

台南市私立崑山高級中學 103 學年度第 2 學期第 3-21 週 二年級翰林版 健體領域學校課程計畫

一、本領域每週學習節數：3 節

二、本學期學習總目標：

- (一) 學習認識真正的自我與認同自我，接著能突破、實現自我，並進而追尋屬於自己的夢想。
- (二) 了解青春期所面臨的困擾，學習處理與調適壓力，並懂得尋求適當的協助，做好自我調適。
- (三) 體會生命的可貴，進而關懷週遭環境，締造快樂充實的人生。
- (四) 學習認識真正的自我與認同自我，接著能突破、實現自我，並進而追尋屬於自己的夢想。
- (五) 了解青春期所面臨的困擾，學習處理與調適壓力，並懂得尋求適當的協助，做好自我調適。
- (六) 體會生命的可貴，進而關懷週遭環境，締造快樂充實的人生。
- (七) 認識並預防臺灣常見的傳染病。
- (八) 認識常見的慢性病，並學習如何預防慢性病，進而調整自我之生活作息，從青少年時期就開始建立良好的健康習慣。
- (九) 學習正確的就醫方式，並認識與善用現有的醫療資源。
- (十) 熟練籃球跨步上籃的基本動作，進而學習運球過人及進攻的動作要領。
- (十一) 學習排球扣球之動作要領，進而學習空中扣球動作。
- (十二) 複習足球傳接球動作，進而學習各種防守與進攻戰術。
- (十三) 能做出正確的羽球殺球，進而學習正確的羽球步法，提升自我的羽球技術。
- (十四) 對於棒（壘）球有基本的認識，練習投球及傳、接球的技巧，運用已學習的技能，進行棒（壘）球對抗賽。
- (十五) 了解田徑標槍之來源及動作要領。
- (十六) 了解蛙泳的划手、腿部動作，換氣等動作要領。
- (十七) 了解舞蹈運動對身心的益處，熟悉音樂與韻律，進而創造充滿自我風格的舞蹈動作。

三、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第三週	2/24 2/28	第一篇優質少年	第2章調適好心情	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	1. 明白壓力對身心的影響。 2. 學習面對壓力調適之道。	一、身心症狀 提問：當你感到壓力過大時，身體或心理上是否有不舒服的狀況出現，請舉例說明？ 發表：鼓勵學生發表並給予適度回饋。 說明：教師說明現代人經常出現的「身心症狀」，就是由於長期處於過大的生活壓力中，而導致身體不適的症狀或疾病，常見像是偏頭痛、月經失調、胃痛、胃潰瘍、腹瀉、憂鬱症、肩頸痠痛等。 二、異常行為 提問：詢問學生是否曾因情緒問題的困擾而產生異常行為？ 發表：學生根據經驗回答。 說明：教師說明一般常見的異常行為有下列幾項： 1. 認知異常 2. 情緒的異常 3. 外顯行為的異常 歸納：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，都是可以治癒的。	1	1. 課本 2. 抗壓相關新聞報導	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。 3. 實作：是否確實回答活動中的問題。	1. 語文領域 2. 綜合活動領域	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	一、了解自我與發展潛能

週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第三週	2/24 2/28	第四篇運動大進擊	第1章兵臨城下～籃球進攻	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策略以增進運動表現。	1. 學習進攻跑位的基本動作。 2. 熟練籃球的基本動作，並實際運用於班級比賽中。	一、進攻跑位 提問：如何才能夠擺脫對手的糾纏，取得出手投籃的機會。 發表：9至12人一組，分組討論，由小組推派一人舉手回答。 說明：若想要擺脫對手的糾纏，取得出手投籃的機會，進攻時不能只是一直線恆速前進，要加上速度的變化與方向的轉變，如此才能增加進攻的機會。 說明：進攻跑位的步法： 1. 虛步：面對盯人防守時，向外側做跨步的假動作，實際往反方向前進。 2. 轉身：面對盯人防守時，向外側做跨步假動作，實反轉背對防守者做動作。 3. 切入步：面對盯人防守時，進攻者佯裝向防守者的一側緩速前進，等候時機再快速往另一側移動，擺脫防守。 4. Z 字閃切 (Flashing)：利用 Z 形的行進方式，配合速度快慢變化，讓防守者難以防守，造成進攻機會。	2	1. 課本 2. 籃球相關資訊	1. 討論：能熱烈的參與討論。 2. 實作：能積極的參與活動之進行。	綜合活動領域	【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

週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第四週	3/02 3/07	第一篇優質少年	第2章調適好心情	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	1. 了解生活中的各種壓力來源。 2. 學習面對壓力。	一、調適抗壓有一套 提問：你目前面臨哪些壓力？ 發表：學生踴躍發表意見。 歸納：教師歸納學生所面臨的壓力，並說明壓力來源也是影響個人情緒反應的因素之一，適度的壓力會幫助個人的成長，但過度的壓力則會造成身心的傷害。而如何調適自己面對的生活壓力，可利用以下步驟： 1. 確定壓力源 2. 分析壓力形成原因 3. 列出正向對話及事前準備的方法 4. 評估後果及困難 5. 決定採行的方法加以行動 6. 檢討與再實行 二、壓力調適處理 提問：檢視自己壓力來源？放鬆技巧為何？ 討論：分組討論所寫的內容，互相分享回饋。 發表：請學生發表自己的填寫內容。 統整：教師對於學生的發表內容給予適度的口頭獎勵及建議。	1	1. 課本 2. 抗壓相關新聞報導	1. 問答：能說出生活中壓力的來源。 2. 觀察：熱烈參與討論並踴躍發言。	1. 語文領域 2. 綜合活動領域	【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5 發展規劃生涯的能力。 【家政教育】4-4-3 調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。	四、表達、溝通與分享

