

台南市私立崑山高級中學 103 學年度第 1 學期（一）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：

健康教育

- （一）了解健康對於人的重要性，進而認識人生各階段中身體上不同的發展。
- （二）介紹身體的結構與系統，並了解青春期階段所會遇到的成長問題。
- （三）藉由對自我的探索，學習了解、接納、肯定自我，進而實現自我。
- （四）了解六大類食物及其特性，並學習利用每日飲食指南中的飲食建議，評估自己的飲食狀況。
- （五）學習如何分辨食品廣告的真偽，並能夠選擇合法、安全、有效及經濟的健康產品和服務，以保障自己的權益。
- （六）了解家庭事故發生的原因及預防事故發生。
- （七）認識校園中危險的地方，並學習自我保護。
- （八）了解急救的意義及基本處理方式。

體育

- （一）了解什麼是體適能，並實際運用於生活中。
- （二）認識個人體適能的評估標準及提升方式。
- （三）了解身體的各個樞紐，並學習暖身運動，將運動融入生活中。
- （四）了解短跑及應注意的事情為何，並學習如何避免造成運動後的肌肉痠痛。
- （五）學習正確的籃球傳、接球動作。
- （六）了解體操的項目，進而實際體驗體操的基本動作。

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	9/1 ~ 9/5	第一篇健康起跑點	第1章全人的健康	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	1.透過「世界衛生組織」對健康的定義，使學生了解真正的健康必須兼顧身體、心理、社會三方面健康。 2.蒐集自己的生長資料，認識人身體構造與系統的運作，了解自己身體、心理、心靈以及社會關係的健康。	<p>【你是否屬於健康一族？】 說明：在經過教師講解健康的定義後，相信同學應該對自己的身體健康狀況是否符合真正的「健康」感到有興趣。 實作：請同學確實針對自己的生活習慣與狀況來做勾選。</p> <p>【人體內外結構】 說明： 1.外型：人體從外觀來看以脊柱為中心，左右對稱，外形可分為頭、頸、軀幹和四肢。 2.內部：身體內部有背側體腔和腹側體腔。 3.介紹個體腔中的器官以及橫隔膜的位置。 提問：由教師提出任一器官，請學生指出該器官的正確位置。 講解：身上每個器官都有它獨特的功能，彼此關係密切，都是身體缺一不可的器官。</p>	1	1.人體結構的相關資料 2.教用版電子教科書	1.問答：是否能認真回應教師的問題。 2.觀察：是否認真參與討論。 3.實作：是否確實針對自己的健康狀況勾選。	自然與生活科技領域	<p>【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。</p> <p>【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。</p>	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
第一週	9/1 、 9/5	第四篇多動多健康	第1章幸福根基～體適能(一)	4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	說明科技發達造成身體活動量減少，導致文明疾病發生，透過課程活動，引導出體適能的觀念。	<p>【體適能的重要】 說明：現代社會對於科技的依靠促使人的身體勞動機會減少，因此，人們身體適應環境方面的能力都比以前還差。 提問：課本中，兩張圖片裡的人物在身體活動上有何差別？ 舉例：其他和課本類似的比較圖片，要學生試著舉出類似的例子。 統整：以科技的進步，身體活動變少來作為總結。 討論：身體活動減少對身體有何影響。 發表：自由發表有何影響。 說明：為何身體活動減少較容易引起心血管疾病。 統整：科技的進步對我們造成潛在的危機。</p>	2	教學影片	問答：學生是否能明確指出健康體適能包括哪些？	自然與生活科技領域	【性別平等教育】1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。	<ul style="list-style-type: none"> 一、了解自我與發展潛能 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
第二週	9/8 ~ 9/12	第一篇健康起點	第1章全人的健康	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	蒐集自己的生長資料，認識人身體構造與系統的運作，了解自己身體、心理、心靈以及社會關係的健康。	<p>【人體系統】 提問：是否知道人體有哪些系統？ 說明：人體中有神經、循環、呼吸等系統，而系統間各有其不同的功能。 講解：教師利用跑步的例子，說明各系統間的功能及其互相合作的方式。</p> <p>【健康的心靈】 提問：如何擁有健康快樂的心？ 說明：健康的心靈包含設定目標，找尋個人生命的意義與價值觀，擁有愛人與被愛的能力，建立宗教信仰以獲得內心的寧靜。 歸納：想要擁有健康快樂的心靈，可參考以下方法： 1.正向心理特質 2.有一顆謙讓的心 3.培養自我興趣 4.建立宗教信仰</p> <p>【健康的社會關係】 提問：詢問學生平常與同儕間相處是否愉快？ 實作：請學生針對自己與同學相處的情形來做勾選。 歸納：人與人之間的關係相當重要，必須要互助、互利，才能促進良好的群體關係，進而使社會安定和諧。</p>	1	1.人體系統與功能相關資料 2.教用版電子教科書	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.問答：是否能正確回答出各系統的主要功能。 3.實作：是否能確實針對自己的心理狀態做勾選。 4.實作：是否能確實針對自己的與同儕間的社會關係做勾選。	1.自然與生活科技領域 2.綜合活動領域	<p>【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。</p> <p>【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。</p>	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
第二週	9/8 、 9/12	第四篇多動多健康	第1章幸福根基～體適能(一)	4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	教導學生如何衡量體適能的好壞，說明健康體適能要素對生活上的影響。	<p>【體適能的分類】 說明：體適能分為「健康體適能」與「競技體適能」兩大類。 提問：請學生試著說說看平常學校體適能的檢測項目有哪些？而其中目的為何？ 歸納：健康體適能分為五個要素： 1.身體組成 2.柔軟度 3.肌力 4.肌耐力 5.心肺耐力 競技體適能分為六個要素： 1.瞬發力 2.速度 3.協調性 4.敏捷性 5.平衡感 6.反應時間</p>	2	體適能相關資訊	問答：能說出健康與競技體適能要素及其重要性。	自然與生活科技領域	【性別平等教育】1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。	<p>一、了解自我與發展潛能 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</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
第三週	9/15 ， 9/19	第一篇健康起跑點	第1章全人的健康	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	1.透過「生命中的價值」活動，刺激學生思索人生的價值與目標，進而了解健康的重要。 2.檢視自己的生活習慣，努力經營自己的健康。	<p>【健康的重要】 提問：詢問生命中最重要的事為何？ 說明：教師利用「小明的故事」來講解健康的重要性。 歸納：每個人都應對自己的健康負責任，並從年輕時就開始儲蓄自己的健康資本，否則當健康的資本被消耗殆盡時，即使擁有再多的財富、權勢、地位，也買不回寶貴的健康。</p> <p>【生命中的價值】 實作：請學生針對漫畫所表達的意義來思考活動中的問題，並確實填寫自己的狀況。</p> <p>【健康的提升】 提問：如何促進自己的健康？ 說明：教師講解影響我們健康的四個因素。 歸納：從上述資料顯示，影響個人健康最大的因素為「生活型態」，因此生活型態關係著自己的健康，也代表自己的健康是掌握在自己的手裡。</p> <p>【健康生活習慣養成清單】 實作：請同學針對自己日常生活的習慣作勾選與填寫。</p>	1	1.健康提升的相關資訊與資料 2.教用版電子教科書	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能認真填寫活動中的問題。	1.自然與生活科技領域 2.綜合活動領域	<p>【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。</p> <p>【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。</p>	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
第三週	9/15 、 9/19	第四篇 多動多健康	第 2 章 幸福根基 ～體適能 (二)	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。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	介紹國內的體適能推行計畫，並學習從事體適能運動前，身體狀況檢查方法。	<p>【體適能計畫】 提問：詢問學生是否認識教育部推行的體適能運動計畫內容？ 發表：學生自由發表意見。 說明：教育部推行的「333 計畫」內容為： 1.每週至少運動 3 天（次） 2.每次至少 30 分鐘 3.每次運動都能讓心跳率超過每分鐘 130 下 總結：民國 96 年起，更推行了「210 快活計畫」，目的是希望國人每週運動時間能累積至 210 分鐘，並逐步增加，以達到自我體適能的提升。 實作：請學生參考課本 P85 的表 3，針對自己的身體狀況做檢測。</p>	2	1.運動用品 2.身體狀況自我檢核表	1.問答：能說出體適能計畫的重要性。 2.實作：能確實檢核自己的身體狀況，並對自己做評估。	自然與生活科技領域	<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。 【生涯發展教育】3-3-5 發展規劃生涯的能力。</p>	<p>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</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
第四週	9/22 ， 9/26	第一篇健康起跑點	第2章青春期的健康	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	藉由「自己的成長紀錄」活動了解青春期生理、心理、社會的變化，進而關心自己青春期的健康。	<p>【蛻變與成長】 提問：是否了解青春期為何？及青春期自己身體、心理和社會適應會有哪些變化？ 說明：青春期的開始，女生大約在10~14歲，而男生較晚，大約在12~17歲。</p> <p>【不一樣的身體】 提問：「青春期身體有哪些改變？」 統整：歸納學生的發表結果，說明青春期的特徵，並說明性徵的概念。 說明：比較看看，自己有哪些第二性徵呢？如果有些還沒出現，不要急，每個人可能因為遺傳、營養和個人差異而略有不同。</p> <p>【心理的變化及社會適應】 提問：是否適應青春期身體、心理等各方面的改變？ 講解：青春期因為身體、心理的變化較大，難免會有適應不良的情形發生，但不需過度緊張或煩惱，因為這是每個人必經的過程。</p> <p>【我的成長紀錄】 實作：請學生針對個人狀況來填寫。</p>	1	1. 青春期的身體變化的相關資料 2. 青少年性教育VCD 3. 教用版電子教科書	1. 問答：能說出自己青春期的身體的改變，以及心理與社會適應的改變。 2. 觀察：是否能認真聆聽。	1. 自然與生活科技領域 2. 綜合活動領域	【性別平等教育】1-4-1 尊重 青春期不同性別者的心身發展與差異。	一、了解自我與發展潛能 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
第四週	9/22 ~ 9/26	第四篇多動多健康	第 2 章 幸福根基 ~ 體適能 (二)	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。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	教導學生如何去評估自己健康體適能狀況的方法。	<p>【健康體適能～身體組成】 解釋：身體組成和標準體重不相同，有可能兩個體重相同的人，身材看起來卻有明顯差異；其中一個體脂肪比例較低，所以看起來肌肉結實，而另一人體脂肪含量較高，因此看來較為肥胖。 評估方式：身體組成是以身體質量指數來評估。其測量公式如下：$BMI = \text{體重(公斤)} \div \text{身高(公尺)}^2$。</p> <p>【健康體適能～柔軟度】 評估方式：柔軟度是以坐姿體前彎來評估。</p> <p>【健康體適能～肌力】 評估方式：肌力是以 30 秒屈膝仰臥起坐來評估。</p> <p>【健康體適能～肌耐力】 評估方式：肌耐力是以一分鐘秒屈膝仰臥起坐來評估。</p> <p>【健康體適能～心肺耐力】 評估方式：心肺耐力是以 800 及 1600 公尺跑走時間來評估。</p>	2	體適能相關補充資料	1.問答：能說出體適能檢測的重要性。 2.能夠了解體適能各個項目的重要性，並知道如何做檢測。	1.自然與生活科技領域 2.綜合活動領域	<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>	一、了解自我與發展潛能 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
第五週	9/29 、 10/3	第一篇健康起點	第2章青春期的健康	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	1.介紹男女性的生殖器官構造以及各部位的功能。 2.講解青春期男女生的生理衛生應如何妥善的處理。	<p>【認識生殖器官】 說明：利用掛圖簡單介紹男、女生的生殖器官，並連貫前面課文說明生殖器官在青春期的變化，以及生殖器官的構造。 統整：說明青春期的男、女生生理上出現變化，要用正常的心態面對，嘗試了解生理構造及其功能，若有問題需告知師長，注意身心正常的發展。</p> <p>【青春期的衛生】 提問：詢問學生青春期時如何保持衛生？ 說明：教師講解男女生在青春期時的衛生處理方式： 女生： 1.陰脣具有保護作用，須每天清洗。 2.上洗手間後，排便後，衛生只要由前往後擦拭，以免汙染陰道。 3.生理期間應採用淋浴的方式盥洗，避免陰道感染。 男生： 1.包皮容易積藏污垢，應該要每天翻開清洗。 2.避免穿太厚、太緊的褲子，以免褲襠內溫度過高，影響精子的活動而造成不孕。</p>	1	1.青少年性教育VCD 2.教用版電子教科書	1.問答：能說出自己青春期心理與社會適應的改變。 2.觀察：是否能認真聆聽。 3.問答：能具體說出自己的成長改變和個人衛生習慣。	1.自然與生活科技領域 2.綜合活動領域	【性別平等教育】1-4-1 尊重 青春期不同性別者的身心發展與差異。	一、了解自我與發展潛能 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
第五週	9/29 、 10/3	第四篇多動多健康	第2章幸福根基～體適能(二)	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。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	學習 選擇正確的體適能運動，並認識基本的運動原則－運動頻率、運動強度和運動時間。	<p>【運動原則～運動強度、運動頻率、持續時間】 解釋：運動頻率的含意。 說明：運動頻率不足，運動效果並不明顯。 提問：「每次應運動多久？」 解釋：運動時間和運動效果的關係。 說明：適當的運動時間。 提問：「是否曾經在運動過程中感覺到腹部疼痛？」 解釋：腹部疼痛的原因，並說明有疼痛感即是運動強度過大的表徵。 說明：評估運動強度的兩種方法。</p> <p>【運動強度體驗】 實作：請學生進行基礎的暖身運動後，即可準備體會原地踏步與跳繩運動。</p> <p>【體適能增進計畫】 說明：體適能計畫是什麼？ 解釋：體適能計畫和生活的相關性，簡單說明設計體適能計畫的原則。 操作：學生運用所學，規畫自己的體適能計畫，並記錄下來。</p>	2	體適能運動計畫的實例	1.問答：能夠了解體適能運動規劃重要性。 2.實作：能確實為自己規畫一份屬於自己的體適能增進計畫。	1.自然與生活科技領域 2.綜合活動領域	<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。 【生涯發展教育】3-3-5 發展規劃生涯的能力。</p>	<p>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</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	第一篇健康起點	第2章青春期的健康	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	藉由各種迷思的修正，使學生了解經痛、夢遺、自慰等現象的成因與處置的正確態度與方法。	<p>【如何面對經期】 說明：教師解釋女性生理期經痛問題。 說明：解釋月經週期，並說明月經時須注意的事項及經痛的相關問題和處理方法。 補充：月經來時可著寬大舒適的衣服以減少壓迫，或用熱水袋敷下腹、用溫水淋浴，讓肌肉放鬆，也可在兩次月經期間每天做經前運動。 演練：請學生練習減輕經痛的運動。</p> <p>【怎樣面對夢遺】 提問：怎麼知道自己是尿床或夢遺了？ 統整：綜合學生所言，說明尿液及精液的不同，並解釋夢遺發生原因，提醒學生以平常心看待。最後再介紹減少夢遺發生的生活習慣。</p> <p>【自慰正常嗎】 提問：「聽過自慰嗎？聽到時你有什麼感覺？」 統整：解釋「自慰」的定義，並澄清對自慰的迷思。 補充：提醒學生這是男女都可能發生的行為，應以正常的心態看待。</p>	1	1. 面對青春期中 VCD 2. 教用版電子教科書	1. 問答：能具體說出自己的成長改變和個人衛生習慣。 2. 觀察：是否認真參與討論。	1. 自然與生活科技領域 2. 綜合活動領域	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。	一、了解自我與發展潛能 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
第六週	10/6 、 10/10	第四篇多動多健康	第三章健康動一動～暖身就位	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	藉由身體的活動，讓學生了解身體關節部位與名稱。	<p>【身體的樞紐～關節】 解釋：關節活動產生的原理。 說明：關節依其連接方式與活動範圍的不同，分成不動關節、少動關節與可動關節。 舉例：頭部是不動關節、脊椎是少動關節、四肢關節是可動關節。</p> <p>【大鵬展翅～簡易暖身運動】 提問：「運動前，為什麼要做暖身運動？」 討論：上述問題的原因。 統整：暖身運動主要的目的，是在運動前，將主要關節和肌群調整到最佳的狀態，以避免運動傷害的發生。 實作：請學生參考課本 P97 的「頸關節」以及「肩關節」的示範動作，練習做暖身運動。</p>	2	蒐集暖身運動動作的照片	1.問答：能具體說出身體各個部位是屬於何種性質的關節。 2.觀察：活動進行時能清楚表達自己的看法。	1.自然與生活科技領域 2.綜合活動領域	<p>【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。</p> <p>【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</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
