

# 台南市私立崑山高級中學 103 學年度第 1 學期（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）學會一般藥物的正確使用方法。
- （二）認識煙、酒、檳榔以及成癮藥物對身體的影響。
- （三）學會拒絕成癮藥物，並了解如何利用相關資源戒除藥癮。
- （四）了解事故傷害的預防方法，並培養重視安全的價值觀，以降低危險發生。
- （五）了解防火、防震與防颱的重要性及方法。
- （六）了解戶外常見危險及如何預防和急救方法。
- （七）學習心肺復甦術之急救技術，以備不時之需。
- （八）了解兩性交往的形式與原則，並注意參與活動時的自身安全。
- （九）了解性行為的定義，建立正確的「性」觀念，了解婚前性行為對身心造成的影響，及可能導致的後果，進而學會珍惜生命、尊重生命。
- （十）熟練籃球板的要領與方式。
- （十一）學會排球發球之正確方式，並結合之前的基本動作技能，展開班級中的排球比賽。
- （十二）了解桌球發不旋長球與下旋球之動作要領。
- （十三）了解羽球運動之形式及發球、擊球的動作要領。
- （十四）認識跳遠的來源以及動作要領，並利用各種活動練習，加強自己立定跳遠和急行跳遠的能力。
- （十五）了解休閒運動的重要性，鼓勵學生培養良好的休閒運動，進而學習飛盤的動作技能。

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
第一週	9/1 ~ 9/5	第一篇拒絕誘惑	第1章用藥安全	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	認識常見的錯誤用藥觀念。	<p>一、常見錯誤用藥            引導：請學生回想以前用藥的經驗，覺得哪些是正確的？哪些又是錯誤的？            統整：統整學生的答案，若有錯誤的方式立即修正，以下介紹幾種常見的錯誤用藥方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.與別人分享藥品</li> <li>2.亂買成藥自行服用</li> <li>3.覺得快好了就自行減藥、停藥</li> <li>4.沒告知同時服用其他藥物</li> <li>5.沒告知個人健康狀況</li> </ol> <p>說明：醫生開的每一種藥，是針對每一位病患的症狀所開出，所以絕對不可以和他人分享自己的藥物。且藥物有其副作用，所以服用時絕不可以隨心所欲的服用，一定要依照藥袋上的說明，確實服用。這樣才能對症下藥，將病症醫好。</p> <p>二、活動「阿嬤的救命包」            引導：引導學生思考家人的用藥情形。            發表：請學生發表家人用藥的狀況，是否定時服用？是否有因為方便而食用他人藥物的習慣。            說明：「藥」是一體兩面的，用得正確，可以幫助我們，但是錯誤的使用，卻會造成不良的影響。要學生提醒自己及家人，正確的用藥，才能有保障。</p>	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.課本</li> <li>2.看病的藥袋</li> <li>3.相關新聞事件</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.觀察：是否能熱烈的參與討論。</li> <li>2.實作：是否能確實針對自己的用藥方式填寫活動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.語文領域</li> <li>2.綜合活動領域</li> </ol>	<p>【資訊教育】            3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>七、規劃、組織與實踐</li> <li>十、獨立思考與解決問題</li> </ol>

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
第一週	9/1 ~ 9/5	第四篇運動樣樣行	第1章攻守俱佳~籃球	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.熟練上籃的動作。 2.學會搶籃板球的動作。	一、活動「暖身上籃」 說明：距離可依學生的程度進行調整，並請同學觀察同組同學的動作是否正確。（球要出手時所需使用的動力順序雙腳→身體→手臂→手腕→指尖。） 提問：在上籃動作中，會影響命中率關節有哪些？其中最具影響力的關節是哪一個關節？ 發表：同組同學共同討論，並發表討論之結果。 二、說明籃板球 提問：大家是否看過籃球沒投中，從籃板或籃圈反彈出來時，兩隊球員瘋狂搶球的情況？ 說明：進攻隊爭搶本隊投籃未投中的球稱「搶進攻籃板」；防守隊爭搶對方投籃未投中的球稱為「搶防守籃板」，籃板球是比賽勝負的關鍵之一。	2	1.課本 2.籃板球相關資訊	1.發表：請學生自行舉手發表。 2.觀察：是否能認真練習暖身上籃之動作。	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 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
第二週	9/8 ~ 9/12	第一篇拒絕誘惑	第1章用藥安全	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	了解正確的用藥觀念。	一、就是「藥」健康 引導：請學生回想以前用藥的經驗，覺得哪是正確的？ 發表：依學生的個人實際經驗回答，並踴躍發言。 說明：醫生開的每一種藥，是針對一位病患的症狀所開出，所以絕對不可以和他人分享自己的藥物。除此之外，必須謹記以下用藥小叮嚀： 1.遵照指示服藥，完成藥物治療療程。 2.詳細閱讀藥袋上的各項資訊。 3.切記使用溫開水服藥。 4.用藥相關疑問可洽詢藥師或醫師。 5.勿購買來路不明的藥物或禁藥。 歸納：藥物都有其副作用，所以服用時絕不可以隨心所欲的服用，一定要依照藥袋上的說明，確實服用。這樣才能對症下藥，將病症醫好。	1	1.課本 2.看病的藥袋 3.相關新聞事件	1.觀察：是否能熱烈的參與討論。 2.問答：是否能說出正確的用藥方式。	1.語文領域 2.綜合活動領域	【資訊教育】3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	七、規劃、組織與實踐 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
第二週	9/8 ~ 9/12	第四篇運動樣樣行	第1章攻守俱佳~籃球	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.熟練搶籃板球的動作。 2.學會「搶進攻籃板」和「搶防守籃板」的動作。	一、活動「擊板雙手抓球」 說明：搶得進攻籃板，可再一次增加投籃得分的機會，而搶得防守籃板，則可以減少對手投籃機會，並可化守為攻。 操作：一人一球，瞄準籃板上傳球，然後向前跳起用雙手向上抓球。 提醒：著地時保持平衡，將球置於額前，手肘外張。 二、活動「進攻籃板」 說明：雙手投籃對初學者或女生而言是一種初階的投籃入門動作，且其較常見於遠距離的投籃。相較之下單手投籃因需較高的動作穩定性，所以初學者可在熟練雙手投籃後，再進一步以近距離方式熟悉單手投籃的動作。投籃時要請同學注意自己，或觀察動作好的同學，球要出手時的動力順序，及球是否以拋物線的方式在空中飛行。 示範：教師示範單手投籃動作，並將投籃要訣介紹清楚。	1	1.課本 2.籃板球相關資訊	1.發表：請學生自行舉手發表。 2.觀察：是否能認真練習雙手抓籃板球之動作。	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 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
第三週	9/15 ~ 9/19	第一篇拒絕誘惑	第1章用藥安全	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	1.了解正確的用藥觀念。 2.認識藥害救濟。	一、活動「檢視藥袋內容」 提問：詢問學生是否仔細看過藥袋上的資訊？ 發表：學生自由發表意見 說明：藥袋上的用藥資訊對我們而言是非常重要的，因此在拿到藥之後，必須先確認藥袋上的相關用藥資訊，以確認後續用藥的安全。 實作：請學生確實針對自己的經驗來填寫。 二、藥害救濟 提問：詢問學生是否聽過藥害救濟？ 發表：學生自由發表意見。 說明：當我們使用藥物後，發生嚴重的藥物不良反應即稱為「藥害」，而「藥害救濟」即是衛生署為了保障民眾在用藥上的權益，進而救濟那些因為正確用藥，卻引起無法預期嚴重傷害的民眾。	1	1.課本 2.看病的藥袋 3.藥害救濟相關新聞事件	1.觀察：是否能熱烈的參與討論。 2.實作：是否能確實填寫活動。	1.語文領域 2.綜合活動領域	【資訊教育】3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	七、規劃、組織與實踐 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
第三週	9/15 ~ 9/19	第四篇運動樣樣行	第1章 攻守俱佳 ~ 籃球	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	了解「卡位」的意義與做法。	一、說明卡位 提問：大家是否看過籃球比賽時，球員在場上快速移位的情形？ 說明：關鍵就在於取得內側（靠近籃板）的位置，把對手擋在外側，這就是所謂的「卡位」。 二、活動「得分籃板王」 提問：如果想要將球準確投入大籃框中，應該如何自我修正？ 發表：由同學們舉手發表。 說明：注意踝關節膝關節等各關節的彎曲預備，並注意視線、全身肌肉與手部等的協調。 分享：可請同學說明自己在活動時，投進與投不進的動作差異，若只是因為動作不熟練，則可由日後的練習來做調整，但若是因為姿勢不正確，則有可能會讓以後的投籃命中率不穩，應請同學們相互觀察與分享。	2	1.課本 2.卡位介紹相關資訊	1.發表：請學生自行舉手發表。 2.觀察：是否能認真練習單手投籃之動作。	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 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
第四週	9/22 ， 9/26	第一篇拒絕誘惑	第2章致命的吸引力	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	了解吸菸對人體的危害。	<p>一、活動「吸菸小瓜呆實驗」 提問：學生觀察此活動中的影片後，詢問學生對於兩者間差異的看法。 實驗：利用一組吸菸小瓜呆佐證香菸對肺的影響。 圖解：利用正常的肺與吸菸的肺，說明吸菸的危害。 提問：「在密閉空間內，你身旁有人吸菸時，你的感覺是什麼？」 發表：請學生就自身經驗發表。 說明：二手菸的危害為增加咳嗽、氣喘、痰多的機會，並會損壞肺部功能和減緩肺部發育。最明顯的是增加非吸菸者患上肺癌和心臟疾病的機會。</p> <p>二、菸如何影響健康 提問：菸品中含有許多有害物質，而這些物質對人體會造成什麼影響？ 發表：請學生踴躍發言。 說明：吸菸對人體的影響，除了肺部之外，還會影響身體其他部分。 統整：菸品中的尼古丁、焦油、一氧化碳、刺激物質對人體的危害甚大。</p> <p>三、菸對身體的影響 說明：菸對於人體的影響，不只有肺部，還有其他部分，例如：心血管疾病、皮膚老化、性功能障礙、肺活量降低、氣管不好亦引起咳嗽、胎兒不健康等。強調：吸菸不僅呼吸道會損壞，甚至影響肺部功能，而且吸菸會使氧氣的代謝量降低，影響運動表現。 總結：拒絕吸菸及拒吸二手菸是每個人的權利，在公共場所若是見到有人吸菸，可以堅定的語氣，請對方把菸熄滅，以維護大家的健康。</p> <p>四、活動「營造無菸環境」 分組：將學生分成數組。 討論：分析擴大公共場所禁菸規定的原因。 記錄：將討論內容記錄在課本。 說明：教師可以針對學生討論內容加以澄清。</p>	1	1.課本 2.吸煙健康相關新聞事件	1.問答：能具體說出吸菸對健康的影響。 2.問答：能具體說出吸菸對健康的影響。 3.觀察：活動進行時能清楚表達自己的看法。	1.語文領域 2.綜合活動領域	【資訊教育】 3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	七、規劃、組織與實踐 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
