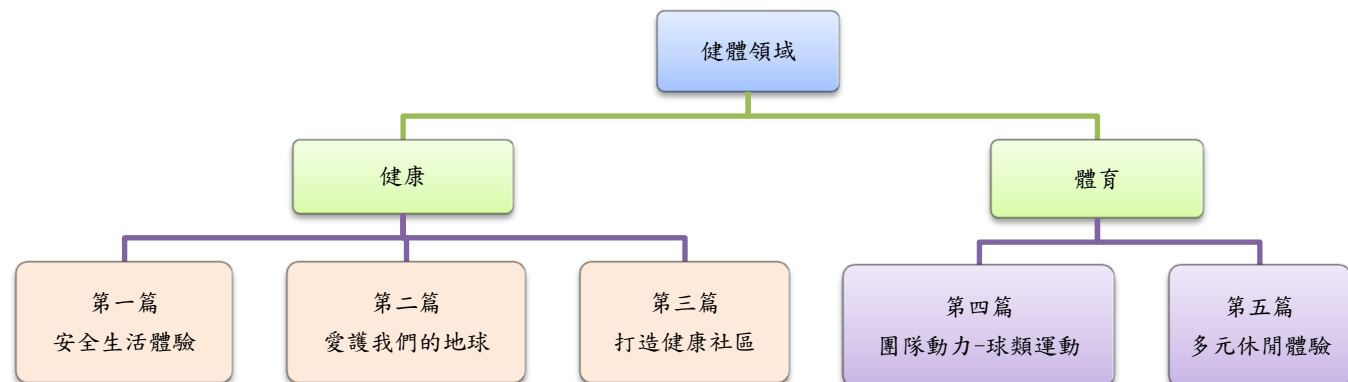


臺東縣立泰源國民中學 109 學年度第二學期九年級健康與體育領域課程計畫

教材來源	翰林版國中健康與體育(第六冊)	教學節數	每週 3 節，18 週計 54 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 安全生活體驗] B --> E[第二篇 愛護我們的地球] B --> F[第三篇 打造健康社區] C --> G[第四篇 團隊動力-球類運動] C --> H[第五篇 多元休閒體驗] </pre>		
年級課程目標	<p>(一) 認識校園霸凌及預防之道，並了解使用網路的安全注意事項。</p> <p>(二) 了解交通安全的重要，並實際落實於生活中。</p> <p>(三) 探討工作場所常發生的事故傷害，以及關心家人職場安全，並藉由了解自我興趣及價值觀，探究就業市場之需求與就業環境，進一步培養並提升自我能力和就業競爭力。</p> <p>(四) 了解空氣污染的來源、危害及防治方法。</p> <p>(五) 了解垃圾污染的嚴重性及垃圾污染的防治方法，並了解垃圾的處理方式，養成珍惜資源、愛護地球的生活習慣。</p> <p>(六) 了解節能減碳的重要性，並落實於生活中。</p> <p>(七) 了解社區的轉變，並思考解決的方式。</p> <p>(八) 了解如何運用「社區健康營造」的策略，提升社區的居住品質，讓環境更美好。</p> <p>(九) 了解羽球基本技術的組合，並能在比賽時靈活運用。</p> <p>(十) 了解籃球裁判的基本手勢及三對三鬥牛規則並實際運用在比賽上。</p> <p>(十一) 學習排球比賽時各種隊形的變化。</p> <p>(十二) 認識適應體育，並建立正確的人生觀。</p> <p>(十三) 學習安全騎乘自行車。</p> <p>(十四) 認識攀岩運動的基本裝備及技巧。</p>		

		(十五) 認識保齡球運動及打擊技巧。 (十六) 認識撞球運動及打擊技巧。										
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	2/7-2/13											2/10-2/16 春節
02	2/14-2/20	第一篇安全生活體驗	第 1 章 現代人身安全	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	1. 認識霸凌的種類。 2. 了解被霸凌者的身心影響及霸凌者的身心發展。 3. 學會該如何面對及處理校園勒索、暴力。	一、校園人身安全 提問：你知道什麼是「霸凌」嗎？「霸凌」又有哪些種類？ 發表：鼓勵學生說出自己對「霸凌」的認識。 歸納：「霸凌」是一種有意圖的攻擊行為，通常會發生在學生之間權力不平等的欺凌與壓迫。肢體霸凌、言語霸凌、關係霸凌、網路霸凌與反擊霸凌都屬於霸凌的一種。 二、霸凌事件的影響 提問：霸凌者與被霸凌者的身心發展會有什麼不一樣？ 歸納：霸凌的事件中，可分為「霸凌者」與「被霸凌者」。被霸凌者常出現情緒困擾、身體問題及社交困難；而「霸凌者」則是因為其背景常有暴力管教或是本身個性易衝動……等。 統整：在關注被霸凌者的同時應該想到，霸凌者也需要我們的關心與協助。 三、活動「校園生活札記」 提問：如果你是故事中的主角，你會怎麼做？ 歸納：歸納學生發表的內容，並適時引導正確的處理方法。 四、面對霸凌的處理 提問：在校園中，是否曾經看過類似「霸凌」的事件？ 討論：遇到霸凌時，我該怎麼辦？ 說明：當自己受到霸凌時： 1. 遇到被嘲笑或作弄時，語氣溫和但	1	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 問答：是否能說出霸凌的種類。 2. 觀察：是否能獨立思考且處理危機，並能熱烈參與討論且知道面臨校園暴力事件時的處理方式。	【人權教育】 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	2/17 開學日 2/20 補課

				<p>是堅定的拒絕對方。</p> <p>2.利用正確的管道，將事情告知可以協助你的人。</p> <p>當其他同學被霸凌時：</p> <p>1.勇敢站出來聲援，並且制止霸凌行為。</p> <p>2.規勸同學不要因為身體特徵、成績、家庭背景等原因嘲笑別人。</p> <p>3.不要因為大家都這樣做，所以就跟著做。</p> <p>統整：用正確的方式，不但可以幫助他人，也可以幫助自己。</p> <p>五、活動「垃圾車法則趕走霸凌」</p> <p>引導：教師利用「垃圾車故事」引導學生進入反霸凌。</p> <p>提問：知道「垃圾車故事」後，是否願意站出來幫助被霸凌的同學？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發表自己的想法。</p> <p>統整：發生霸凌事件時，如果旁觀者開口聲援，其實可以及時制止霸凌事件的發生，而且成功率高達五成。因此，大家如果都能及時聲援被霸凌的人，很容易就可以將「霸凌」趕出校園。</p>					
	<p>第四篇 團隊動力</p> <p>第1章 最佳拍檔～羽毛球</p>	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術策略。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>了解羽球技術的組合運用，並能在比賽時靈活運用。</p>	<p>一、準備運動</p> <p>說明：養成良好的運動習慣，以減少運動傷害的發生。</p> <p>二、羽球技術之組合練習</p> <p>說明：將學過之高遠球、殺球、切球、網前撲球、網前搓球等羽球基本技術做綜合練習，讓學生思考基本技術之組合方式，可以有哪些變化。</p> <p>三、羽球賽事介紹</p> <p>說明：羽球比賽分成男子單打、女子單打、男子雙打、女子雙打與男女混合雙打等五種項目。在國際賽事方面，分為個人賽與團體賽兩種。</p> <p>發問：詢問學生是否欣賞過緊張刺激的羽球比賽，觀看過程中及觀看完後有何心得？</p> <p>發表：鼓勵學生發表自己之感想。</p> <p>總結：教師說明每一場精彩的球賽都是球員們經由不斷練習所得到的成果，如果希望自己的羽球技術大為精</p>	2	<p>羽球。</p>	<p>1.提問：是否了解羽球組合技術之運用。</p> <p>2.觀察：是否認真參與活動的練習。</p>	<p>【人權教育】</p> <p>1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>六、文化國際了解</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>九、主動探索與研究</p>

					<p>進，則不能忽略羽球的基本技術及戰術運用，並鼓勵學生可以利用課餘時間練習。</p> <p>四、活動「步步高升」 實作：兩人一組進行「步步高升」活動。 操作：將班上學生分成兩人一組進行練習。 說明：學生可以從比賽中，實際體驗技術組合運用的巧妙之處，讓學生多累積比賽經驗，成為沙場老將。</p> <p>五、單打比賽戰術介紹 講解：在羽球單打比賽中應掌握主控權，使用各種球路組合方法，儘量消耗對手的體力，讓對手離開中心位置，並找機會進攻，趁虛而入。 說明：以下幾點是學生在比賽中可以運用的戰術： 1.發球要多變化，如運用或長或短；或左或右等戰術，讓對手難以猜測。 2.回擊球時，也可以長球、短球及左側、右側之不同球路，使對手疲於奔命。 3.攻擊時找出對手的弱點進攻，例如：多製造對手以反拍擊球的機會。 4.發揮自己的優點，利用肢體變化的虛實呈現出假動作，讓對手判斷錯誤，為自己製造致勝的契機。</p>						
03	2/21-2/27	第一篇安全生活體驗	第 1 章 現代人身安全	<p>5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對個人及他人安全的影響。 5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。</p>	<p>1.知道網路上所隱藏的危機，並加以防範。 2.學會戲水安全的守則，並實際運用於生活中。</p>	<p>一、網路安全 舉例：教師利用剪報舉出類似的事件。 提問：網路上會出現哪些陷阱？ 發表：鼓勵學生發表自己的想法。 說明：說明虛擬世界和現實社會間的差異性，並強調在網路的世界中，潛藏著許多未知的陷阱。 二、活動「網路安全案例」 提問：在上網時，你會不會特別注意哪些是網路上的安全守則？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 說明：在網路上查詢資料的同時，除了應注意自己的資料是否外流；另外也不可以有竊取他人檔案、資料的心態。正確使用網際網路，才能利人又利己。</p>	1	<p>1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。</p>	<p>1.問答：能說出網路世界潛伏的危機。 2.觀察：熱烈參與討論，並能說出自身或他人的切身經驗。 3.問答：能說出戲水安全守則。</p>	<p>【人權教育】 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。</p>	<p>七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題</p>

