

南投縣集集國民中學 111 學年度領域學習課程計畫

第二學期

領域 /科目	健康與體育	年級/班級	七年級，共 1 班
教師	陳郁椀/吳佩璟	上課週/節數	每週 3 節，共 20 週，本學期共 60 節

課程目標：

第二冊健康

- 1.能理解各種傳染病的病原體、傳染途徑、症狀及預防方法。
- 2.認識健保的意義及一般民眾應有的權利與義務。
- 3.了解從事醫療消費時應注意的事項。
- 4.培養維護身體健康的醫療觀念及態度。
- 5.了解使用成癮物質菸、酒、檳榔對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。
- 6.面對菸、酒、檳榔的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。
- 7.關注菸、酒、檳榔國內法律規範現況與未來趨勢。
- 8.利用情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。
- 9.認識並改善自己的人際關係，學習理智的面對衝突。
- 10.學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。
- 11.建立正向且良好的網路內外人際互動。
- 12.培養正確的人際交往觀念。

第二冊體育

- 1.認識心肺耐力相關知識及運動計畫的擬定。
- 2.了解運動的水分與營養補給知識。
- 3.認識跆拳道武德精神，建立運動欣賞能力，學習旋踢技能。
- 4.認識飛盤的基礎概念及傳接盤技術。

5.學習並增進捷泳的能力。 6.透過運動五大要素，探索與創作身體律動。 7.學習籃球投籃與上籃 8.學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。 9.學習桌球正手發球、反手推擋及正手平擊球技術。 10 學習足球停球、踢空中球技術。					
教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	第 1 單元醫療消費面面觀 第 1 章傳染病的世界~打造防疫網	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決	1.引起動機：說明傳染病在古今中外對人類的影響，並學習預防傳染病的方法。 2.打造防疫網：認識傳染病的三大要素，了解各種傳染途徑與不同病原體，學習因應不同方式打擊傳染病。 3.預防臺灣每年大流行——流感：認識不同類型的流感，了解流感傳染途徑、病原體、症狀與併發症，學習預防流感方法並在生活中落實。	1.認知評量	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。

		<p>體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>			
--	--	--	--	--	--

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

<p>一</p>	<p>第 4 單元自主鍛鍊 展活力 第 1 章健康地基—— 心肺耐力~說明最 大心跳率及目標心 跳率</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	<p>1.第 1 節：引起動機：請學生思考什麼是心肺耐力，心肺耐力好的人心跳率會較高或低及其原因。說明心肺耐力對健康的重要，提醒學生肥胖、慢性疾病和心肺耐力之間的關係。 2.安靜心跳率測量：教師講解並示範測量脈搏的手勢及測量的部位，請學生自行測量，並以原子筆在測量點上畫記。 3.學生兩人一組，相互測量。 4.請學生核對自我測量及他人測量的脈搏是否一致，若差異很大則重新測量，或是換組、換人測量。 5.第 2 節：教師說明 F.I.T.T.心肺耐力運動計畫設計原則。 6.教師說明最大心跳率及目標心跳率的計算方式。 7.最大心跳率及目標心跳率計算：教師引導學生計算自身之最大心跳率、儲備心跳率，以及計算 50%、60% 及 85% 目標心跳率 (50% HRR、60% HRR、85% HRR)。 8.教師引導學生填寫課本 p.99「我的心肺耐力」表單。</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答</p>	<p>【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>
----------	--	--	---	--------------------------	---

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

		健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。			
二	第 1 單元醫療消費面面觀 第 1 章傳染病的世界~認識不同的病毒性肝炎	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康	1.降低國病感染率——病毒性肝炎：了解病毒性肝炎的嚴重性，認識不同的病毒性肝炎，了解病毒性肝炎的傳染途徑、病原體與相關症狀，學習正確預防病毒性肝炎的方法並在生活中落實。 2.防治夏季旋風——登革熱：認識登革熱，了解登革熱的傳染途徑、病原體與相關症狀，學習正確預防登革熱的方法並在生活中落實。 3.正視古老疾病的反撲——肺結核：認識肺結核，了解肺結核的傳染途徑、病原體與相關症狀，學習正確預防肺結核的方法並在生活中落實。	1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

		<p>的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>			
二	<p>第 4 單元自主鍛鍊展活力</p> <p>第 2 章動吃關係大解密——運動營養~熱量需求</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人</p>	<p>1.第 1 節：引起動機：引導學生思考並分享年齡、性別、體型及身體活動量等因素對飲食之熱量需求的影響。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p>

		<p>性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>2.引導學生思考並分享日常飲食中的醣類、蛋白質及脂質食物，以及自己營養素攝取的偏向。</p> <p>3.熱量需求：教師簡述卡路里的源由。</p> <p>4.教師延伸熱量消耗及需求的單位：卡路里，進一步說明基礎代謝率。</p> <p>5.教師說明身體活動量與熱量消耗的關係。</p> <p>6.教師說明如何利用身體質量指數(BMI)評估自我體型，引導學生定義所屬身體活動量之分級。</p> <p>7.教師簡述熱量營養素與非熱量營養素的分類。</p> <p>8.教師說明熱量營養素的類別，以及其各自每單位可提供的熱量。</p> <p>9.教師簡述各熱量營養素在體內代謝產生能量的途徑，進一步說明為何醣類為運動中主要的能量來源。</p> <p>10.教師介紹各熱量營養素與運動中能源使用的關係及其主要的生理作用，提供每天所需建議量之資訊。</p> <p>11.教師簡述非熱量營養素在人體生理功能的主要角色。</p>		
--	--	--	--	--