第七週	10/13 ~ 10/17	第一篇健康起跑點（第一次段考）	第3章健康獨特的你	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	透過「舞台劇」活動讓學生了解自己對性別角色的刻板印象，並經由角色扮演的情況刺激學生思考：「性別角色的迷思」，「如何跳脫性別框架」，培養自己剛柔並濟的能力，尊重自己也尊重別人。	<p>【跳出性別的框架】 提問：是否思考過性別角色的問題？ 說明：兒童在青春期轉換為成人的過程中，容易產生對自我、未來不確定的感受，因此會非常在意自己在同儕心目中的形象，但是如何建立自我認同感，並讓週遭的人也感到認同，是青少年必須關注的課題。</p> <p>【舞台劇】 提問：詢問學生是否有參與過舞台劇演出的經驗？ 實作：由同學推舉四位有舞台劇經驗的同學擔綱演出。 講解：教師利用活動後續的問題，與同學溝通與討論，並指導學生應該如何面對性別角色。</p> <p>【性別角色的澄清】 說明：雖然過去男性被教導要陽剛、女性被教導要溫柔，因而限制許多人應該有的發展。 講解：時代改變使得觀念也跟著轉變，每個人都有相同的教育機會和相同的工作權利，已不需被刻板的性別角色所侷限。</p>	1	1. 面對青春 VCD 2. 教用版電子教科書	1. 問答：能說出什麼是性別角色刻板印象。 2. 觀察：是否認真參與活動。	1. 藝術與人文領域 2. 綜合活動領域	<p>【生涯發展教育】3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。</p> <p>【性別平等教育】1-4-5 接納自己的性別特質。</p> <p>【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。</p> <p>【性別平等教育】2-4-2 思考傳統性別角色對個人學習與發展的影響。</p> <p>【性別平等教育】2-4-3 分析性別平等的分工方式對於個人發展的影響。</p> <p>【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>六、文化學習與國際了解</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
第七週	10/13 、 10/17	第四篇多動多健康（第一次段考）	第3章健康動一動～暖身就位	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	透過活動，讓學生動動腦，找出其他的輔助用具。	<p>【雙人運動】 說明：雙人暖身運動與單人暖身運動有何差別。 實作：請學生兩兩為一組，實際體驗雙人暖身運動的特性。</p> <p>【舉一反三】 操作： 1.先介紹利用毛巾進行的暖身運動。 2.讓學生分別練習。 3.教師在施作過程中，叮嚀學生施作的要點。 討論：做暖身運動時身體有什麼感覺？（例如：身體覺得熱熱的等，並說明透過身體的感覺，可以了解暖身運動所達到的功效。） 統整：強調暖身運動的重要性，並向學生說明可依不同的運動類型，加強伸展的部位。</p>	2	1.音響 2.蒐集暖身運動動作的照片	1.觀察：學生兩兩一組合作時，雙方互動之情況如何。 2.發表：每位學生發表自己與別人合作的心得及感想。	1.自然與生活科技領域 2.綜合活動領域	<p>【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。</p> <p>【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</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
第八週	10/20 、 10/24	第一篇健康起跑點	第3章健康獨特的你	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	協助學生經由認識自我、了解自我、接納自我來訂做一個我。藉由「開拓全心的自我」活動鼓勵學生開發潛能、超越自我。	<p>【如何跳出性別角色的框架】</p> <p>提問：詢問學生是否曾有陷入性別框架的經驗？</p> <p>講解：說明跳出性別框架的方法：</p> <p>1.省思自己原有的偏見</p> <p>2.不要男女二分法</p> <p>歸納：每個人都應該培養剛柔並濟的特質，彼此給予尊重，如此將有助於發揮自己的潛能。</p> <p>【訂做一個我】</p> <p>說明：人人可透過不同的方式了解自己，在探索過不同層面的自己後，更重要的是學習接納自我、認同自我。</p> <p>提問：「可以利用何種方式，建立一個更朝氣蓬勃的自己？」並請學生將作法填在表格中。</p> <p>實例：以課本中「用腳飛翔的女孩～蓮娜·瑪莉亞」為例，說明每個人都有其獨一無二之處，是別人無法取代的。</p> <p>討論：實例中的人物如何超越自我。</p> <p>發表：鼓勵學生發表自己的想法。</p> <p>統整：強調「肯定自我、創造快樂，是人生最重要的目標」。</p>	1	1.突破性別角色的實例故事 2.教用版電子教科書	1.問答：能說出什麼是性別角色刻板印象。 2.觀察：是否認真聆聽。 3.能具體說出肯定自我對於個人的影響。	1.藝術與人文領域 2.綜合活動領域 3.社會領域	<p>【生涯發展教育】3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。</p> <p>【性別平等教育】1-4-5 接納自己的性別特質。</p> <p>【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。</p> <p>【性別平等教育】2-4-2 思考傳統性別角色對個人學習與發展的影響。</p> <p>【性別平等教育】2-4-3 分析性別平等的分工方式對於個人發展的影響。</p> <p>【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>六、文化學習與國際了解</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
第八週	10/20 ~ 10/24	第四篇多動多健康	第3章健康動一動~暖身就位	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	透過活動，讓學生練習活動設計，並培養團隊合作的精神，培養欣賞能力，並學習不同角色扮演。	<p>【動動腦~創意無限】 提問：你對於暖身活動有何想法呢？ 發表：請學生們先行思考、發揮創意創造出數個暖身活動，再與同學們分享自己的創意。</p> <p>【大家一起來】 操作： 1.由教師說明編排、設計的原則。 2.分組：5~6 人一組，進行討論。 3.每組設計 10 個動作，再進行實際操作，組員都要熟悉全部的動作。 討論：組員該如何分工合作，一起完成任務？ 統整：如標題「大家一起來」所言，希望每組的成員都能認真的投入，參與團體活動，學習互助合作的精神。</p> <p>【人人是主角】 說明：透過「人人是主角」活動，讓學生展現創意並學習欣賞他人。讓學生學習觀察與培養學生統整的能力。 實作：讓學生做不同角色扮演，讓學生彼此互相觀摩、學習，除熟悉暖身運動之外，進而學習人與人的相處與溝通。</p>	2	1.音響 2.蒐集暖身運動動作的照片	1.實作：能與組員合作演出。 2.問答：能說出欣賞後的感想。 3.發表：共同創造充滿創意的體操動作。	1.自然與生活科技領域 2.綜合活動領域	<p>【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。</p> <p>【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。</p>	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 五、尊重、關懷與團隊合作 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
第九週	10/27 ~ 10/31	第二篇健康新主張	第1章均衡飲食	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。	藉由新版飲食指南，讓學生認識六大類食物了解如何吃出健康的均衡飲食隨時檢視並改善自己的飲食習慣。善加利用網路資源了解每日飲食是否符合飲食指南的份數。	<p>【新版每日飲食指南】 說明：教師講解新版每日飲食指南的內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.全穀根莖類（每天至少有一餐吃全穀類或糙米） 2.豆魚肉蛋類 3.蔬菜類（每天至少吃一份綠色蔬菜） 4.水果類 5.低脂奶類 6.油脂與堅果（核果）種子類 <p>講解：教師指導學生閱讀圖 2-1 新版每日飲食指南，並提出上面的攝取量即為各類食物的建議攝取量。</p> <p>【六大類食物】 說明：請 6 位學生分別扮演六大類食物，教師可引導學生發揮創意，裝扮自己，請扮演學生先行查詢有關六大類食物資料。 扮演：請學生在課堂上一表演，教師可在旁說明、補充與澄清，並點出劇本重點。 調查：詢問哪一大類食物最重要。 說明：六大類食物必須並重，才能獲得足夠的營養素。 補充：素食者的營養該如何攝取。</p>	1	1.新版每日飲食指南 2.教用版電子教科書	1.問答：能說出六大類食物的種類。 2.觀察：是否認真聆聽。	1.自然與生活科技領域 2.綜合活動領域	<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。 【生涯發展教育】 3-3-5 發展規劃生涯的能力。 【家政教育】 1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。</p>	一、了解自我與發展潛能 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
第九週	10/27 、 10/31	第五篇健康動起來	第1章蓄勢待發～田徑	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</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>	了解起跑對於短距離跑的重要性，體驗蹲踞式起跑的動作要領。	<p>【誰的起跑比較快】 說明：短距離跑前10公尺距離中，往往奠定了勝利一半的結果。 舉例：短距離跑成績的差異往往只差在小數點後的秒數上，因此起跑的優、劣往往成為致勝的關鍵。</p> <p>【有模有樣】 說明：要做好蹲踞式起跑動作，需配合其他體能要素。 操作：手部肌力練習：全班學生身體正面趴在地上，直臂，以手臂撐地。 操作：手部擺臂動作練習：請學生成站立式起跑動作，持保特瓶手肘彎曲，前後擺動。 操作：腿部瞬發力及肌力練習（一）：肩膀放鬆，雙手自然垂放，墊起腳尖在原地小跑步，由慢至快。聽到開始擊掌提示後，立即跨出腳步向前衝。 操作：腿部瞬發力及肌力練習（二）：站在角錐前方，雙腳用力往前跳躍，依序跳過角錐。 操作：敏捷性綜合練習：依照課本動作要領練習，來訓練自己的敏捷性。</p>	2	<p>1.哨子</p> <p>2.圓錐</p> <p>3.起跑架</p> <p>4.發令槍</p>	<p>1.問答：能說出起跑對於短跑的重要性。</p> <p>2.觀察：能正確做出蹬地抬腿及雙腳跳躍角錐的動作要領。</p>	<p>1.語文領域</p> <p>2.自然與生活科技領域</p>	<p>【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。</p> <p>【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>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
第十週	11/3 ~ 11/7	第二篇健康新主張	第 2 章營養素與健康	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。	認識六大類營養素功用及食物來源。	<p>【營養素的功用及來源】</p> <p>提問：詢問學生是否認識食物中的營養素有哪些？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>講解：對人體健康有益的營養素超過 40 種，且可分為六大類：</p> <p>1.醣類</p> <p>2.蛋白質</p> <p>3.脂肪</p> <p>4.礦物質最為重要的有四種：</p> <p>(1) 鈣和磷</p> <p>(2) 鐵</p> <p>(3) 碘</p> <p>(4) 鎂</p> <p>5.維生素</p> <p>(1) 維生素 A</p> <p>(2) 維生素 D</p> <p>(3) 維生素 B 群</p> <p>(4) 維生素 C</p> <p>6.水</p>	1	1.蒐集營養健康的相關資訊 2.教用版電子教科書	1.觀察：能認真聆聽教師講解的內容。 2.發表：能說出各類營養素的最佳食物來源與功用。	綜合活動領域	【家政教育】 1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。	一、了解自我與發展潛能 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	11/3 ， 11/7	第五篇健康動起來	第1章蓄勢待發～田徑	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	了解起跑對於短距離跑的重要性，體驗蹲踞式起跑的動作要領。	<p>【看誰反應好】</p> <p>操作：坐姿起跑。 說明：六人一組，背向起跑線呈坐姿，聽到哨音轉身向前衝出，最快衝過終點為優勝。</p> <p>操作：俯臥起跑。 說明：六人一組臥於起跑線後，聽到哨音起身向前衝出，最快衝過終點為優勝。</p> <p>【蹲踞式起跑法完全透視】</p> <p>說明：蹲踞式起跑在「各就位」、「預備」與「起跑出發」三個階段應有動作技巧。</p> <p>分組：全班學生兩人一組，一人練習起跑口令，一人練習動作，可配合「蹲踞式起跑動作要領檢視要點表」，彼此互相糾正。</p> <p>觀察：提醒學生在練習的過程中，可以多加觀察同學之間的動作，截長補短，進行良好的互動，以利自身的進步。</p> <p>提醒：學生在練習起跑動作時，情緒上都會較為高昂，要提醒學生注意自身及同學的安全。</p>	2	1.哨子 2.圓錐 3.起跑架 4.發令槍	1.觀察：能正確做出蹬地抬腿及雙腳跳躍角錐的動作要領。 2.觀察：能做出蹲踞式起跑的動作要領。	1.語文領域 2.自然與生活科技領域	<p>【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。</p> <p>【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>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
第十一週	11/10 ~ 11/14	第二篇健康新主張	第2章營養素與健康	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。	了解如何攝取適量營養素，明白國人對營養素攝取的情形，以及攝取不足所產生的缺乏症。	<p>【營養素的攝取】 提問：詢問學生是否知道自己平時攝取的營養素份量？ 發表：學生踴躍發表意見。 講解：青春期是重要的發展時期，因此營養素的攝取不可忽視，以下介紹各類營養素的參考攝取量：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.醣類、蛋白質、脂肪 2.維生素 3.礦物質 <p>【國人營養素攝取情形】 講解：根據衛生署的國民營養狀況變遷調查顯示，國人在營養素攝取上有下列幾點必須注意：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.脂肪攝取量佔一天的 35% 已超過 30% 建議攝取量。 2.膳食纖維的攝取量也只達到建議量的一半。 3.蔬菜水果的攝取量也嚴重不足。因此，以下提出幾點正確的飲食方式供同學們參考： <ol style="list-style-type: none"> 1.注意脂肪攝取量 2.攝取足夠的維生素 B 群 3.攝取足夠的鐵、鎂、鈣 	1	<ol style="list-style-type: none"> 1.蒐集營養健康的相關資訊 2.教用版電子教科書 	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察：能認真聆聽教師講解的內容。 2.發表：能說出青春期正確的飲食方式。 	綜合活動領域	【家政教育】 1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。	<ol style="list-style-type: none"> 一、了解自我與發展潛能 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
第十一週	11/10 ~ 11/14	第五篇健康動起來	第 1 章蓄勢待發～田徑	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</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>	<p>體驗短距離跑的動作要領，進而讓學生了解肌肉痠痛的原因及預防方法。</p>	<p>【快跑秘訣】 說明：跑步是陸上運動項目的重要基本能力之一。 說明：雙臂擺動與蹬地抬腿是達到快速跑的秘訣。 操作： 1. 雙腿前後站立，身體微前傾。 2. 原地做直臂前後 45 度快速擺動。 3. 原地做屈肘 90 度前後擺動（往前擺至鼻前，往後擺至臀後）。 操作：依照課本所指導的動作要領繼續操作原地擺臂抬腿跑、蹬踏以及跨步跳等動作。</p> <p>【你丟我追】 操作： 1. 給予明確的距離目標，自行將球朝目標丟出，在球落地之前將球接住。 2. 以丟球高度的改變（由高至低）來增加困難度。</p> <p>【堅持到底】 說明：壓線目的在判別勝負，同學要堅持到底，並強調壓線的重要性。 歸納：指導學生在抵達終點時，選手名次的決定以其軀幹（頭、頸、四肢除外）之任何部分到達終點線之垂直面的先後為準。</p>	2	<p>1. 哨子</p> <p>2. 圓錐</p> <p>3. 起跑架</p> <p>4. 發令槍</p>	<p>1. 問答：能說出起跑對於短跑的重要性。</p> <p>2. 觀察：能正確做出蹬地抬腿及雙腳跳躍角錐的動作要領。</p> <p>3. 觀察：能做出蹲踞式起跑的動作要領。</p> <p>4. 實作：能仔細的填寫自我檢核表。</p> <p>5. 實作：能確實在球落地前將球接住。</p> <p>6. 觀察：與同學之間的配合狀況良好。</p> <p>7. 實作：能做出正確的傳接棒動作。</p> <p>8. 觀察：能利用課本中的要項，找出最好的傳接棒動作要領。</p>	<p>1. 語文領域</p> <p>2. 自然與生活科技領域</p>	<p>【性別平等教育】 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。</p> <p>【性別平等教育】 3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>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