					<p>三、網路安全注意事項</p> <p>提問：平常都是去哪幾家網咖？為什麼會選擇去這些網咖？其中的室內裝潢及空調環境如何？安全措施是否完善？</p> <p>發表：鼓勵學生分享彼此的經驗。</p> <p>說明：挑選網咖時，要注意照明設備，同時注意上網的時間與使用電腦的姿勢。另外，注意網路上的禮節及使用網路時絕不能把自己的資料輕易告訴別人，更不可以在網路上發表詆毀他人的文章，否則會觸犯毀謗罪。</p> <p>四、安全戲水</p> <p>提問：炎炎夏日，如果可以在清涼的溪水、海水中戲水，是一件開心的事情。但是你知道戲水安全守則有哪些嗎？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>歸納：教師統整學生的答案，並告知學生戲水安全不只是口號，應該實際落實於生活中。</p> <p>五、活動「戲水演變成溺水」</p> <p>舉例：教師可引用報章雜誌上的真實新聞案例，告知學生戲水安全的重要。</p> <p>討論：以前知道的戲水安全有哪些？還有哪些是以前沒有注意的？</p> <p>發表：鼓勵學生發表自身經驗，並和其他同學分享。</p> <p>統整：統整學生答案，並強調戲水安全的重要。</p> <p>六、防範溺水事件</p> <p>提問：當你遇到溺水意外時，應該怎麼做？</p> <p>說明：當遇到溺水意外時，千萬不可以貿然下水救人，應該環顧四周有沒有可以用來救生的工具。將溺水者救起後，立即檢視其意識是否清楚，若昏迷或呼吸停止，必須立刻使用人工呼吸急救，同時報警尋求協助。</p>						
第四篇 團隊動力	第 1 章 最佳拍檔～羽球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰	1.了解單、雙打比賽之戰術，並在比賽時運用得宜。 2.了解雙打比賽	<p>一、羽球雙打比賽之介紹</p> <p>說明： 1.「雙打」顧名思義為二人一組，屬於一個小團隊，團隊重團隊合作的精神，因此，二人的默契與適時的溝通，</p>	2	羽球。	<p>1.提問：是否了解羽球規則。</p> <p>2.發表：是否了解羽球單打</p>	【人權教育】 1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現</p>		

				<p>術戰略。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>之戰術，並在比賽時運用得宜。 3.將學過之羽毛球技術靈活運用在比賽中。</p>	<p>是不可或缺的要素。 2.雙打的特質：以攻擊為主、防守為輔，利用快速球的變化，來擾亂對方找尋得分機會；強調兩人的默契與搭配，相互截長補短，發揮最佳表現。 二、介紹雙打比賽常用之隊形、站法說明： 1.左右隊形：一人負責左邊區域，一人負責右邊區域，此站法較偏向防守戰術，不利於攻擊。 2.前後隊形：一人站於網前，負責封網、攔截，為隊友製造攻擊機會；一人在後場的位置，主要負責進攻。 3.循環、輪轉隊形：此隊形是結合左右與前後的隊形，當兩人採進攻策略時，就以前後隊形為主；當兩人採防守策略時，就以左右隊形為主，兩人視來球做位置轉換。 三、活動「分組團體賽」 說明：首先，將班上學生分成四人一組，每組依下列提示活動： 1.每位學生先將自己的優缺點寫下來。 2.每組學生輪流對打五分鐘，其他兩位學生在旁觀察場上同學的優缺點。 3.心得分享：每組學生共同討論、分享觀察心得，並給對方建議。 實作： 1.全班分成六人一組，每組自取隊名。 2.採循環賽制，每場比賽採三點雙打，每點以一局二十一分決勝負。 3.由各組自由組合、排點，考驗學生的默契與智慧。</p>		<p>進攻戰術。 3.觀察：是否快樂參與活動。</p>	<p>何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。</p>	<p>與創新 六、文化學習與國際了解 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究</p>	
04	2/28-3/6	第一篇安全生活體驗	第1章 現代人身安全	<p>5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。</p>	<p>1.學會遇上危險時，可以用身上的物品攻擊對方，保護自己。 2.學會避免讓自己處在危險的環境中。 3.學習預防危險的方式。 4.認識急難救助單位，並學會尋</p>	<p>一、防身有一套 提問：當你遇到歹徒的時候，應該怎麼處理比較適合？另外，又該怎麼樣避免危險？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 統整：當我們在生活中遭遇到危險的情境時，首先要有辨識危險的能力，進而因應危險以確保自身的安全。 二、辨識危險 提問：是否知道日常生活中哪些地方容易發生危險？</p>	1	<p>1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。</p>	<p>1.問答：能說出遇上危險時應該怎麼處理以及如何避免危險。 2.實作：蒐集社會上現有的急難救助單位，或社會福利機構之相關資料。</p>	<p>【人權教育】 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。</p>	<p>七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題</p>

				求協助。	<p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>說明：日常生活中若能提高危機意識，便能夠減少與預防危險發生的機率，下列兩項是必須特別留意的：</p> <p>1.認識危險的情境</p> <p>2.認識危險的地點：</p> <p>(1)乏人注意的角落</p> <p>(2)無照明設備的地方</p> <p>(3)人煙稀少的地方</p> <p>三、因應危險</p> <p>提問：詢問學生是否曾有被跟蹤或遭遇危險的經驗？</p> <p>發表：鼓勵學生發表。</p> <p>講解：平時若是一個人單獨行動時，必須要隨時注意周遭可疑的人、事、地、物等，以確保自身的安全，下列提供幾項因應的步驟：</p> <p>1.評估危險</p> <p>2.掌握要領</p> <p>3.解決方法</p> <p>四、安全防護網</p> <p>提問：不論在任何地方遇到任何困難，你知道可以尋求哪些管道求救嗎？</p> <p>發表：鼓勵學生發表。</p> <p>說明：學校輔導室、張老師基金會、少年輔導委員會都是可以求助的管道。</p> <p>提問：除了上述管道，若遇到家暴、山難、溺水、火災、性侵等，又該尋求哪些管道的支援？</p> <p>發表：鼓勵學生發表。</p> <p>說明：家暴可撥打「113 全國婦幼保護專線」，其他狀況可向各地警察局、消防隊、紅十字會、山難救助協會等求救。</p> <p>統整：雖然生活時時有危機，但是只要懂得善用社會資源，生活就多一分保障。</p>					
第四篇 團隊動力	第 1 章 最佳拍檔～羽球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。	1.了解雙打比賽之戰術，並在比賽時運用得宜。 2.將學過之羽球技術靈活運用在比賽中	一、活動「模擬比賽」 說明：教師說明比賽規則如下： 1.所有人分成 6 組，採單、雙、單、雙、單的方式進行「單淘汰」制的比賽。 2.每場比賽以 8 分為一局，並以一局	2	羽球。	1.提問：是否了解羽球規則。 2.觀察：是否快樂參與活動。	【人權教育】 1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新	

