

※臺東縣立關山國民中學 111 學年第二學期部定課程 七年級 健康與體育領域課程計畫 (健康)

| 教材來源    |           | 翰林版國中健體 7 下教材   |   |  | 教學節數  | 每週 ( 1 ) 節，本學期共 ( 20 ) 節   |    |                        |                |  |    |
|---------|-----------|---|---|--|---|--|----|------------------------|----------------|--|----|
| 設計者     |           | 健體領域團隊  |   |  | 教學者   | 健體 領域教學團隊  |    |                        |                |  |    |
| 年級課程目標  |           | 健康教育<br>了解眼睛、口腔、皮膚、耳朵健康的維護方法，並學習如何適宜的調適生活中的各種壓力。除此，了解醫藥相關知識，學習正確用藥及全民健保的知識。                       |   |  |   |  |    |                        |                |  |    |
| 主題      | 單元名稱      | 總綱核心素養/<br>領綱核心素養   | 學習重點  |  | 學習目標  | 教學活動概述<br>(教學活動重點)   | 節數 | 教學資源                   | 評量方式           | 議題融入<br>實質內涵                           | 備註 |
|         |           |   | 學習內容  | 學習表現   |   |  |    |                        |                |  |    |
| 第一篇健康照護 | 第一章 寵眼百分比 | A1 身心素質與自我精進<br>A2 系統思考與解決問題<br>A3 規劃執行與創新應變<br>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義， | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。<br>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3a-IV-2 因應不同 | 1. 覺察自己視力健康情形。<br>2. 認識眼球構造及常見視力問題。<br>3. 有效進行視力保健，養成護眼好習慣。 | 一、引起動機<br>請同學看看小瀚的例子，想想自己有沒有同樣的狀況，接到視力檢查報告的第一個想法是什麼？<br>二、眼睛的構造<br>1. 講解：眼睛是我們的靈魂之窗，在日常生活中，主要也是靠視覺來獲取周遭環境的訊息，所以一定要好好愛惜眼睛之健康。 | 3  | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 觀察<br>發表<br>實作 | <b>【家庭教育】</b><br>家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 |    |

|  |   |   |   |  |  |  |  |  |
|--|---|---|---|--|--|--|--|--|
|  | <p>並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> | <p>的生活情境進行調整並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> | <p>2. 說明：教師介紹眼球的各種構造以及其作用。</p> <p><b>三、視覺的產生</b></p> <p>1. 提問：詢問學生是否知道「視覺」是如何產生的？</p> <p>2. 發表：學生自由發表意見。</p> <p>3. 說明：視覺的產生是由於物體表面反射的光線，透過角膜、水樣液、瞳孔、水晶體以及玻璃體的折射，最後在視網膜上形成物體的成像，再經由視神經將影像傳至大腦的視區，進而產生影像。</p> <p><b>一、活動「我有眼睛困擾嗎？」</b></p> <p>1. 實作：請學生回想自己在過去的生活中，是否有課本上所述之不良的生活習慣並發表。</p> |  |  |  |  |  |
|--|---|---|---|--|--|--|--|--|

2. 說明：眼睛是我們的靈魂之窗，我國近年來國中生的視力問題越來越嚴重，如何維護自己的眼睛健康是我們必須注意的課題。

## 二、常見的眼睛問題 (一)

1. 提問：請學生說說看常見的眼睛問題？

2. 發表：學生踴躍發表意見。

3. 講解：眼睛常見的問題有下列幾項：

4. 近視：眼球的前後徑過長，物體光線經過折射後聚焦於視網膜之前即是所謂的近視。

## 一、常見的眼睛問題 (二)

1. 遠視：眼球的前後徑過短，物體光線經過折射後聚焦於視

網膜之後即是所謂的遠視。

2. 散光：角膜不平滑或表面彎曲度不規則所造成，使得折射的光線不能聚焦成一點，而散成好幾個影像。

3. 乾眼症：淚液分泌量不足或過度揮發，導致角膜敏感度增加，會出現乾澀、刺痛感、異物感等症狀，此時應儘速就醫。

## 二、珍惜所eye視界無礙

1. 請同學思考減緩視力惡化或是維持良好視力的方法？在課本上寫下三點並與同學討論分享。

2. 請同學勾選護眼習慣檢核表，教師鼓勵同學可以儘量達成每一個項目，改變

|         |           |  |   |  |   |  |   |                        |    |                                       |  |
|---------|-----------|--|---|--|---|--|---|------------------------|----|---------------------------------------|--|
|         |           |  |   |  |   | 惡化的視力或許沒有立即性的效果，但只要持之以恆，就可以減緩視力惡化，請同學一定要堅持。  |   |                        |    |                                       |  |
| 第一篇健康照護 | 第二章健康從齒開始 | A1 身心素質與自我精進<br>A2 系統思考與解決問題<br>A3 規劃執行與創新應變<br>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。<br>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立 | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。<br>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>3a-IV-1 精熟的操 | 1. 覺察自己牙齒健康情形。<br>2. 認識牙齒構造及口腔健康問題。<br>3. 精熟潔牙方法。<br>4. 實踐照顧牙齒好习惯。<br>5. 覺察自己牙齒健康情形。<br>6. 認識牙齒構造及口腔健康問題。 | 一、牙齒經驗分享<br>說明：請同學分享牙齒對冷熱酸的反應，牙痛以及看牙醫的經驗。<br>二、牙齒的構造<br>1. 提問：同學知道自己現在有幾顆牙齒嗎？回想一下大概幾歲開始密集的換牙？<br>2. 說明：二至三歲時，有二十顆乳牙。到了六歲後，恆牙開始長出來，乳牙漸漸脫落，到十二歲之後會長到28~32顆恆齒，教師利用課本第15頁牙齒的構造來講解。 | 2 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 觀察 | <b>【家庭教育】</b><br>家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 |  |

|  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|
|  | <p>思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> |  | <p>作健康技能。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> | <p>7. 精熟潔牙方法。</p> <p>8. 實踐照顧牙齒好習慣。</p> | <p>(1)外觀上來分有牙冠、牙頸、牙根。</p> <p>(2)從構造上來分有琺瑯質、象牙質、牙髓腔。</p> <p><b>三、常見的口腔問題</b></p> <p>1. 齲齒：</p> <p>提問：詢問學生是否有蛀牙的情形？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>講解：細菌會利用殘留在牙齒表面的食物殘渣作為營養，不斷繁殖生長，形成稱為牙菌斑的黏稠物質，牙菌斑與甜食混合會產生酸性物質，繼續破壞琺瑯質，逐層往內，形成齲齒。</p> <p>2. 牙周病：</p> <p>提問：有時看牙醫是為了清除牙結石，也就是俗稱的「洗牙」，同學知道牙結石是如何形成的嗎？</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>發表：學生自由發表意見</p> <p>說明：教師解釋牙周病的形成及影響。</p> <p>3. 咬合不正：提問：因為牙齒排列不整或是戽斗會有哪些困擾呢？</p> <p>說明：教師講解咬合不正會帶來的問題及處理方法。</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p><b>一、口腔清潔的重要</b></p> <p>1. 提問：詢問學生是否有檢查過自己的牙齒？</p> <p>2. 發表：學生自由發表意見</p> <p>3. 說明：請學生針對平時的生活習慣來反省，並且了解牙齒如何照護，規劃牙齒照護時間表。</p> <p><b>二、牙線的使用</b></p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>操作：教師介紹牙線的使用方式，並請同學一起操作。</p> <p><b>三、牙間刷介紹</b></p> <p>教師介紹牙間刷的使用方式，並請同學一起操作。</p> <p><b>四、牙齒照護一起來</b></p> <p>1. 提問：詢問學生是否有一些保護牙齒的生活習慣，例如定期檢查、好的潔牙習慣或均衡飲食？</p> <p>2. 發表：學生自由發表意見。</p> <p>3. 說明：請學生針對平時的生活習慣來反省，並且了解牙齒如何照護，規劃牙齒照護時間表。</p> <p><b>五、檢視我的護齒習慣</b></p> <p>說明：反省完牙齒照護習慣後，找出一項為達成的習慣做改善，並且簽訂契約</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|



|         |          |  |                           |  |   |  |   |                        |    |                                       |  |
|---------|----------|--|---------------------------|--|---|--|---|------------------------|----|---------------------------------------|--|
|         |          |  |                           |  |   | 書，確實執行改善計畫，練習生活技能中的問題解決技巧。   |   |                        |    |                                       |  |
| 第一篇健康照護 | 第三章護膚保健戰 | A1 身心素質與自我精進<br>A2 系統思考與解決問題<br>A3 規劃執行與創新應變<br>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。<br>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運 | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>3a-IV-1 精熟的操作健康技能。<br>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 1. 認識皮膚構造及常見皮膚問題。<br>2. 熟練洗臉、防晒方法。<br>3. 實踐照護皮膚好习惯。 | 一、皮膚問題好困擾<br>1. 提問：詢問學生有遇到漫畫中提到的皮膚問題嗎？<br>2. 發表：學生自由發表生活經驗。<br>3. 說明：教師解釋皮膚的構造及功能。<br>二、介紹皮膚構造<br>說明：皮膚由外而內分為表皮、真皮、皮下組織，有保護、防水、排泄、調節溫度、感覺等功能。<br>1. 保護作用：可以防止病菌侵入。所以當皮膚有傷口時，須加以清潔並將傷口覆蓋。<br>2. 防水特性：皮膚除了可以防止體內水分過度流失，游泳或 | 1 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 觀察 | <b>【家庭教育】</b><br>家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 |  |

用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。

健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。

洗澡時，還可以防止過多水分的滲入。

3. 排泄功能：汗液中含有水、鹽及尿素等廢物，經由汗液排除。

4. 調節體溫：汗腺分泌汗液，可協助身體散熱。

5. 感覺作用：皮膚可以接受外界壓力、溫度、痛苦等刺激，並將刺激傳達至大腦，以利身體做出相對應的反應。

### 三、介紹常見皮膚問題

提問：詢問學生有遇到青春痘的問題嗎？

發表：學生自由發表生活經驗。

說明：教師解釋青春痘的成因及處理方式。

|  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | <p><b>四、檢視是否做到皮膚照護工作</b></p> <p>提問：請同學根據課本上的選項選出自己有做到的皮膚照護。</p> <p>發表：請同學分享自己的皮膚照護方法。</p> <p><b>五、介紹正確洗臉方式</b></p> <p>提問：請同學分享平常的洗臉方式？</p> <p>發表：請一到二位同學出來操作洗臉。</p> <p>說明：教師介紹正確洗臉方式和先前出來操作同學的方式做對照，並說明差異性。</p> <p><b>六、為什麼流汗會臭？</b></p> <p>提問：同學是否容易流汗呢？流汗的汗臭味有時是影響人際關係的原因喔！</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|