第四週	9/22 、 9/26	第四篇運動樣樣行	第1章攻守俱佳～籃球	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.認識籃球場上各區域的功能。 2.知道球場上各種界線所代表的意義。	一、說明籃球場地 說明：標準的籃球場地是一座長方形場地，在籃球場上有許多條線和數個圓圈，各代表著不同的意義。 提問：大家是否知道場上的條線和數個圓圈，所代表的意義與功能？ 發表：請大家踴躍發言。 統整：場上的所有器材與符號都代表著不同的意義，具有不同的功能。而這些區域與符號界線，都與許多規則息息相關。 二、籃球場地細部說明 說明： 1.三分線 2.邊線 3.端線 4.罰球線 5.禁區 6.中圈 7.中線 8.籃框 9.合理衝撞免責區的位置所在 三、說明先發五虎 說明：每對上場的五人各司其職，依其戰術位置可分為控球後衛、得分後衛、小前鋒、大前鋒及中鋒。 提醒：隨著籃球運動的持續發燒流行、戰略不斷的推陳出新，各位置的職責畫分也愈來愈明確、愈來愈仔細。 四、介紹各戰術位置 提問：大家是否注意到各戰術位置的球員，各有不一樣的特質？ 發表：請學生仔細思考並表達出對各個球員的看法。 說明：各位置的職責除了畫分更明確之外，同時也有許多全方位的球員，身兼兩個以上的職責。這不但讓球隊的運用更加活潑，也讓球賽更具可看性。	2	1.新式籃球場地的相關內容 2.先發五虎首位置相關資訊	1.觀察：是否能認真參與活動。 2.觀察：於活動進行中，是否融入於團體中。	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 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
第五週	9/29 、 10/3	第一篇拒絕誘惑	第2章致命的吸引力	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	了解飲酒對身體的影響。	<p>一、說明過量飲酒的影響 說明：適量飲酒的好處，以及酗酒會造成的各種身體危害。 強調：飲酒過量除使人反應變慢、思考笨拙、說話含糊，對生活也有不良影響。除此之外，也會對我們造成下列的危害：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.影響神經系統</li> <li>2.影響肝臟</li> <li>3.影響消化系統</li> <li>4.影響心血管</li> <li>5.影響胎兒</li> </ol> <p>總結：正值發育期的青少年，若接觸酒精飲料將會影響生長發育，對課業與健康也會有不良的影響。而成人於生活中容易有飲酒的機會，應請同學提醒家人避免過量的飲酒。</p> <p>二、活動「阿明的旅行日誌」 提問：詢問學生是否曾有校外教學或旅遊時飲酒的經驗？ 發表：學生自由發表意見。 實作：請學生針對活動設計的狀況來回答。</p> <p>三、說明嚼食檳榔的影響 說明：檳榔素和檳榔鹼是致癌物質，長期嚼檳榔極易造成牙周病及口腔癌等疾病。 發表：教師可提供口腔癌患者的口腔照片，並請同學發表觀看後的結果。 強調：臺灣的口腔癌患者中，八成以上有嚼檳榔的習慣，每個人都有義務拒絕戕害自己健康的物質，並應盡可能幫助他人拒絕檳榔。</p> <p>四、活動「王先生感受一檳榔誤我一生」 提問：詢問學生週遭是否有家人或親友在嚼食檳榔？ 發表：學生踴躍發表意見。 實作：請學生根據自己的經驗以及活動中的故事敘述，寫下自己心中的感受。</p>	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.課本</li> <li>2.飲酒與檳榔防制相關新聞事件</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.問答：能具體說出飲酒對身體健康的影響。</li> <li>2.觀察：用心蒐集相關資料。</li> <li>3.問答：能具體說出檳榔對身體健康的影響。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.語文領域</li> <li>2.綜合活動領域</li> </ol>	<p>【資訊教育】</p> <p>3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。</p>	<p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>十、獨立思考與解決問題</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
第五週	9/29 ， 10/3	第四篇運動樣樣行	第2章砰然一擊～排球	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	體會單手拋球與擊球。	<p>一、活動「擊擊樂」</p> <p>說明：排球是由六位球員同心協力組成的，而且扣球、攔網可將比賽氣氛升高，總是眾人目光的焦點，但是要有如此漂亮的表現，一定要從「發球」開始。</p> <p>說明：排球運動主要是以雙手來控制球，所以要特別加強雙手的伸展。</p> <p>說明：用躲避球來當做雙手的熱身，以及發球的前導物。</p> <p>提問：「有沒有玩過躲避球？」</p> <p>發表：學生自由發表。</p> <p>統整：說明躲避球的規則。如同一般常見的躲避球一樣，唯一不同的是只能使用單手擊球（使用一手持球後拋球，再由另一手擊球；或者是單手拋球後再由同一隻手擊球），在場內被擊中的人就要到外圍，場內無人或時間到時比賽結束，由場內較多人的一方獲勝。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.把全班分成兩隊，分別站在排球場地的兩邊做對抗賽。</li> <li>2.每隊再派幾位學生到外圍攻擊。</li> </ol> <p>引導：拋擊動作就類似排球的發球，進入排球發球的課題。</p> <p>二、活動「加強球感練習」</p> <p>說明：利用開掌與握拳練習擊球位置，再利用投擲手臂環繞來熟悉發球的基礎動作。</p> <p>提醒：練習前，要先做好大關節的暖身。</p> <p>三、介紹排球低手發球</p> <p>說明：低手發球又稱為安全發球，此種發球動作簡單、容易掌握，球體飛行時間較長，因此較容易被對方球員接住。不過如果球飛的夠高時，可以嚇嚇對方，當為戰術之一。</p> <p>講解：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.準備姿勢：兩腳前後開立，左腳在前，兩膝微屈，上身稍前傾，重心偏後腳，左手持球於腹前。</li> <li>2.拋球：左手將球輕輕拋起在身前右側，高度適中，右臂伸直向後擺動。</li> <li>3.擊球：借右腳蹬地力量，身體重心隨著右手向前擺動擊球而移至前腳上，在腹前以全手掌或握拳擊球的後下方，手觸球時，手指手腕用力，擊球後隨著擊球動作，重心前移迅速進場比賽。</li> </ol>	2	1.課本 2.排球相關資訊	1.觀察：是否能快樂參與活動。 2.觀察：是否依照動作要領練習。	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>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>

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	10/6 ， 10/10	第一篇拒絕誘惑	第2章致命的吸引力	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	認識成癮藥物的種類。	<p>一、成癮藥物如何影響健康 蒐集：請學生蒐集目前社會中所流行的成癮物品剪報或資料。 說明：教師說明成癮物質對身體的危害。</p> <p>二、成癮藥物的種類 說明：成癮藥物即是使用後容易上癮、難以戒除的藥品，因此我們必須避免接觸此類藥品。 提問：詢問學生是否知道有哪些成癮藥物？ 發表：學生自由發表意見。 歸納：成癮藥物依其對身體的影響，有下列幾類：</p> <p>1.中樞神經性奮劑：古柯鹼、安非他命、搖頭丸（MDMA） 2.中樞神經抑制劑：嗎啡、海洛英、K他命、FM2 3.中樞神經迷幻劑：大麻、搖頭丸（LSD）</p> <p>總結：成癮物質不僅會對個人身體造成危害，也會拖垮家人及社會大眾的安全，千萬不可輕易嘗試。</p>	1	1.課本 2.成癮藥物相關資訊	1.觀察：是否能熱烈的參與討論。 2.問答：是否能說出各種成癮藥物的作用。	1.語文領域 2.綜合活動領域	【資訊教育】 3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	七、規劃、組織與實踐 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
第六週	10/6 、 10/10	第四篇運動樣樣行	第2章砰然一擊～排球	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.學會肩上發球。 2.熟練拋球與擊球。	一、介紹排球肩上發球 說明：肩上發球比低手發球具威力，容易導致對手失誤。且因容易控制方向、威力強且準確性高，所以在排球比賽中被廣泛的使用。 講解： 1.準備姿勢：面對球網，兩腳自然開立，左腳在前，左手托球於身前。 2.拋球：用抬臂和手掌的平托上送，將球平穩的垂直拋於右肩的前上方，高度適中；在左手拋球的同時，右臂抬起屈肘後引，上身稍向右側轉動。 3.擊球時：擊球時利用蹬地，使上身向左轉動，同時帶動手臂揮動，在右肩上方伸直手臂至最高點，並將手掌五指張開平伸，用掌心部位擊球的中下部。 4.擊球後：擊球瞬間，手指自然張開，全部手掌要出力擊球，擊球後隨著重心前移，迅速進場比賽。示範：教師示範肩上發球的動作。 二、活動「模擬發球」 講解：以固定的擊球動作來體驗排球發球，並從中學習控制擊球的力道與方向，來作為學習排球發球的開始。	2	1.課本 2.排球相關資訊	1.觀察：是否能認真參與活動。 2.觀察：是否依照動作要領練習。	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 五、尊重、關懷與團隊合作 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
