

桃園市會稽國民中學109學年度

健康與體育領域課程計畫-七、八年級

壹、依據

- 一、教育部十二年國民基本教育課程綱要暨健康與體育課程綱要。
- 二、教育部頒定九年一貫課程綱要。
- 三、國民教育階段特殊教育課程綱要總綱。
- 四、本校課程發展委員會決議。
- 五、本校課程發展委員會之健康與體育領域課程小組會議決議。

貳、基本理念

健康與體育領域主要在於培養具備健康生活與終身運動知識、能力與態度的健全國民，健康與體育領域課程在十二年國民基本教育「成就每一個孩子」的願景架構下，包含了下列三項重要內涵：

- 一、以學生為主體及全人健康之教育方針，結合生活情境的整合性學習，確保人人參與身體活動。
- 二、運用生活技能以探究與解決問題，發展適合其年齡應有的健康與體育認知、情意、技能與行為，讓學生身心潛能得以適性開展，成為終身學習者。
- 三、建立健康生活型態，培養日常生活之各種身體活動能力並具國際觀、欣賞能力等運動文化素養，以鍛鍊身心，培養競爭力。

健康與體育領域課程在「自發」、「互動」與「共好」三個層面有不同的學習重點與實踐方式。在「自發」層面，以學生為主體，教導學生覺知各種生活情境，引導學生「健康賦權」與「運動參與」的歷程，培養個人實踐健康生活與終身運動的習慣，並以正向與積極的態度面對人生。「互動」層面是強調個人、群體及環境的溝通思辨，培養學生透過健康倡議與體育活動的歷程，有效與他人互動，達到健康安適與運動遊憩的目的。「共好」層面是以行動力進行健康宣導，在課程中力行動態生活，參與健康休閒活動，享受運動樂趣，促進生活品質，進而實踐全人健康。

有關健康與體育領域素養的培養，為因應學生身心發展成熟度，採三個教育階段進行漸進式的層次安排。在國民小學教育階段為奠定學生各項健康與體育領域素養基礎的重要階段，透過適當的身體活動以促進運動益處之感知及身體成長；國民中學教育階段是學生身心、自我概念與人際面臨轉變階段，需提升各面向的相關素養；普通型高級中等學校教育階段則應著重提供學生學習銜接、身心發展、生涯準備與定向所需具備之素養，透過邏輯的思考與規劃，以構築各面向均衡發展的健康新國民。十二年國民基本教育將國民小學、國民中學與高級中等學校的學習連貫統整，注重學生的生命主體性、核心素養培養及身心健全發展，讓潛能得以開展、品德得以涵養，不單是在課程改革中具有劃時代的意義，更在新世紀的國家整體競爭力中，擔負起教育的重要使命。

參、現況分析

- 一、普通班班級數：七年級 7 個班、八年級 6 個班、九年級 8 個班(含 1 個體育班)
- 二、特殊班班級數：數理資優班 1 個班、學習中心 2 個班、技藝專班 1 個班。
- 三、師資：正式體育教師 2 位、專任運動教練 2 位。

肆、課程目標

提供所有學生充分的學習機會，以達成下列九項目標。

- 一、培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。
- 二、養成規律運動與健康生活的習慣。
- 三、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。
- 四、培養獨立生活的自我照護能力。
- 五、培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。
- 六、建構運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。
- 七、培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。
- 八、培養良好人際關係與團隊合作精神。
- 九、發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。

伍、實施原則與策略

一、實施原則：本領域採取分科教學，健康教育與體育的時間分配為1：2，體育課安排不同天為實施原則。

二、策略：

- (一)為使學生能適性學習，依據學生多方面的差異，包括年齡、性別、族群、地區、學習程度、學習興趣、多元智能、身心發展、身心障礙、族群文化與社經背景等，規劃多元的分組合作學習，採用多元的策略與教學模式，並安排普通班與特殊類型教育學生班交流之教學活動。關於身心障礙學生之學習，考量其身心狀況及學習需求，規劃適合之教學活動，以促進特殊需求者之健康。
- (二)因應學校健康促進活動、校內外體育與運動競賽，規劃健康教育與體育教學活動，為學生營造不同情境的學習機會，將學生課室之健康與體育學習，延伸至家庭、學校與社區等生活場域，建立支持健康的環境並能有戶外運動體驗或服務學習的經驗。
- (三)教學的過程以學生為中心，讓學生主動參與、體驗、與互動，並提供機會，使學生能在生活中落實健康的生活型態。
- (四)將生活技能融入健康教育教學，透過有效的教育途徑使學生學會批判性思考、作決定的能力；而願意自發的、公開的承諾，培養學生的健康行為、提升自我效能，並展現出對自身健康有益的行動力。
- (五)運用多元的健康教育教學方法，如健康促進合作學習、食品選擇情境模擬、環境體驗學習、安全環境探究教學、具個別差異的健康行動計畫，以支持健康教育教學生活化。
- (六)採用多樣化的體育教學方法、模式或策略，以確保生之學習效率，如：樂趣化體育教學、理解式球類教學法、摩斯登摩斯登(Mosston)教學光譜、運動教育模式、動作教育模式、體適能教育模式、個人與社會責任模式、分站教學及其他。
- (七)透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習，以協助學生得運動技能與促進運動參與，並養成終身運動習慣。

陸、實施內容(含實施時間與節數,教學方法,評量方式等)

七年級		
實施時間	詳如進度總表	
每週節數	3 節 (健康 1 節/體育 2 節)每節 45 分鐘	
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 ☐ C3. 多元文化與國際理解
學習內容	健康 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 體育 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	
學習表現	健康 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	

	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 體育 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正評估個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。
融入之議題	安全教育 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。 性別平等 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 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。 性別平等 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。

	性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 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。 生命教育 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 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。 海洋教育 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 品德教育 品 EJU6 欣賞感恩。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J8 理性溝通與問題解決。 法治教育 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 多元文化 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 多 J8 探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。 閱讀素養 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 國際教育 國 J2 具備國際視野的國家意識。 環境教育 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 戶外教育 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 防災教育 防 J4 臺灣災害預警的機制。 防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。		
教學方法	分組競賽、經驗分享、小組討論、分組報告、資料蒐集整理、小組討論、分組報告、教學影片		
評量方式	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核		
健康教育(上學期)			
週次 日期	單元名稱/內容	週次 日期	單元名稱/內容
1	單元 1 健康加油「讚」 第 1 章 全能健康王	12	單元 2 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春

2	單元 1 健康加油「讚」 第 1 章 全能健康王	13	單元 2 青春事件簿 第 2 章 青春誰人知
3	單元 1 健康加油「讚」 第 2 章 人體奇航	14	單元 2 青春事件簿 第 2 章 青春誰人知
4	單元 1 健康加油「讚」 第 2 章 人體奇航	15	單元 2 青春事件簿 第 2 章 青春誰人知
5	單元 1 健康加油「讚」 第 2 章 人體奇航	16	單元 3 健康「食」行力 第 1 章 吃出好食力
6	單元 1 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康	17	單元 3 健康「食」行力 第 1 章 吃出好食力
7	單元 1 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康	18	單元 3 健康「食」行力 第 1 章 吃出好食力
8	單元 1 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康	19	單元 3 健康「食」行力 第 2 章 食在安心
9	單元 2 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春	20	單元 3 健康「食」行力 第 2 章 食在安心
10	單元 2 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春	21	單元 3 健康「食」行力 第 2 章 食在安心
11	單元 2 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春		
健康教育(下學期)			
1	單元 1 「癮」形大危機 第 1 章 菸誤人生	12	單元 2 全境擴散 第 2 章 打擊傳染病
2	單元 1 「癮」形大危機 第 1 章 菸誤人生	13	單元 3 安全守護神 第 1 章 安全伴我行
3	單元 1 「癮」形大危機 第 2 章 酒後誤事	14	單元 3 安全守護神 第 1 章 安全伴我行
4	單元 1 「癮」形大危機 第 2 章 酒後誤事	15	單元 3 安全守護神 第 2 章 急救得來速
5	單元 1 「癮」形大危機 第 3 章 紅脣危機	16	單元 3 安全守護神 第 2 章 急救得來速
6	單元 1 「癮」形大危機 第 3 章 紅脣危機	17	單元 3 安全守護神 第 2 章 急救得來速
7	單元 1 「癮」形大危機 第 4 章 青春不迷「網」	18	單元 3 安全守護神 第 3 章 防災御守
8	單元 1 「癮」形大危機 第 4 章 青春不迷「網」	19	單元 3 安全守護神 第 3 章 防災御守
9	單元 2 全境擴散 第 1 章 傳染病情報站	20	單元 3 安全守護神 第 3 章 防災御守
10	單元 2 全境擴散		