週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第四週	3/02 3/07		第2章互助合作～排球扣球 第四篇運動大進擊	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策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 讓學生能從遊戲中體會單手拋球、單手擊球的動作，並學習控制方向。 2. 熟悉扣球的預備動作。	一、預備動作 提問：現今排球比賽當中，是發球重要？接球重要？還是扣球重要？哪一種動作是排球得分要點？ 發表：學生自由發表。 統整：每一個動作都重要，因為每一個動作都環環相扣，但最直接最有效的方法之一就是扣球。 說明：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，如此的隊伍必能爭取更高的成績與樂趣。 說明：扣球是以單手來重擊球，所以特別加強身體與手的伸展。 提醒：在練習扣球動作前先熱身，並複習上學期所教的動作。 二、扣擊動作 說明：扣球時選手的扣球方向、手勢與手掌接觸球面的位置有相當大的關係。 示範：扣球時手掌的姿勢可分為以下四種 1. 全掌法。2. 手指法。3. 握拳法。4. 握拳法。	2	1. 課本 2. 排球 3. 哨子	1. 觀察：可否控制手腕的動作。 2. 評估：有無認真參與活動。	綜合活動領域	【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 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 七、規劃、組織與實踐

週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第五週	3/09 3/14	第一篇優質少年	第3章尊重生命	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	1. 了解生命的可貴。 2. 認識面對失落與悲傷的技巧，並能有效調適悲傷的情緒。	<p>一、生命觀 說明：生命的意義不在於活得是否長久，而是在於活得有意義。 問答：當身邊最親近的人或心愛的寵物離開時，你的感受是什麼？ 發表：學生踴躍發表意見。 歸納：說明可能出現的情緒反應，例如：失眠、憂慮、沮喪、退縮、焦慮等，是心理恢復「健康」的必經之路。 統整：人生因為有生離死別，才會令我們領悟到生命的可貴，更讓人省思生命的意義與價值。</p> <p>二、面對失落與悲傷的技巧 提問：詢問學生在生活中是否曾有失落與悲傷的經驗？ 發表：學生自由發表意見。 講解：教師說明在面對生活中各種失落與悲傷的情緒時，可以採用下列技巧來改善當下的情緒： 1. 面對它（自我察覺）2. 接受它（不自責）3. 處理它（要求自己改變）4. 放下它（不再想它）</p>	1	1. 課本 2. 尊重生命相關資訊	1. 觀察：能熱烈的參與討論。 2. 問答：能說出處理情緒的方式。	1. 語文領域 2. 綜合活動領域	【家政教育】 4-4-3 調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。	四、表達、溝通與分享

週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第五週	3/09 3/14		第2章互助合作～排球扣	<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>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	讓學生能從遊戲中體會單手拋球、單手擊球的動作，並學習控制方向。	<p>一、助跑與起跳動作</p> <p>說明：與學生強調，排球之扣球動作中，助跑是相當重要的一環，請學生不可以輕忽助跑動作的重要性。</p> <p>示範：依據助跑之動作要領，將助跑分為以下四個部分，與學生詳細說明之。</p> <p>1. 助跑時機。2. 助跑方向。3. 三步助跑起跳。4. 助跑步伐。</p> <p>實作：請學生實際練習助跑之動作要領。</p> <p>觀察：提醒學生在練習的空檔時，不妨多觀察周遭同學的助跑動作，若發現有不正確之動作出現，記得給予適時的提醒。若發現優秀之處，記得向對方學習，加快彼此之學習速度。</p> <p>二、空中與落地動作</p> <p>說明：扣球時，由助跑到最後一步，進入起跳姿勢時，兩腳幾乎同時是著地並保持屈膝，且上身稍向前傾。</p> <p>示範：教師示範起跳動作之動作要領。</p> <p>實作：請同學依照教師之示範動作，進行起跳動作之練習。</p>	2	1. 課本 2. 排球 3. 哨子	實作：能否做出正確的扣球動作。	語文領域	【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>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>七、規劃、組織與實踐</p>

週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第六週	3/16 3/21	第一篇優質少年	第3章尊重生命	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	<p>1. 學習面對自傷的正確態度，以及認識愛惜生命的體驗活動。</p> <p>2. 明白生命的意義與存在價值。</p> <p>3. 學習積極面對人生困境。</p>	<p>一、調適悲傷情緒</p> <p>提問：若今天是你人生的最後一天，你想說些什麼？做哪些事情？</p> <p>發表：同學自由發表意見。</p> <p>歸納：死亡並不可怕，要學習以達觀的態度來面對生命中的無常，接受死亡，從中思考真正值得追求的目標。而怎麼做可以幫助我們走出陰霾，請參考下列方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 心存感恩與懷念 尋求信仰的慰藉 心態上先做好調整與準備 學習達觀的態度 <p>二、認識自殘</p> <p>說明：教師引導學生在遭遇壓力時，還有很多可以紓解壓力的方式與方法。</p> <p>提問：詢問學生是否曾應課業、考試等壓力而感到沮喪？</p> <p>歸納：教師講解面對壓力無法紓解時，可以採取下列方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 信任與傾聽 尋求醫療協助 阻斷惡性循環 <p>三、活著真好</p> <p>提問：詢問學生平時會不會關心生病或是心情不佳的同學？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p>	1	<ol style="list-style-type: none"> 課本 尊重生命相關資訊 	<ol style="list-style-type: none"> 觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 問答：能正確說出面對逆境處理方法。 	<ol style="list-style-type: none"> 語文領域 綜合活動領域 	【家政教育】 4-4-3 調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。	四、表達、溝通與分享

週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第六週	3/16 3/21	第四篇運動大進擊	第2章互助合作～排球扣球	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策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	了解空中扣球動作之動作要領。	一、活動「連續起跳與落地練習」 說明：因排球的技術中，扣球屬於較複雜的技巧，所以可依循下列方法多加練習： 1. 原地屈膝，利用雙手擺臂向上、向前跳躍。 2. 跳躍時盡量跳高，而非跳遠。 3. 落地時雙腳同時著地，並在屈膝後雙手擺臂向上、向前跳出。 統整：依循上述方法，加強學生的扣球技巧，提醒學生勤加練習。 二、裁判手勢 說明：比賽進行時，除了自身的球技外，服從裁判的判決亦是選手們所需遵循的，所以了解裁判的手勢，可以讓比賽進行得更順利。 說明：裁判的基本手勢有以下數種： 1. 開球 2. 界外球 3. 持球 4. 二連擊 5. 四連擊 統整：學習排球技巧，再加上了解裁判的手勢，有助於每一場球賽順利進行。	2	1. 課本 2. 排球	1. 觀察：是否認真參與活動。 2. 問答：能說出空中扣球動作所具備之條件。	語文領域	【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 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 七、規劃、組織與實踐