|         |           |                                       |                         |                             |                   |   |   |                        |    |  |
|---------|-----------|---------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|-------------------|---|---|------------------------|----|--|
|         |           |                                       |                         |                             |                   | <p>發表：請同學分享汗臭味造成的困擾。</p> <p>說明：教師解釋汗臭味的成因和處理方式。</p> <p><b>七、皮膚防晒</b></p> <p>提問：請有晒傷經驗的同學分享晒傷的經驗以及晒後的處理方式？</p> <p>說明：我們的身體需要陽光將維生素D前驅物轉變成維生素D，進而幫助鈣質的增生，但是陽光中有紫外線，皮膚吸收太多紫外線會造成晒傷，適度的晒太陽是好的，但是要掌握好不要晒傷。</p> |   |                        |    |  |
| 第一篇健康照護 | 第四章聽力保健（第 | A3 規劃執行與創新應變<br>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源， | Da-IV-1<br>衛生保健習慣的實踐方式與 | 1a-IV-3<br>評估內在與外在的行為對健康造成的 | 1. 認識耳朵構造及常見耳朵問題。 | <p><b>一、引起動機</b></p> <p>1. 提問：請問同學平日有聽音樂習慣嗎？</p>  | 1 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 觀察 | <b>【家庭教育】</b><br>家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 |

|                        |   |                   |  |                                |   |  |  |  |  |  |
|------------------------|---|-------------------|--|--------------------------------|---|--|--|--|--|--|
| <p>一次<br/>段<br/>考)</p> | <p>以擬定運動與<br/>保健計畫，有<br/>效執行並發揮<br/>主動學習與創<br/>新求變的能<br/>力。</p> | <p>管理策<br/>略。</p> | <p>衝擊與風<br/>險。<br/>1b-IV-4<br/>提出健康<br/>自主管理<br/>的行動策<br/>略。<br/>4a-IV-2<br/>自我監<br/>督、增強<br/>個人促進<br/>健康的<br/>行，並反<br/>省修正。</p> | <p>2. 實踐照<br/>護耳朵好<br/>習慣。</p> | <p>2. 發表：請舉手的同<br/>學分享聽音樂的方<br/>式，例如使用耳機與<br/>否，音量大約都調到<br/>多少，每天都聽音樂<br/>嗎？<br/>說明：耳朵是我們接<br/>收外界訊息的重要<br/>器官之一，如果沒有<br/>了覺，我們對訊息的<br/>接收就會有問題，也<br/>無法察覺危險，我們<br/>應該要好好保護耳<br/>朵。<br/><b>二、認識耳朵構造</b><br/>說明：教師依序由外<br/>到內介紹耳朵的構<br/>造。<br/><b>三、認識耳朵問題</b><br/>1. 提問：同學有沒有<br/>掏過耳垢的經驗<br/>呢？你的耳垢是油<br/>性還是乾性的呢？<br/>有沒有因為耳垢太<br/>多而聽不清楚別人<br/>說話的經驗呢？</p> |  |  |  |  |  |
|------------------------|---|-------------------|--|--------------------------------|---|--|--|--|--|--|

2.發表：請有經驗的同學發表。

3.說明：其實耳朵的問題不是只有耳垢太多，還有許多疾病，讓我們一起來了解，教師依序介紹耳朵疾病。

#### **四、護耳好方法**

提問：了解了耳朵常見的疾病，我們要怎樣預防呢？

說明：其實耳朵疾病的預防就是兩大向度，一是避免處於過大音量環境，二是避免耳朵受到感染。了解了之後請同學使用「護耳好習慣檢視表」檢視自己的用耳習慣。

#### **五、健康生活行動家**

提問：請同學覺察自己是否有以下的健康問題？

|         |             |  |                        |  |   |  |   |                        |      |  |
|---------|-------------|--|------------------------|--|---|--|---|------------------------|------|--|
|         |             |  |                        |  |   | <p>發表：請學生說出一項最不健康的項目。說明：同學要學著問題解決的方法，找出自己的健康問題，運用生活技能，才能有效的改善健康狀況。練習問題解決的步驟：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 確認問題所在。</li> <li>2. 分析問題形成的原因。</li> <li>3. 列出解決方案，分析助力與阻力。</li> <li>4. 執行可行的方法。</li> <li>5. 評價再檢討。</li> </ol> |   |                        |      |  |
| 第二篇從心開始 | 第一章與情緒壓力做朋友 | A2 系統思考與解決問題<br>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策 | Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅性與嚴重性。<br>2a-IV-3 深切體會健康行動 | 1. 探究情緒壓力對健康的衝擊與影響。<br>2. 熟悉情緒控制與壓力調適的技巧。 | <p>一、青少年的煩心事</p> <p>提問：看完課文中五個同學的煩心事，試著想想在自己的生活中，是否曾遭遇類似的事件呢？這些事件會不會造成自己的壓力？</p>   | 2 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 觀察發表 | <p><b>【生命教育】</b></p> <p>生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主</p> |

|  |  |                         |  |   |   |   |  |  |  |                       |  |
|--|--|-------------------------|--|---|---|---|--|--|--|-----------------------|--|
|  |  | <p>略，處理與解決體育與健康的問題。</p> |  | <p>的自覺利益與障礙。<br/>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。<br/>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。<br/>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> | <p>3. 自我監督並持續執行解壓技能。<br/>4. 探究情緒壓力對健康的衝擊與影響。<br/>5. 熟悉情緒控制與壓力調適的技巧。<br/>6. 自我監督並持續執行解壓技能。</p> | <p>分享：學生自由發表意見。<br/>說明：教師統整學生的意見，並引導學生了解自己的壓力來源。<br/><b>二、了解自己的壓力源</b><br/>提問：你認為學生最常面臨的壓力源是什麼？<br/>發表：學生自由發表意見。<br/>解說：教師說明青少年常見的壓力來源種類，包括家庭不睦、課業繁重、不良的人際關係、生活環境改變、同學間的比較，並引導學生想一想自己目前生活中最大的壓力來源是什麼。<br/><b>三、壓力反應</b><br/>說明：生活中當我們發現現實與理想有</p> |  |  |  | <p>體能動性，培養適切的自我觀。</p> |  |
|--|--|-------------------------|--|---|---|---|--|--|--|-----------------------|--|



差距，又無法解決時，就會產生壓力，而壓力出現時會伴隨著各種不同壓力反應，包括生理反應、心理反應、行為反應。

提問：你覺得哪些壓力反應對自己是好的？哪些是不好的？

發表：學生自由發表。

統整：請學生思考看看在什麼情況下，自己曾經出現這些壓力反應？當出現這些壓力反應時，就該正視自己的壓力問題，尋求抒解壓力的方法。

#### **四、適度壓力讓表現更好**

說明：先前已介紹過大的壓力會造成生理、心理、行為反應，

甚至嚴重時會有疾病，在了解自己最近的壓力來源之後，我們更要了解壓力可能對我們帶來的整體性影響。

發表：請同學分享成長經驗中因為壓力而更進步的經驗。例如：參加比賽，很緊張很有壓力，但是努力準備，因而吸取比賽經驗或是得獎。

講解：教師引導同學思考，適當的壓力其實可以是幫助我們成長的助力，讓我們突破自己，激發潛能，才能成為更好的自己。而過度的壓力卻有可能帶來失敗，因此我們更要學習適度的抒解或處理壓力。

##### 五、當壓力來敲門

|  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>提問：生活中一定會<br/>有壓力，你都用哪種<br/>方式處理呢？請學<br/>生分組討論認為最<br/>有效的抒壓方式。</p> <p>發表：各組推派一位<br/>同學上台發表該組<br/>所討論出的抒壓方<br/>式。</p> <p>說明：其實每個人處<br/>理壓力的方式都不<br/>同，沒有所謂對錯，<br/>只要找到適合自己<br/>的方式就是好方式。</p> <p><b>六、解壓步驟</b></p> <p>引導：每個人都想成<br/>為抗壓高手，平時就<br/>要做練習，並利用小<br/>瀚的例子學習運用<br/>生活技能來處理壓<br/>力。</p> <p>說明：壓力處理有四<br/>個步驟：面對壓力、<br/>接受壓力、處理壓<br/>力、放下壓力。</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>1. 「面對壓力」：先勾選自己面對壓力時會怎麼做，老師提醒學生面對壓力時絕不可以利用菸、酒、藥物來麻醉自己，唯有正視自己的壓力問題，才有辦法主動解決，迎刃而解。</p> <p>2. 「接受壓力」：必須接受壓力的存在，自己才能去調適身體對於壓力的反應。</p> <p>3. 「處理壓力」：介紹幾種調適壓力的方式，如做好時間管理、找出適合自己的抒壓方式、尋求支援等。</p> <p>4. 「放下壓力」：若短時間無法找到解決問題的方法，也可學習放鬆，調整心情與步調，等有能力解決時再來處理。</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|

|         |           |  |                              |  |  |  |   |                        |      |   |
|---------|-----------|--|------------------------------|--|--|--|---|------------------------|------|---|
|         |           |  |                              |  |  | 5. 實作：請學生運用上述的壓力處理步驟，以課本上小瀚的案例來進行練習，讓自己更懂得處理壓力   |   |                        |      |   |
| 第二篇從心開始 | 第二章遠離情緒困擾 | A2 系統思考與解決問題<br>C2 人際關係與團隊合作<br>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。<br>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生 | Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 | 1. 能夠辨識異常行為。<br>2. 尋求預防異常行為發生的策略。<br>3. 能夠辨識異常行為。<br>4. 尋求預防異常行為發生的策略。 | 一、情緒是什麼<br>提問：當發生課本上的四個事件時，你會有什麼情緒反應？<br>分享：學生自由分享。<br>說明：我們的情緒會隨生活情境的不同而有所變化，情緒其實是我們的保護機制，可以讓我們應變生活中的各種情境。<br>二、情緒萬花筒<br>引導：情緒分為正面情緒和負面情緒，面對不同的情況，我們有時會出現正面情緒讓自己充滿動力，有時會出現負面情 | 2 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 觀察發表 | <b>【生命教育】</b><br>生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 |

活中培育相互  
合作及與人和  
諧互動的素  
養。

緒來應付外來的危  
機。

提問：想想看你什麼  
情況下會出現正面  
情緒，什麼情況下會  
出現負面情緒？

說明：雖然負面情緒  
能幫助我們生存，讓  
我們遭遇危險時能  
快速作出反應，但若  
是長期處於負面情  
緒，則可能對身體造  
成危害，嚴重甚至影  
響生活。

### 三、情緒來了怎麼辦

實作：利用小育和阿  
芳吵架的例子，來思  
考如果你是阿芳，你  
會怎麼做？

分享：老師可找幾位  
同學分享自己的作  
法。

講解：當負面情緒出  
現時的處理方法，包  
括遠離現場、保持冷

靜、找出宣洩情緒的方法。

總結：當衝突發生時，未必有絕對的對錯，若是兩人一直陷入負面情緒中，問題將無法獲得解決，因此必須學習處理好情緒，才能解開誤會。

#### 四、做情緒的主人——自我調適技能

實作：利用小育和阿芳的例子，學習運用自我調適技能來處理負面情緒。

討論：讓學生互相討論演練自我調適技能，並找一至二位同學上台分享。

總結：學習情緒調適並非要壓抑負面情緒，而是當負面情緒出現時，我們懂得如何去面對與處理。

#### 五、什麼是異常行為

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>1. 提問：詢問學生是否曾因情緒問題的困擾而產生異常行為？</p> <p>2. 發表：學生根據經驗回答。</p> <p>3. 說明：教師說明一般常見的異常行為有下列幾項：</p> <p>(1) 認知異常</p> <p>(2) 情緒的異常</p> <p>3 外顯行為的異常</p> <p>4. 說明：教師說明異常行為發生的原因，並提醒同學如發現自己出現異常行為，應立即尋求協助或就醫，因為絕大多數的異常行為，都是可以被治癒的。</p> <p><b>六、攻擊行為</b></p> <p>1. 引導：教師引導學生思考小健為什麼會攻擊小軒，並說明往往是因為小健對情緒與衝動的控制</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|



|  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>能力出現障礙，而出現暴力及脫序的行為。</p> <p>2. 說明：教師說明若發現同學出現「攻擊行為」時，該怎麼處理：先找出造成情緒失控的原因，並加以處理、找信任的師長或家人共同解決自己的情緒問題、尋找專業人員給予協助與治療。</p> <p><b>七、強迫症</b></p> <p>1. 引導：教師引導學生思考美美為什麼會出現嚴重飲食失調的情形。</p> <p>2. 提問：詢問學生是否有看過身邊的親友，出現類似美美的強迫行為？</p> <p>3. 發表：學生自由回答說明：厭食症和暴食症都是屬於強迫症的一種，所謂的強</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>迫症就是因過度恐慌而產生不合理的行為，或擔心發生不好的事件，而不斷重複一些無法控制的行為，如怕髒不停洗手、怕胖而不吃東西。</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