		<p>12.教師說明哪些礦物質及維生素能幫助青少年的生長發育，以及有利運動中氧氣輸送與能量使用的礦物質為何，進一步補充日常生活飲食中有關上述營養素之攝取資訊。</p> <p>13.第 2 節：引起動機：教師引導學生回想是否在運動中曾有熱傷害(抽筋、頭暈及嘔吐)的經驗，以及當時水分補充的方式。</p> <p>14.請學生分享是否有早上空腹運動或午餐後立即至操場打球的經驗，以及當中產生的生理不適狀況。</p> <p>15.教師簡述水分對人體的生理功能、水分從體內流失的方式、不同形式的運動可能流失之水分的估算。</p> <p>16.教師簡述熱傷害的定義與分類。</p> <p>17.教師整合熱傷害的資訊，並由其推導脫水程度對體溫調節及生理功能的影響。</p> <p>18.教師說明為何以口渴作為評估脫水的指標並不適當、簡述追蹤脫水現象的實用方法。</p> <p>19.教師說明運動前、中及後的水分補充要領與策略，同時提醒長時</p>		
--	--	--	--	--

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

			<p>間運動時，須搭配電解質液體的補充。</p> <p>20.教師說明運動前、中及後的營養增補。</p>		
三	<p>第 1 單元醫療消費面面觀</p> <p>第 1 章傳染病的世界~防疫 e 起來</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並</p>	<p>1.境外移入的傳染病——COVID-19：了解全球化及氣候變遷使新興傳染病威脅增大，並介紹 COVID-19，學習個人防疫行動與認識公共防疫政策。</p> <p>2.防疫 e 起來：能夠自行上可信任的網站查詢國內外疫情狀況，並採取有效的防疫行動，增加預防傳染病的能力。</p>	<p>1.情意評量</p> <p>2.技能評量</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。</p>

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

		<p>發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>			
三	<p>第 4 單元自主鍛鍊展活力</p> <p>第 3 章武德技藝——跆拳道~跆拳道簡史、禮儀之道與安全觀念</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積</p>	<p>1.第 1 節：引起動機：詢問學生是否看過或學過跆拳道，並進一步了解是對打還是品勢，以及觀看後的感想。引導學生說出所知的臺灣跆拳道名人。</p> <p>2.教師講述跆拳道簡史、禮儀之道與安全觀念。</p> <p>3.教師解析馬步正拳之動作。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.認知測驗卷</p> <p>5.運動行為計畫實踐表</p> <p>6.學習單</p>	<p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>

		<p>極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體 -J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體 -J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>4.教師指導學生練習左右交換出拳、左右交換連續出拳，以及中端與上端的變化。</p> <p>5.教師說明並提示出拳小撇步：出拳時力量來自紮實的馬步，並配合些微的腰部扭轉，運用全身力量出拳，即所謂的勁道而非蠻力。</p> <p>6.第 2 節：引起動機：詢問同學是否知道跆拳道對打比賽中最常使用的步伐與腿部技術，藉此說明三七步與腳背旋踢的重要性，以及三七步在對打與品勢中的差異，並說明腳背旋踢之功用與攻擊位置。</p> <p>7.三七步之動作解析後，進行三七步換邊練習，換腳的方式是將重心微微上提，雙腳同時輕輕跳起，並左右腳交換，由左前右後的站姿，變成右前左後的站姿。</p> <p>8.旋踢之分解動作練習：三七步站姿預備，抬腿收腳，彈腿踢擊，收腳回復。踢擊後將左腳腳尖向右轉回至原本位置，右腳小腿收回靠緊大腿。</p> <p>9.旋踢之連續動作練習。</p> <p>10.教師說明並提示旋踢結束的收腳回復，有助於連續動作踢擊時的</p>		
--	--	---	--	--

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

			連貫性，可讓身體保持靈敏，所以收腳動作相當重要。		
四	第 1 單元醫療消費面面觀 第 2 章醫藥保衛戰~認識醫療分級制度	<p>健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體 -J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體 -J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體</p>	<p>1.引起動機：說明健保的理念及現今過多的醫療資源浪費帶來的影響。</p> <p>2.小病看小醫院、大病看大醫院：認識醫療分級制度及家庭醫師的核心概念。</p> <p>3.轉診知多少：了解轉診制度的目的。</p>	1.認知評量	<p>【生命教育】</p> <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

		活動，關懷社會。			
四	第 4 單元自主鍛鍊 展活力 第 3 章武德技藝—— 跆拳道~揪團練功	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，</p>	<p>1.第 1 節：引起動機：播放教師自行準備的 2 分鐘跆拳道比賽影片，詢問學生的心得，例如：令人印象深刻的部分為何？比賽中最常使用的技術為何？藉此加強說明動作技術的力量、正確性與流暢性的重要性，並強調力量、正確性及流暢性須憑藉不斷練習才能達成，所以此節課要加強學過的技術。</p> <p>2.揪團練功：全班分成數組，各組一位組長。組長帶領組員依照課本 p.119 中的技術大躍進計畫，進行馬步正拳與腳背旋踢兩種技術。</p> <p>3.互助合作：參考動作技術檢核表，組員相互觀察彼此的動作技術。</p> <p>4.個別強化：在練習後依自我技術表現情況，針對需要加強的技能，擬定課後個人訓練計畫，並於下節課繳交。</p> <p>5.教師介紹對打比賽中的得分位置、勝負判定，並教導學生如何填寫比賽欣賞記錄表。</p> <p>6.第 2 節：引起動機：播放一段跆拳道表演影片，詢問學生觀看的心</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.互評表</p> <p>5.學習單</p>	<p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

		<p>應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>得，例如：影片中什麼部分令人印象深刻？自己若是臺上的表演者，應表現出什麼樣子？之後引導學生思考，除了動作技術，表演時的要素還有哪些？藉此說明氣勢、力量、技術、團隊精神與禮儀五個面向在表演上的重要，以及團體武藝技能發表會的進行方式。</p> <p>7.分組練習：全班分成數組，各組一位組長，由組長帶領組員參考互評表上的動作要領，練習馬步正拳與腳背旋踢兩種技術，並在練習後，由全組共同討論、選擇其中一種動作技術進行發表。</p> <p>8.公開發表：抽籤決定各組上臺表演的順序，全體組員皆需參與。</p> <p>9.相互評量：尚未上臺發表之學生擔任評審，依照互評表給予回饋，評量項目分為氣勢、力量、技術、團隊精神與禮儀五個面向。</p>		
五	<p>第 1 單元醫療消費面面觀</p> <p>第 2 章醫藥保衛戰~醫藥分工揪甘心</p>	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析知能，進而運用適當的策略，處理與解決</p>	<p>1.醫藥分工揪甘心：認識處方箋及醫藥分業的合作型態。</p> <p>2.急診資源聰明用：了解急診的定義並學習如何妥善運用急診資源，以批判性思考來辨識正確的使用急診資源行為。</p>	1.技能評量	<p>【生命教育】</p> <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>