週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第七週	3/16 3/21	第二篇青春性事（第一次段考）	第1章揭開色情面紗	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1. 認識不同的社會文化所存在的性觀念差異性。 2. 學習面對色情的健康態度。	一、社會對性與愛的規範 說明：不同的社會對於性的觀念會有不同的看法。 提問：詢問學生對於性觀念的看法？ 發表：學生踴躍發表意見。 歸納：由於文化的差異，導致性觀念也有所差異，但對於不同文化所反應的性觀念都應該給予尊重。 二、認清色情 提問：如何建立面對色情的健康態度？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 歸納：歸納學生的想法，並說明在面對琳瑯滿目的資訊管道時，應該避免接觸色情物品的來源。 說明：成長過程中，有任何關於性的疑問，需尋求正確的諮詢管道，例如：詢問父母師長、醫師、翻閱醫學書籍等。 統整：提醒學生必須培養冷靜思考分析的能力，認清色情媒體的特質與真相，才是面對色情媒體應有的健康態	1	1. 課本 2. 性觀念的相關資訊	1. 問答：能說出面對色情時，該具備的健康觀念及態度。 2. 觀察：能熱烈的參與討論。	1. 語文領域 2. 綜合活動領域	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。	四、表達、溝通與分享

週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第七週	3/16 3/21	第四篇運動大進擊（第一次段考）	第3章舉足輕重～足球攻防	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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	認識足球進攻戰術。	一、比賽隊形 說明：比賽時，為了適應攻守戰術的需要，依照全隊隊員在場上的位置排列，並給予職責上的分工，稱為「比賽隊形」。 說明：各種足球的隊形名稱，是按隊員排列的形狀而定，例如：「四三三」、「三五二」、「四二四」等隊形名稱，都是依照隊員排列的形狀而定的。 二、各個位置的職責 說明：教師說明足球場上各位置之職責： 1. 前鋒：主要擔任攻擊的任務，適合眼明腳快、擅於盤球之類的球員。 2. 中鋒：擔任聯絡者與支援者的角色，需要判斷情勢投入前線進攻或跑回己方的陣地協助防守。 3. 後衛：則是負責破壞對方前鋒攻擊的球員。 4. 守門員：是最後的堡壘，必須具備身手矯健、預警能力強、決定果斷者擔任。 三、局部進攻戰術 提問：教師詢問學生在足球比賽中，有看過哪些戰術的選擇？	2	1. 課本 2. 排球	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。 3. 實作：能與組員共同努力合作。	語文領域	【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。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐

週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第八週	3/30 4/04	第二篇青春性事	第1章揭開色情面紗	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	認清色情媒體對青少年帶來的不良影響，並學習利用批判性思考能力的技巧來解讀色情的真相。	<p>一、色情媒體對青少年的影響</p> <p>說明：目前市面上充斥著許多色情媒體，而且這些媒體多半只是為了追求商業利益，但卻提供錯誤的性觀念，對於青少年的影響非常大。</p> <p>提問：詢問學生是否看過色情媒體？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>歸納：面對琳瑯滿目的色情媒體，我們應該認清其特質與真相，才是面對色情媒體應有的健康態度。</p> <p>二、解讀色情真相的技巧</p> <p>說明：培養正確解讀色情真相的技巧是我們不可或缺的能力。</p> <p>提問：詢問學生是否對色情媒體有所疑問？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>歸納：面對色情，我們應該培養自己的批判性思考能力，以避免掉進色情的陷阱中。</p> <p>三、活動「踢爆色情媒體」</p> <p>說明：如何培養批判性思考能力以踢爆色情。</p> <p>實作：請同學參考活動中的批判性思考技巧以及說明，</p>	1	1. 課本 2. 色情媒體相關資訊	1. 問答：能說出面對色情時，該具備的健康觀念及態度。 2. 觀察：能熱烈的參與討論。	1. 語文領域 2. 綜合活動領域	<p>【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。</p> <p>【性別平等教育】1-4-3 了解自己的性取向。</p> <p>【性別平等教育】2-4-10 認識安全性行為並保護自己。</p> <p>【性別平等教育】2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。</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>	四、表達、溝通與分享

週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第八週	3/30 4/04		第3章舉足輕重～足球攻防 第四篇運動大進擊	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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	認識足球進攻及防守戰術。	一、全隊進攻戰術 說明：足球的全隊進攻戰術可分為三種基本類型： 1. 邊路進攻戰術：利用球場兩側地區發起的攻擊方式，也是全隊進攻戰術的主要形式之一。 2. 中路進攻戰術：利用球場中路地帶的進攻方式，具有可直接射門的優點，但是全隊需有極高的默契才能進攻成功。 3. 定位球戰術：在比賽中利用「死球」後重新開始比賽的機會，依情勢在組織最有利的進攻與防守戰術的方法。 二、局部防守戰術 說明：「補位」是足球比賽中局部防守的一種方法，當防守時，有一個防守隊員被對手突破，則另一個隊員便立即上前，進行攔截。 說明：「圍搶」是指比賽中，在某局部位置上，防守一方利用人數上的相對優勢，同時圍堵對方的持球隊員，在短時間內，達到搶球或破壞對方目的的方法。 說明：「越位戰術」是利用規則，設計出來的一種以巧致勝、省力的重要防守戰術。	2	1. 課本 2. 足球用具	1. 觀察：是否認真參與活動。 2. 觀察：是否具有團隊默契。	語文領域	【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。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐

