

# 桃園縣立青溪國民中學 103 學年度第一學期七年級健教課程計畫

## 一、學習目標 (請用條列式)

1. 探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康水準。並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含意。
2. 了解青春期身心需求，在生活中展現青春活力，並養成規律運動的習慣以促進健康。
3. 培養維護身體健康的醫療觀念及態度。
4. 主動參與健康與體育活動，以促進自我肯定與實現。經由個人與團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。
5. 培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。

## 二、課程計劃

週次	期間	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	節數	教學資源	評量方式	教具 (教學設備)	六大議題	協同教學 模式
1	08/31 09/06	健康人生開步走	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。	1. 從各層認識健康，說出健康真正意涵。 2. 探討生長、發育的涵義及影響因素。	1. 知道健康就是財富。 2. 探討健康的內涵與重要性，強調增進健康從關心自己的生長、發育開始，主動蒐集相關資訊，並由健康檢查隨時掌握自己生長發育狀況與健康情形。	1	ppt	個人發表 課程參與	字卡 ppt	【資訊教育】	
2	09/07 09/13	健康人生開步走	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。	能於生活中加強自我保健，以確保身心與社會各方面處於最佳健康狀態。	介紹身體重要器官的保健、良好心理狀況與社會生活環境，喚醒學生對身、心、社會健康的重視，並採取正確保健原則，增進健康，達成人生的理想。	1	ppt	心得分享 習作		【環境教育】 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。	
3	09/14 09/20	我的青春檔案	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。	1. 能觀察並說出青春期常見的生理問題。 2. 能增加處理生理問題的行為技巧。	1. 知道進入青春期的特徵。 2. 女性生殖系統相關知識。 3. 說明經痛的產生原因及經期保健。 4. 討論乳房保健方法。	1	影片	課程參與 討論發表	圖卡 字卡 ppt	【性別平等教育】 2-2-6 提升兩性共同分享與交換資訊的能力。	
4	09/21 09/27	我的青春檔案	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。	1. 能觀察並說出青春期常見的生理問題。 2. 能增加處理生理問題的行為技巧。	1. 男性生殖系統相關知識及夢遺問題。 2. 討論男性青春期問題:夢遺、自慰。	1	影片	課程參與 討論發表	圖卡 字卡 ppt	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	
5	09/28 10/04		1-3-2 蒐集生長、發	1. 能觀察並說出青春期常見	1. 說明如何處理青春痘問題。		影片			【生涯發展教	

		我的青春檔案	展的相關資訊，以提升個人體能與健康 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	的生理問題。 2.能增加處理生理問題的行為技巧。 3.能接納並喜歡自己青春期的變化。	2.知道體味的產生及如何避免。 3.引導學生思考當面臨青春期的調適方法。	1		課程參與 討論發表 習作	圖卡 字卡 ppt	育】 3-5-2 培養解決生涯問題的自信與能力。
6	10/05 10/11	吃出營養與健康	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。	1.了解營養素對身體組織和功能的影響。 2.能體認青春所需要的營養素及食物為何。	說明熱量營養素的功能，並探討青春期特別要注意的營養需求			課程參與 討論發表	字卡	【家政教育】 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。
7	10/12 10/18	吃出營養與健康	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。	1.了解營養素對身體組織和功能的影響。 2.能體認青春所需要的營養素及食物為何。	介紹非熱量營養素的功能，探討青春期特別要注意的營養需求，並檢視自我飲食習慣是否均衡。	1		課程參與 討論發表 搶答	字卡	【家政教育】 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。
8	10/19 10/25	吃出營養與健康	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。	認識消化系統如何進行消化作用，以及常見的消化系統疾病。	1.認識消化功能。 2.認識常見消化系統疾病。		ppt	課程參與	圖卡 字卡	
9	10/26 11/01	吃出營養與健康	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食	1.能察覺飲食行為受生理、心理和社會層面的影響。 2.能了解並願	1.引導學生察覺飲食行為受許多因素影響。 2.藉由遊戲方式，引導學生複習本單元相關內容，針對學生疑問重述說明。	1		遊戲回答 飲食計畫 習作		【生涯發展教育】 3-5-1 發展生

		康	習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。	意施行有益健康的飲食及消化系統的保健方式。						涯規畫的能力。
10	11/02 11/08	活出自我亮起來	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1. 認識青春期的心理與社會關係的變化。 2. 培養自我悅納的態度，以提升自我概念。	1. 了解自我概念的意義。 2. 討論青春期的心理與社會關係的變化。 3. 強調大部分的個人特質是可以改善的。			參與討論 發表		【生涯發展教育】 3-5-1 發展生涯規畫的能力。 3-5-2 培養解決生涯問題的自信與能力。
11	11/09 11/15	活出自我亮起來	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-3 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. 檢視自己的生活並追求快樂充實的人生觀。 2. 激發自我潛能，實現自我發展。	1. 知道自己是獨一無二的。 2. 知道提升自我概念的三種方法，以激發自我潛能與自我實現。			小組討論 發表		【生涯發展教育】 3-5-1 發展生涯規畫的能力。 3-5-2 培養解決生涯問題的自信與能力。
12	11/16 11/22	活出自我亮起來	6-3-3 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。 6-3-6 建	1. 學習以正向語言、態度與行動面對生活。 2. 培養積極樂觀的生活態度。	1. 檢視自我的生活態度，了解樂觀的生活能增進身心健康。 2. 學習以積極正向的語言、想法與行動，建立積極的人生觀。	1		參與 發表 習作		【生涯發展教育】 3-5-1 發展生涯規畫的能力。 3-5-2 培養解

			立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動							決生涯問題的自信與能力。
13	11/23 11/29	11/27-1128 第二次定考								
14	11/30 12/06	健康照護	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 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。	了解青少年常見的眼睛及口腔問題，並培養正確的保健態度。	了解青少年的常見健康問題為何。	1		課程參與發表		【人權教育】 1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。
15	12/07 12/13	健康照護	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. 認識眼睛及牙齒的結構。 2. 了解青少年常見的眼睛及口腔問題，並培養正確的保健態度。	教師介紹眼睛的構造、成像過程及青少年常見的眼睛問題，讓學生體認其重要性，並學會保護自己眼睛的健康。		pdt	課程參與發表		【人權教育】 1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。
16	12/14 12/20	健康照護	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. 認識眼睛及牙齒的結構。 2. 了解青少年常見的眼睛及口腔問題，並培養正確的保健態度。	教師介紹牙齒的結構及說明青少年常見的口腔問題，讓學生體認其重要性，並學會保護自己口腔的健康。		ppt	課程參與發表		【人權教育】 1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能

										尊重欣賞其差異。
17	12/21 12/27	醫藥世界	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。 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. 了解從事醫療消費時需注意的事項。 2. 培養正確的醫療消費的態度。 3. 養成合適的醫療行為及習慣。	了解醫療層級、家庭醫師、處方箋及醫藥分業等相關的健保制度，並連結至自己的生活經驗。	ppt	課程參與發表			【人權教育】 1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。
18	12/28 01/03	醫藥世界	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。 7-3-2 選擇適切的健康資訊 1. 明白藥物的分類及對人體的作用，透、服務及產品，以促成健康計畫的執行	1. 培養正確的醫療消費的態度。 2. 養成合適的醫療行為及習慣。	了解醫藥分業等相關的健保制度，並連結至自己的生活經驗。	ppt	課程參與發表			【人權教育】 1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。
19	01/04	醫藥世界	6-3-5 理		明白藥物的分類及對人體的作	ppt	課程參與			【人權

	01/10		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。 7-3-2 選擇適切的健康資訊 1. 明白藥物的分類及對人體的作用，透、服務及產品，以促成健康計畫的執行	了解藥物的分類及影響，並能養成正確的用藥態度。	用			發表		【教育】 1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。
20	01/11 01/17	醫遠巡禮	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。 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. 認識健保的背景及意義，以及一般民眾應有的權利及義務。 2. 培養正確的醫療消費的態度。 3. 了解另類療法的種類。 4. 能盡己之力減少醫療資源的浪費，並養成合適的醫療行為及習慣。			ppt	課程參與 發表		【人權教育】 1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。
21	01/18 01/24	第三次定考								
22	01/25 01/31	0127 休業式 0128 寒假開始								

# 桃園縣立青溪國民中學 103 學年度第二期七年級健教課程計畫

## 一、學習目標

1. 了解成癮物質對人類生理、心理、社會所造成的長遠影響。
2. 培養維護身體健康的醫療觀念及態度。
3. 調適兩性差異，落實相互尊以及互助合作的精神。
4. 分析社會因素對自我健康的影響，並體認自我意識對行為發展的重要性。
5. 選擇正確的運動方式，勇於挑戰身體潛能。

## 二、課程計畫

週次	期間	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	節數	教學資源	評量方式	教具 (教學設備)	六大議題	協同教學模式
1	02/22 02/28	菸害現形記	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族	1. 了解菸品成分對人們心理、生理及社會造成的影響。 2. 認識菸品與媒體的關係，以及菸害防制法的訂定內容。 3. 能有拒絕吸菸及拒吸二手菸的態度。	1. 請學生仔細思考，吸菸所帶來的好處與壞處，何者影響我們較為深遠？ 2. 教師引導學生思考吸菸所帶來的好處，是否有其他物質或其他正向方式可以取代。	1		1. 課前準備 2. 觀察 3. 紀錄		【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	

