

【附件2】

臺南市112學年度白河國民中學健康教學活動成果表

議題名稱	青春體能大解碼(體適能)		
日期	113 年4月 25 日	實施班級	七年 二 班
課程內容敘述	介紹體適能的意義、要素。調查學生的身體健康情況。了解身體組成及肌力與肌耐力的意義及改善方法。		
符合生活技能項目(勾選)	☐ 做決定 ☒ 批判思考 ☐ 解決問題 ☒ 自我覺察 ☐ 情緒調適 ☐ 抗壓能力 ☒ 自我監控 ☒ 目標設定 ☐ 同理心 ☐ 合作與團隊作業 ☐ 人際溝通能力 ☐ 倡導能力 ☐ 協商能力 ☐ 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	☐ E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 ☒ E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 ☒ E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 ☐ E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 ☐ E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 ☐ E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 ☐ E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 ☐ E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 ☐ E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)

七年級

設計人：徐嘉翎

健康與體育領域

教學師數：共 2 節

教學活動設計

單元名稱	4-1 青春體能大解碼(體適能)		
能力指標	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。	重大議題 人權教育 生涯發展教育 教學準備 學生：輕便的運動服裝。	
	3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。		
	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。		
	4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。		
	4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。		
教學重點			
一、介紹體適能的意義、要素。調查學生的身體健康情況。了解身體組成及肌力與肌耐力的意義及改善方法。			
二、了解柔軟度、爆發力及心肺耐力的意義及改善方法。了解維持運動習慣及增進體適能的原則。			
學習目標			
一、了解體適能的意義、要素及改善的方法。			
二、養成規律運動的習慣。			



永保安康 一、教師說明廣義的體適能包括與健康關係密切的健康體適能，與從事運動或比賽活動所需要的競技體適能兩大類。健康體適能四大要素的意義分別為： (一)身體組成：代表身體肥胖的程度。 (二)肌力與肌耐力：身體力量大小與持久能力的代表。 (三)柔軟度：身體關節可以活動的最大範圍。 (四)心肺耐力：是心臟、肺臟與其他器官支持身體長時間活動的能力。 二、競技體適能除了涵蓋健康體適能的肌力與肌耐力、柔軟度及心肺耐力等三要素之外，還包含敏捷性、平衡性、協調性、速度、反應時間及爆發力。 三、請學生試著判斷班上同學誰的身高最高、體重最重，誰的柔軟度、肌力與肌耐力及心肺耐力最好，並試著預估自己的各項健康體適能水準。	10'		觀察
健康大體檢 一、教師請學生回答課本的提問 二、教師請有回答「是」的同學舉手，做進一步的了解，並提醒學生即使回	10'		觀察 紀錄