**八、焦慮症**

1. 引導：教師引導學生思考阿娟為什麼會出現遇到考試就嚴重焦慮的情形。

**九、憂鬱症**

1. 引導：教師引導學生思考小妮為什麼會出現這樣的症狀？

2. 提問：詢問學生是否有看過身邊的親友，出現類似小妮的憂鬱情緒？

3. 發表：學生自由回答。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>4. 說明：教師介紹憂鬱症的定義、九大症狀及治療方法。</p> <p><b>十、走出藍色情緒風暴</b></p> <p>引導：若發現自己或親友出現以上所學的異常行為時，可以運用以下策略給予協助：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 幫自己整理情緒</li><li>2. 學習調適壓力</li><li>3. 及早發現及早治療</li><li>4. 尋求專業協助</li></ol> <p>說明：異常行為和其他疾病一樣，只要積極治療就能恢復正常生活，因此若發現自己或身邊親友出現異常行為，一定要主動尋求專業協助與就醫，面對問題才能獲得有效的治療與處理。</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

|                   |                  |  |                                     |  |  |   |                                |             |                                     |  |
|-------------------|------------------|--|-------------------------------------|--|--|---|--------------------------------|-------------|-------------------------------------|--|
| <p>第二篇 建立美好人際</p> | <p>第三章 快樂進行曲</p> | <p>A2 系統思考與解決問題<br/>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> | <p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> | <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br/>3a-IV-1 熟悉各種自我調適技能。<br/>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。<br/>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> | <p>1. 評估自己的心理健康狀態。<br/>2. 熟練正向思考技能。<br/>3. 持續執行促進心理健康的方法。<br/>4. 評估自己的心理健康狀態。<br/>5. 熟練正向思考技能。<br/>6. 持續執行促進心理健康的方法。</p> | <p>2</p> <p>一、誰的心理狀態較趨於健康<br/>1. 提問：請同學先閱讀小育和阿康的案例，想一想，你覺得誰的心理狀態較趨於健康？<br/>2. 發表：學生自由分享。<br/>3. 歸納：很明顯的可以看出阿康較積極樂觀，生活上的適應也比較良好，所以心理處於較健康的狀態。若你也希望像阿康一樣，這章節教你幾個促進心理健康的好方法。</p> <p>二、心情溫度計<br/>實作：請學生利用「簡式健康量表」檢視自己目前的心理健康狀態。<br/>說明：教師引導學生檢視自己的心理狀</p> | <p>1. 教學影片<br/>2. 教用版電子教科書</p> | <p>觀察發表</p> | <p>【品德教育】<br/>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> |  |
|-------------------|------------------|--|-------------------------------------|--|--|---|--------------------------------|-------------|-------------------------------------|--|

|  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>態後，介紹促進心理健康的方法。</p> <p><b>三、保持規律作息</b></p> <p>提問：如果你每天睡不飽，你的心情會好嗎？</p> <p>發表：學生自由分享。</p> <p>說明：規律的生活作息，能讓生理機能維持最佳狀態，生理健康也會影響心理健康。</p> <p><b>四、均衡飲食</b></p> <p>1. 提問：你認為飲食會影響心理健康嗎？</p> <p>2. 發表：學生自由分享。</p> <p>3. 說明：據調查發現部分營養素會讓人有好心情，包含色胺酸、酪胺酸、維生素B群、C、鈣、鎂等。深海魚、香蕉、全穀類、堅果類、深綠蔬</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|

菜、南瓜、葡萄柚、紅豆、牛奶、蛋等，都是會讓人有好情緒又快樂的食物。

### 五、建立規律運動習慣

1. 提問：你平時最常做的運動是什麼？有每天運動嗎？

2. 發表：學生自由分享。

3. 說明：衛生福利部建議一般人應從學校初期就養成固定運動的習慣，並力行到終身；每個人能夠從事中等強度的運動（如：快走、騎單車、做家事、健身操、太極、社交舞、桌球等），每天至少30分鐘，每週宜有5~7天，對於不能勝任上述建議者，可以選擇較低強度的運動，並縮短時間，因為這樣

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>還是會比多處在靜態活動的生活型態來得好。運動可以刺激腦內分泌多種物質讓人覺得更愉快，更放鬆，你會看起來更有精神，更有吸引力，同時也可以緩和鬱卒或是緊張焦慮的心情。</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

**六、學習正向思考**

說明：正向思考是幫助個人找到內在的正能量，這樣的能量，隨時可以面對困難、對抗挫折、掌控逆境，使得人在遇到困難時，不會輕易落入憂鬱的狀態中，而能找出解決問題的方法。

**七、正向思考演練**

實作：請學生以小琳的案例作為範例，試著運用正向思考ABCDE原則，來處理

自己遇到的挫折或危機。

分享：找幾位自願的同學進行分享。

#### 八、幫助別人

提問：你贊同「助人為快樂之本」嗎？說說你的想法。

發表：學生自由分享。

說明：當我們幫助別人時，我們會感到快樂與滿足。我們能幫助別人表示我們的能力比人強、資源比人多，這使我們產生隱性的優越感。人喜歡被肯定，它更會使大腦分泌多巴胺，有快樂的感覺。

#### 九、身心鬆弛練習

說明：冥想、靜坐、肌肉放鬆法、深呼吸等，都能使情緒穩定下來，讓自己有放鬆的感覺。



|          |             |  |                         |                            |                                |  |   |                        |      |  |
|----------|-------------|--|-------------------------|----------------------------|--------------------------------|--|---|------------------------|------|--|
|          |             |  |                         |                            |                                | <p>實作：教師示範後，讓學生試著進行冥想、肌肉放鬆、深呼吸等演練。</p> <p><b>十、健康生活行動家</b><br/> 說明：想要快樂，就得從平時養成好習慣，這些習慣都無法一蹴可幾，必須持續下去，才能擁有良好的心理健康狀態。<br/> 實作：請學生回想一週內自己是否做到表格中這些增進心理健康的項目，進行勾選，並寫下自己做的最好的項目、有待改進的項目，及改善策略。</p> |   |                        |      |  |
| 第三篇醫療新世代 | 第一章用藥安全（第二次 | A1 身心素質與自我精進<br>A2 系統思考與解決問題<br>B2 科技資訊與媒體素養 | Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 | 1. 具體辨識藥物的種類。<br>2. 了解正確用藥的行動。 | <p><b>一、引起動機：常見錯誤用藥</b><br/> 1. 引導：請學生回想以前用藥的經驗，選出漫畫中小瀚的選擇。</p>  | 4 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 觀察實作 | <b>【家庭教育】</b><br>家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 |

|            |   |  |   |  |   |  |  |  |  |  |
|------------|---|--|---|--|---|--|--|--|--|--|
| <p>段考)</p> | <p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。<br/>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。<br/>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並</p> | <p>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p> | <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。<br/>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> | <p>3. 能夠尋求用藥資源與諮詢。<br/>4. 具體辨識藥物的種類。<br/>5. 了解正確用藥的行動。<br/>6. 能夠尋求用藥資源與諮詢。<br/>7. 具體辨識藥物的種類。<br/>8. 了解正確用藥的行動。<br/>9. 能夠尋求用藥資源與諮詢。<br/>10. 了解藥品選購與使用的迷思。</p> | <p>2. 發表：請同學上臺發表選擇的項目以及解釋如此選擇的原因。<br/>3. 統整：統整學生的答案，若有錯誤的方式立即修正。<br/><b>二、常見用藥迷思</b><br/><b>(一)</b><br/>1. 說明：錯誤的用藥資訊，除了會影響藥效之外，還會傷害身體，間接也浪費社會的健保資源。常見用藥迷思如下：<br/>(1)吃藥，有病治病沒病補身？<br/>藥品的使用目的，可以包括診斷疾病、治療疾病或是預防疾病。即使是以預防為目的，也會有特定的對象，例如高危險群病人。因此，沒有一個藥品既可以用來治療特定疾病，又可</p> |  |  |  |  |  |
|------------|---|--|---|--|---|--|--|--|--|--|

|  |  |                              |  |  |  |   |  |  |  |  |  |
|--|--|------------------------------|--|--|--|---|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> |  |  | <p>11. 熟悉藥品廣告訊息的識讀與批判技能。<br/>12. 練習正確選購藥品的好決定。</p> | <p>以讓沒有這些病症的健康人安全無虞的補身。而缺乏專業醫師的監測，沒有恰當的適應症而使用特定藥品，尤其是健康沒病的身體，不但不會有期待的補身作用，反而可能只得到不良反應或是負面作用。</p> <p>(2) 藥品會傷胃，最好合併胃藥吃？</p> <p>胃藥是用來減輕症狀，如中和胃酸的制酸劑，而不是預防藥物產生的胃痛。絕大多數的藥品不會傷胃，除了消炎止痛藥、鐵劑、抗生素(紅黴素、四環黴素)這3類藥品對部分體質的確會刺激胃黏膜，但也不能任意搭配胃藥服用。有些藥品與胃藥一起服用會</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|------------------------------|--|--|--|---|--|--|--|--|--|

減輕藥物的效用，因此民眾過於依賴胃藥，反倒忽略它也是一種藥品，使用不當會產生副作用。

### 三、常見用藥迷思 (二)

說明：錯誤的用藥資訊，除了會影響藥效之外，還會傷害身體，間接也浪費社會的健保資源。常見用藥迷思如下：

(3)病症消失了就可以不吃藥？

感冒用藥大多屬於「症狀控制」藥，只要症狀消失，就可以停藥。但有開立抗生素的治療藥物就不能擅自停藥，輕則復發，重則產生抗藥性，所以有任何服藥的疑問一定要跟醫師或藥師做進一步

的確認，才是正確之道。

(4)介紹「好藥」給好朋友？

同樣的病症會因為每位病人的器官功能、疾病狀態、療效反應、體質、是否存在其他病症等而有不同的考量，因此藥效與給藥間隔各人可能不同，此外，治療過程中需注意的事項，以及藥效與安全性的觀察指標，可能因人而異，需要個別處理。所以，即使只是感冒藥，自己使用的藥品也不見得適用於親友身上。