			群、地域、年齡、工作者的健康需求。							
2	03/01 03/07	菸害現形記	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>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。</p> <p>5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。</p> <p>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。</p>	<p>1. 了解菸品成分對人們心理、生理及社會造成的影響。</p> <p>2. 認識菸品與媒體的關係，以及菸害防制法的訂定內容。</p> <p>3. 能有拒絕吸菸及拒吸二手菸的態度。</p>	<p>1. 認識菸的成分與危害，帶入菸對呼吸系統的影響</p> <p>2. 說明菸對人體全身健康的危害，以及吸菸會導致金錢花費增加與容貌的改變。</p>			<p>1. 課前準備</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 紀錄</p>	<p>【人權教育】</p> <p>2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。</p>	
3	03/08	菸害現形記	1-3-2 蒐	1. 了解菸品成	1. 說明健康團體的反擊行			1. 課前準	【人權教育】	



	03/14		<p>集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>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。</p> <p>5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。</p> <p>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。</p>	<p>分對人們心理、生理及社會造成的影響。</p> <p>2. 認識菸品與媒體的關係，以及菸害防制法的訂定內容。</p> <p>3. 能有拒絕吸菸及拒吸二手菸的態度。</p>	<p>動。</p> <p>2. 講解菸害防制法相關規定與法律意義，並帶領學生勇敢拒絕二手菸。</p>		<p>備</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 紀錄</p>		<p>2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。</p>	
4	03/15 03/21	克癮制勝	<p>5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於</p>	<p>1. 了解酒、檳榔導致人們成癮的過程及造成的健康問題。</p> <p>2. 了解酒、檳榔對社會、環境的影響。</p>	<p>1. 介紹檳榔歷史，並以健康電台引導，說明檳榔與所產生的社會問題。</p> <p>2. 說明檳榔對人體的健康影響。</p>		<p>1. 課前準備</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 紀錄</p>		<p><b>【人權教育】</b></p> <p>2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。</p>	

			日常生活中演練有效的拒絕策略。	3. 具有拒絕使用酒、檳榔的正向態度。						
5	03/22 03/28	克癮制勝	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	1. 了解酒、檳榔導致人們成癮的過程及造成的健康問題。 2. 了解酒、檳榔對社會、環境的影響。 3. 具有拒絕使用酒、檳榔的正向態度。	1. 說明檳榔產生的環保的問題。 2. 與學生討論酒為什麼會對人體產生傷害。		1. 觀察 2. 實作及表現		【人權教育】 1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。	
6	03/29 04/04	克癮制勝	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	1. 了解酒、檳榔導致人們成癮的過程及造成的健康問題。 2. 了解酒、檳榔對社會、環境的影響。 3. 具有拒絕使用酒、檳榔的正向態度。	1. 說明酒對人體的多種傷害，以及酒精在人體中的吸收與代謝情形。 2. 討論酒駕問題，並簡介成癮物質的意義及危害。		1. 課前準備 2. 觀察 3. 紀錄		【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	
7	04/05 04/11	健康行動全紀錄	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增	1. 了解成癮物質濫用的嚴重性。 2. 能養成拒絕使用成癮物質的態度。 3. 了解行動計畫的實施步驟，進而設計並參與學校或社會上反成癮物質的宣導活動。	1. 知道面對成癮物質最好的方法就是拒絕對方。 2. 分析需要拒絕的情境，了解拒絕過程須運用的溝通技巧。 3. 介紹八種拒絕技巧並實際演練。		1. 課前準備 2. 觀察 3. 紀錄		【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	

			<p>進入際關係。</p> <p>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。</p> <p>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訂的行動方案與法規。</p>							
8	04/12 04/18	健康行動全紀錄	<p>5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。</p> <p>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。</p> <p>7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，</p>	<p>1. 了解成癮物質濫用的嚴重性。</p> <p>2. 能養成拒絕使用成癮物質的態度。</p> <p>3. 了解行動計畫的實施步驟，進而設計並參與學校或社會上反成癮物質的宣導活動。</p>	<p>1. 個人如何協助吸菸者戒菸計畫，並以美國青少年的拒菸行動例子，引導學生分組進行「健康行動計畫」發表會。</p> <p>2. 以趙自強戒菸與陳先生戒酒的故事，讓學生了解戒除成癮物質非難事。</p>		<p>1. 課前準備</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 紀錄</p>	<p>【人權教育】</p> <p>2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。</p>		

			以促成健康計畫的執行。 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訂的行動方案與法規。							
9	04/19 04/25	傳染病的世界	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. 了解傳染性疾病與社會發展的重要性。 2. 認識傳染病發生的三大因素。 3. 知道臺灣目前常見的傳染病種類與其預防方法。 4. 採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力	1. 了解傳染病與非傳染病的差異。2. 了解傳染病在臺灣的發展史，說明傳染病發生的三大要素與法定傳染病的意義。		1. 觀察 2. 實作及表現		【資訊教育】 3-4-7 能利用網際網路、多媒體光碟、影碟等進行資料蒐集，並結合已學過的軟體進行資料整理與分析。 【環境教育】 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。	
10	04/26 05/02	傳染病的世界	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. 了解傳染性疾病與社會發展的重要性。 2. 認識傳染病發生的三大因素。 3. 知道臺灣目前常見的傳染病種類與其預防方法。 4. 採取適當的	1. 介紹登革熱、流行性感、病毒性肝炎、肺結核，教導學生學習預防傳染病的健康自我管理行動。		1. 觀察 2. 實作及表現		【資訊教育】 3-4-7 能利用網際網路、多媒體光碟、影碟等進行資料蒐集，並結合已學過的軟體進行資料整	

			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。	健康自我管理，增加預防傳染病的能力						理與分析。 【環境教育】 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。
11	05/03 05/09	醫療新紀元	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. 認識臺灣推行全民健保的意義與相關法規制度。 2. 認識醫療分級、家庭醫師、醫藥分業等制度，以有效利用醫療資源。 3. 採取合適的醫療行為及習慣，培養珍惜醫療資源避免浪費的消費態度。	1. 教師說明健保開辦之初的時代背景。 2. 了解醫療層級、家庭醫師、處方箋及醫藥分業等相關的健保制度，並連結至自己的生活經驗。			1. 觀察 2. 實作及表現		【人權教育】 1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。
12	05/10 05/16	醫療新紀元	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. 認識臺灣推行全民健保的意義與相關法規制度。 2. 認識醫療分級、家庭醫師、醫藥分業等制度，以有效利用醫療資源。 3. 採取合適的醫療行為及習慣，培養珍惜醫療資源避免浪費的消費態度。	1. 了解目前全民健保的概況、困境及培養珍惜醫療資源的態度與行為。			1. 觀察 2. 實作及表現		【人權教育】 1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。
13	05/17 05/23	第二次定考								
14	05/24 05/30	醫藥世界	7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務	1. 認識藥物的分類及不當用藥對人體的影響。	1. 藉由課本人物的對話，引導學生進入正確用藥的主題。 2. 認識藥物的分類及了解藥袋提供的資訊。			1. 觀察 2. 問卷調查 3. 紀錄		【人權教育】 1-3-4 了解世界上不同

			及產品，以促成健康計畫的執行。	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. 養成正確的用藥態度與習慣。</li> <li>3. 了解就醫需注意的事項，以維護醫療消費的權益與品質。</li> <li>4. 能明辨另類療法的適切性，明智選擇健康安全的醫療方式。</li> </ol>			<ol style="list-style-type: none"> <li>4. 實作及表現</li> <li>5. 分組討論</li> </ol>		的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。	
15	05/31 06/06	醫藥世界	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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識藥物的分類及不當用藥對人體的影響。</li> <li>2. 養成正確的用藥態度與習慣。</li> <li>3. 了解就醫需注意的事項，以維護醫療消費的權益與品質。</li> <li>4. 能明辨另類療法的適切性，明智選擇健康安全的醫療方式。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過臺灣本身的用藥型態來反省自己用藥情況，養成正確的用藥態度與習慣，並建立良好的態度與觀念。</li> <li>2. 醫療消費停看聽—學會辨別另類療法的優劣，並注意使用安全。</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察</li> <li>2. 問卷調查</li> <li>3. 紀錄</li> <li>4. 實作及表現</li> <li>5. 分組討論</li> </ol>		<b>【人權教育】</b> 1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。	
16	06/07 06/13	環境安全大體檢	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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解事故傷害的定義及發生原因。</li> <li>2. 認識家庭、學校及交通容易造成事故傷害的場所，學習如何預防事故傷害的發生。</li> <li>3. 熟悉發生火災的因應技能。</li> <li>4. 學習促進安全計畫的實施方式。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明事故傷害的定義及發生原因。</li> <li>2. 介紹摔傷、一氧化碳中毒、用電安全。</li> <li>3. 了解火災發生的原因、對人們的影響及應該如何預防火災。</li> <li>4. 了解校園內易發生事故傷害的地點及原因。</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察</li> <li>2. 問卷調查</li> <li>3. 實作及表現</li> <li>4. 分組討論</li> </ol>		<b>【人權教育】</b> 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	