	第 1 章 傳染病情報站		
11	單元 2 全境擴散 第 2 章 打擊傳染病		
體育(上學期)			
週次 日期	單元名稱/內容	週次 日期	單元名稱/內容
1	奮力一擲(鉛球)	12	彈跳之間(桌球)
2	健步如飛(跑)	13	柔道初體驗
3	健步如飛(跑)	14	舞動人生-新式健身操
4	健步如飛(跑)	15	舞動人生-新式健身操
5	健步如飛(跑)	16	舞動人生-新式健身操
6	拔河	17	舞動人生-新式健身操
7	拔河	18	舞動人生-新式健身操
8	一分耕耘一分收穫	19	舞動人生-新式健身操
9	青春體能大解碼(體適能)	20	舞動人生-新式健身操
10	活躍的人生(運動與健康)	21	舞動人生-新式健身操
11	彈跳之間(桌球)		
體育(下學期)			
週次 日期	單元名稱/內容	週次 日期	單元名稱/內容
1	舞動人生-新式健身操	12	展翅高飛(羽球)
2	舞動人生-新式健身操	13	小兵立大功(排球)
3	舞動人生-新式健身操	14	小兵立大功(排球)
4	舞動人生-新式健身操	15	小兵立大功(排球)
5	奮力一擲(鉛球)	16	小兵立大功(排球)
6	打造健康人生(終生運動計畫)	17	操之在我(籃球)
7	運動一世健康一生	18	操之在我(籃球)
8	游泳與救生	19	足壘球
9	展翅高飛(羽球)	20	足壘球
10	展翅高飛(羽球)	21	

11	展翅高飛(羽球)		
----	----------	--	--

八年級		
實施時間	詳如進度總表	
每週節數	3 節（健康 1 節/體育 2 節）每節 45 分鐘	
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 ■C3. 多元文化與國際理解
學習內容	健康 Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估。 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。 Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康指標的改善策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 體育 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	
學習表現	健康 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。	

	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3a-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 3b-IV-1 熟悉各自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 體育 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正評估個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。
融入之議題	性別平等 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。性別平等 人權教育 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 家庭教育 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 生命教育 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。

	生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 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。 生涯規劃教育 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。 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 安全教育 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。 品德教育 品 EJU4 自律負責。 品 J8 理性溝通與問題解決。 海洋教育 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 閱讀素養 閱 J2 發展跨文本的比對、分析、深究的能力，以判讀文本知識的正確性。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 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。 防災教育 防 J4 臺灣災害預警的機制。 防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。		
教學方法	1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。 2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 4. 單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。		
評量方式	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核		
健康教育(上學期)			
週次 日期	單元名稱/內容	週次 日期	單元名稱/內容
1	第一篇致命吸引力 第一章菸酒檳榔	12	第二篇防疫總動員 第一章傳染病的防治

2	第一篇致命吸引力 第一章菸酒檳榔	13	第二篇防疫總動員 第一章傳染病的防治
3	第一篇致命吸引力 第一章菸酒檳榔	14	第二篇防疫總動員 第一章傳染病的防治
4	第一篇致命吸引力 第一章菸酒檳榔	15	第二篇防疫總動員 第二章戰勝傳染病
5	第一篇致命吸引力 第二章成癮藥物的真相	16	第二篇防疫總動員 第二章戰勝傳染病
6	第一篇致命吸引力 第二章成癮藥物的真相	17	第三篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦
7	第一篇致命吸引力 第二章成癮藥物的真相	18	第三篇擁抱青春相信愛 第二章約會的事
8	第一篇致命吸引力 第三章我不吸煙我拒毒	19	第三篇擁抱青春相信愛 第二章約會的事
9	第一篇致命吸引力 第三章我不吸煙我拒毒	20	第三篇擁抱青春相信愛 第三章真愛要等待
10	第一篇致命吸引力 第四章捍衛青春不成癮	21	第三篇擁抱青春相信愛 第三章真愛要等待
11	第一篇致命吸引力 第四章捍衛青春不成癮		

健康教育(下學期)

週次 日期	單元名稱/內容	週次 日期	單元名稱/內容
1	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	12	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病(一)
2	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	13	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病(二)
3	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	14	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病(二)
4	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	15	第三篇即刻救援 第一章急救最前線
5	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	16	第三篇即刻救援 第一章急救最前線
6	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化	17	第三篇即刻救援 第一章急救最前線
7	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化	18	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術
8	第一篇生命的旅程 第四章用愛說再見	19	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術
9	第一篇生命的旅程 第四章用愛說再見	20	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術
10	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病(一)		
11	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病(一)		

體育(上學期)			
週次 日期	單元名稱/內容	週次 日期	單元名稱/內容
1	跑向巔峰(跑)	12	雷霆萬鈞(排球)
2	跑向巔峰(跑)	13	雷霆萬鈞(排球)
3	跑向巔峰(跑)	14	雷霆萬鈞(排球)
4	跑向巔峰(跑)	15	雷霆萬鈞(排球)
5	奮力一擲(鉛球)	16	操之在我(籃球)
6	拔河	17	操之在我(籃球)
7	拔河	18	操之在我(籃球)
8	一拍即合	19	操之在我(籃球)
9	運動 SO EASY(居家身體活動)	20	操之在我(籃球)
10	路遙知馬力(心肺耐力)	21	操之在我(籃球)
11	舞動人生-新式健身操		
體育(下學期)			
週次 日期	單元名稱/內容	週次 日期	單元名稱/內容
1	奮力一擲(鉛球)	12	限時專送(籃球)
2	體能大解碼(體適能)	13	限時專送(籃球)
3	活躍的人生(運動與健康)	14	限時專送(籃球)
4	捉摸不定(桌球)	15	百步穿楊(籃球)
5	捉摸不定(桌球)	16	百步穿楊(籃球)
6	高抬貴手(排球)	17	百步穿楊(籃球)
7	高抬貴手(排球)	18	友誼看招(飛盤)
8	高抬貴手(排球)	19	足球
9	高抬貴手(排球)	20	足球
10	高抬貴手(排球)	21	
11	所向披靡(排球)		

柒、教學資源

籃球場 2 面、排球場(或籃球場)2 面、活動中心一座(羽球場 4 面或籃球場 1 面)、桌球室 1 間、200M 操場 1 座、重訓室 1 間、柔道館一間、斑斑電腦與投影幕(部分電子黑板)、各類運動器材、教科書、習作、學習單。

桃園市會稽國民中學109學年度

健康與體育領域課程計畫-九年級上學期

(一)課程目標

1. 了解健康體位，並能利用健康生活型態打造健康人生。
2. 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。
3. 認識社會上流行的食品及其功能，學習應用媒體廣告的訊息，理智選購適合的食品。
4. 學會籃球、排球、手球、足球及棒球運動的戰術應用時機，以及運動的基本規則。
5. 藉由生活與運動了解自己的體適能狀況，並發展有益健康的運動計畫。
6. 經由個人與團體的活動，提升專注、自信與賞析運動美感的能力。
7. 特殊需求學生之能力指標參照各階段基本學力指標，採加深、加廣、加速、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。

