

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，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) 熟練籃球板的要領與方式，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。

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	8/28~9/1	第一篇	拒絕藥安全	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</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.亂買成藥自行服用 3.覺得快好了就自行減藥、停藥 4.沒告知同時服用其他藥物 5.沒告知個人健康狀況 <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」</p> <p>引導：引導學生思考家人的用藥情形。</p> <p>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。</p> <p>說明：「藥」是一體兩面的，用得正確，可</p>	1	<ol style="list-style-type: none"> 1.課本 2.看病的藥袋 3.相關新聞事件 	<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。 	<ol style="list-style-type: none"> 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。	<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
						<p>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>						

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	8/28~9/1	第四篇運動樣樣行	第一章攻守俱佳~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，會影響命中率的關節有哪些？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

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	9/4~9/8	第一篇	第一章 拒絕藥安全	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。	<p>一、就是「藥」健康</p> <p>引導：請學生回想以前用藥的經驗，覺得哪是正確的？</p> <p>發表：依學生的個人實際經驗回答，並踴躍發言。</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禁藥。 <p>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。</p>	1	<ol style="list-style-type: none"> 1.課本 2.看病的藥袋 3.相關新聞事件 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 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。	<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
第二週	9/4~9/8	第四篇	運動守樣佳~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。	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

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	9/11~9/15	第一篇	第一章 拒絕藥安全	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。	<p>一、活動「檢視藥袋內容」</p> <p>提問：詢問學生是否仔細看過藥袋上的資訊？</p> <p>發表：學生自由發表意見</p> <p>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。</p> <p>實作：請學生確實針對自己的經驗來填寫。</p> <p>二、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>	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	9/11~9/15	第四篇	運動攻守俱佳～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。	<p>一、說明卡位</p> <p>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？</p> <p>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> <p>二、活動「得分籃板王」</p> <p>提問：如果想要將球準確投入大籃框中，應該如何自我修正？</p> <p>發表：由同學們舉手發表。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	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。	<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>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
第四週	9/18~9/22	第一篇	拒絕致命的吸引力	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」</p> <p>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。</p> <p>實驗：利用一組吸菸小瓜呆佐證香菸對肺的影響。</p> <p>圖解：利用正常的肺與吸菸的肺，說明吸菸的危害。</p> <p>提問：「在密閉空間內，你身旁有人吸菸時，你的感覺是什麼？」</p> <p>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</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>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</p> <p>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</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	9/18~9/22	第四篇運動守則	第一章攻守俱佳～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	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	9/25~9/29	第一篇	拒絕致命的吸引力	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</p> <p>說明：適量飲酒的好處，以及酗酒會造成的各種身體危害。</p> <p>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"> 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>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」</p> <p>提問：詢問學生是否曾有校外教學或旅遊時飲酒的經驗？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>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</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	1	1.課本 2.飲酒與檳榔防制相關新聞事件	1.問答：能具體說出飲酒對身體健康的影響。 2.觀察：用心蒐集相關資料。 3.問答：能具體說出檳榔對身體健康的影響。	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
第五週	9/25~9/29	第四篇章運動樣樣行	第二章 運動樣樣行~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>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>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>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>	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	10/2~10/6	第一篇	拒絕致命的吸引力	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？</p> <p>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： 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） 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	10/2~10/6	第四篇章運動樣樣行	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	10/9~10/13	第一篇拒絕誘惑	第二章致命的吸引力（第一次段考）	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。</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>	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>	【資訊教育】3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	<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	10/9~10/13	第四篇章運動樣樣行	第2章 砰然一擊～排球（第一次段考）	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	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	10/16~10/20	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。	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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：</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>	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	<p>【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。</p> <p>【資訊教育】3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。</p>	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	10/16~10/20	第四篇章運動樣樣行	第二章 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"> 1.全班分成三隊，兩隊下場比賽，一隊擔任公正裁判。 2.每當一方失誤時就要換邊發球。 3.當換邊發球時要先順時針輪轉位置，再換人發球。 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。 5.輸的隊伍則下場換當裁判。 <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>	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：是否能與團隊默契。 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	10/23~10/27	第一篇拒絕致命的吸引力	第二章	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> <ol style="list-style-type: none"> 1.認識菸害防制法 2.求助戒菸資源 <ol style="list-style-type: none"> (1) 戒菸藥局 (2) 戒菸專線 (3) 戒菸班 (4) 華文戒菸網 <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>	1	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	<p>【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。</p> <p>【資訊教育】3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。</p>	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	10/23 ~10/27	第四篇章運動奇魔力~桌球	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。	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	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	10/30~11/3	第二篇章	安全的生張	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對個人安全的影響。	<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</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>	【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	<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	10/30~11/3	第四篇章運動奇魔力～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	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
第十週	11/6~11/10	第二篇章	防火安全的防震與防颱	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對個人安全的影響。 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。 4.認識滅火器的種類與滅火原理。	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。 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。 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。 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。	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
第十週	11/6~11/10	第四篇	運動神奇魔力~桌球	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>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。</p>	<p>熟練反手發下旋球的動作要領。</p>	<p>一、反手發下旋球的動作要領說明：</p> <p>1.預備姿勢：兩膝微屈開立。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>提問：正手與反手發不旋長球的異同？</p> <p>二、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。</p> <p>3.當一位學生在進行活動時，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>	2	<p>1.課本</p> <p>2.桌球用具</p>	<p>1.發表：說出反手發下旋球的動作要領。</p> <p>2.觀察：能正確的完成反手發下旋球的動作要領。</p> <p>3.實作：能依動作要領做出反手發下旋球的動作。</p>	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>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>七、規劃、組織與實踐</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
第十週	11/13~11/17	第二篇章	防火防災與生活	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？ 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。 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。 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？ 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	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
第十週	11/13 ~11/17	第四篇	運動神奇魔力～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