17	06/14 06/20	環境安全大體檢	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。	1. 了解事故傷害的定義及發生原因。 2. 認識家庭、學校及交通容易造成事故傷害的場所，學習如何預防事故傷害的發生。 3. 熟悉發生火災的因應技能。 4. 學習促進安全計畫的實施方式。	1. 說明青少年在交通應注意的事項。 2. 強調安全的生活，需要每個人共同提高安全意識，切勿因自己的疏失，造成他人的傷害。			1. 觀察 2. 問卷調查 3. 實作及表現 4. 分組討論		【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	
18	06/21 06/27	現代安全新策略	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。	1. 了解生活危機種類、發生原因及對人的傷害與影響。 2. 培養維護人身安全及提高對環境危機判斷的能力，學習相關的技巧。 3. 能將所學運用於實際的生活當中，養成注意安全的習慣。	1. 知道解除危機的方法。 2. 能運用身邊小東西來防身。			1. 觀察 2. 問卷調查 3. 實作及表現 4. 分組討論		【環境教育】 3-4-1 學習關懷弱勢團體及其生活環境。 【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	
19	06/28 07/04	0626-0629 第三次定考 0630 休業式									

## 桃園縣立青溪國民中學 103 學年度第一期七年級體育課程計畫

### 二、學習目標

1. 探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康水準。並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含意。
2. 了解青春身心需求，在生活中展現青春活力，並養成規律運動的習慣以促進健康。
3. 培養維護身體健康的醫療觀念及態度。
4. 主動參與健康與體育活動，以促進自我肯定與實現。經由個人與團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。
5. 培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。

### 二、課程計畫

週次	期間	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	節數	教學資源	評量方式	教具 (教學設備)	六大議題	協同教學 模式
1	08/31	穩紮穩打(慢速壘球)	1-3-1 了	1. 了解傳球控	1. 了解慢速壘球的精神。	1		1. 觀察	球具	【性別	

	09/06		<p>解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p>	<p>球的動作要領及慢速壘球簡易規則。</p> <p>2. 了解打球時周遭環境的安全性。</p> <p>3. 學會傳接球、滾地球、高飛接球及揮棒打擊的動作技巧。</p> <p>4. 了解傳球控球的動作要領及慢速壘球簡易規則。</p>	<p>2. 進行兩人拋接遊戲。</p> <p>3. 進行握球、肩上傳球、接球、內野手基本準備姿勢及捕接滾地球活動。</p> <p>4. 進行滾球大戰遊戲。</p>			2. 實作及表現		<p>平等教育】</p> <p>1-1-2 了解自我身心狀況。</p> <p>【人權教育】</p> <p>2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。</p>	
2	09/07 09/13	穩紮穩打(慢速壘球)	<p>1-3-1 了解個體成長與動作</p>	<p>1. 學會傳接球、滾地球、高飛接球及揮棒</p>	<p>1. 進行捕接高飛球活動。</p> <p>2. 進行空中抓飛鳥遊戲。</p> <p>3. 進行打擊活動。</p>			<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	球具	【性別平等教育】	



			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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽,充分發揮運動技能。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動	打擊的動作技巧。 2. 養成積極參與的態度,並隨時注意安全。 3. 培養尊重他人及團隊合作的精神。	4. 進行對網擊球活動。 5. 共同訂定綜合性比賽規則並進行綜合性比賽。 6. 鼓勵學生於課後組成慢壘隊,並將技巧應用於練習中。					1-1-2 了解自我身心狀況。 【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。
3	09/14 09/20	操之在我(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 評估個人及他人的動作表現,以	1. 知道籃球運動的起源。 2. 了解控球的基本原理及重要性並學會各種控球及運球的技能。 3. 培養團隊合作的精神,並享受學習的樂趣,主動參與。	1. 認識籃球的起源及名稱的由來。 2. 進行捕魚及二人拋接活動。 3. 練習雙手運球前進。 4. 進行二人拋接及如影隨形活動。 5. 練習變換方向運球。 6. 進行大輪迴活動。 7. 進行如影隨形及對牆空中傳接球活動。		1. 觀察 2. 實作及表現	籃球	【性別平等教育】 1-1-2 了解自我身心狀況。 1-2-1 學習表現自我特質。	

			<p>改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>		<p>8. 複習變換方向運球、練習非慣用手運球上籃。</p> <p>9. 進行同心協力活動。</p>					
4	09/21 09/27	操之在我(籃球)	<p>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。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運</p>	<p>1. 知道籃球運動的起源。</p> <p>2. 了解控球的基本原理及重要性並學會各種控球及運球的技能。</p> <p>3. 培養團隊合作的精神，並享受學習的樂趣，主動參與。</p>	<p>1. 進行捕魚及對牆空中傳接球活動。</p> <p>2. 複習非慣用手運球上籃，進行行進間左右手交替運球上籃。</p> <p>3. 進行亂中有序活動。</p> <p>4. 進行對牆空中傳接球活動。</p> <p>5. 複習行進間左右手交替運球上籃。</p> <p>6. 進行亂中有序活動。</p> <p>7. 複習非慣用手運球上籃、行進間左右手交替運球上籃。</p> <p>8. 進行運球與抄截活動。</p> <p>9. 了解籃球相關知識。</p>		<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	籃球	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2 了解自我身心狀況。</p> <p>1-2-1 學習表現自我特質。</p>	

			動安全。								
5	09/28 10/04	小兵立大功 (排球)	<p>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。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>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。</p>	<p>1. 了解排球運動的由來與低手傳球適用的時機。</p> <p>2. 學會排球低手傳球與接球步法。</p> <p>3. 在練習、比賽中能與同學合作共同完成目標。</p>	<p>1. 簡單介紹排球運動。</p> <p>2. 以較輕的球讓學生學習用身體各部位觸球。</p> <p>3. 利用排球進行球感練習。</p> <p>4. 練習低手傳球。</p> <p>5. 進行低手傳球計時賽。</p> <p>6. 練習低手傳球步法。</p> <p>7. 進行四角低手移位傳球。</p>			<p>1. 實作及表現</p> <p>2. 觀察</p>		<p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2 了解自我身心狀況。</p> <p>1-2-1 學習表現自我特質。</p>	
6	10/05 10/11	小兵立大功 (排球)	<p>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。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>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。</p>	<p>1. 在練習、比賽中能與同學合作共同完成目標。</p> <p>2. 在傳球大賽時，能觀察並欣賞同學的優缺點。</p>	<p>1. 說明比賽，開始進行比賽，最後歸納比賽中同學表現的優點與改進的地方。</p>			<p>1. 實作及表現</p> <p>2. 觀察</p>		<p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2 了解自我身心狀況。</p> <p>1-2-1 學習表現自我特質。</p>	

7	10/12 10/18	0406 清明節補假								
8	10/19 10/25	成功在我(羽球)	<p>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。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現,以改善運動技能。</p> <p>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。</p>	<p>1. 了解羽球運動的起源與特性。</p> <p>2. 了解執球、握拍、正手發球、接球預備動作及上手擊球的原理及動作要領。</p> <p>3. 學會正確正反手握拍與上手擊球正確動作,並能準確擊中不同來向之球。</p>	<p>1. 概略說明羽球運動起源與特性。</p> <p>2. 簡略介紹羽球器材與執球及握拍的方法。透過自拋擊球建立基本挑球的正確手腕動作、介紹正手發球的動作說明,並介紹擊球原理及發球規則。</p> <p>3. 練習自拋擊球。</p> <p>4. 介紹不同擺速及角度發球及長短發球動作之差異,並練習接發球預備及移位動作,同時安排二人一組對練接發球。</p> <p>5. 發長短球。</p> <p>6. 介紹上手擊球之動作技巧,並說明預備動作與揮拍原理,介紹不同力道與動作擺幅對球飛行軌跡的影響。練習揮拍動作,利用對拋動作、毛巾、氣球及球拍進行練習。</p>	<p>1. 實作及表現</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 紀錄</p>		<p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2 了解自我身心狀況。</p> <p>1-2-1 學習表現自我特質。</p>		
9	10/26 11/01	成功在我(羽球)	<p>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。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現,以改善運動技能。</p> <p>7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品,以促成</p>	<p>1. 熟悉擊球原理並運用於對打之變化中。</p> <p>2. 培養對形勢變化之判斷能力,並能遵守規則公平競爭。</p> <p>3. 提高參與過程之體驗深度,激發對羽球運動的興趣,培養欣賞與參與的能力。</p>	<p>1. 小組組合練習,分四人一組,指導學生依分配位置進行發長、短球後的二種連續球路組合。</p> <p>2. 複習發球與連續上手擊球後,提供時間讓學生分組自由對打。</p> <p>3. 指導學生兩人一組進行一分鐘對打,最後選出班上成績最優異的組別,並請學生分享挑戰及觀賞別人擊球時的心得。</p>	<p>1. 實作及表現</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 紀錄</p>		<p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2 了解自我身心狀況。</p> <p>1-2-1 學習表現自我特質。</p>		