(二)課程（教學）計畫

週次	日期	教學節數	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	融入議題	教學資源	評量方式	備註
1	08/31 09/04	1	第1單元 邁向健康體位的人生 第1章 體型面面觀	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 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。	1. 建立對身體自我悅納的態度及想法。 2. 了解現代社會對於體型的各式價值觀，並反省自己對體型的期待情形。 3. 澄清體型價值觀的迷思。	1. 引導學生思考和分析從小到大的體型變化、家人的體型，以及對於體型的感受。 2. 思考自己理想體型與現實體型的差異及其原因，並帶領學生了解哪些因素會影響自己對體型的期待。	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。		1. 觀察 2. 課本活動紀錄	

週次	日期	教學節數	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	融入議題	教學資源	評量方式	備註
		2	奮力一擲(鉛球)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 了解擲是人類與生俱來的本能及擲在競賽中的應用。 2. 了解鉛球推擲與其他擲項運動相關的規則與趣聞。 3. 了解並力行鉛球推擲與擲遠、擲準等運動的安全守則。	1. 說明「擲」在現代生活中的應用；講解鉛球有關的運動安全守則及規則；指導學生正確的鉛球持球方法及鉛球推擲之預備動作。 2. 介紹推擲的幾種技術、奧運紀錄的發展及國內與世界的最高紀錄；介紹並指導學生鉛球背向式推擲法分解動作；最後指導學生回家製作寶特瓶標槍的方法。	【性別平等教育】 1-2-1 學習表現自我特質。	1. 鉛球 2. 皮尺	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 問答	
2	09/07 09/11	1	第1單元邁向健康體位的人生第1章體型面面觀	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 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。	1. 建立對身體自我悅納的態度及想法。 2. 了解現代社會對於體型的各式價值觀，並反省自己對體型的期待情形。 3. 澄清體型價值觀的迷思。	1. 帶領學生思考曾經影響自己對體型期待的因素。 2. 利用批判性思考的方式，對於影響體型價值觀因素的思考與了解。	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。		1. 分組討論 2. 課本活動紀錄 3. 觀察	
		2	兩人三腳	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 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。 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。	1. 了解兩人三腳的動作要領。 2. 了解兩人三腳比賽與遊戲的方法與規則。 3. 使學生了解比賽的成功，需要眾人的團隊合作及努力。	1. 講解與練習傳接桌球的動作。 2. 能運用技能於模擬比賽中。 3. 以不同策略模擬比賽。 4. 能參與團體合作。 5. 能說出自己的經驗。	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。		1. 觀察 2. 實作及表現	

週次	日期	教學節數	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	融入議題	教學資源	評量方式	備註
3	09/14	1	第1單元 邁向健康體位的人生第1章 體型面面觀	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 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。	1. 建立對身體自我悅納的態度及想法。 2. 了解現代社會對於體型的各式價值觀，並反省自己對體型的期待情形。 3. 澄清體型價值觀的迷思。	1. 透過建立健康體型價值觀的模特兒的例子，引導學生以健康角度看待體型，培養健康生活為目標。	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。		1. 課本活動紀錄	
	09/18	2	拔河	1-3-1 了解個人運動潛能及動作發展的差異性，並充分發展。 3-3-1 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。 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 在各種活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1. 觀賞比賽短片以增加對拔河的認識與了解。 2. 拔河運動所需的基礎體能訓練。 3. 了解拔河基本動作：站位、舉繩、握繩、腳步推蹬。 4. 了解不同身體姿勢角度在戰術上的應用，高姿勢、中姿勢、低姿勢。	1. 拔河運動所需的肌力與耐力訓練。核心肌群(腹、腰、背)腿部肌群手部握力 2. 拔河基本技術 後退步 雙腳推登 起動步 坐地起 3. 綜合練習與戰術演練	【生涯發展】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-1-1 培養互助合作的生活態度。 【性別平等】 2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係	自編教材	1. 觀察記錄 2. 課堂問答 3. 實務操作	

週次	日期	教學節數	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	融入議題	教學資源	評量方式	備註
4	09/21 09/25	1	第1單元 邁向健康體位的人生第2章 體位觀測站	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1. 了解體重代表的意義及對健康的重要。 2. 建立對於體重的正確概念。 3. 學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4. 認識厭食症及暴食症。 5. 了解過胖或過瘦對身體的影響。 6. 透過自我悅納建立健全的健康心態。	1. 說明體重在生理變化代表的意義、身體質量指數(BMI)的測量、體脂肪形成原因、體脂肪的測量方式、因為體脂肪的堆疊位置不同，對健康造成的威脅不同，以及腰臀比對於體型的意義。	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期的不同性別者的身心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	1. 健康檢查紀錄	1. 分享 2. 觀察	
		2	拔河	1-3-1 了解個人運動潛能及動作發展的差異性，並充分發展。 3-3-1 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。 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 在各種活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1. 觀賞比賽短片以增加對拔河的認識與了解。 2. 拔河運動所需的基礎體能訓練。 3. 了解拔河基本動作：站位、舉繩、握繩、腳步推蹬。 4. 了解不同身體姿勢角度在戰術上的應用，高姿勢、中姿勢、低姿勢。	1. 拔河運動所需的肌力與耐力訓練。核心肌群(腹、腰、背)腿部肌群手部握力 2. 拔河基本技術 後退步 雙腳推登 起動步 坐地起 3. 綜合練習與戰術演練	【生涯發展】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-1-1 培養互助合作的生活態度。 【性別平等】 2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係	自編教材	1. 觀察記錄 2. 課堂問答 3. 實務操作	

週次	日期	教學節數	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	融入議題	教學資源	評量方式	備註
5	09/28 10/02	1	第1單元 邁向健康體位的人生第2章 體位觀測站	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1. 了解體重代表的意義及對健康的重要。 2. 建立對於體重的正確概念。 3. 學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4. 認識厭食症及暴食症。 5. 了解過胖或過瘦對身體的影響。 6. 透過自我悅納建立健全的健康心態。	1. 說明體重在生理變化代表的意義、身體質量指數(BMI)的測量、體脂肪形成原因、體脂肪的測量方式、因為體脂肪的堆疊位置不同，對健康造成的威脅不同，以及腰臀比對於體型的意義。	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期的不同性別者的身心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。		1. 觀察	
		2	打造健康人生(終生運動計畫)	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。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	1. 認識終生運動對自我健康管理的重要性。 2. 知道如何為自己設計及選擇終生運動項目。 3. 透過成功範例的介紹，讓學生體認終生運動的好處。 4. 學會建立並維持終生運動習慣。	1. 漫談對終生運動應有的認識。 2. 指導學生如何選擇適合自己的終生運動項目。 3. 導讀選擇終生運動項目的範例。 4. 帶領學生共同討論對終生運動計畫的建議，認識自我所處在的運動階段，從中找出適當的策略訂定個人計畫，並預先模擬可能遭遇的障礙，練習找出因應對策來維持規律運動習慣。	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 【家政教育】 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。		1. 觀察	

週次	日期	教學節數	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	融入議題	教學資源	評量方式	備註
6	10/05 10/09	1	第1單元 邁向健康體位的人生第2章 體位觀測站	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1. 了解體重代表的意義及對健康的重要。 2. 建立對於體重的正確概念。 3. 學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4. 認識厭食症及暴食症。 5. 了解過胖或過瘦對身體的影響。 6. 透過自我悅納建立健全的健康心態。	1. 認識厭食症與暴食症。 【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期的不同性別者的身心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	1. 短片、新聞	1. 觀察		
		2	運動 SO EASY(居家身體活動)	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	1. 認識居家環境從事規律運動的可能性及方便性。 2. 運用居家環境及可利用的簡易輔助器材，培養建立居家自我運動計畫。	1. 介紹家中健身活動的注意事項。 2. 指導學生進行居家徒手運動練習。 3. 教師說明利用球訓練的好處，並指導學生練習球的健身。	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	