說明：七年級教案之一

說明：上課的執行情形

答裡沒有「是」，在檢測進行中，有任何不適，都要立刻停止。 快活密碼一 一、身體組成 (一)了解身體組成的意義，並讓學生自行算出身體質量指數，同時參照對照表找出自己的身體質量指數百分等級。 (二)教師提醒學生，身體質量指數並非是一種能力，但卻是體適能的一個要素。 (三)理想的身體質量指數的追求與維持，有賴於能長時間持續的進行有氧運動，消耗身體所攝取的多餘熱量。 (四)一般情況下，身高無法在短期內增加，改變指數只有仰賴減輕體重。 二、肌力與肌耐力 (一)一分鐘屈膝仰臥起坐檢測的結果係代表腹部的肌力與肌耐力，因此教師必須要讓學生知道，身體不同部位的肌力與肌耐力，不是一分鐘屈膝仰臥起坐檢測的結果能夠完全代表。 (二)請學生自行檢測自己的屈膝仰臥起坐，一分鐘大約的錢下，並查閱對照表，找出自己肌力與肌耐力的百分等級，教師並提供改善的方法。 (三)檢測結束後，提醒學生腹部可能會發生痠痛，那是自然的現象且在數日後會消失。 (四)增加肌力與肌耐力最好的運動訓練方式是重量訓練。此外，伏地挺身可增強上臂伸肌、引體向上可訓練上臂屈肌、伏臥弓身可鍛鍊背肌肌力、爬樓梯可增強腿肌力。 (第一節結束)	25'		觀察 實作及表現
快活密碼二 三、柔軟度 (一)教師說明並請學生示範正確的坐姿體前彎檢測方法，同時說明注意事項。 (二)請學生自行檢測坐姿體前彎次數並查閱對照表，找出自己柔軟度的百分等級。 (三)教師可引導學生設計不同的改善柔軟度的動作。 (四)柔軟度可以經由伸展操來訓練，而靜態伸展操優於動態伸展操。 (五)衛生福利部建議，柔軟度訓練至關節附近的肌肉明顯的繃緊，但不至於痛的程度，肌肉繃緊後支持 20~30 秒，每一部位反覆 1~3 次，每週至少規律運動 3 次。 (六)靜態伸展操，顧名思義，即在操作時強調動作的緩和與不連續性、不反覆性，而是固定靜止的伸展，指導學生操作時應注意： 1.時間：每節動作應固定維持 20~30 秒，以口令 1 喊到 10，每口令間隔 2~3 秒。 2.強度：因每人的柔軟度不同，應循序漸進，伸展時應以個人感覺到緊繃為度，千萬不可瞬間過度伸展，以免造成受傷。 3.頻率：除體育課外，建議學生每天抽出 5 分鐘伸展筋骨，以提升柔軟度。 4.順序：操作時可由上而下(由頭到腳)或由下而上(由腳到頭)的順序操	25'	學習活動單	觀察 實作及表現 紀錄



說明：七年級教案之二

說明：同學聚精會神的上課中

作，以求順暢。 四、瞬發力 (一)檢測瞬發力可利用立定跳遠進行檢測，並應選擇平坦且不滑的地面進行。 (二)請學生自行檢測並查閱對照表，找出自己瞬發力的百分等級，教師並提供改善方法。教師說明並示範立定跳遠之檢測方法，同時說明注意事項。 五、心肺耐力 (一)實施 1,600(800)公尺跑走檢測並查閱心肺耐力對照表，找出自己心肺耐力的百分等級。 (二)告知學生在實施 1,600(800)公尺跑走檢測前，應做適度的訓練。 (三)測驗前，應做充分的伸展及熱身運動，包含輕鬆的跑步。 (四)提醒學生，避免起跑後就進行快速的衝刺，要有配速的觀念。 (五)教師指導學生，運動過程中，要以個人最適宜的心跳數為指標，循序漸進才能有效改善體能，並完成「我的一週身體活動紀錄表」學習活動單。 青春活力的祕方 一、教師提醒學生，運動應該要持續不斷的，保持良好的運動習慣。 二、提醒學生要維持良好的體適能，要掌握下列三個原則： (一)特殊性：指某種運動方式，只能有效針對改善特定的體適能要素。 (二)超負荷：指運動實施一段時間後，逐漸增加強度、時間及頻率。 (三)可逆性：指當你一段不運動或運動方式沒有符合超負荷原則時，則之前的運動計畫就無法達到效果。 (第二節結束)	20'		實作及表現
---	-----	--	-------



說明：七年級教案之三

說明：體適能的運動介紹

臺南市112學年度白河國民中學健康教學活動成果表

議題名稱	我的身體我作主		
日期	113 年 3 月 21 日	實施班級	八年 二 班
課程內容敘述	一、讓學生了解自己及別人身體的接觸界線在哪裡。體會人與人之間舒服與不舒服的肢體接觸。認識何謂性騷擾、性騷擾所需負的法律責任並學會處理性騷擾的情境。 二、了解色情媒體對身心健康的影響，以及培養面對色情媒體資訊的正確態度。認識何謂約會性侵害。引導學生思考如何避免自己陷入危險的情境中。		
符合生活技能項目(勾選)	☒ 做決定 ☒ 批判思考 ☒ 解決問題 ☐ 自我覺察 ☐ 情緒調適 ☒ 抗壓能力 ☐ 自我監控 ☐ 目標設定 ☒ 同理心 ☐ 合作與團隊作業 ☐ 人際溝通能力 ☐ 倡導能力 ☐ 協商能力 ☒ 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	☒ E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 ☐ E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 ☒ E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 ☐ E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 ☒ E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 ☐ E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 ☐ E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 ☐ E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 ☐ E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			