#### 四、正確用藥五核心 (一)

正確用藥才能讓身體得到最大程度的改善，有五大核心能力

|  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>1. 清楚表達自己的身體狀況。</p> <p><b>五、正確用藥五核心</b><br/><b>(二)</b></p> <p>2. 看清楚藥品標示。</p> <p>3. 清楚用藥方法、時間及保存方式。</p> <p><b>六、正確用藥五核心</b><br/><b>(三)</b></p> <p>4. 做身體的主人。<br/>(不聽、不信、不買、不吃、不推薦的「五不」原則)</p> <p>5. 與醫師、藥師做朋友。</p> <p>留意生活圈內的醫療資源，尋找家庭醫師、藥師作為顧問。</p> <p><b>七、藥害救濟</b></p> <p>提問：如果因為服用藥物導致傷殘或死亡，就要默默地吞下眼淚自認倒楣嗎？我們可以怎麼做呢？</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|

說明：如果使用藥物而導致殘疾或死亡，可以向藥害救濟基金會請求協助。

### 八、健康生活行動家 (一)

提問：生活中常常看到與健康相關的廣告，有些是誇大不實的，同學請分組討論課文中的案例。

發表：請同學分組發表案例一二的討論結果。

說明：案例下方都有詳細的說明，讓同學發表完之後老師再說明。

### 九、健康生活行動家 (二)

提問：生活中常常看到與健康相關的廣告，有些是誇大不實的，同學請分組討論課文中的案例，並以

同學自己找的藥品廣告，練習一次。  
發表：請同學分組發表案例三的討論結果。

#### 十、廣告辨真偽

1. 提問：平時在報章雜誌、社群網站或是媒體上，常會見到健康食品及藥品的廣告，有些廣告誇大其詞，或是以知名藝人代言為噱頭，同學要學會批判思考，辨別真偽。

2. 討論：請同學分組討論課文上的長高藥廣告內容，提出覺得有問題的內容。與同學分享質疑的內容。

總結：反思質疑的內容是否正確，可以向專業人士（例如醫生）求證。



|          |         |   |                            |  |  |  |   |                                   |      |   |
|----------|---------|---|----------------------------|--|--|--|---|-----------------------------------|------|---|
|          |         |   |                            |  |  | <p>十一、批判性思考練習</p> <p>1. 實作：請同學找一則藥品廣告，運用批判性思考技能，提出自己的質疑。</p> <p>2. 總結：同學們經過上一個活動的練習，已經知道誇大療效的健康食品及藥品廣告如何判別，若是家人或朋友推薦來路不明的藥物時，我們更要懂得拒絕，清楚的向對方表達不想使用的意願。</p> |   |                                   |      |   |
| 第三篇醫療新世代 | 第二章我愛健保 | <p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>B1 符號運用與溝通表達</p> <p>B2 科技資訊與媒體素養</p> <p>C1 道德實踐與公民意識</p> | Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資</p> | <p>1. 體認全民健保與醫療制度的重要。</p> <p>2. 能夠妥善使用醫療服務與資源。</p> | <p>一、引起動機</p> <p>1. 提問：請問同學平常最常去哪裡就診？每一次就診大概付多少費用？實際上的花費真的只有一百五十元或兩百元嗎？多的錢從哪裡來支付？</p>  | 3 | <p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p> | 觀察實作 | <p><b>【生命教育】</b></p> <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值</p> |

|  |  |  |                          |   |  |  |                   |  |
|--|--|--|--------------------------|---|--|--|-------------------|--|
|  | <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人</p> |  | <p>訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> | <p>3. 體認全民健保與醫療制度的重要。</p> <p>4. 能夠妥善使用醫療服務與資源。</p> <p>5. 體認全民健保與醫療制度的重要。</p> <p>6. 能夠妥善使用醫療服務與資源。</p> | <p>2. 說明：全民健保其實就是保險的一種，每個家庭每個月都有繳納保險金，雖然我們一次看診只有繳掛號費和部分負擔等，其實是從健保的大水庫再支出，這樣就不用擔心生病沒錢看醫生。</p> <p><b>二、了解健保 健康有保</b></p> <p>1. 提問：常有新聞事件說有些海外華僑平時沒有回臺灣，遇到重大疾病時卻會回臺灣就診，為什麼他們不在國外就診就好，一定要搭飛機回臺灣呢？</p> <p>2. 發表：請同學自由發表意見</p> <p>3. 說明：臺灣因為有健保，全民都有繳納保費，遇到重大疾病時，可以不用自行負</p> |  | <p>思辨，尋求解決之道。</p> |  |
|--|--|--|--------------------------|---|--|--|-------------------|--|

與科技、資訊、媒體的互動關係。  
健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。

擔那麼多費用，也可以接受良好的醫療照護，這就是為什麼即使海外華僑已經長居海外了，仍然每個月都繳健保費的原因，就是為了重大疾病時可以回臺灣醫療。因為健保是符合「風險分擔」和「互助原則」。

### 三、認識健保IC卡

講解：教師介紹「健保IC卡」、「健康存摺」，並實際操作給同學看。

### 四、善用健保好撇步 (一)

說明：臺灣健保制度非常珍貴，我們如果可以善用健保，不僅可以保障自己的權利，也可以讓其他人也享受到健保的方便，有幾個善用健保的小方法，讓老師一

一來介紹I轉診保障  
重大病症者醫院等  
級分為醫學中心、區  
域醫院、地區醫院。

### 五、善用健保好撇步 (二)

提問：圖表是現行健  
保制度中各層級醫  
院轉診及未轉診就  
醫所需支付的費用。

討論：請同學分組討  
論比較轉診及未轉  
診就醫費用的差別，  
並討論健保署為何  
要如此設計？希望  
達到怎樣的目的是？

發表：請同學上臺發  
表。

總結：健保這樣設  
計，是希望大家可以  
善用生活環境週遭  
的醫療資源，避免醫  
療浪費。健保其實為  
我們提供了很多服  
務，請寫下你所享受  
到的健保好處。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>2厝邊好醫生，顧我尚安心<br/>同一地區健保特約診所5~10家組成「社區醫療群」，提供完整的醫療照護。</p> <p>3善用社區藥局，小病自我照護說明：身體有自癒的能力，當有小感冒時，可以先選擇充分休息及補充水分，讓免疫力增強。</p> <p>4慢性病人多利用慢性病連續處方箋<br/>說明：臺灣的慢性病人越來越多，如果每個人每個禮拜都要到醫院拿藥，不僅交通、醫院資源都浪費，病人的時間也被浪費掉了，其實可以多利用慢性病處方箋在社區藥局拿藥，善用健保資源。</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>5把急診留給需要的人</p> <p>提問：請同學先勾選你覺得哪些人應該先使用急診。</p> <p>說明：急診是有生命危險的人優先處理的醫療前線，因為臺灣健保急診收費相較各國來說較為低廉，有些民眾就把急診當門診使用，反而占用醫療資源，影響急重症病患的救治時間，我們應該落實醫療分級制，才能讓健保資源善用。</p> <p>小結：臺灣健保的成果是大家繳納健保費共同建立起的，希望大家可以更珍惜，避免醫療浪費。</p> <p><b>六、生活技能：做決定</b></p> <p>提問：為了健保資源可以不被濫用，健保</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|

制度可以長長久久，當你生病時，你會選擇怎麼處理呢？讓我們用生活技能：做決定的步驟來試試看。

練習：請同學依照做決定的步驟來決定是否使用健保資源。

### 七、珍惜醫療資源契約書

教師帶領同學閱讀健保小故事，並且摘錄重點，引導學生思考健保的重要性，如果有一天臺灣沒有健保了，我們都將面臨經濟和健康的雙重威脅。詢問同學願意承諾珍惜醫療資源嗎？如果願意，除了自己簽名承諾外，回家向三位家人表達健保的重要性，邀請他們簽下契約書，一起為健保而努力。

※若規劃進行「協同」或「跨域統整」教學者，請於當週之備註欄中註記，如：**+聯絡 國 1 節 / +協同 2 節**

※議題融入實質內涵：不能只是填入議題名稱或代碼，應由議題融入說明手冊找出「完整」實質內涵(代碼+實質內涵)填入。

※若「議題融入實質內涵」屬「學習目標」且要「評量」，則該欄位可移至「學習目標」欄位之前。



※臺東縣立關山國民中學 111 學年第二學期部定課程 七年級 健康與體育領域課程計畫 (體育)

| 教材來源     |          | 翰林版國中健體 7 下教材   |                         |   | 教學節數   | 每週 ( 2 ) 節，本學期共 ( 40 ) 節   |    |                        |          |                                 |    |
|----------|----------|---|-------------------------|---|--|--|----|------------------------|----------|---------------------------------|----|
| 設計者      |          | 吳玉勤   |                         |   | 教學者  | 健體 領域教學團隊  |    |                        |          |                                 |    |
| 年級課程目標   |          | 體育<br>了解如何欣賞運動，進而學習籃球、排球、桌球、足球、游泳與體操等運動技能，讓運動豐富生活，並學習在水上活動時保護自己的安全。           |                         |   |  |  |    |                        |          |                                 |    |
| 主題       | 單元名稱     | 總綱核心素養/<br>領綱核心素養   | 學習重點                    |   | 學習目標   | 教學活動概述<br>(教學活動重點)   | 節數 | 教學資源                   | 評量方式     | 議題融入<br>實質內涵                    | 備註 |
|          |          |   | 學習內容                    | 學習表現  |  |  |    |                        |          |                                 |    |
| 第四篇運動大視界 | 第一章運動新視野 | A1 身心素質與自我精進<br>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 | Bc-IV-2<br>終身運動計畫的擬定原則。 | 1c-IV-1<br>了解各項運動基礎原理和規則。<br>3d-IV-3<br>應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-3<br>規劃提升體適能與 | 1. 利用資訊科技或書籍蒐集運動功能相關資料。<br>2. 評估自己對運動功能的認知。<br>3. 了解運動對學習效益影響的相關資訊，建立正 | 一、學習引導<br>利用 88 頁課本情境，引導學生事前利用網路資源或書籍，蒐集攸關運動功能的資料，再進行個人或分組發表。<br>二、簡介運動功能<br>講解：運動具備許多正面的多元的功能，可以先分成身體方面和心理方面。複習上學期曾學過運動對體適能促進的功 | 6  | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 問答<br>實作 | 【生涯規劃教育】<br>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 |    |

|  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>運動技能的運動計畫。</p> <p>確的運動價值。</p> <p>4. 了解運動對心理的正面效益，提高運動參與動機。</p> <p>5. 了解運動對學習效益影響的相關資訊，建立正確的運動價值。</p> <p>6. 了解運動對心理的正面效益，提高運動參與動機。</p> <p>7. 閱讀我國優秀運動員挑戰自我能力的相關報</p> | <p>能，這學期會繼續探討運動幫助學習和調整心情的功能。</p> <p><b>三、評估運動功能</b></p> <p>1. 自評：引導學生利用課本運動功能評估表，分析自己對運動功能重要性的排序，並和同學分享。</p> <p>2. 統整：說明每個人對運動功能認知的差異，會影響他運動參與的動機和選擇，鼓勵學生多了解運動的相關功能，也能從參與運動中去體驗。</p> <p><b>六、探究運動對學習效益的影響</b></p> <p>1 講解：零時運動實驗計畫的效益，引導學生肯定運動價值。複習教育部SH150計畫的目的，強化運動的多元功能。</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |   |   |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|---|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>導，了解運動可以發揮身體潛能，挑戰身體極限，也能反思自己運動學習歷程的表現。</p> <p>8. 了解終身運動的重要性以及運動參與的原則。</p> <p>9. 能擬定自己的運動參與的計畫，做為日後身體活動的參考。</p> | <p>2. 發表：學生分享自己參與運動後對學習影響的效益，或是不參與運動的原因。</p> <p><b>七、案例評析</b></p> <p>1. 自評：根據課本兩個案例，引導學生反思自己生活型態中運動參與情形。</p> <p>2. 統整：鼓勵學生試驗在學校上課前或課間，進行運動，體驗運動對學習的影響。</p> <p><b>八、探究運動對心理的影響</b></p> <p>1. 講解：利用<u>運動改造大腦：EQ和IQ大進步的關鍵</u>一書的研究知識，講解運動對心理的正面效益。</p> <p>2. 發表：鼓勵學生分享運動對心理調適的體驗或是參與運動歷程的感覺。</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|---|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>3. 統整：鼓勵學生試驗在學校上課前或課間，進行運動，體驗運動對學習的影響。</p> <p><b>九、理解學校SH150活動</b></p> <p>1. 講解：透過課文講解 SH150 政策的意義，並引導學生發表對學校SH150活動的理解。</p> <p>2. 實作：利用課文的範例分析學校SH150活動推廣成效，提出自己的想法。</p> <p><b>十、探究運動對心理的影響</b></p> <p>1. 講解：利用運動改造大腦：EQ和IQ大進步的關鍵一書的研究知識，講解運動對心理的正面效益。</p> <p>2. 發表：鼓勵學生分享運動對心理調適</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|

