

臺東縣立泰源國民中學 109 學年度第一學期九年級健康與體育領域課程計畫

教材來源	翰林版國中健康與體育(第五冊)	教學節數	每週 3 節，計 60 節
設計者	王維晟	教學者	王維晟
課程結構 (概念圖)	<pre> graph TD A[健體領域] --> B[健康] A --> C[體育] B --> D[第一篇 家和萬事興] B --> E[第二篇 飲食情報站] B --> F[第三篇 健康無負擔] C --> G[第四篇 你來我往-球類運動] C --> H[第五篇 挑戰自我 競技與健康體適能] </pre>		
年級課程目標	<p>(一) 認識家庭的形式與功能，以及了解如何面對家庭的變化，進而擁有一個健康的家庭。</p> <p>(二) 學習在與家人面對衝突時，應該如何溝通與協調，並了解促進家人關係和諧的方法。</p> <p>(三) 認識家庭暴力可能造成的傷害與影響，以及面對家庭暴力時的危機處理。</p> <p>(四) 認識安全蔬果、有機農產品、基因改造食品、健康食品以及相關選購技巧。</p> <p>(五) 認識食品加工的方式，以及明瞭食品添加物的意義，並分析食品添加物的添加原因。</p> <p>(六) 了解食物中毒的原因、症狀及處理方式，以及應該如何烹調才是健康之道。</p> <p>(七) 認識何謂身體意象，並具備健康體型的概念。</p> <p>(八) 認識體重的定義、健康體重的評估以及不當減重可能對身體造成的影響，並學習計算屬於自己的每日熱量需求。</p> <p>(九) 學習建立良好的健康生活型態與維持健康體重，並訂定屬於自己的健康計畫。</p> <p>(十) 了解籃球運動的防守動作，並學習盯人、區域联防等防守要領，以及實際運用於籃球運動中。</p> <p>(十一) 學習排球攔網的動作要領，並實際將其運用在排球比賽中。</p> <p>(十二) 學習桌球的平擊、正反手推擋與搓球的動作要領。</p> <p>(十三) 學習羽球的切球、網前短球、網前撲球的動作要領及使用時機，並靈活運用於比賽中。</p> <p>(十四) 學習棒球的打擊、握棒時的基本動作，以及滑步的動作要領，同時了解盜壘的動作要領。</p> <p>(十五) 了解體操運動的特性，並明瞭暖身運動的概念，進而學習倒立的動作要領。</p>		

(十六) 了解慢跑運動的優點，進而學習正確的慢跑姿勢與技巧，以及學習訂定屬於自己的慢跑計畫。

週次	日期	主題	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動概要 (教學活動重點)	節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
01	8/30-9/5	健康第一篇家和萬事興	第 1 章我的家庭	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。	1. 認識「家」的概念以及多元家庭形式。 2. 認識家庭所能提供的功能。	<p>一、教師講解 說明：教師利用「想一想」提問框來引導學生此章的學習重點。 提問：請同學發表對於自己家庭的成員以及貢獻有哪些？ 講解：不論每個人的家庭成員有哪些，他們都是我們最親密的家人，因此我們除了必須與家人和樂相處外，更須了解他們對於家庭的付出。</p> <p>二、多元家庭形式 提問：詢問學生是否了解怎樣算是家人？以及何謂「家」的定義？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：教師引用我國民法親屬篇第六章第 1122 條對「家」的定義說明「稱家者，為以永久共同生活為目的，而同居之親屬團體」。藉此來說明「家」以及「家人」的概念與規範。 歸納：隨著近代社會變遷，家庭結構發生很大的變化，因此出現許多非傳統性類型的家庭形式： 1. 單親家庭 2. 重組家庭 3. 雙生涯家庭 4. 通勤家庭 5. 隔代教養家庭</p> <p>三、家庭功能 詢問：詢問學生是否能說出家庭的功能有哪些？ 發表：請同學試著在課前說說看家庭可能具備的功能。 說明：教師講解「家庭」是多數人情感與關係建立的起點，每個人自出生即受到家庭的影響，因此家庭也塑造了每個人不同的人格、情感等。</p>	1	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 問答：是否能認真回應教師的問題。 2. 觀察：是否認真參與討論。	【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【家庭教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 【家庭教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。 【家庭教育】4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	五、尊重、關懷與團隊合作	

					<p>歸納：家庭的功能具有下列五項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.生理的功能 2.心理的功能 3.經濟的功能 4.教育的功能 5.休閒娛樂的功能 						
	體育第四篇你來我往	第1章滴水不漏～籃球防守	<p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解籃球場上球員的防守位置及基本動作。 2.熟練運球基本功及防守姿勢。 3.熟練盯人防守的基本動作。 	<p>一、防守動作與方法</p> <p>說明：隨著籃球運動的持續發燒流行、戰略不斷的推陳出新，各位置的職責劃分也愈來愈明確、愈來愈仔細。但防守時的要領與方法卻也是不可忽視的重要環節。</p> <p>提問：防守動作的姿勢為何？</p> <p>發表：學生自由發表。</p> <p>提問：評估自己的身材及體能條件，並評估自己的防守姿勢是否正確？</p> <p>發表：學生自由發表。</p> <p>分享：可請學生說明自己評估的結果，並與其他人討論該如何改善。</p> <p>二、盯人防守</p> <p>說明：防守中的一項重要技巧，即是以一對一的方式進行防守，以達到緊迫盯人的效果。</p> <p>提問：一對一該如何防守？</p> <p>發表：學生自由發表。</p> <p>分享：請學生分享打籃球時一對一防守的經驗與效果。</p> <p>三、活動「緊迫盯人」</p> <p>說明：複習前一節課所教的防守動作要領與盯人防守技巧。</p> <p>操作：接著兩人一組一人防守、一人運球進攻，自中線處進攻切入禁區，防守的人練習防守的動作與要領。</p> <p>實作：首先進行「正面防守」練習，並針對進攻球員慣用手作防守（防右手球員，重心放在左腳；防左手球員，重心放在右腳）。接著進行「側面防守」練習，利用防守姿勢，將進攻球員逼迫至底線，以縮小其進攻路線及區域。</p> <p>四、活動「我是黏皮糖」</p> <p>說明：綜合複習防守動作要領，以及防守技巧。</p> <p>操作：依照三對三比賽模式，進行盯人防守的練習。</p>	2	籃球。	<ol style="list-style-type: none"> 1.發表：請學生自行舉手發表。 2.觀察：是否認真參與討論。 	<p>【家庭教育】</p> <p>4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 	

						實作：利用實際比賽，練習盯人防守的動作要領，以及是否能確實阻斷對方的進攻，並將優勢轉換至自己身上。							
02	9/6-9/12	健康 - 第一篇家和萬事興	第 1 章我的家庭	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。	1. 認識家庭成員間的角色以及對家庭的貢獻。 2. 了解家庭對個人的影響，並體認家庭所提供的功能。	<p>一、家庭成員角色任務</p> <p>提問：詢問學生是否了解家庭成員所扮演的角色與任務？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>說明：家庭成員間不論是何種角色，都有其必須肩負的責任與義務，而且家中的每一位成員都應該分擔家務，並且互相關心、彼此照顧，共同為經營一個家而努力。</p> <p>二、活動「為家庭健康把脈」</p> <p>說明：人生最大的滿足莫過於幸福美滿的家庭生活，學習如何經營自己家庭，發揮有效的溝通模式，凝聚家人的情感與力量，一起面對家庭的種種挑戰，相信定能創造一個功能健全的家庭。</p> <p>說明：針對「為家庭健康把脈」活動，設計各項需求的家庭功能的項目，並提出相關提問供學生思考。</p> <p>實作：請學生確實針對自己與家人的相處狀況勾選。</p> <p>執行：同學確實勾選並思考下面的問題。</p> <p>檢討：針對所勾選的項目以及問題進行家庭功能的評估並針對表現不佳的部份進行改進。</p> <p>歸納：教師歸納學生的發表結果，並給予適時的建議與回饋。</p> <p>三、活動「溫馨滿屋」</p> <p>說明：在經過教師講解本章的重點後，相信同學應該對自己的家庭成員以及他們對家庭的付出有所了解。</p> <p>實作：請同學確實針對自己的家庭狀況來填寫。</p> <p>歸納：隨著社會的變遷，家庭形式也愈來愈多樣化。但不論是哪一種家庭形式，只要家庭成員間彼此關心、尊重、信賴，讓家人得到心理上依靠，感受到無比的安定與滿足，就能稱得上是功能良好的理想家庭。</p>	1	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用電子教科書。	1. 問答：是否能確實針對自己的家庭狀況來填寫活動。 2. 觀察：是否認真參與討論。 3. 實作：是否能確實針對自己與家人的相處關係來填寫。	【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【家庭教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 【家庭教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。 【家庭教育】4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	五、尊重、關懷與團隊合作		
		體育 - 第 1 章滴水不漏～籃球防守	第 1 章滴水不漏～籃球防守	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善	1. 練習熟練整體性的防守動作。 2. 學習跑位練習的	<p>一、區域联防</p> <p>說明：區域联防的種類包括：二三區域联防、二一二區域联防、三二區域联防</p>	2	籃球。	1. 發表：請學生自行舉手發表。	【家庭教育】4-4-1 肯定自己，尊重他	一、了解自我與發展潛能		