第七週	10/13 、 10/17	第一篇拒絕誘惑（第一次段考）	第2章致命的吸引力	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	<p>1.了解成癮藥物對人體造成的影響。</p> <p>2.了解運動時使用禁藥所帶來的後遺症，並且能夠意志堅決的拒絕使用。</p>	<p>一、成癮藥物的影響</p> <p>提問：「你覺得如果使用成癮藥物後，對身體及心理和人際關係上有什麼影響？」</p> <p>發表：請同學依據社會新聞或是聽過的案例，踴躍說出自己的答案。</p> <p>說明：統整學生的答案，並解說成癮藥物對生理、心理及社會上造成的影響。</p> <p>強調：有許多場所時常暗藏菸、酒、檳榔及成癮藥物，所以盡量避免出入這些場所，讓自己盡可能的遠離接觸機會。</p> <p>二、活動「抉擇大考驗」</p> <p>假設：請學生閱讀「抉擇大考驗」活動內文之後，假設自己就是阿明，回答活動的問題。</p> <p>分組：將選擇「服用」的人分為一組，將選擇「拒絕」的人分成另一組。各組坐在教室的兩邊以便進行小型辯論會。</p> <p>說明：強調阿明所面對問題的兩難之處。</p> <p>提示：請每位學生試著想想看，你選擇「服用」或「拒絕」的理由是什麼？並將理由記錄在課本裡。</p> <p>三、運動禁藥</p> <p>提問：「為了學校及班級的榮譽，所以代表班上或是學校出去比賽，可以使用一些運動禁藥，以提高得獎機會。這樣的想法是否正確？」</p> <p>發表：請學生踴躍說出自己的想法。</p> <p>統整：教師統整學生的想法，並讓學生了解使用禁藥所帶來的嚴重後果，及違反運動道德的事實，並提醒學生要以堅決的態度拒絕使用禁藥來增進運動表現。</p> <p>提醒：使學生了解禁藥與成癮物質，絕不是一種增進運動表現的可行之路。</p>	1	<p>1.課本</p> <p>2.成癮藥物相關資訊</p> <p>3.運動禁藥相關資訊</p>	<p>1.觀察：是否能熱烈的參與討論。</p>	<p>1.語文領域</p> <p>2.綜合活動領域</p>	<p>【資訊教育】</p> <p>3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。</p>	<p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>十、獨立思考與解決問題</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
第七週	10/13 、 10/17	第四篇運動樣行（第一次段考）	第2章砰然一擊～排球	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.熟練發球的動作要領。 2.讓學生能利用低手發球或肩上發球，及傳、接球的動作來進行團隊比賽。	一、活動「實地演練」 示範：教師示範完整的低手發球與肩上發球，並說明動作的注意事項。 講解：如何將拋球與擊球動作相結合，並配合身體的力量來發球。 操作： 1.教師說明活動進行的方式。 2.依發球方式來分組，採相同發球方式的學生在同一個排球場地練習。 3.將同一場地的學生分成兩半部，分別站於球網的兩側，距球網三公尺。 4.只有一側的學生能拿球，待球發出後，另一側的學生再去撿球，以此方式輪流練習發球。 5.當大部分學生都能發到另一方場區時，再後退三公尺練習。 二、活動「發球接力賽」 講解：測試團隊合作與發球成功率。 操作： 1.分成若干隊（依班級人數而定），每隊分成兩組，每組4人。 2.一組先發球，另一組幫忙撿球。 3.計時比賽開始時，發球成功則換下一位上場；發球失敗則繼續發球。待整組都發球完畢，立刻停表。 4.接著換下一組發球，兩組秒數總和即為該隊總秒數。 5.待各隊比完，統計每隊成績，秒數最少者，即為接力冠軍。 說明：進行接力活動時，撿球回傳是很重要的，盡快撿球且從地上滾回給隊友，可縮短整隊接力完成時間。	2	1.課本 2.排球相關資訊	1.觀察：是否能認真參與活動。 2.觀察：是否依照動作要領練習。	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 五、尊重、關懷與團隊合作 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
第八週	10/20 、 10/24	第一篇拒絕誘惑	第二章致命的吸引力	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	1.學習如何拒絕成癮物質。 2.在不傷害自己和他人的前提下，學習有技巧性的拒絕他人不當邀約。	一、遠離成癮物質誘惑 蒐集：請學生蒐集目前社會中所流行的成癮物品剪報或資料。 說明：教師說明成癮物質對身體的危害。 二、勇敢說不 提問：「對青少年而言，對於菸、酒、檳榔及成癮物品上癮的原因為何？」 說明：許多青少年都是由於好奇、消除緊張、反抗權威、模仿、朋友間的勸說等，而對菸、酒、檳榔及成癮物品上癮。 說明：拒絕不當邀約時，可以使用的方式。 發表：教師臨時出題，請一位學生上臺演示該如何拒絕教師的邀請。 統整：教師統整學生於拒絕過程中的優缺點為何，並提醒學生當生活中發生類似邀約時，也要以堅定的態度拒絕之。 三、活動「拒絕技巧大公開」 說明：與學生詳述拒絕的五大步驟，並說明每項步驟之特色及目的，包括： 1.堅定拒絕、口氣委婉 2.真誠說出拒絕原因 3.確定對方接收到你的訊息 4.以同理心安慰對方 5.提出替代方案讓彼此都感到滿意 演練：請兩位學生扮演活動中之人物角色，並使用活動中所提供之拒絕技巧。 討論：請臺下的學生發表觀看後的想法。 發表：教師臨時出題，請一位學生上臺演示該如何拒絕教師的邀請。 評分：請臺下學生評分，並提供回饋。	1	1.課本 2.預防成癮藥物相關資訊 3.拒絕技巧相關資訊	1.觀察：是否能熱烈的參與討論。 2.問答：能說出拒絕他人不當邀約的正確方式。 3.問答：能具體表達成為拒絕高手的方法。 4.觀察：能用心進行拒絕技巧的演練。 5.自評：我能做到拒絕對自己有傷害的事物。	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。 【資訊教育】 3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	七、規劃、組織與實踐 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
第八週	10/20 、 10/24	第四篇運動樣樣行	第2章 砰然一擊～排球	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	讓學生能利用低手發球或肩上發球，及傳、接球的動作來進行團隊比賽。	<p>一、活動「默契大考驗」</p> <p>說明：學過低手傳球、高手傳球，及發球技巧後，來進行排球對抗賽，看看哪隊的默契最佳。</p> <p>講解：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.全班分成三隊，兩隊下場比賽，一隊擔任公正裁判。</li> <li>2.每當一方失誤時就要換邊發球。</li> <li>3.當換邊發球時要先順時針輪轉位置，再換人發球。</li> <li>4.我方擊球到對方場內時，算得一分；若是擊球到其他地方則算對方得一分，先取得十一分者為勝利的隊伍，繼續接受挑戰。</li> <li>5.輸的隊伍則下場換當裁判。</li> </ol> <p>說明：仔細觀察常勝隊伍且和自己比較後，發現除了個人基本動作熟練外，常勝隊伍還能互信，且具有默契。</p> <p>提問：經過激烈的對抗賽，相信已有勝負，現在讓我們來分享一下比賽的經驗，回想一下，剛剛是否發生多人搶球相撞、擠在一起的情形？我們要如何才能避免這些事情的發生呢？</p> <p>發表：學生自由發表。</p> <p>統整：排球比賽中每個人都有自己的守備區域，要堅守自己的崗位，遇到來球時，要喊出聲音表明自己要接球。</p> <p>結語：經過一系列介紹與練習，相信大家一定體驗了排球運動的樂趣所在，透過團隊比賽中的合作、溝通與協調，相信同學們之間的友誼一定更加深厚。</p>	2	1.排球比賽規則 2.碼表 3.哨子 4.排球	1.觀察：是否能認真參與活動。 2.觀察：是否有團隊默契。 3.提問：比賽中如何判決比數。	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>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>

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	10/27 、 10/31	第一篇拒絕誘惑	第二章致命的吸引力	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	1.認識菸的戒治方式。 2.認識毒的戒治方式。 3.學習如何遠離成癮物質的誘惑。	<p>一、菸的戒治</p> <p>提問：詢問學生週遭是否有親友曾經有戒菸的經驗？</p> <p>發表：學生自由發表意見。說明：戒菸並不難，但是必須具備恆心與毅力來面對戒菸時所遭遇的困難。</p> <p>歸納：關於菸的戒治可分為下列幾類：</p> <p>1.認識菸害防制法</p> <p>2.求助戒菸資源</p> <p>(1) 戒菸藥局</p> <p>(2) 戒菸專線</p> <p>(3) 戒菸班</p> <p>(4) 華文戒菸網</p> <p>二、活動「戒菸成功案例」</p> <p>提問：詢問同學是否有家人或親友戒菸成功的經驗？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>實作：請學生根據自己所了解的經驗以及故事中的敘述來回答。</p> <p>三、毒的戒治</p> <p>提問：詢問學生週遭是否有親友曾經有戒毒的經驗？</p> <p>發表：學生自由發表意見。說明：戒毒並不難，但是必須具備恆心與毅力來面對戒毒時身心的疲憊。</p> <p>歸納：關於毒的戒治可分為以下幾類：</p> <p>1.尋求物質成癮治療機構戒治</p> <p>2.了解戒治法令</p> <p>3.支持性治療</p> <p>四、活動「搶救小智大作戰」</p> <p>說明：讓學生知道小智所面臨的難處以及想要戒除成癮藥物的心。</p> <p>討論：請學生討論應該怎麼幫助小智。</p> <p>發表：請學生將討論結果對大家發表。</p> <p>統整：教師依每位學生發表的結果，做完整的說明，並告知學生，若是身邊有需要幫助的人，可以請戒毒機構幫助。</p>	2	1.課本 2.菸與毒的戒治相關資訊	1.觀察：是否能熱烈的參與討論。 2.問答：是否能說出菸的戒治方式有哪些。 3.問答：是否能說出戒治機構的正確名稱。	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。 【資訊教育】 3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	七、規劃、組織與實踐 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
第九週	10/27 、 10/31	第四篇運動樣行	第3章神奇魔力～桌球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	使學生了解桌球運動，並教導學生明辨各種運動資訊。	一、說明桌球的簡易規則 解釋：從事該項運動前，應先了解其簡易的規則。 說明：教師說明發球、接發球、分數等規則。 二、辨明各種運動的資訊 說明：找尋合乎經濟、合法、安全、有效的運動服務及產品。 舉例：桌球運動因所需的場地和空間不大，不受天候的影響，所以合乎經濟的原則。 討論：找出住家周圍、社區或學校等地方，哪些場所可用作桌球運動的空間。 三、正手發不旋長球的動作要領 操作： 1.預備擊球姿勢：兩腳自然開立，左腳在前，讓身體面向右前方站立，兩肘彎曲約90度、手腕放鬆。 2.拋球引拍：將球放在左手掌心，垂直上拋，右手由胸前向後引拍，並將身體重心落在右腳，眼睛注視球。 3.揮拍擊球：以腰部扭轉的力量帶動大臂、前臂和手腕擊球，拍面近乎垂直或稍前傾之持拍姿勢。 4.結束姿勢：擊球後回復到預備擊球姿勢。	2	1.課本 2.桌球用具	1.問答：能介紹桌球運動的特色。 2.觀察：參與活動時的用心程度。	語文領域	【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 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
