

南投縣中興國民中學 108 學年度健體與體育科課程計畫

【第一學期】

課程名稱 /類別	健體領域	年級/班級	八年級
教師	健體領域教師	上課節數/時段	3 節

課程目標：

- (一) 學會一般藥物的正確使用方法，以及藥害救濟的相關內容
- (二) 認識菸、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預防方法。
- (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) 熟練籃板球的要領與方式，並學習新式籃球場地的規格，與了解先發五虎各守備位置在比賽中的重要性。
- (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。

教學進度	教學重點	評量方式	議題融入/跨領域	備註
------	------	------	----------	----

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

週次	日期	單元/主題 名稱			(選填)	
一	8 月 30 日 至 8 月 31 日	第 1 章用藥安全	<p>一、常見錯誤用藥</p> <p>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？</p> <p>統整：統整學生的答案，若有錯誤的方式便立即修正，以下介紹幾種常見的錯誤用藥方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.與別人分享藥品 2.自行購買藥物服用 3.覺得快好了就自行減藥、停藥 4.就醫時，沒告知醫師同時服用其他藥物 5.就醫時，沒告知醫師個人健康狀況 <p>二、就是「藥」健康</p> <p>引導：請學生回想以前用藥的經驗，覺得哪些是正確的？</p> <p>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：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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偽、禁藥。 <p>三、藥害救濟</p> <p>提問：詢問學生是否聽過藥害救濟？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>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」即是衛生福利部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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察：是否能熱烈的參與討論。 2.實作：是否能確實針對自己的用藥方式填寫活動。 3.問答：是否能說出正確的用藥方式。 		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

<p>二</p>	<p>9月1日 至 9月7日</p>	<p>第2章致命的吸引力</p>	<p>一、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？ 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>二、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、消化性疾病、皮膚受損、性功能障礙、記憶力受損、肺活量降低、傷害呼吸系統、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。</p> <p>三、過量飲酒如何影響健康 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： 1.影響神經系統 2.影響肝臟 3.影響消化系統 4.影響心血管 5.影響胎兒</p> <p>四、嚼食檳榔如何影響健康 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。 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>五、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？ 歸納：成癮藥物依其對身體的影響，有下列幾類： 1.中樞神經興奮劑：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、搖腳丸 (LSD)</p> <p>六、成癮藥物的影響 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？ 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。 強調：有許多場所時常暗藏菸、酒、檳榔及成癮藥物，所以儘量避</p>	<p>1.問答：能具體說出吸菸對健康的影響。 2.觀察：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。 4.問答：能具體說出飲酒對身體健康的影響。 5.觀察：用心蒐集相關資料。 6.問答：能具體說出檳榔對身體健康的影響。 7.觀察：是否能熱烈的參與討論。 8.問答：是否能說出各種成癮藥物的作用。</p>	
----------	----------------------------	------------------	---	--	--

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

			<p>免出入這些場所，讓自己盡可能的遠離接觸機會。</p> <p>七、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>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>			
三	9月8日至9月14日	第3章青春不成癮	<p>一、遠離成癮物質誘惑</p> <p>蒐集：請學生蒐集目前社會中所流行的成癮物質剪報或資料。</p> <p>說明：教師說明成癮物質對身體的危害。</p> <p>二、勇敢說不</p> <p>提問：對青少年而言，對於菸、酒、檳榔及成癮物質上癮的原因為何？</p> <p>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，而對於菸、酒、檳榔及成癮物質上癮。</p> <p>說明：拒絕不當邀約時，可以使用的方式。</p> <p>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。</p> <p>三、活動「拒絕技巧大公開」</p> <p>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：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>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。</p> <p>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。</p> <p>四、菸的戒治</p> <p>提問：詢問學生是否有親友曾經有戒菸的經驗？</p> <p>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>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 6. 問答：是否能說出菸的戒治方式有哪些。 7. 問答：是否能說出戒治機構的正確名稱。 8. 觀察：是否認真參與討論。 		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

			<p>1.認識菸害防制法 2.求助戒菸資源 (1) 戒菸藥局 (2) 戒菸專線 (3) 戒菸班 (4) 華文戒菸網 五、毒的戒治 提問：詢問學生周遭是否有親友曾經有戒毒的經驗？ 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。 歸納：關於毒的戒治可分為以下幾類： 1.尋求物質成癮治療機構戒治 2.了解戒治法令 3.支持性治療 六、活動「搶救小智大作戰」 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。 討論：請學生討論應該怎麼幫助小智。 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>			
<p>四</p>	<p>9 月 15 日 至 9 月 21 日</p>	<p>第 1 章安全的主張</p>	<p>一、危機意識的重要性 詢問：教師詢問學生，是否有發生過事故傷害的經驗。 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。 二、活動「個人危機意識」 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。 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。 三、安全的行為 提問：如何培養安全的行為？ 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。 四、活動「事故可以避免嗎」 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。 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。 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。近年來衛生福利部統計資料指出，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>	<p>1.觀察：活動進行時能清楚表達自己的看法。 2.實作：認真填寫「個人危機意識」活動的問題。 3.問答：能說出培養安全的正確觀念。 4.觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。</p>		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

<p>五</p>	<p>9 月 22 日 至 9 月 28 日</p>	<p>第 2 章防火、防震與防颶</p>	<p>一、防火須知 提問：火災發生的原因。 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。</p> <p>二、活動「火場逃生自救 Q&A」 提問：詢問學生是否知道水上樂園塵爆的新聞事件？ 說明：教師透過該活動的範例 Q&A 引導學生了解身體著火時的一般緊急自救方式，並提醒學生認識滅火器種類的重要性以及各類滅火器適用的火災類型。 實作：請學生針對活動中其他的 Q&A 問題進行作答。</p> <p>三、火災救護要領 提問：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，使學生能將知識與經驗互相結合。</p> <p>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。 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。</p> <p>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畫範例的步驟，並確實規畫自己的逃生計畫並記錄下來。 分組：班上學生分為六組，分別針對「我的火災逃生計畫」活動中的各項題目進行設計與規畫。 統整：請學生務必熟記逃生計畫，於平時應事先演練逃生計畫，以免火災發生時逃生無門。</p> <p>六、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？ 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。</p> <p>七、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。</p>	<p>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。 8.問答：能說出正確防震措施。 9.實作：能確實蒐集救命包。 10.問答：能正確說出地震發生時的處理要領。 11.能正確說出颶風發生時的預防方式。</p>		
----------	------------------------------------	----------------------	--	--	--	--