	四篇你來我往		<p>運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	基本動作。	<p>三種。</p> <p>提問：何時該使用三二區域聯防？</p> <p>發表：由學生們舉手發表。</p> <p>統整：常見的區域聯防方式如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.若進攻隊伍打進禁區內的攻勢較多，則會採用二三或二一二區域聯防。 2.若進攻隊伍以外線的攻擊為主時，則會採用三二區域聯防。 <p>二、攻、防戰術運用</p> <p>說明：比賽中，防守雖然非常重要，但除了有好的防守做後盾外，尚需順暢的進攻戰術，如此方能致勝。</p> <p>提問：如何將進攻、防守戰術加以綜合運用？</p> <p>發表：由學生們舉手發表。</p> <p>統整：常見的攻、防戰術如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.一二二進攻戰術：由控球者站在中間的位置，其餘隊友站在三分線外圍「高位」與「低位」的位置，以利不同方向的進攻戰術的進行。 2.盯人防守戰術：利用一對一盯人防守的要領，對進攻球員亦步亦趨的防守。 <p>三、活動「跑位練習」</p> <p>說明：籃球比賽中，正確的跑位技術，配合進攻戰術的使用，將使得致勝的機會更高。</p> <p>實作：由教師講解兩種不同的跑位練習，順、逆時針方向補位以及左右交叉換位。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.順、逆時針方向補位五人一組，依照順時針方向補位，控球員僅能移動至「高位」的位置，其餘四人則會練習到「高位」與「低位」的位置，逆時針亦然。 2.左右交叉換位五人一組，站在「高位」的兩人互換位置，「低位」的兩人互換，練習不同方向傳球時的跑位。 <p>四、活動「一二二進攻 V.S. 盯人防守」</p> <p>說明：依照正式比賽規則進行五對五的實戰比賽，當進攻隊伍進入三分線區域時，進攻對伍使用一二二進攻戰術，防守隊伍使用盯人防守戰術。</p> <p>操作：五人一組，一隊進攻一隊防守，實際進行比賽。先獲得 10 分的一隊即贏得比賽。</p>		<p>2.觀察：是否認真參與活動。</p> <p>3.發表：可否完整的表達自我的感想。</p>	人。	<p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>四、表達、溝通與分享</p>	
--	--------	--	--	-------	--	--	---	----	-------------------------------------	--

						發表：請學生發表參與此活動時的心得，並評估自我的動作是否有需要調整之處，以及調整之方式為何。						
03	9/13-9/19	健康第一 篇家和萬事興	第 1 章我的家庭	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。	<p>1. 認識在面對家庭變化時，應該具備的處理方法。</p> <p>2. 透過健康家庭應具備的特質介紹，讓學生了解自己家庭具備哪些特質。</p> <p>3. 利用「全家學習計畫書」活動增進家人間溝通機會，進而建立良好的溝通習慣。</p> <p>4. 藉由課程的學習，使家庭漸漸成為學習型家庭。</p>	<p>發表：請學生發表參與此活動時的心得，並評估自我的動作是否有需要調整之處，以及調整之方式為何。</p> <p>一、面對家庭變化</p> <p>詢問：教師詢問學生，自己的家庭發生哪些變化？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發表意見。</p> <p>歸納：教師歸納說明家庭變化的原因，並提出應該具備的處理方法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 彼此接納 建立支持網絡 參與成長團體 利用社會資源 <p>說明：健康的家庭是立基於成員間彼此鼓勵與合作。</p> <p>二、擁有健康家庭</p> <p>詢問：教師詢問學生，自己的家庭具有哪些家庭的特質？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>歸納：教師說明家庭的特質主要有下列四項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 有良好的溝通 有共同的目標 有共同的學習 有靈活應變能力 <p>說明：家人間的溝通、共聚、精神支持與應變能力是營造健康家庭的基本因素。</p> <p>三、活動「全家學習計畫書」</p> <p>說明：人生最大的滿足莫過於幸福美滿的家庭生活，學習如何經營自己家庭，發揮有效的溝通模式，凝聚家人的情感與力量，一起面對家庭的種種挑戰，相信定能創造一個功能健全的家庭。</p> <p>引導：依據「全家學習計畫書」活動範例，教師說明計畫設計時所要注意的事項，再請學生設計一份屬於自己家庭的全家學習計畫書。</p> <p>實作：將自己設定的目標、分析家庭狀況完成，依序列出執行方式。</p> <p>執行：同學確實將計畫與家人共同執行。</p> <p>檢討：計畫執行後，再進行成效評估與改進。</p> <p>歸納：教師歸納學生的發表結果，並給</p>	1	<ol style="list-style-type: none"> 課本。 課程相關資料。 教用電子教科書。 	<ol style="list-style-type: none"> 問答：是否能認真回應教師的問題。 觀察：是否認真參與討論。 實作：是否能設計屬於自己的全家學習計畫書。 	<p>【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。</p> <p>【家庭教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p> <p>【家庭教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。</p> <p>【家庭教育】4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。</p>	五、尊重、關懷與團隊合作	

						<p>備時雙膝稍屈，雙掌張開，雙臂上舉，自然屈肘於頭前方。</p> <p>示範：教師示範攔網動作。</p> <p>四、移動的步法</p> <p>提問：教師詢問學生在排球場中有沒有什麼方式，可以快速的移動位置？</p> <p>發表：請學生踴躍發表意見。</p> <p>統整：教師針對學生發表之內容，給予鼓勵，補充不足的部分，並帶入步法的概念。</p> <p>說明：教師說明攔網步法的功用與使用時機。</p> <p>示範：教師示範側步與滑步的動作要領，並在示範的過程中強調兩者不同之處。</p> <p>實作：請班上學生分組練習側步與滑步的動作。</p>					
04	9/20-9/26	健康 - 第一篇家和萬事興	第 2 章維護家庭和諧	<p>6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。</p> <p>6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式增進人際關係。</p>	<p>1. 了解家人的相處之道。</p> <p>2. 學習良好的溝通原則，進而建立家人間的溝通習慣。</p> <p>3. 了解化解衝突的方法，並學習情緒管理技巧。</p>	<p>一、面對家人衝突</p> <p>提問：家人間相處模式為何？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>歸納：良好的家人相處，不在於家人間從不發生衝突，而是能透過有效的溝通，來傳達彼此對事情的看法。</p> <p>二、活動「情境大考驗」</p> <p>提問：試著說說看，情境中的主角如果你是你，你會怎麼做？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>實作：請學生針對活動中所提供的情境來思考應該如何處理？</p> <p>三、化解衝突好方法</p> <p>提問：詢問學生是否曾有與家人發生衝突的經驗？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>講解：教師講解家人間難免會因為意見不合、溝通方式不良等原因產生歧見，但彼此都是對方最親密、最愛的人，因此當與家人發生衝突時，可以參考下列方法來改善：</p> <p>1. 了解衝突發生的原因</p> <p>2. 思考解決衝突方式：</p> <p>(1) 忍讓→我輸你贏</p> <p>(2) 逃避→雙輸</p> <p>(3) 競爭→我贏你輸</p>	1	<p>1. 課本。</p> <p>2. 課程相關資料。</p> <p>3. 教用電子教科書。</p>	<p>1. 觀察：是否認真聆聽、參與討論。</p> <p>2. 實作：是否能認真填寫活動。</p>	<p>【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。</p> <p>【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。</p> <p>【家庭教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。</p> <p>【家庭教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p>	<p>四、表達、溝通與分享</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p>

						<p>需要注意的六點。</p> <p>示範：教師分別示範正確與錯誤的動作，請學生說出不同之處。</p> <p>發表：請學生發表自己所觀察到的部分。</p> <p>統整：教師依據學生所發表的內容，補充不足之處，並提醒學生別在不經意之間犯了這些錯誤。</p>						
05	9/27-10/3	健康第一篇家和萬事興	第2章維護家庭和諧	<p>6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。</p> <p>6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。</p>	<p>1. 了解家人的相處之道。</p> <p>2. 學習良好的溝通原則，進而建立家人間的溝通習慣。</p>	<p>一、溝通技巧大公開</p> <p>提問：詢問學生是否曾有與家人發生衝突以及溝通的經驗？</p> <p>發表：學生試著說出該次發生衝突的過程與如何溝通？</p> <p>歸納：教師說明有效溝通的原則有下列七項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 深呼吸、暫時離開 2. 調整情緒，主動開口 3. 傳達「我」的訊息，少用你訊息 4. 同理心的運用 5. 對事不對人，語氣要溫和 6. 澄清誤會，讓對方有時間解釋 7. 不翻舊帳 <p>並提出溝通七大招式，鼓勵學生多多利用上述招式與家人進行良性溝通。</p> <p>統整：教師說明家人間應該採取溫和、理性的方式，適度的表達自己的感受讓家人知道，並建立起良好的溝通方式與習慣。</p> <p>二、活動「溝通表達練習題」</p> <p>提問：利用「溝通表達練習題」活動進行問題討論。</p> <p>發表：鼓勵同學說出自己想法。</p> <p>統整：教師針對學生各自發表的意見，適時的給予鼓勵，並針對不足之處給予適當的補充與建議。</p> <p>歸納：教師說明可以利用家庭聚會的方式，來分享家人間的心情。了解彼此的想法之後，再共同討論訂定合理的生活規範，以便全家人一起遵守，不僅可以減少不必要衝突，還可以增進家人間情感。</p> <p>結語：教師提醒學生，在了解溝通的原則之後，要實際落實於生活中，一開始時也許尚無法完全掌握溝通的原則，但不要灰心，多試幾次一定會愈來愈得心</p>	1	<p>1. 課本。</p> <p>2. 課程相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 觀察：是否認真參與討論。</p> <p>2. 實作：是否能認真填寫活動。</p> <p>3. 觀察：是否認真發表「溝通表達練習題」活動的答案。</p>	<p>【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。</p> <p>【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。</p> <p>【家庭教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。</p> <p>【家庭教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p>	<p>四、表達、溝通與分享</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p>	

						<p>範「雙雙對對」活動的進行方式。</p> <p>說明：提醒學生此活動進行時，同組的兩人要盡量做同一動作，以達成此活動之設計目的。</p> <p>實作：請班上同學兩兩一組，進行「雙雙對對」活動的練習。</p>						
06	10/4-10/10	健康 - 第一篇家和萬事興	第 2 章維護家庭和諧	<p>6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。</p> <p>6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。</p>	學習增進家人關係的方法，並確實落實於日常生活中。	<p>一、促進家人關係和諧方法</p> <p>提問：如何拉近家人間的距離，讓彼此的關係更親密？</p> <p>討論：以四至五人一組，分組討論。</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：強化家人關係的方法，包括下列六項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 付出關懷的心 2. 一同分擔家務 3. 共同參與活動 4. 營造良好氣氛 5. 有效化解問題 <p>6. 創造家庭分享時光</p> <p>並強調除了課本提供的六種方式之外，也可以依照每個家庭不同的特性，發展出最適合自己家庭的方式。</p> <p>歸納：利用各種方式來增進家人間的情感，並分組討論的互相學習、參考。</p> <p>二、活動「愛的行動日記」</p> <p>提問：是否曾經對家人付出愛的行動？</p> <p>實作：確實記錄自己與家人間愛的表現。</p> <p>說明：配合「愛的行動日記」活動，結合日常生活經驗，幫助學生體認促進家人關係的方式。</p> <p>歸納：說明對待家人應當多付出一些關懷，使家人感到溫暖，並多一點包容、少一分責難，讓家庭成員都能在愛的滋潤下一同成長。</p>	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課本。 2. 課程相資料。 3. 教用電子科書。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察：是否認真參與討論。 2. 問答：是否能說出如何增進家人感情的方式。 	<p>【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。</p> <p>【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。</p> <p>【家庭教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。</p> <p>【家庭教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p>	<p>四、表達、溝通與分享</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p>	
		體育 - 第四篇你來我往	第 2 章排山倒海～排球攔網	<p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分</p>	將攔網的技巧運用於比賽中。	<p>一、活動「移位組合攔網」</p> <p>說明：教師說明此活動中共有四個不同的項目，請學生三人一組依序練習，並提醒學生這四個項目，每位學生都必須要輪流練習，以體驗到攔網的多種面貌。</p> <p>示範：請班上三位學生至臺前進行動作的示範。</p> <p>實作：請班上同學三人一組進行練習。</p> <p>補充：因學校排球場地有限，故尚未輪到的學生，請他們在旁擔任觀察的工</p>	2	排球。	<p>觀察：是否認真參與活動，並找出錯誤的攔網動作。</p>	<p>【家庭教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>五、尊重、</p>	