		<p>體育與健康的問題。</p> <p>健體 -J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體 -J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p>			
五	<p>第 5 單元挑戰體能秀青春</p> <p>第 1 章飛雲掣電——飛盤~介紹飛盤</p>	<p>健體 -J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積</p>	<p>1.第 1 節：引起動機：教師介紹飛盤基本構造與各類飛盤及其飛行特性。</p> <p>2.上手式接盤法教學與練習。</p> <p>3.下手式接盤法教學與練習。</p> <p>4.夾接接盤法教學與練習。</p> <p>5.單手側面接盤法教學與練習。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.認知測驗卷</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

		<p>極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體 -J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>6.教師說明並提示如何有效增加傳接盤次數。</p> <p>7.第 2 節：全班分為兩組進行躲避飛盤賽。教師於開始前須說明規則並提醒安全注意事項，賽後引導學生了解投擲準確度的重要性。</p> <p>8.反手投擲教學與練習。</p> <p>9.正手投擲教學與練習。</p> <p>10.顛倒盤投擲教學與練習。</p> <p>11.飛盤飛行路徑教學與練習。</p>		
六	<p>第 1 單元醫療消費面面觀</p> <p>第 2 章醫藥保衛戰~正確用藥我最行</p>	<p>健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體 -J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、</p>	<p>1.用藥大迷思：釐清使用藥品的各種迷思，包含濫用抗生素、中西藥混合使用、大量靜脈注射等，其對於人體造成的各種危害，並學習正確的用藥觀念。</p> <p>2.正確用藥我最行(一)：了解處方藥、指示藥、成藥的差別。</p>	1.認知評量	<p>【生命教育】</p> <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

		<p>媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p>			
六	<p>第 5 單元挑戰體能秀青春</p> <p>第 1 章飛雲掣電——飛盤～進行飛壘賽。</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>1.第 1 節：全班分為兩組進行飛壘賽。</p> <p>2.教師於比賽開始前說明規則並提醒安全注意事項，協助學生安排進攻順序與守備位置，於比賽中擔任裁判，於賽後引導學生討論基本戰術。</p> <p>3.20～30 公尺長距離傳盤教學與練習。</p> <p>4.利用飛壘賽場地，練習內野接盤，傳至一壘。</p> <p>5.利用飛壘賽場地，練習外野接盤，傳至二壘，再傳至一壘。</p> <p>6.第 2 節：教師介紹飛盤擲準賽與擲遠賽。</p> <p>7.擲準教學與練習。</p> <p>8.擲遠教學與練習。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.技能實作</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

			<p>9.教師說明如何有效提升準度與投擲距離。</p> <p>10.說明飛盤越野賽規則並進行比賽。</p>		
七	<p>第 1 單元醫療消費面面觀</p> <p>第 2 章醫藥保衛戰~用藥大迷思</p>	<p>健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體 -J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體 -J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主</p>	<p>1.用藥大迷思：釐清使用藥品的各種迷思，包含濫用抗生素、中西藥混合使用、大量靜脈注射等，其對於人體造成的各種危害，並學習正確的用藥觀念。</p> <p>2.正確用藥我最行(一)：了解處方藥、指示藥、成藥的差別。</p> <p>3.正確用藥我最行(二)：透過學習正確用藥五大核心能力，且運用其選擇藥品，練習做出正確的決定，使用藥的風險降為最低。</p> <p>【第一次定期考查】</p>	<p>1.情意評量</p> <p>2.認知評量</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>

		動參與公益團體活動，關懷社會。			
七	第 5 單元挑戰體能秀青春 第 2 章力爭上游——游泳~.捷泳划手動作	<p>健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體 -J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體 -J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、</p>	<p>1.第 1 節：引起動機：請學生分享上網搜尋奧運游泳競賽項目的收穫：哪一種姿勢的游泳秒數比較少，速度比較快？並請學生發表目前捷泳世界紀錄保持者的相關資料。</p> <p>2.教師先示範趴在池邊打水姿勢，再請學生練習打水 20 下二循環，教師邊巡視邊提醒動作。</p> <p>3.教師示範坐在池邊打水練習，提醒學生留意腳掌有無呈內八字狀，再請學生練習打水 20 下二循環，教師邊巡視邊提醒動作。</p> <p>4.教師示範手扶池邊溝槽練習打水，提醒學生留意頭朝下眼睛直視池底，再請學生二人一組練習打水 20 下二循環，教師邊巡視邊提醒動作。</p> <p>5.教師總結說明捷泳打水的技巧，無論是坐在岸邊、手抓池邊，都要留意腳掌動作。</p> <p>6.第 2 節：引起動機：複習打水動作(池邊打水、水中打水)。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.運動行為計畫實踐表</p>	

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

		<p>媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>7.教師示範浮板打水技巧，再請學生練習。特別是初學浮板打水時，建議手抓浮板中間或後面，頭沒入水中，身體浮在水面上。</p> <p>8.教師示範水中站立動作、憋氣漂浮打水(不超過 10 秒)，接著站立換氣，再憋氣漂浮打水，然後請學生試做。</p> <p>9.捷泳划手動作：建議教師先在池邊示範動作，再讓學生練習。步驟依序為抓水、往內抱水、往外往後推水、手臂出水、水上移臂等連貫動作。</p> <p>【第一次定期考查】</p>		
八	<p>第 1 單元醫療消費面面觀</p> <p>第 2 章醫藥保衛戰~健康存摺一把罩</p>	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增</p>	<p>1.正確用藥我最行(二)：透過學習正確用藥五大核心能力，且運用其選擇藥品，練習做出正確的決定，使用藥的風險降為最低。</p> <p>2.健康存摺一把罩：認識健康存摺，學習如何透過健康存摺查閱自己過去看診紀錄，並運用其功能於生活管理中。</p>	<p>1.情意評量</p> <p>2.認知評量</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