週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第九週	4/06 4/11	第二篇青春性事	第2章性病知多少	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1. 學習正確性知識。 2. 認識非淋病性尿道炎、淋病、梅毒、軟性下疳、生殖器?疹、尖形溼疣及愛滋病。	一、非淋病性尿道炎 說明：感染非淋病性尿道炎的症狀及嚴重性。 歸納：說明非淋病性尿道炎的傳染與預防方式。 二、淋病 說明：教師先講解性傳染病的定義，引導出常見的性病種類，例如：淋病、梅毒及愛滋病。 統整：感染淋病時男女患者會產生的症狀，以及新生兒經由產道感染引起眼炎。 提問：淋病有哪些傳染途徑？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 歸納：說明除了經由性行為傳染外，偶爾也可能因使用汙染的浴盆、便器和浴巾等而傳染，但不多見。 統整：教師強調感染淋病若不及早治療，將可能會導致不孕。 三、梅毒說明：感染梅毒的症狀及嚴重性。歸納：梅毒的傳染途徑包括三種： 1. 性行為傳染。2. 輸血傳染。3. 由母親的胎盤傳染給胎兒，即所謂的先天性梅毒。	1	1. 課本 2. 性病相關圖片及資訊	問答：能具體說出梅毒、軟性下疳、生殖器?疹、尖形溼疣及愛滋病傳染方式及性病的預防方法。	1. 語文領域 2. 綜合活動領域	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作

週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第九週	4/06 4/11	第四篇運動大進擊	第3章舉足輕重～足球攻防	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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	了解防守的要領。	二、介紹全隊防守戰術 說明：足球的全隊防守戰術可分為三種基本類型： 1. 盯人防守：指防守球員緊跟著自己所負責的對手，阻止他往前傳球或進攻。 2. 區域防守：防守球員在一定的區域配合防守，目的是阻止進攻球員進入這個區域。 3. 綜合防守：以盯人防守為主，當進攻球員將球運至某區域時，該區域便會有另外的防守球員前來組成區域防守的隊形，這種結合盯人與區域的防守方式，是現代足球運動中運用最多的全隊防守戰術。 練習：請全班學生分組練習盯人防守、區域防守及綜合防守，以增加全隊之防守能力。	2	1. 課本 2. 足球用具	1. 觀察：是否快樂參與活動。 2. 提問：是否了解足球防守戰術。	語文領域	【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。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐

週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第十週	4/13 4/18	第二篇青春性事	第2章性病知多少	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 學習正確性知識。 2. 認識非淋病性尿道炎、淋病、梅毒、軟性下疳、生殖器?疹、尖形溼疣及愛滋病。	一、軟性下疳 說明：感染軟性下疳的症狀及嚴重性。 歸納：說明軟性下疳的傳染與預防方式。 二、生殖器?疹 說明：感染生殖器?疹的症狀及嚴重性。 歸納：說明生殖器?疹的傳染及預防方式。 三、尖形溼疣 說明：感染尖形溼疣的症狀及嚴重性。 歸納：說明尖形溼疣的傳染及預防方式。 四、愛滋病 提問：愛滋病目前有沒有有效的藥物可以治癒？ 說明：愛滋病目前仍然沒有疫苗可以有效預防，也沒有藥物可以根治。 提問：愛滋病有哪些傳染途徑？ 歸納：傳染途徑主要包括三種：性行為傳染；血液接觸傳染，如輸血、共用針頭等；母子垂直傳染。 澄清：教師強調愛滋病不會從一般公共場所或日常生活接觸中得到，例如：共用衛浴、游泳池、蚊子叮咬。只要沒有傷口，沒有	1	1. 課本 2. 性病相關圖片及資訊	問答：能具體說出梅毒、軟性下疳、生殖器?疹、尖形溼疣及愛滋病傳染方式及性病的預防方法。	1. 語文領域 2. 綜合活動領域	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作

週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第十週	4/13 4/18	第四篇運動大進擊	第4章攻其不備～羽球殺球	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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 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. 能正確的做出殺球的動作。 2. 觀察同學的動作，並給予客觀的建議。	一、殺球 講解：介紹「羽球殺球」的功用及時機。 操作： 1. 示範羽球殺球之動作要領。 2. 講解殺球分解動作，並請同學跟著做揮空拍練習（為了確保其力道正確，揮空拍練習時，要聽到與空氣摩擦的咻咻聲）。 二、活動「命中目標」 講解：活動目標是幫助學生找出正確的擊球點。 實作： 1. 兩人一組時，要儘量找身高相近的同學為一組。 2. A 同學持球拍的高度，要根據 B 同學的身高，及拿球拍的長度、高度進行調整。 3. 同學輪流擔任 A、B 之角色，揮拍練習十次後進行角色交換。 提問：練習的過程中，擔任 A、B 之角色時，有何不同之體驗。 發表：請學生踴躍發表個人之感想。	2	1. 課本 2. 羽球 3. 羽球拍	1. 問答：能夠清楚的說出動作之重點。 2. 實作：能配合正確擊出殺球。 3. 觀察：是否能夠熱烈的參與互評。 4. 欣賞：能看出同學動作的錯誤，並給予適當的建議。	語文領域	【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。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 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

週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第十一週	4/20 4/25	第二篇青春性事	第2章性病知多少	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 認識愛滋病。 2. 學習正確預防性病的方法。	一、活動「愛滋病傳染的迷思」 實作：配合課本活動，請學生自我測驗，檢視自己對於愛滋病的傳染途徑，是否有正確的認識。 說明：教師公布正確答案，並逐一說明。 統整：教師介紹感染愛滋病的症狀。 二、活動「看清楚想明白」 提問：詢問學生是否了解如何避免愛滋病？ 發表：學生踴躍發表意見。 實作：請學生將預防愛滋病的方式記錄下來。 三、遠離性病有一套 提問：如何有效預防性病？ 發表：鼓勵學生發表自己的想法。 統整：歸納學生提出來的想法，並說明發生性行為時，最正確的作法及觀念。 說明：性病的預防需求做到以下三點 1. 謹慎決定性行為的發生 2. 固定性伴侶 3. 正確使用保險套 4. 注重個人衛生	1	1. 課本 2. 性病相關圖片及資訊	1. 問答：熱烈參與討論及認真填寫課本活動。 2. 觀察：能具體說出愛滋病傳染方式及性病的預防方法。	綜合活動領域	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作