第十二週	11/17 ~ 11/21	第二篇健康新主張	第2章營養素與健康	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。	隨時檢視並改善自己的飲食習慣。	<p>【檢視營養素攝取情形】</p> <p>說明：為了幫助學生了解自己平時的飲食是否均衡，因此設計此活動來協助同學改善自己的飲食習慣。</p> <p>實作：請同學確實針對自己近一週以來的飲食狀況，記錄下自己在各類食物的攝取量，並經過換算，檢視是否符合建議攝取量，並針對不符合的項目，提出原因與改善方式。</p>	1	<p>1.蒐集營養健康的相關資訊</p> <p>2.教用版電子教科書</p>	<p>1.觀察：能認真聆聽教師講解的內容。</p> <p>2.發表：能說出青春期正確的飲食方式。</p>	綜合活動領域	<p>【家政教育】</p> <p>1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</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
第十二週	11/17 、 11/21	第五篇健康動起來	第 1 章蓄勢待發～田徑	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</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>	<p>引導學生明白接力賽跑的意義，體驗接力賽及傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。</p>	<p>【同心協力～接力賽跑】 統整：接力賽是田徑賽中唯一的團體競賽項目，其勝負關鍵由跑者的速度與傳接棒動作的優劣來決定。 說明：接力賽的傳、接棒動作必須是在傳接棒兩者急速狀態中來完成，並說明傳接棒需要注意的事項。</p> <p>【傳接棒秘訣】 實作：請學生實際練習第一棒握棒方法的姿勢。 實作：進行傳接棒練習 提醒：正確的助跑預備姿勢可以節省縮短許多時間，應提醒學生練習正確的助跑預備姿勢。</p> <p>【默契大考驗】 統整：說明學生傳接棒的優點、常犯的錯誤動作，以及改善的方法。 操作：請每組學生進行接力賽跑，並由教師拍攝學生的傳接棒動作。 觀察：讓學生觀看拍攝的動作，同時配合接力賽跑動作要領檢視要點表，來了解與改善傳接棒動作。</p>	2	<p>1.哨子</p> <p>2.圓錐</p> <p>3.起跑架</p> <p>4.發令槍</p> <p>5.接力棒</p>	<p>1.實作：能確實在球落地前將球接住。</p> <p>2.觀察：與同學之間的配合狀況良好。</p> <p>3.實作：能做出正確的傳接棒動作。</p> <p>4.觀察：能利用課本中的要項，找出最好的傳接棒動作要領。</p>	<p>1.語文領域</p> <p>2.自然與生活科技領域</p>	<p>【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。</p> <p>【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>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
第十三週	11/24 ~ 11/28	第二篇健康新主張	第3章吃對了就健康	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。	說明 選擇食物的注意事項和青春期的飲食需求，以利學生的成長發育。	<p>【特殊時期的飲食需求】</p> <p>提問：「老年人和孕乳婦在飲食上和一般人有何不同？」</p> <p>發表：請各組學生舉手發表。</p> <p>歸納：教師講解不同時期的飲食需求：</p> <p>1.青少年：宜增加全穀根莖類、奶類和豆魚肉蛋類的攝取。</p> <p>2.老年人：適度減少油脂類以及全穀根莖類的攝取。</p> <p>3.孕乳婦：六大類食物酌量增加，並可增加低脂奶類的攝取。</p> <p>【均衡飲食原則】</p> <p>提問：請學生寫下自己平常吃的食物。</p> <p>發表：學生輪流發表自己所寫的答案。</p> <p>講解：教師指導學生在攝取食物時應考慮的原則：</p> <p>1.飲食內容多增加蔬菜。</p> <p>2.多食用天然的全穀類。</p> <p>3.少吃飽和脂肪</p> <p>4.食物種類多樣化</p> <p>5.規律的運動。</p> <p>6.避免飲酒。</p>	1	教用版電子教科書	1.問答：能夠說出特殊時期的飲食需求。 2.觀察：能夠提供符合營養及經濟原則的意見給供應餐點的人做為參考。 3.自評：能做到不偏食，並把握營養、安全、經濟的飲食原則。	1.自然與生活科技領域 2.綜合活動領域	<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>【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。</p>	一、了解自我與發展潛能 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
第十三週	11/24 ~ 11/28	第五篇 健康動起來	第2章 掌上乾坤～籃球	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。 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。	知道籃球的歷史、學會持球技巧、增進體適能。	<p>【籃球歷史與規則】 講述：籃球的由來，當時與現在規則的共同點。 發表：學生自由表演「哈林籃球隊」的另類籃球秀。</p> <p>【持球】 講解、示範：持球時，掌心不可貼住球，否則手指不能使力做傳球或運球動作。 示範：中樞足不能移動，以自由腳的移動和身體的轉身動作來護球。 操作：兩人一組，一人持球轉身，一人在旁邊搶球，5分鐘後交換。</p> <p>【持球比賽】 規則： 1.每四人一組，兩兩比賽，30秒內未被抄到球者獲勝。 2.持球者不能運球，但可以持球轉身護球，防守者盡力抄球，但不能打手。 3.每30秒輪流擔任持球與抄球者，看最後總成績。 4.依照一勝、二勝、三勝等，請同學鼓掌鼓勵。</p>	2	籃球	1.觀察：活動進行時，全程用心投入。 2.記錄：同學有無表演。 3.記錄：「持球比賽」活動的獲勝次數。	1.語文領域 2.自然與生活科技領域	<p>【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。</p> <p>【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。</p>	<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>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>八、運用科技與資訊</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
第十四週	12/1 ， 12/5	第二篇健康新主張（第二次段考）	第3章吃對了就健康	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。	透過「我的健康飲食計畫」步驟，學習訂定全自己的飲食計畫，讓自己能擁有健康的飲食內容。	<p>【均衡飲食有計畫】</p> <p>提問：請學生參考課本範例寫下自己最近一週的飲食行為和內容。</p> <p>說明：指導學生改善自己的飲食習慣，並有計畫的規劃自己的飲食內容，先從了解自己舊有的飲食習慣與內容開始著手。</p> <p>講解：針對自己的飲食狀況來做紀錄，並參考下列步驟來逐步進行屬於自己的飲食計畫。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.確認問題。 2.設定目標。 3.擬訂可行方法。 4.設定可以達成目標的時間。 5.確實執行與紀錄。 6.評估與修正。 <p>歸納：青少年時期是生長發育的重要關鍵，若是能按照設定的步驟確實來為自己的飲食做規劃與實踐，將有助於身體生長發育。</p> <p>【我的健康飲食計畫】</p> <p>實作：請學生確實針對自己的日常生活的飲食習慣來填寫，並針對自己不良的飲食習慣，與家人討論擬訂一份健康飲食計畫。</p>	1	<ol style="list-style-type: none"> 1.飲食計畫範例 2.教用版電子教科書 	<ol style="list-style-type: none"> 1.問答：能確實評估自己的飲食狀況。 2.觀察：能踴躍參與討論。 3.實作：能確實提出自己的健康飲食計畫。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.自然與生活科技領域 2.綜合活動領域 	<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>【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 一、了解自我與發展潛能 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
第十四週	12/1 ， 12/5	第五篇健康動起來（第二次段考）	第2章掌上乾坤～籃球	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。 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。	知道籃球的技巧主要由持球、傳球、接球、運球，以及投籃等幾個基本動作組合而成，並學會傳球、接球動作，熟練傳、接球技巧。	<p>【運用自如】 說明：運球的基本動作。 範例：請數位同學示範運球之基本動作。 觀察：請班上其他同學觀察示範同學間彼此差異為何，找出優劣之處。 發表：請觀察的同學說出觀察到的情形。 統整：教師統整班上同學所說明的要點，並針對不足之處進行補充。</p> <p>【運球大王】 說明：分成兩組，男、女生分開，每個人拿一顆球，當老師鳴哨時大家開始運球，不能違反運球的精神，也不能刻意犯規，將同學的球撥出三分線外，被撥出的人則失敗，退出到三分線外，為場中同學加油。若球被撥走可撿地上滾動的球繼續參加，直到沒有球在場地當中，最後留下的人勝利，亦可派出男、女生前三名對決，看男生厲害還是女生較強。</p>	2	籃球	實作：能熟練運球動作。	1.語文領域 2.自然與生活科技領域	<p>【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。</p> <p>【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。</p>	<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>五、尊重、關懷與團隊合作</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
第十五週	12/8 、 12/12	第三篇環境安全與急救	第1章居家環境安全	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	了解居家環境安全的重要，隨時檢視並提升自己居家環境安全。	<p>【居家安全習慣】 提問：你是否曾有家庭事故的經驗？ 發表：學生自由發表意見。 講解：家是每個人生活的基本空間，也是大家認為最安全的地方，但是如果我們出現不安全的行為或習慣時，例如粗心大意、慌張忙亂以及錯誤行為等，家就有可能造成危險。</p> <p>【居家安全環境】 提問：你認為家中有哪些地方可能會發生危險？ 發表：學生踴躍發表意見。 總結：如果要營造安全的居家環境生活，我們應該隨時檢視自己的居家環境，例如地板是否溼滑？廚房刀具、玻璃瓶等是否放置在安全的位置？樓梯間、通道燈光是否明亮？唯有檢視家中所有的環境後，才能給自己一個安全無虞的居家環境。</p>	1	1.蒐集家庭事故的新聞事件 2.教用版電子教科書	1.問答：能說出防範家庭事故發生的方法。 2.觀察：能熱烈參與討論，學會評估日常生活的安全性。	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>【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>	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
第十五週	12/8 ， 12/12	第五篇健康動起來	第 2 章掌上乾坤～籃球	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。 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。	了解傳接球的動作要領，進而學習如何在行進間做好移位傳、接球的動作。	<p>【傳準練習】 操作：讓學生每三人一組，一人傳球至呼拉圈、一人持呼拉圈、一人接球。練習完後，改為兩人一組，將呼拉圈置於兩人中間，一人將球傳進呼拉圈後，另一人將球接住。</p> <p>【綜合快速練習】 操作：讓學生五人一組，其中三人擔任接球者，分別擺出地板、胸前和頭頂之預備接球動作；第四人負責給球並命令傳球方式，第五人擔任受試者，背對三位接球者，並依給球者的指令快速做動作，轉身將球傳向正確位置的隊友。</p> <p>【傳球接力賽】 操作： 1.班上分成數組，各組距離約 5 公尺，比賽開始時，各組以傳、接球方式接力。 2.傳球後立刻跑到隊伍後面，每個人傳 5 次後，全組蹲下表示完成 3.看看哪一組最快，接受大家的歡呼，並加以記錄。</p>	2	籃球	<p>1.觀察：活動進行時，全程用心投入。</p> <p>2.記錄：「熟悉傳接球」活動的完成順序。</p> <p>3.問答：能具體說出健康對個人的影響。</p> <p>4.觀察：活動進行時能清楚表達自己的看法。</p>	<p>1.語文領域</p> <p>2.自然與生活科技領域</p>	<p>【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。</p> <p>【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。</p>	<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>五、尊重、關懷與團隊合作</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
第十六週	12/15 ~ 12/19	第三篇環境安全與急救	第1章居家環境安全	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	平時建立安全習慣，學會防範家庭事故發生的技能。	<p>【防範家庭事故發生】 提問：你曾聽過、看過或是親身經歷過哪些家庭事故？ 發表：學生自由發表意見。 講解：教師說明一般家庭事故常見的有以下幾種： 1.跌倒 2.燙傷 3.火災 4.中毒 5.外物傷害</p> <p>【居家安全總體檢】 實作：請學生例用在家的時間，確實檢查自己居家環境的安全問題，並針對可能產生家庭事故的問題，提出改善方式。</p>	1	1.蒐集家庭事故的新聞事件 2.教用版電子教科書	1.問答：能說出防範家庭事故發生的方法。 2.觀察：能熱烈參與討論，學會評估日常生活的安全性。 3.實作：能確實執行自己居家環境的安全總體檢。	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>【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>	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	第五篇健康動起來	第2章掌上乾坤～籃球	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。 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。	了解傳接球的動作要領，進而學習如何在行進間做好移位傳、接球的動作。	<p>【追逐賽】 操作：分成兩組進行活動，當哨音一響，在對角線的學生，將籃球以順時針方向傳給下一位學生，然後跑到傳球的隊伍後方，預備下一次的傳接球。將球傳出時，將傳球次數數出來，兩球同時進行中，先傳到五十球者勝，或是後球追到前球者勝。當球在進行中落地，則進行中止，得重新計算次數，如此可順便練習學生們的體能與傳接球動作。並記得提醒學生傳球不能以拋物線飛行。</p> <p>統整：傳、接球時，給球的同學要注意給球的時間，以及兩者的距離來決定給球的力量，並提醒接球者要給球了。接球的同學需注意，在接球時一定要將球順勢往身體方向帶入，且要注意手掌與球的位置避免球滑落。</p>	2	籃球	1.觀察：是否能認真參與活動。	1.語文領域 2.自然與生活科技領域	<p>【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。</p> <p>【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。</p>	<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>五、尊重、關懷與團隊合作</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	第三篇環境安全與急救	第2章校園環境安全	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	利用校園勘查認識校園安全問題，教導學生學習關心與維護校園安全的方法。	<p>【校園環境安全踏勘】</p> <p>提問：你認識自己的校園環境以及設備嗎？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>分組：課前將全班分成若干組。</p> <p>調查：課前分組調查校園環境中具有危險性的角落。</p> <p>說明：分組調查時要注意哪些安全。</p> <p>推選：在同一組中推選出一位代表。</p> <p>發表：課堂上分別派代表，發表勘察學校環境危險的情況。</p> <p>說明：學生所勘察的學校環境，有哪些角落需特別留意。</p> <p>統整：除學生列舉出不安全的場地外，教師再做其他補充說明。</p> <p>歸納：學校是我們學習、生活的地方，因此校園環境品質對我們而言相當重要，我們更有責任去認識、去愛惜、去維護它。</p>	1	1.學校的各種設施與場地 2.教用版電子教科書	1.實作：確實調查校園中具有危險性的角落。 2.問答：能獨立思考，說出學校環境安全注意事項。 3.觀察：能熱烈參與並主動探索與研究。	綜合活動領域	<p>【人權教育】</p> <p>1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。</p> <p>【人權教育】</p> <p>1-4-5 討論世界公民的責任，並提出一個富有公平、正義永續發展的社會藍圖。</p> <p>【人權教育】</p> <p>2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。</p> <p>【人權教育】</p> <p>2-4-6 運用資訊網絡了解人權相關組織與活動。</p> <p>【家政教育】</p> <p>3-3-4 認識並能運用社區資源。</p> <p>【環境教育】</p> <p>2-4-2 認識國內的環境法規與政策、國際環境公約、環保組織，以及公民的環境行動。</p> <p>【環境教育】</p> <p>3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。</p> <p>【環境教育】</p> <p>4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。</p> <p>【環境教育】</p> <p>4-4-5 能抵制違反環境保護相關法規之消費行為。</p>	<p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>九、主動探索與研究</p>