第十週	11/3 、 11/7	第二篇安全的生活	第一章安全的主張	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.了解事故傷害的防範方式。</p> <p>2.積極擁有安全行為，避免從事冒險活動。</p> <p>3.了解安全教育的意義。</p> <p>4.引導學生積極擁有安全行為，避免從事冒險活動。</p> <p>5.培養正確的安全觀念與價值觀。</p>	<p>一、危機意識的重要性</p> <p>詢問：教師詢問學生，是否有發生過事故傷害的經驗。</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發表。</p> <p>歸納：教師可以綜合學生經驗，使同學能將知識與經驗作結合。</p> <p>二、活動「個人危機意識」</p> <p>提問：教師詢問學生，從事任何活動時，是否都有以安全為考量。</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發表。</p> <p>統整：教師可以綜合學生經驗，提醒學生，不論從事任何活動，皆以自身安全為優先考量。</p> <p>三、安全的行為</p> <p>提問：如何培養安全的行為？</p> <p>發表：鼓勵學生發表自己的看法。</p> <p>說明：教師說明正確的態度與價值觀，可以促進個人及他人採取安全的行為。</p> <p>四、活動「事故可以避免嗎」</p> <p>實作：讓學生根據自己的想法回答「事故可以避免嗎」活動中的問題。</p> <p>說明：針對活動中的問題，每個人的選擇不一定相同，但若忽略安全的選擇，容易引發危險造成終身遺憾。</p> <p>提問：「事故可以避免嗎」活動中如果淑婷為了同儕的認同而下水，最後溺水，你覺得這樣值得嗎？</p> <p>發表：鼓勵學生發表自己的看法。</p> <p>統整：有些人因為不重視安全，甚至缺乏安全行為，導致事故傷害不斷發生。近年來行政院衛生署統計資料指出，事故傷害一直高居臺灣地區十大死亡原因之一，事故傷害發生輕則身體擦傷、切傷，重則身體殘障或死亡，對我們生命安全已造成很大威脅，因此如何做才能讓我們免於危險，是值得關注的課題。</p>	1	<p>1.課本</p> <p>2.安全相關宣導資訊</p>	<p>1.觀察：活動進行時能清楚表達自己的看法。</p> <p>2.實作：認真填寫「個人危機意識」活動的問題。</p> <p>3.問答：能說出培養安全的正確觀念。</p> <p>4.觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。</p>	<p>1.語文領域</p> <p>2.綜合活動領域</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>

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	11/3 ， 11/7	第四篇運動樣樣行	第3章神奇魔力～桌球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	1.使學生了解桌球運動，並教導學生明辨各種運動資訊。 2.了解並學會反手發不旋長球的動作要領。	一、說明反手發不旋長球的動作要領說明： 1.預備擊球姿勢：兩膝微屈開立，將球放在左手手掌上。 2.拋球引拍：左手垂直上拋，右手引拍停在身體的左側，眼睛注視球。 3.揮拍擊球成結束姿勢：拍面由垂直的橫拍往前揮拍，球拍碰球後回復到預備擊球姿勢。 二、活動操作「百發百中」 操作： 1.將全班學生分成五人一組，每組自選一張球桌。 2.每組的學生輪流練習，將球發在桌上有標示的區域內。 3.在發球練習時，可將球黏上一條棉線，線的另一端綁在手上，就不需浪費時間撿球。 三、說明正手發下旋球的動作要領說明： 1.準備動作：左腳稍前，左手掌心托球、身體側身向球桌。 2.引拍：左手將球向上垂直拋起，同時右手執拍，拍面略斜向上，手臂後拉。 3.揮拍觸球：當球從高處下降至稍高或平於網高時，前臂和手腕從右後上方向前下方揮動，使球拍從球的後側斜下方切過產生摩擦。	2	1.課本 2.桌球用具	1.發表：說出反手發不旋長球的動作要領。 2.觀察：能正確的完成反手發不旋長球的動作要領。 3.實作：能依動作要領做出反手發不旋長球的動作。	語文領域	【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 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
第十一週	11/10 、 11/14	第一篇安全的生活	第2章 防火、防震與防颱	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.認識防火的正確方式。 2.學習火災的救護要領。 3.學習火災逃生注意事項，及緩降機的使用方式。	一、防火須知 提問：火災發生的原因。 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 提問：依據課文舉例，詢問學生基本的防火須知。 說明：教師補充說明防火注意事項，讓學生在防火方面能有更深刻體認。 統整：火災的發生大多由於人們的疏忽造成，若能提高警覺，便可以降低發生的機率並預防火災的發生。 二、活動「火災新聞事件簿」 提問：詢問學生是否看過類似的新聞報導？ 發表：學生自由發表意見，說說看為什麼會發生類似的新聞事件？ 說明：教師藉由活動中的新聞報導事件說明火災發生原因，以及平時應該如何防範火災的發生。 實作：請學生針對家中用電的狀況來填寫，並針對有危險疑慮的使用狀況提出改善的方法。 三、火災救護要領 詢問：教師詢問學生，是否有火場逃生與救護的經歷。 發表：鼓勵學生踴躍發表。 歸納：教師可以綜合學生經驗，使同學能將知識與經驗互相結合。 四、火災逃生注意事項 說明：教師說明萬一發生火災需注意的事項。 示範：教師說明於火場中，要通過任何一道門時，不可以貿然的開啟，必須先用手背感覺門的溫度，若感到燙手，切勿開啟，應找其他的逃生路線。 澄清：教師說明火災的現場是濃煙瀰漫，一片漆黑，無法確認正確的方向，為了看清周遭的環境，最好在床頭準備一把手電筒，以備不時之需。 五、活動「我的火災逃生計畫」 說明：學習過火災救護要領與逃生技巧後，是否能將所學運用在日常生活中，以確保自己及家人的生命財產安全。 實作：請學生仔細閱讀逃生計劃範例的步驟，並確實規劃自己的逃生計畫，然後將自己的計畫記錄下來。 分組：將學生分為小組，分別針對「我的	1	1.課本 2.火災防護相關資訊	1.問答：能正確說出火災救護要領。 2.觀察：是否能熱烈的參與討論。 3.實作：是否能認真填寫活動。 4.觀察：學習操作滅火器態度認真。 5.問答：能正確的說出火災逃生時須注意的事項。 6.觀察：是否具有安全的觀念。 7.觀察：確實規畫火災逃生計畫。	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。 【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。 【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

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	11/10 、 11/14	第四篇運動樣樣行	第3章神奇魔力～桌球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	熟練反手發下旋球的動作要領。	一、反手發下旋球的動作要領說明： 1.預備姿勢：兩膝微屈開立。 2.拋球引拍及預備擊球姿勢：將球放在左手手掌上，垂直上拋，右肩下垂、左肩較高，引拍停左手腋下。 3.揮拍擊球成結束姿勢：拍面由垂直的橫拍往前揮拍，球拍碰球後往右前上方收拍。 提問：正手與反手發不旋長球的異同？ 二、活動「發球比賽」 講解： 1.將全班學生分成三人一組，每組各選一張桌球桌。 2.每組組員分別以「正手及反手」之方式，各發三次不旋長球，並將每次之得分，記錄於課本中，找出班上的桌球發球王。 3.當一位學生學在進行活動時，可以請同組的另外兩位學生協助撿球，以加速活動進行的時間。	2	1.課本 2.桌球用具	1.發表：說出反手發下旋球的動作要領。 2.觀察：能正確的完成反手發下旋球的動作要領。 3.實作：能依動作要領做出反手發下旋球的動作。	語文領域	【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 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
第十二週	11/17 、 11/21	第二篇安全的生活	第2章防火、防震與防颱	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.學習正確的地震預防措施與應對方式。 2.學習颱風來襲時的防颱工作與預防方式。	一、防震安全 提問：臺灣位於歐亞大陸板塊與菲律賓海板塊交界處，地震十分頻繁，為能平安度過每一次地震，平時應做那些預防措施？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 提問：依據課文舉例，詢問學生基本的防震預防措施有哪些？ 說明：教師補充說明防震注意事項，讓學生在防震方面能有更深刻體認。 二、活動「地震救命包」 說明：教師說明地震救命包的功用，並舉例地震救命包中應準備的物品。 範例：教師準備一份裝備完善的地震救命包，讓學生實際觀察當中的物品。 發表：請學生針對教師所準備的地震救命包進行腦力激盪，想想是否缺了哪些物品，請學生進行補充。 統整：教師說明準備地震救命包是生活中一個非常簡單的動作，但當地震來臨時，地震救命包卻可發揮最大的效果。 三、地震發生處理要領 說明：指導地震發生時，應有的處理要領以及應對方式。 提問：地震時，該如何保護自己？ 發表：請學生提出自己遭遇地震時的經驗，以及如何保護自己。 統整：教師給予發表的學生適當的回饋，並提出六大處理要領。最後，請學生自行規畫一份地震逃生計畫，以備不時之需。 四、防颱安全 提問：詢問學生是否知道颱風如何形成？在什麼季節最容易侵襲？ 發表：學生自由發表意見。 說明：教師說明颱風經常在夏、秋兩季侵襲臺灣，且常造成非常嚴重的災害與損失，因此提醒學生平時就應該多注意颱風的動態與消息，以確保生命財產的安全。 五、活動「颱風來襲時」 提問：詢問學生是否有遭遇過颱風侵襲的經驗？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：教師先以活動中的情境故事說明颱風來襲時出遊的危險性，並提醒學生應該隨時注意自身安全。 宣佈：請學生針對活動中的各種情境提出自	1	1.課本 2.地震防護相關資訊 3.防颱相關資訊	1.問答：能說出正確防震措施。 2.實作：能確實蒐集救命包。 3.問答：能正確說出地震發生時的處理要領。 4.能正確說出颱風發生時的預防方式。	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。 【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。 【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