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

			<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>八、地震發生處理要領</p> <p>說明：指導地震發生時，應有的處理要領以及應對方式。</p> <p>提問：地震時，該如何保護自己？</p> <p>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。</p> <p>九、防颱安全</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>十、活動「颱風來襲時」</p> <p>提問：詢問學生是否有遭遇過颱風侵襲的經驗？</p> <p>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。</p> <p>實作：請學生針對活動中的各種情境提出自己在遭遇颱風來襲時的作法與理由。</p> <p>十一、颱風來襲處理要領</p> <p>提問：詢問學生颱風來襲時應該注意哪些安全事項？</p> <p>統整：教師歸納不同的處理要領，提醒學生平時就應做好防颱準備工作，在颱風來襲時更應隨時掌握中央氣象局所發布的颱風動態與警戒區域，以確實保障個人人身安全。</p>			
<p>六</p>	<p>9月29日 至 10月5日</p>	<p>第3章戶外安全</p>	<p>一、戶外活動注意事項</p> <p>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。</p> <p>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以讓活動畫下完美句點。</p> <p>二、活動「旅遊裝備檢查表」</p> <p>分組：全班分成五組，進行「旅遊裝備檢查表」活動。</p> <p>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。</p> <p>三、常見的戶外危險—蜂類</p> <p>說明：教師說明避免被蜂類叮咬的預防方法。</p> <p>提問：如果遇到蜜蜂在你附近盤旋，該怎麼辦？</p> <p>說明：遇到蜂類盤旋、攻擊的逃生方法。</p>	<p>1.問答：正確說出旅遊規畫細目。</p> <p>2.觀察：認真勾選旅遊裝備檢查表。</p> <p>3.問答：能說出戶外活動常見的危險。</p> <p>4.發表：說出避免蜂類及毒蛇咬傷的預防方法及急救方法。</p> <p>5.觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。</p> <p>6.問答：正確說出雷擊的預防及急救方法。</p>		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

			<p>提問：詢問學生有沒有被蜜蜂叮咬的經驗？如何處理傷口？ 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。</p> <p>四、常見的戶外危險—蛇類 提問：詢問臺灣有哪些常見的毒蛇？ 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。</p> <p>五、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？ 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。</p> <p>六、如何避免雷擊 說明：教師提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？ 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？ 說明：教師說明遭到雷擊的急救方法。</p> <p>七、有毒植物 提問：詢問學生是否聽過誤食野生植物而中毒的新聞事件？或認識哪些有毒植物？ 說明：教師說明臺灣戶外常見的有毒植物，並歸納可能造成中毒現象的途徑有下列四項： 1.誤食 2.吸入 3.接觸 4.誤用 統整：教師提醒學生無論在戶外遇到熟悉或不認識的植物，都應該秉持著尊重它且不隨意攀折與採食的精神，以免造成中毒的意外。</p> <p>八、有毒菇蕈 提問：詢問學生是否曾在戶外看見形狀特殊或顏色奇特的菇蕈？ 統整：教師歸納戶外的菇蕈其實很難從外型或顏色來判斷是否有毒，因此對於無法確切掌握正確資訊的菇蕈，應避免任意摘取或食用，若不慎接觸或誤食，應儘速就醫做診治。</p>	<p>7.問答：能正確說出有毒植物的中毒途徑。 8.觀察：能說出常見的有毒植物與菇蕈種類。</p>		
--	--	--	--	--	--	--

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

<p>七</p>	<p>10月6日 至 10月12日</p>	<p>第4章急救情報網(第一次段考)</p>	<p>一、活動「急救演練」 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？ 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。 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。 二、急救的原則 提問：若你發現有傷患正昏迷在馬路上，你會如何處理？ 統整：教師說明急救時，必須先使傷患脫離危險的環境，並且尋求協助、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。 三、活動「暈倒急救演練」 引導：根據活動之情境，引導學生觀看此生活實例。 提問：根據活動之問題，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。 四、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。 五、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？ 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。 六、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。 七、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。 八、復甦姿勢</p>	<p>1.問答：用心表達急救原則。 2.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。 3.實作：學生練習心肺復甦術時的用心程度。 4.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>		
----------	-------------------------------	------------------------	--	--	--	--

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

			<p>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。 實作：請一位學生對安妮模型進行心肺復甦術的演練。 九、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？ 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。 十、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。 十一、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>			
<p>八</p>	<p>10 月 13 日 至 10 月 19 日</p>	<p>第 1 章友情序曲</p>	<p>一、友誼進行曲 提問：你覺得邀約一位異性朋友出去，就代表和他談戀愛嗎？你現在想要交男（女）朋友嗎？你覺得國中時期的男、女關係，可以發展到什麼地步？ 說明：青少年應多參與團體活動，學習傾聽及觀察的能力，並不適宜只有單獨兩個人的約會，單獨約會也並不表示彼此就是戀人。 二、兩性交友的形式 說明：講解兩性之間交往的形式：團體活動、團體約會、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。 三、我想認識你 提問：兩性交往時需注意哪些事情？ 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 7.保持理性 四、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？</p>	<p>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：能充分運用說「不」的技巧。 4.觀察：是否能熱烈參與表演。 5.觀察：能熱烈參與角色扮演，以及「愛情故事」活動的討論 6.問答：能說出選擇終身伴侶時，需考量的因素。 7.實作：是否能確實訪問爸媽活動「爸媽戀愛史」的問題。</p>		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

			<p>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：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.清楚表達「我的訊息」 2.同理心與傾聽 3.尊重對方 <p>五、邀約的撇步</p> <p>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？</p> <p>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：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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」。 <p>六、拒絕邀約的技巧</p> <p>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。</p> <p>提問：如果不想接受他人邀約時，該怎麼做呢？</p> <p>統整：教師統整拒絕邀約的技巧。</p> <p>七、活動「如何說『不』練習題」</p> <p>提問：詢問學生是否曾有與異性約會的經驗？</p> <p>實作：請學生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。</p> <p>八、兩性交往的安全法寶</p> <p>歸納：與兩性交往時應該掌握的幾項安全守則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>九、活動「愛情故事」</p> <p>分組：以四至五人為一組，全班分成數組。</p> <p>表演：用故事接龍的方式完成「鐵達尼號」續集。</p> <p>發表：每組推派一位代表，報告或表演討論故事接龍結果。</p> <p>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。</p> <p>十、活動「爸媽戀愛史」</p> <p>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？</p>			
--	--	--	---	--	--	--