		<p>進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p>			
八	<p>第 5 單元挑戰體能秀青春</p> <p>第 2 章力爭上游——游泳~示範池邊換氣練習動作</p>	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保</p>	<p>1.第 1 節：引起動機：詢問學生上一節課後是否曾經練習捷泳打水，教師再次強調，打水時腳要呈內八字狀，腳背要能感受到水的阻力。</p> <p>2.詢問學生是否曾經觀察捷泳競賽時選手的泳姿，並請學生分享選手手部動作的特色。鼓勵學生學好打水之外，也要學好划手姿勢，捷泳才能事半功倍。</p> <p>3.複習捷泳划手動作步驟：抓水、往內抱水、往外往後推水、手臂出水、水上移臂，建議教師先示範動作，再讓學生練習。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.運動行為計畫實踐表</p>	

		<p>健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>4.教師示範岸上划手連續動作，請學生試做。</p> <p>5.請學生分享划手練習的收穫。</p> <p>6.第 2 節：引起動機：詢問學生上一節課後是否曾經練習捷泳打水以及划手動作，教師可強調打水及划手時應注意的動作細節。</p> <p>7.詢問學生是否嘗試過把打水與划手動作結合，並請學生分享感覺。</p> <p>8.引導學生思考打水與划手動作結合後，還需要什麼動作才能讓動作更順暢。</p> <p>9.教師示範手握浮板前方，打水及划手之連續動作，再請學生練習。</p> <p>10.教師岸上指導學生進行划手時加上換氣動作，請學生留意側邊換氣技巧。</p> <p>11.教師示範池邊換氣練習動作，並詳細說明動作的分解流程，再請學生練習。</p> <p>12.教師示範捷泳浮板打水加上划手及換氣連續動作，並請學生練習。</p> <p>13.教師示範單臂划手換氣動作(一隻手伸直手臂或扶著浮板)，並請學生練習。</p>		
--	--	--	--	--

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

			14.教師示範一手六腳動作，並請學生練習。		
九	第 2 單元拒絕成癮 有妙招 第 1 章菸害現形記~ 青春談菸大解密	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1.引起動機：藉由情境圖中的範例，讓學生對吸菸行為提出質疑與反思。 2.青春談菸大解密：分析吸菸觀點的合理性，學習建構有利健康的立場與想法。 3.菸草裡的祕密：菸品中化學成分對健康的影響。 4.吸進不知名的危險——電子煙：電子煙對健康造成的危害與安全性問題。	1.技能評量	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。

<p>九</p>	<p>第 5 單元挑戰體能 秀青春 第 3 章身體塗鴉—— 創造性舞蹈~認識 身體部位</p>	<p>健體-J-B3 具備 審美與表現的能 力，了解運動與 健康在美學上的 特質與表現方 式，以增進生活 中的豐富性與美 感體驗。 健體-J-C2 具備 利他及合群的知 能與態度，並在 體育活動和健康 生活中培育相互 合作及與人和諧 互動的素養。 健體-J-C3 具備 敏察和接納多元 文化的涵養，關 心本土與國際體 育與健康議題， 並尊重與欣賞其 間的差異。</p>	<p>1.第 1 節：引起動機：詢問學生， 曾經在什麼地方與舞蹈相遇？自身 曾經參與過的舞蹈活動有哪些？有 什麼特殊的舞蹈經驗可以分享？ 2.認識身體部位：將身體分為頭、 頸、雙肩、手肘、手掌、上胸、 腰、骨盆、臀部、雙膝、腳掌等部 位，教師以口語引導，學生以身體 部位回應。 3.「身體書畫——身體部位體驗」： 教師以口語引導，學生使用單一身 體部位，在立體空間中畫出簡單幾 何圖形。 4.「身體書畫——身體部位體驗」延 伸活動，轉換引導者與操作者。 5.「身體塑形——身體靜態姿勢探 索」：教師使用圖片引導，學生使 用身體造形模仿回應揭示圖片的姿 勢。 6.第 2 節：引起動機：請四位同學 牽引，以瑜伽彈力帶圍成方形，教 師引導介紹三維空間——水平面、 額狀面、矢狀面。 7.使用節拍器固定節奏，教師引導 學生做身體中心收縮延伸練習。</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作</p>	
----------	---	--	--	-------------------------------------	--

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

			<p>8.於模擬舞臺周邊標記方位代表數字，教師引導學生做身體面向的體驗練習。</p> <p>9.「身體積木——身體空間非位移動作體驗」：教師引導學生以身體部位接觸地面的方式，產生身體造形，創作不同動作形狀。</p> <p>10.「移動城堡——身體空間位移動作體驗」：學生以個人為單位，創作自己特有的移動方式。</p> <p>11.學生分組，每一次以一人領做個人動作，組員模仿的方式移動，呈現小組的不同移動方式與身體造形。</p>		
十	<p>第 2 單元拒絕成癮 有妙招 第 1 章菸害現形記 ~菸「霧」一生</p>	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，</p>	<p>1.菸「霧」一生—菸的健康傷害：吸菸造成的健康傷害與疾病，以及吸菸所造成的生活不便及代價。</p> <p>2.因為愛自己，所以我拒絕：吸菸邀約的拒絕技巧情境模擬演練。</p>	1.技能評量	<p>【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。</p>