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	11/17 、 11/21	第四篇運動樣樣行	第3章神奇魔力～桌球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	1.了解如何規畫加強桌球技巧的策略。 2.了解個人運動參與及全民運動之間的關係。	一、活動「排名賽」 舉例：現在的生活步調略顯忙碌，人們參與運動休閒的時間不多，也因而產生身體的疾病，因此，唯有個人積極參與社區或社會的體育活動，如路跑、登山、直排輪等，體會運動對身體健康的益處，進而推廣全民運動，如此才能創造富強的國家。 二、活動「練習策略」 說明：桌球的各種球技巧只要多練習，就可以產生很強的攻擊性。 提醒：每個人都有各自的優點與缺點，我們要發揮的是互助合作的優點。在上述幾個的活動中，需要相互開啟彼此的潛能，發揮旺盛的生命力，精益求精更進一步。	2	1.課本 2.桌球用具 3.哨子	1.問答：說明個人運動參與與全民運動有什麼關係。 2.發表：能說出如何辨別不同情境所需要的運動服務或產品。	語文領域	【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究
第十三週	11/24 、 11/28	第二篇安全的生活	第3章戶外安全	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。 5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	1.學習外出旅遊時，完善的行程規畫與準備。 2.認識戶外常見危險。	一、戶外活動注意事項 說明：從事戶外活動需先規畫，並進行妥善的準備，例如：活動地點的探查、氣候交通問題的了解等。 統整：提醒學生進行戶外活動時，尚需注意團隊合作與遵守活動紀律，才能讓活動畫下完美句點。 二、活動「旅遊裝備檢查表」 分組：全班分成五組，進行「旅遊裝備檢查表」活動。 指導：分組進行虛擬旅遊計畫，利用「旅遊裝備檢查表」活動勾選需要準備的裝備。 發表：各組派代表說明結果。 澄清：教師針對各組同學發表的意見給予鼓勵，並針對不足之處給予建議。 三、常見的戶外危險—蜂類 說明：教師說明避免被蜂類叮咬的預防方法。 提問：如果遇到蜜蜂在你附近盤旋，你該怎麼辦？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 說明：遇到蜂類盤旋、攻擊的逃生方法。	1	1.戶外旅遊安全相關資訊 2.課本	1.問答：正確說出旅遊規畫細目。 2.觀察：認真勾選旅遊裝備檢查表。 3.問答：能說出戶外活動常見的危險。	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。 【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。 【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。	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	11/24 、 11/28	第四篇運動樣樣行	第四章老少咸宜～羽球	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。	學會羽球之發球。	<p>一、羽球發球</p> <p>提問：</p> <p>1.你都怎麼發球？</p> <p>2.羽球發球可簡單分為哪兩種球路？</p> <p>3.在觀看的羽球比賽影帶中，單打時常發何種球路的球？</p> <p>發表：讓學生從舊經驗中回答問題，並在過程中引導。</p> <p>提問：發球時要注意的規則有哪些？</p> <p>說明：「羽球發球」之犯規動作為何。</p> <p>提醒：羽球比賽時，發球是關鍵，有好的開始，才有得分的可能，需注意各項規則，並選擇適當的發球類型。</p> <p>二、發高遠球</p> <p>說明：發高遠球時，所要注意的部分。</p> <p>示範：發高遠球時之動作要領。</p> <p>1.預備動作：左腳在前，右腳在後。重心在後腳。</p> <p>2.拋球：左手鬆開，使羽球垂直掉落。</p> <p>3.擊球：重心由右腳移到左腳。</p> <p>4.跟隨動作：球拍向左肩上方揮。</p> <p>提問：「發高遠球」與「拋高發球」之差異點為何？</p> <p>發表：請學生發表自己之想法。</p> <p>提醒：拋高發球為常見的錯誤動作，提醒學生應避免之。</p>	2	1.課本 2.羽球用具 3.哨子 4.蒐集些與羽球運動之相關資訊	1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2.實作：能夠成功發出有效球。 3.問答：能具體說出發球應遵守的規則。	語文領域	【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>四、表達、溝通與分享</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>

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	12/1 、 12/5	第二篇安全的生活（第二次段考）	第3章戶外安全	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。 5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	1.認識戶外常見危險。 2.學會預防蜂類和蛇類的咬傷方法，並了解若不幸被咬到的急救方法。 3.學會被蛇類咬傷的急救方法。 4.學習避免雷擊的方法。	一、常見的戶外危險—蜂類 提問：詢問學生有沒有被蜜蜂叮咬的經驗？ 結果如何處理傷口？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 說明：說明被蜂叮咬的急救處理方法。 統整：提醒學生戶外安全的維護，須從自身做起。 二、常見的戶外危險—蛇類 提問：詢問臺灣有哪些常見的毒蛇？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 說明：教師介紹臺灣常見毒蛇。 提問：如何避免被蛇類咬傷？ 說明：教師從防蛇裝備、消除蛇的棲息場所等方面，歸納學生的答案，統整說明避免被蛇類咬傷的預防方法。 三、毒蛇咬傷急救方法 提問：詢問學生萬一被蛇類咬傷該如何急救？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 說明：說明被蛇類咬傷的正確急救處理方法，並澄清錯誤的處理方法，例如：用嘴巴吸毒血。 四、如何避免雷擊 說明：教師醒學生臺灣夏季午後常有午後雷陣雨，不可以輕忽雷擊的危險性。 提問：如果遇到快打雷的跡象，要如何避免成為雷擊的目標？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。說明：教師說明預防遭到雷擊的方法。 提問：萬一遇到雷擊，該如何急救？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 說明：教師說明遭到雷擊的急救方法。	1	1.課本 2.蜂類以及蛇類相關資訊	1.問答：能說出戶外活動常見的危險。 2.發表：能說出避免蜂類及毒蛇咬傷的預防方法及急救方法。 3.觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。 4.問答：正確說出雷擊的預防及急救方法。	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。 【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。 【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。	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
第十四週	12/1 、 12/5	第四篇運動樣樣行（第二次段考）	第4章老少咸宜～羽球	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。	學會高手擊球、側手擊球。	<p>一、基本擊球法</p> <p>提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.你知道基本擊球法有幾種嗎？</li> <li>2.每種基本擊球法可分為哪兩種？</li> <li>3.什麼時候該用何種擊球法？</li> <li>4.該以什麼作為判斷標準？</li> </ol> <p>發表：以學生過去的認知的經驗發表其所知。</p> <p>提示：「方向」、「空間」、「位置」還有呢？可不可以說清楚一點？</p> <p>統整：一開始須學會以視覺初步預測來球的方向、位置與落點，進而了解身體、球拍及羽球三者之間的空間關係，再做出判斷，選擇何種擊球法。</p> <p>二、高手擊球</p> <p>提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.高手擊球法適用於什麼時候？</li> <li>2.此擊球法在戰術有何應用？</li> </ol> <p>講解：此擊球法可以打出強勁的殺球，也可以打出防守型的高遠球，更可以打出虛虛實實的切球。此種擊球法可以打出多種不同球路的球，可說是最具變化性的打法。</p>	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.課本</li> <li>2.羽球用具</li> <li>3.哨子</li> <li>4.蒐集些與羽球運動之相關資訊</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。</li> <li>2.實作：能夠完成高手、側手擊球之動作。</li> <li>3.問答：能具體說出高手、側手擊球時應遵守的規則。</li> </ol>	語文領域	【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	<ol style="list-style-type: none"> <li>一、了解自我與發展潛能</li> <li>二、欣賞、表現與創新</li> <li>三、生涯規劃與終身學習</li> <li>四、表達、溝通與分享</li> <li>七、規劃、組織與實踐</li> <li>九、主動探索與研究</li> <li>十、獨立思考與解決問題</li> </ol>

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	12/8 ~ 12/12	第二篇安全的生活	第四章急救情報網	5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	1.認識急救的意義。 2.了解急救原則。	<p>一、活動「急救演練」</p> <p>提問：如果有一人倒地昏迷、鮮血直流的躺在馬路邊，此時正好四周無他人存在，你會如何處理？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：一般人若能對傷患進行完善的急救處理，不僅可以挽救生命、避免傷勢惡化，更可以協助醫師診斷病情。</p> <p>提問：是否曾經幫別人急救或被急救？急救的使用時機為何？</p> <p>發表：請學生踴躍發表自己的經驗或看法。</p> <p>說明：急救的定義是在緊急送醫之前，對傷患所做的緊急救護工作。說明急救的目的：挽救生命、防止傷勢或病情惡化、使傷患及早獲得治療。</p> <p>二、急救的原則</p> <p>提問：若你發現有傷患正昏迷在馬路上，你會如何處理？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>統整：教師說明急救時，必須先使傷患脫離危險的環境，並且尋求救援、仔細觀察傷患、冷靜處理、安慰傷患。進行急救時，尚須考慮步驟的優先順序，以挽救傷患的生命為優先考量。</p>	1	1.課本 2.急救相關資訊 3.新式 CPR 相關資訊	1.問答：用心表達急救原則。	語文領域	<p>【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。</p> <p>【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>【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。</p> <p>【生涯發展教育】3-3-5 發展規劃生涯的能力。</p>	七、規劃、組織與實踐 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