週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第十一週	4/20 4/25	第四篇運動大進擊	第4章攻其不備～羽球殺球	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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 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。	能正確的做出殺球的動作。	一、分享與改進 實作： 1. 請各組殺球技術優秀的學生出來做示範，並請臺下的學生仔細觀察，示範同學的殺球動作。 2. 在學生示範的殺球動作結束後，也請觀察的學生發表看到的缺點及優點。 3. 若有學生們沒有觀察到的優缺點，則教師再進一步的補充說明。 4. 再請全班學生依照表 4-2 擊球動作修正表之內容，調整自己的錯誤之處。 二、開始位置 說明：教師說明什麼是羽球的基本防守姿勢及其主要的功用為何。 示範：教師示範基本防守的姿勢，並在示範的過程中，同時與學生說明相關之注意事項。 實作：請學生手持羽球拍，實際練習羽球的基本防守姿勢。 觀察：請學生三至四人為一組，觀察同組的組員間，在進行基本防守姿勢時，有無需要調整之處，給予適當之建議。	2	1. 課本 2. 羽球 3. 羽球拍	1. 實作：能配合正確擊出殺球。 2. 觀察：是否能夠熱烈的參與互評。 3. 欣賞：能看出同學動作的錯誤，並給予適當的建議。	語文領域	【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。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 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

週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第十二週	4/27 5/02	第二篇青春性事	第3章 終結性侵犯風暴	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1. 學習如何預防性侵害。 2. 認識性侵害的應變方式。	一、性侵害的防範 提問：詢問學生是否聽過性侵害的案例？ 發表：學生自由發表意見。 說明：教師提醒同學性侵害不一定只會發生在女生身上，男生也同樣有可能遭受的性侵害，因此如何預防便是本章重要的課題。 講解：教師指導同學課本防範性侵害的方式。	1	1. 課本 2. 性侵害相關新聞事件	1. 問答：熱烈參與討論及認真填寫課本活動。 2. 觀察：能具體說出如何預防性侵害以及其應變方式。	綜合活動領域	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。	四、表達、溝通與分享

週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第十二週	4/27 5/02	第四篇運動大進擊	第4章攻其不備～羽球殺球	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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 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. 了解步法之意義及重要性。 2. 能做出正確的步法。	一、步法動作 說明：教師說明羽球步法之種類、意義及實用性。 示範：教師示範跨步、墊步之動作要領。 實作：請學生進行步法之練習。 提醒：提醒學生在進行步法練習之前，要先檢查運動場地之安全性，避免運動傷害的發生。 發表：請學生發表進行步法練習時，所遇到的問題，或感想。 說明：教師針對學生所提出之問題，給予即時性的回答，並給予學生適度之鼓勵，提升學生的興趣與成就感。 二、綜合步法練習 講解： 1. 以海報介紹「米字形」、「八字形」、「N字形」等步法練習。 2. 一般最常見的是「米字形」。 3. 為了讓同學不會混淆，所以接下來將分成「十字位移」及「X計畫」兩個活動來加強步法練習。 4. 第一次練習時，速度不需太快，注重動作的正確性。 5. 第二次練習時，	2	1. 課本 2. 羽球用具	1. 問答：能夠清楚的說出動作之重點。 2. 實作：能做出正確的步法動作。	語文領域	【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。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 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

週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第十三週	5/04 5/09	第二篇青春性事（第二次段考）	第3章 終結性侵犯風暴	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1. 學習如何預防性侵害。 2. 認識性侵害的應變方式。	一、萬一受到性侵害時，該怎麼辦 提問：詢問學生如果自己遇到此狀況，會如何處理？ 發表：學生自由發表意見。 講解：教師指導同學在遭受性侵害時，事發時的應變以及事發後的處理，可把握下列原則： 1. 事發時的處理 （1）沉著冷靜 （2）使用防身技巧 （3）大聲呼救 2. 事發後的處理 （1）尋求安全庇護 （2）勿淋浴、沖洗 （3）接受醫療檢查 （4）報警 （5）接受專業心理治療	1	1. 課本 2. 性侵害相關新聞事件	1. 問答：熱烈參與討論及認真填寫課本活動。 2. 觀察：能具體說出如何預防性侵害以及其應變方式。	綜合活動領域	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。	四、表達、溝通與分享

週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第十三週	5/04 5/09	第五篇大家動起來（第二次段考）	第1章縱橫高手～棒（壘）球	3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 了解棒、壘球運動投手的基本投法及學習如何投球。 2. 能夠以正確的投球姿勢，將球準確的投向目標。	一、棒球及壘球的投手動作 講解：介紹棒、壘球的投球方式，讓同學練習投球。 示範：教師示範各種棒、壘球投球動作方式。 導引：協助學生找到合適投球方式。 二、投球動作要領 講解：介紹投手投球的動作要領，讓同學練習投球。 示範：教師指導各個動作要領，並做投球示範。 操作：請同學按照投球要領練習投球。 三、傳球動作要領 講解：介紹傳球的動作要領，讓同學練習傳球。 示範：教師指導各個動作要領，並做傳球示範。 操作：請同學按照傳球要領練習傳球。 四、傳球 提問：同學們有投過棒、壘球嗎？ 發表：以同學過去的認知發表。 講解：說明棒壘球傳球時機與意義。 提問： 1. 棒、壘球的傳球方式有哪幾種？ 2. 棒、壘球的傳球姿勢又有哪幾種？ 討論：由各位同學針對教師的提問，	2	1. 課本 2. 棒球用具 3. 壘球用具	1. 問答：能夠正確的說出答案。 2. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 3. 實作：能做出正確的握球姿勢。	語文領域	【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究