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	第五篇健康動起來	第 2 章掌上乾坤～籃球	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。 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。	了解傳接球的動作要領，進而學習如何在行進間做好移位傳、接球的動作。	<p>【三人 8 字移動傳、接球】 說明：利用胸前、地板及頭頂傳球進行練習。 練習：三人一組站在端線。A 向前跑，B 傳球給 A，B 繞 A 後面向前跑；A 傳球給 C，A 繞 C 後面向前跑；C 傳球給 B，C 繞 B 後面向前跑。以相同方式傳到中線在傳回。 發表：請學生發表於活動中所得到的體驗，並思考針對自身缺點之處，應如何進行修正。</p> <p>【墊步接球】 說明：根據看過的比賽，知道籃球運動是種接觸性的運動，所以，必須以多樣化的方式將球快且準確的投入籃框中得分，而在這過程中，運球與傳球等基本動作，對於整體動作的變化有著極重要的影響。 提問：「傳球動作有什麼特點，如何能讓傳球也成為一個具攻擊性的動作？」 發表：由學生們發表，並做示範。</p>	2	籃球	1.觀察：是否能認真參與活動。 2.觀察：是否認真練習墊步接球的基本動作。	1.語文領域 2.自然與生活科技領域	<p>【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。</p> <p>【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。</p>	<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>五、尊重、關懷與團隊合作</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
第十八週	12/29 ~ 1/2	第三篇環境安全與急救	第2章校園環境安全	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.進行「飲水設備的使用」活動，指導學生正確使用飲水機。提醒學生進行運動時需要注意「運動設備」及「運動環境」，以免造成不必要的傷害。 2.指導學生進行校園安全預防規劃。	【正確使用校園設施】 準備：分組蒐集教室安全、滅火設備、給水設備、洗手設備、運動環境安全的資料。 分組：課前將全班分成若干組。 解釋：學校環境內包含天然的地形及人為的設備。 討論：以課本內容分組討論教室安全、滅火設備、給水設備、洗手設備、廁所、運動環境的安全。 發表：每組分別派代表發表對學校環境安全注意事項。 提問：「學校還有哪些地方是我們必須注意的？」 統整：利用課文所提到注意事項，再配合學生所勘察的學校環境，讓學生了解最容易發生事故的地點、原因和安全維護方法，進而避免事故傷害的發生。 【我的預防工作計畫】 實作：請學生參考課本 P70 的安全預防規畫方式，並針對自己所看到的校園安全問題，提出自己的預防工作計畫。	1	1.學校的各種設施與場地 2.教用版電子教科書	1.實作：確實調查校園中具有危險性的角落。 2.問答：能獨立思考，說出學校環境安全注意事項。 3.觀察：能熱烈參與並主動探索與研究。 4.實作：確實提出校園安全問題的預防工作計畫。	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】 1-4-5 討論世界公民的責任，並提出一個富有公平、正義永續發展的社會藍圖。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。 【人權教育】 2-4-6 運用資訊網絡了解人權相關組織與活動。 【家政教育】 3-3-4 認識並能運用社區資源。 【環境教育】 2-4-2 認識國內的環境法規與政策、國際環境公約、環保組織，以及公民的環境行動。 【環境教育】 3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。 【環境教育】 4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】 4-4-5 能抵制違反環境保護相關法規之消費行為。	三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐 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
第十八週	12/29 ~ 1/2	第五篇健康動起來	第3章神乎其技～體操	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	經由圖片，介紹競技體操、韻律體操、彈簧床等項目。	<p>【走進體操的世界】</p> <p>說明：體操比賽中的動作包括A.B.C.D.E.SE等六種分級，選手必須依規定做出達到一定難度的動作。</p> <p>描述：各項目選手所呈現的動作。</p> <p>討論：各項目代表能力，例如：平衡木中的平衡能力。</p> <p>提問：「自己曾經做過的動作有哪些？希望學會的動作有哪些？」</p> <p>統整：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師可以拿出自己所畫好的海報依序對照及介紹。 2.透過海報再複習哪些器材可做哪些動作，往後學生可多利用，不要讓器材荒廢在一邊。 3.活動時請學生注意安全。 <p>【體操項目】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.男子組六項：地板、跳馬、吊環、單槓、鞍馬、雙槓。 2.女子組四項：地板、跳馬、平衡木、高低槓。 3.韻律體操：項目僅限於女子，包括球、圈、繩、棒、帶。 4.彈簧床：分為男女個人賽與團體賽。 	2	體操運動的相關資料	問答：能說出體操比賽的分類。	1.綜合活動領域 2.自然與生活科技領域	<p>【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。</p> <p>【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 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 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	1/5 ， 1/9	第三篇環境安全與急救	第3章急救尖兵	5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	了解事故傷害處理原則。	<p>【事故傷害處理原則】 提問：你或週遭的親友是否遭遇過事故傷害？ 說明：發生事故傷害時，要謹記幾項原則： 1.撥打119求救。 2.冷靜思考如何救人或自救。</p> <p>【燒燙傷處理】 說明：燒燙傷是居家常發生的意外事故，請學生務必牢記處理原則，以備不時之需。 統整：「浸泡」是燒燙傷處理過程中一個很重要的步驟，提醒學生千萬不可為了趕時間，而縮短浸泡的時間。</p> <p>【運動傷害的處理】 提問：「曾有急性運動傷害的經驗？」 討論：急性運動傷害發生時，應該如何處理。 發表：鼓勵學生發表自己的經驗與意見。 說明：教師詳述急性運動傷害處理的步驟：「PRICE」，以及每個步驟處理的方式與功用。</p>	1	1.急救用品 2.教用版電子教科書	1.問答：能說出事故傷害的處理原則以及燒燙傷的處理方式。 2.實作：能正確做出急救處理程序與方式。 3.觀察：能與他人合作，積極討論並盡力去完成每個練習。 4.實作：能確實演練運動傷害以及創傷的處理方式。	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>【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>	五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題