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

			<p>記錄：將訪問的內容記錄下來。</p> <p>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國中生是否贊同談戀愛的想法。</p> <p>十一、價值澄清</p> <p>討論：根據之前的報告內容，討論以下的題目：你覺得故事中男、女主角之間的戀情是「真愛」嗎？戀愛之後該考慮的問題有哪些？選擇婚姻伴侶時，你會有哪些考量？哪些因素影響劇情的發展？</p> <p>歸納：教師歸納學生的討論結果，並加以統整說明。</p>			
九	10 月 20 日 至 10 月 26 日	第 2 章兩性圓舞曲	<p>一、活動「性=愛？」</p> <p>提問：到底什麼是性行為？</p> <p>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」。</p> <p>提問：關於「性」，你贊同活動內文的說法嗎？</p> <p>澄清：教師及時修正學生的想法。</p> <p>二、「性」究竟是什麼</p> <p>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。</p> <p>三、如何拒絕婚前性行為</p> <p>提問：你認為性關係可以幫助增進未婚男、女間的情感嗎？</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>四、避免性衝動的情境</p> <p>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。</p> <p>五、迎接小生命</p> <p>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。</p> <p>引導：教導學生生命的可貴，並且體會生命的「奧妙」和「永恆」。</p> <p>六、活動「重要的抉擇」</p> <p>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。</p> <p>討論：</p>	<p>1.問答：能說出性行為的廣義及狹義的定義。</p> <p>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。</p> <p>3.問答：能說出未婚懷孕所造成的傷害。</p> <p>4.實作：用心參與表演。</p> <p>5.觀察：能獨立思考並體會生命的可貴。</p> <p>6.實作：認真的以身體的動作來扮演一顆種子。</p>		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

			<p>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？</p> <p>2.如果可以重新選擇性行為的發生與否，你會如何選擇？</p> <p>說明：青少年若是有了性行為，又沒有做好避孕措施，一旦懷孕將面對一連串接踵而來的問題。</p> <p>七、未婚懷孕知多少</p> <p>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。</p> <p>提問：詢問學生對於這些新聞事件的感想。</p> <p>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。</p> <p>八、活動「小樹之歌」</p> <p>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。</p> <p>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？</p> <p>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。</p>			
<p>十</p>	<p>10月27日 至 11月2日</p>	<p>第1章攻守俱佳～籃球</p>	<p>一、活動「暖身上籃」</p> <p>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。）</p> <p>提問：在上籃動作中，會影響命中率關節有哪些？其中最具影響力的是哪一個關節？</p> <p>發表：同組同學共同討論，並發表討論之結果。</p> <p>二、籃板球</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>三、活動「擊板雙手抓球」</p> <p>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。</p> <p>操作：一人一球，瞄準籃板上方傳球，然後向前跳起用雙手向上抓球。</p> <p>提醒：著地時保持平衡，將球置於胸前，手肘外張。</p> <p>四、活動「進攻籃板」</p> <p>說明：雙手投籃對初學者而言是一種初階的投籃入門動作，且其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</p>	<p>1.發表：請學生自行舉手發表。</p> <p>2.觀察：是否能認真練習暖身上籃之動作。</p> <p>3.觀察：是否能認真練習雙手抓籃板球之動作。</p> <p>4.觀察：是否能認真練習單手投籃之動作。</p>		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

			<p>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。 五、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」。</p>			
十一	11月3日至11月9日	第1章攻守俱佳～籃球	<p>一、活動「得分籃板王」 提問：如果想要將球準確投入籃框中，應該如何自我修正？ 發表：由同學們舉手表。 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。 二、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。 三、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 講解：說明上述九項標示相關的規定與功能，並提出相關的規則與比賽範例。 四、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，各位置的職責劃分也愈來愈明確、愈來愈仔細。 五、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？</p>	<p>1.發表：請學生自行舉手表。 2.觀察：是否能認真練習單手投籃之動作。 3.觀察：是否能認真參與活動。 4.觀察：於活動進行中，是否融入團體中。</p>		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

			<p>發表：請學生仔細思考並表達對各個球員的看法。</p> <p>說明：各位置的職責除了劃分更明確之外，同時也有許多全方位的球員，身兼兩個以上的職責。</p>		
十二	11月10日至11月16日	第2章砰然一擊～排球	<p>一、暖身活動</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>二、活動「擊擊樂」</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明活動進行的方式。 2.面對畫有圓形標靶的牆壁，以一手握拳捶擊或張開手掌拍打擊球10次，再換另一手擊球。 3.以一手握拳捶擊或張開手掌拍打擊球10次，再由同一隻手擊球。 4.擊中次數較多的一方獲勝。 <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>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。不過如果球飛得夠高時，可以嚇嚇對方，作為戰術之一。</p> <p>講解：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察：是否能快樂參與活動。 2.觀察：是否認真參與活動。 3.觀察：是否照動作要領練習。 	

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

			<p>3.擊球：借右腳支撐力量，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。 示範：教師示範低手發球動作。</p>		
十三	11月17日 至 11月23日	第2章砰然一擊～排球	<p>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。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：擊球時利用右腳支撐，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。 示範：教師示範肩上發球的動作。 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，儘快撿球且從地上滾回給隊友，可縮短整隊接力完成時間。 三、活動「默契大考驗」 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。 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</p>	<p>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。 3.觀察：是否能有團隊默契。 4.提問：比賽中如何判決比數。</p>	

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

			<p>位。</p> <p>結語：經過一系列介紹與練習，相信大家都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>			
十四	11月24日至11月30日	第3章神奇魔力～桌球（第二次段考）	<p>一、說明桌球的簡易規則</p> <p>解釋：從事該項運動前，應先了解其簡易的規則。</p> <p>說明：教師說明發球、接發球、分數等規則。</p> <p>二、辨明各種運動的資訊</p> <p>說明：找尋合乎經濟、合法、安全、有效的運動服務及產品。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>三、正手發不旋長球的動作要領</p> <p>操作：</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4.結束姿勢：擊球後回復到預備擊球姿勢。</p> <p>四、說明反手發不旋長球的動作要領</p> <p>說明：</p> <p>1.預備擊球姿勢：兩膝微屈開立，將球放在左手手掌上。</p> <p>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。</p> <p>3.揮拍擊球呈結束姿勢：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。</p> <p>五、活動操作「百發百中」</p> <p>操作：</p>	<p>1.問答：能介紹桌球運動的特色。</p> <p>2.觀察：參與活動時的用心程度。</p> <p>3.發表：說出反手發不旋長球的動作要領。</p> <p>4.觀察：能正確的完成反手發不旋長球的動作要領。</p> <p>5.實作：能依動作要領做出反手發不旋長球的動作。</p>		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