				析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。		作，藉由觀察的過程了解個人動作上之不同。 二、活動「攔網動作面面觀」 說明：教師說明進行攔網時，手部動作若不正確，則無法完全發揮攔網的威力。 觀察：請班上學生觀察本活動中，動作正確與錯誤的照片分別為哪些。 發表：請學生發表個人觀察之結果。 統整：教師統整學生回答之內容。 提問：對於錯誤的動作應該如何修正？ 發表：請學生發表個人之意見。 說明：教師針對學生之意見，進行補充說明。				關懷與團隊合作		
07	10/11-10/17	健康第一篇家和萬事興	第3章預防家庭暴力（第一次段考）	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1.認識家庭暴力。 2.認識家庭暴力的影響與迷思。	一、認識家庭暴力 引導：教師藉由「想一想」提問框來引導學生進入本章的重點。 提問：詢問學生是否有聽過或看過家庭暴力相關的新聞事件？ 發表：學生自由發表意見。 講解：教師說明家庭暴力即是成員間實施身體或精神上不法侵害之行為。而其中包含的幾個要素如下： 1.家庭成員：包含配偶、前配偶、同居的伴侶、已分居的伴侶、或曾為同住或現為同住而無親戚關係的人，及其未成年子女。 2.身體上侵害：指的是虐待、遺棄、性侵害、妨害自由等，造成被害人身體的傷害。 3.精神上侵害：指的是言詞虐待、心理虐待、性虐待，造成被害人精神痛苦。 二、家暴的影響與迷思 提問：詢問學生是否了解家暴可能造成的影響與傷害？ 發表：學生自由發表意見。 講解：家暴常會使被害人的身心遭受多重傷害，並且使他們不易相信人，甚至影響對婚姻與家庭的看法。而同時我們經常會對家暴陷入某些迷思之中，但其實每一項迷思都有其真正的事實，因此為了預防家暴以及避免遭受家暴，我們應該認真了解其中的迷思概念與事實，將有助於防範家暴的產生。 引導：請教師帶領學生仔細閱讀每一項	1	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 家暴相關資料。 4. 教用電子教科書。	1.觀察：是否認真參與討論。 2.問答：是否能正確說出家暴的迷思與事實。	【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】2-4-15 習得家庭暴力的防治之道。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。 【家庭教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【家庭教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	五、尊重、關懷與團隊合作	第一次段考

						<p>家暴可能產生的迷思以及其中的事實，並適時指導與釐清學生錯誤的觀念。</p> <p>一、介紹桌球 說明：針對媒體對桌球的報導，說明桌球特色就是場地小且無論年紀大小、體型差異都可獲得成就感與快樂。 提問：對於媒體透過圖片與文字對體育運動的報導，同學們有什麼感想？ 發表：學生自由發表。 統整：相信大家或多或少都會受到媒體的影響而選擇其中的幾項當做自己的運動項目，而桌球運動是一項不錯的選擇。</p> <p>二、擊球時機 說明：桌球運動因為球桌體積小、速度快，因此在比賽的過程中經常出現非常激烈的攻防，也造就了比賽的可看性。 提問：詢問學生是否知道何時為最佳的「擊球時機」？ 歸納：在桌球比賽中，能取得致勝關鍵的球，通常在於選手能把握住關鍵的「擊球時機」，也因此擊球時機往往成為選手最關注的焦點之一，而要確實掌握擊球時機的重點即在於熟悉桌球的跳動軌跡，一般分為下列五個時期： 1.上升前期 2.上升後期 3.高點期 4.下降前期 5.下降後期</p>						
		體育 - 第四篇你來我往	第 3 章 桌上風雲 ~ 桌球 (第一次段考)	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	讓學生能透過媒體報導，了解桌球的樂趣，激發參與感。	2	桌球。	1.提問:對於媒體透過圖片與文字對體育運動的報導，同學們有什麼感想？ 2.觀察:是否認真參與活動。	【家庭教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作		
08	10/18-10/24	健康 - 第一篇家和萬事興	第 3 章 預防家庭暴力	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1.了解面對家庭暴力的應變原則。 2.認識社會支援機構。	1	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 家暴相關資料。 4. 教用版電子教科書。	問答：能說出化解衝突的方法，以及發生家庭暴力時的應變與處理原則。	【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻板性別角色關係。 【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】2-4-15 習得家庭暴力的防治之道。	五、尊重、關懷與團隊合作		

					<p>講解：為了避免學生的混淆，教師說明家庭暴力與適度處罰間的不同。</p> <p>提問：若今天自己不幸遭受家庭暴力，你該如何應變？</p> <p>發表：請大約四至五位學生，提出應變方式。</p> <p>歸納：教師歸納學生的發表結果，並給予適時的建議與回饋。</p>				<p>【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。</p> <p>【家庭教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。</p> <p>【家庭教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p>		
	體育 第四篇 你來我往	第 3 章 桌上風雲～桌球	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p>	<p>1.讓學生能透過媒體報導，了解桌球的樂趣，激發參與感。</p> <p>2.熟練反手推擋的動作技能。</p>	<p>一、活動「控球接力」</p> <p>講解：第一位先出列，其餘同學在後面加油、等待，先循環兩次的組別記優勝一次，共有 6 種遊戲，累計最多次的為優勝隊。</p> <p>操作：</p> <p>1.持球行進：將球放在球拍上前進 10 公尺再折返，若掉落要從原出發點重新開始。</p> <p>2.旋轉接球：兩人一組，球放在球拍上，向左或向右轉體傳接球動作 5 次，若掉落要重算。</p> <p>3.持球接龍：各組排成一列，球放在第一位球拍上，轉頭傳球給下一位同學，到最後一位時再回傳，若中途掉落要重來。</p> <p>4.對空擊球：將球向上連擊 10 下，若中途掉落要重算。</p> <p>5.對牆擊球：對牆連擊 10 下，若掉落，要重算。</p> <p>6.反彈擊球：對牆或直立的桌面連擊 10 下，若掉落，要重算。</p> <p>二、反手推擋</p> <p>說明：「接發球」是桌球中重要的技能，「反手推擋」就是其一。為了提升桌球技能，首要之務在於熟練「反手推擋」的動作技巧。</p>	2	桌球。	<p>1.提問:對於媒體透過圖片與文字對體育運動的報導，同學們有什麼感想？</p> <p>2.觀察:是否認真參與活動。</p>	<p>【家庭教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p>	

						<p>示範：</p> <p>1.預備姿勢：兩肘彎曲、手腕放鬆。</p> <p>2.引拍及預備擊球姿勢：球拍引拍至胸腹部。</p> <p>3.揮拍擊球成結束姿勢：來球彈起在最高點時，伸肘向前上方向推出。</p>						
09	10/25-10/31	健康 - 第一篇家和萬事興	第 3 章預防家庭暴力	<p>6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。</p> <p>6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。</p>	<p>1.了解面對家庭暴力的應變原則。</p> <p>2.認識社會支援機構。</p>	<p>一、活動「社會新聞事件簿」</p> <p>分組：討論「社會新聞事件簿」活動的問題。</p> <p>發表：每組推派一位同學發表結果。</p> <p>提醒：當發現家庭暴力事件的情況時，不要抱著「少管別人家務事」的想法，因為你的一念之間，拯救了長期生活在家庭暴力陰影下的人。</p> <p>二、走出家暴陰影</p> <p>提問：詢問學生是否曾聽過或見過週遭的親友或鄰居遭受家暴的經驗？</p> <p>講解：教師講解長期遭受家暴的人在身心方面均會產生非常大的傷害與陰影，甚至會懼怕人群、遠離社會，因此我們必須不斷的給予鼓勵，並且幫助他們走出家暴的陰霾、接納社會，重新迎向人生的光明面。</p> <p>三、活動「改變思考習慣、提升正向能量」</p> <p>提問：詢問學生是否聽過 ABCDE 法則？</p> <p>講解：教師說明 ABCDE 法則，並提醒學生在面對挫折或失敗的經驗時，千萬不能氣餒或喪失信心，反而應該改變自己的思考方式，並試著鼓勵自己，進而能提升正面的能量，最後便能迎刃而解。</p> <p>實作：參考活動範例，利用 ABCDE 法則來練習改變思考習慣，轉換為正向的能量。</p>	1	<p>1. 課本。</p> <p>2. 課程相關資料。</p> <p>3. 家暴相關資料。</p> <p>4. 教用版電子教科書。</p>	<p>1.問答:能說出化解衝突的方法，以及發生家庭暴力時的應變與處理原則。</p> <p>2.觀察:是否認真參與「社會新聞事件簿」活動的討論，並踴躍發言。</p>	<p>【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。</p> <p>【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。</p> <p>【性別平等教育】2-4-15 習得家庭暴力的防治之道。</p> <p>【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。</p> <p>【家庭教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。</p> <p>【家庭教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p>	五、尊重、關懷與團隊合作	
		體育 - 第四篇你來	第 3 章桌上風雲~桌球	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p>	<p>1.熟練反手推擋的動作技能。</p> <p>2.學會正手平擊的動作要領。</p> <p>3.學會正、反手搓球的動作要領。</p>	<p>一、活動「看誰反應快」</p> <p>操作：</p> <p>1.兩人一組。</p> <p>2.一人練習對牆擊球，另一人則計時一分鐘。</p> <p>3.兩人皆擊球一分鐘後，看看誰的次數最多。</p>	2	桌球。	<p>1.觀察:是否認真參與活動。</p> <p>2.觀察:是否完成規定動作。</p> <p>3.實作:能與組員互助合作，開啟彼此的潛</p>	<p>【家庭教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>五、尊重、</p>	