八年級 健康與體育領域 教學活動設計

設計人：王斯民

教學節數：共 2 節

單元名稱	1-2 我的身體我作主		
能力指標	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。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	重大議題	性別平等教育
		教學準備	
		一、教師：設計課程相關的學習活動單、小卡與問題討論題目。 二、學生：蒐集性騷擾方面相關報導。	
		教學重點	
一、讓學生了解自己及別人身體的接觸界線在哪裡。體會人與人之間舒服與不舒服的肢體接觸。認識何謂性騷擾、性騷擾所需的法律責任並學會處理性騷擾的情境。 二、了解色情媒體對身心健康的影響，以及培養面對色情媒體資訊的正確態度。認識何謂約會性侵害。引導學生思考如何避免自己陷入危險的情境中。			
學習目標			
一、學會掌握與別人接觸的身體界線。 二、能了解何謂性騷擾，並於面對性騷擾時，能有應變能力。 三、知道性騷擾所需的法律責任並學會處理性騷擾的情境。 四、面對色情媒體資訊時，能有適度自我控制的態度。 五、能了解何謂約會性侵害，學會拒絕的會性侵害的原則。			

引起動機	10'	觀察 分組討論
一、教師將學生分為兩組，一組學生圍成圓形戴上眼罩(可用紙口罩做為眼罩)，另一組則自由選定一個同學坐在他前面，讓帶眼罩的同學觸摸他的手，猜測他的個性、特色及姓名，過程中請學生細細感受人們相互接觸的感覺，時間結束後將眼罩摘下揭曉結果，交互進行後可請學生發表感想。 二、教師可依照活動方式再設計一些讓學生相互接觸的身體活動，例如：兩人相互按摩肩膀、擁抱，進行中可放一些音樂，或在可活動的體操、團康教室進行，讓活動進行有特別的感覺。 三、活動結束後教師說明這個活動的身體接觸是安全、溫暖，因為同學間彼此認識，很多時候身體接觸會給人正面的意義，例如：傷心時的擁抱、表達感情的身體觸碰，觸碰對方並非都是騷擾。 身體的接觸界線	10' 15'	觀察 實作及表現

- 一、將學生分組，並分別塗寫個人身體私密、敏感或公開的部位，學生填寫之後可以與同組成員分享自己的身體界線。
- 二、教師介紹課文中身體界線的內容，並說明察覺自己的身體界線、尊重別人的身體界線及身體自主權，是一輩子都要學習的，如果有些人不斷試探別人的身體界線，即使對方表達不願意依然故我，就是一種肢體的騷擾行為。
- 大野狼看招——拒絕性騷擾**
- 一、教師可設計一些騷擾案例，請學生分組並選擇題目進行小組討論：當面對這樣的騷擾情況時，應該如何處理？討論結束後請學生以兩分鐘時間報告討論內容。
- ☐小錦踏上了一班擁擠的公車，但是她發現一直有人故意推擠她，並且擠壓、觸摸她的身體，她應該怎麼辦呢？
- ☐班上的一群男生愛起鬧，常常捉弄班上女生，亂碰女生的屁股不然就是掀女生裙子，請問女生該怎麼阻止這種行為？
- ☐班上有一位任課老師，常常喜歡在課堂上說黃色笑話，甚至一些騷擾的話語：「豐滿的女生一定常喝波霸奶茶喔！」「女生都很被動，男生在行動上一定要主動出擊！」，班上有些人覺得好笑，但是也有些人覺得很低級，不能忍受，該怎麼辦呢？
- ☐有一位長輩常常來小健家，昨天小健爸媽正好不在，長輩卻拿出黃色書刊，還一面抱住小健，想要親他摸他，小健幸運的掙脫出來，嚇壞的小健該怎麼辦呢？
- 二、討論題目參考答案：
- ☐1.大聲叫喊「請不要一直擠過來，你到底想要做什麼？」
2.請司機開車到警察局。
3.移動你的位置，遠離可疑人物。
☐1.直接告訴老師或對方家長。
2.直接在班會中提出看法，全班討論。
3.一起以書信方式向其他人說明自己的感受。
☐1.告知家長，別讓事情惡化。
2.聯合班上學生一起向學校單位提出書面控訴。
☐告知學生絕不能沉默，可以：
1.向父母求助。
2.向社會性侵害防治單位求助。
3.向學校老師和同學求助。
三、教師介紹性騷擾加害者所要負的法律責任。
四、由教師歸納總結，再次和學生強調我們是自己身體的主人，有權利抗議及拒絕不合理的言語及不當的身體接觸。
(第一節結束)