				5-3-5 重視並能積極促進運動安全。		<p>決勝負。</p> <p>3.除了比賽選手外，其餘的人則擔任裁判。</p> <p>實作：請學生確實分組，並按照上述的規則進行班際對抗賽。</p> <p>二、活動「比賽欣賞」</p> <p>說明：比賽時，除了雙方選手優異的技巧外，還有許多值得我們欣賞之處。</p> <p>實作：請同學推選出兩組人來進行雙打比賽，而其餘的同學，則藉由欣賞比賽的過程，將所看到的心得與感想記錄在活動的表格內。</p> <p>總結：羽球除了是一項培養充沛體力的運動外，更可訓練自己的臨場反應，因此我們可從羽球運動中培養互助合作、人際溝通，更可以求會友來增進人際關係。</p>			方式及合法的程序，加以評估與取捨。	六、文化學習與國際了解 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究	
05	3/7-3/13	第一篇安全生活體驗	第 2 章 交通安全	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。	<p>1.了解行人、自行車、汽車之道路安全。</p> <p>2.了解行人之道路安全與規定。</p>	<p>一、行得有理</p> <p>提問：你知道路權的種類嗎？</p> <p>發表：鼓勵學生發表自己的看法。</p> <p>歸納：教師適當回饋發表意見的學生，並提出路權種類有三：車輛路權、行人路權、停車路權等。</p> <p>二、活動「輕盈上路」</p> <p>說明：了解路權與安全的關係，能保障自己的生命安全，更有助於交通狀況的順暢。</p> <p>實作：請學生畫下自己每天上學的路線圖，並沿途將自己覺得容易發生危險的路段或危險區域做上記號，且記錄下交通標誌、號誌、道路標線等。</p> <p>歸納：歸納學生的看法，並補充不足之處，強調飆車是件非常危險的事情，極易發生事故，對個人、家庭和社會都會造成嚴重傷害，應絕對避免。另外，如果車輛行駛於行人專用道，會處以新台幣 1200 元以上，3600 元以下罰鍰；行人不依規定任意穿越馬路或在道路上奔跑嬉戲……等，會處以新台幣 300 元罰鍰。所以，遵守交通規則，是每個人應盡的義務。</p> <p>三、行人安全</p> <p>提問：是否見過行人不遵守交通安全的情形？</p>	1	<p>1. 課本。</p> <p>2. 交通安全相關資料。</p> <p>3. 教用電子教科書。</p>	<p>1. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。</p> <p>2. 實作：能確實記錄上學途中的各項重點。</p>	<p>【人權教育】</p> <p>2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。</p>	九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

					<p>發表：鼓勵學生發表自己的看法。</p> <p>歸納：汽車駕駛人在駕駛汽車時，會產生部分視覺死角，而且車速愈快，駕駛人能看到的視野就會愈狹窄，看近的景物也會有模糊的感覺，因此不論是駕駛人或是行人都不可以輕忽交通安全的重要性。</p> <p>四、活動「勢在必行」</p> <p>提問：平時有沒有遵守交通規則？如果沒有遵守交通規則，對自己和他人有什麼影響？針對沒有做到的部分，提出改善方法？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>統整：交通規則是每個人都應該遵守的，若沒有遵守，除了危害自己的生命外，亦有可能傷害到別人，所以，我們應該遵守交通規則。</p>						
		第四篇 團隊動力	第 2 章 攻守佳球	<p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</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>6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。</p>	<p>1.了解暖身運動對於身體活動的重要性。</p> <p>2.能確實在活動前從事暖身運動。</p>	<p>一、暖身出發</p> <p>說明：做任何運動前都必須先進行暖身運動，才不會造成運動傷害，除此之外，更有利於活動的順暢性。</p> <p>提問：詢問同學是否記得先前所學過的籃球基本技巧。</p> <p>講解：籃球基本技巧包括運球、傳接球、移位以及防守等，要進行比賽前，必須要先有熟練的基本技巧，如此才能將其運用在實際比賽當中。</p> <p>二、活動「傳球大賽」</p> <p>提醒：利用不能運球的限制，防守的學生就可採用盯人防守的策略，來壓迫對手使其無法傳球或傳球失誤，進攻的學生要善用空手移位，來製造防守上的空檔接球。</p> <p>說明：在籃球場上所謂的「空手」，就是指場上手中沒有籃球的球員。</p>	2	<p>1.課本。</p> <p>2.籃球相關資料。</p>	<p>1.問答：是否了解籃球規則。</p> <p>2.觀察：是否快樂參與活動。</p>	<p>【人權教育】</p> <p>1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。</p>	<p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>五、尊重與團隊合作</p> <p>九、主動探索與研究</p>
06	3/14-3/20	第一篇 安全生活體驗	第 2 章 交通安全	<p>5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。</p>	<p>1.了解自行車安全。</p> <p>2.學會自行車安全帽挑選及安全檢查。</p> <p>3.養成遵守交通規則的良好習慣。</p>	<p>一、自行車安全</p> <p>提問：對於青少年飆車，你的看法是什麼？青少年飆車可能會造成哪些後果？</p> <p>發表：鼓勵學生發表自己的看法。</p> <p>統整：很多學生會騎自行車上學。騎自行車時，請記得戴安全帽保護頭頸部。</p> <p>二、自行車安全帽挑選</p>	1	<p>1.課本。</p> <p>2.交通安全相關資料。</p> <p>3.教用版</p>	<p>1.問答：說出騎自行車的正確交通規則。</p> <p>2.觀察：用心參與、踴躍發言。</p> <p>3.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。</p>	<p>【人權教育】</p> <p>2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。</p>	<p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>

					<p>提問：在挑選自行車安全帽的時候，應該要注意哪些事項？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>統整：在挑選自行車安全帽的時候，除了要選擇適合自己的頭形外，還要有「商檢局 CNS 合格標章」並注意以下幾點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 安全帽內部發泡材質平均厚度 2.5 公分，後頸部有 5 公分厚度與椎狀設計。 2. 正確配戴方式是「前圓後尖」。 3. 要有微調頭圍鬆緊的功能。 4. 如果有頭鎖裝置更好。 5. 配戴時，安全帽前緣應在眉毛上方約成水平。 6. 扣上固定帶並與下顎保持一指的空間。 <p>三、自行車安全檢查項目</p> <p>實作：請依據表 1 檢查自行車安全。</p> <p>討論：四至五人一組，討論檢查表的內容。</p> <p>發表：每組推派一位同學來發表討論結果。</p> <p>歸納：歸納每組討論結果，給予鼓勵及回饋，並給予隨時都要做好安全檢查的觀念。</p> <p>四、乘車安全</p> <p>說明：養成遵守交通規則的習慣，及正確的安全觀念，是保護自己及他人的不二法門。學習如何過安全的生活，是現代人必備的基本能力。</p> <p>提問：學完這一課的內容之後，將課程內容與生活相對照，請學生想想自我的交通習慣是否有需要調整之處。</p> <p>發表：請學生發表自我的交通習慣是否有需要調整之處，及調整的方式為何？</p> <p>統整：提醒學生交通安全從自身做起。</p> <p>五、活動「事故處理步驟」</p> <p>提問：是否有全家出遊的經驗？是否曾經在旅途中發生交通事故？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>說明：教師利用活動中的事故處理步驟，說明發生事故時的緊急處理步驟</p>	電子教科書。				
--	--	--	--	--	---	--------	--	--	--	--

					<p>為下列五項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.「放」置警告標誌。 2.「撥」電話求助。 3.「畫」線定位或用相機照下車輛相對位置。 4.「移」開車輛。 5.「等」待警察。 <p>統整：教師提醒學生需謹記緊急處理步驟，若是與家人或朋友出遊時發生突發的交通事故時，可以採用上述指導的五項步驟來做處理，如此不但可以有效釐清事故發生的原因，同時也能保障自身的安全與權益。</p>					
		<p>第四篇 團隊動力</p> <p>第 2 章 攻守佳球</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</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>6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。</p>	<p>能確實熟悉裁判手勢。</p>	<p>一、活動「比手畫腳」</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.班上分成數隊。 2.每隊互派一位學生擔任別隊的裁判，並安排違例或違規規則题目的順序。 3.每隊的第一位學生先運球到裁判處，先交球給裁判後才能觀看題目。 4.面向自己的隊伍，比出題目內容，由同隊隊員來猜一猜其中的意義。 5.當隊友猜對時，比的人才可以運球回來換人。 6.猜錯三次以上則要等 10 秒鐘才能出發，看看哪一隊較快完成所有題目。 <p>提醒：活動中，若擔任裁判的學生故意延誤時間，請保持君子風度，不可起衝突，並告知教師來裁決。裁判手勢雖然很多，只要親自操作過，一定可以記得很牢的。</p> <p>二、違例與犯規動作</p> <p>說明：裁判手勢是籃球比賽中相當重要的一環，因此熟悉裁判手勢也是從事籃球運動時的第一要務。</p> <p>提問：詢問學生是否知道籃球比賽時，裁判的手勢分別代表什麼意義？</p> <p>講解：籃球場上的裁判手勢分為兩種，其一是「違例」，屬於違反規定條文的懲罰；其二則是「犯規」，屬於侵犯對方球員身體權益或違反運動道德等行為的懲罰。</p>	<p>2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 課本。 2. 籃球相關資料。 	<p>1. 觀察：學生是否認真參與活動。</p> <p>2. 實作：學生是否能正確比出各種裁判手勢。</p>	<p>【人權教育】</p> <p>1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。</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、關懷與團隊合作</p> <p>九、主動探索與研究</p>		