的體驗或是參與運動歷程的感覺。

3. 統整：鼓勵學生試驗在學校上課前或課間，進行運動，體驗運動對學習的影響。

#### 十一、案例評析

1. 發表：分組閱讀課本林義傑和林書豪短文，分享閱讀後的對兩位案例表現值得學習的精神分析。

2. 自省：根據課本兩個案例，引導學生反思運動技能的學習過程經驗，再思考如何突破精進的相關動能。

#### 十二、理解終身運動的重要性

1. 講解：複習本單元攸關運動功能的相關概念，引導學生反思與發表對運動功

|  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>能的分析是否已改變。</p> <p>2. 講解：利用課文說明學習終身運動的知識、技能和習慣，知識可以促進終身運動參與。</p> <p><b>十三、擬定終身運動計畫</b></p> <p>1. 講解：利用國外全球健康大腦委員會網路資源建議的運動參與方式，提供學生運動參與的有效策略——制定具體運動計畫、增加一天的活動量、選擇不同功能的運動、團體性的運動，增加參與動力。</p> <p>2. 課後學習任務：利用習作表格，引導學生理解擬定終身運動計畫應考量與分析的相關要素，再嘗</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|

|          |            |   |   |   |  |   |   |                        |          |  |  |
|----------|------------|---|---|---|--|---|---|------------------------|----------|--|--|
|          |            |   |   |   |  | 試擬定更完整的運動計畫。  |   |                        |          |  |  |
| 第四篇運動大視界 | 第二章奧林匹克運動會 | B2 科技資訊與媒體素養<br>B3 藝術涵養與美感素養<br>C3 多元文化與國際理解<br>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。<br>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中 | Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。<br>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、 | 1. 了解奧林匹克運動會的歷史與文化價值。<br>2. 能以美學方式去鑑賞奧運精神以及運動員表現。<br>3. 了解奧林匹克運動會的歷史與文化價值。<br>4. 能以美學方式去鑑賞奧運精神以及運動員表現。 | 一、學習引導<br>利用 94 頁課本情境，引導學生關注四年舉辦一次的奧林匹克運動會訊息。並說明奧林匹克運動會是國際重要的運動賽事，也是全世界運動員最佳的舞台。<br>二、簡介奧林匹克運動會起源<br>講解：奧林匹克運動起源於古希臘，並說明其象徵以及現代運動會興起的原因。<br>三、簡介奧林匹克運動會旗的意義<br>1. 講解：利用圖片說明奧林匹克運動會旗五環標誌的意義，引導學生理解奧運會強調不分人種、男女，只要是表現優異 | 4 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 問答<br>實作 | 【國際教育】<br>國 J5 尊重與欣賞世界的不同文化價值。<br>【生涯規劃教育】<br>涯 J14 培養涵化道德於日常生活。 |  |

|  |   |  |                  |  |  |  |  |  |  |
|--|---|--|------------------|--|--|--|--|--|--|
|  | <p>的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p> |  | <p>媒體、產品與服務。</p> | <p>者都可以參與的概念。</p> <p>2. 統整：推廣奧運之父-皮耶德·古柏坦的理念-讓全世界的運動員能在奧運會上互相競爭，又能從競賽過程獲得友誼和尊重的理念。學校舉辦的運動會也希望同學從參賽中學會互重互愛的精神。</p> <p><b>四、探究奧林匹克運動會理念</b></p> <p>1. 講解：利用課本圖片說明奧林匹克運動會的格言、主義和聖火傳遞的意義。</p> <p>2. 發表：請學生分享自己奧林匹克運動會的格言、主義和聖火傳遞的意義的價值，以及日常生活中相關事件的關連，自己如何展現其價值。</p> <p><b>五、最佳運動員報導</b></p> |  |  |  |  |  |
|--|---|--|------------------|--|--|--|--|--|--|



|  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>1. 發表：欣賞有關奧運會的轉播影片，提問運動員在比賽中的表現包含哪些層面(運動技能、身體姿勢、運動道德、運動穿著……)。</p> <p>2. 學習作業：鼓勵學生利用課本範例選擇一位自己心中的最佳運動員，進行分析報導，再與同學分享。</p> <p><b>六、探究奧林匹克運動會理念</b></p> <p>1. 講解：利用課本說明奧運會所推廣的核心價值包括卓越、尊重和友誼，倡導公平競爭、尊重多元與和平共處的道德展現。</p> <p>2. 案例分析：利用課本圖片引導學生發表個人對該案例的想法，建構學生對運</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|

|          |       |   |                    |  |                                       |  |   |                        |      |  |
|----------|-------|---|--------------------|--|---------------------------------------|--|---|------------------------|------|--|
|          |       |   |                    |  |                                       | <p>動道德展現具體作法的理解。</p> <p><b>七、奧林匹克運動精神宣導活動</b></p> <p>1. 講解：複習本單元攸關奧林匹克運動會歷史、文化和教育意義的相關概念，引導學生思考如果要擔任奧林匹克運動精神宣導大使，會專注在哪些理念的傳達。</p> <p>2. 分組實作：讓學生分組參考課本作業規劃範例進行分組實作並將成果展示在校園角落。</p> |   |                        |      |  |
| 第五篇球類真好玩 | 第一章籃球 | A2 系統思考與解決問題<br>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>2c-IV-2 表現利他 | 1. 瞭解投籃技巧與命中率對於比賽勝負的影響。<br>2. 認識不同投籃技 | <p><b>一、講解不同投籃技巧的差異與使用時機</b></p> <p>說明：</p> <p>1. 離籃框遠近以及防守者的特性不同，例如禁區多為高個</p>   | 8 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 認知觀察 | <p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> |

|  |                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  | <p>知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> |  | <p>合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1<br/>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2<br/>運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3<br/>應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。</p> <p>4d-IV-1<br/>發展適合</p> | <p>巧與使用區域。</p> <p>3. 不同距離的得分計算與規則。</p> <p>4. 進籃方式分為擦板與空心球。</p> <p>5. 了解腿部力量與整個投籃動作之間的關係。</p> <p>6. 熟練身體協調運作來完成流暢的投籃動作。</p> <p>7. 能夠注意哪些動作是錯誤的，進而能自我修正。</p> | <p>子，必須使用鈎射來避免被打火鍋的機會。上籃得分則是在快速跑動下，能夠靠近籃框的高命中率投籃技巧。</p> <p>2. 籃球規則中，計分為一分、二分與三分，是在何種狀況以及距離來計算的。</p> <p>3. 投籃之於籃球運動的重要性，在每場40分鐘的比賽中出手投籃次數、與命中率對球賽勝敗的影響。</p> <p>4. 講解籃球運動特性為得分多者獲勝。</p> <p><b>二、投籃姿勢的示範與講解</b></p> <p>說明：</p> <p>1. 投籃姿勢與動作分別有單手輔助投籃、罰球、跳投、三分球、鈎射、上籃等。本章節僅介紹常用</p> |  |  |  |  |  |
|--|------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |   |   |  |  |  |  |
|--|--|--|--|---|---|--|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>個人之專項運動技能。</p> <p>8. 學會運球上籃與動作要領。</p> <p>9. 認識原地接球投籃與跑動接球投籃的動作要領與注意事項。</p> <p>10. 能夠學習正確且有效率的投籃姿勢，進而能實際運用在比賽中。</p> <p>11. 正確的投籃動作有助於提高命中率。</p> <p>12. 透過全場跑動的傳接球以及與隊友的互動，讓</p> | <p>的單手投籃動作與運球上籃。</p> <p>2. 從手部持球動作、雙腳預備動作與出手時的連貫動作分別說明。</p> <p>3. 指導學生原地投籃的預備動作(可空手不持球)，並讓學生模擬出手感覺。</p> <p>4. 持球並試著將球投出，教師從旁指導與糾正。</p> <p><b>三、運用身體協調提高命中率</b></p> <p>說明：</p> <p>1. 投籃作為籃球運動的得分手段，而良好流暢的投籃動作能增進投籃效率，增加投籃得分的成就感。</p> <p>2. 投籃動作前的三威脅姿勢很重要的保護球的能力，因將球放低於膝蓋附</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|---|---|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>投籃技術更加進步。</p> <p>13. 與隊友合作共同挑戰防守者完成得分。</p> <p>14. 運球切入造成防守狀態失衡，吸引協防者，使無球的隊友獲得投籃的空檔。</p> <p>15. 沒有持球的進攻者能夠移動到空檔接球完成投籃。</p> <p>16. 給球跟進投籃練習。</p> <p>17. 擺脫防守者完成</p> | <p>近，能夠避免防守者，輕易將球撥動或打掉。</p> <p><b>四、針對投籃常見錯誤動作加以修正</b></p> <p>說明：</p> <p>1. 每位同學可以在連續幾次的出手機會下，一球一球的修正投籃姿勢。</p> <p>2. 在旁傳球的同學可依書本提到的投籃姿勢，比對正在投籃同學的動作，給予適當的提醒。</p> <p><b>五、活動「激戰 21」</b></p> <p>說明</p> <p>1. 結合上學期所學的傳接球技術，與同學互助合作，提升命中率挑戰高得分。</p> <p>2. 除了投籃的同學必須提升命中率之外，為了避免一趟活動空手而歸沒有得分，相對地投不進</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>接球投籃動作。</p> <p>18. 基本小組戰術介紹。</p> <p>19. 能夠在有防守者的情況下，選擇較好的投籃機會。</p> <p>20. 藉由比進攻者少一人的防守者情況下，演練前面所學基本戰術：運球切入分球與給球後跟進。</p> <p>21. 了解個人命中率在不同投籃位置的變化。</p> | <p>時，隊友是否能在球未落地前搶到籃板，也會是勝負關鍵。</p> <p>3. 籃下搶籃板補進的同學，必須預先判斷沒進球的彈跳，才能有第二次的投籃機會。</p> <p><b>六、上籃動作要領示範與講解</b></p> <p>說明：</p> <p>1. 以右手上籃為例，站立位置距離籃框3~4公尺，運球後，球彈起同時，右腳跨出雙手將球接住，接著將左腳踩出用力向上跳，此時右膝蓋向上可幫忙帶動身體上升，瞄準籃圈後長方形框的右上角，將球投出。</p> <p>2. 注意投出的球與籃板的接觸位置，是學生經常做錯的地方。</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|