週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第十四週	5/11 5/16	第二篇青春性事	第3章 終結性侵犯風暴	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1. 學習如何預防性侵害。 2. 認識性侵害的應變方式。	一、走出性侵創傷 提問：詢問學生是否聽過類似的案例？ 發表：學生自由發表意見。 講解：指導學生若是遭遇到類似的狀況，一定要立即請求親友或師長的協助，並且可尋求性侵害防治中心、勵馨基金會或專業的心理諮商師協助。	1	1. 課本 2. 性侵害相關新聞事件	1. 問答：熱烈參與討論。 2. 觀察：能具體說出如何預防性侵害以及其應變方式。	綜合活動領域	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。	四、表達、溝通與分享

週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第十四週	5/11 5/16	第五篇 大家動起來	第 1 章 縱橫高手～棒（壘）球	3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 能以正確的傳球姿勢，將球準確的傳向目標，並能確實的接住來球。 2. 了解棒（壘）球基本的規則。 3. 實際參與棒（壘）球比賽。	一、接球 提問： 1. 棒、壘球的接球方式有那幾種？ 2. 棒、壘球的接球姿勢又該如何？討論：由各位同學針對教師的提問，依序提出意見，讓全班討論。 講解：依據棒、壘球接球的目的，說明接球的方式及姿勢等要領。示範：教師示範棒、壘球的接球動作。 二、棒（壘）球簡易比賽規則講解 提問： 1. 棒、壘球比賽的參加人數是多少？ 2. 壘球比賽時的跑壘員可以離壘嗎？ 3. 壘球比賽投手須用何種方式投球？ 4. 你知道棒、壘球比賽時，何種狀況下稱之為好球嗎？ 5. 棒球投手投出之好球如何判斷？發表：讓學生從舊經驗中回答問題。 說明：教師補充說明不足之處。 三、棒球規則 說明：教師說明好球之定義。 1. 打擊者揮棒落空。 2. 打擊者沒揮棒，但球通過好球帶。 3. 打擊者擊出界外球。 4. 球雖碰到打者身體，但球擊出界外。	2	1. 課本 2. 棒球用具 3. 壘球用具	1. 實作：能做出正確的傳、接球動作。 2. 問答：對於棒（壘）球規則是否了解。	語文領域	【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究

週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第十五週	5/18 5/23		第1章遠離傳染病	7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 知道構成傳染病發生的三大因素。 2. 知道消滅病原體、管制傳染途徑等預防傳染病的方法。	一、傳染病的發生發表：請學生發表自己得到流行性感冒的經驗。 說明：教師簡單說明傳染病發生原因。 二、傳染病的發生提問：人為什麼會得傳染病？ 發表：學生自由發表意見。 說明：發生傳染病的原因是由於病原體經由適當的傳染途徑進入抵抗力較弱的人體而引起。並提醒學生傳染病的三要素為： 1. 病原體 2. 人體抵抗力 3. 傳染途徑 歸納：教師可以舉一些常見傳染病的病例，讓學生可以歸納分析其病原體與傳染途徑，並說明主要傳染途徑有下列幾種： 1. 接觸傳染 2. 空氣傳染 3. 飛沫傳染 4. 食物和水傳染 5. 昆蟲或動物傳染 三、傳染病的預防—消滅病原體 說明：預防傳染病的三要素。 整理：適當引導學生了解預防傳染病最重要是消滅病原體、增強人體抵抗力、管制傳染途徑。	1	1. 課本 2. 傳染病相關資訊	1. 問答：能夠說出構成傳染病發生的三要素。 2. 觀察：能踴躍發表自己想法。 3. 問答：能清楚表達管制傳染途徑的方法。	語文領域	【性別平等教育】2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。	五、尊重、關懷與團隊合作

週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第十五週	5/18 5/23		第2章乾坤一擲 第五篇大家動	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 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. 了解田徑運動中標槍項目的運動方式。 2. 認識握槍的基本方式。 3. 認識標槍投擲的上肢動作。 4. 學習投擲標槍上肢動作的三個步驟。	一、標槍的握法 說明：標槍握法一般分為三種，以第三種握法最為多數人所採用。 1. 第1種握法：四指併攏與拇指環握槍身。 2. 第2種握法：食指與中指夾住握把上緣處，其餘三指自然環握把手。 3. 第3種握法：將標槍斜放在掌心，大拇指和中指握住握把上緣，食指自然彎曲扣在槍上，無名指和小指自然環握在握把上。 二、標槍的投擲 說明：擲標槍的上肢動作指臂與腰部配合動作，是基礎的原地動作。 實作： 1. 將標槍持於肩膀上方，頭部側面處，持標槍手肘外張，標槍尾高頭低，正對投擲方向。 2. 把持標槍的手向後平伸拉開，另一手則向前抬起以維持平衡。槍身順著手臂向後直線移動，槍頭的角度上揚，身體側向投擲方向。 3. 利用身體轉動以及未持槍手臂順勢下壓的力量，帶動持槍手臂將標槍	2	1. 課本 2. 標槍	1. 問答：能說出正確答案。 2. 觀察：能專注基本動作的學習。	語文領域	【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	二、欣賞、表現與創新 七、規劃、組織與實踐