			<p>1.將全班學生分成五人一組，每組自選一張球桌。</p> <p>2.每組的學生輪流練習，將球發在桌上有標示的區域內。</p>		
十五	12月1日至12月7日	第3章神奇魔力～桌球	<p>一、說明正手發下旋球的動作要領</p> <p>說明：</p> <p>1.準備動作：左腳稍前，左手掌心托球、身體 45 度側向球桌。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>二、反手發下旋球的動作要領</p> <p>說明：</p> <p>1.準備動作：兩膝微屈開立，左手掌心托球，右手屈肘置於胸前。</p> <p>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，引拍停在左肩的前方。</p> <p>3.揮拍觸球：當球從高處下降至稍高或平於網高時，前臂和手腕從左上方向前下方揮動，使球拍從球的後側斜下方切過產生摩擦。</p> <p>提問：正手與反手發不旋長球的異同？</p> <p>三、活動「發球比賽」</p> <p>講解：</p> <p>1.將全班學生分成三人一組，每組各選一張桌球桌。</p> <p>2.每組組員分別以正手及反手之方式，各發三次球，並將每次之得分，記錄於課本中，找出班上的桌球發球王。</p> <p>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。</p> <p>四、活動「排名賽」</p> <p>操作：</p> <p>1.班級桌球比賽規則為一局決勝負，每局 11 分，每人輪流發兩球，發球時要使用下旋發球，且拋球高度要高於 16 公分。若未遵守規則，視同犯規，判失 1 分。</p> <p>2.抽籤進行第一輪單淘汰賽，取最後四強，再進行第二輪循環賽。</p>	<p>1.發表：說出反手發不旋長球的動作要領。</p> <p>2.觀察：能正確的完成反手發不旋長球的動作要領。</p> <p>3.實作：能依動作要領做出反手發不旋長球的動作。</p> <p>4.發表：說出反手發下旋球的動作要領。</p> <p>5.觀察：能正確的完成反手發下旋球的動作要領。</p> <p>6.實作：能依動作要領做出反手發下旋球的動作。</p> <p>7.問答：說明個人運動參與及全民運動有什麼關係。</p> <p>8.發表：能說出如何辨別不同情境所需要的運動服務或產品。</p>	

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

			<p>五、活動「練習策略」</p> <p>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。可以利用的參考方法：下課時，請同學幫忙檢視揮拍動作；每天回家後，揮空拍 50 次；參加學校桌球社團練習；閒暇時，跟家人或朋友一起打桌球等。</p> <p>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。</p>			
十六	12 月 8 日 至 12 月 14 日	第 4 章老少咸宜～羽球	<p>一、羽球發球</p> <p>提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.你都怎麼發球？ 2.羽球發球可簡單分為哪兩種球路？ 3.在觀看的羽球比賽影帶中，單打時常發何種球路的球？ <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> <ol style="list-style-type: none"> 1.預備動作：左腳在前，右腳在後，重心在後腳。 2.拋球：左手鬆開，使羽球垂直掉落。 3.擊球：重心由右腳移到左腳。 4.跟隨動作：球拍向左肩上方揮。 <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> <p>三、基本擊球法</p> <p>提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.你知道基本擊球法有幾種嗎？ 2.每種基本擊球法可分為哪兩種？ 3.什麼時候該用何種擊球法？ 4.該以什麼作為判斷標準？ <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</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 4.實作：能夠完成高手、側手擊球之動作。 5.問答：能具體說出高手、側手擊球時應遵守的規則。 		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

			<p>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>			
十七	12 月 15 日 至 12 月 21 日	第 4 章老少咸宜～羽球	<p>一、高手擊球</p> <p>提問：</p> <p>1.高手擊球法適用於什麼時候？</p> <p>2.此擊球法在戰術上有何應用？</p> <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> <p>二、側手擊球</p> <p>提問：</p> <p>1.側手擊球法適用於什麼時候？</p> <p>2.側手擊球在戰術上有何應用？</p> <p>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。</p> <p>三、低手擊球</p> <p>提問：</p> <p>1.低手低球法適用於什麼時候？</p> <p>2.此擊球法在戰術上有何應用？</p> <p>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。</p> <p>四、活動「你來我往」</p> <p>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。</p> <p>提問：「你來我往」成功的條件是什麼？</p>	<p>1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。</p> <p>2.實作：能夠成功發出有效球。</p> <p>3.問答：能具體說出發球應遵守的規則。</p> <p>4.實作：能夠完成高手、側手擊球之動作。</p> <p>5.問答：能具體說出高手、側手擊球時應遵守的規則。</p> <p>6.觀察：能夠成功發出有效球。</p> <p>7.問答：能知道高手擊球的最佳擊球點，並了解「可伸到」的概念。</p> <p>8.自評：配合課本活動實施。</p> <p>9.觀察：是否能夠透過合作，追求極致的運動表現。</p>		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

			<p>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>			
十八	12月22日 至 12月28日	第1章安全躍動～跳遠	<p>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：說明跳遠的歷史源由與優點。 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：由學生實際上場操作立定跳遠雙手擺動的動作。 五、活動「自我檢核」</p>		<p>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。</p>	

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

			<p>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。 六、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。</p>			
十九	12月29日 至 1月4日	第1章安全躍動～跳遠	<p>一、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，來幫助助跑踩點的精確，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。 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.哪一種動作最為普遍被使用呢？ 3.哪一種動作難度最高？ 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。 二、落地動作</p>	<p>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：能夠正確的量出適合自己的助跑距離與目標點。 4.實作：能夠正確的做出起跳的動作要領。 5.問答：能夠表達其經驗與認知。 6.實作：能做出正確的姿勢。</p>		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

			<p>提問：你們認為跳遠落地動作的要領為何？</p> <p>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。</p> <p>講解：說明落地動作的動作要領。</p> <p>操作：學生需遵照順序一一輪流進行活動。</p> <p>引導：教導學生正確的落地方式。</p>			
二十	1 月 5 日 至 1 月 11 日	第 2 章友誼看招～飛盤	<p>一、說明休閒活動的重要性</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>二、飛盤運動</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>三、說明反手投盤法</p> <p>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。</p> <p>示範：反手投盤時的動作要領。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>四、說明正手投盤法</p> <p>說明：握盤的姿勢，將拇指按於盤面，中指及食指托住盤底。</p> <p>示範：正手投盤時的動作要領。</p> <p>1.準備姿勢：兩腳張開比肩略寬，左腳在前側立面對目標。</p> <p>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。</p> <p>五、說明投盤的三個重要技巧</p>	<p>1.問答：能說出休閒活動的重要性。</p> <p>2.實作：能依動作要領做出飛盤的投擲動作。</p> <p>3.問答：能說出接盤的方法及使用時機。</p> <p>4.實作：能依動作要領做出接盤的動作。</p>		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

			<p>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。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.直線助擺 2.旋轉有力 3.航線修正 			
二十一	1月12日至1月17日	第2章友誼看招～飛盤(第三次段考)	<p>一、說明接盤的方法及使用時機</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.高手接使用時機及方法：當飛盤的高度在胸部以上時，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：當飛盤飛行的高度在腰部以下時，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。 <p>二、說明接盤的三個重要技巧</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>三、活動「擲準遊戲」</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>四、活動「飛盤保齡球」</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.依一般保齡球的擺法擺好，以飛盤代替球來進行遊戲。 <p>五、建立良好的休閒活動</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