第十五週	12/8 ~ 12/12	第四篇運動樣樣行	第4章老少咸宜~羽球	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。	認識並學會羽球各種基本的擊球法。	一、側手擊球 提問： 1.側手擊球法適用於什麼時候？ 2.側手擊球在戰術上有何應用？ 講解：在身體側方將來球擊回，這種擊球法常使用於雙打比賽中，側手擊球常因為來球速度過快，而在沒有充分準備時間之下，匆忙回擊來球，因此需要身手矯捷、眼明手快，才能有效擊球。 二、低手擊球 提問： 1.低手低球法適用於什麼時候？ 2.此擊球法在戰術有何應用？ 講解：此種擊球法通常是球網邊緣球，或是對自己身體所處位置不利時，所採用的防禦性擊球法。往往需要瞬間跨步、伸拍才能順利回擊來球，方法是向上方拍打，擊出下手高遠球，以換取充裕的時間，讓自己再回到有利的位置，為下一次擊球做充分的準備，由防禦轉為攻擊。	2	1.課本 2.羽球用具 3.哨子 4.碼表	1.觀察：能夠成功發出有效球。 2.問答：能知道高手擊球的最佳擊球點，並了解「可伸到」的概念。	語文領域	【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	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 四、表達、溝通與分享 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
第十六週	12/15 、 12/19	第二篇安全的生活	第4章急救情報網	5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	<p>1. 學習昏厥（暈倒）的處理。</p> <p>2. 學習呼吸或心跳停止的處理。</p>	<p>一、活動「暈倒急救演練」 引導：根據活動之插畫，引導學生觀看此生活實例。 提問：根據案例一之問題，請學生踴躍發表意見。 總結：教師依據學生之意見，進行整體性之說明，建立學生對於急救的正確觀念。</p> <p>二、昏厥（暈倒）的處理 說明：昏厥（暈倒）症狀發生的原因是因為腦部血液暫時供應不足所致。 統整：根據學生之意見加以整理，並說明遇見昏厥（暈倒）事件的處理方法。應該抬高傷患腳部、移傷患至陰涼處、解開傷患之束縛、若呼吸困難，傷患維持半坐臥姿勢、送醫。 實作：請學生上臺演練示範。</p> <p>三、教師統整 說明：就醫前，施以正確的急救，不僅可以減輕患者的痛苦，甚至能夠挽回患者的生命。所以，先將一般的急救技術儲備起來，以備不時之需。</p> <p>四、心肺復甦術的介紹 說明：心肺復甦術是指口對口人工呼吸，和胸部按壓合併使用的急救技術。利用人工呼吸及胸部按壓促進循環，使血液可以攜帶氧氣到腦部以維持生命，避免造成腦死的情況。 提問：何時會使用到心肺復甦術？發表：學生踴躍發言。 統整：溺水、觸電、呼吸困難、藥物過量、異物梗塞、一氧化碳中毒、心臟病等，造成呼吸、心跳停止的情況均應立即施行。</p>	1	<p>1. 課本</p> <p>2. 急救相關資訊</p> <p>3. 新式 CPR 相關資訊</p>	1. 觀察：根據學生對於急救問題之回答，來判斷其觀念是否正確；根據學生對於急救案例之處理情形，了解學生之急救技能。	語文領域	<p>【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。</p> <p>【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>【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。</p> <p>【生涯發展教育】3-3-5 發展規劃生涯的能力。</p>	<p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>八、運用科技與資訊</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
第十六週	12/15 、 12/19	第四篇運動樣樣行	第4章老少咸宜～羽球	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。	探索競爭與合作的關係，在目前社會中的普遍性及重要性。	<p>一、活動「你來我往」 說明：向學生說明此活動為兩人一組，在兩人相互打好球不落地的情況下，與其他組競爭比較誰能夠維持比較久而不使球落地。分為三個不同遠度的距離練習相互打好球。 提問：「你來我往」成功的條件是什麼？ 發表：讓學生自由說出自己的答案。 操作：分組開始進行「你來我往」。 提問： 1.剛剛進行的如何？ 2.有預期中的簡單嗎？ 3.你覺得後來還有發現什麼樣的問題？</p> <p>二、單打對抗賽 說明：向學生說明此活動為兩人一組，採單淘汰賽制，先達十分者為獲勝隊伍。分數個場地同時進行。 提問： 1.剛剛進行的如何？ 2.有預期中的順利嗎？ 3.你覺得自己比別隊好的地方在哪裡？ 討論：讓學生自由討論，發現問題、尋求解決方法。統整：以雙方擅長的優點相互彌補彼此的不足。</p>	2	1.課本 2.羽球用具 3.哨子 4.碼表	1.自評：配合課本活動實施。 2.觀察：是否能夠透過合作，追求極致的運動表現。	語文領域	【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>四、表達、溝通與分享</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>

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	12/22 、 12/26	第二篇安全的生活	第四章急救情報網	5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	<p>1.正確學習心肺復甦術的操作步驟。</p> <p>2.了解進行心肺復甦術時，應該注意的事項。</p> <p>3.練習心肺復甦術。</p>	<p>一、心肺復甦術流程圖介紹 說明：配合課本心肺復甦術流程圖，解說心肺復甦術實施之正確程序與步驟。 示範：配合課本心肺復甦術的詳細步驟進行示範動作。</p> <p>二、進行心肺復甦術的操作 操作：配合安妮模型，一一解說並示範心肺復甦術的急救過程。 實作：請一位學生對安妮模型進行心肺復甦術的演練。</p> <p>三、復甦姿勢 提問：什麼情況需使用復甦姿勢？ 說明：說明使用復甦姿勢的時機，再配合課文照片指導學生施行步驟。</p> <p>四、心肺復甦術之注意事項 提問：實施心肺復甦術的技術時，會不會害怕，原因為何？ 發表：學生踴躍發表自己害怕的原因。 說明：除了要具有純熟的技術外，在急救過程中也必須考慮到自身的安全，避免傳染病之流傳。如在進行口對口人工呼吸時，可用保護面膜、單向活門面罩、甦醒袋面罩來保護自己的安全。</p> <p>五、大顯身手 分組：將學生分成數組。 實作：彼此互相指導學習，熟練心肺復甦術的動作技巧。 說明：教師可以藉機糾正同學錯誤的操作步驟。</p> <p>六、活動「與安妮的接觸」 自評：學生學完心肺復甦術後，評量自己的技術是否純熟。 總評：鼓勵學生平時多練習急救技術，儲備急救知能，以備不時之需。</p>	1	<p>1.課本</p> <p>2.急救相關資訊</p> <p>3.新式 CPR 相關資訊</p>	<p>1.實作：學生練習心肺復甦術時的用心程度。</p> <p>2.觀察：學生在練習心肺復甦術，能用心接受老師與同學的指正。</p>	語文領域	<p>【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。</p> <p>【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>【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。</p> <p>【生涯發展教育】3-3-5 發展規劃生涯的能力。</p>	<p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>八、運用科技與資訊</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
第十七週	12/22 、 12/26	第五篇青春的躍動	第 1 章安全躍動～跳遠	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 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.了解跳遠運動源由。 2.認識跳遠時的安全要點。 3.熟悉立定跳遠的動作過程。 4.認識雙手前後擺動對立定跳遠的影響。	一、認識跳遠 提問： 1.有參加過跳遠或看過跳遠比賽嗎？ 2.是否可以簡要的說明，跳遠比賽的情形？ 發表：發表對跳遠的認識。 講解：說明跳遠的歷史原由與優點。 提問： 1.跳遠運動的由來為何？ 2.古代跳遠運動的形式為何？ 3.現今男、女世界紀錄保持人是誰？ 4.現今男、女世界紀錄為多少公尺？ 討論：請學生依序提出意見，全班討論。 二、說明立定跳遠的安全提問：跳遠有哪些須注意的安全事項？討論：由全班學生針對教師的提問，依序提出意見，讓全班討論。 統整：進行立定跳遠前，一定要有足夠的熱身活動與伸展活動，並且要在粗糙而具彈性的材質上進行練習，千萬別在磨石子地板上試跳，以免滑倒或是落地瞬間身體承受過大衝撞而受傷。 三、認識立定跳遠的步驟 講解：立定跳遠的動作過程是經由「預備動作→起跳動作→空中動作→落地動作」等組合而成。 示範：由老師示範立定跳遠的各階段動作。 操作：由學生實際上場操作立定跳遠的動作。 四、說明「雙手前後擺動」的影響 講解：善運用雙手擺動，至少可增加 20% 以上的立定跳遠成績。 示範：由老師示範雙手擺動的動作。 操作：學生實際上場操作立定跳遠雙手擺動的動作。 五、活動「綁手綁腳」 講解：由老師示範雙手叉腰立定跳遠的動作。 操作：由學生實際上場操作雙手叉腰立定跳遠後，再以雙手前後擺動的方式跳一次。 發表：請學生發表兩種姿式的跳躍難易度。 結論：雙手擺動有助於增加穩定性與跳躍的慣性，若能善加運用雙手擺動，必定可以增加立定跳遠的表現。 六、活動「我是大力士」 操作：學生實際上場操作雙手持瓶立定跳遠的動作。	2	1.課本 2.跳遠相關資訊	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。	語文領域	【環境教育】 5-3-4 具有參與地區性環境議題調查研究的經驗。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規劃、組織與實踐 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	12/29 ， 1/2	第三篇情誼可貴	第1章友情序曲	1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1.認識兩性交往的形式。 2.了解兩性交往的原則及安全守則。 