週次	日期	教學節數	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	融入議題	教學資源	評量方式	備註
7	10/12 10/16	1	第1單元 邁向健康體位的人生第2章 體位觀測站	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1. 了解體重代表的意義及對健康的重要。 2. 建立對於體重的正確概念。 3. 學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4. 認識厭食症及暴食症。 5. 了解過胖或過瘦對身體的影響。 6. 透過自我悅納建立健全的健康心態。	1. 了解過重與過輕對於健康的影響。 2. 建立追求健康體位的態度。	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期的不同性別者的身心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	1. 便條紙	1. 觀察 2. 分組討論 3. 分組參與程度 4. 問與答	

週次	日期	教學節數	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	融入議題	教學資源	評量方式	備註
		2	衝出自我(跑)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 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。	1. 了解跑是人類重要的原始本能及跑在生活中的應用。 2. 了解現代奧運徑賽的比賽項目與相關的規則。 3. 學會蹲踞式起跑、漸加速跑、接力跑的動作要領與練習方法。 4. 能體會失能學生生活上的不便，進而培養關懷、發揮愛心。 5. 經常跑步，鍛鍊良好的體適能。	1. 了解跑是人類重要的原始本能及跑在生活中的應用。 2. 了解現代奧運徑賽的比賽項目與相關的規則。 3. 練習蹲踞式起跑、漸加速跑、接力跑的動作要領與練習方法。 4. 能體會失能學生生活上的不便，進而培養關懷、發揮愛心。 5. 經常跑步，鍛鍊良好的體適能。	【生涯發展教育】 1-3-2 了解自己的能力、興趣、特質所適合發展的方向。 3-3-2 培養正確工作態度及價值觀	1. 角錐 2. 起跑架 3. 接力棒 4. 發令槍	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 問卷調查	

週次	日期	教學節數	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	融入議題	教學資源	評量方式	備註
8	10/19 10/23	1	第1單元邁向健康體位的人生第3章健康體位管理	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1. 分辨廣告對於促進健康的迷思。 2. 澄清各種不健康的減重方法。 3. 分析自己的健康數據和生活型態。 4. 選擇正確的健康體位自主管理策略。	1. 討論與分析廣告的手法，辨識不正確的減重方式。 2. 討論各種減重方式對健康造成的影響。	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【家政教育】 1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。	1. 相關新聞、影片 2. 廣告單張或相關圖片	1. 分組討論 2. 影片欣賞 3. 課前準備 4. 觀察	
		2	衝出自我(跑)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 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。	1. 了解跑是人類重要的原始本能及跑在生活中的應用。 2. 了解現代奧運徑賽的比賽項目與相關的規則。 3. 學會蹲踞式起跑、漸加速跑、接力跑的動作要領與練習方法。 4. 能體會失能學生生活上的不便，進而培養關懷、發揮愛心。 5. 經常跑步，鍛鍊良好的體適能。	1. 了解跑是人類重要的原始本能及跑在生活中的應用。 2. 了解現代奧運徑賽的比賽項目與相關的規則。 3. 練習蹲踞式起跑、漸加速跑、接力跑的動作要領與練習方法。 4. 能體會失能學生生活上的不便，進而培養關懷、發揮愛心。 5. 經常跑步，鍛鍊良好的體適能。	【生涯發展教育】 1-3-2 了解自己的 ability、興趣、特質所適合發展的方向。 3-3-2 培養正確工作態度及價值觀	1. 角錐 2. 起跑架 3. 接力棒 4. 發令槍	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 問卷調查	

週次	日期	教學節數	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	融入議題	教學資源	評量方式	備註
9	10/26 	1	第1單元邁向健康體位的人生第3章健康體位管理	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1. 分辨廣告對於促進健康的迷思。 2. 澄清各種不健康的減重方法。 3. 分析自己的健康數據和生活型態。 4. 選擇正確的健康體位自主管理策略。	1. 了解健康體位自主管理的步驟，分析自己的健康診斷，建立健康生活型態。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【家政教育】 1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。		1. 觀察 2. 問與答 3. 分組討論		
	10/30	2	衝出自我(跑)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 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。	1. 學會攔網的技術。 2. 了解攔網步法的運用。 3. 複習排球運動的各種技術。	1. 了解跑是人類重要的原始本能及跑在生活中的應用。 2. 了解現代奧運徑賽的比賽項目與相關的規則。 3. 練習蹲踞式起跑、漸加速跑、接力跑的動作要領與練習方法。 4. 能體會失能學生生活上的不便，進而培養關懷、發揮愛心。 5. 經常跑步，鍛鍊良好的體適能。	【生涯發展教育】 1-3-2 了解自己的能力、興趣、特質所適合發展的方向。 3-3-2 培養正確工作態度及價值觀	1. 角錐 2. 起跑架 3. 接力棒 4. 發令槍	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 問卷調查	

週次	日期	教學節數	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	融入議題	教學資源	評量方式	備註
10	11/02 11/06	1	第1單元邁向健康體位的人生第3章健康體位管理	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1. 分辨廣告對於促進健康的迷思。 2. 澄清各種不健康的減重方法。 3. 分析自己的健康數據和生活型態。 4. 選擇正確的健康體位自主管理策略。	1. 學習接納身體樣貌，了解健康的體位應透過健康的生活型態而建立。	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【家政教育】 1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。		1. 觀察	
		2	衝出自我(跑)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 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。	1. 學會攔網的技術。 2. 了解攔網步法的運用。 3. 複習排球運動的各種技術。	1. 了解跑是人類重要的原始本能及跑在生活中的應用。 2. 了解現代奧運徑賽的比賽項目與相關的規則。 3. 練習蹲踞式起跑、漸加速跑、接力跑的動作要領與練習方法。 4. 能體會失能學生生活上的不便，進而培養關懷、發揮愛心。 5. 經常跑步，鍛鍊良好的體適能。	【生涯發展教育】 1-3-2 了解自己的能力、興趣、特質所適合發展的方向。 3-3-2 培養正確工作態度及價值觀	1. 角錐 2. 起跑架 3. 接力棒 4. 發令槍	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 問卷調查	

週次	日期	教學節數	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	融入議題	教學資源	評量方式	備註
11	11/09 11/13	1	第2單元 人際關係新視界第一章 在人際關係中成長	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。	1. 認識人際關係的各個層面。 2. 知道如何改善自己的人際關係。 3. 了解衝突如何發生。 4. 知道如何理智的面對並處理衝突。	1. 讓學生體會人際關係和自己生活的關連，並從人際關係溫度計活動中，認識人際關係涵蓋的內容，引導學生評量自己的人際關係。 2. 教導學生在各人際關係層面上，可應用的改善策略及技巧，並進一步應用在生活中。	【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 小組討論	
		2	展翅高飛(羽球)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	1. 了解羽球運動發展簡史與特性。 2. 學會羽球握拍、發球與高遠球的動作與擊球要領。 3. 藉由組合動作的練習，讓學生體驗合作學習的效果。 4. 學習公平競爭、遵守規則的精神。	1. 複習握拍與正拍發高遠球動作。 2. 說明正拍發平高球與正拍發短球羽球飛行軌跡、高度及速度的差異與使用時機，並進行正拍發平高球與正拍發短球練習。 3. 複習正拍發高遠球、正拍發平高球與正拍發短球動作。	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。		1. 實作及表現 2. 觀察	
12	11/16 11/20	1	第2單元 人際關係新視界第一章 在人際關係中成長	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。	1. 認識人際關係的各個層面。 2. 知道如何改善自己的人際關係。 3. 了解衝突如何發生。 4. 知道如何理智的面對並處理衝突。	1. 讓學生從小強、小貞的衝突中，以第三者的角度看到衝突發生的原因和過程，進一步看看自己生活中的衝突經驗。 2. 由解決衝突之道中，學習如何理智的解決衝突事件，並實際演練。	【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 小組討論	