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	第五篇健康動起來	第3章神乎其技～體操	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	透過「我是翻滾高手」、「人體螺旋槳」活動，讓學生體驗身體翻轉的感受，表現出移動性與操作性的動作技能。	<p>【我是翻滾高手】</p> <p>1.直膝分腿前滾翻：預備動作與前滾翻相同，在練習這個動作時，要提醒學生：雙腳觸地之後，雙手要比肩稍寬於腹前的墊子上，並將身體向上撐起，避免受傷。</p> <p>2.直膝分腿後滾翻：後滾翻的動作對學生而言，日常生活中較少做到此類型的動作，因此在進行此項活動之前，先與學生說明此項活動的特點為何，以及需要特別注意的事項，強化學生對於此項活動的了解。</p> <p>3.直膝併腿前滾翻起：此動作需要運用到速度，所以在起立前，雙手要用力拍撐地面，以利加速撐起身體。</p> <p>4.直膝併腿後滾翻起：練習的過程中提醒學生要注意自身安全，當同學在練習時不可以任意的開玩笑，以免因為無心的過失而造成傷害。</p>	2	體操運動的相關資料	1.實作：進行滾翻的練習。 2.觀察：了解自己可完成的翻滾動作，並和同學共同合作完成多人翻滾。 3.觀察：請同學們仔細觀察彼此間的動作，藉由觀察中求得進步。 4.實作：身體平衡能力	1.綜合活動領域 2.自然與生活科技領域	<p>【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。</p> <p>【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。</p>	<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>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>