3.了解兩性交往的安全守則。 4.學習與人交往時邀約的撇步。	一、兩性交友的形式 說明：講解兩性之間交往的形式：大團體活動、小團體活動、不固定對象活動、固定對象活動。 舉例：教師可舉一些生活實例，或電視、電影情節，提供學生作參考。 二、我想認識你 提問：「兩性交往時需注意哪些事情？」 發表：鼓勵學生踴躍發言。 表演：以課文為主軸，教師設計一些情境，讓學生上台表演兩性相處之道。 說明：教師講解兩性交往時，需把握的基本原則有下列幾項： 1.參加活動 2.注意禮貌 3.坦誠相待 4.互重互諒 5.多方溝通 6.分攤開支 三、活動「新一該怎麼與小蘭溝通」 提問：詢問學生是否曾有溝通方面的困擾？ 發表：學生自由發表意見。 說明：當與對方發生溝通方面的困擾時，可以參考下列溝通技巧： 1.清楚表達「我的訊息」 2.同理心與傾聽 3.尊重對方 實作：請學生參考課本所提供的溝通技巧，並試著提出自己的想法。 四、邀約的撇步 提問：詢問學生是否曾有與人交往的經驗？交往時如何與人邀約？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：與人交往時，若想邀約對方又不造成雙方尷尬，可以利用以下撇步： 1.健康的心態—「先當朋友」 2.使用「欣賞」代替「喜歡」來表達對對方的好感 3.先以「團體活動」或「團體約會」的邀約方式，勿直接進入「單獨約會」 操作：請學生兩兩一組，參考課文中的情境範例，並運用所學過的邀約撇步來進行練習。	1	1.課本 2.蒐集結婚、訂婚之相關法律條文	1.問答：能正確說出兩性交往的形式。 2.觀察：能熱烈參與課程活動。 3.問答：能清楚說出與異性交往時須注意的事項。 4.觀察：是否能熱烈參與表演。	藝術與人文領域	【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】1-4-5 接納自己的性別特質。 【性別平等教育】2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 【性別平等教育】2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。 【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】2-4-13 釐清婚姻中的性別權力關係。	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
第十八週	12/29 、 1/2	第五篇青春的躍動	第1章安全躍動～跳遠	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 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.能知道自己的立定跳遠動作的正確與否。 2.認識急行跳遠的基本動作。 3.熟悉助跑的動作要領。	一、活動「自我檢核」 說明：兩人一組，一人操作另一人記錄。 操作：由學生實際上場操作立定跳遠的動作。 討論：分組討論同伴的動作是否符合檢核表中的要求？並在下次跳遠時改進。 二、跳遠 講解：跳遠的動作過程是經由「助跑動作→踏板起跳動作→空中動作→落地動作」等組合而成。 示範：由老師示範急行跳遠的各階段動作。 操作：由學生實際上場操作急行跳遠的動作。 三、說明助跑動作 提問：你們跳遠時如何助跑？請大家試試看，哪種方式比較適合你？ 講解：先介紹三、五、七步的助跑方式，教導學生學會如何設置目標點，來幫助助跑踩點的正確，然後再反向全力助跑，取得助跑起跳的距離。 引導：協助學生找到助跑方式與距離。 操作：兩人一組相互幫忙，取得適當的助跑距離與目標點。 四、活動「步步為營」 說明：反方向從起跳板開始助跑，由另一個人幫忙記錄起跳點的位置。 操作： 1.由三、五、七步助跑距離，練習正確的助跑踏板動作。 2.全速且穩定的助跑，練習助跑距離目標點的控制，以及正確的踩點踏板動作。 總結：正確的踩點與助跑，有利於急行跳遠的距離。所以熟悉助跑動作是十分重要的技巧。	2	1.課本 2.跳遠相關資訊	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。	語文領域	【環境教育】 5-3-4 具有參與地區性環境議題調查研究的經驗。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規劃、組織與實踐 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	1/5 ， 1/9	第三篇情誼可貴	第1章友情序曲	1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1.指導學生學會拒絕邀約的技巧。 2.了解兩性交往的安全守則。 3.了解結婚必須經歷一段漫長的交往，且彼此身心發育成熟，也經過深思熟慮後而作的決定。	一、拒絕邀約的技巧角色扮演：請學生根據課本活動「兩性邀約」範例，進行戲劇表演。 提問：「如果不想接受他人邀約時，我該怎麼做呢？」 討論：學生可以互相討論，分享彼此不同想法。 發表：鼓勵學生發言。統整：教師統整拒絕邀約的技巧。 二、活動「如何說『不』練習題」 提問：詢問學生是否曾有與異性約會的經驗？ 發表：學生自由發表意見。 實作：請同學利用前面課程所介紹學習說「不」的技巧，並配合活動中的邀約內容，試著提出自己的想法。 三、兩性交往的安全法寶 歸納：與兩性交往時應該掌握的幾項安全守則： 1.盡可能將交往對象、時間、地點及預定回家的時間告知親人或好友，且時間不宜過晚。 2.與不熟的交往，可找朋友作陪。 3.不要飲酒。 4.不要喝對方單獨去買，且已打開的飲料或食物。 5.約會或出遊地點須考慮安全性，不讓自己處在與對方單獨相處的狹小空間裡。 6.充分認識約會對象，並掌握約會的行程。 四、活動「愛情故事」 分組：以四至五人為一組，全班分成數組。 表演：用故事接龍的方式，完成「鐵達尼號」續集。 發表：每組推派一位代表，報告或表演討論故事接龍結果。 說明：婚姻是戀愛的終點站，更是一種責任的表現。對於婚姻對象的選擇，要以理性的態度及周全的考量為原則，願意並且有能力，為長期的婚姻關係付出、維護。 五、活動「爸媽戀愛史」 訪問：預先了解爸爸媽媽戀愛經過，如何相識？欣賞對方什麼優點？ 記錄：將訪問的內容記錄下來。 分享：請學生將爸爸媽媽的經驗與同學分享，也可藉機了解爸爸媽媽對子女是否不	1	1.課本 2.蒐集結婚、訂婚之相關法律條文	1.問答：能充分運用說「不」的技巧。 2.觀察：是否能熱烈參與表演。 3.觀察：能熱烈參與角色扮演，以及「愛情故事」活動的討論。 4.問答：能說出選擇終身伴侶時，需考量的因素。 5.實作：是否能確實訪問爸媽活動「爸媽戀愛史」的問題。	藝術與人文領域	【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】1-4-5 接納自己的性別特質。 【性別平等教育】2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 【性別平等教育】2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。 【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】2-4-13 釐清婚姻中的性別權力關係。	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
第十九週	1/5 ， 1/9	第五篇青春的躍動	第1章安全躍動～跳遠	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 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.熟悉起跳動作的動作要領。 2.熟悉空中動作的動作要領。 3.熟悉落地動作的動作要領。	一、活動「蜻蜓點水」 提問：此動作的技巧要領是什麼？ 觀察：請學生觀察教師之示範動作。 發表：由學生說出自己觀察到的技巧要領。 實作：請學生分組練習起跳動作之動作要領。 觀察：觀察同組同學之起跳動作，在過程當中，若發現動作不正確之處，要給予適當之建議，從練習中互相取得進步。實作：若發現自己的動作要領有誤，則進行修正之，儘量找機會多練習起跳動作。 二、空中動作 提問： 1.有看過跳遠比賽嗎？ 2.是否可以簡要的說明，跳遠比賽時的空中動作是怎樣的情形？ 發表：請學生以過去認知的經驗，發表其所知。 講解：介紹三種跳遠之空中姿勢動作。 提問： 1.三種空中姿勢動作有何差別？ 2.那一種動作最為普遍被使用呢？ 3.那一種動作難度最高？ 討論：由各位學生針對教師的提問，依序提出意見，讓全班討論。 操作：練習屈身式跳法之空中動作。 引導：協助學生做出標準之動作。 三、挺身式跳法之動作流程 觀察：請學生觀看挺身式跳法的動作流程。 注意：需提醒學生保持正確的起跳姿勢。 操作：進行練習活動時，提醒學生要注意自身動作之正確性，以利修正錯誤之處，也可以請學生觀察彼此之動作，若發現錯誤之處，給予適當之建議。 四、落地動作 提問：你們認為跳遠落地動作的要領為何？ 討論：由各位學生針對教師的提問，依序提出意見，讓全班討論。 講解：說明落地動作的動作要領。 操作：學生需遵照順序一一輪流進行活動。 引導：教導學生正確的落地方式。	2	1.課本 2.跳遠相關資訊	1.實作：能夠正確的量出適合自己的助跑距離與目標點。 2.實作：能夠正確的做出起跳的動作要領。 3.問答：能夠表達說出其經驗與認知。 4.實作：能做出正確的姿勢。 5.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。	語文領域	【環境教育】 5-3-4 具有參與地區性環境議題調查研究的經驗。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規劃、組織與實踐 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
第二十週	1/12 ， 1/16	第三篇情誼可貴	第2章兩性圓舞曲	1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1.了解性行為的定義，並對學生建立正確的「性」觀念。 2.學習拒絕婚前性行為。	一、活動「性=愛？」 提問：「到底什麼是性行為？」 發表：鼓勵學生踴躍發言。 說明：說明廣義的性行為包括了輕擁及牽手、接吻、緊緊的擁抱，及男、女彼此愛撫等，而狹義的性行為指的則是「性交」。 提問：關於「性」，你贊同活動內文的說法嗎？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 澄清：教師及時修正學生的想法。 二、「性」究竟是什麼 說明：性是表達愛意的一種方式，是一種珍貴的禮物，且代表著兩人關係的延伸，具有神聖且自然的意義。 三、如何拒絕婚前性行為 提問：「你認為性關係可以幫助增進未婚男、女間的情感嗎？」 發表：學生可以書寫方式，表達自己的想法。 說明：性行為必須在雙方心智成熟、愛情穩定、雙方都做好準備的基礎之下，與對方分享愛的一種表現。 指導學生拒絕婚前性行為的原則。 歸納：教師歸納學生的觀點，並強調男孩、女孩都必須替自己訂立一個原則去約束，並且對自己的性行為負責。 四、避免性衝動的情境 說明：參考課文情境，請同學加以思考，並提出自己的見解與同學共同討論。 五、價值澄清 說明：因每個人的思考方式、邏輯皆不相同，因此，對於男、女之間親密行為表達的接受程度也不同。因而在拒絕對方性要求時，跟對方明確的說「不」非常重要，千萬別給對方模糊的訊息。	1	1.課本 2.蒐集未婚懷孕的相關新聞事件 3.蒐集墮胎的相關新聞事件	1.問答：能說出性行為的廣義，及狹義的定義。 2.觀察：能踴躍發表看法，且熱烈參與討論及獨立思考解決問題。	藝術與人文領域	【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】1-4-5 接納自己的性別特質。 【性別平等教育】2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 【性別平等教育】2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。 【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】2-4-13 釐清婚姻中的性別權力關係。	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