			運動計畫的執行。								
10	11/02 11/08	青春體能大解碼(體適能)	<p>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。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>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。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動</p> <p>4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫</p>	<p>1. 了解體適能的意義、要素及改善的方法。</p> <p>2. 養成規律運動的習慣。</p>	<p>1. 介紹體適能的意義、要素。</p> <p>2. 調查學生的身體健康情況。</p> <p>3. 了解身體組成及肌力與肌耐力的意義及改善方法。</p> <p>4. 了解柔軟度、瞬發力及心肺耐力的意義及改善方法。</p> <p>5. 了解維持運動習慣及增進體適能的原則。</p>			<p>1. 實作及表現</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 問卷調查</p>		<p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2 了解自我身心狀況。</p> <p>【人權教育】</p> <p>2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。</p>	
11	11/09 11/15	青春體能大解碼(體適能)	<p>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。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以</p>	<p>1. 了解體適能的意義、要素及改善的方法。</p> <p>2. 養成規律運動的習慣。</p>	<p>1. 介紹體適能的意義、要素。</p> <p>2. 調查學生的身體健康情況。</p> <p>3. 了解身體組成及肌力與肌耐力的意義及改善方法。</p> <p>4. 了解柔軟度、瞬發力及心肺耐力的意義及改善方法。</p> <p>5. 了解維持運動習慣及增進體適能的原則。</p>			<p>1. 實作及表現</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 問卷調查</p>		<p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2 了解自我身心狀況。</p> <p>【人權教育】</p> <p>2-2-2 認識休</p>	

			<p>增進運動表現。</p> <p>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。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動</p> <p>4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫</p>						<p>閒權與日常生活關係。</p>
12	11/16 11/22	水上樂園(游泳)	<p>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。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p>	<p>1. 了解熟悉水性對游泳的重要性。</p> <p>2. 了解捷泳打腿的動作要領與方法。</p> <p>3. 學會捷泳打腿的動作。</p> <p>4. 喜歡上游泳課，勇於接納自己的身材。</p> <p>5. 遵守活動場地規範，培養互助合作精神。</p>	<p>1. 認識奧運會游泳場地的歷史。</p> <p>2. 說明捷泳打腿動作的傳導模式。</p> <p>3. 練習蹬牆漂浮、水中站立及韻律呼吸等基本動作。</p> <p>4. 進行水中紅綠燈遊戲。</p>	<p>1. 實作及表現</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 問卷調查</p>		<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-2</p> <p>1-4-4</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-4-1</p>	

			5-3-5 重視並能積極促進運動安全。							
13	11/23 11/29	水上樂園(游泳)	<p>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。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現,以改善運動技能。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>1. 了解熟悉水性對游泳的重要性。</p> <p>2. 了解捷泳打腿的動作要領與方法。</p> <p>3. 學會捷泳打腿的動作。</p> <p>4. 喜歡上游泳課,勇於接納自己的身材。</p> <p>5. 遵守活動場地規範,培養互助合作精神。</p>	<p>1. 進行站著打腿、坐著打腿、趴著打腿及扶岸打腿練習。</p> <p>2. 進行漂遠比賽。</p> <p>進行雙人打腿、漂浮打腿及浮板打腿練習。</p>			<p>1. 實作及表現</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 問卷調查</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-2</p> <p>1-4-4</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-4-1</p>	
14	11/30 12/06	水上樂園(游泳)	<p>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。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現,以</p>	<p>1. 了解熟悉水性對游泳的重要性。</p> <p>2. 了解捷泳打腿的動作要領與方法。</p> <p>3. 學會捷泳打腿的動作。</p> <p>4. 喜歡上游泳課,勇於接納自己的身材。</p>	<p>1. 進行打腿接力比賽。</p> <p>2. 指導學生紀錄游泳池資料表及游泳練習情形。</p>			<p>1. 實作及表現</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 問卷調查</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-2</p> <p>1-4-4</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-4-1</p>	

			<p>改善運動技能。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>5. 遵守活動場地規範，培養互助合作精神。</p>							
15	12/07 12/13	體育筆試測驗									
16	12/14 12/20	健步如飛(跑)	<p>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。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>7-3-3 選</p>	<p>1. 了解跑是人類最重要的原始本能及跑在生活中的應用。</p> <p>2. 了解現代奧運徑賽的比賽項目與相關的規則。</p> <p>3. 學會蹲踞式起跑、漸加速跑、接力跑的動作要領與練習方式。</p>	<p>1. 介紹田徑運動的演進與奧運會的競賽項目。練習原地擺臂、碎步跑。</p> <p>2. 練習蹲踞式起跑。</p> <p>3. 練習腳高抬腿跑、側交叉步跑。</p> <p>3. 進行直線漸加速跑及彎道漸加速跑練習。</p>	<p>1. 實作及表現</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 問卷調查</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-2</p> <p>1-4-4</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-4-1</p>				



			擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。							
17	12/21 12/27	健步如飛(跑)	<p>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。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>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。</p>	<p>1. 了解跑是人類最重要的原始本能及跑在生活中的應用。</p> <p>2. 了解現代奧運徑賽的比賽項目與相關的規則。</p> <p>3. 學會蹲踞式起跑、漸加速跑、接力跑的動作要領與練習方式。</p>	<p>1. 複習馬克操。</p> <p>2. 練習傳接棒動作要領。</p> <p>3. 進行接力跑活動。</p>			<p>1. 實作及表現</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 問卷調查</p>		<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-2</p> <p>1-4-4</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-4-1</p>
18	12/28 01/03	健步如飛(跑)	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發</p>	<p>1. 了解跑是人類最重要的原始本能及跑在生活中的應用。</p> <p>2. 了解現代與</p>	<p>1. 進行同心協力比賽。</p> <p>2. 記錄短跑技術練習計畫成果。</p> <p>3. 進行失能體驗跑活動。</p> <p>4. 規畫實踐「個人跑步計畫」</p>					

			<p>展運動潛能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>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。</p>	<p>運徑賽的比賽項目與相關的規則。</p> <p>3. 學會蹲踞式起跑、漸加速跑、接力跑的動作要領與練習方式。</p>	<p>及成立班級「短跑俱樂部」。</p>					
19	01/04 01/10	<p>踏板上的勇者 (自行車)</p>	<p>3-3-3 在活動中練習運用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運</p>	<p>1. 了解騎自行車的益處及自行車的構造。</p> <p>2. 認識自行車的種類。</p> <p>3. 學會騎自行車的技巧及養成騎車安全的習慣。</p> <p>4. 了解自行車的安全守則。</p> <p>5. 認識騎車的運動傷害，以及學會自行車的檢查與保養。</p>	<p>1. 說明近年來國內外自行車流行的情形。</p> <p>2. 說明騎自行車的益處。</p> <p>3. 了解自行車的五大主要構造及其功能。</p> <p>4. 教師說明自行車的設計可分為三種，各有其適應的路況及騎乘目的。</p> <p>5. 說明正確的騎乘技巧與各種要領。</p> <p>6. 說明騎乘自行車時，應注意的安全事項。</p> <p>7. 說明常見的自行車運動傷害及改善方法。</p> <p>8. 教師說明每次騎乘自行車前，應先做好檢查，騎乘後也應做好基本的維修與保養。</p>		<p>課堂參與 發表</p>		<p>【性別 平等教育】 【人權 教育】 【家政 教育】</p>	

			動安全。								
20	01/11 01/17	複習各項 技能									
21	01/18 01/24	體育術科測驗									
22	01/25 01/31	0127 休業式 0128 寒假開始									

## 桃園縣立青溪國民中學 103 學年度第二期七年級體育課程計畫

### 一、學習目標

1. 了解成癮物質對人類生理、心理、社會所造成的長遠影響。
2. 培養維護身體健康的醫療觀念及態度。
3. 調適兩性差異，落實相互尊以及互助合作的精神。
4. 分析社會因素對自我健康的影響，並體認自我意識對行為發展的重要性。
5. 選擇正確的運動方式，勇於挑戰身體潛能。

### 二、課程計畫

週次	期間	單元名稱	分段 能力指標	教學目標	教學活動重點	節數	教學資源	評量方式	教具 (教學設備)	六大議題
1	02/22 02/28	彈跳之間(桌球)	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。 3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。 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。 4-3-5 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. 球感練習及學會發不旋轉長球。 2. 學會反手推(擋)動作要領。 3. 學習如何自我挑戰及欣賞別人的優點。 4. 培養不屈不撓的精神。 5. 學習注意運動環境，避免運動傷害的發生。	1. 教師並介紹我國桌球好手莊智淵及桌球發展的歷程。 2. 教導各種球拍種類的功用，並示範球拍的握法。 3. 練習對空正反拍連續擊球、分組對牆壁連續擊球。			1. 觀察 2. 實作及表現		【人權教育】 認識休閒權與日常生活的關係。