週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
	5/25 5/30			7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 認識登革熱、肺結核、病毒性肝炎。 2. 了解登革熱、肺結核、病毒性肝炎的預防之道。	一、傳染病的預防—管制傳染途徑說明：傳染病的傳染途徑有許多種，提醒學生除了提高自身的抵抗力之外，也需要針對傳染病的傳染途徑進行把關，以免傳染病的發生。 提醒：管制傳染病傳染途徑的傳染方式有許多種，例如：培養良好的衛生習慣，維護周遭環境的衛生等方式，都是不可以忽略的第一步。 總結：健康的身體是眾人皆希望達成的目標，因此對於傳染病的防治不可輕忽視之。 二、登革熱 討論：了解預防登革熱的三不政策，都與斑蚊息息相關，請學生討論個人獨特的抗蚊方式，並與同學分享。 統整：教師統整學生的意見，並說明滅蚊的重要性。 說明：出血性登革熱的成因與症狀：第一次感染登革熱病毒的患者，可引起對該型病毒的終身免疫；但若又感染不同型的登革熱病毒時，將可能發生出血性登革熱，且多於第一次感染	1	1. 課本 2. 傳染病相關資訊	1. 問答：能說出預防登革熱、結核病及病毒性肝炎的方法。 2. 自評：確實做到預防登革熱、肺結核及病毒性肝炎傳染的方法。	語文領域	【性別平等教育】2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。	五、尊重、關懷與團隊合作

週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第十六週	5/25 5/30	第五篇 大家動起來	第 2 章 乾坤一擲～標槍	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 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. 學習投擲標槍下肢動作的四個步驟。 2. 認識標槍投擲的場地。 3. 認識標槍投擲的比賽規則。	一、擲標槍的下肢動作 說明：擲標槍的下肢動作指腳步動作，是基礎的步法。 實作： 1. 當助跑到距離投擲弧前約 3~5 步時，身體向右轉，左側向投擲方向。 2. 左腳落地後，右腳在左腳前交叉，握槍手向後伸展。 3. 右腳落地後彎曲膝關節，左腳快速向前跨一大步，右臂及上身充分向後伸展，重心落於右腳。 4. 左腳跨出落地，將身體轉回正面朝投擲方向，此時重心移向左腳，擲出標槍。 二、活動「夢想起飛」 說明：投擲標槍的動作細緻複雜，可利用紙飛機練習投擲標槍動作。 準備：大小與重量適中的紙飛機。 實作： 1. 兩人一組，相距約 8 公尺，利用標槍的投擲動作，原地相互投擲紙飛機 10 次。 2. 投擲距離不變，投擲前加入「助跑→跨步→擲出」的動作，看看是否能夠讓動作一氣呵成。	2	1. 課本 2. 標槍	1. 問答：能夠表達說出其經驗與認知。 2. 實作：能做出正確的姿勢。 3. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。	語文領域	【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	二、欣賞、表現與創新 七、規劃、組織與實踐

週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第十七週	6/01 6/06	第三篇為健康把關	第2章擺脫慢性病	7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 認識健康檢查的重要性。 2. 認識健康檢查的內容。	<p>一、健康檢查的重要 引導：健康檢查的目的在於「早期發現，早期治療！」，因為許多疾病在初期並無症狀。 調查：教師統計同學身體健康檢查的頻率。 發表：請同學踴躍發表對於健康檢查的看法。 說明：如果等疾病發生，有時還會錯過矯正及恢復健康的機會，主動關心自己健康而定期做健康檢查，是維護健康的重要方法之一。</p> <p>二、健康檢查的內容 提問：大家知道健康檢查有哪些項目？可以在哪些地方從事健康檢查？ 發表：請同學踴躍發表。 歸納：一般健康檢查的內容，可至中央健保局查詢。 說明：社區與醫院都有提供免費健檢及自費檢查等，大家可以加以運用，以達到及早發現疾病的目的。</p> <p>三、何時健康檢查 提問你知道什麼時候需要健康檢查？ 說明： 1. 個人身體狀況：個人身體狀況如有</p>	1	1. 課本 2. 健康檢查相關資訊	1. 問答：能說出健康檢查的主要項目。 2. 觀察：是否熱烈參與討論。	語文領域	【性別平等教育】2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。	五、尊重、關懷與團隊合作

週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第十七週	6/01 6/06	第五篇 大家動起來	第三章 水上運動～蛙泳	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 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. 了解熱身運動之動作要領及重要性。 2. 了解蛙泳腿部動作之動作要領。 3. 學會「陸上蛙腳」之動作。	一、熱身運動 操作：提醒學生在進行熱身運動時要注意下列事項 1. 呼吸是否保持順暢。 2. 身體的位置是否正確。 3. 每個動作要伸展十至二十秒鐘。 4. 肌群伸展到微微疼痛時，一定要停止施力。 5. 兩人一組進行熱身運動時，協助的同學一定要注意做同學的感受，萬萬不可嬉鬧。 二、腿部動作 說明：動作進行時要注意以下四點 1. 收腿時大腿不要往腹部收，只強調腳跟往臀部收。 2. 收腿時膝蓋分開的距離，不要大於肩關節的距離。 3. 外翻的踝關節往後蹬。 4. 完成夾腿動作，後腿要併攏並放鬆。 觀察：請同學互相觀察彼此動作，是否有依照老師的要領來執行。 三、陸上蛙人 操作：教師請學生兩人一組進行練習。一人趴在池邊，另一人幫忙觀察。 提問：動作示範時，引導學生了解	2	1. 課本 2. 泳具	1. 觀察：藉由練習時同學間的互動來評定其用心程度。	語文領域	【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。 【海洋教育】1-4-2 學習從事水域休閒運動的知識與技能，具備安全自救的能力。 【海洋教育】1-4-3 能以正確姿勢換氣游泳。	一、了解自我與發展潛能 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 十、獨立思考與解決問題