			<p>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。</p> <p>記錄：將休閒活動的心得記錄下來，並與同學一起分享。</p>			
二十 二	<p>1 月 19 日 至 1 月 20 日</p>					

【第二學期】

課程類別	健體領域	年級/班級	八年級
教師	健體領域教師	上課節數/時段	3 節

課程目標：

- (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，進而關懷周遭環境，締造快樂充實的人生。
- (四) 認識並預防臺灣常見的傳染病。
- (五) 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。
- (六) 學習正確的就醫方式，並認識與善用現有的醫療資源。
- (七) 學習以健康的態度面對色情，懂得防範色情對自身的影響。
- (八) 建立性病的正確觀念，了解性病的預防之道。
- (九) 學習如何防範性侵害，以及面對性侵害的應變與處理方式。
- (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。

教學進度	教學重點	評量方式	議題融入/跨領域	備註
------	------	------	----------	----

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

週次	日期	單元/主題 名稱			(選填)	
一	2月9日 至 2月15日	第1章青春有我	<p>一、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：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.主觀自我 2.客觀自我 3.社會自我 4.理想自我 <p>講解：為了真正認識自我，因此必須經由上述四個面向的詮釋，並適當的調適其中的差異性，且利用課本中所介紹的認識自我技巧來充分了解自我，如此才能使自己的自我概念臻於完善。</p> <p>二、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。 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升自己的自尊：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.接納自己 2.正向思維 3.展現自己的能力 <p>三、突破自我 提問：詢問學生在求學過程中是否曾有遇到困難或瓶頸的經驗？ 發表：學生自由發表意見。 說明：教師利用美國總統歐巴馬的名言來鼓勵同學，在遭遇困境或限制時，可以用以下突破自我的要件來做改善：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.意念改變 2.尋求資源 3.具體行動 <p>四、實現自我提問：詢問學生曾經為自己實現過哪些目標？ 發表：學生自由發表意見。 說明：教師利用心理學家馬斯洛的「需求層次論」來說明人的基本需求，人們是如何實現自我。 講解：馬斯洛「需求層次論」的中心精神乃是必須先滿足低層次的需求，方能朝下一較高層次的需求邁進。</p> <p>五、自我實現方法 提問：詢問同學課餘之外是如何充實自己的？</p>	<p>1.問答：是否能認真回應教師的問題。</p> <p>2.觀察：是否認真參與討論。</p> <p>3.實作：是否確實針對自己的狀況來記錄。</p>		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

			<p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>講解：人生在世界上，不僅只是為了生存而活著，更要懂得如何讓自己的生活更加充實、更加精采、更加多姿多采。</p>			
二	2月16日至2月22日	第2章調適好心情	<p>一、身心症</p> <p>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。</p> <p>發表：鼓勵學生發表並給予適度回饋。</p> <p>說明：教師說明現代人經常出現的「身心症」，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。</p> <p>二、異常行為</p> <p>提問：詢問學生是否曾因情緒問題的困擾而產生異常行為？</p> <p>發表：學生根據經驗回答。</p> <p>說明：教師說明一般常見的異常行為有下列幾項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認知異常 2. 情緒的異常 3. 外顯行為的異常 <p>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。</p> <p>三、調適抗壓有一套</p> <p>提問：你目前面臨哪些壓力？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>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：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 4. 問答：能說出生活中壓力的來源。 		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

			<p>6.檢討與再實行</p> <p>四、壓力調適處理</p> <p>提問：檢視自己壓力來源？放鬆技巧為何？</p> <p>討論：分組討論所寫的內容，互相分享回饋。</p> <p>發表：請學生發表自己的填寫內容。</p> <p>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。</p>			
三	2月23日 至 2月29日	第3章尊重生命	<p>一、生命的可貴</p> <p>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。</p> <p>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？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>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。</p> <p>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</p> <p>提問：詢問學生是否曾有失落與悲傷的經驗？</p> <p>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：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.面對它 2.接受它 3.處理它 4.放下它 <p>三、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>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。</p> <p>四、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：詢問學生是否曾因課業、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"> 1.信任與傾聽 2.尋求醫療協助 3.阻斷惡性循環 <p>五、重視生命的好方法</p>	<p>1.觀察：能熱烈的參與討論。</p> <p>2.問答：能說出處理情緒的方式。</p> <p>3.問答：能正確說出面對逆境處理方法。</p>		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

			<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>講解：教師指導學生可以藉由下列方式來關懷自己與周遭的人：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.參與生命體驗活動 2.體會他人的疾苦 3.主動關懷的心 <p>歸納：提醒同學應該正視生命的重要性，並藉由愛惜生命的體驗活動，充分了解自己、悅納自己，並進而欣賞他人、尊重生命，快樂充實地生活。</p>			
四	3月1日至3月7日	第1章遠離傳染病	<p>一、傳染病的發生</p> <p>發表：請學生發表自己得到流行性感冒的經驗。</p> <p>說明：教師簡單說明傳染病發生原因。</p> <p>二、傳染病的發生</p> <p>提問：人為什麼會得傳染病？</p> <p>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：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.病原體 2.人體抵抗力 3.傳染途徑 <p>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：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>三、傳染病的預防—消滅病原體</p> <p>說明：預防傳染病的三要素。</p> <p>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。</p> <p>總結：為了有效預防傳染病，鼓勵學生要做到保持空氣流通、食前便後洗手等良好衛生習慣。</p> <p>四、傳染病的預防—增強人體抵抗力</p> <p>說明：要有效預防傳染病，提升自身的抵抗力，是不可以輕忽的一環。</p> <p>總結：強調要增強自身抵抗力的方法，須確實落實於日常生活中。</p> <p>五、傳染病的預防—管制傳染途徑說明：提醒學生除了提高自身的</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 4.問答：能說出預防登革熱、結核病及病毒性肝炎的方法。 5.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。 6.發表：能說出腸病毒的傳染方式與常見症狀。 7.實做：能確實填寫活動並澈底落實正確洗手的習慣。 		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