**七、活動「後有追兵上籃練習」**

說明：

1. 依可使用的籃框數，將班上學生分為若干組。
2. 擔任防守角色的學生持球，傳給擔任進攻角色的學生。
3. 傳完球後，必須觸碰接球者背後的標誌桶，作為延遲防守時間的動作，以使接球者能夠利用短暫無防守干擾時去完成上籃動作。

**八、填寫上籃動作檢核表與教師回饋**

說明：

1. 將這堂課所教的上籃動作與要領做一簡單的整理。
2. 透過文字的檢核，將各項上籃知識理解與記憶。

**九、切傳練習**

說明：

1. 持球者面對防守者先做出三威脅動作，同時瞄籃與刺探步用來轉移防守注意力，尋找運球切入的機會。

2. 切入的方向盡量朝兩位防守者的中間前進，吸引另一位防守者前來協防。

3. 另一位沒持球的進攻者，趁著自己的防守者前往協防時，盡快移動到能夠接到隊友傳球的位置，接球後投籃。

**十、四人一組，開始練習**

1. 擔任進攻的兩位學生，結束進攻後，變成防守者，原先的防守者則再次排到隊伍中，成為下一次新的進攻者。



|          |       |   |                            |  |   |   |   |                                   |        |  |
|----------|-------|---|----------------------------|--|---|---|---|-----------------------------------|--------|--|
|          |       |   |                            |  |   | <p>2. 進攻的基本練習隊形，如課本中站立。當同學都熟練後，可由教師自行改變切入方向與位置，來更進一步練習。</p> <p>3. 提醒學生何時是好的傳球時機，以及無球接應學生移動到何處，才方便接球，並能在接球後有足夠時間完成出手。</p>              |   |                                   |        |  |
| 第五篇球類真好玩 | 第二章排球 | <p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>B1 符號運用與溝通表達</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策</p> | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> | <p>1. 透過影片欣賞，引導學生觀看舉球員與隊友間的暗號戰術，了解舉球員在比賽中的重要性，激發學習動機及參與感。</p> | <p><b>一、透過影片介紹舉球員在比賽中的角色</b></p> <p>1. 說明：舉球員與隊友傳達暗號的時機與形式。</p> <p>2. 講解：介紹舉球員在比賽中的工作及重要性。</p> <p>3. 提問：詢問學生舉球員能用高手傳球做出幾種不同球路的變化？</p> | 6 | <p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p> | 提問觀察實作 | <p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> |

|  |  |  |   |   |   |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---|---|---|--|--|--|--|--|
|  | <p>略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> |  | <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專</p> | <p>2. 學會正面高手傳球的動作要領。</p> <p>讓學生在練習中，找到最好的觸球及傳球時機。</p> <p>3. 了解正面、背後高手傳球的動作要領。</p> <p>4. 讓學生自我檢視是否能將高手傳球控制在目標範圍。</p> <p>5. 在高手傳球跑動練習中，提升學生控球能力及心肺耐力。</p> | <p>4. 發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。</p> <p>5. 統整：高手傳球動作極為細膩，可以透過些微的變化改變球路，讓進攻戰術更為豐富及隱蔽，讓對手防不勝防。</p> <p><b>二、高手傳球的動作要領</b></p> <p>1. 說明：從手型、觸球、運用身體力量反彈，讓球平穩飛出。</p> <p>2. 示範：確實掌握來球的位置與落點，如何抓準擊球時機，避免持球或二次觸球情況產生。</p> <p>3. 操作：可以先從單顆操作，習慣觸球點及彈球感覺後，再慢慢增加顆數，並且將球越推越高。</p> <p><b>三、活動「高手對牆傳球練習」</b></p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---|---|---|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>項運動技能。</p> <p>6. 學會舉球員在比賽中跑位及舉球技術。</p> <p>7. 學會六人制排球比賽基本運作模式。</p> <p>8. 了解六人制排球比賽換位方式及越位規則。</p> <p>9. 認識比賽常用裁判手勢與判決。</p> <p>10. 學會六人制比賽隊形輪轉及換位規定。</p> <p>11. 運用暗號手勢與</p> | <p>1. 說明：1顆排球、1面牆壁，用最簡易的方式檢視高手傳球動作是否正確。</p> <p>2. 講解：步驟一近距離面對牆作快速反彈動作，施作時要盡可能靠牆，才能讓雙肘撐開、下巴抬起、在額頭上方觸球。</p> <p>3. 示範：強調手腕發力、手指彈球，必須將球控制手掌裡反覆回彈。</p> <p>4. 操作：進行步驟二個人彈地遠距離傳球動作時，提醒學生觸球瞬間，運用雙腳推蹬、手臂完全伸直、手腕手掌外翻，瞬間將球彈出。</p> <p><b>四、活動「高手傳球投籃練習」</b></p> <p>1. 說明：運用籃框來檢視高手傳球的高</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |                       |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|-----------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>隊友傳達<br/>進攻戰術。</p> | <p>度及方向是否能朝自己的意志控制，也能從中調整傳球的力道及感覺。</p> <p>2. 講解：正面與背後高手傳球兩者前期預備動作盡可能越像越好，當兩者動作有隱蔽性時，對手就無法判斷球是要往前、還是往後，對於比賽中進攻戰術的執行比較有利。</p> <p>3. 示範：背後高手傳球動作後期因細微變化與正面形成差異，腹背發力、指腕後翻動作越晚做動越好，讓兩者動作產生隱蔽性。</p> <p>4. 操作：姿勢正確，越能善用身體推蹬的力量，挑戰更遠的距離。提醒學生正確的高手傳球技術球體是不能旋轉，球體旋</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|-----------------------|--|--|--|--|--|

轉容易被裁判抓「二次擊球」。

#### **五、活動「高手傳球跑動練習」**

1說明：嘗試在跑動中進行正面、背後高手傳球，不但可以增加樂趣、也能增加練習量。

2示範：提醒學生一開始先將球舉高，讓隊友有充裕的時間來跑。

3操作：動要同學先熟記球的傳球路線及人的跑動路線，跑動時盡快抵達指定位置，傳球位置也要盡量精準才能有效執行。

#### **六、活動「模擬比賽中舉球員練習」**

1說明：讓學生了解舉球員在球場上基本跑位及練習將球舉至長攻目標位置。

|  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>2講解：提醒學生輪到4號位及2號位的攻擊手，可以運用低手或高手傳球嘗試將來球送過球網，作為排球攻擊的先備經驗。</p> <p>3示範：讓學生知道舉球員即是用高手傳球技術將球送至目標位置，盡可能將球送至固定方向、距離及高度，以利攻擊手進行扣球技術。</p> <p><b>七、六人制排球比賽方式及隊形介紹</b></p> <p>1說明：六人制排球賽隊形輪轉的邏輯性，輪轉方式是順時針、發球順序是逆時針方向進行。</p> <p>2示範：可以在球場上直接操作，讓學生了解比賽運作情形。</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|

**八、六人制排球比賽接發球隊形換位方式介紹**

1 示範：講解比賽越位規則後，讓學生知道要如何避免越位，並學習在發球擊球瞬間更換位置，以利組織攻擊戰術。

2 講解：六人制排球賽隊形換位目的，是讓球場上的選手各司其職，讓舉球好的選手舉球、讓攻擊好的選手攻擊，提升球隊進攻能力。

**九、活動「比手畫腳趣味活動」**

1. 說明：介紹比賽常用的裁判手勢與判決，讓比賽能依靠裁判進行。

2. 示範：強調裁判手勢的標準位置及力道，可以讓選手一眼

就能理解裁判之判決。

3. 操作：讓學生知道場上案例要和判決合而為一，先演出場上狀況，裁判再做出判決及手勢。

4. 提醒：裁判吹哨音、比出手勢的時機很重要，太快會影響比賽進行，太慢容易造成判決不公。

#### 十、活動「六人制排球比賽」

1. 說明：本次競賽活動的運作方式，其中首重隊形輪轉及換位規定，由教師擔任裁判，盡可能用哨聲及手勢判例控制比賽。

2. 示範：輪轉到擔任舉球員同學必須在死球狀態，對手發球前將戰術及隊形完



|          |       |   |                               |  |                                 |  |   |                        |                      |                              |
|----------|-------|---|-------------------------------|--|---------------------------------|--|---|------------------------|----------------------|------------------------------|
|          |       |   |                               |  |                                 | <p>成佈陣，並盡可能用暗號手勢傳達。</p> <p>3. 操作：各隊自行設計正面舉球及背後舉球各一個暗號手勢，但舉球員的同學必須將球送到暗號指定位置，讓攻擊手嘗試將球送至對方場地內。</p> <p>4. 提醒：排球競賽運動需要透過團隊合作才能有機會贏得比賽，期望學生能從比賽中學習發球戰術及策略，達成學習目標，並且體驗排球運動的樂趣。</p> |   |                        |                      |                              |
| 第五篇球類真好玩 | 第三章桌球 | A2 系統思考與解決問題<br>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的 | Ha-IV-1<br>網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1c-IV-1<br>了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1<br>了解各項 | 1. 透過趣味的桌球運動發展起源敘述，讓學生了解桌球運動歷史的 | 一、桌球運動發展歷史及各式球拍持法特性<br>1. 講解：說明直拍及橫拍握法的優缺點，可先就學生的喜好做決定。  | 4 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 提問<br>觀察<br>發表<br>實作 | 【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |

|  |  |                                    |  |  |  |   |  |  |  |  |  |
|--|--|------------------------------------|--|--|--|---|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> |  | <p>運動技能原理。<br/>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br/>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br/>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> | <p>演進，激發學習動機及參與感。<br/>2. 讓學生了解各式球拍特性，並找到最適合自己的持拍方式。<br/>3. 使學生了解桌球運動的基本規則，並從球感練習中訓練手持球拍控制球的能力。<br/>4. 了解並學會正手發不旋轉長球的動作要領。<br/>5. 學會正手平擊球</p> | <p>2. 提問：詢問學生這兩大類握拍方式的技術特點為何？<br/>3. 發表：學生自由發表、討論，老師適時引導學生，強調沒有對錯，只有適不適合。<br/>統整：聽完並了解各式持拍方式的特性，讓學生自己決定要用何種方式來從事桌球運動。<br/><b>二、正手發不旋轉長球的動作要領</b><br/>1. 說明：正手發不旋轉長球為桌球運動重要的基本技巧，做為未來延伸正手發各種旋轉球路的準備。<br/>2. 示範：強調發球規定的基本原則，並說明桌球在桌面上的跳動軌跡，讓學生能</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|------------------------------------|--|--|--|---|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>的動作要領。</p> <p>6. 學會反手發不旋轉長球的動作要領。</p> <p>7. 學會反手推擋球的動作要領。</p> <p>8. 熟練正手平擊球及反手推擋球組合的動作要領。</p> <p>9. 從比賽中了解自己桌球技巧的優、缺點。</p> <p>10. 能分析比賽對手的習性，並擬定作戰策略。</p> | <p>感受發球的落點位置。</p> <p><b>三、活動「連續正手發不旋轉長球」</b></p> <p>1. 操作：透過分組練習中的互相觀察，適時提醒學生動作的正確性，並能從練習中修正錯誤的動作。</p> <p><b>四、正手平擊球的動作要領</b></p> <p>1. 說明：正手平擊球為桌球運動重要的基本技巧，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>2. 示範：重點在於熟悉桌球的跳動軌跡，並強調在桌球反彈後最高點時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。</p> <p><b>五、活動「正手平擊球循環練習」</b></p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