20'

觀察
紀錄

觀察

說明：八級教案之一

說明：八級教案之二

色情媒體的迷思 一、教師可預先以匿名的方式調查班上有多少學生看過色情媒體？看過哪些色情媒體？是從哪些管道看到？ 二、教師運用課文的相關新聞案件，課堂中分享後說明：成長的過程中，你一定會看到這些情色訊息，但是看完之後沒有辨別與自制能力，讓自己的慾望無限擴張，就會做出像這些新聞主角的事情，這個時候後悔也來不及了，你仍然要負法律責任，因此拒看或少看情色資訊，讓自己不要被這些誇張的影像過度影響。	15'	觀察 實作及表現
變調的約會——身邊的大野狼 一、教師蒐集約會性侵害的新聞報導，於課堂中發表對於事件的看法。 二、教師請學生分組討論以下的題目，並以演出的方式簡要報告，表演出情境中可能隱藏的危險，並表演出如何避免約會性侵害。 三、教師說明「杉菜的猶豫」學習活動單問題，並請學生於課後完成。 ☐道明與杉菜互相喜歡，在情人節的夜晚，道明要求發生關係……。 ☐小英和小潘剛認識，小潘想邀請小英出遊，小英有點猶豫……。 ☐小敏和小樂在熱鬧的舞廳，有人熱情的請他們喝飲料，吃東西……。 ☐小瑜點了一杯自己想要喝的飲料，玩著玩著想上廁所了……。 ☐宴會結束，小君覺得自己頭有點暈，小益要送他回家……。 ☐小文和小智是好朋友，某日聊天時，小智突然對小文毛手毛腳……。 四、討論題目參考說明： ☐如果發生關係，由於兩人未成年，可能會觸犯法律，甚至可能因此懷孕。可以與對方明確說明自己不願意在此時發生性行為、藉口離開現場或使用父母作為藉口等方式拒絕。 ☐彼此不熟悉的人容易發生性騷擾或性侵害事件。 ☐對方可能在飲料食物中下藥進行如性侵害或販賣人口等事件。 ☐飲料有可能會被不熟悉的人添加安眠或迷幻藥物。 ☐可能會發生無預警的性關係事件。 ☐可能會性騷擾或侵害等情形。 拒絕約會性侵害四大要訣	20'	學習活動單 實作及表現 觀察 分組討論
教師對於表演的學生給予回饋，說明並非要將人性都設定在險惡的情況，而是要謹慎小心保護自己，才是對自己負責的一種態度，運用課本上的四大原則說明，如何有效避免約會的危險情境，在危險的情況時能勇於說「不」。 (第二節結束)	10'	實作及表現 觀察



說明：八級教案之三

說明：課堂上的授課情形

臺南市112學年度白河國民中學健康教學活動成果表

議題名稱	健康體位管理		
日期	113 年 4 月 26 日	實施班級	九 年 四 班
課程內容敘述	一、透過討論和分析廣告的手法，辨識不正確的減重方式，以及討論常見的各種減重方式，可能對於身體健康的影響。 二、了解健康體位自主管理的步驟，分析自己的健康診斷，建立健康生活型態。學習接納自己身體樣貌，了解健康的體位應透過健康的生活型態而建立。		
符合生活技能項目(勾選)	☒做決定 ☒批判思考 ☒解決問題 ☒自我覺察 ☐情緒調適 ☐抗壓能力 ☒自我監控 ☐目標設定 ☐同理心 ☐合作與團隊作業 ☐人際溝通能力 ☐倡導能力 ☐協商能力 ☐拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	☐E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 ☒E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 ☐E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 ☐E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 ☐E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 ☐E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 ☐E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 ☐E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 ☐E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)