週次	日期	教學節數	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	融入議題	教學資源	評量方式	備註
		2	展翅高飛(羽球)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	1. 了解羽球運動發展簡史與特性。 2. 學會羽球握拍、發球與高遠球的動作與擊球要領。 3. 藉由組合動作的練習，讓學生體驗合作學習的效果。 4. 學習公平競爭、遵守規則的精神。	1. 說明正拍高遠球與反拍高遠球的擊球動作要領。 2. 複習前三節教過的握拍、發球、擊球動作。 3. 進行發球、球拍加拍套揮空拍及組合動作練習，熟練羽球基本動作要領。 4. 請學生於課後邀集他人一起練習，並將成果記錄下來。	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	1. 實作及表現 2. 觀察		
13	11/23 11/27	1	第2單元 人際關係新視界第2章 經營我的家庭關係	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。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1. 認識家庭的種類與功能，並探討家庭對個人發展的影響。 2. 認識心理親屬的意義，與了解其具有家庭功能的屬性。 3. 學習增進良好家庭關係的方法。 4. 認識家庭暴力的發生與其因應原則。	1. 讓學生了解隨著社會變遷，家庭型態也更多樣。 2. 說明家庭的重要性及家庭對個人的影響。 3. 透過認識自己的心理親屬活動，讓學生學習由心理親屬補充家庭功能的不足。 4. 讓學生了解家庭關係緊密的重要性，介紹五種讓家庭關係更緊密的策略。	【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	1. 課前準備 2. 實作及表現 3. 紀錄		

週次	日期	教學節數	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	融入議題	教學資源	評量方式	備註
		2	出奇制勝(羽球)	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1. 學會殺球、反手發球的動作與擊球要領。 2. 藉由組合動作的練習，體驗學習的效果。 3. 增進身體移動與球路變化的適應能力。 4. 透過簡易比賽，體驗比賽的規則與進行方式，培養公平競爭的精神。	1. 進行反拍發短球練習及一對一殺球、髮夾式網前球、挑球練習。 2. 編排學生分組實際練習發球與網邊球對打練習。 3. 進行全場移位擊球練習。 4. 進行單場挑戰賽。			1. 課前準備 2. 實作及表現 3. 觀察 4. 紀錄	
14	11/30 12/04	1	第2單元 人際關係新視界第2章 經營我的家庭關係	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。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1. 認識家庭的種類與功能，並探討家庭對個人發展的影響。 2. 認識心理親屬的意義，與了解其具有家庭功能的屬性。 3. 學習增進良好家庭關係的方法。 4. 認識家庭暴力的發生與其因應原則。	1. 說明建立良好家庭關係是每一個家庭成員的責任。 2. 有些家庭的互動不良或某些家人的偏差行為，導致家庭暴力的發生，讓學生了解施暴是不對的，每個人要為自己行為負責，並教導遇到家庭暴力時，應如何處置。	【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。		1. 課前準備 2. 觀察	

週次	日期	教學節數	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	融入議題	教學資源	評量方式	備註
		2	出奇制勝(羽球)	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1. 學會殺球、反手發球的動作與擊球要領。 2. 藉由組合動作的練習，體驗學習的效果。	1. 教師說明練習羽球或在羽球比賽場合時，必須遵守的羽球場禮儀。 2. 進行折返跑暖身活動。 3. 指教師說明與示範殺球的擊球動作與注意事項，並請學生練習。 4. 進行跳繩暖身活動。 5. 教師說明與示範反拍發球動作與注意事項，並請學生練習。			1. 課前準備 2. 實作及表現 3. 觀察 4. 紀錄	
15	12/07 12/11	1	第2單元 人際關係新視界第3章 網路交友停看聽	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。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1. 能說明科技發達對人際互動所帶來的正面負面影響。 2. 能了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。 3. 能了解網路成癮的原因及避免成癮的方式。	1. 教師說明科技的改變對人際溝通影響的看法。 2. 說明科技進步在人際溝通上帶來的影響。	【性別平等教育】 2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。	1. 習作	1. 習作 2. 課前準備 3. 觀察 4. 實作及表現 5. 紀錄 6. 問卷調查	

週次	日期	教學節數	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	融入議題	教學資源	評量方式	備註
		2	百步穿楊(籃球)	3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 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。	1. 了解籃球投籃及上籃的方法，以及各種投籃方式的使用時機。 2. 肯定自我的能力並能主動參與。 3. 建立良好的的人際關係。 4. 能重視團隊並培養互助合作的精神。	1. 兩人推傳+運球上籃(全場)。 2. 全場兩人推傳上籃比賽。	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。 【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	籃球角錐	1. 實作及表現 2. 觀察	
16	12/14 12/18	1	第2單元 人際關係新視界第3章 網路交友停看聽	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。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1. 能說明科技發達對人際互動所帶來的正面負面影響。 2. 能了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。 3. 能了解網路成癮的原因及避免成癮的方式。	1. 介紹如何健康且安全的使用電腦和網路結交朋友，學習在網路使用上保護自己，避免成為網路犯罪、網路霸凌的幫凶。 2. 說明網路成癮的定義、原因及影響，並討論如何避免網路成癮，強調在真實及網路世界，皆擁有良好人際關係的關鍵要點。	【性別平等教育】 2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。	1. 習作	1. 習作 2. 課前準備 3. 觀察 4. 實作及表現 5. 紀錄 6. 問卷調查	

週次	日期	教學節數	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	融入議題	教學資源	評量方式	備註
		2	百步穿楊(籃球)	3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 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。	1. 了解籃球投籃及上籃的方法，以及各種投籃方式的使用時機。 2. 肯定自我的能力並能主動參與。 3. 建立良好的的人際關係。 4. 能重視團隊並培養互助合作的精神。	1. 半場三點上籃練習。 2. 三人 8 字傳球上籃(半場)。 3. 一分鐘半場上籃比賽。	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。 【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	籃球 角錐	1. 實作及表現 2. 觀察	
17	12/21 12/25	1	第3單元 飲食消費新趨勢第一章 現代飲食趨勢	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。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1. 認識抗氧化食物、傳統食材，以及健康食品，並體認其對於個人健康的合適性。 2. 了解媒體對飲食消費行為的影響。 3. 建立正確的飲食消費價值觀，並能將其落實於生活中。	1. 教師詢問學生最近對那些食品廣告印象特別深刻，進而談論食品科技帶來的改變及風潮，使我們的食品出現更多樣的功能與樣貌。我們該如何了解並從中選出適合自身的食物。 2. 談論抗氧化食物，並認識生活中的抗氧化食物有哪些。 3. 請學生分享是否食用過傳統食材，對傳統食材的了解又有多少。教師說明傳統食材的意義及禁忌，提醒學生不同的身體狀況，適合不同的進補方式，避免適得其反。	【家政教育】 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 3-3-5 運用消費知識選購合適的物品。	1. 教師可蒐集幾則具機能性食品的新聞。(含Q10、膠原蛋白飲料、雞精等)	1. 課前準備 2. 觀察 3. 學生反應及分享 4. 紀錄	

週次	日期	教學節數	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	融入議題	教學資源	評量方式	備註
		2	百步穿楊(籃球)	3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 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。	1. 了解籃球投籃及上籃的方法，以及各種投籃方式的使用時機。 2. 肯定自我的能力並能主動參與。 3. 建立良好的的人際關係。 4. 能重視團隊並培養互助合作的精神。	1. 三人8字傳球上籃(全場)。 2. 三角傳球上籃練習。 3. 三角傳球上籃比賽。	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。 【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	籃球角錐	1. 實作及表現 2. 觀察	
18	12/28 01/01	1	第3單元 飲食消費新趨勢第1章 現代飲食趨勢	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。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1. 認識抗氧化食物、傳統食材，以及健康食品，並體認其對於個人健康的合適性。 2. 了解媒體對飲食消費行為的影響。 3. 建立正確的飲食消費價值觀，並能將其落實於生活中。	1. 與學生討論生活中常見的健康食品有哪些，進而認識健康食品的定義、功能，澄清大眾對於健康食品效果容易有的過分期待。 2. 教導學生如何正確選購健康食品，教師可加入一些實際的情境模擬，讓學生能將其應用於生活真實的狀況中。在購買或使用此類產品前，請學生反思：我是否真的會因此更健康，我是不是還有別的選擇，若是真的要購買，又該注意什麼。	【家政教育】 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 3-3-5 運用消費知識選購合適的物品。		1. 課前準備 2. 觀察 3. 學生反應及分享 4. 紀錄	