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

		<p>並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體 -J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p>			
十	<p>第 5 單元挑戰體能秀青春</p> <p>第 3 章身體塗鴉——創造性舞蹈~舞蹈元素「時間」</p>	<p>健體 -J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體 -J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>1.第 1 節：引起動機：請同學分享日常生活中常聽到的節奏聲響。</p> <p>2.舞蹈元素「時間」體驗練習：「身體擊樂——動作速度與節奏的體驗」，教師使用不同速度的音樂引導學生，以身體部位回應。</p> <p>3.教師使用不同速度的音樂引導學生，以移動的步伐踏步回應。</p> <p>4.使用節拍器定速，引導學生以踏步及拍手完成每小節 8 拍、共 4 小節的身體擊樂。</p> <p>5.學生創作自己的身體擊樂。</p> <p>6.舞蹈元素「勁力」體驗練習：「身體推托拉，身體勁力的體</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p>	

		<p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>	<p>驗」，學生兩人一組做互推、互托、互拉等動作與造形。</p> <p>7.教師以意象引導學生表演動作的輕與重。例如：羽毛輕飄落地，復遭清風拂起。</p> <p>8.第 2 節：分享前三節課之影像記錄。</p> <p>9.「舞蹈魔鏡——關係大體驗」，學生兩人一組，一人主導動作，另一人照鏡子擬像回應，體驗舞伴同步關係。</p> <p>10.學生兩人一組，一人操作道具形變，舞伴用身體動作回應，體驗舞伴回音關係。</p> <p>11.動作接龍，由一位同學帶領第一個動作，全班模仿回應，以此方式延續，體驗獨舞與群舞對話關係。</p> <p>12.舞動亮麗人生：學生運用舞蹈元素組合創作，分組設計 30 秒舞蹈片段。</p> <p>13.教師提醒學生做道具引導時，須注意回應同學的動作安全，並鼓勵學生嘗試更多元使用道具，設計引導身體動作。</p>		
<p>十一</p>	<p>第 2 單元拒絕成癮有妙招</p>	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康</p>	<p>1.二手菸拒絕行動家：二手菸拒絕技巧情境模擬演練。</p>	<p>1.技能評量 2.情意評量</p>	<p>【法治教育】</p>

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

	<p>第 1 章菸害現形記~ 二手菸拒絕行動家</p>	<p>情境的全貌，並 做獨立思考與分 析的知能，進而 運用適當的策 略，處理與解決 體育與健康的問 題。 健體-J-B1 具備 情意表達的能 力，能以同理心 與人溝通互動， 並理解體育與保 健的基本概念， 應用於日常生活 中。 健體-J-C1 具備 生活中有關運動 與健康的道德思 辨與實踐能力及 環境意識，並主 動參與公益團體 活動，關懷社 會。</p>	<p>2.戒菸的好處——身體最知道：戒 菸的方法與好處。 3.健康防護罩——菸害防制法：臺 灣菸害防制法內容簡介，以及國際 反菸公約與國際趨勢，並對臺灣的 無菸環境實施概況做介紹。</p>		<p>法 J3 認識法律之意義 與制定。</p>
<p>十一</p>	<p>第 6 單元球藝大會 串</p>	<p>健體-J-A1 具備 體育與健康的知 能與態度，展現 自我運動與保健</p>	<p>1.第 1 節：進行課本「我的子彈會 轉彎」之活動。</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作</p>	<p>【人權教育】 人 E3 了解每個人需求 的不同，並討論與遵守 團體的規則。</p>

	<p>第 1 章應聲入網——籃球~我的子彈會轉彎</p>	<p>潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體 -J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體 -J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，</p>	<p>2.此活動可於一或二個籃球場分 4 組同時進行，能力好的同學可穿插其中協助其他同學。</p> <p>3.每組 2 顆球 2 個人(甲及乙)同時進行，籃下須有 2 位同學(丙及丁)撿球，丙撿到後球傳給甲，丁撿到球後傳給乙。</p> <p>4.每個點投 2 球，前一位投籃者投完第 2 球後，下一位始得開始投籃。甲投完後至 C 的位置，乙則到 B 的位置。乙行進速度不得超越甲。</p> <p>5.甲及乙各投完 5 點後，與丙及丁交換位置。</p> <p>6.第 2 節：進行「適得其所」之活動。</p> <p>7.因每位學生之身材、力量及協調性均不同，因此可介紹不同方式的投籃以提供學生參考。</p> <p>8.對於力量不足、身材較小的學生，可建議用雙手投籃。</p> <p>9.持球時掌心不要接觸球，將球置於胸前較容易使力，許多學生會將球置於額頭上方，如此較難使力，應予以修正。</p>		
--	------------------------------	---	--	--	--

		<p>並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體 -J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>健體 -J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>	<p>10.單手投籃時，球可置於肩膀高度或是額頭上方，學生可自行選擇適合自己的方法。</p> <p>11.投籃時膝蓋屈曲，強調力量來自雙腳向上蹬起，而非完全利用手的力量，球投出時手主要是控制球出手後的方向。</p> <p>12.5~6 人一組，每組一顆球，投籃距離自 2 公尺開始。</p> <p>13.每位學生投 5 球後交換，其餘未投籃之學生則幫忙撿球，並在每一次投籃不進時，給予動作上的回饋及鼓勵，投進時，則給予歡呼。</p> <p>14.5 球投完後，進 2 球者可向後退 1 公尺，進 2 球以下者，則須留在原地。</p> <p>15.此方式之投籃練習，亦可讓學生得知自己的目前最佳投籃的距離。</p>		
<p>十二</p>	<p>第 2 單元拒絕成癮 有妙招 第 2 章克癮制勝~酒 對健康的危害</p>	<p>健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決</p>	<p>1.引起動機：透過情境內容了解酒和檳榔生活上的功能，以及危害性。</p> <p>2.酒對健康的危害——酒害上身：了解酒精成分會影響人們行為反應與危害健康。</p> <p>3.拒酒保安康：透過社會新聞案例，了解喝酒易誤事，甚至斷送性</p>	<p>1.技能評量</p>	<p>【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。</p>