07	3/21-3/27	第一篇安全生活體驗	第 3 章 職業安全與全索	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。	<p>1. 認識常見職業傷害內容，並培養職業安全概念。</p> <p>2. 了解職業安全的重要。</p>	<p>一、職業傷害</p> <p>提問：什麼是職業傷害？</p> <p>發表：鼓勵學生發表自己的看法。</p> <p>說明：教師說明長期從事某種職業，由於不良的作業環境和作業方式而引起的疾病。</p> <p>二、活動「關心家人的職業健康」</p> <p>提問：詢問學生如何防範職業傷害的發生？</p> <p>發表：鼓勵學生發表自己的看法。</p> <p>統整：無論從事何種工作，都有可能遭遇來自工作的危害，要真正達到治本的效果，除了法令明文保障合理的工作環境之外，還必須擁有對於工作危害的正確認知，並建立安全的工作態度，才是預防職業傷害的不二法門。</p> <p>三、職業傷害與防範</p> <p>詢問：教師詢問學生，家族中是否有親人因為工作而發生職業傷害。</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發表。</p> <p>歸納：教師講解不同的工作環境，易造成各種不同的職業傷害，並講解說明常見職業病的種類及原因。</p> <p>統整：教師說明引起職業傷害的因素，除了工作環境不良之外，其他還有工作時間過長、工具使用方式不正確、未確實使用安全防護設備、工作負荷太重等，都會導致職業傷害的發生。</p> <p>說明：教師說明各種不同性質的工作，比較容易造成的職業傷害。</p> <p>提問：詢問學生如何讓職業可能帶來的傷害減至最低的程度？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>歸納：歸納學生的發表結果，並加以說明如何注重職業安全。</p> <p>四、活動「我會怎麼做」</p> <p>討論：利用「我會怎麼做」活動的問題，請學生分組討論，並推派一位學生來發表本組討論之結論。</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</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>統整：提醒學生選擇打工的工作時，</p>	1	<p>1. 課本。</p> <p>2. 職業傷害相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 問答：能說出如何關心家人的職業健康？</p> <p>2. 觀察：能熱烈的參與討論。</p> <p>3. 問答：能說出如何預防職業傷害。</p> <p>4. 問答：能說出如何保障職業安全。</p>	<p>【人權教育】</p> <p>2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。</p>	<p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p> <p>第一次段考週</p>
----	-----------	-----------	---------------	--------------------------------------	--	--	---	---	---	--	---

						要選擇一個安全的工作項目及環境，以免造成家人的擔心。							
		第四篇 團隊動力	第 2 章 攻守俱佳～籃球	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 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。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1.了解執法裁判對於籃球比賽的重要性。 2.能確實熟悉裁判手勢。 3.了解籃球規則對於籃球比賽的重要性。	一、活動「執法篇～一對一鬥牛賽」 說明：在學習裁判手勢後，如何實際將所學運用在比賽中，是重要的課題。 提問：詢問學生是否曾有擔任比賽裁判的經驗？ 實作：全班同學分組進行一對一鬥牛賽，而未比賽的同學則擔任裁判，並針對比賽中的同學各種違例或犯規的動作，立即執行正確的判決。 二、人物篇 說明：籃球比賽中，除了裁判外，尚有許多參與的人，包括球員、教練、記錄員、計時員等。 講解：教師指導學生各種相關人員的工作與內容。 三、規則篇 說明：要從事一場優質的籃球比賽，除了前面所說的各種籃球技巧、裁判的專業判斷外，規則也是我們需要熟悉的部份。 發表：請同學試著說說看籃球比賽規則。 講解：教師說明三對三鬥牛賽的簡易規則。 四、活動「盟主爭霸戰」 說明：在學過各項籃球比賽相關的知識與技能後，現在就來學習如何制訂一場好的比賽與規則。 提問：詢問同學是否曾有規劃活動的經驗？ 實作：全班一起利用先前所學各種籃球基本技巧、規則、裁判手勢等來訂定屬於自己班級的籃球競賽規則與賽制。	2	1.課本。 2.籃球相關資料。	1.觀察：學生是否認真參與活動。 2.實作：學生是否能做出正確的判決。 3.實作：學生是否能規劃出完整的比賽規則與賽制。	【人權教育】 1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 九、主動探索與研究		
08	3/28-4/3	第一篇 安全生活體驗	第 3 章 職業與安全 (第一次)	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。	1.學會職業安全的注意事項，並落實於生活中。 2.主動關懷家人工作健康。 3.找出自己的志向。	一、職業安全寶典 提問：詢問學生如何將職業可能帶來的傷害減至最低的程度？ 歸納：歸納學生的發表結果。 統整：說明工作者要選擇一個安全衛生的工作環境，並主動維護自身的安全，妥善地使用防護設備。 說明：教師說明為了維護自身的工作	1	1.課本。 2.職業傷害相關資料。 3.教	1.問答：能說出職業安全的注意事項。 2.觀察：會主動關懷家人工作健康情形。 3.實作：確實執行「家人職	【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題		

					<p>安全，工作時，須注意七大安全事項。提醒：工作安全的維護從自身做起，提醒學生不可輕忽。</p> <p>二、關懷家人職業安全與健康 提問：從事工作時，我們該如何保護自己免於職業傷害？ 歸納：教師強調工作時需時時注意自身的安全，遵守操作的程序，並維持良好的生活習慣。 統整：工作除了能夠使經濟不餘匱乏外，更可以從工作中得到心理上的滿足，並獲得成就感，而職業安全的重要性更是不容忽視。</p> <p>三、活動「家人職業安全行動計畫」 實作：請學生依據「家人職業安全行動計畫」活動的步驟，訪問一位親友，並將親友的答案記錄下來。 討論：請班上學生四至五人為一組，互相討論「家人職業安全行動計畫」活動問題之答案，給予組員不同的建議。 發表：每組推派一位同學，發表自己的填寫內容。 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>四、職業探索 提問：詢問學生如何找到自己的興趣，繼而立定志向？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 歸納：先找出自己的興趣，並記錄生活的表現，從中釐清自己的價值觀，幫助生涯規畫，同時可藉由培養多元的能力，增加競爭力。</p> <p>五、活動「職業與我」 實作：請學生看完「職業與我」兩個例子後，分析其職業安全問題並判斷兩位主角是否選擇喜愛及能勝任的工作。 發表：請學生發表自己的未來職業選擇及考量因素。</p>	用版電子教科書。	業安全行動計畫」，並記錄在「我的行動計畫」中。 4.能說出不同職業的職業安全問題。 5.確實了解自己的志向。			
第四篇	團隊動力	第3章 嚴陣以待～排球	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	1.從遊戲中體會單手拋球及扣球的動作，並學習控制方向。	<p>一、活動「報數球練習」 說明：利用互相叫號來培養團隊的默契，一方面可做為暖身活動，另一方面可讓學生充分了解移位接球的重要</p>	2	1.課本。 2.排球相	觀察：是否快樂參與活動。	【人權教育】 1-4-4 探索各種權利可能發生的衝	一、了解自我與發展潛能 四、表

		(第一次 段考)		<p>他人的動作表現，以改善運動技能。</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>2.了解排球比賽時位置輪轉的順序。</p>	<p>性。</p> <p>操作：每六人一組，分別為 1 號到 6 號，每組圍成一區，位置、形狀及範圍大小不拘。由每組其中一人將球上拋，接著喊一個號碼，被叫到號碼的人便要以高手或低手傳球來接球，並在接球時再喊另一個號碼，被叫到的人便要接球並繼續下去。</p> <p>統整：排球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，因此除了平常多接觸排球運動外，更別忘了多欣賞運動比賽。</p> <p>二、發覺排球隊形變化的樂趣</p> <p>提問：排球的隊形變化樂趣何在？</p> <p>統整：比賽進行中，每當發球，就是戰術的開始，扣球攻擊與攔網隊形戰術的變化，「真真假假、虛虛實實」隊形變化讓對手無法分辨與防備，尤其當防守完轉為攻擊時，結果更讓人期待。</p> <p>說明：排球隊形變化主要是靠隊員的默契。</p> <p>總結：在練習隊形變化前先熱身一下，並複習上學期所教的動作。</p>	關資料。		<p>突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。</p>	<p>達、溝通與分享</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>
09	4/4-4/10	第二篇 愛我們的地球	第 1 章 息息相關	<p>7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。</p> <p>7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。</p>	<p>1.了解空氣污染的來源包括天然污染源和人為污染源。</p> <p>2.認識空氣污染對人體和環境的危害。</p>	<p>一、空氣成分</p> <p>提問：你們知道我們每天呼吸的空氣中成分有什麼嗎？</p> <p>發表：鼓勵學生發表自己的看法。</p> <p>說明：空氣的成分以氮氣（79%）和氧氣（20.9%）為主，另有少量的氫氣、二氧化碳、臭氧、水蒸氣及懸浮微粒等。</p> <p>統整：空氣中的成分會因為少量污染物的關係而稍有改變，但是可以藉著環境中的「自淨作用」，恢復到原來的狀態，維持大氣的穩定。</p> <p>二、空氣污染的危</p> <p>提問：當你覺得空氣品質很汗濁時，可能會出現什麼生理反應？或是你知道當空氣品質不佳時，對於大自然產生什麼危害？</p>	<p>1. 課本。</p> <p>2. 空氣污染資料。</p> <p>3. 教用電子教科書。</p>	<p>觀察：從發言中發現學生對於空氣污染成因的了解程度。</p>	<p>【人權教育】</p> <p>2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。</p> <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> <p>【環境教育】</p> <p>3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。</p>	<p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>五、尊重與團隊合作</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>