週次	日期	教學節數	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	融入議題	教學資源	評量方式	備註
		2	百步穿楊(籃球)	3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 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。	1. 了解籃球投籃及上籃的方法，以及各種投籃方式的使用時機。 2. 肯定自我的能力並能主動參與。 3. 建立良好的的人際關係。 4. 能重視團隊並培養互助合作的精神。	1. 投籃動作講解。 2. 投籃練習(近到遠)。 3. 罰球線上投籃練習。 4. 罰球投籃比賽。	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。 【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	籃球角錐	1. 實作及表現 2. 觀察	
19	01/04 01/08	1	第3單元 飲食消費新趨勢第2章 安全衛生的飲食	2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。	1. 體認安全衛生的飲食之重要性。 2. 了解不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。 3. 知道食品中毒的原因。 4. 使用適當的技巧判斷外食場所衛生。	1. 藉由課本的相關統計，引導學生思考自身選擇外食時的考量因素。 2. 了解食品中毒常發生的場所，並介紹三種常見的食品中毒及其發生的原因。	【家政教育】 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。		1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	

週次	日期	教學節數	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	融入議題	教學資源	評量方式	備註
		2	百步穿楊(籃球)	3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 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。	1. 了解籃球投籃及上籃的方法，以及各種投籃方式的使用時機。 2. 肯定自我的能力並能主動參與。 3. 建立良好的的人際關係。 4. 能重視團隊並培養互助合作的精神。	1. 五點投籃練習。 2. 跑動式投籃練習。 3 分組投籃比賽。	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。 【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	籃球角錐	1. 實作及表現 2. 觀察	
20	01/11 01/15	1	第3單元 飲食消費新趨勢第2章 安全衛生的飲食	2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。	1. 體認安全衛生的飲食之重要性。 2. 了解不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。 3. 知道食品中毒的原因。 4. 使用適當的技巧判斷外食場所衛生。	1. 教師介紹食品中毒的症狀及處理流程。 2. 藉由「大家來找碴」活動來引導學生思考，食物由購買、保存至料理過程中，可能有哪些因素導致食品中毒的產生，並說明有效預防食品中毒的重要觀念及食物處理方法。 3. 身為一位消費者，該如何選擇外食環境，以及每個人都應負起安全外食衛生的責任。並請同學思考，將來若成為食物的供應者，要如何藉由自身力量維護飲食安全。	【家政教育】 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。		1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	

週次	日期	教學節數	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	融入議題	教學資源	評量方式	備註
		2	攻城掠地(籃球)	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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 了解團隊合作在比賽中的重要性。 2. 了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。 3. 學會進攻與防守的技術並能運用在比賽場上。 4. 發揮互助合作的精神。 5. 養成遵守規範並尊重他人的行為。	1. 說明進攻與防守的重要性。 2. 防守步伐講解(滑步、交叉步)。 3. 防守步練習(慢、半場)。 4. 防守步練習(快、半場)	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	籃球 角錐	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現	
21	01/18 01/20	1	第3單元 飲食消費新趨勢第2章 安全衛生的飲食	2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。	1. 體認安全衛生的飲食之重要性。 2. 了解不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。 3. 知道食品中毒的原因。 4. 使用適當的技巧判斷外食場所衛生。	1. 教師介紹食品中毒的症狀及處理流程。 2. 藉由「大家來找碴」活動來引導學生思考，食物由購買、保存至料理過程中，可能有哪些因素導致食品中毒的產生，並說明有效預防食品中毒的重要觀念及食物處理方法。 3. 身為一位消費者，該如何選擇外食環境，以及每個人都應負起安全外食衛生的責任。並請同學思考，將來若成為食物的供應者，要如何藉由自身力量維護飲食安全。	【家政教育】 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。		1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	

週次	日期	教學節數	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	融入議題	教學資源	評量方式	備註
		2	攻城掠地(籃球)	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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 了解團隊合作在比賽中的重要性。 2. 了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。 3. 學會進攻與防守的技術並能運用在比賽場上。 4. 發揮互助合作的精神。 5. 養成遵守規範並尊重他人的行為。	1. 說明進攻與防守的重要性。 2. 防守步伐講解(滑步、交叉步)。 3. 防守步練習(慢、半場)。 4. 防守步練習(快、半場)	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	籃球 角錐	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現	

桃園市會稽國民中學109學年度

健康與體育領域課程計畫-九年級下學期

(一) 課程目標

1. 將健康紓壓落實於日常生活中，並能在必要時，尋求協助。
2. 知道如何利用消費行為幫助改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。
3. 了解職場健康促進策略，並能運用不同策略滿足不同工作者的健康促進需求。
4. 了解並運用各種技能方式，以增進運動表現。
5. 能將身體的基本動作，應用在舞蹈及游泳姿勢的學習上。
6. 特殊需求學生之能力指標參照各階段基本學力指標，採加深、加廣、加速、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。

(二) 課程(教學)計畫

週次	日期	教學節數	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	融入議題	教學資源	評量方式	備註
----	----	------	------	--------	------	--------	------	------	------	----

週次	日期	教學節數	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	融入議題	教學資源	評量方式	備註
1	02/17 02/19	1	第1單元 快樂人生開步走第1章 與壓力同行	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。	1. 認識壓力，知道壓力的來源及影響。	1. 教師藉由學生之壓力經驗帶入本章主題。 2. 介紹壓力是什麼，以及壓力的來源。 3. 介紹壓力對人體造成的影響。 4. 請學生分享面對壓力的經驗；教師說明青少年面對青春壓力產生的影響。	【性別平等教育】 3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。 【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。		1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	
		2	運動SO EASY(居家身體活動)	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	1. 運用居家環境及可利用的簡易輔助器材，培養建立居家自我運動計畫。 2. 透過實施簡易居家身體活動，達到運動強身的目的及培養終生運動的習慣。	1. 教師說明利用啞鈴健身的注意事項，並指導學生練習啞鈴的操作一～五。 2. 指導學生練習啞鈴的操作六～十二。 3. 教師總結維持規律運動是健康的不二法門。	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。		1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現	
2	02/22 02/26	1	第1單元 快樂人生開步走第1章 與壓力同行	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。 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。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	1. 能以正向的態度面對壓力。 2. 學習各種調適身心的方法，以面對壓力。	1. 介紹壓力造成的心身症狀。 2. 介紹面對壓力時的調適方法，說明有效解決壓力的方法和步驟。	【性別平等教育】 3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。 【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	1. 「減壓達人」學習活動單	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現 4. 分組討論	

週次	日期	教學節數	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	融入議題	教學資源	評量方式	備註
		2	路遙知馬力(心肺耐力)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1. 了解心肺耐力對於個人身心發展的重要性。 2. 了解增進心肺耐力的運動方式。 3. 學會測量運動強度的方法。 4. 學會增進心肺耐力的運動技能。 5. 培養努力不懈的精神和毅力。 6. 養成規律運動的習慣。	1. 心肺耐力簡介。 2. 進行測量脈搏、慢跑、登階活動。 3. 進行電池寶寶大賽及曲線過人活動。	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。		1. 觀察 2. 實作及表現	
3	03/01 03/05	1	第1單元 快樂人生開步走第2章 與情緒過招	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。	1. 能學習情緒管理，成為積極快樂的人。	1. 說明人的基本四種情緒。 2. 說明情緒的特質。 3. 說明何謂情緒智商，並請學生自行檢查自己的EQ。 4. 說明當生活中出現負向情緒時，如何尋求適當的因應方法。	【性別平等教育】 2-2-3 分辨性別刻板的情緒表達方式。 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。		1. 觀察 2. 紀錄 3. 課前準備 4. 實作及表現	