操作：利用正手平擊球的技巧，來迎擊各個方向與位置的來球，藉以體驗使用此種技巧在不同位置及來球方向的差異點，進而學習不同的基本技巧。

#### 六、反手發不旋轉長球的動作要領

1. 說明：反手發不旋轉長球為桌球運動重要的基本技巧，做為未來延伸反手發各種旋轉球路的準備。

2. 示範：剛開始練習時常會因為抓不到擊球時機而打不到球，若要增加擊中球的機率，擊球瞬間眼睛一定要盯著球。

#### 七、活動「發球進籃」

操作：可藉由投籃比賽增加學生對於桌球反彈力道及方向

性的感受，並從中體驗正、反手發不旋轉球技巧的差異性。

#### 八、反手推擋球的動作要領

1. 說明：接發球是桌球運動中重要的技能，反手推擋球就是其中之一。若能熟練此技能，對於桌球比賽的實際演練將會有所幫助。

2. 示範：重點在於熟悉桌球的跳動軌跡，並強調在桌球反彈後最高點時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。

#### 九、活動「正手平擊球及反手推擋球組合練習」

操作：利用正手平擊球及反手推擋球組合練習，來迎擊各個方向與位置的來球，進而體驗兩種不同

技巧在比賽中的使用時機。

#### **十、活動「班級桌球個人單打排名賽」**

1. 說明：本次競賽活動僅限用本章所教授之桌球技巧，可以藉此觀察學生在本章課程的學習上，桌球基本技巧是否有所精進。

2. 操作：每位學生必須運用自己的優、缺點來擬訂對戰策略，透過每一次的比賽來認識自己的桌球運動實力。

#### **十一、桌球個人單打比賽紀錄表**

1. 說明：講解個人單打比賽紀錄表的操作與運用方法。

2. 操作：每位學生必須運用自己的優、缺點來擬訂對戰策略，透過每一次的比賽

|          |       |   |                    |  |  |  |   |                        |        |                              |
|----------|-------|---|--------------------|--|--|--|---|------------------------|--------|------------------------------|
|          |       |   |                    |  |  | 來認識自己的桌球運動實力。<br>3.提醒：要詳實製作賽後記錄表，並於下次對戰前擬定作戰策略，才能在比賽時制敵機先。   |   |                        |        |                              |
| 第五篇球類真好玩 | 第四章足球 | A2 系統思考與解決問題<br>B1 符號運動與溝通表達<br>C2 人際關係與團隊合作<br>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。<br>健體-J-B1 備情意表達的能 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>3c-IV-1 表現局部或全身性 | 1. 透過足球場地規格及演進，激發學生學習動機及參與感。<br>2. 引導學生了解足球基本技術，藉由足球網袋認識不同的部位控球。<br>3. 學會盤帶球要領。<br>4. 展現盤帶球技能。 | 一、介紹足球運動場地與發展，及場地規格與特色<br>1. 講解：說明足球運動的發展與特色。<br>2. 提問：五人制、七人制、十一人制的差異性及世界盃足球賽的演進？<br>3. 發表：引導學生了解足球規則與發展。<br>4. 統整：了解足球運動的發展及演進。<br>二、活動「練習控球」<br>1. 講解：透過球網的特性，可練習緩衝，也可練習控球。 | 4 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 認知情意技能 | 【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |

|  |   |  |   |  |  |  |  |  |  |  |
|--|---|--|---|--|--|--|--|--|--|--|
|  | <p>力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> |  | <p>的身體控制能力，發展專像運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> | <p>5. 使學生了解傳球基本技巧，透過傳球練習傳球基本技巧。</p> <p>6. 了解並學會傳球的動作要領。</p> <p>7. 傳接球的綜合運用。</p> <p>8. 熟練傳接球的動作要領。</p> <p>9. 學習盤運球的技術動作。</p> <p>10. 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> | <p>2. 示範：可藉由頭頂、肩膀、胸停，大腿腳踝連續踢球及控球。</p> <p>3. 操作：同學可以互相觀察與學習，達成共同進步的目標。</p> <p><b>三、盤帶球技術</b></p> <p>1. 腳內側盤帶球：觸球面積較大，且最為頻繁，穩定度最高的控球位置。</p> <p>(1) 動作要領：正對來球，停球腳自膝蓋提起後外轉，腳尖放鬆上提，讓球體撞擊腳內側後，使球落停於控球腳前方。</p> <p>(2) 指導：控球者能熟練踢球動作要領，能有效使球落於腳內側。</p> <p>2. 腳外側控球：具有射門或傳球的良好效果。</p> |  |  |  |  |  |
|--|---|--|---|--|--|--|--|--|--|--|



|  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>(1)動作要領：行進中側對來球，停球腳自膝蓋提起、腳底內收，讓球體撞擊腳外側後，使球落於控球腳外側。</p> <p>(2)指導：控球者能熟練腳外側動作要領，能掌控來球方向，才能有效使球落於腳外側。</p> <p>3. 腳背盤帶球：適用於飛球落下之高球。</p> <p>(1)動作要領：球自高點落下時，腳背正對來球，由上而下緩衝，觸球瞬間踝關節下壓使球落於腳邊。</p> <p>(2)指導：控球者能熟練腳背停球動作要領，掌控來球方向，才能有效使球落於腳背。</p> <p>4. 腳底盤帶球：控制身前高球或反彈球常用之部位。</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>(1)動作要領：正面來球，膝關節微彎提起，腳尖上提，讓球體撞擊腳底前半段後，使球停於腳底下。</p> <p>(2)指導：控球者重點在於能熟練腳底停球動作，能掌控來球方向，才能有效控制球。</p> <p>5. 活動「看誰帶球速度快」</p> <p><b>一、傳球技術</b></p> <p>(一)活動：腳內側傳球</p> <p>1. 說明：腳內側傳球精準度較高，適用於近距離；踢球時，兩臂伸出保持平衡，踢球腳自膝關節外展，與球呈90度，以獲得正確的角度對準傳球路線，此時腳踝必須繃緊，踢球後則向前延伸。</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>2. 分解動作要領：</p> <p>(1) 注視目標物。</p> <p>(2) 支撐腳立於球體側後方約15公分，踢球腳以髖關節為軸心向後提起，此時膝蓋及踝關節略向外轉，腳尖朝上。</p> <p>(3) 踢球時，踝關節內側為碰觸面，腳尖向上固定繃緊，利用腳內側之中心點踢球，將球送出。踢球時應與球行進方向呈直角。</p> <p>(4) 踢球後，保持重心，身體跟隨踢球腳擺動前移。</p> <p>3. 指導：傳球者重點在於能熟練踢球動作要領，能掌控踢球的方向，才能確實減少隊友跑動。隊友能快速移動正面接球，並積極回傳練習。</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>(二)活動：腳背傳球</p> <p>1.說明：腳背傳球能產生較強的力量與速度，常用來射門及長傳。踢球時，眼睛應注視著球，並將支撐腳立於最佳位置，踢球點偏左或偏右將造成弧線球（所謂：香蕉球）。支撐腳位於球側，使球路偏低，若支撐腳位於球後，則球路偏高。</p> <p>2.分解動作要領：</p> <p>(1)注視目標物。</p> <p>(2)支撐腳立於足球左側約15公分，腳尖朝前，踢球腳以髖關節為軸心，盡可能向後擺。</p> <p>(3)踢球時，踢球腳腳尖應下壓，朝著地面並緊繃，此時膝關節應在球體上方，以</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>利踢出偏低球路。<br/>如：利用鞋子鞋帶之中心點踢球。</p> <p>(4)踢球後，身體跟隨踢球腳擺動前移，以增加力量。</p> <p>3. 注意事項：</p> <p>(1)支撐腳位置不夠精準。</p> <p>(2)踢球時，腳背未繃緊，造成腳趾觸球。</p> <p>4. 指導：傳球者重點在於能熟練踢球動作要領，能掌控踢球的方向，才能確實減少隊友跑動。隊友能快速移動正面接球，並積極回傳練習。</p> <p><b>二、活動「傳球練習」</b><br/>具備正確的傳、停球動作技巧與觀念。透過腳背、腳內側，才能既快又準且安全的將球傳到正確位置。</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>活動一：傳停球<br/>活動方式：二人一組，相距5~7公尺，透過傳球、停球方式進行。</p> <p><b>三、活動「小組控球對抗賽」</b><br/>為提升控球能力，藉由傳控球及盤帶球進行攻防；請進攻同學討論看看，如何做一次有效的進攻？<br/>藉由傳球動作檢核表來檢視是否有達到動作要領，並請同學給予具體建議。</p> <p><b>四、活動「通過目標過五關」</b><br/>活動目的：為提升控球能力，藉由傳控球及盤帶球進行攻防；請進攻同學討論看看，如何做一次有效的進攻。</p> <p><b>五、自我檢核表</b></p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

|          |       |   |  |   |  |  |   |                        |                |   |
|----------|-------|---|--|---|--|--|---|------------------------|----------------|---|
|          |       |   |  |   |  | <p>六、活動「足球對抗賽」</p> <p>1. 藉由所學的技巧運用在活動中，比賽分為上、下半場各10分鐘，請同學思考如何達成目標。</p> <p>2. 可於賽前、賽中、賽後共同討論比賽策略。</p> <p>七、問題與討論</p>                                |   |                        |                |   |
| 第六篇就是愛運動 | 第一章游泳 | A1 身心素質與自我精進<br>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項 | 1. 學習基本泳姿提升游泳效能。<br>2. 藉由基礎訓練，提升游泳基本能力。<br>3. 藉由陸上划手練習，熟練划手能力。<br>4. 透過水上划手練 | <p>一、蹬牆漂浮與水中站立</p> <p>1. 說明：身體應放鬆漂於水上。</p> <p>2. 示範：蹬牆時，雙臂向前延伸，漂於水上，四肢自然放鬆伸直。</p> <p>二、陸上與水上踢水練習</p> <p>1. 說明：</p> <p>(1)陸上練習時上半身俯臥於陸上、下半身於水面。</p> | 4 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 發表<br>實作<br>觀察 | <p>【海洋教育】</p> <p>海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> |

|  |  |  |   |   |   |  |  |  |  |
|--|--|--|---|---|---|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> | <p>習、提升划手效能。</p> <p>5. 藉由側身完成換氣。</p> <p>6. 捷泳划手，提升換氣效能。</p> <p>7. 表現局部或全身性的身體控制能力。</p> <p>8. 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。</p> | <p>(2)水上練習時手握於池邊，踢水練習。</p> <p>2. 示範：踢水練習。</p> <p><b>三、活動「合作無間」</b></p> <p>1. 說明：透過合作踢水的策略，共同完成任務，以提升踢水穩定度。</p> <p>2. 示範：兩人一組共同踢水完成任務。</p> <p><b>四、陸上划手動作分析</b></p> <p>1. 說明：藉由陸上划手練習，提升划手表現。</p> <p>2. 操作：划手動作分為：前伸、抓水、推水、回復的方式，左右循環進行。</p> <p><b>五、水上划手基礎動作</b></p> <p>1. 說明：水上划手動作分為：前伸、抓水、推水、回復的方式進行左右手循環動作。</p> <p>2. 示範：</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|---|---|---|--|--|--|--|