2	03/01 03/07	變化自如(羽球)	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>1. 學會羽球擊球法中的髮夾式網前球、挑球與切球。</p> <p>2. 增進身體移動與球路變化的適應能力。</p> <p>3. 促進合作學習的默契。</p> <p>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。</p>	<p>1. 透過課文所提供範例講解遵守規則的必要性。</p> <p>2. 介紹反手發球之執球、握拍、揮拍及跟進動作要領。</p>		<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>		<p>【家政教育】</p> <p>4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p>
3	03/08 03/14	變化自如(羽球)	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>1. 學會羽球擊球法中的髮夾式網前球、挑球與切球。</p> <p>2. 增進身體移動與球路變化的適應能力。</p> <p>3. 促進合作學習的默契。</p> <p>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。</p>	<p>1. 教師透過四人一組編排方式，引導學生練習挑球及輕擋網前球變換練習，增加下手網邊回擊球路之變化性。原地技術純熟後，可透過二打一方式，訓練連續前後跑動及回擊能力。</p> <p>2. 進行簡易半場單打比賽，建立學生比賽觀念及增加興趣。</p>		<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>		<p>【家政教育】</p> <p>4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p>
4	03/15 03/21	天生好手(棒球)	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策</p>	<p>1. 了解棒球歷史的沿革與發展。</p> <p>2. 了解打球時應注意之安全事項。</p> <p>3. 了解棒球與慢速壘球規則的不同。</p>	<p>1. 簡略介紹棒球的歷史與沿革。</p> <p>2. 指導學生進行低手拋接及自拋自接遊戲，讓學生熟悉對球的感覺，做為熱身運動。</p>		<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>		<p>【家政教育】</p> <p>4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p>

			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。	4. 學會側肩傳球與拋傳的動作技巧及跑壘的動作要領。 5. 能說出各種不同擊球的跑壘方法。 6. 養成積極參與、認真學習的態度。 7. 培養尊重他人與團隊合作之精神。					
5	03/22 03/28	天生好手(棒球)	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。 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。	1. 了解棒球歷史的沿革與發展。 2. 了解打球時應注意之安全事項。 3. 了解棒球與慢速壘球規則的不同。 4. 學會側肩傳球與拋傳的動作技巧及跑壘的動作要領。 5. 能說出各種不同擊球的跑壘方法。 6. 養成積極參與、認真學習的態度。 7. 培養尊重他人與團隊合作之精神。	1. 說明握球及側肩傳球的動作要領，並將該技術融入比賽或遊戲之中。		1. 觀察 2. 實作及表現		【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。
6	03/29 04/04	天生好手(棒球)	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	1. 了解棒球歷史的沿革與發展。 2. 了解打球時應注意之安全事項。 3. 了解棒球與慢速壘球規則	1. 說明低手拋傳、滾地接傳球的動作要領，與講解跑壘基本觀念，並設計成比賽或遊戲項目。		1. 觀察 2. 實作及表現		【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。

			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。	的不同。 4. 學會側肩傳球與拋傳的動作技巧及跑壘的動作要領。 5. 能說出各種不同擊球的跑壘方法。 6. 養成積極參與、認真學習的態度。 7. 培養尊重他人與團隊合作之精神。					
7	04/05 04/11	男生女生配(合作玩球)	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。 3-3-4 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。 6-3-2 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。	1. 知道男女生運動時的個別差異。 2. 知道混合運動的意義。 3. 學習兩性互助以達成目標。 4. 培養互助合作的精神。 5. 學習尊重不同性別的個體。	【男生女生配(合作玩球)】 1. 說明男女生在生理結構上的不同，使得在運動場上會因性別的差異有不同的表現 2. 介紹正式比賽中男女混合的運動項目；進行合球罰球技術練習。 3. 以伸展活動做為熱身運動，進行合球上籃及定點投籃技術練習。		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	
8	04/12 04/18	男生女生配(合作玩球)	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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表	1. 知道男女生運動時的個別差異。 2. 知道混合運動的意義。 3. 學習兩性互助以達成目標。	【男生女生配(合作玩球)】 1. 說明男女生在生理結構上的不同，使得在運動場上會因性別的差異有不同的表現 2. 介紹正式比賽中男女混		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特	

			現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 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。	4. 培養互助合作的精神。 5. 學習尊重不同性別的個體。	合的運動項目；進行合球罰球技術練習。 3. 以伸展活動做為熱身運動，進行合球上籃及定點投籃技術練習。				質。 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。
9	04/19 04/25	掌中妙技(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。	1. 了解運球在比賽中的重要性。 2. 了解並學會各種運球方式。 3. 熟練各種運球的方法。 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. 教師說明籃球運動中團隊合作的重要性。 2. 說明運球在籃球運動中的重要性。	1. 觀察 2. 實作及表現		【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	
10	04/26 05/02	掌中妙技(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	1. 了解運球在比賽中的重要性。 2. 了解並學會各種運球方式。 3. 熟練各種運球的方法。 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. 教師說明籃球運動中團隊合作的重要性。 2. 說明運球在籃球運動中的重要性。	1. 觀察 2. 實作及表現		【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	

			略以增進運動表現。						
11	05/03 05/09	掌中妙技(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。	1. 了解運球在比賽中的重要 性。 2. 了解並學會各種運球方式。 3. 熟練各種運球的方法。 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. 指導學生進行直線運球活動、變換速度運球、一對一及兵來將擋活動。	1. 觀察 2. 實作及表現		【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	
12	05/10 05/16	術科測驗							
13	05/17 05/23	雷霆萬鈞(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。 3-3-4 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。	1. 了解並欣賞國際間的排球賽事。 2. 學會排球基本發球與接球技術。 3. 了解排球基本規則。 4. 學習團隊合作並尊重對手。	1. 帶領學生進行此起彼落及空中攔截兩項暖身活動。 2. 教師示範肩上發球的基本姿勢，使學生明瞭分解動作並進行練習。 3. 進行原地、左右移位接發球練習。	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。		
14	05/24 05/30	雷霆萬鈞(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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策	1. 了解並欣賞國際間的排球賽事。 2. 學會排球基本發球與接球技術。 3. 了解排球基本規則。 4. 學習團隊合	1. 帶領學生進行此起彼落及空中攔截兩項暖身活動。 2. 教師示範肩上發球的基本姿勢，使學生明瞭分解動作並進行練習。 3. 進行原地、左右移位接發球練習。	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。		



			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。	作並尊重對手。					
15	05/31 06/06	雷霆萬鈞(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。 3-3-4 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。	1. 了解並欣賞國際間的排球賽事。 2. 學會排球基本發球與接球技術。 3. 了解排球基本規則。 4. 學習團隊合作並尊重對手。 教學計畫表	1. 複習原地、左右移位接發球並進行前後移位接發球練習。 2. 進行對牆練習活動。 3. 進行接發球練習活動。 4. 介紹排球相關規則，及裁判執法的手勢所代表的意義。		1. 觀察 2. 實作及表現		【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。
16	06/07 06/13	身心靈合一(瑜伽)	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	一、了解瑜伽的歷史、內涵及益處。 二、學會安全的執行瑜伽運動。 三、學會瑜伽的呼吸法、體位法及冥想法。 四、培養終生運動的習慣。	1. 說明瑜伽的歷史和益處。 2. 介紹並練習瑜伽的內涵：呼吸法、體位法和冥想。 3. 說明從事瑜伽運動的注意事項。 4. 練習蓮花坐、金剛坐。 5. 練習站姿體位法：伸展三角式、勇士式 A 式、樹式和舞蹈式。		1. 觀察 2. 實作及表現		【家政教育】 4-4-5 參與策畫家人共同參與的活動，增進家人感情。
17	06/14 06/20	身心靈合一(瑜伽)	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	一、了解瑜伽的歷史、內涵及益處。 二、學會安全的執行瑜伽運動。 三、學會瑜伽的呼吸法、體位法及冥想法。 四、培養終生運動的習慣。	1. 複習上節課內容，腹式呼吸法、站姿體位法。 2. 練習坐姿體位法：牛面式、蝴蝶式和頭貼腳式。 3. 練習後彎體位法：扭腰式、蛇式和弓式。		1. 觀察 2. 實作及表現		【家政教育】 4-4-5 參與策畫家人共同參與的活動，增進家人感情。
18	06/21 06/27	律動之美(地板運動)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展	1. 了解體操運動項目種類，與競技體操地板	1. 介紹競技體操運動與地板等競賽項目、種類及模式。		1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表		【性別平等教育】

			運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	整套動作的編配要素。 2. 了解競技體操相關的運動安全概念。 3. 了解平衡、跳躍、翻滾與支撐等動作的運動概念，與日常生活的運用。 4. 體驗體操遊戲的樂趣，進而增進個人健康與體能。 5. 培養團隊合作與公平競爭的美德。 6. 培養崇德好禮、遵守紀律的運動風範。	2. 引導學生思考體操動作技能在日常生活中與其他運動的應用時機，並體會地板運動中平衡與跳躍的動作要領。 3. 帶領學生練習滾翻等相關基本動作。 4. 介紹競技體操運動之相關器具與場地。	現			1-1-2 認識不同性別者身心的異同。	
19	06/28 07/04	0626-0629 第三次定考 0630 休業式								