週次	日期	教學節數	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	融入議題	教學資源	評量方式	備註
		2	直截了當(排球)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1. 了解排球比賽中最佳的攔網位置。 2. 學會攔網的技術。	1. 教師介紹攔網的使用時機及其在比賽中的重要性。 2. 指導學生進行跳一跳、拍一拍及來一個、擋一個活動練習。	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	排球	1. 觀察 2. 實作及表現	
4	03/08 03/12	1	第1單元 快樂人生開步走第2章 與情緒過招	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。	1. 認識異常行為及其防治方法。	1. 認識攻擊行為、強迫行為及憂鬱症等異常行為。 2. 指導學生學習如何早期發現異常行為，早期接受專業治療。 3. 介紹青少年常見的「收假症候群」；鼓勵學生正向面對壓力，快樂向前行。	【性別平等教育】 2-2-3 分辨性別刻板的情緒表達方式。 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。		1. 觀察 2. 實作及表現	

週次	日期	教學節數	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	融入議題	教學資源	評量方式	備註
		2	直截了當(排球)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1. 學會攔網的技術。 2. 了解攔網步法的運用。 3. 複習排球運動的各種技術。	1. 指導學生進行左右側併步動作練習，以及進行交叉跨步動作練習，並說明攔網注意要點。 2. 複習左右側併步動作練習、交叉跨步動作練習，並說明攔網注意要點。	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	排球	1. 觀察 2. 實作及表現	
5	03/15 03/19	1	第2單元 綠色生活 護地球 第1章 關心我們的生 活環境	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1. 了解人類行為與科技對環境的影響。 2. 知道環境問題對人類健康的影響。	1. 以吐瓦魯的遭遇說明環境問題牽一髮動全身，並且正視臺灣也遭遇危機的事實。 2. 以事實與真相介紹空氣汙染的種類、原因，以及相關空氣汙染指標，並說明如何減少空氣環境對人體及環境的傷害。	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。		1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	
		2	以智取勝(排球)	3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1. 了解排球的各式基本攻擊技術。 2. 學會如何將排球戰術運用在比賽上。	1. 複習排球基本動作的組合練習與實作。 2. 介紹各種攻擊球路與運用時機，以及比較各種快攻技術的優缺點。	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	排球	1. 觀察 2. 實作及表現	

週次	日期	教學節數	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	融入議題	教學資源	評量方式	備註
6	03/22 03/26	1	第2單元 綠色生活 護地球第1章 關心我們的生活環境	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1. 了解人類行為與科技對環境的影響。 2. 知道環境問題對人類健康的影響。	1. 介紹垃圾過量的現況及垃圾處理的方法，並了解垃圾減量的觀念。	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。		1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	
		2	以智取勝(排球)	3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1. 學會如何將排球戰術運用在比賽上。 2. 增加運動欣賞的能力。	1. 教師配合課文介紹各種接發球。 2. 教師配合課文介紹各種攻擊戰術應用方法。 3. 介紹正式比賽的流程，並與學生相互分享學習排球課的心得。	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	排球	1. 觀察 2. 實作及表現	
7	03/29 04/02	1	第2單元 綠色生活 護地球第1章 關心我們的生活環境	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1. 了解人類行為與科技對環境的影響。 2. 知道環境問題對人類健康的影響。	1. 介紹水污染的現況及對健康造成的危害，說明政府與民間共同合作的防治行動，並學習從日常生活中降低水污染。 2. 了解噪音問題對健康的影響，以及如何減輕噪音危害。 3. 勉勵學生，環保行動除了自己的力量外，還可以結合社區及政府的資源來進行。	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。		1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	

週次	日期	教學節數	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	融入議題	教學資源	評量方式	備註
		2	攻城掠地(籃球)	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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 了解團隊合作在比賽中的重要性。 2. 了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。 3. 學會進攻與防守的技術並能運用在比賽場上。 4. 發揮互助合作的精神。 5. 養成遵守規範並尊重他人的行為。	1. 全場滑步(慢) 2. 全場滑步(快) 3. 防守基本陣型講解(區域、盯人)。 4. 請學生回家準備防守陣型下節課分組報告。	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	籃球 角錐	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現	
8	04/05 04/092 6	1	第2單元 綠色生活 護地球第2章 綠色行動	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1. 認識日常消費行為對環境與人類的影響。	1. 學習認識環保相關標章，以選購環保產品。 2. 介紹人類在平日生活中，文具用品與紙製品消耗環境資源的情形。	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-3-1 具有參與規畫校園環境調查活動的經驗。		1. 觀察 2. 紀錄	

週次	日期	教學節數	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	融入議題	教學資源	評量方式	備註
		2	攻城掠地(籃球)	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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 了解團隊合作在比賽中的重要性。 2. 了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。 3. 學會進攻與防守的技術並能運用在比賽場上。 4. 發揮互助合作的精神。 5. 養成遵守規範並尊重他人的行為。	1. 分組報告防守陣型種類、使用時機。 3. 防守 1 對 1、2 對 2、3 對 3 練習。 4. 保護籃板球練習。	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	籃球 角錐 號碼衣	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現	
9	04/12 04/16	1	第2單元 綠色生活 護地球第2章 綠色行動	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1. 認識日常消費行為對環境與人類的影響。	1. 了解人類生活中，飲料包裝、免洗筷、交通與清潔用品消耗環境資源的情形。	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-3-1 具有參與規畫校園環境調查活動的經驗。		1. 觀察 2. 紀錄	

週次	日期	教學節數	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	融入議題	教學資源	評量方式	備註
		2	攻城掠地(籃球)	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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 了解團隊合作在比賽中的重要性。 2. 了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。 3. 學會進攻與防守的技術並能運用在比賽場上。 4. 發揮互助合作的精神。 5. 養成遵守規範並尊重他人的行為。	1. 講解進攻在比賽中的重要性。 2. 個人進攻技巧說明。 3. 壓肩過人上籃練習。 4. 過人投籃練習。	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	籃球 角錐	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現	
10	04/19 04/23	1	第2單元 綠色生活 護地球第2章 綠色行動	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1. 知道利用消費行為幫助改善地球環境，並能實踐在日常生活。 2. 認識碳標籤與環保之間的關係，並了解綠色消費對環境的影響力。	1. 藉由課文的新聞案例，引導學生「愛地球、做環保」的行動應真正落實在生活中。 2. 教師說明在日常生活，處處都能發揮「愛惜資源」、「節能減碳」的精神，引導學生思考將來可以採取的作為或行動。	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-3-1 具有參與規畫校園環境調查活動的經驗。		1. 觀察 2. 紀錄	

週次	日期	教學節數	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	融入議題	教學資源	評量方式	備註
		2	攻城掠地(籃球)	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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 了解團隊合作在比賽中的重要性。 2. 了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。 3. 學會進攻與防守的技術並能運用在比賽場上。 4. 發揮互助合作的精神。 5. 養成遵守規範並尊重他人的行為。	1. 1 對 1 單打進攻練習(半場)。 2. 2 人小組進攻掩護練習(半場)。	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	籃球 角錐 號碼衣	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現	
11	04/26 04/30	1	第3單元 職場生涯快樂行 第1章 我的未來不是夢	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。	1. 了解職業在生涯發展中的意義及重要性。 2. 實踐青少年生涯發展的任務。	1. 請學生思考自己的未來。 2. 透過想像自己的未來，讓學生了解職業生涯對提升自我肯定與自信心的重要性。	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。		1. 觀察 2. 紀錄	
		2	攻城掠地(籃球)	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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 了解團隊合作在比賽中的重要性。 2. 了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。 3. 學會進攻與防守的技術並能運用在比賽場上。 4. 發揮互助合作的精神。 5. 養成遵守規範並尊重他人的行為。	1. 1 對 1 單打進攻練習(全場)。 2. 2 人小組進攻掩護練習(全場)。 3. 半場 2 對 2 比賽。	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	籃球 角錐 號碼衣	1. 觀察 2. 實作及表現	