		我往				<p>提醒：擊球時，眼睛必須緊盯反彈的球。觀察：請同學互相觀察動作是否確實。說明：教師針對不足或反應較差的同學給予指導。</p> <p>二、正手平擊 說明：正手平擊亦為桌球重要的基本技巧，重點在於能將球推至對方的底線，以便為自己製造攻擊的機會。</p> <p>三、活動「球感練習」 說明：正手平擊前，必須先進行球感的練習活動，以利後續學習。 示範：單人時可利用對牆擊球，雙人時則可利用空中擊球來熟悉球感。</p> <p>四、活動「擊球練習」 說明：利用正手平擊的技巧，來迎擊各個方向與位置的來球，藉此來體驗此種技巧與反手推擋的差異點，進而學習不同的基本技巧。 實作：班上同學兩人一組，進行活動。</p> <p>五、搓球 說明：搓球動作是還擊下旋球的主要基本技術，由於比較穩健，且能反旋轉並使落點變化較多，又簡單易學，所以是很好的技術，並可用以製造進攻的機會。</p>			能，以求精益求精。		關懷與團隊合作
10	11/1-11/7	健康第二篇飲食情報站	第 1 章飲食新浪潮	2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	<p>1. 認識安全蔬果，並了解蔬果安全採收期的重要。</p> <p>2. 學習安全蔬果的選購與處理訣竅。</p> <p>3. 認識有機農產品以及相關選購技巧。</p> <p>4. 認識市面上基因改造食品及其標示。</p>	<p>一、安全蔬果 講解：適當使用農藥可避免蟲害，維持蔬果的產量及賣相。如果使用不當或濫用，就可能產生中毒的現象。 說明：經過安全採收期後採收的農作物，劑量便會消褪至對人體無害的程度。掌握下列九大訣竅，就能安心食用選購的蔬果： 1. 不刻意挑選外觀肥美、毫無昆蟲咬傷的蔬果。 2. 蔬果的選擇宜多樣化，並分散向不同攤商購買。 3. 原則上，外表光滑的蔬果較不易殘留農藥，有細毛或凹凸不平者則反，但仍需視施藥期保護措施（如加保護套）等情形而定。 4. 長期貯存或進口水果，須以藥劑處理延長其貯存時間。 5. 蔬果外表若有藥斑或不正常的化學藥</p>	1	<p>1. 課本。</p> <p>2. 課程相關資料。</p> <p>3. 健康食品、基因改造食品、有機蔬果相關資料。</p> <p>4. 教</p> <p>1. 觀察：認真聽講並熱烈參與討論。</p> <p>2. 問答：是否能說出政府核可的有機農產品驗證機構。</p> <p>3. 實作：能夠辨別基因改造食品標章。</p> <p>4. 觀察：學會基因改造食品的選購方式。</p>	<p>【環境教育】 1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。</p>	八、運用科技與資訊	

					<p>品氣味者，避免購買。</p> <p>6.夏秋季節、天然災害、節慶日前後或蔬果價格上揚，農藥殘留的比率較高，應避免搶購，而改以信譽良好的冷凍蔬菜或其他蔬菜加工品取代。</p> <p>7.冬季蔬菜產量多，價格便宜，宜多選購。</p> <p>8.選擇有政府認可優良標章的產品。</p> <p>9.儘量購買當令蔬果，新鮮、價廉且安全性高。</p> <p>二、有機農產品</p> <p>提問：購物時，你或家人都如何選購有機農產品呢？</p> <p>統整：選擇有「產銷履歷」標章的有機農產品，雖有一定的安全保障，但不論購買有機食品或是無農藥殘留的蔬果，還是要清洗乾淨，才符合安全衛生。除此之外，在選購有機農產品時還可以掌握下列三項技巧：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.認明驗證標章與標示 2.資料查證與查詢 3.購買有產銷履歷的產品 <p>三、基因改造食品</p> <p>說明：教師說明基因改造食品的意義。</p> <p>提問：該如何辨識基因改造食品？</p> <p>結語：購買食品時，一定要辨識食品的外包裝上，是否有標示基因改造食品或非基因改造食品。若沒有清楚明確的標示，則絕對不可輕易購買。</p>	用 版 電 子 教 科 書。			
體育 第四篇 你來我往	第 3 章 桌上風雲～桌球	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.學會正、反手搓球的動作要領。 2.熟練桌球比賽的步法，並靈活運用於桌球比賽中。 	<p>一、活動「圓滿搓和」</p> <p>說明：教師說明活動進行方式。</p> <p>示範：教師請班上兩位同學至臺前進行活動示範。</p> <p>實作：班上同學兩人一組，進行活動。</p> <p>二、桌球步法</p> <p>講解：教師說明常用步法包括單步、跨步、及併步。</p> <p>實作：請學生分組依照教師指導，輪流練習各種步伐的移動方式。</p> <p>統整：教師針對動作不佳的學生給予指導，並歸納各種步伐的移動重點。</p> <p>三、活動「左、右移位連續擊球練習」</p> <p>說明：為了練習桌球步法的熟練與否，進行左右移位以及連續擊球的練習。</p>	2	桌 球。	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察：是否認真參與活動。 2.觀察：是否完成規定動作。 3.實作：能與組員互助合作，開啟彼此的潛能，以求精益求精。 4.實作：是否能充分運用在比賽中。 	<p>【家庭教育】</p> <p>3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作

						<p>實作：所有人分組，每組十顆球，一人發球，一人練習左右移位的正手平擊球，每人練習十顆球。</p> <p>四、活動「分組模擬比賽」</p> <p>說明：進行各項基本技能以及移動步法的練習後，開始實際演練模擬比賽。</p> <p>實作：所有人分組進行比賽，每場比賽五局，每局十一分，每組每個人各打一局，以局數論勝負。此外，在比賽時要仔細認真的觀察其他同學的動作，將課程中所學過的反手推擋、正手平擊、搓球以及步法等動作要領實際運用到比賽中，並將觀察的結果記錄下來。</p> <p>補充：藉由模擬比賽的練習，不但可以練習所學的技巧，更能達到共同學習、共同進步的最終目標。</p>					
11	11/8-11/14	健康第二篇飲食情報站	第1章飲食新浪潮	2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	<ol style="list-style-type: none"> 1.學習健康食品的選購技巧。 2.能分辨食品廣告的真實性。 3.學習消費糾紛的處理方式。 	<p>一、活動「破解基因改造密碼」</p> <p>說明：教師說明現在市面上基因改造與非基因改造食品充斥，因此我們應該審慎選購。</p> <p>提問：詢問學生在購買食品時是否會留意「基因改造」或「非基因改造」的標示？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>實作：請學生先閱讀活動中的介紹，再針對下面的問題實際填寫自己的想法。</p> <p>二、健康食品</p> <p>說明：購買食品時要認清楚行政院衛生福利部所認定的「健康食品」標示。</p> <p>提問：購物時，你或家人都如何選購健康食品呢？</p> <p>統整：選購健康食品時，除了辨識政府核可的標章外，還必須辨識其中不實或涉及療效的廣告：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.質疑廣告內容的真實性 2.蒐集資料證實 3.多聽專家意見 4.作出正確決定 <p>三、活動「廣告真相大追擊」</p> <p>說明：教師說明食品廣告的真正意義。</p> <p>提問：該如何辨識廣告的真實性？</p> <p>引導：首先查看廣告的用語是否不實？並針對廣告內容及標示，確實追根究底，如此才能分辨出廣告的真實性。</p>	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 健康食品、基因改造食品、蔬果相關資料。 4. 教用電子教科書。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察：認真參與課程學習。 2.實作：詳細填寫活動內容。 	<p>【環境教育】</p> <p>1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。</p>	八、運用科技與資訊

					<p>實作：請學生針對自己所蒐集的廣告資訊中，分析出其中涉及療效或誇大不實的內容。</p> <p>四、選購技巧</p> <p>提問：詢問學生在購買健康食品時會如何挑選？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：教師指導學生在購買健康食品時，除了需辨識健康食品的標示外，尚須掌握下列建議：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.評估自己的營養需求 2.購買有認證的產品 3.看穿促銷噱頭 4.重視消費權益 					
	體育第四篇你來我往	第4章瞬息萬變～羽球	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解進行羽球運動前的事前準備工作。 2.明瞭暖身運動的重要性。 3.利用各種羽球活動進行暖身，並找回熟悉的球感。 	<p>一、準備運動</p> <p>說明：教師說明羽球運動的事前準備的三個要項，並強調每一要項都非常重要，不可以輕忽視之。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.服裝：以舒適、透氣的材質為佳。 2.球鞋：選擇羽球鞋時，應以鞋底較平、抓地力較佳者為優先考量。 3.球拍：初學者挑選球拍應以順手為主，並多加比較。 <p>二、暖身運動一</p> <p>說明：暖身活動能減少運動時傷害的發生，例如：扭傷、肌肉拉傷等。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明暖身活動的重要性。 2.由教師帶領同學進行暖身運動。 <p>實作：進行羽球活動前的暖身運動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.運動頸部。 2.運動手腕和手臂。 3.運動腰部。 <p>三、暖身運動二</p> <p>說明：暖身活動能減少運動時傷害的發生，例如：扭傷、肌肉拉傷等。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.由教師說明暖身活動的重要性。 2.由教師帶領學生操進行暖身運動。 <p>實作：進行羽球活動前的暖身運動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.運動膝部。 2.步法練習。 3.揮空拍練習。 	2	羽球。	<ol style="list-style-type: none"> 1.問答：可以說出羽毛球特性。 2.問答：能說暖身運動的重要性。 3.實作：是否認真參與暖身運動。 	<p>【家庭教育】</p> <p>3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 八、運用科技與資訊