		<p>體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p>	<p>命，並透過前一章的「菸害現形記」課程讓學生練習拒酒的情境演練。</p>		
十二	<p>第 6 單元球藝大會串</p> <p>第 1 章應聲入網——籃球~一蹴可幾</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p>	<p>1.第 1 節：進行「一蹴可幾」之活動。</p> <p>2.對於初學者，可讓學生先持球在手進行練習，距籃框約 3 公尺處。</p> <p>3.以慣用手為右手為例，請學生記得口訣「右跨出、左下踩後用力向上跳」，循序漸進完成口訣的動作。</p>	<p>1.技能實作</p> <p>2.合作學習</p> <p>3.運動行為計畫實踐表</p> <p>4.學習單</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>

	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p>	<p>4.待學會後，將球拋起使之落下彈起同時，伸手接球同時跨出右腳，繼而進行口訣所提醒的動作，完成上籃動作。</p> <p>5.學會後，則可退至距籃框約 4~5 公尺處，先原地運球，再運球行進至應接球的位置，按照口訣的步驟完成上籃動作。</p> <p>6.上籃可用挑籃或投籃的方式，讓學生自己選擇合適的方式。</p> <p>7.第 2 節：透過課本第 165 頁「我的子彈會轉彎」的方式，讓學生練習各個位置的投籃，並可將距離拉遠。</p> <p>8.嘗試並鼓勵讓學生用非慣用手的方式，依據步法，練習上籃，使之得以雙手並用。</p>		
--	--	---	--	--

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

		<p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>			
十三	<p>第 2 單元拒絕成癮有妙招</p> <p>第 2 章克癮制勝~拒酒保安康</p>	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，</p>	<p>1.拒酒保安康：透過社會新聞案例，了解喝酒易誤事，甚至斷送性命，並透過前一章的「菸害現形記」課程讓學生練習拒酒的情境演練。</p> <p>2.醉不上道——酒駕零容忍：了解酒駕造成的社會問題與法律對酒駕的規範，並勸服家人不要酒後駕車的人際溝通技巧範例。</p>	<p>1.情意評量</p> <p>2.技能評量</p>	<p>【法治教育】</p> <p>法 J3 認識法律之意義與制定。</p>

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

		<p>並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體 -J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p>			
十三	<p>第 6 單元球藝大會串</p> <p>第 2 章百發百中——排球~介紹排球的輪轉位置</p>	<p>健體 -J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體 -J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，</p>	<p>1.第 1 節：引起動機：詢問同學是否觀賞職業與非職業排球比賽影片，引導學生說出兩者之間的差別。</p> <p>2.介紹排球的輪轉位置及場地。</p> <p>3.介紹低手發球之發球方式。</p> <p>4.請學生組合練習低手發球，先兩人一組，待熟練後，可多人一組練習不同路線與遠近的低手發球。</p> <p>5.教師提醒學生在練習的過程中，應循序漸進，同學間可互相提示重點與教導。</p> <p>6.第 2 節：引起動機：請學生分別以 W、L、弧形接發球隊形排列，</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p>

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

		<p>應用於日常生活中。</p> <p>健體 -J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>接教師發過來的球，並思考不同排列方式可能帶來的影響。</p> <p>7.教師配合課文介紹各種接發球隊形。</p> <p>8.教師指導學生練習各種接發球隊形。</p> <p>9.教師引導學生比較各種接發球隊形的優缺點。</p> <p>10.全班分組進行接發球的比賽，讓學生透過比賽觀察組員的特質，以利下節課的接發球積分賽。</p> <p>11.教師提醒學生回饋在比賽進行時，所觀察到各種攻擊、接發球隊形的變化，並請學生相互分享排球課的學習心得。</p>		
十四	<p>第 2 單元拒絕成癮有妙招</p> <p>第 2 章克癮制勝~</p> <p>醉不上道——酒駕零容忍</p>	<p>健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體 -J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心</p>	<p>1.醉不上道——酒駕零容忍：了解酒駕造成的社會問題與法律對酒駕的規範，並勸服家人不要酒後駕車的人際溝通技巧範例。</p> <p>2.「酒酒」不見——戒酒的心路歷程：透過故事認識染上酒癮時身體會有哪些症狀，進而瞭解戒酒可幫助回復到正常健康狀態及生活。</p> <p>3.檳榔的時代走廊：介紹檳榔的歷史定位與社會現況。</p>	<p>1.認知評量</p> <p>2.技能評量</p>	<p>【法治教育】</p> <p>法 J3 認識法律之意義與制定。</p>

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

		<p>與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p>	<p>4. 致癌小果實——檳榔：認識檳榔成分對人體的生理反應，以及對健康的影響。</p> <p>【第二次定期考查】</p>		
十四	<p>第 6 單元球藝大會串</p> <p>第 2 章百發百中——排球~接發球積分賽</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保</p>	<p>1. 第 1 節：暖身活動：讓學生兩人一組、多人一組練習低手發球與接發球，熟悉目前所學之技術。</p> <p>2. 引導學生分組，複習各種接發球隊形。</p> <p>3. 引導學生進行接發球積分賽。</p> <p>4. 教師建議學生可依課程中的練習，安排積分賽中每個人的角色，以爭取隊伍的勝利。</p> <p>5. 教師鼓勵學生勇於分析、判斷，並反覆練習以獲得成功經驗。並請同學間互相指導，在技術上給予協助。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p>

		<p>健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>6.教師鼓勵學生多進行溝通，尊重彼此提出的意見，並協調整合出最佳的策略。</p> <p>7.第 2 節：引起動機：根據接發球積分賽的觀察，請學生分析自己與組員的特質。</p> <p>8.提醒學生，穩定的發球及有威力的落點可以破壞對方的組合進攻，提升己隊的進攻搭配，所以基本技術穩定及默契配合很重要。</p> <p>9.練習課本中提供的兩種(W 與弧形)接發球隊形活動。</p> <p>10.比賽結束後，請各組討論並分享己方的戰術及心得，並提出各組須加強或深入的技術，以及練習計畫。</p> <p>11.教師提醒學生，接發球的接球位置有時需要配合不同的發球角度而隨時調整站位，以爭取最有利的進攻組合。</p> <p>【第二次定期考查】</p>		
<p>十五</p>	<p>第 2 單元拒絕成癮有妙招 第 2 章克癮制勝~「酒酒」不見</p>	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策</p>	<p>1.醉不上道——酒駕零容忍：了解酒駕造成的社會問題與法律對酒駕的規範，並勸服家人不要酒後駕車的人際溝通技巧範例。</p> <p>2.「酒酒」不見——戒酒的心路歷程：透過故事認識染上酒癮時身體</p>	<p>1.認知評量 2.技能評量</p>	<p>【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。</p>

