

國一上健體教案設計

[第二篇第一章 均衡飲食](#)

[第二篇第二章 營養素與健康](#)

[第二篇第三章 吃對了就健康](#)

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、教師講解</p> <p>說明：教師利用「想一想」提問框來引導學生此章的學習重點。</p> <p>提問：請同學發表自己對健康的看法為何？</p> <p>講解：教師利用世界衛生組織對健康的定義，來說明健康的概念，並鼓勵每位學生都必須要對自己的健康負責任。</p> <p>二、活動「你是否屬於健康一族？」</p> <p>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。</p> <p>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>講解：勾選的項目愈多，代表自己愈接近健康一族。</p> <p>三、人體內外結構</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>提問：由教師提出任一器官，請學生指出該器官的正確位置。</p> <p>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> <p>四、人體系統</p> <p>提問：是否知道人體有哪些系統？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：人體中有神經、循環、呼吸、消化、泌尿、生殖、內分泌、骨骼和肌肉等系統，而各系統間各有其不同的功能。</p> <p>講解：教師利用跑步的例子，說明各系統間的功能，以及其互相合作的方式。</p> <p>五、教師講解</p> <p>提問：是否知道為什麼有些人會突然長高？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：因為每個人的人體系統發展都不相同，因此不需要特別羨慕突然長高的人，只要自己的生活習慣規律，身體自然會漸漸成長與發展。</p> <p>歸納：如果任何器官出現問題，身體就會出現不適，為了早期發現早期治療必需落實健康檢查，並養成良好衛生習慣，做好自我保健以確保身心健康。</p>	<p>5'</p> <p>10'</p> <p>5'</p> <p>10'</p> <p>5'</p>	<p>1.健康觀念的闡述可適時補充生活實例、歷史事件或社會新聞，以幫助學生更容易體會課文的精神。</p> <p>2.介紹人體器官的功能時，應和學生的生活經驗相結合，一方面能引起學生的興趣，另一方面學生能了解生活中經驗為何如此。。</p> <p>3.可利用人體半身構造模型作為輔助教學，教師拆解模型，學生進行復原動作，可提高學生學習興趣。</p> <p>4.教師講解各系統的主要功能時，必須給予學生一個正確的觀念，雖然各系統有自己主要的功能，但人體的各種活動的運作，還是必須靠所有系統間的相互配合。</p> <p>5.如果在教學過程中發現學生有健康上的狀況，應建議學生家長多加以注意。</p> <p>6.認知活動以學生本身的認知為出發點所進行，活動開始時先不要讓學生彼此討論，待個人作答完畢後再進行全班的調查。</p> <p>◆問答：是否能認真回應教師的問題。</p> <p>◆觀察：是否認真參與討論。</p> <p>◆實作：是否確實針對自己的健康狀況勾選。</p> <p>◆問答：是否能正確回答出各系統的主要功能。</p> <p>◆實作：是否能確實針對自己的心理狀態做勾選。</p>

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>六、健康的心理</p> <p>提問：詢問學生怎樣算的上是具有健康心理的人？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>說明：教師講解健康心理的人具備的特質：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.意識清晰，有能力作明確合理的分析與判斷。 2.有不斷學習的能力，並充實自己的潛能。 3.喜歡自己、肯定自己，並能充分應付生活壓力，有效從事工作。 4.適當控制與表達內心情緒。 5.有明確的目標，並能保持進步的原動力。 	10'	

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、健康的心靈</p> <p>提問：是否知道如何擁有健康快樂的心？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>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，並擁有愛人與被愛的能力，建立宗教信仰以獲得內心的寧靜。</p> <p>歸納：想要擁有健康快樂的心靈，可參考以下方法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.常喜樂不憂愁 2.心中要有愛 3.培養自我興趣 4.建立宗教信仰 5.懷有夢想，努力實踐 <p>二、健康的社會關係</p> <p>提問：詢問學生平常與同儕間相處是否愉快？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>實作：請學生針對自己平常與同學間相處的情形來做勾選。</p> <p>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> <p>三、健康的重要</p> <p>提問：詢問學生生命中最重要的事為何？</p> <p>發表：學生踴躍發表。</p> <p>說明：教師利用「小明的故事」來講解健康的重要性，並引導學生思考故事中影響小明健康的因素為何？</p> <p>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>四、活動「生命中的價值」</p> <p>說明：請學生確實閱讀課本 P18 的漫畫，並思考其中的意義。</p> <p>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>歸納：綜合學生意見，說明健康是一切的基礎，任何價值都需以健康為前提才有意義。</p> <p>補充：可以課本提供的故事為腳本，表演一齣獨幕劇。</p> <p>五、健康的提升</p> <p>提問：是否瞭解如何促進自己的健康？</p> <p>說明：教師講解影響我們健康的四個因素：</p>	<p>5'</p> <p>10'</p> <p>10'</p> <p>10'</p> <p>5'</p>	<p>1.認知活動以學生本身的認知為出發點所進行，活動開始時先不要讓學生彼此討論，待個人作答完畢後再進行全班的調查。</p> <p>2.如果在教學過程中發現學生有健康上的狀況，應建議學生家長多加以注意。</p> <p>◆觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>◆實作：是否能確實針對自己的與同儕間的社會關係做勾選。</p> <p>◆實作：是否能認真填寫活動中的問題。</p>

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>1.不健康的生活型態 46%</p> <p>2.遺傳生物學因素 25%</p> <p>3.環境的危害 19%</p> <p>4.不健全的醫療服務系統 10%</p> <p>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>六、活動「健康生活習慣養成清單」</p> <p>發表：請同學踴躍發表自己的生活作息。</p> <p>實作：請同學確實針對自己日常生活的習慣作勾選與填寫。</p> <p>講解：勾選的項目愈多，代表你養成的健康好習慣愈多。而養成的好習慣要繼續維持下去，但沒做到的要努力改進。</p>	5'	

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、蛻變與成長</p> <p>提問：詢問學生是否了解青春期為何？以及青春期自己身體、心理和社會適應會有哪些變化？</p> <p>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，而青春期是兒童轉變為成人的必經之路，雖然一時可能難以適應，但這些改變都是正常的。</p> <p>二、不一樣的身體</p> <p>提問：「青春期身體會有哪些改變？」</p> <p>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。</p> <p>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>投票：發給學生每人一張白紙，請他們寫下最令自己困擾的問題。根據投票結果，找出學生最煩惱的問題。</p> <p>討論：學生五人一組（男女混合編組），藉由課堂所學知識與自己生活觀察所得，討論青春期男、女生在生理及心理上的成長狀況，並比較兩性之間的差異。</p> <p>三、心理的變化及社會適應</p> <p>提問：是否能適應青春期自己身體、心理等各方面的改變？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>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>15'</p> <p>20'</p> <p>10'</p>	<p>1.請學生寫下自己覺得困擾的心理問題時，最好採取無記名的方式，避免學生因為有所顧忌而不願成實回答。</p> <p>2.由於青春期的健康問題多半是伴隨著生理發育而來，所以教師可以斟酌課程時間增加生理知識的補充介紹。</p> <p>◆問答：能說出自己青春期身體的改變。</p> <p>◆觀察：是否能認真聆聽。</p>

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、認識生殖器官</p> <p>說明：利用課本 P23 生殖器官圖簡單介紹男、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。</p> <p>統整：歸納學生的發表，說明青春期男、女生在生理上出現變化，要用正常的心態面對，嘗試了解生理構造及其功能，若有任何問題需告知師長，注意身心正常的發展。</p> <p>二、認識生殖器官</p> <p>說明：利用課本 P23 生殖器官圖簡單介紹男、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。</p> <p>統整：歸納學生的發表，說明青春期男、女生在生理上出現變化，要用正常的心態面對，嘗試了解生理構造及其功能，若有任何問題需告知師長，注意身心正常的發展。</p> <p>三、青春期的衛生</p> <p>提問：詢問學生是否知道自己在青春期時如何保持衛生？</p> <p>說明：教師講解女生在青春期時的衛生處理方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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，避免陰道感染的機會。 <p>四、青春期的衛生</p> <p>提問：詢問學生是否知道自己在青春期時如何保持衛生？</p> <p>說明：教師講解男生在青春期時的衛生處理方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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>10'</p> <p>15'</p> <p>10'</p> <p>10'</p>	<p>1.由於本單元的內容對多數學生而言較為敏感，所以有人可能覺得尷尬而不願發言，也可能會有態度曖昧甚至喧譁的狀況，因此教師應適當引導學生發言。</p> <p>◆問答：能說出自己青春期心理與社會適應的改變。</p> <p>◆觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>◆問答：能具體說出自己的成長改變和個人衛生習慣。</p>

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、如何面對經期</p> <p>提問：「何謂經期？」</p> <p>說明：教師藉由前面的討論，解釋女性生理期的經痛問題。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>演練：請學生一起練習減輕經痛的運動。</p>	10'	<p>1.由於本單元的內容對多數學生而言較為敏感，所以有人可能覺得尷尬而不願發言，也可能會有態度曖昧甚至喧譁的狀況，因此教師應適當引導學生發言。</p> <p>2.練習經前運動時需要躺下，教師可安排於韻律教室上課，或準備草蓆等物品以方便課程進行。</p>
<p>二、活動「月經記事簿」</p> <p>提問：詢問學生是否了解自己的月經週期？</p> <p>說明：教師利用活動範例的月曆來說明月經週期的計算。</p> <p>實作：請同學確實針對自己的生理狀況的計算週期，並記錄在活動記事簿中。</p> <p>歸納：想正確、健康的面對自己的各種生理狀況，就應該隨時掌握生體各方面的變化並加以記錄。</p>	10'	<p>3.澄清自慰的行為並不可恥，也不是罪過，但它只是解決性衝動的一個管道，不應一味追求快感而縱慾過度。</p> <p>4.提醒學生注意均衡飲食及多運動。</p>
<p>三、如何面對經期</p> <p>提問：「何謂經期？」</p> <p>說明：教師藉由前面的討論，解釋女性生理期的經痛問題。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>演練：請學生一起練習減輕經痛的運動。</p>	10'	<p>◆問答：能具體說出自己的成長改變和個人衛生習慣。</p> <p>◆觀察：是否認真參與討論。</p>
<p>四、怎樣面對夢遺</p> <p>說明：夢遺的現象。</p> <p>提問：「早上起床時，發現床單溼溼的，怎麼知道自己是尿床或夢遺了？」</p> <p>發表：學生根據自己所知自由發言。</p> <p>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>	8'	

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>五、自慰正常嗎</p> <p>提問：「聽過自慰嗎？聽到時你有什麼感覺？」</p> <p>發表：學生根據自己的看法發言。</p> <p>統整：解釋「自慰」的定義，並澄清傳統對於自慰的迷思。</p> <p>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>	7'	

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、跳出性別的框架</p> <p>提問：詢問學生是否思考過性別角色的問題？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>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>	5'	<p>1.青春期的學生對於兩性的認知往往一知半解，因此若時間上較為寬裕，可與學生說明兩性在生理及心理層面上的差異，使學生對於兩性之間的認知更為清楚。</p>
<p>二、活動「舞台劇」</p> <p>提問：詢問學生是否有參與過舞台劇演出的經驗？</p> <p>實作：由同學推舉出四位有舞台劇經驗的同學擔綱演出。</p> <p>講解：教師利用活動後續的問題，與同學溝通與討論，進而指導學生應該如何面對性別角色。</p>	25'	<p>2.「小杰的心情手札」活動是以學生本身的認知為出發點所進行的，所以活動開始時先不要讓學生彼此討論，待個人作答完畢後再進行全班的調查。</p>
<p>三、性別角色的澄清</p> <p>說明：雖然過去男性被教導要陽剛、女性被教導要溫柔，因而限制了許多人應該有的發展。</p> <p>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>	5'	<p>3.對於建立人生目標方面，教師應再次強調「每個人是一個獨立的個體」，每個人都應先接納自己，爾後才能肯定自我、創造快樂人生。</p>
<p>四、如何跳出性別框架</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：教師說明跳出性別框架的方法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.省思自己原有的偏見 2.不要男女二分法 <p>歸納：每個人都應該培養剛柔並濟的特質，彼此給予尊重，如此將有助於個人發揮自己的潛能。</p>	10'	<p>◆問答：能說出什麼是性別角色刻板印象。</p> <p>◆觀察：是否認真參與活動。</p> <p>◆問答：能具體說出肯定自我對於個人的影響。</p>
<p>五、活動「小杰的心情手札」</p> <p>說明：教師利用活動中的例子說明自信的重要。</p> <p>實作：請學生根據自己的狀況來回答。</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p>	10'	
<p>六、訂做一個我</p> <p>提問：「想到『我』，會有什麼聯想呢？」</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</p>	25'	

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>請學生將他的作法填在表格中。</p> <p>討論：請數位學生分享他們的作法，供其他人做參考。</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>實例：特技演員柯受良西元 1997 年飛車跨越黃河壺口瀑布的紀錄、風帆繞行地球一周比賽的壯舉、百貨公司火災發生時受困民眾英勇跳過遠距離障礙物逃離之紀錄、921 地震孫氏兄弟受困地下數日仍能存活的新聞、癌症病患戰勝病魔的故事等。</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> <p>七、活動「開拓全新的自我」</p> <p>提問：「可以利用何種方式，建立一個更朝氣蓬勃的自己？」並請學生將他的作法填在表格中。</p> <p>討論：請數位學生分享他們的作法，供其他同學做參考。</p>	10'	

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、如何吃出健康</p> <p>提問：詢問學生平時三餐都吃哪些東西？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：青春期是人生中生長發育第二快速的時期，因此這時期正確地選擇食物對我們生長、發育、工作、學習、活動等各方面都相當重要。</p> <p>二、每日飲食指南</p> <p>提問：你是否知道每日飲食指南？</p> <p>說明：教師講解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>三、六大類食物</p> <p>說明：事前準備：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，例如：在身上掛著「某某類」的海報、用某某食物的圖案貼在身上或用實物表現。請扮演學生先行查詢有關六大類食物資料。</p> <p>扮演：請學生在課堂上一一表演，教師可在旁說明、補充與澄清，並點出劇本重點。</p> <p>調查：詢問學生哪一大類食物最重要。</p> <p>說明：六大類食物必須並重，才能獲得足夠的營養素。</p> <p>補充：素食者的營養該如何攝取。</p> <p>四、六大類食物建議攝取量</p> <p>提問：你曾經想過自己每天的飲食中含有拿些營養素嗎？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>說明：六大類食物建議攝取量雖提供了青少年時期最佳的建議攝取量，但每個人的身高、體重等健康狀況均不同，因此若需要更進一步或專業的建議，仍需請教專業的營養師針對個人狀況來做評估與建議。</p> <p>實作：請學生分別針對1800、2000、2500大卡所需的各類食物建議量作計算，藉以了解各類食物建議攝取量與經過換算</p>	<p>5'</p> <p>10'</p> <p>40'</p> <p>10'</p>	<p>1.調查學生對於「每日飲食指南」的印象，根據學生的舊經驗，稍加複習，再進入六大類食物的介紹，使學生對於新課程更有學習興趣。</p> <p>2.教師指導學生雖然各類食物皆有不同的營養與功效，但青少年時期正值發育快速的階段，在飲食的攝取上仍應以「均衡」為主。</p> <p>3.這個時期的青少年可能會有偏食的情況，教師可以說明偏食所造成的影響，讓學生警惕偏食的壞處。</p> <p>◆問答：能說出六大類食物的種類。</p> <p>◆觀察：是否認真聆聽。</p> <p>◆實作：能正確計算出食物的份量。</p> <p>◆實作：是否確實針對自己的飲食狀況填寫活動中的問題。</p>

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>後實際需吃的量有何不同。</p> <p>五、活動「我的飲食日記」</p> <p>提問：平常是否有記錄自己三餐的經驗？</p> <p>說明：記錄下自己三餐飲食的分量，不但可以了解自己在各類食物攝取的量是否適當，更有助於我們了解自己所缺乏的部份。</p> <p>實作：請學生針對最近三天所吃的食物和份量做紀錄，並依照六大類食物建議攝取量來評估自己的飲食是否符合需求。</p>	20'	

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、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> <ol style="list-style-type: none"> 1.醣類 又稱碳水化合物，可幫助脂肪代謝，為人體熱量主要來源，最佳食物來源為糙米、全麥、燕麥、地瓜等。 2.蛋白質 構成細胞生長與修補的重要物質，由胺基酸構成，分為完全蛋白質與不完全蛋白質，最佳食物來源為肉類、奶類、魚類、豆類、全穀類等。 3.脂肪 熱量來源之一，並有禦寒、保護皮膚等作用，最佳食物來源為橄欖油、花生油、堅果等。 4.礦物質 最為重要的有四種： <ol style="list-style-type: none"> 1.鈣和磷：構成骨骼和牙齒的原料，最佳食物來源有奶類、蛋類、魚類及豆類等。 2.鐵：血紅素的主要成分，最佳食物來源有肝臟、肉類、海藻、深綠色蔬菜等。 3.碘：甲狀腺素主要成分，最佳食物來源為食鹽、海帶、紫菜等。 4.鎂：具有調節鈣之恆定，並可維持神經、肌肉之正常功能，最佳食物來源為全穀類、牛奶、堅果、綠色蔬菜等。 5.維生素 俗稱維他命，有脂溶性維生素與水溶性維生素，重要有以下四類： <ol style="list-style-type: none"> 1.維生素 A：對視力有很大的幫助，並可保護表皮、黏膜組織，最佳食物來源有全脂牛奶、乳酪、魚油、深綠色蔬菜等。 2.維生素 D：可幫助骨骼和牙齒正常發育，最佳食物來源為牛奶和蛋黃。 3.維生素 E：具防癌、抗老作用並可預防血管栓塞，最佳食物來源為堅果、瘦肉、小麥胚芽、綠色蔬菜等。 4.維生素 K：可促進血液凝固，減緩骨骼鈣質流失，最佳食物來源為小黃瓜、花椰菜、優酪乳、魚肝油等。 5.維生素 B 群：具有穩定情緒、對抗壓力的功用，最佳食物來源為糙米、瘦肉、奶類、酵母等。 6.維生素 C：構造細胞間質的主要物質，最佳食物來源 	35'	<ol style="list-style-type: none"> 1.讓學生了解營養對於身體的重要性。 2.藉由實例舉證，讓學生了解自己平常所攝取的食物中含有哪些營養素。 3.強調一種食物不只含有一種營養素，只是各種營養素的多寡不一，所以必須多樣攝取各類食物，飲食才能較均衡。 4.介紹常見的維生素攝取量與不足時所引發的疾病。 <p>◆觀察：能認真聆聽教師講解的內容。</p> <p>◆發表：能說出各類營養素的最佳食物來源與功用。</p> <p>◆發表：能說出青春期正確的飲食方式。</p>