				<p>發表：學生踴躍發表自己曾經出現的症狀和經驗；以及空氣汙染對於大自然的危害。</p> <p>統整：空氣汙染對大自然的危害有：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.形成酸雨。 2.產生煙霧。 3.溫室效應。 4.破壞臭氧層。 <p>空氣汙染對人體及生活的危害有：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.影響呼吸系統。 2.刺激眼睛或皮膚。 3.破壞生活物品。 <p>歸納：空氣汙染對人類產生很大的影響，我們必須減少汙染，對生活才有幫助。</p> <p>三、活動「無法過濾的空氣」</p> <p>提問：人類的哪些活動，正影響著全球空氣品質？對人體健康有什麼影響？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>統整：人類活動常常影響到空氣品質，如：開冷氣、汽機車排放廢氣……等，而這些可能影響人體健康，引起咳嗽、氣喘、呼吸器官病變。</p>			<p>【環境教育】</p> <p>4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。</p> <p>【環境教育】</p> <p>5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。</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>	
第四篇 團隊動力	第 3 章 嚴陣以待～排球	<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>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p>	了解排球比賽中隊形配置的方式。	<p>一、介紹排球隊形的功效</p> <p>提問：現今排球比賽當中，是扣球、接球、還是攔網重要呢？哪一種動作是排球得分要點？</p> <p>發表：學生自由發表。</p> <p>統整：每一個動作都重要，因為每一個動作都環環相扣，但要有防阻對手強又有力的扣球，最直接最有效的方法之一就是攔網，但隊友之間的默契及隊形變化也非常重要。</p> <p>說明：主動先機是致勝之道，當雙方處於對等地位時，只有化被動為主動，爭取先機最為重要，當一隊熟悉各式攻擊，各種時間差，必能將球隊技術發展為球隊藝術。</p> <p>二、介紹排球隊形變化</p> <p>說明：隊形變化是排球運動比賽時直接影響該隊的攻擊威力及比賽勝負的重點。</p> <p>介紹：教師說明「4-2 隊形」及「5-1</p>	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課本。 2. 排球相關資料。 <p>觀察：是否可將隊形配置的觀念實際運用於比賽中。</p>	<p>【人權教育】</p> <p>1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。</p> <p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>	

					<p>隊形」之特色、優缺點、執行方式等，並鼓勵學生多方嘗試。</p> <p>實作：請學生六位為一組，練習「4-2 隊形」及「5-1 隊形」之操作方式。</p> <p>發問：詢問學生練習此兩種隊形配置後之心得。</p> <p>回饋：教師針對學生所發表之意見給予鼓勵及建議。</p>						
10	4/11-4/17	第二篇愛我們的地球	<p>第 1 章 息息相關</p> <p>1 息息相關</p>	<p>7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。</p> <p>7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。</p>	<p>1. 了解氣象報告中空氣汙染指標的意義。</p> <p>2. 知道防制空氣汙染的行為，並願意從日常生活中由自己做起。</p>	<p>一、空氣汙染指標</p> <p>提問：空氣品質的好壞以什麼來衡量？有無看過氣象報告中的衡量指標？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：空氣品質是以空氣汙染指標來衡量，說明空氣汙染各指標所代表之意義。</p> <p>觀察：請學生回家觀看氣象報告中今天所測出之空氣品質。</p> <p>二、活動「維護空氣品質展現行動力」</p> <p>實作：請學生配合課本中防制空氣汙染的選項，勾選自己已經做到的部分。</p> <p>調查：這些行為中已全部做到之學生人數，並給予嘉獎。發表：請學生發表對於環保行為之期許。</p> <p>統整：每個人都是環保的「捍衛戰士」，只要在日常生活中稍加注意，藉由一些小動作與習慣，就可以輕鬆的達到環保的目的，防止空氣汙染的惡化。</p> <p>三、活動「維護空氣品質展現行動力」</p> <p>舉例：教師參考課本例子，教導學生執行建造健康環境的個人行動方案。</p> <p>實作：請學生依照自身可以實際執行的狀況填寫。</p> <p>調查：在本週達成率高達 80% 之學生，並給予嘉獎。</p> <p>統整：建造健康的環境，是每個人應盡的責任，即使一個人的力量較小，但如果每個人都可以做到自己的本分，這樣即可很容易的維護健康的環境。</p>	1	<p>1. 課本。</p> <p>2. 空氣汙染相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 實作：記錄並分析空氣汙染事件，勾選自己已做到之環保行為。</p> <p>2. 實作：實際記錄建造健康環境的個人行動方案，並且努力達成。</p>	<p>【人權教育】</p> <p>2-4-7 談討人權議題對個人、社會及全球的影響。</p> <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> <p>【環境教育】</p> <p>3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。</p> <p>【環境教育】</p> <p>4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。</p> <p>【環境教育】</p> <p>5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。</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</p>	<p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>

					<p>境，你知道，垃圾會對我們的生活造成什麼樣的危機嗎？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍表達意見。</p> <p>說明：垃圾造成的危機有：空氣汙染、水質汙染、土壤汙染、病媒孳生。</p> <p>四、活動「身體力行做環保」</p> <p>扮演：請三位學生分別扮演柔柔、佩佩、萱萱的角色。</p> <p>提問：看完他們的戲劇，你知道劇中哪些環保行動嗎？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>統整：劇中環保行動的地方有：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.自備環保餐具。 2.少用塑膠製品。 3.減少購買。 				<p>畫。</p> <p>【環境教育】</p> <p>5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。</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>		
		第四篇 團隊動力	第 4 章 生命體驗～適應體育	<p>4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。</p> <p>6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。</p>	能了解身心障礙運動的由來。	<p>一、帕運的由來</p> <p>說明：每個人都有參與活動的權利，而身心障礙者更可藉著參與活動達到休閒與復健的雙重利益。</p> <p>說明：臺灣地區身心障礙者人數超過 115 萬人，我們應當多了解身心障礙者，透過身體活動，給予適當的關懷與協助。</p> <p>統整：適應體育這一章，是希望能讓大家有更多的認識與了解，了解是穿越障礙的開始。</p> <p>講解：帕拉林匹克運動會是發源於英國的脊髓損傷中心，醫生首先把「運動競賽」當作脊髓傷患的例行治療之一，利用輔助性的「運動」或「遊戲」來消除病人長期住院的無聊及做理性的治療方式，結果病人相當有興趣也獲得到很好的效果。</p> <p>結語：殘障奧運會強調運動精神遠勝過於身體上的殘缺。由人數我們也可以看出殘障奧運會受世人重視的程度有多大。1960 年在羅馬舉行的殘障奧運會運動員人數只有 400 名，2016 年於倫敦所舉辦的殘障奧運會共有 4300 名的運動員加入。</p>	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課本。 2. 適應體育相關資料。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提問：是否了解身心障礙運動。 2. 提問：是否了解與身心障礙者相處之道。 	<p>【人權教育】</p> <p>1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。</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 五、尊重、關懷與團隊合作 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
12	4/25-5/1	第二篇 愛護我們的	第 2 章 拒絕垃圾汙染	<p>7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識垃圾的處理方法。 2. 切實執行環保行動生活守則。 	<p>一、垃圾該往哪裡去</p> <p>提問：日常生活之垃圾都如何處理？這些垃圾到哪去了？</p> <p>發表：學生踴躍發言。</p>	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課本。 2. 垃圾汙 	<p>觀察：確實於日常生活中，做到垃圾減量。</p>	<p>【人權教育】</p> <p>2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全</p>	<ol style="list-style-type: none"> 五、尊重、關懷與團隊合作