		<p>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。</p> <p>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。</p> <p>六、登革熱</p> <p>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。</p> <p>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，且多於第一次感染後的三個月至五年內發生。症狀為發燒、頭痛、肌肉痛、噁心、嘔吐、全身倦怠、情緒顯得不安、有明顯出血現象，如皮下點狀出血、脈搏加快、血壓下降甚至休克。</p> <p>七、肺結核</p> <p>提問：詢問學生什麼是肺結核？</p> <p>說明：結核菌非常頑強，不易根除，且產生抗藥性的機會相當高，因此治療時不可以隨意停藥，或是放棄治療，以免影響治療。</p> <p>整理：強調身體差或抵抗力較弱的人易感染此病，尤其是老人、小孩，所以如有不明的咳嗽，務必進行檢查及驗痰，萬一得病至少需服藥六個月以上。</p> <p>八、病毒性肝炎</p> <p>提問：是否知道什麼是病毒性肝炎？</p> <p>說明：肝炎病毒在侵入體後，主要進入肝細胞內繁殖，造成病毒感染並引起肝臟發炎的狀況，這就是「病毒性肝炎」。而病毒性肝炎分為 A、B、C、D、E 型，臺灣較常見的為 A、B、C 型。</p> <p>九、腸病毒</p> <p>提問：詢問學生是否有聽過腸病毒的案例，或家中是否有人曾經感染過腸病毒？</p> <p>說明：腸病毒是多種病毒的統稱，目前將腸病毒歸類為 A、B、C、D 四型，其中經常造成幼童有較嚴重併發症的為腸病毒 71 型。</p> <p>歸納：教師說明腸病毒傳染與症狀要點，分為以下幾項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 腸病毒以每年 4 至 9 月為流行期，可能經由飛沫、食物和水等方式傳染，而幼兒則經常由玩具互相傳染，發病後的一週內傳染力最高。 2. 腸病毒常見症狀是沒有症狀或類似感冒，其中大部分會自然痊癒，而典型症狀則有手足口病及疱疹性咽峽炎。 <p>統整：腸病毒目前沒有疫苗可以預防，因此保持良好的個人衛生習慣、養成勤洗手與避免出入空氣不流通的公共場所，是預防感染的最好方式，若仍不慎遭受感染，應補充適當的飲食與水分，同時在家休息一週後再行復學。</p>		
--	--	--	--	--

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

<p>五</p>	<p>3月8日 至 3月14日</p>	<p>第2章擺脫慢性病</p>	<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。 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？ 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：個人身體狀況如有肥胖、體重減輕、倦怠乏力等。 2.家族病史：如有糖尿病、高血脂、癌症等。 3.地域性的流行病學：如 B、C 肝炎感染情況等。 4.其他：如入學時的體檢、就業時的體檢等。 結論：把生命交給老天，把疾病交給良醫，把健康交給自己。</p> <p>四、認識慢性病 提問：詢問學生是否知道慢性病有哪些？ 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>五、癌症 舉例：教師舉出一些癌症的病例，例如：周大觀、薛岳等，讓學生了解癌症的嚴重性。 提問：癌症發生原因？ 說明：教師說明常見的致癌危險因子。</p> <p>六、心血管疾病—高血壓 說明：教師特別強調高血壓患者，還需注意生活習慣及維持持續性運動的習慣。 提問：高血壓患者有何症狀？如何預防？ 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。</p> <p>七、心血管疾病—冠心病 提問：心臟病的病因？ 說明：心臟病分成先天及後天兩大類，後天的心臟病最主要原因是因為生活習慣不良而引起的。 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</p>	<p>1.問答：能說出健康檢查的主要項目。 2.問答：能說出罹患慢性病的症狀及預防方式。 3.問答：能說出罹患高血壓、冠心病的原因、症狀。 4.觀察：是否熱烈參與討論。 5.問答：是否能說出腎臟病五大徵兆。 6.實作：是否確實填寫活動。</p>		
----------	-----------------------------	-----------------	---	---	--	--

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

		<p>中最容易致命的冠心病。 歸納：說明冠心病的成因及症狀。 八、心血管疾病的危險因子 提問：詢問學生哪些因素會造成心血管疾病？ 歸納：教師總結課程，並提出心血管疾病的危險因子有下列幾項： 高血壓者、糖尿病、攝取過多鹽分、過度疲勞、神經緊張、心理壓力，以及吸菸、飲酒過量、過度肥胖、缺乏運動等。 九、糖尿病 詢問：教師詢問學生，家族中是否有親人罹患糖尿病。 提問：何以會患糖尿病，及其症狀為何？ 說明：說明糖尿病發生成因，且患者會有多三多現象（吃多、喝多、尿多），除此之外會視力模糊、傷口不易癒合等症狀。 統整：強調糖尿病是無法根治的，需藉由飲食、運動和藥物來加以控制。並強調預防之道。 十、預防慢性病前哨戰 說明：慢性病在我國十大死因中占有很高的比例，而且慢性病後續所需要的長期醫療協助與照護，對病人本身或家人都是極沉重的負擔。 歸納：為了有效預防慢性病的發生，可以參考下列實用的好方法： 1.培養健康的生活習慣 2.均衡的營養攝取 3.定期的健康檢查 十一、腎臟病 提問：詢問學生家中是否有親友罹患腎臟病？ 提問：詢問學生是否知道腎臟病的成因？罹患腎臟病的症狀有哪些？ 說明：教師引導學生認識知識寶庫中所介紹的「腎臟病徵兆」，並提醒學生若身體出現上述徵兆應及早就醫。 十二、活動「腎臟健康檢核」 提問：詢問學生是否能說出造成腎臟病可能的原因？ 統整：從青少年時期就應保持泌尿器官的健康，同時維持良好的生活習慣，並儘可能遠離生活中的有毒物質，定期檢查泌尿器官，從生活中落實健康的生活型態。 十三、預防慢性病前哨戰 歸納：為了有效預防慢性病的發生，可以參考下列實用的好方法： 1.培養健康的生活習慣 2.均衡的營養攝取 3.定期的健康檢查 十四、活動「我的健康抉擇」</p>			
--	--	--	--	--	--

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

			<p>說明：日常生活中的各項習慣，不論是飲食、運動、生活作息等等，都對我們的健康有著極大的影響，因此我們必須時時檢視自己的各項生活習慣，將有助於遠離慢性病的危害。</p>		
六	3月15日至3月21日	第3章正確使用醫療資源	<p>一、正確就醫 提問：詢問學生平時生病時會怎麼做？ 發表：學生踴躍發表意見。 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： 1.選擇家庭醫師 2.有病要找家庭醫師 二、活動「我的就醫方式」 提問：詢問同學平時就醫時，會使用何種方式？ 發表：學生自由發表意見。 實作：請學生根據自己的就醫經驗來回答。 三、正確利用醫療資源 提問：詢問同學利用過哪些醫療資源？ 發表：學生踴躍發表意見。 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： 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。 四、正確使用全民健保 提問：詢問學生是否知道什麼是全民健保？ 發表：學生自由發表意見。 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</p>	<p>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。</p>	