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>為芭樂、柑橘類、番茄、蔬菜等。</p> <p>6.水</p> <p>水是體內最好的潤滑劑和溶劑，可維持人體循環與代謝作用，並可調節溫度，維持體內電解質的平衡。</p> <p>二、營養素攝取</p> <p>提問：詢問學生是否知道自己平時攝取的營養素份量？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>講解：青春期的發展時期，因此營養素的攝取更不可忽視，以下介紹各類營養素的參考攝取量：</p> <p>1.醣類、蛋白質、脂肪</p> <p>青春期的男生一天約需 2250~2500 卡，女生一天約需 2050~2300 卡的熱量，而其中醣類應佔總熱量的 60%、蛋白質應佔總熱量的 15%、脂肪則佔總熱量的 25%。</p> <p>2.維生素</p> <p>各類維生素的建議攝取量可參考課本 P59 的表 2 所列的內容。</p>	10'	

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、營養素攝取</p> <p>提問：詢問學生是否知道自己平時攝取的營養素份量？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>講解：青春期的發展時期，因此營養素的攝取更不可忽視，以下介紹各類營養素的參考攝取量：</p> <p>3.礦物質</p> <p>各類礦物質的建議攝取量可參考課本 P60 的表 3 所列的內容。</p> <p>二、國人營養素攝取情形</p> <p>講解：根據衛生福利部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% 的建議攝取量。 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。 <p>統整：以下提出幾點正確的飲食方式供同學們參考：</p> <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 <p>三、活動「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>	<p>10'</p> <p>15'</p> <p>20'</p>	<p>1.強調一種食物不只含有一種營養素，只是各種營養素的多寡不一，所以必須多樣攝取各類食物，飲食才能較均衡。</p> <p>2.介紹常見攝取維生素攝取量與不足所引發的疾病。</p> <p>3.提醒學生飲食中的熱量要足夠，而鐵、鈣、蛋白質在快速成長的青春期扮演重要角色。</p> <p>◆觀察：能認真聆聽教師講解的內容。</p> <p>◆發表：能說出青春期正確的飲食方式。</p>

<u>單元名稱</u>			第二篇第三章 吃對了就健康		授課日期	
教材來源			翰林版一年級教材	教師	教學時數	1 節
月	日	節	教 學 重 點			
		0.5	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。			
		0.5	透過「我的健康飲食計畫」步驟，學習訂定屬於自己的飲食計畫，讓自己能擁有健康的飲食內容。			
教學準備			教師： 1.蒐集老年人、孕乳婦的飲食需求資訊。 2.蒐集青春期飲食的相關資訊。 學生： 1.學習訂定屬於自己的健康飲食計畫。			
教學資源			1.董氏基金會營養教育資訊網 http://www.jtf.org.tw/educate/enjoyment005.asp 2.衛生福利部食品藥物消費者知識服務網 http://consumer.fda.gov.tw			
十大基本能力與重大議題				分段能力指標		
一、瞭解自我與發展潛能。 八、運用科技與資訊。 家政教育 1-4-1 生涯發展教育 3-3-3、3-3-5				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。 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。		
教 學 目 標						
1.了解成人每日飲食建議量和青春期少年有何不同。 2.了解特殊時期的飲食需求。 3.指導學生針對個人的飲食做評估與計畫。						

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、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>二、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.多喝白開水，少喝含糖飲料</p> <p>6.吃七分飽就好</p> <p>7.規律的運動</p> <p>8.避免飲酒</p> <p>三、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>發表：請學生輪流發表自己所寫的內容。</p> <p>說明：教師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，必須先從了解自己舊有的飲食習慣與內容開始著手。</p> <p>四、均衡飲食有計畫</p> <p>講解：確實針對自己的飲食狀況來做記錄，並可參考下列步驟來逐步進行屬於自己的飲食計畫。</p> <p>1.確認問題</p> <p>2.設定目標</p> <p>3.擬訂可行方法</p> <p>4.設定可以達成目標的時間</p> <p>5.確實執行與紀錄</p> <p>6.評估與修正</p> <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，並確實實踐，將有助</p>	<p>10'</p> <p>15'</p> <p>10'</p> <p>10'</p>	<p>1.正逢青春期的男、女生生長發育特別快，但有些學生明顯的落後其他人。這時家長也許會比較擔心，想要以許多方式讓子女長得又高又壯，這樣一來，可能會造成孩子的負擔，教師可以特別關心這些學生的情況，並給予適當的建議。</p> <p>2.請學生盡量少吃加工食品。</p> <p>3.學生在學校常需要劇烈運動，可特別提醒學生運動之前不要吃太多肉類，例如：排骨、雞排，否則會影響身體健康。</p> <p>4.教師可舉「危險食物」做說明，例如：黃麴毒素、烤焦的食物等，都容易致癌。</p> <p>5.訂定自己的飲食計畫，此概念對於七年級的學生較為模糊，因此在請學生計畫自己的飲食之前，教師可以先舉些相關性之範例供學生作為參考，使其較有明確的方向。</p> <p>6.飲食計畫擬定之後，提醒學生要實際落實於生活中，不可以只計畫而未實際實行。</p> <p>7.也可以請同學互相分享自己的飲食計畫，彼此進行觀摩與學習。</p> <p>◆問答：能夠說出特殊時期的飲食需求。</p> <p>◆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。</p>

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>於身體的生長發育。</p> <p>五、活動「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>	25'	<p>◆自評：能做到不偏食，並把握營養、安全、經濟的飲食原則。</p> <p>◆問答：能確實評估自己的飲食狀況。</p> <p>◆觀察：能踴躍參與討論。</p> <p>◆實作：能確實提出自己的健康飲食計畫。</p>

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、居家安全習慣</p> <p>提問：你是否曾有家庭事故的經驗？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>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>	25'	<p>1.家庭事故發生的原因可從人和環境兩方面來分析。</p> <p>2.鼓勵學生發表自己的想法。</p> <p>◆問答：能說出防範家庭事故發生的方法。</p> <p>◆觀察：能熱烈參與討論，學會評估日常生活的安全性。</p>
<p>二、居家安全環境</p> <p>提問：你認為家中有哪些地方可能會發生危險？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>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？為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>	20'	
<p>一、防範家庭事故發生</p> <p>提問：你曾聽過、看過或是親身經歷過哪些家庭事故？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>講解：教師說明一般家庭事故常見的有以下幾種：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.跌倒 2.燙傷 3.火災 4.中毒 	30'	<p>1.教師可利用「知識寶庫」，使學生了解家庭火災與一氧化碳中毒之起因及特性。</p> <p>2.教師特別強調家庭環境中雖然有很多狀況發生，但只要我們多注意、多小心，這些事故是可以避免的。</p>
<p>二、活動「居家安全總體檢」</p> <p>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>	15'	<p>◆問答：能說出防範家庭事故發生的方法。</p> <p>◆觀察：能熱烈參與討論，學會評估日常生活的安全性。</p> <p>◆實作：能確實執行自己居家環境的安全總體檢。</p>

<u>單元名稱</u>			第三篇第二章 校園環境安全			授課日期	
教材來源			翰林版一年級教材	教師		教學時數	2 節
月	日	節	教 學 重 點				
		0.5	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。				
		0.5	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。				
		1	指導學生進行校園安全預防規劃。				
教學準備			教師： 1.將「校園環境示意圖」畫成兩張全開的大海報，以便全班學生觀看。 2.待修理的破損運動器材數件。 學生： 1.校園環境調查圖片或圖畫。 2.觀察校內飲水機之使用狀況。				
教學資源			校園安全管理類型：1.校舍建築管理。2.防火安全管理。3.天然災害安全管理。4.校園門禁管理。5.水電設備安全管理。6.教學活動、設備安全管理。7.教學及實驗活動安全管理。8.體育及運動器材安全管理。9.校外教學安全管理。10.交通安全管理。11.飲食飲水衛生安全管理。12.防暴力及反性侵害安全管理。				
十大基本能力與重大議題				分段能力指標			
三、生涯規畫與終身學習。 五、尊重、關懷與團隊合作。 七、規畫、組織與實踐。 九、主動探索與研究。 環境教育 2-4-2、3-4-2、4-4-2、4-4-5、5-4-2、5-4-3、5-4-4 人權教育 1-4-3、1-4-5、2-4-2、2-4-6 家政教育 3-3-4				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 規畫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環境所擬定的行動方案與法規。			
教 學 目 標							
1.認識自己的學校環境。 2.正確使用飲水機。 3.辨識安全的運動設施。 4.維護學校環境安全。							

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、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> <p>二、活動「校園環境安全檢核」</p> <p>實作：請同學確實按照活動中的檢核項目，對自己的校園環境做檢視的工作。</p> <p>三、正確使用校園設施</p> <p>準備：分組蒐集教室安全、滅火設備、給水設備、洗手設備、廁所、運動環境安全的資料。</p> <p>分組：課前將全班分成若干組。</p> <p>解釋：學校環境內包含天然的地形及人為的設備。</p> <p>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。</p> <p>發表：每組分別派代表發表對學校環境安全注意事項。</p> <p>提問：「學校還有哪些地方是我們必須注意的？」</p> <p>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。</p>	<p>10'</p> <p>25'</p> <p>10'</p>	<p>1.教師必須事前規畫小組進行學習環境調查的區域及路線，勘察學校環境時，教師須提醒學生注意安全。</p> <p>2.課前分小組進行校園附近環境調查，將特別的定點，例如：水溝、垃圾場、合作社、走廊、操場等角落，以照片或圖畫記錄下來。</p> <p>3.強調運動設施及運動環境在運動時的重要性，讓學生實地去調查學校運動環境的優劣。</p> <p>◆實作：確實調查校園中具有危險性的角落。</p> <p>◆問答：能獨立思考，說出學校環境安全注意事項。</p> <p>◆觀察：能熱烈參與並主動探索與研究。</p>

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、活動「做一做」</p> <p>實作：請學生針對校園使用校園飲水設施的方式做勾選，並提出錯誤行為的改正方式。</p> <p>二、校園安全預防規畫</p> <p>分組：將全班學生分成若干組。</p> <p>提問：「如何維護學校環境安全？」</p> <p>討論：維護學校環境安全的方法。</p> <p>發表：各組學生代表發表想法。</p> <p>說明：教師指導學生想要為自己的校園安全盡一份心力，可透過下列規劃方式來進行：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.訂定校園安全預防目標。 2.擬訂可行方法。 3.設定可以達成目標的時間。 4.確實執行與紀錄。 5.檢視行動過程的表現。 <p>三、活動「我的預防工作計畫」</p> <p>實作：請學生參考課本P85的安全預防規畫方式，並針對自己看到的校園安全問題，提出自己的預防工作計畫。</p>	<p>5'</p> <p>15'</p> <p>25'</p>	<p>1.強調運動設施及運動環境在運動時的重要性，讓學生實地去調查學校運動環境的優劣。</p> <p>2.討論共同維護學校環境安全的方法時，鼓勵學生發表想法。</p> <p>3.教師統整學生所發表的想法，教師再做其他補充說明，並強調學習環境要安全，就必須好好愛惜學校設備並正確使用。</p> <p>◆實作：確實調查校園中具有危險性的角落。</p> <p>◆問答：能獨立思考，說出學校環境安全注意事項。</p> <p>◆觀察：能熱烈參與並主動探索與研究。</p>

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、事故傷害處理原則</p> <p>提問：你或週遭的親友是否遭遇過事故傷害？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>說明：發生事故傷害時，要謹記幾項原則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.撥打 119 求救電話。 2.冷靜思考如何救人或自救。 <p>二、燒燙傷處理</p> <p>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。</p> <p>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>三、運動傷害的處理</p> <p>提問：「曾有急性運動傷害的經驗？」</p> <p>討論：急性運動傷害發生時，應該如何處理。</p> <p>發表：鼓勵學生發表自己的經驗與意見。</p> <p>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> <p>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。</p> <p>分組：將全班分成五組。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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，並給予糾正。 2.約 5 分鐘後換站，每一站都要操作。 <p>統整：教師做最後的統整，告訴學生容易犯的缺點。</p>	<p>5'</p> <p>20'</p> <p>20'</p>	<p>1.強調受傷24~72小時內需保持冰敷，其原則為每2~3小時冰敷10~15分鐘。冰敷時會有「冷」、「疼痛」、「灼熱」、「麻木」的感覺，當覺得麻木時，可將冰敷袋移開，避免發生凍傷。</p> <p>2.在說明或演練「PRICE」的急救處理方式時，儘量以學生常發生的傷害為例子，如此可增加學生的印象，對學生也較有實質的助益。</p> <p>3.強調急性運動傷害發生時，應盡力減少患部腫脹的發生，因為腫脹會使患部復原的時間增長。</p> <p>◆問答：能說出事故傷害的處理原則以及燒燙傷的處理方式。</p> <p>◆實作：能正確做出急救處理程序與方式。</p> <p>◆觀察：能與他人合作，積極討論並盡力去完成每個練習。</p> <p>◆實作：能確實演練運動傷害以及創傷的處理方式。</p>

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、創傷出血時的處理</p> <p>提問：「有處理事故傷害的經驗？」</p> <p>討論：創傷出血時，該如何處理？</p> <p>發表：學生發表自己的經驗與意見。</p> <p>指導：講解直接加壓止血法與止血點的位置。</p> <p>問答：學生是否了解創傷時的急救要領？</p> <p>二、活動「急救技術練習」</p> <p>說明：教師利用課本活動的範例來指導急救的處理方式。</p> <p>實作：請學生針對情境1與情境2的狀況來練習急救處理的方式。</p>	<p>20'</p> <p>25'</p>	<p>1.在說明或演練「PRICE」的急救處理方式時，儘量以學生常發生的傷害為例子，如此可增加學生的印象，對學生也較有實質的助益。</p> <p>2.強調急性運動傷害發生時，應盡力減少患部腫脹的發生，因為腫脹會使患部復原的時間增長。</p> <p>3.說明或演練創傷的急救處理方式，以學生常發生的傷害為例。</p> <p>◆觀察：能與他人合作，積極討論並盡力去完成每個練習。</p> <p>◆實作：能確實演練運動傷害以及創傷的處理方式。</p> <p>◆問答：能說出學校活動時常見的事故傷害。</p> <p>◆實作：能正確做出急救處理程序與方式。</p>

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、說明科技的進步和身體活動量的關係</p> <p>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。</p> <p>提問：課本中，兩張圖片裡的人物在身體活動上有何差別？</p> <p>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。</p> <p>統整：以科技的進步，身體活動變少來作為總結。</p>	15'	<p>1.身體活動的減少是促成體適能理論出現的重要原因，故於活動中需強調身體活動減少的例子。</p> <p>2.須強調因應科技進步促使身體活動減少，進而所做的改變有哪些，而非否定科技進步的價值。</p>
<p>二、說明身體活動的減少，會造成身體疾病的產生</p> <p>討論：身體活動減少對身體有何影響。</p> <p>發表：自由發表有何影響。</p> <p>說明：為何身體活動減少較容易引起心血管疾病。</p> <p>統整：科技的進步對我們造成潛在的危機。</p>	15'	<p>3.競技體適能需要經過專業的訓練，如果強迫自己去做超過極限的動作時，常會發生受傷的情況。</p> <p>4.健康體適能與競技體適能的養成均需花長時間來練習。</p>
<p>三、體適能的分類</p> <p>說明：體適能分為「健康體適能」與「競技體適能」兩大類。</p> <p>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？</p> <p>歸納：健康體適能分為五個要素：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.身體組成 2.柔軟度 3.肌力 4.肌耐力 5.心肺耐力 <p>競技體適能分為六個要素：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.瞬發力 2.速度 3.協調性 4.敏捷性 5.平衡感 6.反應時間 	60'	<p>◆問答：學生是否能明確指出健康體適能包括哪些？</p> <p>◆問答：能說出健康與競技體適能要素及其重要性。</p>

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、體適能計畫</p> <p>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？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>說明：教育部推行的「333計畫」內容為：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>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。此外，民國103年啟動SH150方案，推動高中以下學生，除體育課外，每週在校運動150分鐘，以有效提升體適能。</p> <p>實作：請學生參考課本P101的表3，針對自己的身體狀況做檢測。</p> <p>二、健康體適能～身體組成</p> <p>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。</p> <p>討論：身體組成不標準在生活中有什麼影響？</p> <p>發表：每一組派代表發表討論結果。</p> <p>說明：身體組成的適當與否相較於外觀來的重要。</p> <p>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：</p> $BMI = \text{體重（公斤）} \div \text{身高（公尺）}^2$ <p>三、健康體適能～柔軟度</p> <p>提問：「柔軟度在生活中有什麼影響？」</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>解釋：柔軟度的意義。</p> <p>舉例：舉出數個柔軟度對生活中的影響。</p> <p>評估方式：柔軟度是以坐姿體前彎來評估。</p>	<p>15'</p> <p>15'</p> <p>15'</p>	<p>1.課堂中討論的內容回家之後與家人再行討論，並提醒學生能將體適能觀念帶回家中。</p> <p>2.活動前後均需做暖身運動及伸展運動。</p> <p>3.提醒學生不要由體型或三圍來評論一個人身體組成的好壞。</p> <p>4.請學生誠實計算身體質量指數。</p> <p>◆問答：能說出體適能計畫的重要性。</p> <p>◆實作：能確實檢核自己的身體狀況，並對自己做評估。</p>