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	第三篇環境安全與急救	第 3 章急救尖兵	5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	學習正確燒燙傷與創傷運動扭傷的處理技巧。平時自我練習熟練急救技術。	【運動傷害的處理】 示範：事先找出五位學生，並對「PRICE」的每一個步驟作深入的了解，並負責擔任該組的示範學生。 分組：將全班分成五組。 操作： 1.當輪到某一站時，各組學生開始依照課本所寫的要領操作，擔任該站負責的學生告知對或錯並糾正。 2.約 5 分鐘後換站，每一站都要操作。 統整：教師做最後的統整，告訴學生容易犯的缺點。	1	1.急救用品 2.止血用具 3.教用版電子教科書	1.問答：能說出學校活動時常見的事故傷害。 2.實作：能正確做出急救處理程序與方式。 3.觀察：能與他人合作，積極討論並盡力去完成每個練習。	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。	五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
第二十週	1/12 ， 1/16	第五篇健康動起來	第 3 章神乎其技～體操	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	透過「上平衡木試身手、人體金字塔～疊羅漢」活動，讓學生體會人與人之間的平衡及表現互相合作之精神。	【人體螺旋槳】 解釋：螺旋槳轉法與人體滾翻的差異。 說明：要人體像螺旋槳般旋轉，與身體的協調性有極大的關係。 操作： 1.原地跳起，嘗試將身體以順時針方向旋轉 180 度，接著嘗試旋轉 360 度。 2.挑戰順時針及逆時針最大角度。	2	體操運動的相關資料	1.觀察：請同學們仔細觀察彼此間的動作，藉由觀察中求得進步。 2.實作：身體平衡能力。	1.綜合活動領域 2.自然與生活科技領域	【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】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 四、表達、溝通與分享 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 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
第二十一週	1/19 、 1/20	第三篇環境安全與急救（第三次段考）	第3章急救尖兵	5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	學習正確燒燙傷與創傷運動扭傷的處理技巧。平時自我練習熟練急救技術。	【創傷出血時的處理】 提問：「有處理事故傷害的經驗？」 討論：創傷出血時，該如何處理？ 發表：學生發表自己的經驗與意見。 指導：講解直接加壓止血法與止血點的位置。 問答：學生是否了解創傷時的急救要領？	1	1.急救用品 2.止血用具 3.教用版電子教科書	1.問答：能說出學校活動時常見的事故傷害。 2.實作：能正確做出急救處理程序與方式。 3.觀察：能與他人合作，積極討論並盡力去完成每個練習。	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。	五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題