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

			<p>須珍惜醫療資源，才能獲得更高品質的醫療服務。</p> <p>五、活動「大家來找碴」</p> <p>分組：全班同學分成若干組，並挑選工作人員以及實際參與演出的人員。</p> <p>實作：分組進行漫畫中的劇場，並由老師指導演出的重點。</p> <p>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」。</p>		
七	3月22日至3月28日	第1章揭開色情面紗（第一次段考）	<p>一、社會對性與愛的規範</p> <p>說明：不同的社會對於性的觀念會有不同的看法。</p> <p>提問：詢問學生對於性觀念的看法？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>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。</p> <p>二、認清色情</p> <p>提問：如何建立面對色情的健康態度？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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度。</p> <p>三、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>四、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</p>	<p>1.問答：能說出面對色情時，該具備的健康觀念及態度。</p> <p>2.觀察：能熱烈的參與討論。</p>	

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

			<p>進色情的陷阱中。</p> <p>五、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，提出屬於自己的想法。</p>			
八	3月29日至4月4日	第2章性病知多少	<p>一、非淋病性尿道炎</p> <p>說明：感染非淋病性尿道炎的症狀及嚴重性。</p> <p>歸納：說明非淋病性尿道炎的傳染與預防方式。</p> <p>二、淋病</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>提問：淋病有哪些傳染途徑？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>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。</p> <p>統整：教師強調感染淋病若不及早治療，將可能會導致不孕。</p> <p>三、梅毒</p> <p>說明：感染梅毒的症狀及嚴重性。</p> <p>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。</p> <p>四、軟性下疳</p> <p>說明：感染軟性下疳的症狀及嚴重性。</p> <p>歸納：說明軟性下疳的傳染與預防方式。</p> <p>五、生殖器疱疹</p> <p>說明：感染生殖器疱疹的症狀及嚴重性。</p> <p>歸納：說明生殖器疱疹的傳染及預防方式。</p> <p>六、尖形溼疣</p> <p>說明：感染尖形溼疣的症狀及嚴重性。</p> <p>歸納：說明尖形溼疣的傳染及預防方式。</p> <p>七、愛滋病</p>	<p>1.問答：能具體說出淋病、梅毒、軟性下疳、生殖器疱疹、尖形溼疣及愛滋病傳染方式及性病的預防方法。</p> <p>2.問答：熱烈參與討論及認真填寫課本活動。</p> <p>3.觀察：能具體說出愛滋病傳染方式及性病的預防方法。</p>		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

			<p>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，沒有體液交換，被感染的可能性是非常低的。 八、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。 九、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。 十、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四點 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</p>			
<p>九</p>	<p>4月5日 至 4月11日</p>	<p>第3章終結性侵風暴</p>	<p>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。 二、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：</p>	<p>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。</p>		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

			<p>1.事發時的處理</p> <p>(1) 沉著冷靜</p> <p>(2) 使用防身技巧</p> <p>(3) 大聲呼救</p> <p>2.事發後的處理</p> <p>(1) 尋求安全庇護</p> <p>(2) 勿淋浴、沖洗</p> <p>(3) 接受醫療檢查</p> <p>(4) 報警</p> <p>(5) 接受專業心理治療</p> <p>三、走出性侵創傷</p> <p>提問：詢問學生是否聽過類似的案例？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>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。</p>			
十	4月12日至4月18日	第1章兵臨城下～籃球進攻	<p>一、快攻得分</p> <p>提問：所有的籃球技巧中，哪一項是得分的重要關鍵？</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>二、原地基本運球</p> <p>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。</p> <p>示範：原地運球動作包括</p> <p>1.左右運球 2.胯下運球 3.背後運球</p> <p>三、移動運球過人</p> <p>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。</p> <p>示範：移動中的運球動作包括</p> <p>1.前進急停胯下運球轉變方向過人。2.前進急停背後運球轉變方向過人。</p> <p>四、進攻擋人</p> <p>說明：「進攻擋人」簡單的說就是以合法的姿勢阻礙敵隊防守者的行動，以掩護隊友讓他在移位或進攻時，能夠更順利的策略。</p> <p>示範：教師示範掩護動作的要領。</p> <p>五、活動「過關斬將」</p>	<p>1.觀察：學生是否在活動過程中充分練習。</p> <p>2.實作：能積極的參與活動之進行。</p> <p>3.評估：學生動作之正確性。</p>		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

			<p>操作：兩人一組，一人進攻一人防守，以一分鐘為限，進攻者由端線出發，至中線則獲勝，抵達後攻守互換。</p>		
十一	4 月 19 日 至 4 月 25 日	第 1 章兵臨城下～籃球進攻	<p>一、掩護動作的種類 說明：掩護的種類依掩護者與被掩護者的相對位置而分為：「向前掩護」、「向後掩護」與「橫向掩護」。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.「向前掩護」是由靠近罰球線的隊友，幫忙在端線的小前鋒擋住防守者。 2.「向後掩護」是指掩護同學由靠端線的位置，往罰球線方向去幫隊友掩護。 3.「橫向掩護」則大多是靠近端線的球員互相掩護。 <p>統整：常見的犯規掩護動作如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.在移動中做掩護動作。 2.掩護時手臂推出。 3.在防守者看不見的角度做掩護動作。 <p>二、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。 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：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察：學生是否在活動過程中充分練習。 2.實作：能積極的參與活動之進行。 3.評估：學生動作之正確性。 	

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

<p>十二</p>	<p>4 月 26 日 至 5 月 2 日</p>	<p>第 2 章互助合作～排球扣球</p>	<p>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。 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.半掌法。 說明：扣球時，除了要注意手掌的姿勢之外，手腕下壓的角度也與距離球網的遠近及扣球力量的大小有關。 三、助跑與起跳動作 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。 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。 1.助跑時機 2.助跑方向 3.三步助跑起跳 4.助跑步伐 實作：請學生實際練習助跑之動作要領。 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。 四、空中與落地動作 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。 示範：教師示範起跳動作之動作要領。 實作：請同學依照教師之示範動作，進行起跳動作之練習。</p>	<p>1.觀察：可否控制手腕的動作。 2.評估：有無認真參與活動。</p>	
-----------	-----------------------------------	-----------------------	--	---	--

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

<p>十三</p>	<p>5 月 3 日 至 5 月 9 日</p>	<p>第 2 章互助合作～排球扣球</p>	<p>一、空中扣球動作 說明：排球的扣球動作需要一連串動作的配合，從起始的預備動作→扣擊動作→起跳動作，到最後的空中扣球動作，無一不是關鍵動作，不可輕忽之。 示範：教師示範空中扣球動作之動作要領，並於示範過程中，說明需要注意之部分。 實作：請班上兩至三位學生進行空中扣球動作之練習，並提醒其他學生仔細觀察。 歸納：教師針對學生提出來之意見，進行歸納與說明。 實作：待班上學生對於空中扣球動作有一認識之後，請學生們實際練習空中扣球動作。 二、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。 三、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。</p>	<p>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。</p>		
<p>十四</p>	<p>5 月 10 日 至 5 月 16 日</p>	<p>第 3 章舉足輕重～足球攻防 (第二次段考)</p>	<p>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」。 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。 2.中鋒：擔任聯絡者與支援者的角色。 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。 三、局部進攻戰術 提問：教師詢問學生在足球比賽中，有看過哪些戰術的運用？ 發表：學生踴躍發表意見。 統整：教師統整學生答案，並教導局部進攻戰術包括「二對一」和「三對二」戰術。 四、全隊進攻戰術</p>	<p>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。 4.觀察：是否具有團隊默契。 5.提問：是否了解足球防守戰術。</p>		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