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、活動「暖身伸展更柔軟」</p> <p>說明：為了有效達成柔軟度的訓練，可於每次運動前的暖身活動後，再增加一些伸展運動的動作，例如：弓箭步、前趨彎腰或轉體等，皆可幫助柔軟度的提升。</p> <p>實作：請同學分組操作練習。</p> <p>二、健康體適能～肌力</p> <p>提問：「肌肉不容易疲勞在生活中有何影響？」</p> <p>提問：「學校生活中，哪些活動較容易造成肌肉的疲勞？」</p> <p>舉例：由學生舉手發表。</p> <p>發表：由學生自由發表意見。</p> <p>評估方式：肌力是以立定跳遠來評估。</p>	<p>15'</p> <p>30'</p>	<p>1.肌力訓練可從日常生活的活動中進行。</p> <p>2.提醒學生什麼情況下該適時停止活動。</p> <p>3.肌肉不等於健康，健康亦不等於肌肉。</p> <p>4.需要加強心肺功能的人建議可從事長時間的慢跑、騎腳踏車或是游泳等運動，進而改善心肺功能狀況。</p> <p>◆問答：能夠了解柔軟度與肌力的重要性，並知道如何去檢測。</p>
<p>一、健康體適能～肌耐力</p> <p>提問：「肌肉不容易疲勞在生活中有何影響？」</p> <p>提問：「學校生活中，哪些活動較容易造成肌肉的疲勞？」</p> <p>舉例：由學生舉手發表。</p> <p>發表：由學生自由發表意見。</p> <p>評估方式：肌耐力是以一分鐘秒屈膝仰臥起坐來評估。</p> <p>二、活動「自我力量提升練習」</p> <p>說明：提升肌耐力的方式很多，也可透過自己的體重，並加上一些動作來增進肌耐力，例如：仰臥起坐、伏地挺身、拉單槓或引體向上等，都有助於提升肌耐力。</p> <p>實作：請同學分組操作練習。</p>	<p>30'</p> <p>15'</p>	<p>1.肌力訓練可從日常生活的活動中進行。</p> <p>2.提醒學生什麼情況下該適時停止活動。</p> <p>3.肌肉不等於健康，健康亦不等於肌肉。</p> <p>4.需要加強心肺功能的人建議可從事長時間的慢跑、騎腳踏車或是游泳等運動，進而改善心肺功能狀況。</p> <p>◆問答：能夠了解肌耐力重要性，並知道如何去檢測。</p>

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、健康體適能～心肺耐力</p> <p>解釋：體內氧氣和養分交換的原理。</p> <p>說明：藉由「折返跑」活動使學生更加了解自己的心肺耐力，並了解心肺耐力對於自己的影響。</p> <p>評估方式：心肺耐力是以 800 及 1600 公尺跑走時間來評估。</p> <p>分組：布置好道具，視情形將全班分為 4 組或 2 組。</p> <p>示範：教師示範折返跑運動，並提醒應該注意的事項。</p> <p>操作：播放音樂，讓學生跟著節拍做折返跑運動。</p> <p>說明：鼓勵參與活動到最後的學生，表示其心肺功能比其他學生好。</p> <p>二、選擇適合的運動項目</p> <p>提問：「有哪些運動項目是你所認識並喜歡的？」</p> <p>說明：依學生所提出的運動項目，說明何者是有氧運動、何者是無氧運動。</p> <p>解釋：運動目的不同，所要選擇的運動項目也不同。</p>	<p>30'</p> <p>15'</p>	<p>1.在活動當中，要求學生時時注意身體負荷的情形。要特別提醒學生身體不適時，就要馬上停止運動。</p> <p>2.提醒學生運動可於生活中隨時隨地實踐，並非一定要到球場、操場等運動場所才可以，也可以利用等公車、看電視等空檔進行運動。</p> <p>◆問答：能夠了解心肺耐力重要性，並知道如何去檢測。</p>
<p>一、運動原則～運動強度、運動頻率、持續時間</p> <p>解釋：運動頻率的含意。</p> <p>說明：運動頻率不足，運動效果並不明顯。</p> <p>提問：「每次應運動多久？」</p> <p>解釋：運動時間和運動效果的關係。</p> <p>說明：適當的運動時間。</p> <p>提問：「是否曾經在運動過程中感覺到腹部疼痛？」</p> <p>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。</p> <p>說明：評估運動強度的兩種方法。</p> <p>二、活動「運動強度體驗」</p> <p>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>發表：請學生說明藉由運動所體驗到的運動強度，了解運動強度的特性，並計算自己的運動強度。</p> <p>三、活動「體適能增進計畫」</p> <p>說明：體適能計畫是什麼？</p> <p>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幾個相關原則。</p> <p>說明：簡述所有的原則。</p> <p>舉例：體適能計畫。</p> <p>操作：學生運用所學，規畫自己的體適能計畫，並記錄下來。</p>	<p>25'</p> <p>10'</p> <p>10'</p>	<p>1.課堂中討論的內容回家之後與家人再行討論，並提醒學生能將體適能觀念帶回家中。</p> <p>2.活動前後均需做暖身運動及伸展運動。</p> <p>3.進行跳躍練習的活動時，提醒學生要注意附近同學的活動範圍，避免碰撞，造成意外傷害的發生。</p> <p>◆問答：能夠了解體適能運動規劃重要性。</p> <p>◆實作：能確實為自己規畫一份屬於自己的體適能增進計畫。</p>

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、身體的樞紐～關節</p> <p>解釋：關節活動產生的原理。</p> <p>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。</p> <p>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>二、大鵬展翅～簡易暖身運動</p> <p>提問：「運動前，為什麼要做暖身運動？」</p> <p>討論：上述問題的原因。</p> <p>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。</p> <p>實作：請學生參考課本 P113 的「頸關節」以及「肩關節」的示範動作，練習做暖身運動。</p>	<p>30'</p> <p>60'</p>	<p>1.在學生體驗活動中，提醒學生動作操作的要領與所活動的關節部位。</p> <p>2.教師提醒學生施做動作時不可草率應付，如此才能增進學生身體的健康與運動表現。</p> <p>3.教師提醒學生若有習慣性脫臼，在做動作時要特別小心。</p> <p>◆問答：能具體說出身體各個部位是屬於何種性質的關節。</p> <p>◆觀察：活動進行時能清楚表達自己的看法。</p>
<p>一、大鵬展翅～簡易暖身運動</p> <p>提問：「運動前，為什麼要做暖身運動？」</p> <p>討論：上述問題的原因。</p> <p>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。</p> <p>實作：請學生參考課本 P114 的「髖關節」、「膝關節」以及「踝關節」的示範動作，練習做暖身運動。</p> <p>二、活動「雙人運動」</p> <p>說明：雙人暖身運動與單人暖身運動有何差別。</p> <p>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>三、活動「舉一反三」</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>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。）</p> <p>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>	<p>30'</p> <p>30'</p> <p>30'</p>	<p>1.進行關節活動時，提醒學生務必要求自己做到最大的動作範圍，並注意自己各關節活動範圍的差異與限制，同時與他人做比較，以了解自己的關節活動程度。</p> <p>2.在學生體驗活動中，提醒學生動作操作的要領與所活動的關節部位。</p> <p>◆觀察：學生兩兩一組合作時，雙方互動之情況如何。</p> <p>◆發表：每位學生發表自己與別人合作的心得及感想。</p>

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、動動腦～創意無限</p> <p>提問：「你對於暖身活動有何想法呢？」</p> <p>討論：上述的問題。</p> <p>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>二、活動「大家一起來」</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>討論：組員該如何分工合作，一起完成任務？</p> <p>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>三、活動「人人是主角」</p> <p>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。</p> <p>實作：讓學生做不同角色扮演，例如：表演者、觀眾、評審等，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>	<p>20'</p> <p>20'</p> <p>50'</p>	<p>1.在進行表演時，要學生專注觀察欣賞。</p> <p>◆實作：能與組員合作演出。</p> <p>◆問答：能說出欣賞後的感想。</p> <p>◆發表：共同創造充滿創意的體操動作。</p>

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、誰的起跑比較快</p> <p>說明：短距離跑前 10 公尺距離中，起跑和加速度的優、劣，往往奠定了勝利一半的結果。</p> <p>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>二、有模有樣</p> <p>說明：要做好蹲踞式起跑動作，需要配合其他體能要素。</p> <p>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。</p> <p>操作：手部擺臂動作練習：請學生成站立式起跑動作，持保特瓶並手肘彎曲，前後輪替擺動。</p>	<p>20'</p> <p>25'</p>	<p>1.手部肌肉訓練可依學生的程度來調整強度。</p> <p>2.學生大多認為田徑與手部的力量毫無關係，因此教師在上這段課程之前，不妨先與學生說明手部肌力與田徑之關連性。</p> <p>◆問答：能說出起跑對於短跑的重要性。</p>
<p>一、有模有樣</p> <p>說明：要做好蹲踞式起跑動作，需要配合其他體能要素。</p> <p>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。聽到開始的擊掌提示後，立即跨出腳步向前衝。</p> <p>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。</p> <p>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> <p>二、活動「看誰的反應好」</p> <p>操作：坐姿起跑。</p> <p>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。</p> <p>說明：六人一組趴於起跑線後，聽到哨音起身向前衝出，最快衝過終點為優勝。</p>	<p>20'</p> <p>25'</p>	<p>1.腿部肌肉訓練可依學生的程度來調整強度。</p> <p>2.練習的過程中，提醒學生要注意練習的時間及運動強度，避免過於激烈的狀況發生。</p> <p>◆觀察：能正確做出蹬地抬腿及雙腳跳躍角錐的動作要領。</p>

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、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>	30'	<p>1.分組讓學生做不同角色扮演，例如：發令員、選手、教練、裁判等，讓學生彼此互相觀摩、學習與檢討，進而能更熟悉田徑的相關規則。</p> <p>◆觀察：能做出蹲踞式起跑的動作要領。</p>
<p>二、活動「你儂我儂」</p> <p>說明：</p> <p>1.分成若干組，讓學生實際練習調整起跑架，找出適合自己的起跑姿勢。如果沒有起跑架，可用另一位學生的腳掌抵住起跑者的腳底來替代。</p> <p>2.預備動作平衡練習：兩人一組，輔助者站於起跑者後方，並以雙手輕微抱住其腹側處，體會預備動作之重心前移與平衡破壞之擺手及蹬腿動作。</p> <p>提醒：提醒學生在練習的過程中，要注意到同學的安全，安全為重，避免造成不必要的傷害，更不可以隨意的開玩笑。</p>	15'	

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、自我檢核表</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.請學生依照之前練習的結果進行一自我檢核，實際了解自己的跑步狀況，以利獲得更完整的學習。 2.若學生對於自己的表現仍不甚滿意，可以請學生兩兩為一組，觀察彼此動作的正確性、流暢性等，以達到一同學習、一同進步的目標。 <p>提醒：對於表現不盡理想的部分不要感到喪氣，應與同學多加切磋、練習，尋求解決之道。</p> <p>二、快跑秘訣</p> <p>說明：跑步是陸上運動項目的重要基本能力之一。</p> <p>說明：雙臂擺動與蹬地抬腿是達到快速跑的祕訣。</p> <p>操作：原地擺臂練習。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.全班學生雙腿前後站立，身體微前傾。 2.原地做直臂前後 45 度快速擺動 20 次。 3.原地做屈肘 90 度前後擺動（往前擺至鼻前，往後擺至臀後）20 次練習兩回。 <p>討論：哪一種擺臂方式較快速、輕鬆與容易。</p> <p>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>15'</p> <p>30'</p>	<p>1.可利用分組競賽方式，提高學生盡力跑的意願，並引導學生培養正確競賽的態度。</p> <p>◆觀察：能正確做出短距離跑的動作要領。</p> <p>◆實作：能仔細的填寫自我檢核表。</p>
<p>一、活動「你丟我追」</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.由教師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。教師可要求「未認真追球者，需做兩個伏地挺身」，來加強學生盡力追球的企圖心。 2.以丟球高度的改變（由高至低）來增加接球的困難度。 <p>二、堅持到底</p> <p>說明：壓線目的是為了判別勝負，提醒同學要堅持到底，並強調壓線的重要性。</p> <p>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> <p>三、田賽與徑賽的項目</p> <p>說明：與學生說明田賽與徑賽之不同，在當中又分別分為男、女兩類，增加學生對於田賽、徑賽之認識。</p> <p>舉例：以奧運、區運會、全運會的紀錄，向學生說明其不同項目的比賽方式。</p>	<p>15'</p> <p>15'</p> <p>25'</p>	<p>1.進行壓線練習時，鼓勵學生多實際嘗試，必定可以從中得到更多體驗。</p> <p>◆實作：能確實的在球落地前將球接住。</p> <p>◆觀察：與同學之間的配合狀況良好。</p>

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、同心協力～接力賽跑</p> <p>提問：「9 秒 58（100 公尺世界紀錄）x4 棒 > 36 秒 84（400 公尺接力世界紀錄），這是為什麼？」</p> <p>討論：上述問題的原因為何。</p> <p>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。</p> <p>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>二、傳接棒秘訣</p> <p>說明：介紹「第一棒握棒方法」以及「棒次間的傳接方法」。</p> <p>實作：請學生實際練習「第一棒握棒方法」的姿勢。</p> <p>實作：進行「傳接棒練習」</p> <p>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>15'</p> <p>30'</p>	<p>1.指導學生設定具體的助跑時間點，當傳棒者到達設定位置時（例如：離接棒者 5 步距離）即加速助跑。</p> <p>2.指導學生運用「接」的口令，來加強傳、接棒時間性的掌握。</p> <p>◆實作：能確實的在球落地前將球接住。</p> <p>◆觀察：與同學之間的配合狀況良好。</p>
<p>一、活動「默契大考驗」</p> <p>注意：進行「你傳我接」、「火車快跑」、「全力以赴」活動。</p> <p>注意：提醒學生在奔跑的過程中因速度較快，要注意將棒子拿好，以免棒子掉落到地上的情況發生，耽誤許多時間。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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>	45'	<p>1.指導學生設定具體的助跑時間點，當傳棒者到達設定位置時（例如：離接棒者 5 步距離）即加速助跑。</p> <p>2.指導學生運用「接」的口令，來加強傳、接棒時間性的掌握。</p> <p>◆實作：能做出正確的傳接棒動作。</p> <p>◆觀察：能利用課本中的要項，找出最好的傳接棒動作要領。</p>

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、籃球歷史與規則</p> <p>講述：籃球的由來，當時與現在規則的共同點。</p> <p>發表：學生自由表演「哈林籃球隊」的另類籃球秀。</p> <p>二、介紹持球動作</p> <p>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。</p> <p>三、介紹持球轉身動作</p> <p>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。</p> <p>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>四、活動「持球比賽」</p> <p>規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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>5'</p> <p>10'</p> <p>10'</p> <p>20'</p>	<p>1.開始進行籃球活動時，先讓學生對籃球的歷史演進有初步概念，進而引發學生的興趣。</p> <p>2.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。</p> <p>3.進行「持球轉身」與「持球比賽」時，強調持球動作與活動安全。</p> <p>◆觀察：活動進行時，全程用心投入。</p> <p>◆記錄：同學有無表演。</p> <p>◆記錄：「持球比賽」活動的獲勝次數。</p>

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、運用自如</p> <p>說明：運球的基本動作。</p> <p>範例：請數位同學示範運球之基本動作。</p> <p>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。</p> <p>發表：請觀察的同學說出觀察到的情形。</p> <p>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>二、活動「左右均衡」</p> <p>說明：運球的基本動作。</p> <p>範例：請數位同學示範運球之基本動作。</p> <p>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。</p> <p>發表：請觀察的同學說出觀察到的情形。</p> <p>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>三、活動「運球大王」</p> <p>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>	<p>5'</p> <p>15'</p> <p>15'</p> <p>15'</p>	<p>1.提醒學生在運球時，要儘量的將身體下壓，如此一來，手上的球較不容易被對方所抄走。</p> <p>◆實作：能熟練運球動作。</p>
<p>一、活動「傳準練習」</p> <p>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>二、活動「綜合活速傳球」</p> <p>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>20'</p> <p>25'</p>	<p>1.注意每個活動的時間掌控。</p> <p>2.注意每個活動的秩序與安全。</p> <p>3.跟不上進度的同學要加強輔導或調整活動的難易度。</p> <p>◆觀察：活動進行時，全程用心投入。</p> <p>◆記錄：「熟悉傳接球」活動的完成順序。</p>

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、行進間傳接球</p> <p>說明：移動中的傳接球有別於立定的傳接球，需要時時注意球的來向，更進一步應該說，要時時注意持球者，是否能在你跑位到空檔前將球適時的傳出，當你到達有利的位置時，可以墊步接球，做出投籃或切入上籃等，順利得分。</p> <p>提醒：墊步接球也是在移動傳接球中，需要運用的技能與觀念，希望同學們能熟練其動作要領。</p>	5'	<p>1.注意每個活動的時間掌控。</p> <p>2.注意每個活動的秩序與安全。</p> <p>3.對於跟不上進度的同學要加強輔導或調整活動的難易度。</p> <p>◆問答：能具體說出健康對個人的影響。</p>
<p>二、活動「傳接球接力賽」</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 	20'	◆觀察：活動進行時能清楚表達自己的看法。
<p>三、活動「三角移動傳接球」</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.全班分成若干組，每組九至十二人，相距 3 公尺，並以三角形的形狀站立。 2.分別按照活動規則演練已學習過的地板、胸前以及頭頂傳接球。 	20'	

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、活動「追逐賽」</p> <p>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>	20'	<p>1.注意每個活動的時間掌控。</p> <p>2.注意每個活動的秩序與安全。</p> <p>3.對於跟不上進度的同學要加強輔導或調整活動的難易度。</p> <p>◆觀察：是否能認真參與活動。</p>
<p>二、活動「三人 8 字移動傳、接球」</p> <p>說明：利用胸前、地板及頭頂傳球進行練習。</p> <p>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。</p> <p>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>	25'	
<p>一、墊步接球</p> <p>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。</p> <p>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？」</p> <p>發表：由學生們發表，並做示範。</p>	45'	<p>1.告訴學生墊步接球的重要性，因為之後的傳球、運球等動作都會從這個接球動作開始。</p> <p>◆觀察：是否認真練習墊步接球的基本動作。</p>

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、走進體操的世界</p> <p>提問：「曾在電視或現場看過體操比賽嗎？」</p> <p>提示：例如：奧運的體操比賽，或是在臺灣舉辦的「中華汽車體操邀請賽」。</p> <p>提問：「對體操有什麼特別的印象或感覺？」</p> <p>發表：讓學生自由發表意見。</p> <p>提問：「在校園中是否有類似的體操器具？這些器材是否有周邊安全措施呢？」</p> <p>說明：教師說明體操運動的項目。</p> <p>解釋：體操比賽的分類可分為競技體操、韻律體操與彈簧墊上運動等，而一般常見的電視轉播比賽為競技體操。</p> <p>舉例：體操比賽各單項項目。競技體操項目可分為男、女子組，男子組有地板、雙槓、吊環、單槓、跳馬與鞍馬，女子組則有地板、高低槓、平衡木、跳馬。</p> <p>問答：能說出體操比賽的分類。</p> <p>發表：說出自己玩過哪些器材、可以做出哪些動作。</p> <p>提問：「經過教師介紹後，是否能分辨體操運動項目？」</p>	15'	<p>1.除了課本圖片介紹外，也可以下列方式介紹體操相關知識給學生，例如：請學生事先觀看電視體操轉播、查看報章雜誌有關體操運動的相關報導，或透過網際網路檢視體操比賽。</p> <p>2.由於這一節課是往後課程的導引，教師可根據往後的課程設計，在這一節中將要呈現的部分突顯出來，例如：要學生特別注意體操選手在地板項目上所做的翻、轉等動作。</p> <p>◆問答：能說出體操比賽的分類。</p> <p>◆發表：說出自己玩過哪些器材？可以做出哪些動作？</p>
<p>二、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 等六種難度分級，選手必須依照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：各項目代表的能力，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。 	15'	
<p>三、體操項目介紹</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。 	15'	