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>(1)前伸：以拇指及食指先入水啟動、雙臂向前延伸。</p> <p>(2)抓水：以高手肘的方式向下抓水。</p> <p>(3)推水：透過轉肩帶動手臂，以高手肘推水動作推至大腿旁。</p> <p>(4)回復：將手肘提高，手臂向前延伸，準備再一次的划水動作。</p> <p><b>六、活動「划手記錄賽」</b></p> <p>1. 說明：透過一定的距離，計算個人划手次數。</p> <p>2. 示範：設定15公尺的游泳距離，以流線型體姿打水加上划手練習，過程中禁止換氣。</p> <p><b>一、換氣練習</b></p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>1. 說明：藉由划手換氣練習，提升換氣表現。</p> <p>2. 操作：</p> <p>(1)練習一：原地站立，手扶池邊，轉頭換氣練習。</p> <p>(2)練習二：雙手扶池邊，打水加轉頭換氣練習。</p> <p>(3)練習三：打水前進，手持浮板，划手轉頭換氣練習。</p> <p><b>二、活動「檢測前哨站」</b></p> <p>1. 說明：線型體姿、捷式踢水、划手及換氣動作，為國中階段挑戰換氣游完25公尺做準備。</p> <p>2. 示範：</p> <p>(1)單臂持浮板划手換氣練習</p> <p>(2)腿夾浮板划手換氣練習</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

|          |            |  |  |                           |                                    |   |   |                        |           |   |
|----------|------------|--|--|---------------------------|------------------------------------|---|---|------------------------|-----------|---|
|          |            |  |  |                           |                                    | <p>(3)握拳划手前進換氣練習</p> <p>(4)閉眼挑戰直線練習</p> <p>(5)捷式挑戰練習</p> <p>三、自我檢核表</p> <p>四、活動「水球攻防戰」</p> <p>說明：藉由水球攻防戰，提升水上活動能力，協助學生思考，如何在水中活動時達到最佳移動效果。</p> <p>五、活動「游泳檢測」</p> <p>說明：線型體姿、捷式踢水、划手及換氣動作，為國中階段挑戰完成。</p> |   |                        |           |   |
| 第六篇就是愛運動 | 第二章水上安全與自救 | A1 身心素質與自我精進<br>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛 | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Gb-IV-1 岸邊救生 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 | 1. 藉由新聞訊息傳遞了解安全水域判斷。<br>2. 讓學生了解常見 | <p>一、常見水域發生意外的原因</p> <p>1. 教師提問：常見的戲水環境有哪些？</p> <p>2. 學生發表：游泳池、水庫、池塘、河川、溪流及海邊。以</p>   | 2 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 認知情意發表觀察實 | <p>【安全教育】安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p> <p>【海洋教育】海 J1 參與多元海洋休閒與水</p> |

|  |  |                                      |                                   |  |  |  |  |  |  |                      |  |
|--|--|--------------------------------------|-----------------------------------|--|--|--|--|--|--|----------------------|--|
|  |  | <p>能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> | <p>步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。</p> | <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br/>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> | <p>水域意外發生的原因。<br/>3. 讓學生了解常見水域意外發生的原因。<br/>4. 認識安全水域與警示旗。<br/>5. 自救學習技能操作。<br/>6. 浮具自製技能操作。<br/>7. 叫叫伸拋划救援法。</p> | <p>上述參考圖片與問答方式分組討論各場域可能發生意外的原因。老師可藉由學生的答案建構完整安全戲水觀念。<br/><b>二、認識水域遊憩活動警示</b><br/>教師說明：藉由課本警示圖，認識不同旗幟的意義。<br/>以上述參考圖片了解各場域警示圖所代表的意義。<br/><b>三、討論活動</b><br/>說明：戲水游泳時，看似平靜的海面，不可以直接下水游泳？<br/>請列舉可行的判斷方式？<br/>1. 我會選擇哪一類型的水域戲水？<br/>2. 看到黃色旗幟該注意什麼？<br/><b>四、離岸流注意事項</b></p> |  |  |  | <p>動，熟練各種水域求生技能。</p> |  |
|--|--|--------------------------------------|-----------------------------------|--|--|--|--|--|--|----------------------|--|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>說明：離岸流該如何判斷？遇到離岸流該如何面對？</p> <p><b>五、俯漂與仰漂</b></p> <p>說明：藉由仰漂與俯漂使同學飄於水上。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 仰漂：以大字漂、一字漂練習漂浮。</li><li>2. 俯漂：以水母漂，於水上漂浮。</li></ol> <p><b>六、活動「挑戰自我——水上漂」</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 說明：運用最少體力，維持最長時間的游泳方式。</li><li>2. 示範：俯漂前進25公尺後，再以仰漂前進折返，試著挑戰以最少體力完成自救。</li></ol> <p><b>七、自製浮具</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 說明：失足落水時，身上穿的衣服和褲子是影響水上活動很大的阻礙，但脫下來的衣服、褲子卻</li></ol> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

|          |              |   |                                      |   |                             |  |   |                        |          |  |
|----------|--------------|---|--------------------------------------|---|-----------------------------|--|---|------------------------|----------|--|
|          |              |   |                                      |   |                             | <p>可已成為最好的求生工具。</p> <p>2. 介紹：介紹上衣利用法、褲子漂浮法以自救。</p> <p>3. 反思：</p> <p>(1) 請學生發表看過哪些浮具？</p> <p>(2) 找一適當材料練習自製浮具。</p> <p><b>八、活動「救援任務ing」</b></p> <p>說明：藉由叫叫伸拋划練習救援。</p> <p>示範：有人發生溺水時，該如何以快速、安全的方式達成救援任務。</p> |   |                        |          |  |
| 第六篇就是愛運動 | 第三章體操（第三次段考） | B3 藝術涵養與美感素養<br>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質 | Ia-IV-1 徒手體操動作組合。<br>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 | Id-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2d-IV-1 了解運動在美學上 | 1. 認識體操起源。<br>2. 認識競技體操的種類。 | <p><b>一、學習引導</b></p> <p>利用課本情境，引導學生發表學過的體操動作技能以及學習經驗，強調體操技能可以展現身體的</p>   | 2 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 問答<br>實作 | <p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> |

|  |                               |  |   |  |   |  |  |  |  |  |
|--|-------------------------------|--|---|--|---|--|--|--|--|--|
|  | <p>與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> |  | <p>的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1<br/>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2<br/>發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>4d-IV-1<br/>發展適合個人之專項運動技能。</p> | <p>3. 了解體操地板的基本技術。</p> <p>4. 表現支撐、平衡、柔軟、跳躍的地板技術。</p> <p>5. 表現旋轉的地板技術。</p> <p>6. 表現直膝分腿滾翻的地板技術。</p> <p>6. 理解體操動作組合的技巧與原則。</p> <p>7. 展現地板組合動作技巧。</p> <p>8. 創作與展演體操地板的動作組合。</p> | <p>多元能力，提升其學習動機。</p> <p><b>二、體操起源與項目</b></p> <p>1. 講解：利用教師手冊參考資料講解體操的起源，說明之前具備醫療的目的。</p> <p>2. 講解：利用課本圖片和教師手冊參考資料引導學生比較男子競技體操與女子競技體操項目的差異。</p> <p>3. 發表：請學生分享攸關其他體操比賽項目(韻律體操、彈翻床)的理解。</p> <p><b>三、地板的基本技術</b></p> <p>1. 講解：利用課本圖片簡介體操地板的八項基本技術。</p> <p>2. 發表：學生分享自己學過的技術有哪些以及相關原理。</p> <p><b>四、地板靜態技術</b></p> |  |  |  |  |  |
|--|-------------------------------|--|---|--|---|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>9. 應用體操技術原理評析他人的創作展演。</p> <p>1. 示範：示範地板上的靜態動作，引導學生分析支撐、平衡和柔軟技術如何呈現。</p> <p>2. 實作：學生分組練習展現三種靜態動作，之後互評與分享。</p> <p><b>五、地板跳躍技術</b></p> <p>1. 示範：示範地板上的跳躍技術-團身跳、鹿跳和分腿跳等三個動作要領，提醒跳躍動作在時膝蓋要微彎，減少著地時的衝擊力。</p> <p>2. 實作：學生分組練習三種動作。</p> <p>3. 展演：鼓勵學生展演不同形式的跳躍動作。</p> <p><b>六、地板旋轉技術</b></p> <p>1. 講解：利用課本說明旋轉技術的動作要領。</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|



|  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>2. 示範：示範地板上的單腳180度、360度擺臂、旋轉的動作要領。</p> <p>3. 實作：學生分組練習單腳180度、360度。</p> <p>4. 示範：示範地板上的跳轉180度的動作要領。</p> <p>5. 實作：學生分組練習跳轉180度，再鼓勵學生挑戰跳轉360度。</p> <p>6. 發表：引導學生發表單腳旋轉和跳轉動作要領的異同。</p> <p><b>七、地板直膝前、後滾翻技術</b></p> <p>1 講解：利用課本說明滾翻技術的動作要領。</p> <p>2. 複習舊經驗：引導學生練習前滾翻、後滾翻、屈膝分腿前、</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>後滾翻，評估學生滾翻技巧做能力分組。</p> <p>3. 示範：示範地板上的直膝分腿滾翻動作要領。</p> <p>4. 實作：學生依能力分站練習-後滾翻、直膝分腿前滾翻、屈膝分腿後滾翻、直膝分腿後滾翻。</p> <p><b>八、體操動作組合的技巧與原則</b></p> <p>1. 講解：利用課本說明體操動作組合的參考流程，引導學生進行動作組合時要考慮場地限制，進行一組動作組合的數量和串連動作的連貫性，讓動作呈現流暢性與美感。</p> <p>2. 實作：引導學生共同布置場地，列出自己學會的動作，思考如何在場地上呈現。</p> <p><b>九、地板動作組合</b></p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>1. 實作：分組進行地板組合動作練習，請分組內同學互相協助檢視動作之流暢性、完整和美感等因素。</p> <p>2. 修正動作：依據同組同學和老師的意見修正動作，再練習。</p> <p><b>十、展演</b></p> <p>1. 講解：利用課本表格，說明同儕評分標準。</p> <p>2. 展演：學生分組輪流展演與互評。</p> <p>3. 統整：據學生表現講評學生展演表現。</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

※若規劃進行「協同」或「跨域統整」教學者，請於當週之備註欄中註記，如：**+聯絡 國 1 節 / +協同 2 節**

※議題融入實質內涵：不能只是填入議題名稱或代碼，應由議題融入說明手冊找出「完整」實質內涵(代碼+實質內涵)填入。

※若「議題融入實質內涵」屬「學習目標」且要「評量」，則該欄位可移至「學習目標」欄位之前。