12	11/15-11/21	健康 第二篇 飲食情報站	第 2 章食品加工面面觀	<p>2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。</p> <p>2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。</p>	<p>1. 建立學生重視在購買包裝食品前觀察食品標示內容的概念，並學習觀察的技巧。</p> <p>2. 認識食品加工的方式及其目的。</p> <p>3. 認識食品添加物。</p>	<p>一、食品加工</p> <p>說明：教師說明食品加工意義。</p> <p>提問：一般常見的食品加工方式有哪些？</p> <p>統整：市面上常見的食品加工方式有：</p> <p>1. 低溫冷凍法</p> <p>2. 高溫殺菌法</p> <p>3. 低溫殺菌法</p> <p>4. 乾燥法</p> <p>5. 醃漬法</p> <p>6. 發酵法</p> <p>7. 放射線</p> <p>二、常見食品加工方法</p> <p>提問：詢問學生是否知道哪些加工方法？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>說明：教師利用課本 P50 表 2 常見加工方法來說明食品加工方法的內容。介紹不同的加工方式各有哪些做法與原理，而其中食品又會具有哪些特點以及保存時間為何？</p> <p>講解：教師指導學生認識各種加工方法的作法及原理、食品特點及保存時間、以及該加工方法的常見食品。</p>	1	<p>1. 課本。</p> <p>2. 課程相關資料。</p> <p>3. 食品加工方法相關資料。</p> <p>4. 教用電子教科書。</p>	<p>1. 觀察：對於食品加工方法之了解。</p> <p>2. 觀察：對於食品添加物之了解。</p> <p>3. 實作：學生是否會看包裝食品之標示。</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。</p>	九、主動探索與研究
		體育 第四篇 你來我往	第 4 章瞬息萬變～羽球	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。</p>	<p>1. 了解進行羽球運動前的事前準備工作。</p> <p>2. 明瞭暖身運動的重要性。</p> <p>3. 利用各種羽球活動進行暖身，並找回熟悉的球感。</p>	<p>一、切球</p> <p>介紹：在羽球技術中，切球的打法有兩種，上切和下切。大部分的打法為下切，也就是打到球的瞬間，球拍擊到球的下部；相對的，上切則是球拍擊到球的上部。</p> <p>運用：目的是為了引誘對手向前移位接球，調動對手。</p> <p>示範：</p> <p>1. 預備動作：與擊高遠球、殺球一樣的預備動作，左腳在前、右腳在後，重心在右腳，右手向右後方引拍。</p> <p>2. 擊球動作：在擊球的瞬間轉動手腕，利用拍面與球摩擦，讓球過網急墜。</p> <p>3. 跟隨動作：擊完球，球拍順勢揮至左下。</p> <p>二、活動「組合練習」</p> <p>說明：教師說明活動進行方式。</p> <p>1. 學生兩人一組。一人挑球、一人切球練習，挑球的學生站在前發球線的附</p>	2	羽球。	<p>1. 問答：能說暖身運動的重要性。</p> <p>2. 實作：是否認真參與暖身運動。</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>八、運用科技與資訊</p>

						<p>近，儘量把球挑高、挑遠，挑直線。</p> <p>2.切球的學生依照動作要領進行練習，儘量讓球過網急墜，球的落點儘量在前發球線內。</p> <p>實作：請班上學生兩人一組，依照教師之說明進行活動。</p>						
13	11/22-11/28	健康 - 第二篇飲食情報站	第 2 章食品加工面觀	<p>2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。</p> <p>2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。</p>	<p>1.認識食品添加物及其目的。</p> <p>2.認識正確及聰明的加工食品選購技巧。</p>	<p>一、食品添加物</p> <p>說明：請學生思考下列問題：</p> <p>1.速食麵為何較一般的麵保存時間長？</p> <p>2.市面的餅乾標榜加入鈣的目的為何？</p> <p>3.橘子汽水添加色素的目的為何？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>歸納：人類對飲食的要求，愈來愈注重食品的色香味和營養成分，甚至儘量要求食物必須保鮮和保持原味，所以，使用食品添加物的機會愈來愈多。而表 3 常見非法食品添加物即針對各種食品添加物的項目、添加目的、常見食品以及對人體的影響作說明；表 4 常見合法食品添加物則針對各種食品添加物的項目、添加目的、常見食品作介紹。</p> <p>二、活動「暗藏美食中的添加物」</p> <p>引導：請學生仔細閱讀活動事件內容。</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>實作：請學生確實閱讀活動故事，並提出自己對於食品添加物的看法。</p> <p>結語：購物時，應仔細看清楚食品標示，以免買到品質不佳的食品。身為消費者，除了了解資訊和消費權益外，也要發揮共同監督食品業者負責任的作為，讓食品衛生管理和食品消費的環境能更加完美。</p> <p>三、活動「食品添加物特搜」</p> <p>提問：詢問學生是否曾有到超市或大賣場購買醬油的經驗？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>實作：請學生先閱讀活動中「傳統釀造醬油」與「化學醬油」的介紹，並試著說出兩者的差異性，然後確實填寫活動中的問題。</p>	1	<p>1. 課本。</p> <p>2. 課程相關資料。</p> <p>3. 食品加工方法相關資料。</p> <p>4. 教用電子教書。</p>	<p>1.觀察：對於食品添加物之了解。</p> <p>2.實作：學生是否會看包裝食品之標示。</p> <p>3.實作：學生是否能認真調查。</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。</p>	九、主動探索與研究	
		體育 - 第四	第 4 章瞬息萬變～羽球	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>4-3-5 培養欣賞</p>	<p>熟練網前短球的動作要領。</p>	<p>一、網前短球</p> <p>說明：只要從對方或我方還擊至網前的球都稱為網前短球。</p> <p>補充：因網前短球的使用頻率相當高，</p>	2	羽球。	<p>1.問答：能說出羽球切球動作要領與使用時機。</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、</p>	

		篇 你 來 我 往		<p>運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。</p>		<p>因此若能擊出威力強大的網前短球，讓對手難以回擊，通常就有得分或攻擊的機會出現。</p> <p>二、網前短球步法</p> <p>說明：施展網前球時若能搭配迅速的步法，便可以在短時間之內迅速回擊，且發揮網前球最大的威力，因此，在學習網前球的手部動作時，應先學習完善的步法動作。</p> <p>示範：教師示範網前的移位步法，一般採用兩步移位方式。</p> <p>1.向右前方移動（正手拍擊球）</p> <p>2.向左前方移動（反手拍擊球）</p> <p>三、活動「單腳賽跑接力賽」</p> <p>說明：</p> <p>1.將全班學生分組，原則上以偶數為原則，如每組六至八人。</p> <p>2.學生以單腳著地，於起跑線後預備。</p> <p>3.聞哨聲，即出發，至折返點折返回起點，再換下一位學生出發。</p> <p>4.以最先完成比賽的那一組為勝。</p> <p>實作：請班上學生分組後，開始進行活動的練習。</p>			<p>2.實作：能做出羽毛球切球動作。</p>	<p>現自我。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。</p>	<p>表現與創新</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>八、運用科技與資訊</p>
14	11/29-12/5	健康 第二 篇 飲 食 情 報 站	第 2 章 食品加工面面觀	<p>2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。</p> <p>2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。</p>	<p>1.認識食品添加物及其目的。</p> <p>2.認識正確及聰明的加工食品選購技巧。</p>	<p>一、食品添加物</p> <p>說明：請學生思考下列問題：</p> <p>1.速食麵為何較一般的麵保存時間長？</p> <p>2.市面的餅乾標榜加入鈣的目的為何？</p> <p>3.橘子汽水添加色素的目的為何？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>歸納：人類對飲食的要求，愈來愈注重食品的色香味和營養成分，甚至儘量要求食物必須保鮮和保持原味，所以，使用食品添加物的機會愈來愈多。而表 3 常見非法食品添加物即針對各種食品添加物的項目、添加目的、常見食品以及對人體的影響作說明；表 4 常見合法食品添加物則針對各種食品添加物的項目、添加目的、常見食品作介紹。</p> <p>二、活動「暗藏美食中的添加物」</p> <p>引導：請學生仔細閱讀活動事件內容。</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>實作：請學生確實閱讀活動故事，並提出自己對於食品添加物的看法。</p> <p>結語：購物時，應仔細看清楚食品標示，</p>	1	<p>1.課本。</p> <p>2.課程相關資料。</p> <p>3.食品加工方法相關資料。</p> <p>4.教用電子教科書。</p>	<p>1.觀察：對於食品添加物之了解。</p> <p>2.實作：學生是否會看包裝食品之標示。</p> <p>3.實作：學生是否能認真調查。</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。</p>	<p>九、主動探索與研究</p>

					<p>以免買到品質不佳的食品。身為消費者，除了了解資訊和消費權益外，也要發揮共同監督食品業者負責任的作為，讓食品衛生管理和食品消費的環境能更加完美。</p> <p>三、活動「食品添加物特搜」</p> <p>提問：詢問學生是否曾有到超市或大賣場購買醬油的經驗？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>實作：請學生先閱讀活動中「傳統釀造醬油」與「化學醬油」的介紹，並試著說出兩者的差異性，然後確實填寫活動中的問題。</p>							
		體育第四篇你來我往	第4章瞬息萬變～羽球（第二次段考）	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。</p>	<p>1.熟練網前短球的動作要領。</p> <p>2.使學生了解網前撲球的動作要領與使用時機。</p> <p>3.將之前所學之動作技能，實際運用於羽球比賽中。</p>	<p>一、活動「搓球練習」</p> <p>操作：</p> <p>1.全班學生，兩人一組，一組十顆球。</p> <p>2.一人拋球，另一人做搓球練習，輪流練習。</p> <p>3.教師從旁指導、提醒學生動作要領。</p> <p>二、網前撲球</p> <p>說明：網前的擊球動作千變萬化，撲球的使用時機為對方回擊的球在網前，且高度略高於球網時使用。</p> <p>三、正手撲球</p> <p>說明：</p> <p>1.預備姿勢：站於前發球線的位置，雙膝微彎，持拍於胸前預備。</p> <p>2.擊球動作：左腳先移動一小步之後，右腳向前跨一步，重心移至右腳，以手腕揮動力量擊球。</p> <p>3.跟隨動作：擊球後立即收拍。</p> <p>四、反手撲球</p> <p>說明：</p> <p>1.預備姿勢：站於前發球線的位置，雙膝微彎，持拍於胸前預備。</p> <p>2.擊球動作：左腳先向左前方移動一小步後，右腳向左前方跨一步，重心移至右腳，以手腕揮動之力量來擊球。</p> <p>3.跟隨動作：擊球後立即收拍。</p> <p>五、活動「撲球練習」</p> <p>操作：</p> <p>1.將全班學生分組，兩人一組，一組十顆球。</p> <p>2.一人於場外丟球，另一人做撲球練</p>	2	羽球。	<p>1.問答：能說出羽球切球的使用時機。</p> <p>2.實作：能做出切球技術的不同變化。</p> <p>3.觀察：是否認真參與羽球比賽。</p> <p>4.發表：是否認真且積極的參與。</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>八、運用科技與資訊</p>	第二次段考