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、滾滾樂</p> <p>提問：「如何才能使身體在地上順利滾動？」</p> <p>解釋：想要在地上順利滾動，學生的身體必須像球和雞蛋般圓滾滾的，要儘量將四肢縮向身體。</p> <p>說明：切勿以頭頂或額頭著地，須縮下巴，輔以手部力量支撐。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.全班平均分 4 組，進行前、後滾翻。 2.按照所屬的組別操作，體驗身體狀態要如何做才有較佳的表現。 	15'	<ol style="list-style-type: none"> 1.滾翻活動時，可以請幾位動作較順暢的同學先示範，做動作時要有學生在旁邊保護。 2.班級人數較多時，為了安全上的顧慮，不妨採取分組進行方式來練習，儘量讓每一位學生都有操作的時間與機會，讓學生實際體會到翻滾的特性。
<p>二、活動「我是翻滾高手」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.直膝分腿前滾翻 雙腳併攏站立→向前彎腰以手觸地→重心向前，收下巴、團身→雙腳分開，同時雙手於腿內側順勢助力撐起。 2.直膝分腿後滾翻 雙腳併攏站立→重心向後，以手、臀撐坐地後→迅速團身、收下巴，雙腳分開，雙手置於耳側同時助推翻起。 3.直膝併腿前滾翻起 雙腳併攏站立→重心向前，彎腰並以頭手觸地→迅速收下巴、團身→雙手於腿側拍地助力，雙腳直膝併腿翻起。 4.直膝併腿後滾翻起 雙腳併攏站立→重心向後，以手、臀撐坐地後→迅速團身、收下巴，雙手於耳側推地助力，雙腳直膝併腿翻起。 	30'	<p>◆實作：進行滾翻的練習。</p> <p>◆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。</p>

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>二、人體螺旋槳</p> <p>提問：「人體可以像陀螺一樣旋轉嗎？」</p> <p>解釋：螺旋槳轉法與人體滾翻的差異。</p> <p>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。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 <p>記錄：自己所能達成的人體螺旋槳最大角度。</p> <p>發表：如何增加人體螺旋槳所能達到的最大角度。</p> <p>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>	<p>10'</p> <p>35'</p>	<p>1.在「人體螺旋槳」活動中，由於動作包含跳躍與旋轉，所以對於協調性較差的學生要特別注意，可以較小旋轉角度替代。</p> <p>2.空中轉體時，有些學生無法順利操作，沒辦法達到平衡的要項，故最好事先在地上鋪上體操墊，避免學生受傷。</p> <p>◆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。</p> <p>◆實作：身體平衡能力。</p>
<p>一、我是不倒翁</p> <p>解釋：什麼是平衡？</p> <p>提問：「人體內影響平衡的器官有哪些？怎樣會失去平衡？失去平衡後會有何反應？」</p> <p>發表：有無長時間坐車或坐船會頭暈或嘔吐的經驗。</p> <p>舉例：耳內的平衡器官控制身體的動作。</p> <p>二、試試身手</p> <p>解釋：如何在平衡木上維持平衡。</p> <p>舉例：以馬戲團走鋼絲的小丑拿竹竿平衡做為輔助工具加以說明。</p> <p>操作：躺或臥於平衡木上。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.躺在平衡木上抬腳（單腳、雙腳），看看是否可以順利平衡。 	<p>30'</p> <p>15'</p>	<p>1.平衡木的高度可做適度調整，避免學生從高處摔下受傷，或在平衡木周圍鋪設體操墊。</p> <p>2.學生在平衡木上操作動作時，嚴禁其他學生惡作劇或推擠拉扯。</p> <p>◆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。</p> <p>◆實作：身體平衡能力。</p>

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、試試身手</p> <p>解釋：如何在平衡木上維持平衡。</p> <p>舉例：以馬戲團走鋼絲的小丑拿竹竿平衡做為輔助工具加以說明。</p> <p>操作：躺或臥於平衡木上。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.走到平衡木中間，雙手扶木後躺下。 <p>提問：「進行此項活動時，抬單腳容易還是抬雙腳？」</p> <p>操作：平衡木上行走、原地單腳轉身走回。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.所有學生依序走過平衡木。 2.走到盡頭時，在原地單腳迴轉，走回出發點。 <p>發表：能在平衡木上做出平衡且多樣化的動作。</p> <p>討論：怎樣較易保持平衡。</p> <p>操作：上平衡木後，走3步往上跳躍後平衡（單腳跳），再走3步後雙腳跳落下平衡，落下時手張開雙手較易平衡。</p>	45'	<p>1.平衡木的高度可做適度調整，避免學生從高處摔下受傷，或在平衡木周圍鋪設體操墊。</p> <p>2.學生在平衡木上操作動作時，嚴禁其他學生惡作劇或推擠拉扯。</p> <p>◆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。</p> <p>◆實作：身體平衡能力。</p>
<p>一、活動「平衡挑戰」</p> <p>說明：學習完各種平衡木上的動作後，現在讓我們來嘗試一下平衡挑戰。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.雙手自然下垂，眼睛平視前方，抬腿以單腳站立 10 秒。 2.雙手左右平舉，眼睛平視前方，抬腿以單腳站立 10 秒。 3.雙手左右平舉，閉上雙眼，抬腿以單腳站立 10 秒。 <p>總結：嘗試平衡動作的練習時，除了身體重心的穩定外，四肢的協調配合與視覺的輔助，也都是保持平衡的重要因素。</p>	45'	<p>1.平衡木的高度可做適度調整，避免學生從高處摔下受傷，或在平衡木周圍鋪設體操墊。</p> <p>2.學生在平衡木上操作動作時，嚴禁其他學生惡作劇或推擠拉扯。</p> <p>◆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。</p> <p>◆實作：身體平衡能力。</p>

國一下健體教案設計

[第一篇第二章 眼睛與耳朵的保健](#)

[第一篇第三章 牙齒與消化器官的保健](#)

[第三篇第一章 活動與熱量](#)

[第三篇第二章 正確選擇外食](#)

[第三篇第三章 健康消費新知](#)

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、青春期的生長</p> <p>說明：教師講解青少年在青春期的生長發育情形主要影響因素。</p> <p>提問：請同學發表自己的生長發育情形？</p> <p>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>二、活動「我的生長發育情形」</p> <p>說明：此活動將有效幫助同學了解自己的生長發育情形。</p> <p>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，並分析影響自己生長發育狀況的可能因素。</p> <p>講解：檢測的結果可以幫助學生了解自己的生長發育狀況，如發現有異常，須儘快向專業醫師求教。</p> <p>三、影響生長的因素</p> <p>說明：教師講解影響個人生長發育的因素很多，也因人而異，但可歸納為下列幾項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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>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> <p>四、促進生長好方法</p> <p>說明：了解影響生長發育的因素後，我們更應該知道如何克服影響我們正常發育的因素，並積極去改善或養成好習慣。</p> <p>介紹：能有效促進生長發育的因素有下列幾項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.均衡與充足的營養 飲食方面要多攝取乳類製品和蔬菜水果，並多補充維生素 D。 2.適當而有規律的運動 適當的運動以增加肺活量，並養成每天至少運動 30 分鐘，每週至少運動 210 分鐘。 3.心情好、睡眠足 	<p>5'</p> <p>10'</p> <p>5'</p> <p>10'</p> <p>10'</p>	<p>1.由於青春期的健康問題多半是伴隨著生理發育而來，教師可以斟酌課程時間，加入生理知識的複習。</p> <p>2.說明影響生長發育的因素及促進長高的方法，並修正常見的錯誤迷思。</p> <p>3.各種健康問題可能有不同的解決方式，教師可以將優、缺點說明清楚，以便學生了解。</p> <p>4.透過生活經驗的分享，說明青春痘、體味的問題及解決方式。</p> <p>◆問答：能確實回答自己的生長發育狀況。</p> <p>◆實作：是否確實針對自己的生長發育情形做紀錄。</p> <p>◆觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>◆實作：是否能確實針對自己的生活方式來做紀錄。</p>

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>保持愉快的心情，以及充足而優質的睡眠品質，並避免不必要的熬夜。</p> <p>歸納：同學要謹記促進生長發育的方法，並努力改善或積極養成良好的習慣。</p> <p>4.良好的姿勢</p> <p>良好的站姿與坐姿對於青少年尚在發育的肌肉、關節與骨骼都有相當大的幫助。</p> <p>講解：教師利用課本 P12~13 圖 1-5 至圖 1-8 說明正確站姿與坐姿應該注意的地方，並指導同學勿犯錯誤站姿與坐姿的壞習慣。</p> <p>五、活動「生活方式總體檢」</p> <p>說明：為了有效幫助學生了解自己的作息是否規律、正常，因此需請同學針對自己最近一週的生活作息來作記錄。</p> <p>實作：請學生確實針對自己最近一週的生活作息來做記錄，並針對不良的習慣作檢討，進而提出自己的改善方式。</p> <p>總結：透過此活動可以幫助學生確實改善自己不良的生活作息，並針對不良的習慣作有效的改善與徹底執行，除此之外，同學也可透過課本所提供的知識寶庫以及資訊網所提供的網站，來搜尋更多有助於自己生長發育的資訊與方法。</p>	20'	
<p>六、健康的皮膚</p> <p>說明：教師講解皮膚構造的組成情形。</p> <p>提問：詢問學生是否知道自己皮膚的構造？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>講解：皮膚的構造分為以下三層：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.表皮 2.真皮 3.皮下組織 	15'	
<p>七、皮膚為你做什麼</p> <p>提問：詢問學生是否了解皮膚對於人體的作用？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：教師講解皮膚的作用有下列五項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.保護作用 2.防水特性 3.排泄功能 4.調節體溫 5.感覺作用 	10'	

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、皮膚的照護</p> <p>說明：了解皮膚的作用以及對我們的重要性後，如何妥善的照護自己的皮膚是我們必須關心的課題。</p> <p>講解：下面就介紹照護皮膚的方法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.保持皮膚清潔 可利用中性肥皂與溫水來洗臉，並隨身攜帶毛巾來擦拭身上的汗水。 2.避免陽光曝曬 紫外線對於皮膚的傷害相當大，因此在早上 10 點到下午 2 點間，最好避免外出，或使用遮陽、防晒用品再出門。 3.均衡飲食 常吃蔬菜、水果，並避免攝取過多咖啡、辛辣以及刺激性的食物。 4.足夠的運動與睡眠 養成每天運動的習慣，並注意自己的睡眠品質是否良好。 	10'	<p>1.透過生活經驗的分享，說明青春痘、體味的問題及解決方式。</p> <p>◆觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>◆觀察：學生對於課堂問題能主動表達自己的意見。</p> <p>◆實作：是否能確實勾選並提出自己的作法。</p>
<p>二、皮膚問題的處理</p> <p>提問：詢問學生是否有困擾的皮膚問題？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：教師講解青少年時期最為困擾的皮膚問題為下列兩項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.青春痘 要預防青春痘的發生，除了必須保持臉部清潔外，飲食必須均衡，少吃油炸或辛辣、刺激性的食物，並保持作息正常。 2.頭皮屑 要改善頭皮屑的情況，可以使用溫度適中的水來洗頭並以指腹來按摩自己的頭皮，以確實將頭皮屑清除乾淨。 	10'	
<p>三、活動「曉莉除痘大作戰」</p> <p>說明：請學生針對活動中的狀況來勾選，並提出勾選的理由。</p> <p>實作：學生確實記錄下自己的作法，並提出自己選擇的理由。</p>	15'	
<p>四、潔面用品選購</p> <p>提問：詢問學生是否知道市面上的潔面用品有哪些？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>說明：教師指導學生在選購潔面用品時應注意的原則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.選購包裝標示完整、成份詳細的產品 	10'	

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
2.試著了解產品的成分 3.洗後感覺清爽潔淨 4.成分單純、功能簡單 總結：市面上的潔面用品琳琅滿目，能正確選擇適合自己膚質的產品，並正確的使用，才能真正的達到清潔臉部的目的。		

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、眼睛的構造</p> <p>引起動機：請一位學生練習閉上眼睛走路，並說明用此種方式走路的感覺。</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：眼睛是我們的靈魂之窗，在日常生活中，主要也是靠視覺來獲取周遭環境的訊息，所以一定要好好愛惜眼睛之健康。</p> <p>說明：教師介紹眼球的各種構造以及其作用。</p> <p>A.角膜 B.虹膜 C.瞳孔 D.水晶體 E.睫狀肌 F.視網膜 G.鞏膜 H.視神經</p> <p>二、視覺的產生</p> <p>提問：詢問學生是否知道「視覺」是如何產生的？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>說明：視覺的產生是由於物體表面反射的光線，透過角膜、水樣液、瞳孔、水晶體以及玻璃體的折射，最後在視網膜上形成物體的成像，再經由視神經將影像傳至大腦的視區，進而產生影像。</p> <p>三、眼睛的辨色力</p> <p>說明：眼睛之所以有辨色力，乃是由於視網膜上感光細胞的紅、藍、綠三種顏色受器，根據光源波長的不同，演化出各種不同的顏色。</p> <p>提問：你曾經有難以分辨的顏色嗎？或是對於部分顏色的分辨具有困難？</p> <p>實作：請學生實際觀看課本 P24 圖 1-17 的照片，並說出圖中的數字為何？</p> <p>四、活動「發現眼睛問題」</p> <p>實作：請學生回想自己在過去的生活中，是否曾有眼睛遭受異物或感染的經驗，並將當時的經驗寫下來。</p>	<p>10'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p>	<p>1.若讓學生互相觀察眼睛時，請學生小心勿弄傷眼睛。</p> <p>2.將學生分組，請學生蒐集常見的眼疾資料，並於課堂中發表。</p> <p>3.教師事先蒐集視覺器官保健方法，並請學生能確實於日常生活中加以實踐。</p> <p>4.將學生分組，設計各組之護眼行動計畫，並於課堂中發表。</p> <p>5.協助學生設計護眼行動計畫。</p> <p>◆觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>◆發表：是否能說出眼睛各部位的構造與作用。</p> <p>◆實作：是否能確實寫下自己眼睛曾發生的問題與狀況。</p> <p>◆觀察：是否能熱烈參與討論與提問。</p> <p>◆實作：是否能反省自己的用眼習慣。</p> <p>◆實作：是否能訂定屬於自己的護眼行動計畫。</p>

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>四、眼睛問題的處理</p> <p>說明：眼睛是我們的靈魂之窗，因此如何維護自己的眼睛健康是我們必須注意的課題。</p> <p>提問：請學生說說看常見的眼睛問題有哪些？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>講解：眼睛常見的問題有下列幾項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.近視 成因：物體光線經過折射後聚焦於視網膜之前即是所謂的近視。 2.遠視 成因：眼球的前後徑過短，或角膜和水晶體的彎曲度過小，使近處物體的成像落在視網膜之後。 3.散光 成因：角膜不平滑或表面彎曲度不規則所造成，使得折射的光線不能聚焦成一點，而散成好幾個影像。 4.流行性角結膜炎 成因：受到外在異物或病原體感染而造成結膜充血或視力模糊的現象。 5.針眼 成因：眼瞼上的皮脂腺堵塞，因細菌感染引起發炎反應，嚴重者眼瞼上會有明顯凸起的膿包。 6.青光眼 成因：眼睛內的眼壓過高，壓迫到視神經的血管，即會造成青光眼。 7.隱形眼鏡問題 成因：因配戴不適合的隱形眼鏡所造成。 	25'	
<p>五、活動「省思自己用眼習慣」</p> <p>說明：生活中做任何事都需要眼睛的幫助，因此如何從平時就養成良好的用眼習慣是我們必須特別留意的。</p> <p>實作：請學生確實針對自己平時用眼的習慣來做勾選，檢測自己是否已犯了活動中的錯誤用眼習慣。</p>	10'	
<p>六、眼睛的照護</p> <p>說明：教師講解眼睛的重要性，並指出長時間、近距離用眼過度是導致近視、眼睛疲勞、乾澀、加速眼睛老化的主要原因。</p> <p>提問：請學生思考自己日常生活中的用眼習慣？</p> <p>講解：教師講解照護眼睛的注意事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.讀書環境要注意 	15'	

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>2.閱讀好習慣 3.眼睛要休息 4.做好眼睛防護 5.維護好視力</p> <p>七、活動「護眼行動開始」</p> <p>提問：詢問學生是否訂定過屬於自己的護眼行動？</p> <p>實作：請學生針對所學過的眼疾、護眼方式，並以自己的日常生活習慣為例，訂定屬於自己的護眼行動計畫。</p> <p>總結：「靈魂之窗」是我們身體上相當重要的器官之一，我們必須要好好珍惜它、愛惜它，並確實執行照護的方法，如此才能長久維持我們的好視力。</p>	20'	