		<p>略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p>	<p>會有哪些症狀，進而瞭解戒酒可幫助回復到正常健康狀態及生活。</p> <p>3.檳榔的時代走廊：介紹檳榔的歷史定位與社會現況。</p> <p>4.致癌小果實——檳榔：認識檳榔成分對人體的生理反應，以及對健康的影響。</p>		
十五	<p>第 6 單元球藝大會串</p> <p>第 3 章「桌」拿好手——桌球~正手發平擊球動作示範</p>	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決</p>	<p>1.第 1 節：引起動機：詢問同學是否觀賞過桌球相關影片或賽事轉播，是否有欣賞的球員，原因為何？</p> <p>2.說明反手推球使用時機、站位、重心及動作示範。</p> <p>3.反手推球單次擊球直線、斜線練習：四人一組，分站球桌兩側，各</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>

		<p>體育與健康的問題。</p> <p>健體 -J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體 -J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>站左右半區，同側兩人非持拍手將球放下擊出，對面同學將來球接起後，做同樣練習。</p> <p>4.反手推球連續擊球練習：同反手推球單次練習，但不將球接起，進行連續擊球來回練習。</p> <p>5.教師提醒同學練習並非競賽，要先培養穩定的回擊球能力，將球回擊至規定的半區內，以利對手回擊，才可達到練習目的。</p> <p>6.若球來回偏高時，教師可提醒同學檢視球拍擊球軌跡是否往上，或是拍面角度是否上仰。</p> <p>7.第 2 節：引起動機：詢問同學對於上一節課所學之反手推球技術是否有信心，提示這節下課前會進行小組的反手推球競賽。</p> <p>8.發球規則介紹：持球、拋球、擊球。</p> <p>9.正手發平擊球動作示範。</p> <p>10.正手發平擊球練習(四人一組，一人發球、兩人反手推擊球、一人檢核；以學習單「一路發發發」輔助)。</p> <p>11.連續無極限競賽 1。</p> <p>12.連續無極限競賽 2(競賽方式相同，擊球路線互換)。</p>		
--	--	---	---	--	--

			<p>13.教師說明練習及比賽皆是從發球開始，要注意並好好利用每一次的發球機會。</p> <p>14.發球時若出現由上往下擊球的動作，教師需提醒同學正確動作為拍面前傾下壓，由後向前擊球，以免發球高度過高。</p>		
十六	<p>第 3 單元人際健康 家 第 1 章健康家庭加 加油~暢談健康家 規</p>	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在</p>	<p>1.引起動機：運用家庭溝通情境，幫助家庭成員雙贏的溝通策略與方法。</p> <p>2.暢談健康家規：分析並理解家庭生活規範的意義，能遵守合宜的健康生活規範，當對規範有疑慮時，可透過家庭溝通情境，學習運用有效的溝通方式，並搭配同理心技巧，以達到家庭成員雙贏。</p> <p>3.家庭溝通不良事件簿：分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並嘗試反省修正、運用策略改善家庭溝通不良或衝突問題。</p>	1.情意評量	<p>【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>【法治教育】 法 J5 認識憲法的意義。</p>

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

		體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。			
十六	第 6 單元球藝大會串 第 3 章「桌」拿好手——桌球~說明正手平擊球使用時機、站位、重心及動作示範	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析 的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互	1.第 1 節：引起動機：說明這節課程的主要內容為正手平擊球，是為正手攻擊的基礎動作，若動作正確，日後進行正手攻擊時，將能有更好的質量。 2.基本預備姿勢介紹。 3.教師說明正手平擊球使用時機、站位、重心及動作示範。 4.正手平擊球練習。 5.四人一小組，一人發球，一人預備，兩人接球。B4 紙張分放於球桌端線之左、中、右，每人各五球，第二落點需落於紙張上，小組成員球數用盡後，可討論下一輪的目標物大小。 6.第 2 節：引起動機：說明此堂課將結合各項技術進行修正式的比賽，讓同學可以展現前三節課的練習成果。 7.反手推球練習。 8.正手發平擊球練習。 9.正手平擊球練習。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

		合作及與人和諧互動的素養。	10.四人分組練習，輪流發球、擊球。 11.正手平擊球練習(一人對三人)：發球者發球後以反手推球回擊至球桌右半區，三人一側則輪流以正手平擊球回擊，打完球後則移動到隊伍後方排隊。每人皆需輪流為發球者。		
十七	第 3 單元人際健康 家 第 1 章健康家庭加 加油~愛家行動拼 拼樂	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知	1.愛家行動拼拼樂：運用愛家方法與行動經營家庭關係。 2.愛要擁抱·遠離家暴：認識家庭暴力的發生因素與相關法規，並運用社會資源協助處理。引導學生思考家暴受害者、施暴者和親友面對家暴事件時，應該如何解決。	1.情意評量	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【法治教育】 法 J5 認識憲法的意義。

		能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。			
十七	第 6 單元球藝大會串 第 4 章舉足輕重——足球~足內側停空中球	健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體 -J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體 -J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保	1.第 1 節：引起動機：詢問同學是否曾上網搜尋相關資料或影片，了解足球運動的歷史，以及欣賞選手停空中球的動作與運用時機。 2.足內側停空中球練習，如課本內文所述方式練習。 3.三點式練習，二人一組一顆球，相距 8 公尺。 4.教師提示停空中球時，支撐腳屈膝以穩定身體重心。足內側停球時，停球腳足尖外展成 90 度，足底與地面成平行。足背停球時，足底亦須與地面成平行。停空中球時，不管使用哪一個部位，停球部位皆須做緩衝動作，才能順利完成停球動作。 5.教師說明停空中球除了動作層面的要求之外，空中球的落點(簡稱球點)的判斷甚為重要，知道球點的位置，才能決定用什麼部位停球，以及在什麼位置停球。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