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	第五篇健康動起來（第三次段考）	第3章神乎其技～體操	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	透過「上平衡木試身手、人體金字塔～疊羅漢」活動，讓學生體會人與人之間的平衡及表現互相合作之精神。	<p>【人體螺旋槳】 解釋：螺旋槳轉法與人體滾翻的差異。 說明：要人體像螺旋槳般旋轉，與身體的協調性有極大的關係。 操作： 3.單腳左右側轉體360度動作，一腳支撐、另一腳向後；當旋體時，後腳向前擺振平抬，雙臂側平伸一併旋轉。 4.兩人一組，操作人體陀螺：一人先當陀螺，另一人轉動陀螺，達到最大角度後，兩人角色交換。 記錄：自己所能達成的人體螺旋槳最大角度。發表：如何增加人體螺旋槳所能達到的最大角度。 統整：進行「人體陀螺」時被轉的人，身體要緊縮，愈紮實愈好，旋轉的人要一氣呵成，力量不要分段，才能達到最大角度。</p>	2	體操運動的相關資料	1.觀察：請同學們仔細觀察彼此間的動作，藉由觀察中求得進步。 2.實作：身體平衡能力。	1.綜合活動領域 2.自然與生活科技領域	<p>【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。</p>	<p>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 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題</p>

台南市私立崑山高級中學 103 學年度第 2 學期第 1、2 週（一）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：