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、耳朵的構造</p> <p>引起：教師錄製幾種不同的聲音，將這些聲音錄製成錄音帶，在課堂播放這些聲音，請學生說出聽到了什麼聲音。</p> <p>實作：學生踴躍猜測各種聲音。</p> <p>說明：教師說明這些聲音的來源，並引導學生了解因為有健康的聽覺器官，才能清楚辨別生活中的各項聲音。所以，必須先認識聽覺器官，才能知道如何保養和愛護。</p> <p>講解：教師利用「耳朵的構造」教學掛圖，講解耳朵外耳、中耳以及內耳的構造各由哪些部分組成，以及各自的功能有哪些。</p> <p>二、聽力問題的處理</p> <p>提問：詢問學生是否曾有聽力問題的經驗？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>講解：聽力問題是由於耳疾、聽神經受損或先天性耳朵的缺陷所造成的聽力受損。而聽力退化則會從高頻聲音開始，如果出現耳鳴、耳朵悶、聽不見鳥鳴等高頻聲音，建議應立即接受聽力檢查。</p> <p>三、活動「用耳習慣檢測」</p> <p>實作：請學生確實針對自己平時使用聽力的習慣做勾選。</p> <p>四、耳朵的照護</p> <p>說明：耳朵是我們接受外來各種聲音的重要媒介，因此除了了解耳朵的構造外，我們更要了解如何照顧自己的耳朵。</p> <p>提問：詢問學生耳朵是否曾經遭受的外物傷害或因接受到的聲響而造成耳朵聽力不佳等。</p> <p>歸納：教師提出可以保護耳朵的方法，並提供學生表 1 的常見噪音分貝等級表，讓學生了解周遭各種聲音對於耳朵是否會造成傷害，以及如何來呵護自己的耳朵。</p> <p>1.避免處於過大音量環境</p> <p>2.避免耳朵受到感染</p> <p>五、活動「保護耳朵的好習慣」</p> <p>提問：請學生提出如何保護自己的耳朵？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>實作：請學生針對活動所提出的項目做檢測，確實記錄自己是否做到活動中的護耳習慣，並針對沒做到的項目，提出改善方式。</p>	<p>10'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>10'</p> <p>10'</p>	<p>1.教師事先錄製幾種不同的聲音，例如：蟲鳴鳥叫聲、汽車行駛聲、喇叭聲、鼓聲、說話交談聲、唱歌聲等，將這些聲音錄製成錄音帶，並播放讓學生欣賞，教師藉機讓學生體認耳朵的重要。</p> <p>2.配合「耳朵的構造」教學掛圖講解耳朵的各部分構造，以加深學生的印象。</p> <p>◆觀察：是否能專心聆聽。</p> <p>◆問答：是否能清楚說出耳朵的構造與功能。</p> <p>◆問答：是否能確實針對平時的生活習慣來勾選。</p>

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、牙齒的構造</p> <p>提問：詢問學生是否有看牙醫的經驗？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>說明：教師利用「牙齒的構造」教學掛圖講解：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.從外觀上來分：牙冠、牙頸、牙根。 2.從構造上來分：琺瑯質、象牙質、牙髓腔、神經、血管。 	10'	<p>1.教師在教學時可提醒學生，平時必須多關心自己的牙齒健康狀況，避免發生蛀牙時才就醫。都應先接納自己，爾後才能肯定自我、創造快樂人生。</p> <p>2.教師須適時提醒同學，戴牙套並不是一件可恥的事情，不應該嘲笑戴牙套的同學，反而應該鼓勵他們，並警惕自己須時時注意自己的牙齒健康。</p>
<p>二、什麼會傷害牙齒</p> <p>提問：詢問學生是否了解如何保護自己的牙齒？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>講解：細菌會利用積留在牙齒表面的食物殘渣做為營養，不斷繁殖增長，形成黏稠物質—牙菌斑，而牙菌斑與甜食混合則會產生一種酸性物質，繼續破壞我們的琺瑯質，接著就會造成齲齒，然後就會形成蛀牙。</p>	10'	<p>◆觀察：是否能正確說出牙齒的構造。</p> <p>◆觀察：是否能正確說出蛀牙的發生過程。</p>
<p>三、牙齒咬合問題的處理</p> <p>說明：詢問學生是否有蛀牙或其他牙齒的問題？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>講解：教師提醒學生牙齒的健康非常重要，但是當發生蛀牙或其他牙齒問題時，應儘快尋求牙醫師的治療。而一般的牙齒咬合問題則可經由牙齒矯正器（俗稱牙套）來作改善，而矯正的時間通常需要一年以上，甚至兩到三年。</p>	5'	<p>◆觀察：是否能說出洗牙的功用。</p> <p>◆觀察：是否能正確說出如何照護自己的牙齒。</p> <p>◆實作：是否能確實檢測自己的牙齒狀況。</p>
<p>四、活動「牙齒自我檢查」</p> <p>提問：詢問學生是否曾經檢查過自己的牙齒？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>實作：請學生針對自己平時的生活習慣來做檢測，並閱讀活動中的結果評估，來看看自己是否該做牙齒檢查囉。</p>	5'	
<p>五、牙齒的照護</p> <p>發表：請學生自由發表有哪些方法可以照護自己的牙齒？</p> <p>講解：教師提出牙齒的照護方法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.正確飲食 2.養成良好的潔牙習慣 3.定期進行口腔檢查 	10'	
<p>三、活動「牙齒照護筆記」</p> <p>說明：牙齒照護筆記的目的在於提醒同學時時注意自己的牙齒健康。</p>	5'	

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
實作：請同學按照活動中的紀錄要點來執行，並確實將看牙醫與洗牙的時間詳細的記錄下來。		

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、消化器官的構造</p> <p>提問：什麼是消化器官？消化器官有何功用？</p> <p>回答：鼓勵學生發表意見，表達出自我對於消化器官的認識。</p> <p>補充：教師針對學生回答不足之處進行補充，並提醒學生須特別注意消化器官各個部位的功能。</p> <p>說明：教師利用「人體的消化器官」教學掛圖來說明消化器官及其功能。</p> <p>二、消化器官問題的處理</p> <p>說明：了解自己的作息與飲食習慣後，除了針對不良的習慣做改善外，更要積極建立良好的飲食祕招。除此之外，面對消化器官方面的疾病或症狀，也應該學習如何預防與解決問題。</p> <p>提問：教師問學生自己或親友有沒有罹患過消化器官疾病？以生活經歷引導學習。</p> <p>活動：用棉花沾水活動讓學生了解當食物團（含水棉花）在大腸停留過久，大部分水分被吸收（用力將棉花水分擠乾），食物殘渣會變的乾硬，不易排出而形成便秘。</p> <p>說明：如果長期因壓力緊張而拉肚子和便秘，就要懷疑自己是否得了腸躁症，並說明腸躁症的症狀跟病因。</p> <p>歸納：飲食習慣、情緒管理不好跟消化器官疾病都會引起消化不良，治療方法除了要先找醫師檢查外，養成良好的生活型態才能治本。</p> <p>三、活動「飲食習慣檢視」</p> <p>發表：請學生踴躍發表自己平時的飲食習慣為何？</p> <p>實作：請同學針對自己平時的飲食習慣來做檢視，並配合活動中的項目來勾選。</p> <p>四、消化器官的照護</p> <p>說明：現代人因為工作、生活忙碌，成為「外食族」，在方便、省時的同時，我們的健康也在不知不覺中忽略了。</p> <p>提問：消化器官的好與壞與我們的飲食習慣有著極大的關係，因此可請學生分享平時的飲食習慣。</p> <p>實作：請學生確實針對平時的飲食與生活習慣來勾選。</p> <p>歸納：若勾選的項目愈多，表示你的飲食狀況愈糟，必須趕快改善，否則各種消化器官方面的疾病可會就會找上你！</p> <p>總結：教師提出建立良好飲食習慣的祕招，例如：保持均衡的飲食、做好情緒與壓力的管理以及避免不良的生活習慣，培養良好的生活及飲食習慣，並落實消化器官的照</p>	<p>10'</p> <p>15'</p> <p>5'</p> <p>15'</p>	<p>1 於課程開始之初，教師可先複習消化器官的構造、功能及所在位置，加強學生對於消化器官的認識。</p> <p>2 教師詢問學生有無聽過：「肝若好，人生是彩色的；肝若不好，人生是黑白的」，以生活化的方式提醒學生健康肝臟的重要性，教師進而歸納肝臟的功能。</p> <p>3.教師詢問學生有無玩過骨牌遊戲，當其中一個骨牌倒下，其他骨牌也會跟著倒，而人體每個消化器官就跟骨牌效應一樣，牽一髮而動全身，都有可能影響到消化功能，因此要認識消化器官的可能問題及保健。</p> <p>◆問答：能否說出消化器官的功能。</p> <p>◆觀察：是否能熱烈參與討論與發表。</p> <p>◆實作：是否能確實按照自己平時的飲食習慣來勾選。</p>

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
護，才能確保身體健康。		

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、心事點滴</p> <p>提問：「青少年心理有哪些變化？」</p> <p>發表：鼓勵學生表達自己的想法。</p> <p>歸納：教師先歸納學生的想法，但先不做說明，然後以課本範例，讓學生進行討論。</p> <p>說明：青少年心理變化有對愛情的期待、渴望獨立、在意團體認同。</p> <p>二、期待愛情來臨</p> <p>提問：「依據課本範例，你認為怡君的感情是真愛嗎？還是一種迷戀？」</p> <p>發表：鼓勵學生發表並分享彼此的經驗。</p> <p>統整：「真愛」和「迷戀」的不同處，並強調真愛是需要靠長時間來醞釀，不會一觸即發。而與人交往時，可以參考下列技巧：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.用正確的態度去結交朋友 2.清楚自己的感情 3.轉移自己的感情 <p>三、活動「我倆到底算不算是一對戀人」</p> <p>說明：教師利用活動故事情境來講解該活動的目的。</p> <p>發表：請學生自由發表自己的經驗。</p> <p>四、渴望獨立自主</p> <p>提問：「自己是否希望早些長大？」</p> <p>發表：請學生依自己的看法自由回答。</p> <p>說明：青少年期待擁有獨立交友、思考及活動空間，然而現階段的你，社會經驗及學識仍嫌不足，所以需學習與家人師長溝通，接受他們的關心而成長。</p> <p>以下提供幾項重要的溝通技巧：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.選擇正確的時間和地點 2.指出問題所在 3.保持平和的情緒 4.小心使用的字眼 5.尊重對方 6.同理心與傾聽 	<p>5'</p> <p>10'</p> <p>5'</p> <p>15'</p>	<p>1.透過價值澄清使學生更能了解青少年心理變化。</p> <p>2.課本「我倆到底算不算是一對戀人」的內容，教師可用朗讀或是劇本改編的方式來呈現，並鼓勵學生發表自己的看法。</p> <p>3.青春期的學生不論是在生長發育或心理上都會遇到許多問題，可藉由課程中使學生了解相關問題的解決方式，及當遇到困擾時可以尋求的解決方式。</p> <p>◆問答：是否能分辨出喜歡、愛和迷戀間的差異。</p> <p>◆觀察：是否能熱烈參與討論。</p> <p>◆問答：能具體說出「青少年心理變化」。</p> <p>◆觀察：學生對於課堂問題能主動表達自己的意見。</p>

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>五、活動「溝通技巧練習」</p> <p>提問：詢問學生是否曾有與家人溝通的經驗？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>實作：請學生分組練習，並扮演不同的角色，試著感受扮演不同角色時的溝通困難處。</p>	10'	

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、以朋友為中心</p> <p>提問：「你曾經遇過同學或朋友找你一同抽菸嗎？你是如何回應他？」</p> <p>發表：請學生依自己的看法自由回答。</p> <p>說明：有人誤以為抽菸、飲酒是成熟或勇敢的表現，或者以為這麼做才能融入團體中，卻不知道愈年輕接觸這些物質，對身體健康的影響愈大，萬一上癮更將造成終身悔恨。因此，面對各種誘惑與不當的行為，如何拒絕便是一門學問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.語氣堅定 2.態度溫和 3.直視對方，如果你的表情是害怕，對方會認為你可以妥協。 4.不要給予任何機會 5.提供好的建議 	10'	<p>1.青春期的學生不論是在生長發育或心理上都會遇到許多問題，可藉由課程中使學生了解相關問題的解決方式，及當遇到困擾時可以尋求的解決方式。</p> <p>◆問答：能具體說出「青少年心理變化」。</p> <p>◆觀察：學生對於課堂問題能主動表達自己的意見。</p>
<p>二、活動「我的朋友」</p> <p>實作：請同學分享自己求學過程中，有哪些人對自己的影響很大。</p>	5'	
<p>三、活動「練習說『不』」</p> <p>實作：請同學分組設計不同的情境，並利用活動中所提供的拒絕技巧，來演練在不同的情況下應該如何拒絕。</p>	5'	
<p>四、活動「跨越青春期—給成長中的我」</p> <p>提問：詢問學生在青春時期是否曾遭遇到身心方面的困擾？</p> <p>發表：請學生自由發表意見。</p> <p>實作：請同學針對自己在青春時期所面臨的困擾來勾選，並試著提出解決對策，將改善的方式記錄下來。</p>	15'	
<p>五、青春加油站</p> <p>提問：「如何快樂健康度過青春期？」</p> <p>發表：請學生依自己的生活經驗自由回答。</p> <p>說明：再次強調個人的獨特性，呼籲學生要有獨立思考的能力，鼓勵學生多了解自己、喜歡自己，培養良好人際關係及正當興趣，多參加團體活動，擁有健康生活。以下提供一些具體可行的方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.認識及接納自己 2.與人溝通 3.處理情緒問題 	10'	

教學指導要點（活動流程）	教學 時間	注意事項 與評量方式
4.訂立生活目標 5.建立自己的人生觀		

<u>單元名稱</u>			第二篇第二章 情緒與壓力調適		授課日期	
教材來源			翰林版一年級教材	教師	教學時數	2 節
月	日	節	教 學 重 點			
		1	1.引導學生了解為何會產生多種情緒反應，說明情緒產生原因。學習做自己情緒的主人。 2.認識自己壓力來源，了解壓力的形式，學習處理自己的壓力。			
		1	學習調適壓力的方法，並利用正向壓力成為進步的助力。			
教學準備			教師： 1.設計「心情留言板」活動。 2.蒐集與壓力相關的正、負面新聞。 3.舉例一些會造成生活中壓力來源的例子。 學生： 1.回想最近三天心情。 2.蒐集有關壓力成為生活中助力的例子。 3.找出生活中自己的壓力來源。			
教學資源			1.丹尼爾·高曼著，(2006)，《EQ-10 週年紀念版》，臺北市：時報出版。 2.大衛·柏恩斯著，(2007)，《好心情手冊—情緒會傷人》，臺北市：張老師文化。 3.保羅·艾克曼著，(2004)，《心理學家的面相術：解讀情緒的密碼》，臺北市：心靈工坊。 4.黃惠惠著，(2002)，《情緒與壓力管理》，臺北市：張老師文化。 5.康健雜誌網站 http://www.commonhealth.com.tw 6.Robert M. Sapolsky 著，(2001)，《為什麼斑馬不會得胃潰瘍？：壓力、壓力相關疾病及因應之最新守則》，臺北市：遠流。			
十大基本能力與重大議題				分段能力指標		
四、表達、溝通與分享。 性別平等教育 2-4-5 生涯發展教育 3-3-1、3-3-3、 3-3-5 家政教育 4-4-2、4-4-3				6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。		
教 學 目 標						
1.能接納自我情緒，並懂得如何控制情緒。 2.認識壓力來源。 3.認識壓力的形式，進而面對壓力與解決壓力。 4.學習抒解壓力的技巧。						

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、情緒變化</p> <p>提問：「人有哪些情緒反應？在什麼情況之下，會覺得歡喜、生氣、悲傷、快樂？」</p> <p>發表：鼓勵學生發言。</p> <p>說明：讓學生了解人是情緒化的動物，每個人都會有情緒反應，生活中許多外在事件，通常是導致情緒變化的主因。</p> <p>統整：一個人的情緒反應會影響他的人際關係，能覺察自我情緒並控制情緒的人，才能成為團體中廣受歡迎的一員。</p> <p>二、活動「做自己情緒的主人」</p> <p>提問：「如何做個 EQ 高手呢？」</p> <p>分組：以 4~5 人為一組，分組討論活動中所提供的小故事內容，每組派一位學生報告討論的結果。</p> <p>發表：鼓勵學生發表自我的看法。</p> <p>統整：過度的情緒反應會讓人失去理智。學著做自己情緒的主人，別讓情緒左右自己的生活，若要邁向成功之路，致勝關鍵就是要懂得操控自我情緒。</p> <p>三、成為 EQ 高手的法寶</p> <p>提問：「如何做個 EQ 高手呢？」</p> <p>發表：鼓勵學生發表自我的看法。</p> <p>統整：過度的情緒反應會讓人失去理智。學著做自己情緒的主人，別讓情緒左右自己的生活，若要邁向成功之路，致勝關鍵就是要懂得操控自我情緒。以下提供幾項致勝的法寶：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.面對情緒 2.接納情緒 3.處理情緒 4.放下情緒 <p>四、壓力的來源</p> <p>討論：利用「思考與行動」進行討論，了解學生最常面臨的壓力源為何？</p> <p>發表：各組派代表說明討論結果。</p> <p>統整：教師說明學生常面對哪些壓力問題。</p> <p>五、壓力的形式</p> <p>提問：詢問學生目前感受到的壓力為何？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p>	5'	1.透過學生的主動參與，促使學生了解情緒控制的重要性，並知道如何控制自我的情緒。
	5'	2.與學生說明壓力人人都會遇到，因此我們要學習的不是逃避壓力，而是學習如何面對壓力，解除壓力所帶來的負面效應。
	10'	<p>◆實作：反省最近三天自我的情緒變化，思考這些情緒反應對生活造成哪些影響。</p> <p>◆觀察：能在熱烈參與討論中，表現主動探索與研究精神。</p>
	20'	

教學指導要點（活動流程）	教學 時間	注意事項 與評量方式
講解：壓力可能帶來成功與快樂，反之也可能形成緊張與失敗，期間的差距在於你如何運用這股壓力。而壓力可分為正向壓力與負向壓力。		

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、活動「壓力檢測站」</p> <p>實作：請學生確實針對最近的生活經驗中，發生了哪些令自己較為困擾的事件，回想當時的感覺，以及當下的處理方式，並將其記錄下來。</p> <p>二、因應壓力有一套</p> <p>提問：「面對壓力時，會採取哪些方式處理？」</p> <p>說明：遭遇壓力時，能以積極樂觀的態度去面對。</p> <p>三、活動「自我情緒檢視」</p> <p>提問：詢問學生是否曾檢視過自己的情緒起伏狀況？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>實作：請學生針對自己目前的情緒狀況做勾選。</p> <p>四、調適壓力</p> <p>提問：請學生分組討論認為最有效的紓壓方式。</p> <p>發表：各組推派一位同學上台發表該組所討論出的紓壓方式。</p> <p>說明：紓壓的技巧很多，也沒有對與錯、好與壞，就看個人是不是能藉由該種紓壓方式，讓自己內心的壓力得到釋放。以下介紹幾種紓壓方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.身心鬆弛法 讓自己放鬆，用心傾聽身體所傳達的每一種訊息，進而讓情緒穩定下來，如肌肉放鬆法、冥想等。 2.時間管理法 將自己的時間做妥善的規劃，不浪費每一分每一秒，讓自己的情緒充實而不混亂。 3.認知改變法 改變想法，即能改變困擾的情緒。 4.休閒運動法 休閒可以達到放鬆心情、紓解壓力的功效，如打籃球、騎自行車。 5.尋求支援法 尋求社會團體或機構的協助，如家扶基金會。 <p>五、活動「悠遊園地」</p> <p>說明：人在放鬆時，才能傾聽身體的聲音；因為壓抑的情緒與緊繃的身體，皆會阻礙訊息的接收。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.放一卷旋律緩和、輕鬆的自然音樂。 2.讓學生舒服的平躺於地面。 3.全身用力收縮肌肉 10 秒，接著放鬆 10 秒，重複五次。 	<p>10'</p> <p>10'</p> <p>5'</p> <p>15'</p> <p>5'</p>	<p>1.與學生說明壓力人人都會遇到，因此我們要學習的不是逃避壓力，而是學習如何面對壓力，解除壓力所帶來的負面效應。</p> <p>2.「悠遊園地」所準備的音樂，須與教師的口頭引導語句相配合，例如：若是海浪聲，就做海邊的冥想引導；若為蟲鳴鳥叫聲，就進行森林情境的引導，如此，較能進入冥想、放鬆的情境。</p> <p>◆實作：勾選出處在壓力狀態下常出現的反應項目內容，詳細記錄在習作當中。</p> <p>◆問答：能說出自己處理壓力態度。</p> <p>◆自評：能說出運動與壓力釋放之間的關聯。</p> <p>◆觀察：能明白自我壓力的來源與說出抒解壓力的方法。</p>