		<p>健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>6.教師說明在練習停空中球時，當球落地後應快速控制到球。</p> <p>7.第 2 節：引起動機：詢問同學停空中球的動作與比賽時如何運用戰術。</p> <p>8.足背停空中球練習，如課本內文所述方式練習。</p> <p>9.三點式練習，兩人一組一顆球，相距 8 公尺。</p> <p>10.教師再次強調停空中球時，支撐腳屈膝以穩定身體重心。足背停球時，停球腳足尖朝前，足底與地面成平行。停空中球時，停球部位須做緩衝動作，才能順利完成停球動作。</p> <p>11.教師再次強調停空中球除了動作層面的要求之外，空中球的落點(簡稱球點)的判斷甚為重要，知道球點的位置，才能決定用什麼部位停球，以及在什麼位置停球。</p>		
<p>十八</p>	<p>第 3 單元人際健康家 第 2 章人際關係停看聽~人際關係紅綠燈</p>	<p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，</p>	<p>1.引起動機：認識不同交友管道的注意事項，了解好朋友可以傾聽我們的心事、陪伴在我們身邊、彼此互相關心、互相幫忙、給予良好的建議。</p> <p>2.人際關係紅綠燈：利用案例分析了解人際關係上紅黃綠燈的差異。</p>	<p>1.情意評量 2.技能評量</p>	<p>【法治教育】 法 J5 認識憲法的意義。</p>

		<p>應用於日常生活中。</p> <p>健體 -J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p>	<p>3.人際關係再升級：利用良好人際關係特性檢核表分析了解自己的人際關係特性紅綠燈。</p>		
十八	<p>第 6 單元球藝大會串</p> <p>第 4 章舉足輕重——足球~踢空中球</p>	<p>健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體 -J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與</p>	<p>1.第 1 節：引起動機：詢問同學踢空中球的動作與運用時機。</p> <p>2.踢空中球練習，如課本內文所述方式練習。</p> <p>3.三點式練習，兩人一組一顆球，相距 8 公尺。</p> <p>4.教師提示踢空中球時，支撐腳屈膝以穩定身體重心。足內側踢球時，停球腳足尖外展成 90 度，足底與地面成平行。足背踢球時，足尖向著地面。</p> <p>5.教師提醒踢空中球除了動作層面的要求之外，球點的判斷甚為重要，知道球點的位置，才能決定用什麼部位踢球，以及在什麼位置踢球。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.運動欣賞</p> <p>5.運動計畫</p>	<p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>

		<p>創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>6.第 2 節：引起動機：詢問學生停、踢空中球的動作與比賽時如何運用戰術。</p> <p>7.將同學分成數組，說明與示範比賽方法，進行足球賽。</p> <p>8.比賽時，提示各組如何運用戰術或策略，並發揮團隊合作精神，組織攻防陣式。</p> <p>9.提醒學生，比賽過程中，可能因身體碰撞或被球擊中臉部而受傷，若戴眼鏡也易造成意外傷害。故要避免身體衝撞，勿對著同學踢球，盡量不要戴眼鏡，或改戴隱形眼鏡。</p>		
十九	<p>第 3 單元人際健康家</p> <p>第 2 章人際關係停看聽~人際的另一章—網路交友</p>	<p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康</p>	<p>1.人際關係你我他：認識人際關係互動中的衝突處理，練習使用溝通技巧處理衝突達到雙贏的目標。</p> <p>2.人際的另一章—網路交友：了解網路交友應該注意的事項，讓自己可以在網路世界中，安全合宜的進行溝通交友。</p>	<p>1.情意評量</p> <p>2.技能評量</p>	<p>【法治教育】</p> <p>法 J5 認識憲法的意義。</p>

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

		<p>相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p>			
十九	<p>第 4 單元自主鍛鍊展活力 第 5 單元挑戰體能秀青春 複習第 4、5 單元</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康</p>	<p>1.了解心肺耐力的重要性，學會規畫增進心肺耐力的運動計畫。</p> <p>2.掌握運動前、中、後的營養與水分增補策略。</p> <p>3.複習跆拳道馬步正拳與旋踢技術。</p> <p>4.複習飛盤的正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法。</p> <p>5.複習捷泳打水、划手、手腳配合動作與換氣動作。</p> <p>6.複習創造性舞蹈，享受體驗舞蹈元素的樂趣，運用舞蹈元素創作。</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單</p>	<p>【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p> <p>【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>

	<p>的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的</p>			
--	--	--	--	--

		<p>特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體 -J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>健體 -J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>			
二十	<p>第 3 單元人際健康家</p> <p>第 2 章人際關係停看聽~霸凌不要來</p>	<p>健體 -J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p>	<p>1.霸凌不要來：認識霸凌，以及了解霸凌對個人心理的傷害，並勇敢面對霸凌和解決霸凌問題。</p> <p>2.人際關係的明鏡：檢視自己的人際關係，先跟自己做好朋友，了解自己、欣賞自己、尊重自己、肯定自我價值與適當調適壓力，再與別人做好朋友。</p> <p>【第三次定期考查】</p>	<p>1.認知評量</p> <p>2.技能評量</p>	<p>【法治教育】</p> <p>法 J5 認識憲法的意義。</p>

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

		健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。			
二十	第 6 單元球藝大會串 複習第 6 單元	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1.複習籃球投籃、上籃技術。 2.複習排球各式基本攻擊技術。 3.複習桌球運動之相關知識與基本技術原理。 4.複習足球停空中球與踢空中球技術。 【第三次定期考查】	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

		<p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能</p>			
--	--	---	--	--	--

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

		<p>力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>			
--	--	--	--	--	--