						<p>習；兩人輪流練習。</p> <p>3.教師從旁指導、提醒學生動作要領。</p> <p>實作：班上學生兩人一組進行活動。</p> <p>六、活動「羽球比賽模擬練習」</p> <p>操作：</p> <p>1.先將全班學生分成兩人一組，以半場為主，做組合動作練習。</p> <p>2.組合動作說明：</p> <p>(1)兩人依照順序進行，發球→切球→網前搓球→網前搓球→挑球→切球→網前搓球，兩人輪流練習。</p> <p>(2)兩人依照順序進行，發球→長球→殺球→擋短球→挑球→長球→殺球，兩人輪流練習。</p> <p>實作：班上學生兩人一組進行活動。</p>					
15	12/6-12/12	健康第二篇飲食情報站	第3章吃得安心與健康	2-3-5明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。	<p>1.學習預防食物中毒的方法。</p> <p>2.認識食物最佳的烹調方式。</p>	<p>一、活動「學校營養午餐特搜」</p> <p>說明：此活動之目的在於從周遭環境的安全與衛生作調查。</p> <p>實作：四至五人為一組，實際進行活動內容。</p> <p>分享：每組的調查報告完成後，請學生發表心得，並思考此次活動進行中有無需要修正的地方。</p> <p>二、食物烹調安全又健康</p> <p>提問：詢問學生平時在家中是否會協助家人廚房烹調工作？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：飲食除了選擇天然、新鮮以及安全的食材外，其次便是烹調食物的方式，若能掌握各項烹調食物的注意事項，一定能避免食物中毒的發生，同時也能享受優質、健康的美食。以下則針對各類食物在烹調時應該注意的要點進行介紹：</p> <p>1.蔬菜類</p> <p>2.水果類</p> <p>3.全穀根莖類</p> <p>4.肉類</p> <p>5.魚貝類</p> <p>6.豆類</p> <p>7.蛋</p> <p>8.奶類</p> <p>9.油脂類</p> <p>三、活動「烹調不同、熱量大不同」</p>	1	<p>1.課本。</p> <p>2.食物毒相關資料。</p> <p>3.教用電子教科書。</p>	<p>1.觀察：認真參與討論。</p> <p>2.實作：是否能確實針對自己就讀學校的廚房進行調查與記錄。</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>1-4-3 表現良好的飲食行為。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。</p> <p>【環境教育】</p> <p>5-4-4 具有提出改善方案、</p>	九、主動探索與研究

						<p>提問：詢問學生是否了解各種烹調方式與所產生熱量的關係？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>實作：請學生參考活動中的食物與烹調方式內容確實填寫。</p>				採取行動，進而解決環境問題的經驗。		
		體育第四篇你來我往	第5章強棒出擊～棒(壘)球	<p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p>	<p>1. 學習正確的棒球打擊姿勢與技巧。</p> <p>2. 讓學生能學習揮棒打擊的動作。</p>	<p>一、打擊姿勢</p> <p>說明：握棒打擊的揮擊動作為棒、壘球基本動作之一，也是得分的最佳武器。</p> <p>講解：</p> <p>1. 準備姿勢：握棒的方式原則上以力求自然，就像握一把斧頭一樣。以中指、無名指、小指為主的第二關節處握棒，大姆指、食指為輔，雙手背的第二關節處約成一直線，握棒位置在離棒把約 5 至 10 公分。</p> <p>2. 球棒向後傾斜 45 度，雙肘自然的下垂，如撐傘般的將球棒靠近右肩外側。</p> <p>3. 收下顎，眼睛正視投手，下顎轉 90 度靠近左肩上（以右打者為例）。</p> <p>4. 雙膝微屈，身體微彎，保持輕鬆敏捷。</p> <p>5. 雙腳張開與肩同寬，體重平均落於兩腳的大姆趾骨上及雙腿內側。</p> <p>示範：教師示範握棒打擊的揮擊動作。</p> <p>二、活動「眼明手快」</p> <p>講解：一人持球棒準備打擊，另一人在不遠處投擲紙球給打擊者。打擊不要過度用力，只要把紙球彈開即可。</p> <p>操作：</p> <p>1. 教師說明活動進行的方式。</p> <p>2. 在練習握棒打擊的揮棒練習之後，讓我們活動活動。</p> <p>3. 教師再次示範正確的握棒打擊的揮棒練習動作，並指出同學較常犯的缺點。</p> <p>三、站立方式與位置</p> <p>講解：為了讓握棒打擊的動作更加熟練，我們來說明打擊時站立的方式與位置、滑步的方式、停滯的關鍵點。示範：</p> <p>1. 打擊時站立的方式與位置包括標準式站姿、封閉式站姿、開放式站姿等。而初學者最好以標準式站姿為宜。</p> <p>2. 滑步的方式包括大滑步與小滑步兩種。小滑步用來配合擊球的時機；大滑步則可用來增加揮棒的力量。</p> <p>3. 停滯的關鍵點在於滑步後約有 0.04 秒</p>	2	棒壘球。	觀察：是否快樂參與活動。	<p>【家庭教育】</p> <p>4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p>	

						的時間，此為決定揮棒與否的關鍵點。						
16	12/13-12/19	健康 - 第二篇 飲食情報站	第 3 章吃得安心與健康	2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。	1. 認識食物最佳的烹調方式。 2. 認識調味品種類和功能。	<p>一、健康烹調食物</p> <p>提問：請學生試著說出心目中最喜愛的烹調方式？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：教師指導各種烹調方式都會影響食物的營養以及熱量的多寡，因此我們在享受美食前，也必須注意各種烹調方式對我們健康的影響。而其中又以清蒸、水煮、涼拌、低溫烹調等方式較為健康。</p> <p>二、活動「無所不在的調味品」</p> <p>提問：詢問學生是否知道我們每天吃進了哪些調味品？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>實作：請學生確實針對自己日常生活中的飲食方式做勾選，並針對日常生活中不良的飲食習慣提出改善的具體行動。</p> <p>三、鹽、糖、油脂</p> <p>說明：要達到健康飲食的目標，鹽、糖、油脂的攝取是相當重要的一環，這些調味品與人體健康息息相關。</p> <p>統整：由於慢性病與鹽、糖、油脂密不可分，所以教師特別強調飲食調味品的量與種類皆需慎選，以免於無形當中傷害身體健康。</p> <p>四、活動「營養標示比一比」</p> <p>提問：詢問學生在購買食品時，是否會比較食品包裝上的營養標示內容？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>實作：請學生實際針對活動中的兩種營養標示來做比較，並計算出兩種不同的營養標示各含多少份量的鹽分、糖分以及熱量？</p>	1	1. 課本。 2. 食物中相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 觀察：學生是否能熱烈參與討論。 2. 實作：是否能確實填寫活動。 3. 觀察：學生踴躍發言的程度。 4. 實作：學生正確選擇適當適量的調味品。	<p>【家庭教育】</p> <p>1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>1-4-3 表現良好的飲食行為。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。</p> <p>【環境教育】</p> <p>5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。</p>	九、主動探索與研究	
		體育 - 第四篇 你來我往	第 5 章強棒出擊 ~ 棒(壘)球	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種	了解揮棒及滑壘動作的動作要領。	<p>一、揮棒</p> <p>講解：為了讓握棒打擊的動作更加熟練，我們來說明揮棒的動作要領。</p> <p>1. 揮棒時，眼睛注意來球。</p> <p>2. 前臂向後略彎，再移動球棒尾端。</p> <p>3. 向擊球點迅速的揮出，同時旋轉腰和肩部。</p> <p>4. 擊球瞬間，視線不可離開球，且將重心由後腳移至前腳。</p>	2	棒壘球。	1. 觀察：是否認真參與活動。 2. 作答：能觀察並說出教師錯誤動作之處。 3. 實作：能與組員共同努力合作。 4. 提問：比賽中	<p>【家庭教育】</p> <p>4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p>	

			<p>策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p>	<p>5.手腕用力，雙臂全力伸出，使手臂完全伸展。</p> <p>6~7.將球擊出後，使腰、肩、腕隨著球棒揮出而迴轉，正好約在背脊的中央附近完成揮棒動作。</p> <p>統整：能掌握揮棒打擊的各項技巧，並確實做到動作要領，對於棒球的實際比賽運用將大有幫助。</p> <p>二、勾鍵式滑壘</p> <p>示範：教師示範勾鍵式滑壘的動作，並強調要注意滑壘位置的穩定度。</p> <p>講解：當觸及地面衝擊時，以右臀及右腿外側接觸，且向前伸直，左腳尖確實勾在壘包，雙腿成夾子的形狀。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.因為要躲避野手觸殺，因此必須滑向野手接球點的相反方向。 2.左、右兩側都會滑壘是最完備的。當向右側方向滑壘時，先舉起左腳，身體倒向右側，右腳稍向壘右側上揚，左腳及左腳尖觸及壘的右側。 3.身體保持平衡，眼睛不離開壘包，雙手向頭上伸展，以防止受傷。 <p>說明：勾鍵式滑壘過程中，動作必須練習熟悉，只要勤加練習正確技術，將滑壘的動作做正確，一定可以成功的完成任務。</p> <p>三、跪立式滑壘</p> <p>說明：除了勾鍵式滑壘動作還有跪立式滑壘動作。</p> <p>講解：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.滑壘方式如同其名，跑者幾乎採取坐著的姿勢進壘。 2.滑壘時，將一腳的膝部彎曲，並以大腿外側滑著地面，雙手上舉以免擦傷。 3.另一腳提起，當要到達壘包時，提起的腳前伸踏壘，同時上身前壓，彎曲的腳順勢伸直， 4.若無法站起來，可用彎曲腳同側的手往地上推，即可站立。 5.踩壘之腳，左、右腳皆可。 <p>提醒：個人基本動作熟練格外重要。</p> <p>提問：經過多人練習滑壘後之後，遇到哪些困難動作呢？</p>			如何判決比數。		
--	--	--	---	--	--	--	---------	--	--