第二十週	1/12 ~ 1/16	第五篇青春的躍動	第2章友誼看招~飛盤	3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。	1.使學生了解飛盤運動，並教導學生養成休閒活動的習慣。 2.藉由休閒活動促進情感交流。 3.學會飛盤反手投盤的方法。 4.學會飛盤正手投盤的方法。 5.學會投盤的三個重要技巧。	一、說明休閒活動的重要性 說明：說明養成休閒活動的重要性，並告知學生友誼橋梁的搭建，可以藉由休閒活動來達成，而休閒習慣的養成是現在社會的重要課題之一。 提醒：從事飛盤運動或是觀賞運動比賽，都可當成是一種平時的休閒活動，除了可以調劑身心之外，還能促進身體健康，亦能作為情誼交流的方式。 二、飛盤運動 說明：飛盤運動是有趣的休閒活動，並且具有安全、競技、休閒、經濟、創造等特性，能帶給大家健康與快樂。 統整：投擲飛盤需先做好準備動作，掌握住出手的角度、靠手臂帶動和手腕有力的旋轉等要領，若能掌握住這些要領，將更能體會飛盤運動的樂趣。 三、說明反手投盤法 說明：握盤的姿勢，將拇指按住右盤面，食指扶著盤緣，中指抵住盤內緣。 示範：反手投盤時的動作要領。 1.準備姿勢：兩腳張開約比肩寬，右腳在前側立面對目標，握盤後，手臂往肩後移。 2.投擲：以扭轉腰部帶動上肢並利用前臂的屈肘和手腕的力量，將飛盤丟出。 四、說明正手投盤法 說明：握盤的姿勢，將拇指按於盤面，中指及食指托住盤底。 示範：正手投盤時的動作要領。 1.準備姿勢：兩腳張開比肩略寬，左腳在前側立面對目標。 2.投擲：重心由後腳隨飛盤的丟出而移到前腳，當手腕揮到正前方時，順勢將飛盤丟出。 五、說明投盤的三個重要技巧 說明：投盤除了要具備正確的基本投盤姿勢外，還要注意三個重要的投盤技巧，才能讓飛盤飛得既遠又穩。	2	1.課本 2.飛盤運動相關資訊	1.問答：能說出休閒活動的重要性。 2.實作：能依動作要領做出飛盤的投擲動作。 3.問答：能說出接盤的方法及使用時機。 4.實作：能依動作要領做出接盤的動作。	藝術與人文領域	【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 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊 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
第二十一週	1/19 ， 1/20	第三篇情誼可貴（第三次段考）	第2章兩性圓舞曲	1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1.了解生命的重要性。 2.了解青少年懷孕可能導致的不良後果。 3.了解青少年懷孕可能導致的不良後果，並能體會生命的可貴，進而學會珍惜生命、尊重生命。	一、迎接小生命 說明：精子與卵子的結合，成為受精卵，到子宮著床並開始發育與生長，成為胎兒，其中經歷約40週的時間。 引導：教導學生生命的可貴，並且體會生命的「奧妙」和「永恆」。 二、活動「重要的抉擇」 扮演：請學生依據課本中的範例，進行角色扮演。教師事先安排學生演練。 分組：四至五人為一組，將全班分組。 討論： 1.如果你是琪琪，會尋求哪些社會性支持的協助？未婚懷孕可能面臨哪些後果？ 2.如果可以重新選擇性行為的發生與否，你會如何選擇？ 發表：每組推派代表，報告討論內容。 歸納：教師歸納學生的討論結果。 說明：青少年若是有了性行為，又沒有做好避孕措施，一旦懷孕，將得面對一連串接踵而來的問題。 三、未婚懷孕知多少 舉例：教師事先蒐集數則青少年未婚懷孕的新聞剪報，舉出未婚懷孕可能導致的後果。 提問：「詢問學生對於這些新聞事件的感想。」 發表：鼓勵學生說出自己的感想。 統整：教師統整說明未婚懷孕可能導致的後果，並強調這些後果對生理、心理上所造成的傷害。 四、活動「小樹之歌」 實作：教師放錄音帶，請學生閉上眼睛，假想自己是一顆小小的種子，以肢體語言表達出來。 提問：「經歷了體驗種子的成長歷程，你的感覺如何？發現了什麼？」 發表：由扮演種子的過程中，鼓勵學生體會其中的感覺，並與他人分享。 歸納：教師歸納學生的想法，並引導學生體會生命的「奧妙」與「永恆」，感受到生命不斷延續的喜悅滿足。	1	1.課本 2.蒐集未婚懷孕的相關新聞事件 3.蒐集墮胎的相關新聞事件	1.問答：能說出未婚懷孕所造成的傷害。 2.實作：用心參與表演。 3.觀察：能獨立思考並體會生命的可貴。 4.問答：能說出未婚懷孕所造成的傷害。 5.實作：認真的以身體的動作來扮演一顆種子。	藝術與人文領域	【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】1-4-5 接納自己的性別特質。 【性別平等教育】2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 【性別平等教育】2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。 【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】2-4-13 釐清婚姻中的性別權力關係。	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
第二十一週	1/19 ， 1/20	第五篇青春的躍動（第三次段考）	第2章友誼看招～飛盤	3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。	1.了解不同的接盤法與使用時機。 2.學會接盤的三個重要技巧。 3.正確使用不同的接盤法與使用時機。	一、說明接盤的方法及使用時機 說明： 1.高手接使用時機及方法：當飛盤的高度再胸部以上時，以拇指在下，其餘四指在上的方式接盤。 2.低手接使用時機及方法：當飛盤飛行的高度再腰部以下時，以拇指在上，其餘四指在下的方式接盤。 3.夾接使用時機及方法：當飛盤飛行的高度在胸部以下腰部以上時，以兩個手掌上下夾住飛盤。 二、說明接盤的三個重要技巧 說明： 1.預估落點：要判斷飛盤的路徑與落點，再移動到可接範圍內，即可成功接盤。 2.抓盤方法：當飛盤在可接範圍內，便要決定採用何種方法接取。 3.緩衝：以「鬆、軟、延、轉」的方式進行接盤，而不以強硬的方式接觸飛盤，才可以順利的接盤。 三、活動「擲準遊戲」 操作： 1.將全班學生分成六人一組，每組的學生需站在距離球門十公尺遠的位置。 2.聞哨聲，即開始進行擲準遊戲，將飛盤擲進球門內，看哪一組擲得最準。 3.教師在施作過程中，叮嚀學生施作的要點。 四、活動「飛盤保齡球」 操作： 1.將全班學生分成六人一組，每組需有十個寶特瓶，內裝有一點水。 2.然後依一般保齡球的擺法擺好，以飛盤代替球來進行遊戲。 五、建立良好的休閒活動 說明：請學生利用課餘時間教導家人或是朋友飛盤運動的動作技能，藉由飛盤運動促進情感的交流。 記錄：將休閒活動的心得記錄下來，並與同學一起分享。	2	1.課本 2.飛盤運動相關資訊	1.問答：能說出接盤的方法及使用時機。 2.實作：能依動作要領做出接盤的動作。	藝術與人文領域	【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 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究

# 台南市私立崑山高級中學 103 學年度第 2 學期第 1、2 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
第一週	1/21 、 1/24	第一篇 優質少年	第1章 青春有我	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1.學習認識自我。 2.認識自我後並了解如何認同自我。	<p>一、教師講解 說明：教師利用「想一想」提問框來引導學生此章的學習重點。提問：請同學發表對於自我的認識為何？ 講解：青少年時期對自我的認知相當模糊，甚至對自我的價值容易產生混淆，但是若能真正認識自己的特質與潛能，釐清自我價值的重要性，將有助於認同自我、肯定自我，並進而實現自我、充實自我，最終才能追尋屬於自己的夢想。</p> <p>二、認識自我 說明：教師利用課本 P7 的圖 1-1 來說明自我概念是如何形成的，乃是經過四個面向的詮釋： 1.主觀自我：我對自己的看法。 2.客觀自我：人們對自己的看法。 3.社會自我：人們希望自己成為怎樣的我。 4.理想自我：我希望自己成為怎樣的我。</p> <p>三、認同自我 提問：詢問同學平常對自己的表現有什麼看法？ 發表：學生自由發表意見。 說明：經由前面認識自我的活動，以及確認自我概念之後，可能會產生兩種自我肯定的心理歷程： 1.高自尊的心理歷程：高自尊的人→相信他人看好自己，期望自己會做得好，可以獨立做決定→表現好，不需仰賴他人，不會焦慮→完成自己與他人的期望→他人給予正向回饋。 2.低自尊的心理歷程：低自尊的人→覺得自己不被看好，不期望自己做得好，無法獨立做決定→表現差、依賴他人、順從別人、模仿同儕以獲得接納、易焦慮→無法完成自己與他人的期望→他人給予負向回饋。 講解：指導同學若是低自尊也不用氣餒，可以藉由下列方式提昇自己的自尊： 1.接納自己 2.正向思維 3.展現自己的能力</p>	1	1.課本 2.肯定自我的相關新聞報導	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。	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
第一週	1/21 、 1/24	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.熟練雙手原地運球動作。 2.熟練雙手行進運球動作。	一、快攻得分 提問：所有的籃球技巧中，哪一項是得分的重要關鍵？ 發表：請學生踴躍舉手發表。 統整：教師綜合學生的答案，統整說明「快攻」才是得分的重要關鍵。 操作：首先一人持球，另一人快跑通過中線時，將球傳給跑者，使跑者上籃得分。 操作：三人一組，一人持球，兩人在場上定位，由持球者傳給另外兩人之一，使另外兩人可以上籃得分。 二、原地基本運球 說明：運球時，基本動作相當重要。球在空中的時間愈多愈容易被對方將球抄走。因此，運球動作愈低愈好。 提醒：運球移動的形態大致以前後、左右、速度變換或急停轉變方向等方式，來擺脫防守的效果。 示範：原地運球動作包括 1.左右運球 2.跨下運球 3.背後運球 三、移動運球過人 說明：運球時，基本動作相當重要。球在空中的時間愈多愈容易被對方將球抄走。因此，運球動作愈低愈好。 示範：移動中的運球動作包括 1.前進急停跨下運球轉變方向過人。 2.前進急停背後運球轉變方向過人。	2	1.課本 2.肯定自我的相關新聞報導	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。	1.語文領域 2.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	1/25   1/27			課程複習	課程複習	課程複習	1					