		地球		康的影響。		<p>提問：在家中及學校，處理垃圾的方法是否一樣？你覺得有何優缺點？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>講解：廚餘製成肥料之作法。</p> <p>統整：解決垃圾問題，首先就是以減量觀念出發，然後做到垃圾分類和資源回收，最後才是處理。臺灣地區垃圾以焚化法處理為趨勢。</p> <p>二、活動「廢電池、光碟、手機何處去」</p> <p>提問：你知道住家或是學校附近有哪些地點可以回收廢棄電池、光碟或手機嗎？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>統整：廢棄電池、光碟與手機都是可回收的物品，所以不可以將沒有電的電池直接丟進垃圾桶，應該丟進「電池回收桶」「手機回收桶」或是交給資源回收的人員。</p> <p>三、垃圾減量行動家</p> <p>提問：詢問學生有什麼樣的垃圾減量方式？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：垃圾汙染不但會造成環境嚴重的傷害，更會影響我們的生活品質，因此如何落實垃圾減量成為目前國人首要的生活目標之一，所以我們應該從平時的日常生活中就開始實踐垃圾減量的計畫。</p> <p>四、活動「身體力行我最棒」</p> <p>實作：請學生勾選已做到的環保行為。</p> <p>說明：從事環保行為，給地球新氣象，是眾人皆應該共同努力的目標。</p>	染相關資料。 3. 教用版電子教科書。		<p>球的影響。</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> <p>【環境教育】 3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。</p> <p>【環境教育】 4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。</p> <p>【環境教育】 5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。</p> <p>【環境教育】 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
	第四篇 團隊動力	第 4 章 生命體驗～適應體育	<p>4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。</p> <p>6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。</p>	<p>體驗身心障礙運動並學習正確的人生觀。</p>	<p>一、相處之道</p> <p>說明：和身心障礙者相處時，只要是誠心幫忙，身心障礙者都能體會到你的心意。</p> <p>二、活動「感同身受～籃球篇」</p> <p>講解：我們要經由一些體驗性的活動，更進一步了解身心障礙者在活動上的不便與適應。</p> <p>實作：請學生實際練習「體驗身心障礙運動～籃球篇」活動。</p> <p>提醒：由於單手傳、接球，球很容易</p>	2	<p>1. 課本。</p> <p>2. 適應體育相關資料。</p>	<p>1. 觀察：是否認真參與活動。</p> <p>2. 作答：能觀察並說出教師錯誤動作。</p> <p>3. 實作：能與組員共同努力合作。</p>	<p>【人權教育】 1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。</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>九、主動</p>

					<p>掉落，試著運用後引的技巧來增加成功的機會。</p> <p>發表：請學生發表自己體驗過後之心得。</p> <p>三、思考與行動</p> <p>說明：透過簡單的體驗活動，了解身心障礙者在活動上的不便，想想看還可以設計哪些體驗活動。</p> <p>引導：與常人比較起來，運動對身心障礙者更為重要，因為運動可以協助身心障礙者增強體能，恢復、重建信心與自尊，並且讓身心障礙者發揮生命及身體之潛能，重新進入社會生活、更加獨立。</p> <p>講解：身心障礙不是缺陷，是另外一種完美。「上帝在關一扇門的同時，必定會在某處另開一扇窗。」</p> <p>結語：政府有關單位、社會公益團體以及學校單位，扮演開窗的角色，讓身心障礙者旺盛的生命力找到出口，並開拓自身的體育運動，增進身心健康，發揮適應社會生活的能力，進而能走出自我，迎向陽光。</p>				探索與研究 十、獨立思考與解決問題		
13	5/2-5/8	第二篇愛我們的地球	第3章 節能減碳捍衛地球	<p>7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。</p> <p>7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。</p>	<p>1. 了解為什麼要「節能」。</p> <p>2. 了解為什麼要「減碳」。</p> <p>3. 認識碳足跡。</p>	<p>一、為何要「節能」</p> <p>提問：什麼是「節能」？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>說明：「節」就是節約、「能」就是能源，地球上的天然資源有限，如果沒有節約能源，未來可用的能源就會愈來愈少。</p> <p>二、能源枯竭危機</p> <p>提問：你知道世界上的能源有哪些？他們又可以使用多久？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>統整：目前現有的能源：「石油」還剩 40 年開採量、「天然氣」剩 62 年開採量、「煤炭」剩 227 年開採量、「鈾礦」剩 77 年開採量。所以這些能源愈來愈少，我們應該要少用這些石化燃料，以做到節能。</p> <p>三、活動「臺灣能源問題」</p> <p>提問：你知道我們國家能源消耗高出他國很多，應該怎麼做才能減少消耗？而自己的日常生活中，哪些又是</p>	1	<p>1. 課本。</p> <p>2. 節能減碳相關資料。</p> <p>3. 教用電子教科書。</p>	<p>1. 觀察：確實於日常生活中，做到節約能源。</p> <p>2. 觀察：確實於日常生活中，做到減少碳排放量。</p> <p>3. 觀察：讓學生踴躍發言，並從中了解學生對於「碳足跡」的體認。</p>	<p>【人權教育】</p> <p>2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。</p> <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> <p>【環境教育】</p> <p>3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。</p> <p>【環境教育】</p> <p>4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保</p>	<p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>五、尊重與團隊合作</p> <p>七、規劃與實踐</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>

					<p>過度消耗能源？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>說明：臺灣消耗能源很多，目前可以減少能源的開採，以替代性方案，如太陽能來代替，這樣才可以減少能源的浪費。另外，自己本身也應該做到節約能源，例如：不用的電器隨手關閉。這樣才是真正做到節約能源。</p> <p>四、為何要「減碳」</p> <p>提問：什麼是「減碳」？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>說明：「減碳」就是減少碳的排放量，使全球平均氣溫不會再升高，減少對地球的災害。</p> <p>五、二氧化碳來源</p> <p>提問：你知道二氧化碳的來源是什麼嗎？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>統整：二氧化碳排放分為人為與自然環境兩因素，若要在 21 世紀末，將濃度穩定在工業革命前的 2 倍，則目前二氧化碳量必須要減少一半。由此可見，減少排放量是當務之急。</p> <p>六、活動「減碳標籤比一比」</p> <p>提問：購物時，有沒有看過圖中的「碳標籤」？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>歸納：市面上很多東西都含有「碳標籤」，上面的每一個標示、符號都有其內涵，讓我們透過這些數字，來對「碳足跡」進一步認識。</p> <p>七、碳足跡標籤</p> <p>引導：經由活動「減碳標籤比一比」對「碳足跡」有初步的認識，接下來要更深一步了解「碳足跡」。</p> <p>說明：「碳足跡」是指一項活動或是一個產品，其生命週期直接或間接產生的二氧化碳排放量。每個部分所代表的意義都不一樣：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.愛心中間的數字：二氧化碳排放量。 2.綠葉：代表健康、環保。 3.愛心：愛大自然的心，落實綠色消費。 <p>統整：購買東西的時候，養成留意「碳</p>			<p>護行動計畫。</p> <p>【環境教育】5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。</p> <p>【環境教育】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>	
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

						巧，更要有隨時修車的能力。 四、休閒的自行車 講解：休閒使用的自行車，依使用性質與接觸環境之不同，可細分為公路、登山、長途旅行等種類，而依騎乘人數來分，有單人騎乘的自行車和協力車（兩人以上騎乘）等。						
14	5/9-5/15	第二篇 愛護我們的地球	第 3 章 節能減碳捍衛地球	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1. 學會什麼是「綠色生活」，並實踐於生活中。 2. 學會食、衣、住、行、育樂中該怎麼做到節能減碳。 3. 將綠色生活落實於生活中。	一、綠色生活 提問：你知道什麼是綠色生活嗎？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 說明：綠色生活是指一個人或社會的生活方式，使用有限的天然資源，達到某程度上的可持續性。採取一種「當省則省，當用則用」的消費模式，需要消費時，則優先購買環境保護產品。 二、綠色生活實踐 提問：在日常生活的食、衣、住、行、育樂中，該怎麼做到節能減碳呢？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 統整：生活中的每個細節都可以做到節能減碳，例如：購買當地當季農產品、衣物二手傳承、隨手關掉電器開關、搭乘大眾運輸工具……等，這樣才是將綠色生活澈底施行。 三、活動「我的綠色生活宣言」 提問：知道了「綠色生活」後，對於自己的生活態度，有沒有什麼規劃？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 引導：配合活動「我的綠色生活宣言」中的 12 條宣言，引導學生規劃自己的「我的綠色生活宣言」。 統整：愛護地球、重視環保是全世界人類的責任，用心做環保，才能恢復乾淨的環境。	1	1. 課本。 2. 節能減碳相關資料。 3. 教用電子教科書。	1. 觀察：確實於生活中實踐綠色生活。 2. 觀察：確實於日常生活中做到節能減碳。	【人權教育】 2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【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。 【環境教育】 3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。 【環境教育】 4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】 5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【環境教育】 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。	三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	教育會考