## 桃園縣立青溪國民中學 103 學年度第一學期八年級健教課程計畫

### 一、學習目標

1. 透過活動，學習兩性相處、不侵犯他人及保護自己的能力。
2. 學習拒絕性愛與毒品的誘惑，擁有健康人生。
3. 認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。
4. 學會專項運動技能，並能從事自己擅長的運動，以增進個體發展。
5. 透過休閒活動的參與，達到增進健康的目的。

### 二、課程計劃

週次	期間	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	節數	教學資源	評量方式	教具 (教學設備)	六大議題
1	08/31 09/06	彩繪兩性關係	1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1. 了解與異性溝通的方法，並能區分欣賞與愛的不同。 2. 能健康邀約對方並安排安全愉快的約會活動。	1. 由生活實例引導學生省思自己在生活中是否有異性朋友。 2. 探討如何與異性結交朋友，以及擁有異性朋友的好處。 3. 由學生暗戀或喜歡的經驗來引入戀愛的感覺，讓學生了解擁有這樣的感覺	1	學習活動單	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	【性別 平等教育】 2-4-6 習得性 別間合 宜的情 感表達 方式。	

					是正常的。 4. 能健康的面對喜歡的感覺，並思考如何用健康的方式來認識異性。				2-4-7 釐清情感關係中的性別刻板模式。 2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。
2	09/07 09/13	彩繪兩性關係	1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1. 能學會不過度追求，不讓被追求者產生困擾。 2. 能分析婚前或未成年性行為發生與否的原因，並能做出明智的抉擇。	1. 引導學生討論如何安排安全愉快的約會活動。 2. 了解何謂過度追求並避免讓被追求者產生困擾。 3. 討論性所代表的意義及兩性交往的原則；提醒學生，性並非是表達感情的唯一方式，應學習用健康且合適的方式表達情感。	1	學習活動單	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 分組討論	【性別平等教育】 2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 2-4-7 釐清情感關係中的性別刻板模式。 2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。
3	09/14 09/20	彩繪兩性關係	1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1. 能了解婚前性行為發生後可能有的結果、處理的方式及所負的法律責任。 2. 能健康面對分手，了解提出分手的原則與面對分手的心理調適。	1. 引導學生思考未成年未婚懷孕所需面臨的困擾與問題，如何以健康的態度面對自己的性與愛。 2. 與學生討論如何健康面對分手，應如何提出分手。 3. 面臨分手挫折時能不自責、不貶抑自己，讓自己的人生有更寬廣的選擇。	1	學習活動單	1. 實作及表現 2. 觀察	【性別平等教育】 2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 2-4-7 釐清情感關係中的性

									別刻板模式。 2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。	
4	09/21 09/27	我的身體我作主	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。</p> <p>1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。</p>	<p>1. 學會掌握與別人接觸的身體界線。</p> <p>2. 能了解何謂性騷擾，並於面對性騷擾時，能有應變能力。</p> <p>3. 知道性騷擾所要負的法律責任並學會處理性騷擾的情境。</p>	<p>1. 讓學生了解自己及別人身體的接觸界線在哪裡。</p> <p>2. 體會人與人之間舒服與不舒服的肢體接觸。</p> <p>3. 認識何謂性騷擾、性騷擾所需負的法律責任並學會處理性騷擾的情境。</p>	1	學習活動單	<p>1. 觀察</p> <p>2. 分組討論</p> <p>3. 實作及表現</p> <p>4. 紀錄</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。</p> <p>2-4-10 認識安全性行為並保護自己。</p> <p>2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。</p>	
5	09/28 10/04	我的身體我作主	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。</p> <p>1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。</p>	<p>1. 面對色情媒體資訊時，能有適度自我控制的態度。</p>	<p>1. 了解色情媒體對身心健康的影響，以及培養面對色情媒體資訊的正確態度。</p>	1		<p>1. 實作及表現</p> <p>2. 觀察</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。</p> <p>2-4-10 認識</p>	

									安全性行為並保護自己。 2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。
6	10/05 10/11	我的身體我作主	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1. 能了解何謂約會性侵害，學會拒絕約會性侵害的原則。	1. 認識何謂約會性侵害。 2. 引導學生思考如何避免自己陷入危險的情境中。	1		1. 實作及表現 2. 觀察 3. 分組討論	【性別平等教育】 2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。 2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。
7	10/12 10/18	健康的愛、安全的性	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-4 解釋社會對性與愛的規範及其影響。	1. 了解性病的種類與症狀。 2. 了解性病的預防方法。 3. 培養從事安全性行為的態度。	1. 讓學生對性病有正確的認知，並澄清對性病的錯誤認知與歧見。 2. 介紹淋病、非淋菌性尿道炎和梅毒的症狀、成因與治療方法。	1	1. 習作	1. 觀察 2. 問卷調查 3. 紀錄	【性別平等教育】 2-2-4 尊重自己與他人的身體自主權。

									2-4-10 認識安 全性行 為並保 護自己。	
8	10/19 10/25	健康的愛、安全的性	1-3-2 蒐集生長、 發展資料來提升個 人體能與健康。 1-3-4 解釋社會對 性與愛的規範及其 影響。 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. 了解性病的種 類與症狀。 2. 了解性病的預 防方法。 3. 培養從事安全 性行為的態度。 4. 培養關懷與支 持愛滋病患的態 度。	1. 介紹尖形溼疣的症狀、成 因及治療方法。 2. 介紹愛滋病的病症、成因 及治療方法，進行愛滋病毒 傳染影響力的教學 活動。	1		1. 觀察 2. 問卷調 查	【性別 平等教 育】 2-2-4 尊重自 己與他 人的身 體自主 權。 2-4-10 認識安 全性行 為並保 護自己。	
9	10/26 11/01	健康的愛、安全的性	1-3-2 蒐集生長、 發展資料來提升個 人體能與健康。 1-3-4 解釋社會對 性與愛的規範及其 影響。 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. 了解性病的預 防方法。 2. 培養從事安全 性行為的態度。 3. 培養關懷與支 持愛滋病患的態 度。	1. 進行愛滋病毒傳染影響 力的教學 活動。 2. 進行愛滋病患共同生活 行為澄清活動，並說明友善 環境對於全球愛滋病防治 的重要意義。 3. 尊重身體自主權，說明較 安全的性行為對於預防性 病的重要。	1		1. 觀察 2. 問卷調 查	【性別 平等教 育】 2-2-4 尊重自 己與他 人的身 體自主 權。 2-4-10 認識安 全性行 為並保 護自己。	
10	11/02 11/08	健康的愛、安全的性	1-3-2 蒐集生長、 發展資料來提升個 人體能與健康。 1-3-4 解釋社會對 性與愛的規範及其 影響。 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、	1. 了解性病的預 防方法。 2. 培養從事安全 性行為的態度。 3. 培養關懷與 支持愛滋病患 的態度。	1. 進行愛滋病患共同生活 行為澄清活動，並說明友善 環境對於全球愛滋病防治 的重要意義。 2. 尊重身體自主權，說明 較安全的性行為對於預防 性病的重要。	1		1. 觀察 2. 問卷調 查	【性別 平等教 育】 2-2-4 尊重自 己與他 人的身 體自主 權。 2-4-10	

			工作者的健康需求。						認識安全性行為並保護自己。	
11	11/09 11/15	致命的迷幻世界	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	1. 了解藥物濫用的定義，認識毒品的種類及所引發的相關法律議題。	1. 帶領學生思考毒品所引發的社會事件及法律問題，探討並澄清面對毒品的適切觀念。	1		1. 觀察 2. 實作及表現	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。 【家政教育】 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 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。	
12	11/16 11/22	致命的迷幻世界	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	1. 認識各類毒品及其作用，同時了解毒品對於人體的危害。 2. 了解毒品對於生理、心理、家庭與社會的影響。	1. 說明各種現今社會中，常見的毒品種類、名稱及藥效。 2. 說明濫用藥物會產生耐藥性及藥物依賴症狀，並提醒學生濫用藥物對生理、心理、家庭及社會等四方面的影響。	1		1. 課前準備 2. 分組討論 3. 觀察 4. 實作及表現	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。 【家政教育】 3-4-3 建立合	

									宜的生活價值觀。 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。	
13	11/23 11/29	11/27-1128 第二次定考								
14	11/30 12/06	致命的迷幻世界	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	1. 認識各類毒品及其作用，同時了解毒品對於人體的危害。 2. 了解毒品對於生理、心理、家庭與社會的影響。	1. 教師以小翰媽媽發現兒子吸毒的過程，說明當發現周遭親友有類似情形時，應如何幫助他遠離毒品。	1	1. 學習活動單	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。 【家政教育】 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 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。	
15	12/07 12/13	致命的迷幻世界	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、	1. 了解毒品對於生理、心理、家	1. 提醒學生面對毒品時，應具備明辨是非及堅持拒絕	1		1. 觀察 2. 實作及	【人權教育】	