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	11/20~11/24	第二篇章	安全的戶外生活	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。 四、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	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
第十週	11/20~11/24	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： 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> <p>發表：讓學生從舊經驗中回答問題，並在過程中引導。 提問：發球時要注意的規則有哪些？ 說明：「羽球發球」之犯規動作為何。 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。 示範：發高遠球時之動作要領。 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> <p>提問：「發高遠球」與「拋高發球」之差異點為何？ 發表：請學生發表自己之想法。 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	11/27~12/1	第二篇章	戶外安全的生活(第二次段考)	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對個人安全的影響。 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。 5.認識戶外常見有毒植物與菇蕈的種類。 6.學習如何避免中毒與處理方式。	一、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。 二、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。 三、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：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。 四、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	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。 5.問答：能正確說出有毒植物的中毒途徑。 6.觀察：能說出常見的有毒植物與菇蕈種類。	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	11/27~12/1	第四篇運動樣樣行	第四章老少咸宜~羽球(第二次段考)	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> <p>1.你知道基本擊球法有幾種嗎？</p> <p>2.每種基本擊球法可分為哪兩種？</p> <p>3.什麼時候該用何種擊球法？</p> <p>4.該以什麼作為判斷標準？</p> <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> <p>1.高手擊球法適用於什麼時候？</p> <p>2.此擊球法在戰術有何應用？</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>	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：能夠完成高手、側手擊球之動作。 3.問答：能具體說出高手、側手擊球時應遵守的規則。	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
第十五週	12/4~12/8	第二篇章	第四章 急救安全的生活	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	12/4~12/8	第四篇章運動樣樣行	第四章老少咸宜～羽毛球	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。	認識並學會羽毛球各種基本的擊球法。	<p>一、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>二、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>	2	1.課本 2.羽毛球用具 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。	<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
第十六週	12/11~12/15	第二篇章	第四章 急救安全的生活	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.學習昏厥(暈倒)的處理。 2.學習呼吸或心跳停止的處理。	<p>一、活動「暈倒急救演練」</p> <p>引導：根據活動之插畫，引導學生觀看此生活實例。</p> <p>提問：根據案例一之問題，請學生踴躍發表意見。</p> <p>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</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>實作：請學生上臺演練示範。</p> <p>三、教師統整</p> <p>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</p> <p>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</p>	1	1.課本 2.急救相關資訊 3.新式 CPR 相關資訊	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	12/11~12/15	第四篇章運動樣樣行	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。	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」</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>發表：讓學生自由說出自己的答案。</p> <p>操作：分組開始進行「你來我往」。</p> <p>提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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>二、單打對抗賽</p> <p>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。</p> <p>提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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？ <p>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	12/18~12/22	第二篇章	第四章 急救安全的生活	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</p> <p>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。</p> <p>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</p> <p>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。</p> <p>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</p> <p>提問：什麼情況需使用復甦姿勢？</p> <p>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</p> <p>提問：實施心肺復甦術的技術時，會不會害怕，原因為何？</p> <p>發表：學生踴躍發表自己害怕的原因。</p> <p>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</p> <p>分組：將學生分成數組。</p> <p>實作：彼此互相指導學習，熟練心肺復甦</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	12/18~12/22	第五篇章	青春的躍動~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.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？ 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	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	12/25~12/29	第三篇章	第1章 友誼情序 可貴	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：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。 二、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 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？ 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。	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	12/25~12/29	第五篇章	青春的躍動～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。	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	1/1~1/5	第三篇章	第1章 友誼情誼可貴	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。 討論：學生可以互相討論，分享彼此不同想法。 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？ 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。	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	1/1~1/5	第五篇章	青春的躍動~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。 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？ 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。 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。	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	1/8~1/12	第三篇章	兩性可貴舞曲	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。	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	1/8~1/12	第五篇章	青春的躍動～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的交流。 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	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	1/15~1/19	第三篇章	兩性可貴舞曲(第三次段考)	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。」	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	1/15~1/19	第五篇章	青春的躍動～飛盤（第三次段考）	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。	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