		第五單元 多元休閒體驗	第1章 迎風～自 快車	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。	1. 認識自行車安全配備。 2. 認識自行車安全守則。 3. 認識國內自行車專用道。	<p>一、自行車基本配備 講解：介紹平常時間騎乘短距離自行車時所需的基本配備，並提醒同學們一定要記得戴上安全帽才能出發。如要計畫路途更遙遠的騎單車計畫一定要有更周詳的計畫才能施行。 提問：高競技性（自由車賽）與休閒運動（單人自行車或雙人以上協力車），在場地與配備間有何差異？ 發表：學生自由發表。 統整：相信大家從圖片與媒體報導等資訊中，可區別出這兩種運動其個人身上的裝備與車體結構，便是最大區別，競技運動講求的是要能與科技相結合，而生產出最適合選手們競賽時的產品。我們一般大眾所使用的產品，則是各家廠商從無數比賽中所研發成功的商品。</p> <p>二、單車安全騎乘守則 講解：介紹騎乘單車時一定要知道騎乘守則，平時若建立好正確的觀念，一定可以很愜意的完成單車之旅的。</p> <p>三、活動「小安上學記」 說明：了解了安全的自行車騎車守則後，對於行車的安全更是要特別留意。 提問：詢問學生平常上下課是自己騎乘自行車或是由家長接送？ 實作：請學生根據活動中的敘述以及小安上學的路線圖，記錄下小安上學所違反的交通規則有哪些。</p> <p>四、自行車走透透 講解：介紹國內各縣市已經規劃好的自行車專用道，提供學生用來利用假日到這些場地去從事休閒運動。 說明：騎自行車是一項對心肺適能相當有幫助的運動，騎車時，讓心跳維持在最大心跳率的 60~80%（速度大約控制在跑步時的兩倍），以此速度連續騎車約 30 分鐘左右，不但可訓練心肺功能，也是能讓人放鬆心情、抒解壓力的活動，值得眾人從事與推廣。</p>	2	1. 課本。 2. 自行車運動相關資料。	1. 提問：高競技性（自由車賽）與休閒運動（單人自行車或雙人以上協力車），在場地與配備間有何差異。 2. 觀察：是否認真參與活動。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	
15	5/16-5/22	第三篇 打造健康	第1章 健康社區面面	7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的	1. 了解社區的轉變。 2. 學習健康社區	<p>一、社區的轉型 說明：教師說明社區是公共生活中的基本單位，由於社會經濟結構改變，</p>	1	1. 課本。 2. 健	觀察：認真聽講並熱烈參與討論。	【人權教育】1-4-5 討論世界公民的責	三、生涯規劃與終身學習	畢業生游泳與自救能力檢測

	康社區	觀	社區與環境所擬定的行動方案與法規。	推動的技巧。	<p>人們對社區發展愈來愈不重視。 問答：你希望自己居住的社區是什麼樣子？ 發表：鼓勵學生發言。 歸納：教師歸納學生的想法，並說明為恢復傳統社區功能，需結合民間與政府的力量，民眾主動參與。</p> <p>二、活動「柑願」的奇蹟 提問：你所居住的社區，可以利用哪些資源、哪些地方特色，來作為社區轉型？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 統整：因為社區居民積極投入社區的轉型，讓社區更有自己的特色，也拉近了人與人之間的距離，讓社區轉型更為成功。</p> <p>三、健康社區的推動 引導：展示各種不同社區風格的照片，並請學生說出這些社區的特色。 調查：詢問學生最喜歡哪一種社區，並請學生說明喜歡的理由。 提問：在一般我們所居住的社區環境，例如：公園、街道、公共區域、社區圖書館、社區游泳池等環境的維護工作，是由誰來負責維護？ 討論：學生進行討論。 發表：學生分組發表討論的結果。 統整：教師統整說明居民可以經由社區生活的體驗，找出新的生活價值來共同經營地方事務；並且自主自覺地結合群力來改善自己的環境，振興社區文化產業，提升生活品質。</p>	康社區相關資料。 3. 教用版電子教科書。	<p>任，並提出一個富有公平、正義永續發展的社會藍圖。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。 【人權教育】 2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【家庭教育】 3-3-4 認識並能運用社區資源。 【環境教育】 4-4-1 能運用科學方法鑑別、分析、了解週遭的環境狀況與變遷。 【環境教育】 4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】 5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【環境教育】 5-4-3 能與同儕組成團隊，採民主自治程序，進行</p>	<p>五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題</p>	
--	-----	---	-------------------	--------	--	--------------------------	--	--	--

					<p>峭壁、陡坡、岩塊、瀑布等環境。</p> <p>四、個人攀岩基本裝備</p> <p>說明：從事攀岩運動的個人裝備相當簡單，費用並不高，基本個人裝備，只要一副安全吊帶，一雙攀岩鞋，一個粉袋，花費不過數千元，是一般人都能夠消費得起的一種活動。</p> <p>1.安全頭盔：要能保護頭部，避免遭受撞擊時產生的危險，同時要求質輕、通風且無礙於快速活動。</p> <p>2.衣物：選擇輕便、排汗性佳、易於伸展活動或有彈性的服裝。</p> <p>3.安全吊帶：安全吊帶上有鉤環，可連接人體與安全繩，確保安全繩能發揮保護的作用。</p> <p>4.粉袋：內裝碳酸鎂粉，可吸收手上的汗水，避免因為手汗而影響握點抓力。</p> <p>5.安全繩：一端連接人體上的安全吊帶，另一頭由底下的安全人員負責收放，避免下降時的速度過快，造成攀爬者的傷害。</p> <p>6.攀岩鞋：攀岩鞋的鞋底由摩擦力很強的橡膠所製成，可避免腳踩岩壁時，因滑脫而無法踏穩。</p>							
16	5/23-5/29	第三篇 打造健康社區	第 1 章 健康社區面面觀	7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	學習健康社區推動的技巧。	<p>一、健康社區的實例</p> <p>說明：教師說明「健康社區營造」的核心概念，是有關社區的各種公共事務，都由社區居民主動來關心且共同參與。</p> <p>提問：健康社區營造有哪些實例？</p> <p>發表：鼓勵學生發言。</p> <p>統整：教師強調健康社區營造的觀念是改變過去傳統政策由上而下的執行方式，具體地將民間自發性的力量，和政府資源互相整合。</p> <p>二、活動「我們的社區」</p> <p>提問：你居住的社區也有所謂志工隊的組織嗎？你知道他們做了哪些事情嗎？如果是你也加入了，你會想要怎麼做？</p> <p>發表：鼓勵學生發言。</p> <p>說明：現在有許多社區都有志工隊的組織，他們都為了社區健康做努力，</p>	1	<p>1. 課本。</p> <p>2. 健康社區相關資料。</p> <p>3. 教用電子教科書。</p>	<p>觀察：認真聽講並熱烈參與討論。</p>	<p>【人權教育】</p> <p>1-4-5 討論世界公民的責任，並提出一個富有公平、正義永續發展的社會藍圖。</p> <p>【人權教育】</p> <p>2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。</p> <p>【人權教育】</p> <p>2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。</p> <p>【家庭教育】</p>	<p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>	

					如果大家都可以盡一份力量，這樣社區的健康、環境都會愈來愈好。				3-3-4 認識並能運用社區資源。 【環境教育】 4-4-1 能運用科學方法鑑別、分析、了解週遭的環境狀況與變遷。 【環境教育】 4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】 5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【環境教育】 5-4-3 能與同儕組成團隊，採民主自治程序，進行環境規劃以解決環境問題。 【環境教育】 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。		
第五單元休閒體驗	第2章 登峰造極～	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。	學習攀岩運動基本技巧。	一、攀岩的基本技巧 說明：初次接觸攀岩的人，常會因為緊張而全身肌肉繃緊，身體不自主的向前傾，導致重心不穩，以及雙手出力過多而造成痠痛等的問題。 示範：	2	1. 課本。 2. 攀岩運動相關資	1. 觀察：是否快樂參與活動。 2. 觀察：是否依照動作要領練習。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習	畢業生游泳與自救能力檢測	

					<p>1.每一個施力點都要用心觀察，抓穩或站穩後再移動。</p> <p>2.腳的力量通常比手的力量要大出許多，所以當你開始往上移動時，儘量用雙腳的支撐力量使身體向上移動，避免完全靠雙手的力量向上，如此便可以避免因雙手施力過度而受傷。</p> <p>3.保持軀幹與地面垂直，一方面讓重心維持在身體的正下方，避免後仰或增加雙手的負擔。</p> <p>4.同時遵守「三點不動一點動」的技巧，亦即移動時每次僅移動一手或一腳，保持其他三點穩定不動，並維持平衡。</p> <p>二、活動「攀岩休閒計畫」</p> <p>說明：在經過本章介紹的攀岩相關內容後，相信攀岩休閒計畫的實踐必定變得更得心應手。</p> <p>實作：請學生參考活動範例，設計一套屬於自己的攀岩休閒計畫。</p>		料。			七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊	
17	5/30-6/5	第三篇 打造健康社區	第 2 章 營造社區健康	7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	<p>1.認識社區健康營造策略。</p> <p>2.了解經營社區健康的意義與作法。</p>	<p>一、營造社區健康策略</p> <p>問答：從事健康社區營造工作，需要長期的投資與付出，我們可以尋求哪些協助？</p> <p>發表：鼓勵學生發言。</p> <p>說明：教師歸納學生的想法，說明可以結合其他的企業機構來支持。</p> <p>統整：教師強調由於這些不同領域背景的人士，不但結合了知識專業與鄉土情懷，更開始啟動地方基層的潛在力量。</p> <p>提問：社區中若有居民影響其他人的居住品質，會利用什麼方法讓他知道社區居民的意見？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：個人改善社區環境的力量有限，若能結合大眾的力量一起來改善社區居民的問題，發揮制衡作用，這就是一種「社區壓力」的成效。</p> <p>統整：舉例說明社區壓力的實例。</p> <p>二、活動「社區人力資源」</p> <p>提問：你所居住的社區有沒有需要改善的地方？如果你是社區推動委員會的成員，你會怎麼做？</p>	1	<p>1.課本。</p> <p>2.營造健康社區相關資料。</p> <p>3.教用版電子教科書。</p>	<p>1.問答：能具體說出社區健康營造策略。</p> <p>2.觀察：積極參與討論。</p> <p>3.問答：能具體說出永續經營社區健康的方式。</p> <p>4.觀察：積極進行「思考與行動」的問題討論。</p>	<p>【人權教育】</p> <p>1-4-5 討論世界公民的責任，並提出一個富有公平、正義永續發展的社會藍圖。</p> <p>【人權教育】</p> <p>2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。</p> <p>【人權教育】</p> <p>2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>3-3-4 認識並能運用社區資源。</p> <p>【環境教育】</p> <p>4-4-1 能運用</p>	<p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>五、尊重與團隊合作</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>