週次	日期	教學節數	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	融入議題	教學資源	評量方式	備註
12	05/03 05/07	1	第3單元 章 我的未來不是夢 職場生涯快樂行第1	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。	1. 實踐青少年生涯發展的任務。 2. 能辨認求職資訊，以維護工作時的人身安全。	1. 鼓勵學生實踐青少年生涯發展的任務。 2. 藉由打工求職的情境，引導學生重視求職資訊的安全性，並注意打工時的權益與人身安全問題。	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	1. 「求職廣告放大鏡」學習活動單	1. 觀察 2. 紀錄	
		2	叱吒風雲(籃球)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 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。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 5-3-5 重視並能促進運動安全。	1. 了解三對三鬥牛比賽的方法。 2. 了解並學會各種戰術。 3. 熟練各種戰術並能加以運用。 4. 培養互助合作的精神。 5. 養成遵守規範並尊重他人的行為。	1. 介紹比賽各種賽制圖。 2. 講解三對三鬥牛賽的規則。 3. 運用之前學習的各種技巧進行對打練習。 4. 正式三對三鬥牛比賽。 5. 總結回饋學生。	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	籃球 角錐 號碼衣	1. 觀察 2. 實作及表現	
13	05/10 05/14	1	第3單元 章 職業安全與健康 職場生涯快樂行第2	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 了解職場環境常見的事故傷害與職業病，並能提出對應的健康促進與疾病預防方法。	1. 了解工作中可能會因某些因素受傷。 2. 藉由學生打工及家人工作的經驗，引發學生思考進入職場與學生時代的差別。	【人權教育】 2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。		1. 觀察 2. 紀錄	

週次	日期	教學節數	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	融入議題	教學資源	評量方式	備註
		2	品頭論足(足球)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 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。 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。 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。	1. 複習踢球、頭頂球的動作要領。 2. 學習踢球、頭頂球的動作，且能運用於比賽中。	1. 複習踢滾動球的動作，踢空中球的動作。 2. 講解與練習頭頂球的動作。	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【生涯發展】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-1-1 培養互助合作的生活態度。		1. 觀察 2. 實作及表現	
14	05/17	1	第3單元 職場生涯快樂行第2章 職業安全與健康	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 了解職場環境常見的事故傷害與職業病，並能提出對應的健康促進與疾病預防方法。 2. 能運用不同策略，滿足不同工作者的健康促進需求。	1. 介紹職業傷害與疾病的預防之道，並且利用「職業安全追追追」實果遊戲，使學生能透過活動，了解職場安全的重要，並思考如何預防災害及疾病的發生。 2. 學習如何關懷辛勞的工作者。	【人權教育】 2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。		1. 觀察 2. 紀錄	
	05/21	2	品頭論足(足球)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 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。 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。 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。	1. 複習踢球、頭頂球的動作要領。 2. 學習踢球、頭頂球的動作，且能運用於比賽中。	1. 複習踢滾動球的動作，踢空中球的動作。 2. 講解與練習頭頂球的動作。	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【生涯發展】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-1-1 培養互助合作的生活態度。		1. 觀察 2. 實作及表現	

週次	日期	教學節數	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	融入議題	教學資源	評量方式	備註
15	05/24 05/28	1	第3單元 職場生涯快樂行第3章 職場健康促進	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 了解健康促進的意義及推動職場健康促進的重要性。 2. 能指出職場中常見的健康問題，並學習改進的策略。	1. 知道何謂健康促進。 2. 說明除了工作地點提供良好環境之外，學生本身也可以付出努力，維護自身及家人的健康。 3. 說明在職場中，雇主與員工可行的健康促進計畫，並讓學生實地模擬思考可行的行動方案。	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。	1「如果我是……」 、「愛的MESSAGE」學習活動單	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄 4. 分組討論	
		2	品頭論足(足球)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 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。 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。 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。	1. 培養團隊合作的精神。 2. 體驗與享受足球比賽的樂趣，並發展足球運動潛能。 3. 透過足球運動促進個體成長。 4. 遵守比賽規則並隨時注意安全。	1. 講解簡易足球規則，進行七人制小型足球比賽。 2. 進行正式足球比賽。 3. 請學生觀賞一場足球比賽，並做出評論。	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。	1. 「足球明星點將錄」學習活動單	1. 觀察 2. 實作及表現	

週次	日期	教學節數	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	融入議題	教學資源	評量方式	備註
16	05/31 06/04	1	第3單元 職場生涯快樂行 第3章 職場健康 促進	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 能指出職場中常見的健康問題，並學習改進的策略。 2. 認識維護職場健康權益與性別工作平等權益的相關法律與諮詢單位。	1. 藉由報告分享，說明如何營造雇主與員工雙贏的健康職場。 2. 利用腦力激盪，讓學生對職場安全的相關法律產生學習興趣，再說明進入職場後，可以維護自身安全的法律常識。	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。	1. 習作	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄 4. 分組討論	
		2	品頭論足(足球)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 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。 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。 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。	1. 培養團隊合作的精神。 2. 體驗與享受足球比賽的樂趣，並發展足球運動潛能。 3. 透過足球運動促進個體成長。 4. 遵守比賽規則並隨時注意安全。	1. 講解簡易足球規則，進行七人制小型足球比賽。 2. 進行正式足球比賽。 3. 請學生觀賞一場足球比賽，並做出評論。	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。	1. 「足球明星點將錄」學習活動單	1. 觀察 2. 實作及表現	

週次	日期	教學節數	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	融入議題	教學資源	評量方式	備註
17	06/07 06/11	1	第3單元 職場生涯快樂行 第3章 職場健康促進	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 能指出職場中常見的健康問題，並學習改進的策略。 2. 認識維護職場健康權益與性別工作平等權益的相關法律與諮詢單位。	1. 藉由報告分享，說明如何營造雇主與員工雙贏的健康職場。 2. 利用腦力激盪，讓學生對職場安全的相關法律產生學習興趣，再說明進入職場後，可以維護自身安全的法律常識。	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。	1. 習作	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄 4. 分組討論	
		2	陸上衝浪(晃板)	3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。	1. 使學生了解衝浪運動，並嘗試從事水域活動。 2. 藉由小組練習促進情感。 3. 學會輔助平衡。 4. 學會自我上板平衡。	1. 介紹衝浪運動。 2. 說明並示範陸上衝浪技巧。 3. 小組合作輔助平衡練習。 4. 自我上板平衡練習。	【生涯發展教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 【海洋教育】1-4-5 規劃自己可行之親海休閒活動，並樂於分享其經驗。	桌板 水管	1. 實作及表現 2. 觀察	
18	06/14 06/18	1	第3單元 職場生涯快樂行 第3章 職場健康促進	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 能指出職場中常見的健康問題，並學習改進的策略。 2. 認識維護職場健康權益與性別工作平等權益的相關法律與諮詢單位。	1. 藉由報告分享，說明如何營造雇主與員工雙贏的健康職場。 2. 利用腦力激盪，讓學生對職場安全的相關法律產生學習興趣，再說明進入職場後，可以維護自身安全的法律常識。	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。	1. 習作	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄 4. 分組討論	

週次	日期	教學節數	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	融入議題	教學資源	評量方式	備註
		2	繩乎其技(跳繩)	1-3-1 了解身體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 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。	1. 了解臺灣跳繩之起源與團體跳繩基本動作之要領。 2. 熟練多人跳繩基本動作及在應用技術中的搭配。 3. 培養對跳繩運動的興趣及與同學間互助合作的精神。 4. 培養學生思考與創作的的能力。	1. 說明休閒活動的重要性。 2. 跳繩運動介紹 3. 說明並示範正、反跳法。 4. 說明並示範跳繩手部轉動技巧。 5. 活動「速度遊戲」	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【生涯發展教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。	跳繩	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 問答	