教學指導要點（活動流程）	教學 時間	注意事項 與評量方式
4.調整呼吸：呼吸放慢、放輕。 5.冥想：教師口頭引導，想像自己躺在美麗舒服的海邊，心情相當的輕鬆。微風輕拂，海浪拍岸，身體微微陷入鬆軟的白沙，而和煦的陽光透過椰子樹梢灑在身上。		

<u>單元名稱</u>			第三篇第一章 活動與熱量		授課日期	
教材來源			翰林版一年級教材	教師	教學時數	1 節
月	日	節	教 學 重 點			
		1	1.了解熱量消耗受哪些因素影響。 2.瞭解各類活動熱量的消耗情形，學會活動熱量計算。			
教學準備			教師： 1.蒐集食物中的營養素相關資料、圖片。 2.製作有關暖身運動姿勢的海報或投影片。 學生： 1.蒐集食物中的營養素相關資料。 2.預習課本教材。			
教學資源			1.臺灣營養學會 http://www.nutrition.org.tw 2.董氏基金會－營養教育資訊網 http://www.jtf.org.tw/educate/fitness/Fitness_004_01.asp			
十大基本能力與重大議題				分段能力指標		
一、瞭解自我與發展潛能。 七、規畫、組織與實踐。 家政教育 1-4-1				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。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。		
教 學 目 標						
1.知道卡路里所代表的意義。 2.了解運動和飲食熱量之間的平衡。						

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、卡路里教室</p> <p>提問：「卡路里從何而來？在哪些食物中可提供卡路里的來源？」</p> <p>發表：鼓勵學生發表自己的意見。</p> <p>說明：卡路里就是用來計算食物中熱量的單位。</p> <p>二、活動「我的卡路里日記」</p> <p>講解：教師說明青春男生一天約需攝取 2650 大卡的熱量，女生則為 2200 大卡，並請學生回憶自己昨日一天的飲食，完成「我的卡路里日記」。</p> <p>實作：學生開始記錄表格。</p> <p>說明：教師提醒學生若超過了每日攝取量，應利用運動來消耗多餘的熱量；反之，若是不足，則要盡快改善飲食習慣。</p> <p>三、活動「想一想」</p> <p>活動：請學生觀察課本活動中體重過重和發育不良的情形，並思考造成此身材的原因為何？</p> <p>討論：配合走樣的身材例子，討論造成阿成身材走樣的原因及解決方法。</p> <p>發表：各組派代表發表討論的結果。</p> <p>說明：身材走樣是因為熱量攝取與消耗之間失衡的關係。</p> <p>引導：請學生回想自己的寒暑假生活是如何度過的？</p> <p>說明：身材走樣是因飲食所攝取之熱量失衡的關係，平常要注意飲食均衡和營養的攝取，才能健康成長、身材健美。</p> <p>提問：「經過兩個小時的運動後，有什麼感受？」</p> <p>說明：運動過後消耗身體中的熱量，必須由食物來補充，而且從事各項活動所需要的能量，會受到下列因素的影響：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.體重。 2.活動的種類。 3.活動時間的長短。 4.活動的速度。 <p>四、活動熱量比一比</p> <p>提問：「如何能增進身體運動的機會？」</p> <p>發表：請學生踴躍發表意見。</p> <p>統整：想增加消耗卡路里的機會，須從改變生活習慣開始，平常多走路、多爬樓梯，鼓勵學生要擁有健美的身材，就要先動起來。</p> <p>補充：提醒學生運動前先做暖身運動，可以使身體肌肉更為柔軟，減少身體在運動過程中發生運動傷害的現象。</p>	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>15'</p>	<p>1.可用食物圖卡來介紹各類食物所含的熱量。</p> <p>2.說明日常生活經常會出現的健康問題，再連結到與熱量之相關連。</p> <p>3.可以舉暖身運動與跑步為例子，說明運動種類的強度、進行的時間等因素，皆會影響到消耗熱量的多寡。</p> <p>4.進行暖身運動時可請學生起來動一動，但必須控制秩序。</p> <p>◆觀察：學生發表意見的參與度。</p> <p>◆觀察：學生能踴躍發表，並對其生活型態有所省思，以及藉由分組活動中了解學生是否學習表達、溝通與分享的能力。</p> <p>◆問答：能確切說出預防熱量失衡的方法。</p>

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>五、活動「熱量消耗大不同」</p> <p>提問：詢問學生是否計算過自己每天消耗的熱量有多少？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>實作：教師利用活動中的範例來說明如何計算自己消耗的熱量，並請學生計算自己平時在靜態與動態運動上所消耗的熱量有多少。</p>	15'	
<p>六、活動「熱量計算」</p> <p>提問：配合課本的圖示，請問學生食物的熱量？並說明理由。</p> <p>發表：學生發表意見。</p> <p>統整：教師說明當我們在選擇食物時，除了考慮喜好外，並需思考是否提供均衡的營養與熱量，青少年身體生長迅速，食慾旺盛，食量大增，食物攝取量與生長發育和體能消耗量之間，若能達到平衡，就能避免因攝取量不足，而造成營養缺乏；或攝取量過多，而造成肥胖，不論營養過剩或缺乏，都會影響身體的發育。</p>	10'	

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、活動「了解選擇食物的理由」</p> <p>提問：詢問學生平時在挑選外食時，會如何選擇？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>實作：請學生根據自己外食的經驗來填寫，並提出各種外食的優缺點。</p> <p>二、健康外食技巧</p> <p>提問：詢問學生如何吃才是健康？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>講解：教師提醒同學健康外食的選擇技巧是以「營養」為優先原則，但實際上我們在選購外食時，尚需注意以下幾項原則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.選擇健康的食物 2.選擇有利健康的烹調方式 3.選擇四低一高（低鹽、低糖、低油、低咖啡因、高纖）的新鮮食材。 <p>三、活動「檢視自己的外食習慣」</p> <p>實作：請學生針對自己平時外食的習慣來勾選與填寫。</p> <p>四、活動「超級比一比」</p> <p>說明：教師請學生依據課堂所學，完成表格填寫。</p> <p>實作：請學生針對自己所學勾選並填寫選擇理由。</p> <p>統整：教師總結說明，當不得已必須外食時，請學生記住今日所學的三項原則，並依據原則選擇食物，如此才能當個健康的外食族。</p>	<p>15'</p> <p>10'</p> <p>10'</p>	<p>1.利用「了解選擇食物的理由」活動，教導學生應如何在琳瑯滿目的外食食物中做出正確又均衡的選擇。</p> <p>2.提醒學生外食與在家烹煮相比，仍較為建議在家烹煮，因為在家烹煮無論是對於調味料、油脂的份量，食材的來源及新鮮度皆可掌握，甚至在烹煮的過程中可以全家一起動手，聯繫家人間的情感，可說是一舉數得。</p> <p>◆實作：能依自己的情況認真填寫活動。</p> <p>◆觀察：學生發表意見的參與度。</p>

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、聰明消費</p> <p>提問：你買東西時會如何選購商品？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>講解：購買商品時必須要注意下列事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.購買原因。 2.認清商品標示。 3.是否有益健康。 4.價格是否合理。 5.是否符合環保精神。 <p>二、正確選購包裝食品</p> <p>說明：教師事前準備數個不合乎標準標示的食品包裝，並將學生分為若干組，每組發給不同的食品包裝。</p> <p>實作：請學生找出不合乎標準的部分。</p> <p>說明：說明食品包裝該有的基本標示。</p> <p>講解：教師利用課本圖 3-8 說明購買商品應認清的標示內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.品名。 2.內容物名稱。 3.食品添加物名稱。 4.有效日期以及保存方法。 5.廠商名稱、地址。 6.許可證字號健康食品字樣以及標準圖樣。 7.營養成分及含量。 <p>三、活動「合作社偵查」</p> <p>提問：你對合作社販賣的商品滿意嗎？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>實作：請學生實際利用下課時間到學校合作社做調查，參考課本 P89 的偵查內容進行檢核。</p> <p>歸納：想成為聰明的消費者，首先可從日常生活週遭的商家來進行調查，例如學校合作社、家裡附近的便利商店等等，如此將有助於你了解商家販賣的商品是否都有符合各項檢核標準。</p>	<p>10'</p> <p>10'</p> <p>10'</p>	<p>1.提醒學生可先從學校合作社或福利社所販賣的商品來著手，購買時特別留意上述需要注意的事項。</p> <p>2.學校的合作社是學生最喜歡去的地方，教師可以先到合作社看看，了解合作社為什麼有這麼大的吸引力。</p> <p>3.觀察任教的學校與其他學校的合作社有何差異性。</p> <p>◆問答：能說出包裝食品應有的標示內容。</p> <p>◆觀察：能踴躍參與討論。</p> <p>◆問答：能夠說出選購食品需注意的事項。</p> <p>◆自評：在選購食品時能夠參照正確的原則。</p> <p>◆觀察：能以營養、安全及經濟的觀點，評估學校、商店販售餐點的合適性，並提出改善的方法。</p>

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、認清廣告與消費</p> <p>提問：你是否曾有購買的商品與廣告不符的經驗？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：教師講解廣告的目的在於推銷商品或服務，但部分不肖業者為了增加商品銷售量，會提供不實的廣告或宣傳，進而造成消費者錯誤的認知。</p> <p>總結：因此聰明的消費者必須有能力判斷廣告的真實性與公信力，並在購買時做出正確的選擇，如此將能消費的安心、開心。</p> <p>二、活動「廣告現形記」</p> <p>提問：你是否有剪報的經驗？</p> <p>實作：請學生課前蒐集報章雜誌上的廣告數則，並挑選出可能有問題的商品廣告，將其黏貼在活動的黏貼處上。</p> <p>說明：教師以課本圖 3-12 為例，報章雜誌剪下的合格廣告樣本，請學生注意上面的廣告核准字號和藥物核准證字號，提醒學生會有不肖廠商以看起來相似的編號魚目混珠。</p> <p>統整：要做個理性的消費者，便應支持「消費者三不運動」。</p> <p>三、網路消費</p> <p>提問：詢問學生是否曾有網路消費的經驗？你覺得網路消費安全嗎？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：網路消費雖然能帶來許多便利性，但其中也含有許多風險：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.商家是否為合法業者。 2.聯絡方式與交易對象是否真有其人。 <p>講解：利用網路消費時，可利用知名、合法的平台進行交易，也可多採用貨到付款的方式，並將購買時產生的交易資料妥善保管，以作為發生糾紛時的佐證。</p> <p>四、活動「網購的陷阱」</p> <p>提問：詢問學生是否曾有利用網路購物的經驗？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>實作：請學生閱讀活動中的案例情境，並與同學討論後，再將討論的結果記錄在活動中。</p> <p>五、消費糾紛怎麼辦</p> <p>提問：你是否曾有消費糾紛的經驗？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p>	<p>15'</p> <p>10'</p> <p>10'</p> <p>5'</p> <p>5'</p>	<p>1.「消費者三不運動」的部分，可請學生發表自己的意見或曾經發生過的不愉快消費經驗，使其他未有過類似經驗的學生較容易了解。</p> <p>2.在學生呈現「我該怎麼辦」活動的討論結果時，若出現非常不理性的解決方法，應適度給予修正與引導。</p> <p>◆問答：能具體說出如何解決消費上的問題。</p> <p>◆自評：在生活中能理性且有效解決消費糾紛。</p> <p>◆觀察：進行討論時能具體舉出解決方法。</p>

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>講解：教師以課本範例說明遭遇糾紛時可以採用的解決方式。或可利用圖 3-14 的消費爭議處理程序來進行消費訴訟或申請調解。</p> <p>六、活動「我該怎麼辦」</p> <p>討論：將學生分成 4 組，各針對「我該怎麼辦」之消費狀況中的一項進行腦力激盪，想出解決的最好方法。</p> <p>扮演：各組以戲劇的形式呈現自己的討論成果與解決方式。</p> <p>提問：「除了學生提出的方法，是否有其他的解決方式？」</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>六、爭取消費權益的原則</p> <p>說明：爭取權益的原則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.完整陳述事實。 2.找負責主管機關。 3.尋求有關單位協助。 4.參考相關法令。 <p>統整：教師應鼓勵學生拒當沉默的消費者，提醒學生在發生消費問題時，要適當爭取自己的權益，但同時強調面對糾紛時應以就事論事的態度要求合理的處理與賠償，不能有「獅子大開口」或趁機敲竹槓的心態或行為。</p> <p>總結：學生除了會擔任消費者的角色外，未來也可能是老闆、廠商，甚至是政策的制定者或執行者，所以最後宜強調這些角色對消費事件的責任，期能從根本解決消費問題。</p>	<p>10'</p> <p>5'</p>	

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、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>發表：鼓勵學生發表自己的想法。</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，因而在參與運動的同時，須注意運動安全，避免運動事故傷害的發生。</p> <p>二、活動「經驗分享」</p> <p>提問：「自己從事運動時是否有受傷的經驗？受傷的原因是什麼？」</p> <p>發表：說出自己曾從事何種運動，受到何種程度的傷害？是哪些原因造成運動傷害？</p> <p>三、活動「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>	<p>20'</p> <p>10'</p> <p>15'</p>	<p>1.藉由「經驗分享」活動，使學生了解運動傷害發生的原因。</p> <p>2.教師可提供相關網站或網址，方便學生課前進行資料蒐集。康體適能包括哪些？</p> <p>◆實作：調查班上同學運動時受傷的原因並統計其發生率。</p> <p>◆問答：能說出自己曾從事何種運動，受到何種程度的傷害。</p>
<p>一、踝關節包紮</p> <p>提問：如果有人打球不小心扭傷腳踝，請問你會如何幫他固定受傷部位，以免疼痛或傷勢更加嚴重？</p> <p>說明：教師說明「繃帶8字型包紮法」及「三角巾固定法」包紮方式，並配合課本圖片說明，實際演練包紮方法。</p> <p>二、懸臂吊帶</p> <p>提問：如果有人不小心跌倒，手臂扭傷，請問你會如何幫他固定受傷部位，以免疼痛或傷勢更加嚴重？</p> <p>說明：教師說明三角巾懸臂吊帶的包紮方式，並配合課本圖片說明，實際演練包紮方法。</p>	<p>45'</p> <p>45'</p>	<p>1.引導學生運動傷害的處理原則。指導學生當遇到撞挫傷、肌肉拉傷、韌帶扭傷等急性骨骼肌肉傷害時，可用「PRICE」適當的處理。</p> <p>◆觀察：是否能熱烈參與並踴躍發言。</p> <p>◆實作：學生實際練習踝關節包紮。</p>

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>實作：讓學生兩人一組練習懸臂吊帶三角巾包紮，且拿出評分表互評。最後經教師檢查合格者為通過。</p> <p>三、夾板固定</p> <p>提問：在戶外活動時容易因不小心跌倒造成骨折，這時該如何處理？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>說明：教師說明骨折處理急救方法，並請學生當傷患實際演練夾板固定方法。</p> <p>實作：讓學生兩人一組練習夾板固定方法，且拿出評分表互評。最後經教師檢查合格者通過。</p>	45'	
<p>一、傷患運送</p> <p>提問：教師詢問如果你的同學在操場受傷，你要如何將他送到健康中心？</p> <p>歸納：沒有救護車的情況下，最好的運送器材是擔架，若沒有擔架，則可以採用以下方式。</p> <p>實作：1.扶持行走法 2.兩人徒手運送法 3.拖雙肩法。</p> <p>實作：讓 4 至 5 位學生為一組，分組練習。最後教師出狀況題。</p> <p>實作：隨機抽 2 至 3 組，實際演練傷患運送法。</p> <p>二、活動「搶救傷患大作戰」</p> <p>實作：請同學根據活動中所敘述的運動傷害情形，來做搶救的練習。</p> <p>三、活動「自我評量」</p> <p>實作：請同學依據受傷的方式來選擇應該使用何種包紮法或處理方式。</p>	<p>30'</p> <p>10'</p> <p>5'</p>	<p>1.說明骨折處理急救法，並請學生當傷患實際演練夾板固定及傷患運送方法。</p> <p>2.學生實際演練急救技巧時，注意學生動作是否正確，且須注意控制學生秩序。</p> <p>3.以經驗分享的方式，說明如何選擇良好的運動器材。</p> <p>4.我們希望透過學生的主動參與，達到預防運動傷害的目的。</p> <p>◆觀察：是否能熱烈參與並踴躍發言。</p> <p>◆實作：學生實際練習懸臂吊帶三角巾包紮，夾板固定及傷患搬運。</p> <p>◆實作：調查校園學生活動情形。</p> <p>◆觀察：能熱烈參與討論，並確實改變個人日常運動習慣，來提高運動安全。</p> <p>◆問答：能說出從事運動時，需注意哪些運動安全。</p>

<u>單元名稱</u>			第四篇第二章 陽光 SPA～綠色休閒		授課日期	
教材來源			翰林版一年級教材	教師	教學時數	2 節
月	日	節	教 學 重 點			
		1	明白休閒活動的選擇，正視休閒活動所帶來的環保問題，並學習如何維護休閒的環境。			
		1	認識臺灣的山野活動環境與活動時的安全與環保觀念。			
教學準備			教師： 1.蒐集相關休閒活動所造成自然破壞的圖片或新聞報導。 2.蒐集爬山及登山的資料。 學生： 1.發表自己的休閒活動。 2.蒐集爬山活動的裝備資料。			
教學資源			1.中華民國健行登山會 http://www.alpineclub.org.tw/tier/front/bin/home.phtml 2.陽明山國家公園一登山安全與急救 http://www.ymssp.gov.tw/web/travel12a.aspx 3.中華民國 523 登山會 http://www.523.org.tw 4.臺灣生態登山學校 http://mtschoool.org			
十大基本能力與重大議題				分段能力指標		
七、規畫、組織與實踐。 八、運用科技與資訊。 環境教育 5-4-2、5-4-3				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。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。		
教 學 目 標						
1.明白休閒活動的選擇，並正視休閒活動所帶來的環保問題。 2.明白登山活動的意義與安全的重要性。 3.應注意的環保問題。						