九年級 健康與體育領域 教學活動設計		學 習 目 標	
設計人：顏肇容 共 2 節 教學節數：		一、分辨廣告對於促進健康的迷思。二、澄清各種不健康的減重方法。 三、分析自己的健康數據和生活型態。 四、選擇正確的健康體位自主管理策略。	
單元名稱	1-3 健康體位管理	減重的迷思 一、教師透過數據解說國中生嘗試過減重行為的比例後，引導學生探討減重廣告常見的廣告手法有哪些？ 二、教師詢問學生是否曾被吸引？哪一種訴求最吸引人？自己會想嘗試嗎？ 三、教師播放蒐集的相關影片或是新聞讓學生了解，迅速短時間的減重，往往會有副作用或是傷害身體的器官，減重應該透過正確的管道進行比較妥當。 四、教師請各組學生依主題分組，以表演或報告的方式，呈現常見的減重方式有哪些？效果如何？有何副作用？教師再歸納為飲食減重、藥物減重、雞尾酒式療法與其他。 五、教師引導學生討論市面上常見的減重方式，並詢問學生：你會採用那些減重方式嗎？ 六、教師解說各種不健康的減重方式能造成的健康危害。 七、教師總結並叮嚀：雖然體重是現代人相當重視的問題，但是必須選擇正確的方式進行體重控制，以免還沒有成功減輕體重，反而失去健康。 (第一節結束)	
能力指標	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 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。	重大議題 資訊教育 家政教育	45' 相關新聞、影片廣告單張或是相關圖片 ·分組討論 ·影片欣賞 ·課前準備 ·觀察
教學重點		一、教師：準備市面上的減重廣告。準備達到健康自主管理的明星實例，如賈永婕等。 二、學生：蒐集相關的減重廣告。澄清體重控制方法的資料。記錄自己的身體質量指數、體脂肪率、腰圍等健康數據。	
一、透過討論和分析廣告的手法，辨識不正確的減重方式，以及討論常見的各種減重方式，可能對於身體健康的影響。 二、了解健康體位自主管理的步驟，分析自己的健康診斷，建立健康生活型態。學習接納自己身體樣貌，了解健康的體位應透過健康的生活型態而建立。		35' ·觀察 ·問與答 ·分組討論	
說明：九年級教案之一		說明：九年級教案之二	

一、診斷健康數據和生活型態。
 二、訂下合理目標。
 三、訂定實行策略。
 四、教師透過課文與學生互動，協助學生解開減重的迷思和健康體位管理的疑問。
 五、分組活動
 一、教師引導進行健康體位自主管理行動策略，讓學生從分析自己的健康數據，針對自己的訴求，進行目標的訂定與執行，使用不同的行動策略。
 二、帶領學生訂定合理目標後，讓學生依據自己的目標，將有相同目標的同學分為同組，共同討論可以實行的策略。
 (建議：這是行為層次的執行，需要一段時間的檢驗，建議教師可以讓學生實際執行，親身實踐健康行為的機會。)
 三、教師藉由課文說明建立健康生活型態的方式，提供學生討論和擬訂行動策略時可以參考運用。
 打造健康體位的人生
 教師利用一些相關的簡報、實例或激勵人心的影片，讓學生理解接納自己的身體樣貌非常重要，想要健康的體位和生活應透過建立健康的生活型態，邁向健康體位的人生。
 (第二節結束)

10'

觀察



說明：九年級教案之三

說明：孩子認知真吸收聽講



說明：對於自己的體位和飲食有正相關，必須知道該怎麼吃

說明：教導孩子相關運動來增進良好的體位