			<p>成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。</p>	<p>庭與社會的影響。</p> <p>2. 再度演練拒絕的技巧，同時能善用於各種生活的情境中。</p> <p>3. 建立拒絕毒品的正面觀念並培養對毒品的正確態度。</p>	<p>的態度，若受到朋友慫恿時，也可運用天龍八不拒絕技巧拒絕對方。</p> <p>2. 教師總結本章節重點，並強調珍愛生命、拒絕毒品的重要。</p>			<p>表現</p> <p>3. 紀錄</p>	<p>2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。</p> <p>【家政教育】</p> <p>3-4-3 建立合宜的生活價值觀。</p> <p>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。</p>	
16	12/14 12/20	食品消費高手	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1. 能說出農藥、食品添加物的作用及使用不當時對人體可能產生的影響。</p> <p>2. 能體認食物本身可能隱藏的危機，並願意學習對健康有益的選購及處理食物的方法。</p> <p>3. 能指出判斷含較少農藥及合法食品添加物的方法。</p>	<p>1. 引導學生閱讀課文，以學生經驗引起學習興趣。</p> <p>2. 透過新聞事件，引導學生體認食品履歷標示的目的及重要性。</p> <p>3. 讓學生對於農藥的用途、種類及對人體的影響有基本的認識。</p> <p>4. 以討論或遊戲的方式學習分辨農藥含量多寡原則，並介紹能兼顧營養，讓「吃」更安心的食前處理方法。</p>	1	學習活動單	<p>1. 觀察</p> <p>2. 問卷調查</p> <p>3. 紀錄</p>	<p>【家政教育】</p> <p>3-4-4 運用資源分析、研判與整合家庭消費資訊，以解決生活問題。</p>	
17	12/21 12/27	食品消費高手	<p>2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣。</p>	<p>1. 能認識食品營養標示的意義，以運用於日</p>	<p>1. 介紹加工食品的意義及食品添加物本身的作用，觀察日常所吃食物中添加</p>	1	1. 「非法添加物！不要來！」學習	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	<p>【家政教育】</p> <p>3-4-4</p>	

			<p>慣，以符合身體成長和活動的營養需求。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>常生活中做為選擇食品時的參考。</p>	<p>物的多寡，並學習分辨不法食品添加物的簡易方法。</p> <p>2. 目的在使學生學習看懂包裝食品上的營養標示，並了解其意義，進而可以在日常生活中，運營養標示，選擇適合自己需求的食品食用。</p>		<p>活動單</p> <p>2. 「小心！食品添加物」學習活動單</p>	<p>3. 分組討論</p>	<p>運用資源分析、研判與整合家庭消費資訊，以解決生活問題。</p>	
18	12/28 01/03	做個有型的地球人	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1. 體會、省思生活周遭的飲食問題。</p> <p>2. 從生態觀點認識世界的飲食問題。</p>	<p>1. 教師以臺灣在地球之地理位置關係，引導學生進入本章主題。</p> <p>2. 透過對食物產製的流程分析，帶領學生思考整個食物產製及消費的過程對環境所產生的影響，進而引發學生將愛護地球的行為落實在生活中食物的選擇上。</p>	1	<p>1. 「『做個有型地球人』行動簽署書」學習活動單</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 分組討論</p> <p>3. 紀錄</p>	<p>【環境教育】</p> <p>1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。</p> <p>3-4-3 關懷未來世代的生存與永續發展。</p> <p>3-4-4 願意依循環保簡樸與健康的理念於日常生活與消費行為。</p> <p>【家政教育】</p>	

									1-4-2 選購及 製作衛 生、安 全、營 養且符 合環保 的餐 點。
19	01/04 01/10	做個有型的地球人	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。 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。	1. 認識飲食消 費習慣、自然科 技對飲食環境 的影響。	1. 讓學生了解過去與現在 食品產製的方式，並分析 不同產製方式為地球環境 帶來的影響，進而能嘗試 找出適合現在環境又能減 輕環境負擔的方式。 2. 介紹目前社會流行的飲 食消費趨勢：有機食物。	1		1. 觀察 2. 分組討 論 3. 紀錄	【環境 教育】 1-4-1 覺知人 類生活 品質乃 繫於資 源的永 續利用 和維持 生態平 衡。 3-4-3 關懷未 來世代 的生存 與永續 發展。 3-4-4 願意依 循環保 簡樸與 健康的 理念於 日常生 活與消 費行 為。 【家政 教育】 1-4-2 選購及 製作衛 生、安

									全、營養且符合環保的餐點。	
20	01/11 01/17	0115-0116 第三次定考								
21	01/18 01/24	做個有型的地球人	<p>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。</p> <p>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。</p>	1. 學習健康飲食消費方式，使地球永續經營。	<p>1. 讓學生一起認識世界的飢餓問題，而為了世界糧食分配及在我們營養過剩的考量，可多吃植物性食物。為了減少地球環境的負擔，也為了幫助在地的生產者，可以少買非當季及遠地來的食物，以及購買少包裝的食品。</p> <p>2. 各種食物消費行為都會對環境生態產生影響，引導學生進一步思考應如何做到健康飲食消費習慣，而使地球能永續經營。</p>	1	<p>1. 觀察</p> <p>2. 分組討論</p> <p>3. 紀錄</p>	<p><b>【環境教育】</b></p> <p>1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。</p> <p>3-4-3 關懷未來世代的生存與永續發展。</p> <p>3-4-4 願意依循環保簡樸與健康的理念於日常生活與消費行為。</p> <p><b>【家政教育】</b></p> <p>1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符</p>		

									合環 保 的 餐 點。	
22	01/25 01/31	0127 休業式 0128 寒 假開始								

## 桃園縣立青溪國民中學 103 學年度第二期八年級健教課程計畫

### 一、學習目標

1. 主動探索人生不同階段的發展與健康的關係，了解慢性病對健康的威脅，學習有效延遲發病時間及降低得病的風險。
2. 學習急救技巧，並可以在危難時做出正確的處置方式。
3. 安全的運用社區休閒資源，針對社區環境提出維護與改善的環境計畫，促進環境健康。
4. 藉由居家身體活動的可近性，提升個人落實多運動於日常生活中的意義與實踐。
5. 充分熟悉並應用規則，發揮運動技能，以掌握比賽情況，做出最佳運動表現。
6. 了解心肺耐力對於個人身心發展方面的重要性，學會捷泳及水上自救的基本動作，養成對水上活動安全的警覺性。

### 二、課程計劃

週次	期間	單元名稱	分段 能力指標	教學目標	教學活動重點	節數	教學資源	評量方式	教具 (教學設備)	六大議題
1	02/22 02/28	美妙的生命	1-3-3 運用性 與性別概念，分析 個人與群體在工 作、娛樂、人際關 係及家庭生活等 方面的行為。 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. 認識自然受 孕、人工受孕或 試管嬰兒的過 程。 2. 能知道懷孕 的症狀、身體與 心裡產生的變 化。 3. 了解胎兒在 母體內的生長 情形。	1. 從課本討論的媽媽生產 的對話引入主題，認識自 然受孕、人工受孕與試管 嬰兒的過程。 2. 說明懷孕的症狀、身體 與心理的變化，以及懷孕 的風險。 3. 運用爸爸陪伴媽媽產檢 的日記，認識超音波檢查 與簡介產檢項目。			1. 課前準 備 2. 實作及 表現 3. 紀錄		【資訊 教育】 3-4-7 能評估 問題解 決方案 的適切 性。 【生涯 發展教 育】 3-3-5 發展規 畫生涯 的能 力。 【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。
2	03/01 03/07	美妙的生命	1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 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. 了解胎兒在母體內的生長情形。 2. 認識不同生產方法的優點與缺點。 3. 學習體會孕婦與照顧新生兒的辛苦與不便，明白當父母的辛苦與責任。 4. 能知道優生保健的工作內容，以預防新生兒先天性異常的發生。	1. 介紹懷孕的三個孕期並瞭解胎兒的生長情形、孕期應補充的營養與飲食禁忌。 2. 說明自然產與剖腹產的流程與優缺點，並體會生命誕生的奧妙。 3. 介紹優生保健法中的各種健康服務：婚前健康檢查、孕期產檢、嬰幼兒健康服務內容。			1. 課前準備 2. 實作及表現	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，擬解決問題的可行方案。	
3	03/08 03/14	生命的軌跡	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 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. 能知道人生可能經歷的階段及主要的發展任務。 2. 能了解每個人的成長經驗、健康狀態不同且珍貴，學習尊重他人的生命經驗。	1. 教師藉由學生分享自己小時候及長大的照片，說明人生不同階段的發展情形各不同。 2. 說明人生各期的發展重點及主要的人生任務，並請學生完成習作我的學習紀錄，鼓勵學生從現在開始養成良好的生活習慣。			1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【生涯發展教	