週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第十八週	6/08 6/13	第三篇為健康把關	第2章擺脫慢性病	7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 認識慢性病。2. 認識癌症及預防方法。3. 認識心血管疾病。4. 認識高血壓與冠心病。5. 認識糖尿病及慢性病的預防方法。	<p>一、認識慢性病 提問：詢問學生是否知道慢性病有哪些？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 說明：教師說明慢性病是指持續六個月以上的病程，多數需要長期的醫療指導，若造成殘障的後遺症，視症狀而有不同的復健方式。</p> <p>二、癌症 說明：教師說明常見致癌危險因子有下列幾項： 1. 藥物濫用 2. 嚼食檳榔 3. 燻烤類食物 4. 陽光曝曬 5. 飲酒過量 6. 罹癌親人 7. 煙癮過大 8. 醃製食物</p> <p>三、心血管疾病—高血壓 統整：為有效預防高血壓，最重要保持理想體重、運動及定期測量血壓。 實作：可以利用簡單的電子血壓計，以分組進行的方式，讓每位同學測量血壓，並加以記錄。 作業：鼓勵家人定期測量血壓。</p> <p>一、心血管疾病—冠心病 說明：利用「知識寶庫」介紹常見的心臟病，進而介紹成人心臟病中最容易發病的冠心病。</p>	1	1. 課本 2. 慢性病相關資訊	1. 問答：能說出罹患慢性病的症狀及預防方式。 2. 觀察：是否熱烈參與討論。 3. 問答：能說出罹患高血壓、冠心病的原因、症狀。 4. 問答：能說出罹患糖尿病的原因、症狀。	藝術與人文領域	【性別平等教育】2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。	五、尊重、關懷與團隊合作

週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第十八週	6/08 6/13	第五篇 大家動起來	第3章 水上運動～蛙泳	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 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. 學會蛙泳水中腿部的連續動作。 2. 能發現自己或他人動作的優缺點。 3. 學習蛙泳划手都動作。 4. 學習划手與換氣動作的配合。 5. 蛙泳動作操作自動化。	一、水中腿部連續動作 說明：操作動作時，需注意的事項 二、陸上蛙泳划水與換氣分解動作 說明：請學生先在岸上進行蛙泳划手分解動作練習。接著入水進行划手與換氣練習。並說明練習時注意下列事項 說明：任何一項身體的活動都是需要經由充分的練習，才會有優異的表現，且在每個不同的年齡，都會有不同的肢體生長與發展能力，在經過練習之後，肢體可以較熟練的做出想要達成之動作，而不致失誤連連。尤其是許多運動都需「同一動作反覆練習」才有可能達到較精確的技巧。 一、水中站立蛙泳划手與換氣練習 說明：進行水中站立蛙泳划手與換氣練習時，要注意的事項 二、活動「划手接力賽」 操作：兩位男生、兩位女生為一組，距離十公尺，腳夾浮板，以蛙泳划手與換氣方式前進，看哪一組最快完成活動。	2	1. 課本 2. 泳具	1. 發表：請全班學生共同找出班上動作最標準的六位同學，並請他們示範。 2. 討論：請學生們列舉出易犯錯的姿勢。 3. 觀察：教師觀察同學在操作過程中，是否能領略動作之要領。	語文領域	【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。 【海洋教育】1-4-2 學習從事水域休閒運動的知識與技能，具備安全自救的能力。 【海洋教育】1-4-3 能以正確姿勢換氣游泳。	一、了解自我與發展潛能 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 十、獨立思考與解決問題

週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第十九週	6/15 6/20	第三篇為健康把關	第三章正確使用醫療資源	7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1. 學習正確的就醫方式。	<p>一、正確就醫 說明：選擇正確的就醫資源，可以保障我們的身體健康，同時也是現代國民的基本權利之一，以下提供幾項正確的就醫方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 選擇家庭醫師 2. 有病要找家庭醫師 <p>二、正確利用醫療資源 說明：正確的利用醫療資源不僅能使大醫院的門診負荷量減輕，還可以節省就醫的時間與金錢，而目前我們可以利用的醫療資源有下列幾項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 公私立醫院 2. 社區醫療群 3. 診所 4. 各鄉鎮區健康服務中心或衛生所 5. 偏遠地區群體醫療執業中心或基層保健服務中心。 	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課本 2. 健保相關資訊 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 問答：能說出國內的醫療資源。 2. 問答：能說出全民健保對我們在日常生活上的影響。 	藝術與人文領域	【家政教育】 3-4-5 了解有效的資源管理，並應用於生活中。	八、運用科技與資訊

週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第十九週	6/15 6/20	第五篇 大家動起來	第4章 快樂的律動～舞蹈	4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 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。	1. 能配合音樂做出舞蹈動作。	一、聰明快樂舞蹈 提問：喜歡跳舞的學生舉手？不喜歡跳舞的學生舉手？ 喜歡跳舞的學生請談談為什麼會喜歡跳舞，以及何時開始跳舞的經歷！ 發表：以學生過去認知經驗發表。 講解： 1. 舞蹈有許多形式，例如：爵士舞、芭蕾舞、交際舞、祈雨舞等。 2. 舞蹈並不一定要表演給別人看，可以是娛樂自己或是大家同樂。 3. 接下來的舞蹈就是大家同樂而已！不必在乎自己做的爱不美，只要你的心情和大家一樣快樂，你就是最棒的伙伴。	2	1. 課本 2. 哨子	1. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2. 實作：能配合音樂舞動。	藝術與人文領域	【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 【家政教育】 3-4-6 欣賞多元的生活文化，激發創意、美化生活。	三、生涯規劃與終身學習 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

週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第二十週	6/22 6/27	第三篇為健康把關（第三次段考）	第3章正確使用醫療資源	7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1. 認識國內的醫療資源以及全民健保。 2. 了解如何正確使用醫療資源。	一、正確使用全民健保 歸納：全民健保乃是政府在醫療上制定的一項措施，並且配合自 2005 年起使用的健保 IC 卡的上路，代表我國在醫療上的大躍進。而全民健保代表的意義為—「使用者付費」的觀念，因此人人享有全民健保，也是大家共有的資源，所以在使用全民共同的資源時，必須珍惜醫療資源，才能獲得更高品質的醫療服務。 二、活動「大家來找碴」 講解：教師為各組的表演做總結，並提出此活動的最終目的在於提醒大家—「善用全民健保，醫療資源沒煩惱」。	1	1. 課本 2. 健保相關資訊	1. 問答：能說出國內的醫療資源。 2. 問答：能說出全民健保對我們在日常生活上的影響。	藝術與人文領域	【家政教育】 3-4-5 了解有效的資源管理，並應用於生活中。	八、運用科技與資訊