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、休閒活動的選擇</p> <p>記錄：回憶自己花多少時間讀書、睡覺、從事喜愛的活動，並記錄下來。</p> <p>說明：教師說明休閒時間與活動的定義。</p> <p>提問：「最常做的休閒活動？」</p> <p>說明：休閒活動依其特性主要分為九大類：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.運動與遊戲類，如體操、籃球、有氧舞蹈等； 2.嗜好類，如蒐集郵票、雕刻等； 3.音樂類； 4.戶外休閒類，如露營、野餐、觀察野外動植物； 5.文藝休閒類，如演說、閱讀寫作等； 6.社交性休閒類：如舞會、俱樂部等； 7.藝術與手工藝，如照相、素描、木工等； 8.舞蹈類； 9.戲劇類。 <p>討論：各組可選擇兩類的休閒活動討論其特性與活動時應考慮的因素，才能達到休閒的目的。</p> <p>統整：教師歸納說明，選擇休閒活動應注意的事項。</p>	20'	<p>1.很多學生的休閒活動是看電視或玩電動，教師應先贊同其為休閒活動，但提醒學生若長時間看電視或玩電動，不僅會傷害眼睛，也失去了休閒的意義。</p> <p>2.學生在評估自己的休閒活動時，偶爾會較主觀，教師應在旁給予正確觀念。</p> <p>◆問答：能說出週休二日制度對於自己生活的影響，與休閒活動的意義與重要性，並能說出休閒活動所造成的自然景觀破壞，及危害生命健康等環保問題。</p>
<p>二、維護休閒環境</p> <p>引導：利用一則新聞，引導學生了解隨著參與休閒活動的人口增加時，所帶來的破壞。（如在山坡地開發觀光果園，而在颱風季節造成土石流）</p> <p>提問：「哪些休閒活動會造成環境的破壞，對人類有何影響？」</p> <p>說明：針對會造成環境問題的休閒活動，我們如何在自己的能力範圍內，來進行並將污染降至最低。</p> <p>統整：教師說明永續經營的理念，並鼓勵學生能確實身體力行，進行具環保概念的休閒活動。</p>	25'	<p>◆觀察：能針對不同休閒活動所帶來的環保問題，提出自己能做到的改善行為。</p>

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、活動「小小舞台劇」</p> <p>引導：由角色扮演中，讓學生回想過去爬山或登山的經驗。</p> <p>提問：「登山與爬山相同嗎？」</p> <p>分組：將同學分為四組。</p> <p>提問：「一般利用假日爬山有何裝備及注意事項？」</p> <p>說明：登山活動不同於爬山，危險性高、時間長，所以在裝備上及注意事項有所不同。</p> <p>二、山野活動的安全</p> <p>說明：教師說明登山時應注意的安全事項，並說明其遵守的重要性，並提及相關的法律問題。若要有一個安全的登山活動，需要有很多的事前準備與求生知識，與對自然環境的警覺心，才能快樂出門，平安回家。</p> <p>三、環保的山野活動</p> <p>提問：「登山時可能造成的環保問題有哪些？」</p> <p>發言：請學生踴躍發表看法。</p> <p>說明：教師說明登山時應注意的登山環保守則。</p> <p>統整：進行每一項休閒活動或運動時都應先了解其可能發生的危險，並遵守其規則，才能玩得快樂且達到健康生活的目標。</p>	<p>25'</p> <p>10'</p> <p>10'</p>	<p>1.強調登山活動安全的重要性，與培養登山活動經驗的重要性。</p> <p>2.強調登山的樂趣，並提醒學生維護山林的美麗與乾淨。</p> <p>◆實作：能在熱烈參與中，表現主動探索與研究的精神，及藉分組活動了解學生表達溝通與分享的能力。</p>

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、運動報導</p> <p>討論：教師攜帶幾份報紙，將各個版面貼於黑板上，與學生討論報紙各種版面的內容。</p> <p>提問：「學生們最喜歡報紙的哪個版面？為什麼？」</p> <p>發表：請喜愛運動的學生，說出曾在運動版中得到什麼資訊。</p> <p>說明：運動版內提供許多運動的相關資訊，且畫面都是運動世界的最佳寫照。</p> <p>引導：運動版的內容是如此精彩，我們不妨將自己所喜愛的題材，以剪報的方式收藏，做成「運動剪貼簿」。</p>	30'	<p>1.學生觀看運動版時，常會關注運動明星的長相，而忽略其他重點，教師應加以導正，強調欣賞具有意義性的內容。</p> <p>◆觀察：能認真學習，主動參與。</p> <p>◆自評：能說出欣賞運動平面報導的重點。</p>
<p>一、運動賽事欣賞</p> <p>說明：電視轉播運動賽事，提供人們方便且專業的觀賽服務。</p> <p>發表：請學生發表常觀賞的電視轉播比賽及喜愛的原因。</p> <p>說明：如何選擇電視轉播的賽事。</p> <p>引導：我們有時喜愛看轉播賽事，是因為想看自己所喜愛的運動明星，引導學生進入「運動明星檔案」活動。</p> <p>二、如何欣賞運動之美</p> <p>說明：從人、事、地、物等四個方面來說明欣賞的方法。</p> <p>發表：請學生發表運動場上的各種事務，個別可歸類於哪一項分類。</p> <p>說明：運動場上所發生的事，往往兼具各項美感，不需要完全切割。</p> <p>引導：運動賽事的靜態與動態美感欣賞，是需要學習與實際體驗，若是僅有書本上的知識，或是依靠想像，是無法真正感受到運動的美感。</p> <p>三、如何欣賞運動之美</p> <p>講述：運動欣賞的方法也能具體羅列，作為不同運動項目間欣賞的基本原則。</p> <p>說明：請學生仔細思考與閱讀欣賞的要項，並以自己的經驗來印證。</p> <p>發表：請學生自由舉例任何運動項目，來說明表格中的欣賞要項。</p> <p>四、活動「運動明星檔案」</p> <p>實作：請學生挑選一位自己最喜愛的運動明星，並蒐集該明星的相關資料或比賽紀錄。</p> <p>發表：請學生依據習作所完成的內容，為班上同學介紹自己喜愛的運動明星。</p>	<p>10'</p> <p>20'</p> <p>15'</p> <p>15'</p>	<p>1.觀看運動賽事轉播，除了關注場上運動員的表現外，教師可提醒學生觀看運動競賽時的場地、設施、設備、裁判判決與熱情觀眾所呈現出的感覺，可開拓不同視野。</p> <p>2.教師可利用校際比賽的實際例子，來做為介紹，較會引起學生學習的興趣。</p> <p>◆自評：能欣賞各類型運動的美感。</p> <p>◆實作：能實際為自己喜愛的運動或運動員給予持續性的關注。</p>

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、運動休閒風</p> <p>提問：「第一場看到的籃球賽是現場比賽，還是電視轉播？」</p> <p>發表：學生們舉手發表。</p> <p>提問：「熟悉的籃球員有誰？」</p> <p>發表：學生們舉手發表。</p> <p>說明：三對三鬥牛賽也是目前廣受大家喜歡的運動方式。</p> <p>提問：「是否有看過三對三鬥牛賽？」</p> <p>發表：請學生說出自己對於三對三鬥牛賽的觀點。</p> <p>說明：三對三鬥牛賽比賽方式較便利，對於球場的需求較小，提醒學生相關的資訊可以藉由網際網路，或體育用品店取得。</p> <p>提醒：三對三鬥牛賽的激烈性並不亞於五人制的籃球賽，因此賽前的熱身運動絕不可以忽略。</p>	45'	<p>1.街頭三對三鬥牛賽是一項休閒活動，而比賽時重點不在勝負，最重要的是我們要去參與，而非一定要贏球，所以大家參與時要有運動家的精神，不可過分激動而導致受傷。</p> <p>◆觀察：是否認真並專心的聆聽。</p>
<p>一、投籃基本功</p> <p>說明：投籃的基本動作。</p> <p>範例：請數位同學示範投籃之基本動作。</p> <p>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。</p> <p>發表：請觀察的同學說出觀察到的情形。</p> <p>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>	45'	<p>1.提醒學生在投籃時，利用雙膝微彎至伸直的力量，藉由手臂、手腕與指尖將球往上送出。</p> <p>◆實作：能熟練原地投籃動作。</p>
<p>一、投籃妙招</p> <p>發表：由學生們舉手發表。</p> <p>說明：挑選出操作得比較好的學生表演給大家看，讓大家能相互觀摩。</p> <p>二、墊步投籃</p> <p>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，對於整體動作變化有著極重要的影響。</p> <p>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？」</p> <p>發表：由學生們發表，並做示範。</p> <p>三、活動「移位墊步投籃」</p> <p>實作：分別利用墊步投籃練習「禁區右側底線」→「籃框右側 45 度角」→「罰球線中央」→「籃框左側 45 度角」→「禁區左側底線」等位置。</p>	<p>45'</p> <p>20'</p> <p>25'</p>	<p>1.告訴學生墊步接球的重要性，因為之後的傳球、運球、投籃等動作都會從這個接球動作開始。</p> <p>2.進行「墊步投籃」、「著地跳投」及「轉身投籃」時，可與學生說明此三種傳球動作之最大差異性，及不同的使用時機。</p> <p>◆觀察：是否認真練習墊步投籃與著地跳投的基本動作。</p> <p>◆觀察：墊步投籃、著地跳投、轉身投籃的動作熟練與否。</p>

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>四、著地投籃</p> <p>分組：五人一組，順時針循環，讓每位同學都能在不同方向投籃。</p> <p>說明：可提醒學生應用墊步接球傳球的方式，嘗試將球投出，看是否能較順手。</p> <p>五、轉身投籃</p> <p>說明：轉身投籃的動作要領。</p> <p>練習：請同學練習轉身投籃的基本動作。</p> <p>發表：請同學在操作後，發表轉身投籃時所需要注意的事項。</p> <p>觀察：請同學觀察其他同學，在練習時彼此之間的動作差異，藉此來修正自己的動作。</p> <p>六、活動「綜合投籃練習」</p> <p>實作：分別利用前面所學過的投籃技巧在「右側底線」→「籃框右側 45 度角」→「罰球線後方」→「籃框左側 45 度角」→「左側底線」等位置的三分線上練習投籃。</p>	<p>20'</p> <p>25'</p> <p>45'</p>	

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、進入排球的世界</p> <p>提問：「有沒有觀看過正式的排球比賽？」</p> <p>發表：學生各自發表。</p> <p>提問：「知不知道場上球員們所扮演的角色及各個角色的能？」</p> <p>發表：學生各自發表。</p> <p>說明：教師介紹排球場上不同球員所扮演的角色及其功能性。</p> <p>觀察：教師播放一段排球比賽的影片，引導學生去辨別球員所扮演的角色，並從中了解整個排球比賽進行的流程。</p> <p>統整：排球是團體性的運動，每個球員的角色都相當重要且缺一不可的。</p>	10'	<p>1.提醒學生應注意擊球部位的正确與否，並學習控制力道與方向，以掌控回球的方向。</p> <p>2.不要只以手的力量來回擊球，應藉由整個身體與手的配合來將球送出。</p> <p>3.提醒學生預備接球時，重心要低一點，以方便移位接球。</p>
<p>二、低手傳球</p> <p>說明：說明傳接球動作是排球最基本的動作技術。</p> <p>引導：介紹低手、高手傳球與單手傳球等不同傳球方式及其使用時機。教師先行示範低手傳球的手勢，再以分解的方式帶領學生學習。</p> <p>說明：指出低手傳球時的正确擊球部位，並以分別示範向上自拋自打與向前低手傳球的動作。</p> <p>引導：提醒學生應時時注意擊球部位正确與否，並學習控制力道與方向，以掌控回球的方向。</p>	35'	<p>4.進行「透視鏡~動作檢視」活動時，教師應先提示說明須觀察的要點，以供學生參考。</p> <p>◆觀察：學生是否認真參與練習活動。</p> <p>◆觀察：學生是否能掌握低手傳球的動作要領。</p> <p>◆作答：能觀察並說出教師錯誤動作的所在。</p>
<p>三、活動「拍手擊球」</p> <p>說明：讓學生在原地以低手擊球將球擊出後，接著再拍手，球落下後再擊球，再拍手，以提升學生低手擊球向上的穩定性。</p> <p>示範：老師本身示範並講解。</p>	10'	
<p>四、活動「傳球接龍」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.三人一組，每隊兩組。 2.第一人將球以低手傳球將球向前、向上傳出。 3.另一隊第一人亦以相同的要領將球回擊。 4.擊球後排到該組最後，由第二人操作，如此循環練習。 	10'	
<p>五、活動「透視鏡~動作檢視」</p> <p>說明：了解自我動作的優、缺點，才能針對錯誤動作進行修正。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明活動進行的方式，並提醒同學在觀察與記錄時所應注意的要點。 2.兩人一組，一人自拋自打，另一人做記錄。 3.自拋自打者有三次練習的機會；作記錄的學生應記錄 	25'	

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>成功的擊球次數，並觀察對方動作的優缺點。</p> <p>4.輪流交換角色。</p> <p>提問：「練習時最常出現的錯誤動作是什麼？」</p> <p>發表：學生各自發表意見。</p> <p>示範：請幾位學生出來作示範。</p> <p>統整：再次強調擊球的部位與如何掌控回球的方向。</p>		

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、靈活的步法</p> <p>引導：說明來球方向的不確定，且球體會因旋轉與風向而改變方向，引導出快速移位的重要性。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師介紹並示範幾種較常使用的移位步法，並說明其使用時機。 2.學生各自散開，隨教師的指導口令依序做出不同的移位方式。兩人一組，一人拋出不同方向的來球，另一人練習以低手傳球方式移位接球。 	20'	<ol style="list-style-type: none"> 1.在活動中提醒學生注意步法動作的正確與否。 2.注意學生活動的安全。 <p>◆觀察：是否認真參與活動。</p> <p>◆實作：能與組員共同努力合作。</p>
<p>二、活動「無的放矢」</p> <p>引導：拋球者儘量將球拋高，讓接球者有足夠的時間移位接球。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.拋球者拋出前後左右不同方向的高球。 2.接球者利用滑步或交叉步移位到適合擊球的位置。 3.以低手擊球將球擊回。 4.如此二十次後換人拋球。 	25'	
<p>三、活動「碰碰擊球」</p> <p>講解：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明將以循序漸進的方式來學習、體驗擊球的動作。 2.教師依序示範活動中將進行的各種練習方式與練習要點。 <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.單人連續擊球前進：進行單人繞半場一圈，連續擊球前進，以及單人超越球網障礙，連續擊球前進。 2.雙人交互擊球過網：二人進場，輪流交互擊球過網。 3.三人交互擊球過網：三人進場，輪流交互擊球過網。 <p>提示：練習時，教師應時時提醒傳球的動作要領，並要學生檢視手勢的正確與否。</p> <p>統整：再次強調應利用身體與腿部的推蹬，以增加傳球的距離。</p>	90'	

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、溝通的重要</p> <p>提問：「在比賽中如何與隊友溝通？」</p> <p>發表：學生各自發表意見。</p> <p>說明：教師應講解接球喊聲的重要，提醒學生要養成喊聲接球的習慣。因為透過喊聲，除了可集中自我的注意力以準備接球外，更可藉由聲音來作為與隊友溝通的媒介，避免因疏失而發生漏接的狀況。</p>	5'	<p>1.在活動中提醒學生注意步法動作的正確與否。</p> <p>2.注意學生活動的安全。</p> <p>◆觀察：是否認真參與活動。</p> <p>◆實作：能與組員共同努力合作。</p>
<p>二、活動「順序接球」</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師講解活動進行的流程。 2.八個人為一組，依照順時針方向，以低手傳球的方式將球傳給下一位。 3.若中途有漏接的情況，則由漏接者以低手傳球重新開始。 	20'	
<p>三、活動「報數接球」</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師講解活動進行的流程。 2.八個人為一組，一人先拋球，其餘的人分散開來準備接球。 3.拋球者可隨意將球拋至不同方向，拋球者則須視來球的方向來判定何者要接球，拋球者須喊聲接球，以避免發生兩人同搶一球或漏接的狀況。 	20'	

單元名稱			第五篇第三章 魅力四射～足球		授課日期	
教材來源			翰林版一年級教材	教師	教學時數	6 節
月	日	節	教 學 重 點			
		1	透過「球感遊戲」複習控球的要領，並以「搶珠遊戲」來幫助學生體會搶球、護球的技巧與重要性。			
		1	說明足內側與足外側二種基本的傳球要領。			
		1	了解傳球動作之意義及不同的傳球方式，練習傳球時可以把球準確的傳給隊友。			
		1	練習各種射門動作要領，並藉由活動熟悉射門的動作。			
		2	了解足球場上每位球員位置屬性、角色與不同功能，進而體會戰略應用的重要性。			
教學準備			教師 1.蒐集世界盃足球賽的相關資訊，如相片、新聞報導與比賽記錄片。準備二十顆足球、一個哨子、碼表。 2.場地的規劃、哨子號碼衣、短紅旗。 3.球員位置戰略圖、兩組磁鐵、指示棒。 學生 1.蒐集足球球員的資料。 2.運動服裝。 3.一張白紙、筆與哨子、飲用水。 4.紀錄表格與大張的卡紙。			
教學資源			1.超級運動場 http://www.superstadium.net 2.運動熱線網 http://www.sports-hotline.com.tw 3.麗台運動報 http://www.ltsports.com.tw/index1.asp 4.緯來體育台 http://sport.videoland.com.tw 5.足球聯盟 http://home.kimo.com.tw/soccerinone			
十大基本能力與重大議題				分段能力指標		
一、了解自我與發展潛能。 七、規畫、組織與實踐。 九、主動探索與研究。 十、獨立思考與解決問題。 生涯發展教育 3-3-3				3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。 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。 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 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。		

教 學 目 標

- 1.了解足球運動與其相關休閒育樂活動，並習得控球要領，做出足球基本控球動作。
- 2.學習足球基本控球動作。
- 3.熟練足球基本動作。
- 4.認識足球運動容易受傷的部位與預防方式。
- 5.了解球場上所有球員的分工與職責。
- 6.學習足球場上之分工合作。