健康教育

- （一）認識青少年常見的生長發育問題，培養健康的生活習慣，學習健康快樂度過青春期。
- （二）了解視覺和聽覺器官與功能，並學習如何保健視覺和聽覺器官。
- （三）了解牙齒和消化器官與辜能，並學習如何保健牙齒及消化器官。
- （四）認識青少年常見的生理健康問題，培養好的健康生活習慣，了解青少年心理變化，學習健康快樂度過青春期。
- （五）了解壓力並學會面對壓力和紓解壓力。
- （六）認識食物所含營養素及青春期的營養需求，並了解營養素對健康的影響。
- （七）了解食物所提供的熱量，以及身體活動所消耗能量兩者間的關係。
- （八）了解食品的廣告與外食時，應如何正確的選擇食物。

體育

- （一）明白運動傷害發生的原因，並學會運動傷害的處理及預防方法。
- （二）重視休閒與環保。
- （三）學習透過報紙與電視媒體來達到運動欣賞的目的。
- （四）了解籃球運動所需要的運動技巧。
- （五）認識排球運動，學習基本動作技能，並讓學生懂得評估自己與他人的動作表現。
- （六）藉由足球運動的學習與比賽，使學生懂得如何評估自己與他們動作表現，並經過彼此充分的討論之後，能夠學會與執行基本的足球戰術策略。
- （七）在每一項身體的活動中，了解不同的競技體適能要素對於促進運動表現的關聯。

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	第一篇健康生活家	第1章青春生活	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	了解自己生長發育情形，明白影響生長發育的因素，學習促進生長的方法。	<p>【青春期的成長】 講解：影響青少年生長發育情形的因素可能有賀爾蒙、個人生活習慣以及環境等因素。因此養成良好的個人健康習慣將有助於個人生長發育。</p> <p>【我的生長發育情形】 實作：請利用開學時學校健康檢查，將自己的身高、體重做紀錄，並請同學利用教育部體適能網站所提供的身高與體重常模，來檢測自己的生長發育狀況。</p> <p>【影響生長的因素】 說明：教師講解影響個人生長發育的因素為下列幾項： 1.家族遺傳因素 2.年齡性別因素 3.染色體異常因素 4.疾病因素 5.內分泌因素 6.營養因素</p> <p>講解：雖然影響的因素很多，但只要我們謹記營養均衡、保持運動、作息正常，相信必定有助於個人的生長發育情形。</p>	1	1.蒐集生長發育的資訊 2.教用版電子教科書	1.問答：能確實回答自己的生長發育狀況。 2.實作：是否確實針對自己的生長發育情形做紀錄。	1.自然與生活科技領域 2.綜合活動領域	<p>【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。</p> <p>【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。</p>	一、了解自我與發展潛能 八、運用科技與資訊 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
第一週	1/21 、 1/24	第四篇運動全方位	第1章有備無患～運動安全	5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 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。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	了解運動傷害的處理原則。	<p>【了解與預防運動傷害】</p> <p>提問：「有一名七年級就能夠扣籃的籃球隊員，將來極可能成為球場上的巨星，但在練習時卻遭掉落的籃板擊傷。這種情形是否曾在你周遭發生？」</p> <p>歸納：教師說明校園中常見運動傷害的原因：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.暖身運動不足 2.運動場地、器材的缺陷 3.過度緊張或運動過度 4.違例或犯規 5.不良的運動方法 6.自信心過強 7.未穿戴適當護具 <p>統整：運動傷害會造成龐大的醫療支出，因而在參與運動時，須注意運動安全，避免運動事故傷害的發生。【運動安全觀念檢核】</p> <p>說明：擁有良好的運動安全觀念，才能有效預防運動傷害的發生。</p> <p>提問：請學生試著說說看自己可以檢測的運動安全觀念有哪些？</p> <p>實作：請同學針對自己的狀況做勾選。</p>	2	<ol style="list-style-type: none"> 1.蒐集運動傷害相關資料 2.準備運動傷害相關照片 	<ol style="list-style-type: none"> 1.實作：調查班上同學運動時受傷的原因並統計其發生率。 2.問答：能說出自己曾從事何種運動，受到何種程度的傷害。 3.觀察：是否能熱烈參與並踴躍發言。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.自然與生活科技領域 2.綜合活動領域 	<p>【資訊教育】</p> <p>5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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
二	1/25 1/27			課程複習	課程複習	課程複習	1					