						<p>統整：棒、壘球比賽中應好好發揮打擊、盜壘等動作。</p> <p>四、活動「跑壘接力」</p> <p>統整：經過一系列的打擊與盜壘介紹與練習，相信大家一定體驗了棒、壘球運動的樂趣所在，而打擊是棒、壘球運動中攻的代表，而盜壘則是技術的突破，打擊、防守及盜壘基本動作的發揮可以左右一場比賽的勝負，因此有興趣的同學請多加練習，當然棒、壘球運動是一項靠著團體合作默契的運動，團隊之間的默契培養出來，必能讓我們肯定家庭教育與社會支援的價值所在，更可建立出在同儕之間良好的人際關係。</p>						
17	12/20-12/26	健康第三篇健康無負擔	第1章身體意象	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。	<p>1. 認識正確的身體意象。</p> <p>2. 認識身體意象的形成因素。</p>	<p>一、活動「我的體型觀」</p> <p>提問：詢問學生是否了解何謂「體型觀」？以及對自己的體型觀有何看法？</p> <p>實作：指導學生記錄「我的體型觀」活動之結果。</p> <p>說明：現代人因為食物充足、營養豐富，所以平均體重較以前大幅提升，可是籠罩在強調苗條纖細的社會風氣下，造成許多人迷思瘦就是美的觀念，因而產生許多不當的體重控制方式，大大危害身體健康。</p> <p>二、身體意象的形成</p> <p>提問：詢問學生是否了解何謂「身體意象」？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>講解：教師說明身體意象的形成可能受到下列因素的影響：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 家庭背景 2. 生活環境 3. 流行趨勢 4. 媒體渲染 5. 同儕團體 6. 時代演變 <p>三、正向的身體意象</p> <p>提問：詢問學生對自己的「身體意象」抱持著何種看法？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>講解：教師指導學生要具備正向的身體意象，可以利用下列幾種方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 接受並喜歡自己的外型 	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用電子書。 	<p>1. 觀察：是否能認真填寫活動「我的體型觀」之結果及是否熱烈參與討論。</p> <p>2. 問答：是否能說出正確的身體意象。</p> <p>3. 問答：是否能說出身體意象的形成因素。</p>	<p>【性別平等教育】1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。</p> <p>【家庭教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。</p>	<p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>	

						<p>2.多元審美觀 3.追求健康的體型</p> <p>一、暖身出發 說明：體操是需循序漸進且容易發生運動傷害的項目，因此須先了解如何預防運動傷害，以及受傷該做何種處理。 講解：進行體操活動時，保護者不但可進行保護動作，也可擔任輔助的力量，讓操作者順利完成動作，但要注意以下問題： 1.部位要合理：一般站在便於幫助又利於保護的地方，並且不妨礙練習，姿勢應兩腳開立，兩膝微屈，既能用力又便於移動，可應付突發事件。 2.動作要確實：部位準確與否，直接關係到助力作用的發揮。 3.時機要恰當：保護與幫助技巧的關鍵在於掌握運用的時機，才能達到良好的作用。過早或過晚採用都會影響練習者動作的完成，且可能造成傷害事故。 4.助力要適合：助力的大小，應根據情況決定。初學階段助力要大，隨著動作熟練程度的提高，助力應逐漸減少，直至最後獨立完成該動作。</p> <p>二、活動「暖身活動」 講解：首先把墊子鋪設整齊，接著讓未穿著運動服裝與身體不舒服者到旁邊觀摩學習。 操作： 1.班級分成數組，各組排成一直線。 2.輪流完成免跳、原地前後滾動、前滾翻、後滾翻。 3.引導學生運用創意，使雙手張開，試試看最優美的擺放位置。</p> <p>三、活動「平衡活動」 講解：身體平衡感覺是很奇妙的，試著用身體來體會左右對稱的平衡感覺。 操作： 1.每項動作姿勢停留 30 秒或 60 秒，觀察學生的平衡狀態。 2.依序完成金雞獨立、造飛機、三點平衡及兩點平衡。</p>						
		體育 - 第五篇挑戰自我	第 1 章倒轉乾坤～體操	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>1.了解體操運動的特性。 2.培養學生於運動前進行暖身運動的習慣。 3.讓學生能體會左右對稱的平衡感覺。</p>	<p>1.課本。 2.體操運動相關資料。</p>	<p>1.觀察:是否認真參與活動。 2.實作:如何促進運動安全。</p>	<p>【家庭教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐</p>			
18	12/27-1/2	健康 -	第 1 章身體意象	2-3-6 分析個人對身體外觀的	認識瘦身美容廣告可能隱藏的陷阱。	<p>一、辨識瘦身美容廣告 提問：詢問學生是否看過或聽過市面上</p>	1	1.課本。	1.觀察:是否能認真參與討	【性別平等教育】1-4-2 分析	二、欣賞、表現與創	

	<p>第三篇健康無負擔</p>		<p>看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。</p>	<p>瘦身美容的廣告內容？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：現代社會因為媒體資訊傳播的速度發達，因此經常傳遞著「瘦身美容」的廣告訊息，但是其實很多的瘦身美容廣告多半是利用明星代言、誇大效果以及贈送附加產品等方式來鼓勵民眾消費，然而效果卻不如預期，因此我們應該學會正確的分析瘦身美容廣告，以下提供幾項辨識技巧： 1.仔細閱讀廣告內容 2.質疑內容或圖片的真實性 3.蒐集資料佐證 4.聽聽他人的意見 二、活動「小心減重廣告陷阱」 提問：詢問學生是否看過類似的廣告宣傳單？ 實作：請學生蒐集市面上減重的廣告宣傳單。 發表：四至五位同學一組，分組討論廣告單中的內容是否有誇大宣傳或過度包裝的嫌疑，並推派一人上台發表。 歸納：其實每個人的體型都有屬於自己的特色，我們應該要培養「多元審美觀」，並建立「健康才是美」的體型觀。</p>		<p>2. 課程相關資料。 3. 教用電子教科書。</p>	<p>論。 2.問答: 是否能說出廣告中隱藏的陷阱。</p>	<p>媒體所建構的身體意象。 【家庭教育】 1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。</p>	<p>新七、規劃、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題</p>	
	<p>體育第五篇挑戰自我</p>	<p>第1章倒轉乾坤~體操</p>	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>1.讓學生能體會左右對稱的平衡感覺。 2.了解蛙立的動作要領。 3.了解三角倒立的動作要領。 4.設計一份體操課後練習表。</p> <p>一、倒轉乾坤 說明：倒立是體操中最重要的基礎技術，也是更高技術的根基。倒立動作需要支撐力與平衡力的技術，我們將調整身體的機能狀況，以避免運動傷害。 示範：教師示範倒立的動作要領。 提醒：提醒學生在倒立練習的過程中，不可以嬉戲打鬧。 二、活動「側移」 說明：雙手支撐是做好倒立動作的根本，因此，先藉由側移來提升雙手的支撐能力，以利後續動作的進行。 示範：教師示範側移的動作要領。 實作：請學生練習側移動作的練習。 三、蛙立 說明：做出類似青蛙倒立的俏皮模樣，是利用雙手做支撐，然後慢慢進入倒立的世界。 示範：教師示範蛙立的動作要領。</p>	<p>2</p>	<p>1. 課本。 2. 體操運動相關資料。</p>	<p>1.觀察: 是否認真參與活動。 2.發表: 可否說出蛙立與三角倒立的不同。 3.實作: 能與組員共同努力合作且促進運動安全。</p>	<p>【家庭教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐</p>	

					<p>實作：請學生練習蛙立動作，並提醒學生活動進行中不可以嬉戲，以免造成意外傷害的發生。</p> <p>四、三角倒立</p> <p>說明：這是支撐力與平衡力都要注意的動作呵！切記！剛開始練習時，保護者要將練習者身體稍加向上提起，以減輕重量避免頸部受傷。</p> <p>提醒：練習蛙立與三角倒立，可能會有頭痛或頸部酸痛的現象，不舒服時就要跟老師報告並休息一下。做倒立動作時，嘴巴一定要緊閉，以避免咬到舌頭！</p> <p>講解：當學生們可以做到三角倒立時，表示倒立的學習已到了最後的階段。但愈接近成功就要愈專心。</p> <p>提問：蛙立與倒立有何不同？</p> <p>發表：請學生發表自我之看法。</p> <p>五、活動「雙手倒立」</p> <p>說明：倒立就是把身體倒轉，以雙手代替雙腳，同學們儘量依照本身的能力學會它。</p> <p>講解：倒立的技巧要點說明如下：手掌張大以增加底面積、雙臂與軀體及雙腳伸直成一直線以求垂直方向穩定、頭部後仰以求水平方向穩定而達成平衡的效益。</p> <p>六、活動「課後自我練習表」</p> <p>說明：要做課後練習時，首先要有適當的保護措施與緊急醫療設備。接著就可以設計一份簡單的課後自我練習表來增進自我能力。</p> <p>操作：參考範例，做出自己的練習表。</p> <p>結語：經過體操學習，同學們都發揮了潛力，完成各階段的倒立動作，顯現同學們的支撐平衡與身體協調性已有了長足的進步，可在運動中充分表現自己的能力。</p> <p>提醒：如果要做課外練習時，一定要有適當的保護措施與緊急醫療設備，才可以進行的練習。</p>						
19	1/3-1/9	健康 - 第三	第 2 章健康體重	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動	<p>1. 認識健康體重的評估。</p> <p>2. 認識標準體重計算方式以及腰臀</p>	<p>一、BMI</p> <p>提問：詢問學生是否知道什麼是「BMI」？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p>	1	<p>1. 課本。</p> <p>2. 健康體</p>	<p>1. 觀察：是否能認真參與討論。</p> <p>2. 問答：能說出</p>	<p>【性別平等教育】1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。</p>	<p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>七、規劃、</p>