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、足球魅力無窮盡</p> <p>討論：請學生回想在體育看臺上，何種項目的觀眾最多？週末是否時常有各國職業足球轉播賽？</p> <p>提問：「世界盃足球賽舉辦的同時，是否有其他相關育樂活動？」</p> <p>討論：學生說出自己的經驗討論。</p> <p>提問：「目前最流行足球運動的地區有哪些？」</p> <p>提問：「臺灣的足球水準高嗎？排名世界第幾名？」</p> <p>引導：在日常生活中，我們常會不自覺的使用腳去做哪些事呢？</p> <p>發表：學生發表，將答案寫在黑板上。</p> <p>統整：「踢」是人類與生俱來的本能動作，看到地上的東西，會隨腳踢它一下，遇到小動物攻擊時，也會做出踢的防禦動作。其實腳與手一樣，經過學習以後，腳也可以做出精巧靈活的動作，且腳能產生出比手部更大的力量，若應用得當，腳可能會比手還有用處。</p> <p>二、活動「球感遊戲」</p> <p>提問：「經過上次經驗後，控球時是否覺得球不聽使喚？」</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.利用五個動作的關卡，練習以不同的部位控球。 2.仔細體會各種控球的要領，並深入思考使用的時機。 <p>三、活動「搶珠遊戲」</p> <p>解釋：說明此活動的練習重點在於如何「護球」與「搶球」。</p> <p>示範：請兩位學生示範，一位示範背對搶球者「護球」，一位示範「搶球」。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.分成兩組，一組扮演「沒珠的龍」，另一組扮演「有珠的龍」。 2.在固定大小的範圍內，「沒珠的龍」必須去搶別人的球，「有珠的龍」必須保護球，防止球被搶走。 3.遊戲一開始，所有「有珠的龍」控球，散布在限制的範圍內，待教師吹哨後開始搶珠。 4.球被搶走的人，就轉換身分為搶球者，搶別人的球。在3分鐘後，看誰最會保護球，還繼續持有「珠」。 	<p>10'</p> <p>20'</p> <p>15'</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.可提示學生在媒體資訊中，曾經看過的足球運動資訊。 2.引導學生從林林總總的運動資訊中，歸納出足球運動的蓬勃發展，並提示學生有哪些相關休閒育樂活動是可以參加的。 3.提醒學生應用足部的各個部位靈活控球。 4.操作「搶珠遊戲」活動需強調不可推人、拉人與伸腳絆人等危險動作。 <p>◆問答：能否說出足球運動在全球與臺灣的發展現況。</p> <p>◆觀察：能否熱烈的參與討論，了解足球運動。</p> <p>◆實作：能做出防止被搶的控球動作、腳的四個部位做出不同的控球動作。</p> <p>◆問答：能說出不同控球方式與技巧。</p> <p>◆自評：評估與改進自己的動作。</p> <p>◆問答：編排賽程應考量的因素有哪些。</p> <p>◆發表：能說出自己所面臨的各種問題。</p>

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、足內側傳球</p> <p>說明：在比賽中足內側傳球的重要性。</p> <p>講解：足內側傳球的運用時機。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.兩人一組，相互面對 3 公尺遠。 2.依序練習足內側傳球。 <p>二、足外側傳球</p> <p>說明：在比賽中足外側傳球的重要性。</p> <p>講解：足外側傳球的運用時機。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.兩人一組，相互面對 3 公尺遠。 2.依序練習足外側傳球。 <p>三、活動「三角傳球」</p> <p>說明：利用此活動來練習前面所學到的傳球技巧。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.三個人一組，站位呈現三角形。 2.利用之前學到的停球或傳球技巧來練習，並依序練習順時針與逆時針方向的動作。 	<p>15'</p> <p>15'</p> <p>15'</p>	<p>1.練習時，須特別注意安全與活動之流暢性。</p> <p>2.練習足內側傳球時須強調安全部分，避免意外受傷。</p> <p>◆實作：能正確傳球與將球停穩。</p>
<p>一、活動「一對三搶球」</p> <p>說明：準確的傳、接球在比賽中的重要性。</p> <p>講解：利用足部的各個部位，做出準確的傳接動作。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.四人一組，一人位在中央。 2.中央的人負責搶球，其他三人則三角傳球。 3.搶到球後，取代傳球被搶者的位置，繼續傳球。 4.被取代者則位在中央負責搶球。 <p>二、足背射門</p> <p>說明：在比賽中足背射門的重要性。</p> <p>講解：足背射門的運用時機。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.一人面對球門約 8 公尺。 2.依序練習足背射門五次。 	<p>25'</p> <p>20'</p>	<p>1.練習時，須特別注意安全與活動之流暢性。</p> <p>2.練習傳球與搶球時須強調不可有鏟球動作，此動作易發生危險。</p> <p>◆發表：能說出自己所面臨的各種問題。</p>

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、凌空踢球射門</p> <p>說明：在比賽中凌空踢球射門的重要性。</p> <p>講解：凌空踢球射門的運用時機。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.一人面對球門約 10 公尺，自己將球拋高踢球。 2.依序練習凌空踢球射門五次。 <p>二、踢弧形球射門</p> <p>說明：在比賽中踢弧形球射門的重要性。</p> <p>講解：踢弧形球射門的運用時機。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.一人面對球門約 15 公尺。 2.依序練習踢弧形球射門五次。 <p>三、活動「萬夫莫敵」</p> <p>說明：與學生說明進行此項活動時，所要注意的事項為何。</p> <p>提醒：提醒學生安全是進行所有活動的最大前提，需要注意到自己及班上其他同學的安全。</p>	<p>15'</p> <p>15'</p> <p>15'</p>	<p>1.練習時，須特別注意安全與活動之流暢性。</p> <p>2.進行「萬夫莫敵」活動時，應提醒學生給予「圓心英雄」適當的準備時間，並且不可故意用力將球射向「圓心英雄」。</p> <p>◆實作：能正確踢球與將球停穩。</p>
<p>一、致勝策略</p> <p>提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.「哪一國獲得 2014 年世界盃足球賽的冠軍？」 2.「亞軍與季軍分別是哪個國家？」 3.「原來世界公認最有冠軍希望的是哪個國家？」 4.「為何巴西隊最終未能獲得冠軍？」 <p>發表：請學生說出自己的看法。</p> <p>二、活動「紙上談兵」</p> <p>提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.「在足球場上，應該如何分工合作？」 2.「知道每個位置的名稱嗎？」 <p>說明：在足球場上，依照位置的不同，而有不同的工作與名稱。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.將戰略位置海報張貼在黑板上。 2.強調各個位置的角色與功能。 3.各隊分開討論。 4.將討論結果記錄下來。 5.各隊將討論結果與其他隊伍分享。 	<p>15'</p> <p>30'</p>	<p>1.進行「紙上談兵」時，可由學生歸納推演每個位置的角色功能，如此能與實際比賽密切結合。但是討論時間不宜過長，容易降低學生的學習動機。</p> <p>2.透過「經驗分享」使學生仔細察覺動作表現，並了解自己的特質與所長。但切勿變成指責與推卸責任的場面。</p> <p>3.進行「三對三迷你足球賽」活動時，提醒學生比賽進行時要注意自身及其他人員的安全，以免發生意外傷害。</p> <p>◆問答：能說出場上每位球員的角色與功能，並知道隊友的長處，將其安排到正確有利的位置。</p> <p>◆實作：能畫出自己隊伍的位置戰略圖及了解基本</p>

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、活動「調兵遣將」</p> <p>說明：經過各項練習後，全班討論並選出適合的人選擔任適當的守備位置。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.全班共同推舉出在足球技巧上較為優秀的同學。 2.與教師討論，上述優秀同學適合的守備位置。 	15'	<p>戰略知識，並表現於實際比賽中。</p> <p>◆實作：能了解基本戰略，並表現於實際比賽中。</p> <p>◆問答：能說出團結合作對足球運動的重要性。</p> <p>◆發表：能說出自己上場比賽時的感覺。</p>
<p>二、活動「三對三迷你足球賽」</p> <p>說明：為使遊戲順暢與安全無虞，規定不能作身體衝撞與鏟球動作。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.三人一隊，每場 3 分鐘，四隊共用一場地。兩隊比賽，一隊擔任裁判工作，一隊擔任記錄分析工作。 2.擔任裁判的隊伍，必須在比賽前分配工作，分別有一位裁判員和兩位巡邊員。 3.以籃球場大小的範圍作為比賽場地。 	20'	
<p>三、經驗分享</p> <p>說明：上次三對三迷你足球賽所看到一些情形，勾起學生的回憶。</p> <p>提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.覺得第一次比賽，就得心應手的學生，請舉手，並發表意見。 2.覺得一頭霧水，對於傳接球、跑位茫然不知的學生請舉手。 <p>統整：針對學生所發表，說明造成的原因並請學生自我歸納其優缺點。</p>	10'	

<u>單元名稱</u>			第五篇第四章 水中蛟龍～捷泳		授課日期	
教材來源			翰林版一年級教材	教師	教學時數	5 節
月	日	節	教 學 重 點			
		3	學習維護水中安全的注意事項及捷泳的打水動作。			
		1	熟練划手與換氣後，再結合腿部打水的動作，學會由手、腳、換氣所組合成的聯合動作。			
		1	與同組同學共同設計一份捷泳計畫書，並將內容付諸於實行。			
教學準備			教師 1.教學內容編排準備、浮板。 2.腿部肌肉組織圖。 3.手部肌肉組織圖。 4.訓練計畫的準備、設計的理論。 學生 1.尋找如何訓練腿部肌力的資料。 2.尋找如何訓練手部肌力的資料。 3.搜集關於換氣的相關資料。 4.進行捷泳計畫之人員分組。			
教學資源			1.運動生理學網站 http://140.123.226.100/epsport/mainep.asp 2.臺灣 e 院 http://sp1.cto.doh.gov.tw/doctor 3.臺灣水適能協會 http://www.aquatafa.org.tw/aboutus.html			
十大基本能力與重大議題				分段能力指標		
一、了解自我與發展潛能。 七、規畫、組織與實踐。 九、主動探索與研究。 海洋教育 1-4-2				3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 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。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。		
教 學 目 標						

- 1.了解游泳對心肺適能的提升很有幫助。
- 2.學習避免溺水，以及溺水時自救及救人的方法。
- 3.熟練捷泳打水之動作。
- 4.增進腿部肌力。
- 5.熟練捷泳划手之動作。
- 6.增進手部肌力。
- 7.捷泳動作更為流暢。
- 8.打水手與換氣動作的熟練。
- 9.捷泳動作已達到自動化的階段。
- 10.捷泳動作的熟練。
- 11.訓練計畫表的構思。
- 12.訓練器材的選擇，與訓練方式的擬定。

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、水中安全</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.在規定的範圍裡游泳、戲水。 2.到有救生員與急救設備的戲水場所。 3.吃太飽或身體不舒服時，請勿下水。 4.最好結伴同行，並聽從救生員的指示。 5.下水時戴泳鏡，可保護眼睛，並可有更佳的視野。 <p>二、基本救生觀念</p> <p>說明：包括救生員、救生圈、安全警告牌、扶梯、水深的標示、淋浴設備、洗腳池等地方。</p> <p>三、捷泳打水</p> <p>說明：捷泳姿勢中腿部與手部肌肉的作用功能，大致以手部為主要前進來源，腿部除了短距離衝刺時能夠幫助身體快速前進外，大致上腿部的動作是以協助下半身漂浮與平衡為主。</p> <p>實作：請學生於游泳池中，實際練習打水的動作。</p> <p>發表：經過學生實際的練習之後，請同學發表自己練習的心得，以求彼此之進步。</p> <p>提醒：打水為捷泳入門的第一課，因此同學們在進行練習時，應該注意自身動作之正確性，為捷泳奠定良好的根基。</p> <p>四、活動「打水接力」</p> <p>操作：訓練腿部肌肉，兩人各持一浮板，漂浮後打水前進接力。</p> <p>發表：請學生發表及在水中示範回家設計的活動，並說明規則。</p> <p>提問：引導學生了解每個腿部動作所使用的肌肉群。並藉由相互發問、討論來了解腿部動作時肌肉的運用。</p> <p>提醒：活動時，教師巡視各場地並提醒學生活動時安全的重要性。如有男、女生共同的活動時，也記得提醒學生避免不當的身體接觸。</p> <p>五、划手前進</p> <p>提問：「人的肢體與水中生物的組織差別？應該如何克服水中的困難動作？」</p> <p>發表：學生可以針對水中魚類活動方式與人的游泳姿勢做比較，找出其中的相同及相異點。</p> <p>說明：人類對於「水世界」是既敬又畏，由於人類的四肢結構異於水中生物，較不利於從事水中的活動，但對於水中活動又有極濃厚的好奇心與興趣，因此人類一開始時，</p>	5'	1.以學校游泳池的設備，說明各項設備分別應該注意的事項。
	5'	2.演練救生情況時，須注意安全，不可嬉戲玩鬧。
	15'	3.引起動機並適時的給予回饋，讓學生對於課程活動能有較高的參與感。
	20'	4.提示捷泳打水時所會用到的肌肉，使學生們能了解，不同的動作會使用到的肌肉群。
	15'	5.資料的蒐尋可以鼓勵學生相互討論，並做交流。
	20'	6.在水中活動時，水性就顯得格外重要。若希望讓每個動作都能在水中達到欲達成的目標，則需要經過一連串的練習與訓練設計。
	20'	◆問答：能說出水的特性。
		◆實作：能下水親身體驗水的特性。
		◆觀察：學生練習打水動作時之用心程度。
		◆觀察：學生練習打水、划手動作時之用心程度。
		◆發表：請學生發表練習換氣時動作時所遭遇到的困難，及突破困境的方式為何。

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>就從觀察水中生物的動作形態開始，進而從事水中的活動。</p> <p>六、活動「一股作氣」</p> <p>討論：讓學生們學習相互合作進行此項活動，不僅可以訓練兩人的手部與腳部肌力，也可以做到體能訓練，更可以藉由活動來增進班上的團結與向心力。</p> <p>發表：學生們發表事先設計的活動，並示範說明，然後分組輪站。</p> <p>提問：「針對各項輪站活動的體驗，對於手臂肌力的增進有沒有感想？」</p> <p>提問：「可以直接訓練到各肌群的方法分別是哪些活動方式？」</p>	25'	
<p>七、活動「人體獨木舟」</p> <p>提問：如何增加肺活量？</p> <p>發表：請學生儘量主動舉手發言，並引導學生如何去利用生活中的活動，來達到增加肺活量的正面效益。</p> <p>說明：游泳運動當中，需要在水中悶氣、吐氣，出水面時吸氣。而這些動作的過程當中，游泳動作同時進行，游泳可說是一項訓練心肺功能最好的運動。</p>	20'	
<p>八、活動「打水與換氣」</p> <p>說明：進入打水與換氣配合的練習階段，一開始可以先扶在游泳池邊練習，第二階段再試著漂浮打水配合換氣練習。</p> <p>提問：經過一連串的練習之後，是不是可以體驗到較順暢的換氣了呢？那對於換氣的動作是不是可以自行調整，讓自己的動作更順暢？</p> <p>發表：請學生發表做動作跟遊戲時，對於動作的感受，並說出左、右邊動作時的差異。</p>	25'	

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、活動「划手與換氣」</p> <p>活動：以相同的動作來練習不習慣一邊的動作，如習慣右邊的人，就練習左邊換氣。一開始時以腳站立在地板上的動作開始，在幾次練習之後可以利用浮板來進行練習，將浮板夾在雙腳中間，做換氣動作練習。只要以奇數划手為一換氣單位，即可做到兩邊換氣的動作練習。</p> <p>提醒：待日後動作熟練之後，就可以進行長距離的練習。</p> <p>二、手、腳、換氣的聯合動作</p> <p>說明：教師講解手部、腳部與換氣為學習捷泳的基本三項要件。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.全班同學分組，練習三個要件的聯合動作。 2.練習時，必須注意安全，切勿嬉戲打鬧。 	<p>25'</p> <p>20'</p>	<p>1.在水中活動時，水性就顯得格外重要。若希望讓每個動作都能在水中達到欲達成的目標，則需要經過一連串的練習與訓練設計。</p> <p>◆發表：請學生發表練習換氣動作時所遭遇到的困難，及突破困境的方式為何。</p>
<p>一、超級泳者</p> <p>提問：想要完成較完美的動作時，需要怎麼準備？</p> <p>發表：學生先將心中的想法以紙筆寫下，透過小組歸納後上臺發表結果。</p> <p>說明：任何一項身體的活動都是需要經由練習，且在每個不同的年齡，都會有不同的肢體生長與發展能力，在經過練習之後，肢體可以較熟練的做出欲達成之動作，而不致失誤連連。尤其是許多運動都需「同一動作反覆練習」才有可能達到較精確的技巧。</p> <p>二、活動「小組捷泳計畫書」</p> <p>提問：經過一連串的訓練設計活動，是不是對訓練計畫有大致的認識了，在大家的訓練內容中可分為哪些要素？</p> <p>發表：由學生自由舉手發表，教師將發表之要項歸納在黑板上。</p> <p>說明：游泳的訓練分為兩項；一是體能訓練，另一則是技能訓練。</p> <p>提問：一份完整的游泳訓練計畫書應該包括哪些要項？</p> <p>發表：根據大家所設計的游泳訓練計畫書，藉由自由發表的過程，引導學生了解課文中各項要點的內容。</p> <p>說明：設計訓練計畫時，最重要的是找出訓練的目標，例如：參加比賽、鍛鍊肌肉等，接著便是根據前述的訓練計畫內容方式，去挑選適合自己的訓練方式；實施過程需要去修訂整個訓練計畫的進度，及練習次數。</p> <p>提醒：提醒學生最好能有共同運動的夥伴，並藉由相互間的監督與觀摩讓彼此的運動技能增長。</p>	<p>15'</p> <p>30'</p>	<p>1.提醒學生除了自身的訓練計畫擬定之外，對於同學的計畫，亦可以相互交流並討論之。</p> <p>2.在挑選訓練內容時，可以依循序漸進原則，安排更長遠的訓練計畫，成果可以在下一次排到游泳課教學時檢視成果。</p> <p>3.訓練計畫之擬定不可過於急躁，避免因為負荷過大，造成學生身體傷害或是半途退出訓練，而造成計畫失敗。</p> <p>◆發表：請學生發表本組設計的捷泳計畫書內容。</p>