					<p>發表：請學生踴躍發言。</p> <p>統整：社區改善不是一件單純的事情，需要結合大家的力量，分工合作去完成，除了讓社區愈來愈好外，更可以讓大家更有團結的力量。</p> <p>三、永續經營社區健康</p> <p>提問：如何永續經營社區健康？</p> <p>討論：請學生五至六人分成一組並討論。</p> <p>發表：學生分組踴躍發表意見。</p> <p>實作：請學生調查居住社區有哪些組織協助推動社區健康活動。</p> <p>發表：請學生闡述調查內容。</p> <p>四、思考與行動</p> <p>提問：請問學生參加過哪些社區活動？活動的內容為何？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>提問：社區是否有義工人員？義工人員都從事協助社區的哪些活動？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：社區問題的改善不能只靠社區義工，社區民眾必須要主動發覺社區的問題、共同參與合作，才能打造出一個健康的社區。</p>			<p>科學方法鑑別、分析、了解週遭的環境狀況與變遷。</p> <p>【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。</p> <p>【環境教育】5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。</p> <p>【環境教育】5-4-3 能與同儕組成團隊，採民主自治程序，進行環境規劃以解決環境問題。</p> <p>【環境教育】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>		
第五單元休閒體驗	第3章 滾球大賽～保齡球	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。	<p>1.了解保齡球的基本概念。</p> <p>2.了解保齡球之動作要領。</p> <p>3.熟悉保齡球之計分方式。</p>	<p>一、保齡球運動介紹</p> <p>詢問：教師詢問學生是否曾經看過保齡球比賽的轉播？有無實際打過保齡球？並發表自己之心得。</p> <p>發表：請全班學生踴躍發表。</p> <p>說明：教師說明保齡球運動的起源。</p> <p>介紹：教師介紹保齡球場地、球體、球道之特色。</p> <p>二、如何打保齡球</p> <p>說明：選擇適合自己的球：第一步驟就是依照自己的體重、臂力和腕力來</p>	2	<p>1.課本。</p> <p>2.保齡球運動相關資料。</p>	<p>1.問答：是否了解保齡球運動的基本概念。</p> <p>2.觀察：是否快樂參與活動。</p>	<p>【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>八、運用科技與資</p>	水域運動與風管理

					<p>選擇適合自己的重量，一般中學生約在 8 至 11 磅之間；接著再看指洞合不合手。</p> <p>說明：注意球的抓法：中指和無名指伸入球孔到第二指節，大拇指完全伸入球孔中；食指與小指以自然併攏為宜。</p> <p>三、助跑與投球</p> <p>說明：助跑與投球動作：先前的準備動作都做好之後，接著就是最重要的助跑與投球動作了，這將關係到球碰擊球瓶時的力量，是否會發揮最大的威力。助跑的基本步伐為四步，步伐的大小以自然為原則。</p> <p>示範：教師示範保齡球之步法。</p> <p>練習：請學生練習保齡球之步法。</p> <p>觀察：教師觀察班上學生練習之狀況，並針對錯誤之處進行糾正。</p> <p>四、保齡球運動的禮儀介紹說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.必須等球瓶放置好才能打球。 2.打球時必須換上保齡球專用鞋才能進入打球區。 3.不可以丟高球，讓球在球道上彈跳。 4.如左右兩邊同時有人準備投球時，應禮讓右邊球道投球者先投球。 <p>五、保齡球計分</p> <p>提問：教師詢問學生保齡球之計分方式為何？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發表意見。</p> <p>講解：教師針對學生所提出不足之處進行補充，並說明保齡球計分之意義。</p> <p>說明：教師說明保齡球之計分方式，並計算一次給學生看，以利了解。</p> <p>提醒：記分過程中提醒學生要注意「全倒」、「火雞」、「補倒」之不同。</p> <p>六、活動「動動腦」</p> <p>講解：教師說明此活動之進行方式。</p> <p>實作：請學生實際練習保齡球之計分方式。</p> <p>說明：教師說明此活動中每一局的正確分數。</p> <p>修正：請學生檢視自己之答案，並針對錯誤之處進行修正。</p>				訊	
--	--	--	--	--	---	--	--	--	---	--

18	6/6-6/12	第三篇 打造健康社區	第 2 章 營造社區健康	7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	了解社區健康關懷計畫的擬定步驟。	<p>一、活動「社區幸福紀事」 提問：你所居住的社區，有沒有類似課文中的事情？ 發表：請學生踴躍發言。 統整：每一個社區，都需要每一個人的付出，只要大家團結一個人貢獻一點心力，相信每一個社區都可以很溫馨、很幸福。</p> <p>二、社區健康關懷行動 說明：為了促進社區健康，因此以實際的行動來關懷自己的社區是最迫切需要的。 提問：你曾經為自己的社區付出哪些貢獻？ 講解：教師指導健康關懷行動的步驟與方式，例如：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 尋找社區問題 2. 社區問題診斷 3. 找出解決問題的方法 4. 擬定行動計畫與執行 	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課本。 2. 營造健康社區相關資料。 3. 教用電子教科書。 <p>問答：能具體說出社區健康關懷計畫的擬定步驟。</p>	<p>【人權教育】 1-4-5 討論世界公民的責任，並提出一個富有公平、正義永續發展的社會藍圖。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。 【人權教育】 2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【家庭教育】 3-3-4 認識並能運用社區資源。 【環境教育】 4-4-1 能運用科學方法鑑別、分析、了解週遭的環境狀況與變遷。 【環境教育】 4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】 5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【環境教育】 5-4-3 能與同</p>	<ol style="list-style-type: none"> 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題 	
----	----------	------------	--------------	--	------------------	--	---	---	--	--	--

										<p>儕組成團隊，採民主自治程序，進行環境規劃以解決環境問題。</p> <p>【環境教育】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>		
		第五篇多元休閒體驗	第4章 碰碰樂～撞球	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。	<p>1.能了解撞球的基本概念。</p> <p>2.認識撞球打擊技巧。</p>	<p>一、認識撞球</p> <p>說明：撞球運動是起源於歐洲，始於西元1400年間，是中古時期歐洲宮廷貴族的遊戲。目前世界撞球運動，可分成以下三大類：花式撞球(pool)、斯諾克(snooker)、開倫(carom)。</p> <p>說明：一般較常見的花式撞球有九號球與十五號球。</p> <p>二、撞球的基本動作介紹</p> <p>說明：</p> <p>1.握桿：張開大拇指與食指，將球桿夾於兩手指之間，其他三指再輕握球桿。</p> <p>2.架桿：大拇指與食指做成環狀，另三指依序向內側彎曲，以此為支撐。將球桿置於中指和大拇指的第二關節。</p> <p>3.身體姿勢：上半身不可過度向前彎曲。</p> <p>三、撞球設備介紹說明：</p> <p>1.球檯：形狀為長方形，長寬比為2：1，站在開球區看球檯，可將球檯分成底邊、頂邊、左邊、右邊。</p> <p>2.球桿：一般之材料為木材，球桿前細後粗，球桿的長度和重量並沒有統一規格，一般的長度在137至147公分之間。</p> <p>3.球：球的材質為塑膠，表面光滑。</p> <p>4.架桿器、澀粉：為撞球運動的輔助器材，在不同的時機才能派上用場。</p> <p>四、撞球的變化原理</p>	2	<p>1.課本。</p> <p>2.撞球運動相關資料。</p>	<p>1.觀察：是否快樂參與活動。</p>	<p>【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>八、運用科技與資訊</p>	水域運動與風管理

					<p>說明：一般撞擊母球的撞點有擊中心點、擊中心上方、擊中心下方、擊右側點、擊左側點、擊右上方、擊右下方、擊左上方、擊左下方等九個撞點。不同的撞點會有不同的行進路線。</p> <p>說明：教師說明撞球反彈作用的原理，並複習「入射角=反射角」的概念。</p> <p>詢問：教師於黑板上繪製出不同之撞球前進路線，請學生思考可能之反彈角度。</p> <p>發表：鼓勵學生發表意見。</p> <p>統整：教師公布正確之解答。</p> <p>說明：教師說明撞球碰撞的原理，並說明中心點之概念。</p> <p>詢問：教師於黑板上繪製出不同之碰撞作用，請學生思考可能之前進路線。</p> <p>發表：鼓勵學生發表意見。</p> <p>統整：教師公布正確之解答。</p>					
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--