			<p>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 2.中路進攻戰術 3.定位球戰術 五、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。往往達到一定技術水準的球隊才會採用，而一場比賽中也不會多次運用。 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 2.區域防守 3.綜合防守 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。</p>			
<p>十五</p>	<p>5月17日 至 5月23日</p>	<p>第4章攻其不備～羽球殺球</p>	<p>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，要盡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。 三、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.再請全班學生依照圖 4-48 錯誤的擊球動作之內容，調整自己的錯誤之處。</p>	<p>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。</p>		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

			<p>四、開始位置</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>實作：請學生手持羽球拍，實際練習羽球的基本防守姿勢。</p> <p>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。</p>			
十六	5月24日至5月30日	第4章攻其不備～羽球殺球	<p>一、步法動作</p> <p>說明：教師說明羽球步法之種類、意義及實用性。</p> <p>示範：教師示範跨步、墊步之動作要領。</p> <p>實作：請學生進行步法之練習。</p> <p>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。</p> <p>發表：請學生發表進行步法練習時，所遇到的問題或感想。</p> <p>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。</p> <p>二、綜合步法練習</p> <p>講解：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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，則要兼顧正確性及流暢度。 <p>三、活動「米字形接力綜合練習」</p> <p>講解：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.在球場角落的A、B、C、D、E、F、G、H八個點各放一個角錐呈現「米字形」。 2.一人空手上場站在球場中心。 3.分別按照角錐的八個順序，以手觸摸角錐的頂點，然後回到球場中心。 4.完成後交接給下一位學生，即可完成。 5.待各組五位學生完成，由場邊學生計時所需之秒數。 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

<p>十七</p>	<p>5月31日 至 6月6日</p>	<p>第1章縱橫高手～棒(壘)球</p>	<p>一、棒球及壘球 1.講解並示範棒、壘球投球方式，並讓同學練習投球。 2.介紹投手投球動作要領，讓同學練習投球。 3.介紹傳球的動作要領，讓同學練習傳球。 4.教師指導各個動作要領，並做投球及傳球示範。 二、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，但打擊者卻揮棒落空。 5.在好球帶上碰到打擊者身體。 6.兩好球之後觸擊成界外球仍算好球，打擊者三振出局。 7.擦棒球被投手接住及三好球數後的擦棒球。</p>	<p>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。 4.問答：對於棒(壘)球規則是否了解。</p>		
<p>十八</p>	<p>6月7日 至 6月13日</p>	<p>第2章乾坤一擲～標槍</p>	<p>三、標槍 1.介紹標槍的三種握法 2.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。 3.說明：擲標槍的下肢動作指腳步動作，是基礎的步法。</p>	<p>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。</p>		
<p>十九</p>	<p>6月14日 至 6月20日</p>	<p>第3章水上運動～蛙泳</p>	<p>一、熱身運動 操作：提醒學生在進行熱身運動時要注意的事項 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施做同學的感受，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。</p>	<p>1.觀察：藉由練習時同學間的互動來評定其用心程度。 2.觀察：教師觀察同學在操作過程中，是否能領略動作之要點。</p>		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

			<p>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。</p> <p>三、水中站立蛙泳划手與換氣練習</p> <p>說明：進行水中站立蛙泳划手與換氣練習時，要注意下列事項</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.雙手伸直，五指自然伸張，臉部略朝泳池底部預備。 2.雙手向外划出約 45 度時，準備抬頭換氣。 3.雙手向外划到胸腹之際時，出水面換氣。 4.雙手手臂收向胸前，且手肘內收後向前伸直，準備回復成第一個動作。 <p>四、聯合動作</p> <p>說明：在水中練習時，可以踢兩個蛙腳划一次手並換一次氣，等熟悉換氣與手腳的配合時機後，就可以嘗試正常的游法，一手一腳加一次換氣了。</p> <p>提醒：若動作配合的不順暢，提醒學生當雙手向左右分開划水時，就要準備抬起頭、頸及肩膀來換氣，然後伸直手踢腳併攏。</p>			
二十	6 月 21 日 至 6 月 27 日	第 4 章快樂的律動～舞蹈 (第三次段考)	<p>一、聰明快樂舞蹈</p> <p>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！</p> <p>發表：以學生過去認知經驗發表。</p> <p>講解：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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！不必在乎自己做的美不美，只要你的心情和大家一樣快樂，你就是最棒的伙伴。 <p>二、手舞足蹈</p> <p>講解：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.由老師示範第一種變化。 2.說明舞蹈要素表。 3.就其中的幾個要素作示範。 <p>三、活動「瑪格蓮娜舞」</p> <p>講解：介紹「瑪格蓮娜舞」流行程度。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.示範「瑪格蓮娜舞」。 2.分解動作講解「瑪格蓮娜舞」。 3.分組練習。 <p>四、活動「瑪格蓮娜舞」變奏曲</p> <p>說明：請每組選擇兩個以上的要素做改編（也可以老師事先做好籤，請小組長抽籤決定要變動的舞蹈要素）。</p> <p>提醒：完成之隊伍也可討論是否用其他的音樂，以製造出不同的力量，或是用較慢的音樂，製造出柔和的效果。</p> <p>五、觀摩與欣賞</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2.實作：能配合音樂舞動。 3.實作：設計一個動作。 		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

			<p>實作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.先跳一次原味的「瑪格蓮娜舞」。 2.猜拳決定表演的順序。 3.每次表演完一組，其他各組說出表演組所改變的舞蹈要素。 4.將各組的變奏曲，試著組合成班上的班舞。 5.教師可用數位攝影將全班的成果拍攝下來，供其他班級觀摩。 			
二十一	6月28日 至 6月30日					

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成，僅供學校參考利用。
2. 依課程設計理念，可採擇高度相關之總綱各教育階段核心素養或各領域/科目核心素養，以敘寫課程目標。
3. 若有單元需二週以上才能完成教學，可合併週次/日期部分之內涵。
4. 本表格灰底部分皆以一年級為舉例，倘二至六年級欲辦理十二年國教之彈性課程者，其上課『節數』請依照「九年一貫課程各學習領域學習節數一覽表」填寫。