	篇健康無負擔		趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。	<p>比。</p> <p>3. 認識不當減重的方式與影響。</p> <p>4. 認識偏差的減重方式，例如：厭食症和暴食症。</p> <p>5. 認識如何計算每日的熱量需求。</p>	<p>講解：教師說明身體質量指數 BMI 是用來了解自己的體重狀態，計算方式則適用體重（公斤）／身高平方（公尺）²。</p> <p>二、標準體重計算方式</p> <p>提問：詢問學生是否了解自己的標準體重？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>說明：教師提出世界衛生組織認為理想的 BMI 是 22，因此標準體重計算方式則是用身高平方（公尺）²×22。</p> <p>三、腰臀比</p> <p>提問：詢問學生是否計算過自己的腰臀比？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>說明：教師講解腰臀比即是人體脂肪分布的指標，而其計算方式則是以腰圍／臀圍。</p> <p>四、不當減重</p> <p>提問：詢問學生是否聽過或看過親友或同學的減重方式？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：現在人為了追求心目中理想的體型而減重，但許多減重的方式不但偏激而且極有可能造成身體嚴重的傷害：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 吃瀉藥 2. 服用減肥藥 3. 吃肉減重 4. 斷食法 <p>五、厭食症與暴食症</p> <p>說明：有人會用非常偏激的方法，來達成體重控制的目的，甚至變成一種病態的行為。</p> <p>發表：學生踴躍發表自己的看法。</p> <p>講解：厭食症和暴食症之意義，並且比較其差異。</p> <p>統整：厭食症和暴食症都是屬於一種精神性疾病，心理建設和行為改變是治療的重點，兩者都是為了控制體重，卻用錯方法而產生的疾病。應改用健康的方式進行體重控制。</p> <p>六、每日熱量需求計算</p> <p>提問：詢問學生是否了解每日熱量需求如何計算？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p>	重相關資料。 3. 教用電子教科書。	正確的減重方式。	【家庭教育】 1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。	組織與實踐 十、獨立思考與解決問題	
--	--------	--	---------------------	--	---	-----------------------	----------	---------------------------------------	----------------------	--

						講解：教師說明每日熱量需求的評估必須視每個人的實際體重以及活動量而定，因此建議熱量是由實際體重X每公斤體重所需熱量所計算出來的。而當我們正確的計算出自己每日的熱量需求後，則可評估自己的體重是否健康。						
		體育 - 第五篇挑戰自我	第 2 章健步如飛~慢跑	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.了解慢跑運動，並隨時注意運動安全。 2.認識慢跑裝備。 3.學習正確的慢跑方式。	一、介紹慢跑 說明：隨著國內慢跑人口增加，近來陸續舉辦多場國際性的馬拉松比賽，同時也出現一些以長跑為終身運動的選擇。 說明：每年舉辦的東吳國際超馬，來自世界各國的好手都齊聚外雙溪畔一較高下，顯示長跑是一項適合各種年齡層參與的活動。 提問：同學們有人參加過馬拉松競賽嗎？ 發表：學生自由發表。 二、慢跑好處多多 說明：慢跑雖然很溫和，但是在開始跑步前的暖身運動還是不可忽略，以下就介紹一些慢跑前常見的暖身運動。 操作：實地操作暖身運動。 統整： 1.慢跑可增強心肺功能。 2.慢跑是最方便的有氧運動。 3.慢跑的花費不多。 4.慢跑可紓解壓力。 5.慢跑能有助於體重控制。 6.慢跑是可以量身訂做的。 三、慢跑前的準備 說明：教師說明進行慢跑之前，對於自己的身體狀況、運動時的穿著及環境等因素，都需要仔細的選擇。 發表：請學生發表個人慢跑時所注意的事項。 統整：教師針對學生發表之內容給予鼓勵及補充。 四、活動「消費高手」 提問：請學生分別回答出活動中的五雙鞋各是屬於何種運動使用的專用球鞋？ 發表：學生自由發表意見。	2	1. 課本。 2. 慢跑運動相關資料。	1.發表：可否說出慢跑運動的好處。 2.觀察：是否認真進行暖身運動。 3.問答：可否選擇正確的慢跑裝備。 4.觀察：慢跑的姿勢正確。	【家庭教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐	
20	1/10-1/16	健康 - 第 3 章維持健康體重	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個	1.認識維持健康體重的意義。 2.檢視自己的生活	一、維持健康體重的意義 提問：詢問學生家人是否有親友有體重過重的情況？	1	1. 課本。 2. 維	觀察：是否能熱烈參與討論。	【性別平等教育】1-4-2 分析媒體所建構的	二、欣賞、表現與創新		

		三篇健康無負擔	人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。	型態。 3.認識維持健康體重的方法。	發表：學生踴躍發表意見。 講解：教師指導學生認識體重過重可能對身體造成的影響，並提出應該學會評估自己的體型，再判斷出適合自己的需要，用健康的方式來做好體重控制。 二、活動「生活行為檢視」 提問：詢問學生是否檢視過自己平時的生活習慣？ 說明：教師說明青少年正值發育階段，應有良好的生活方式，但礙於課業與同儕的影響，容易養成不良習慣，此後將對身體健康有著莫大的影響。 實作：實際檢視自己平日的生活習慣，並確實針對飲食行為以及運動行為做勾選，除此之外，並擬定個人健康計畫改善不良的生活方式，奠定未來健康人生的基礎。 三、維持健康體重好方法 說明：擁有健康生活的方法： 1.愉快的心情：讓免疫系統維持最佳狀態。 2.均衡的飲食：攝取多樣化的食物，達到均衡營養。 3.充足的睡眠和休息：可保持良好的免疫力，促進正常的生長發育。所需的睡眠時間因人而異，正值生長期的青少年，應有八小時以上的睡眠。 4.適當的運動：維持良好的體能，並可降低疾病的發生率。 5.規律的生活：建立健康的方法後，應持之以恆。 統整：青少年的健康狀況是日後強健體魄的根基，所以擁有健康的生活型態才能累積健康的資本，讓你健康過一生。	持體重相關資訊。 3. 教用電子教科書。	身體意象。 【家庭教育】 1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。	七、規劃、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題	
		體育第五篇挑戰自我	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	1.學習正確的慢跑方式。 2.了解適合自己的慢跑速度。	一、從走路開始 講解：平時沒有慢跑習慣的人，需要讓身體有充分的準備（特別是下肢的肌群和關節）才不致有運動傷害。跑者每跑一步，其腳部就必須承受自己身體重量的二至三倍負荷。 提問：你知道慢跑要穿哪一種鞋嗎？ 發表：學生自由發表。 統整：從慢步開始，逐漸增加速度和距離。雙手必要時可以用力前後的擺動，	2	1.問答:可否選擇正確的慢跑裝備。 2.觀察:慢跑的姿勢正確。 3.自評:可否估計出適合自己的運動強度。	【生涯發展教育】3-3-5 發展規劃生涯的能力。 【家庭教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、

				4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。		以增快速度。每次維持一段均速的快走，能強化你下肢的肌力。 二、慢跑的速度 說明：教師說明慢跑時，應該可以自然的與人交談，若說話感到吃力、呼吸不順等，有可能是速度過快，可以稍微的減低速度。之後，再慢慢的加快速度。 提問：在跑步時，是否曾經發生過側腹痛的狀況？ 發表：學生發表意見。 說明：教師說明側腹痛的發生原因，並說明側腹痛的預防及處理方式。 三、自我評估 提問：應該要跑多快才適當呢？ 講解：跑步完畢後你的心跳要達到最高心跳率的 60~80%，才是適合你的運動量。 說明：教育部公布「體適能護照」中的建議，學生們心跳要達到每分鐘有 130 下。 四、活動「臉紅心跳」 引導：教師引導學生進行四個階段的活動，並測量各階段的心跳數，讓學生感受自己的心跳律動。 講解：心跳沒有達到每分鐘 130 下，可以加快跑步速度；如果是心跳太快，可以減慢跑步速度。 實作：以手按頸動脈測量心跳速度。 五、活動「慢跑遊戲」 講解：如何讓運動轉變為興趣，進而培養成為一種習慣？在於是否能樂在其中，遊戲的方式是最好的催化劑。 統整：無論學生喜愛哪種形式的慢跑遊戲，重點不在於慢跑形式，而在於是否能對慢跑感興趣，甚至將之視為一種習慣才是最重要的。				組織與實踐		
21	1/17-1/23	健康 - 第三篇健康無	第 3 章維持健康體重 (第三次段考)	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。	1. 了解現代青少年不良的生活習慣，及其對健康的影響。 2. 檢視自己的生活型態。 3. 學習訂定健康計畫來改善自己飲	一、健康體重控制 提問：詢問學生是否了解如何控制自己的體重？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：教師提醒學生青少年時期正值生長發育期間，對於是否須進行體重控制尚需審慎評估，不可貿然嘗試，以免適得其反。而若需要執行體重控制計畫	1	1. 課本。 2. 維持體重相關資訊。 3. 教	1. 觀察：是否能熱烈參與討論。 2. 觀察：學生踴躍發言的程度。 3. 實作：擬定健康計畫。	【性別平等教育】1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【家庭教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規	二、欣賞、表現與創新 七、規劃、組織與實踐 十、獨立思考與解決	第三次段考週

		負擔		食、運動，或其他生活習慣。	前，尚需了解下列問題： 1.體重過重或過輕的原因 2.體重控制方式的實際作法 講解：唯有透過健康飲食、保持運動以及日常行為的改變，才能夠維持健康體重，減少肥胖所導致的健康問題。 二、活動「健康體重控制計畫」 詢問：教師詢問學生，家中是否做過體重控制計畫？ 發表：學生自由發表意見。 說明：飲食與我們的健康息息相關，攝取均衡且豐富的營養，能提供身體充足的能量。 說明：請學生利用課本活動中的方式來執行屬於自己的體重控制計畫。 實作：請學生依照個人狀況來填寫活動並確實記錄。 說明：希望在教師及全班同學的見證和監督之下，能幫助學生澈底執行計畫。 統整：我們可透過自我診斷和計畫內容，來維持原有的健康行為，改善舊有的不健康的行為，展開較積極正面的生活方式。		用 版 電 子 教 科 書。		劃合宜的飲食。	問題	
		體育 第五篇挑戰自我	第 2 章健步如飛～慢跑（第三次段考）	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	訂定適合自己的運動計畫。	一、慢跑的計畫 說明：學生們可利用早上上學前提早到學校，或是放學時，先到操場跑步，每週固定三次以上的練習。 說明：訂定個人慢跑運動計畫，首要考慮慢跑的強度、時間及頻率三個變數。 講解：小華的體能較小強差、又有輕微的氣喘，所以他將強度降為跑操場一圈再走一圈，以此方式跑走共六圈。而小芬是校隊田徑選手，所以她將強度提升為跑操場八圈，頻率也增加為每週五次。 結語：每次運動後，先測量心跳，看看是否達到每分鐘 130 次。然後再做一些緩和運動，讓身體恢復到平時的狀況。 二、活動「我的慢跑計畫」 實作：請學生針對課程所學，設計一個屬於自己的個人慢跑計畫。	2	1. 課本。 2. 慢跑運動相關資料。	觀察：可否設計出符合自己的運動計畫。	【家庭教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