			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。						育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 【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	03/15 03/21	生命的軌跡	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 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。 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. 能知道影響身體健康狀態的可能因素。 2. 認識面對死亡或失落事件發生時，在世者的心路歷程及心理調適。	1. 教師藉由健康曲線教學活動，引入人生每個不同的階段，若能順利發展，都是奠定下階段健康狀態的基礎，並說明健康曲線圖的閱讀方式、影響健康曲線的因素。			1. 觀察 2. 紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題。

										題，研擬解決問題的可行方案。
5	03/22 03/28	認識慢性病(一)	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。 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。 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. 知道慢性病是國人主要的死亡原因，並了解其中的影響因素。	1. 用課本上的聯絡簿札記，引導學生進入本章主題。 2. 藉由十大死因的轉變，說明慢性病已成為國人的主要死因，探討其改變的因素。			1. 觀察 2. 實作及表現		【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。
6	03/29 04/04	認識慢性病(一)	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。 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。 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. 認識臺灣第一大死因—癌症，並了解不同癌症的致癌因素及預防方法。	1. 介紹國人的第一大死因—癌症。			1. 觀察 2. 課前準備 3. 紀錄 4. 實作及表現		【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。
7	04/05 04/11	認識慢性病(一)	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。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調	1. 認識心血管疾病之高血壓、冠心病、腦中風的成因及預防方法。 4. 能夠關心家	1. 介紹十大死因中的心血管疾病，包含：高血壓、冠心病、腦中風。 2. 介紹心血管疾病的預防方法。			1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現		【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活



			<p>適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。</p> <p>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。</p>	<p>人與自己的健康狀態。</p>						<p>中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p>
8	04/12 04/18	認識慢性病(二)	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1. 認識腎臟病及其病變的因素、前兆，並學習注意自己的身體變化。</p>	<p>1. 藉由說明尿液篩檢的重要，引導學生進入本章主題。</p> <p>2. 介紹腎臟病病因、讓學生了解腎臟病變的前兆及預防腎臟病的保養之道。</p>			<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>		<p>【家政教育】 4-4-4 主動探索與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p>
9	04/19 04/25	認識慢性病(二)	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>6-3-6 建立快樂、健康的生活與</p>	<p>1. 認識常見糖尿病的種類及預防方法。</p>	<p>1. 介紹糖尿病的定義、症狀、高危險族群特徵及預防糖尿病的保養之道。</p>			<p>1. 觀察</p> <p>2. 課前準備</p> <p>3. 分組練習</p>		<p>【家政教育】 4-4-4 主動探索與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p>

			<p>生命觀，進而為自己的信念採取行動。</p> <p>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。</p>						
10	04/26 05/02	認識慢性病(二)	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1. 能夠關心家人與自己的健康狀態。</p> <p>2. 學習面對病患的技巧與安慰病患的方式。</p>	<p>1. 說明檢視自我生活型態的重要性及方法。</p> <p>2. 疾病是生命的導師—藉由角色扮演活動，讓學生體會病人與探病者的心裡，最後由教師總結健康生活型態的重要性。</p>		<p>1. 課前準備</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 分組練習</p>		<p>【家政教育】</p> <p>4-4-4 主動探索與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p>
11	05/03 05/09	健康休閒家	<p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>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。</p> <p>7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運</p>	<p>1. 建立正確的休閒觀念，了解休閒對生活的重要性。</p> <p>2. 認識各類休閒活動，從事適合自己能力及興趣的休閒活動。</p>	<p>1. 藉由模擬的生活情境，讓學生了解休閒生活是健康人生的重要指標。</p> <p>2. 探討並澄清休閒概念，以建立正確的休閒觀。</p> <p>3. 舉例說明休閒活動的種類，引導學生選擇正當且適合自己的休閒活動。</p>		<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>		<p>【生涯發展教育】</p> <p>3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。</p> <p>【家政教育】</p>

			動計畫的執行。							4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。
12	05/10 05/16	第二次定考								
13	05/17 05/23	健康休閒家	<p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1. 選擇適切的休閒資訊、裝備與場所，以實踐健康的休閒生活。</p> <p>2. 規畫及參與個人、家庭的休閒活動。</p>	<p>1. 強調並說明規畫休閒活動所具備的能力，例如：有效利用時間與運用資源、注意活動安全，選擇適切的活動等，並鼓勵學生積極參與個人、家庭休閒活動。</p> <p>2. 經由休閒旅遊活動的討論，介紹相關的休閒資訊、服務與產品，並提出建議事項，以達到健康休閒的目的。</p>			<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。</p>	
14	05/24 05/30	安全百分百	<p>5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。</p> <p>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。</p>	<p>1. 建立正確的急救觀念，並認識簡單的原則及急救方法。</p> <p>2. 學會各種急救方式。</p> <p>3. 靈活運用不同的急救法於不同情境之中。</p>	<p>1. 說明急救的定義、目的和原則，並知道在急救的過程當中，如何保護自己及傷患的安全。</p> <p>2. 介紹止血法。</p>			<p>1. 實作及表現</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 紀錄</p> <p>4. 實作及表現</p>	<p>【環境教育】</p> <p>4-4-4 能以客觀中立的態度與他人對環境議題進行辯證，以說服他人或者接受指正。</p>	

15	05/31 06/06	安全百分百	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。  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. 學會各種急救方式。 2. 靈活運用不同的急救法於不同情境之中。	1. 介紹包紮法中的環狀、螺旋狀、網狀、懸臂吊帶法及踝關節三角巾包紮法、徒手搬運法。			1. 實作及表現 2. 觀察 3. 紀錄 4. 實作及表現	【環境教育】 4-4-4 能以客觀中立的態度與他人對環境議題進行辯證，以說服他人或者接受指正。
16	06/07 06/13	急救一瞬間	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	1. 建立正確的水上安全觀念。 2. 了解心肺復甦術的原則概念及步驟。 3. 學會正確的心肺復甦術實施過程，並能使用於正確的情境之下。	1. 說明急救的定義、目的和原則，並知道在急救的過程當中，如何保護自己及傷患的安全。 2. 心肺復甦術的原則概念與步驟。 3. 學會心肺復甦術的實施過程，並能在適當、正確的情境下使用。			1. 觀察 2. 紀錄	【環境教育】 4-4-4 能以客觀中立的態度與他人對環境議題進行辯證，以說服他人或者接受指正。
17	06/14 06/20	急救一瞬間	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	1. 了解心肺復甦術的原則概念及步驟。 2. 學會正確的心肺復甦術實施過程，並能使用於正確的情境之下。	1. 遇到緊急事故時，冷靜面對，做好正確的應變措施。 2. 介紹一些臺灣地區的救難機構做總結，讓學生了解我們身邊有許多無私奉獻的人們，希望大家心存感恩的心情。			1. 觀察 2. 紀錄 3. 分組討論 4. 實作及表現	【環境教育】 4-4-4 能以客觀中立的態度與他人對環境議題進行辯證，以說服他人或者

										接受指正。
18	06/21 06/27	健康社區面面觀	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。 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。	1. 了解健康社區的要素。 2. 檢視自己所屬社區現況並評估社區環境潛在問題。 3. 學習以實際行動促進社區環境健康。 4. 擬定小組的社區改善計畫。	1. 介紹校園週遭環境；介紹健康社區的定義與功能、過往社區與現在社區的變遷歷史。 2. 介紹健康安全社區的特徵，學生可檢視自己的社區情形，並分享自己社區需要改善的項目和改善方法。 3. 介紹國內外社區改善計畫實例，以引發學生對社區改善計畫的行動力。 4. 說明擬定改善環境計畫的步驟，並帶領學生實際設計與執行小組社區改善計畫。			1. 觀察 2. 實作及表現 3. 分組討論		【人權教育】 1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。
19	06/28 07/04	0626-0629 第三次定考 0630 休業式								

## 桃園縣立青溪國民中學 103 學年度第一學期八年級體育域課程計畫

### 一、學習目標

1. 透過活動，學習兩性相處、不侵犯他人及保護自己的能力。
2. 學習拒絕性愛與毒品的誘惑，擁有健康人生。
3. 認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。
4. 學會專項運動技能，並能從事自己擅長的運動，以增進個體發展。
5. 透過休閒活動的參與，達到增進健康的目的。

### 二、課程計劃

週次	期間	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	節數	教學資源	評量方式	教具 (教學設備)	六大議題
1	08/31	捉摸不定(桌球)	3-3-2 評估個人及他人的動作表	1. 學會正手平擊及正手發下	1. 介紹臺灣殘障桌球的分級規則及殘障桌球國手的	1		1. 觀察 2. 實作及	【性別 平等教	

	09/06		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。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	旋球技術之要領。 2. 蒐集臺灣殘障桌球好手的故事，並學習他們殘而不廢的奮鬥精神。	奮鬥過程。 2. 進行分組正手擊球練習活動。 3. 進行正手平擊球動作練習。 4. 進行正手發下旋球練習			表現	【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。
2	09/07 09/13	捉摸不定(桌球)	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1. 學會正手平擊及正手發下旋球技術之要領。 2. 蒐集臺灣殘障桌球好手的故事，並學習他們殘而不廢的奮鬥精神。 3. 培養終生運動的習慣。 4. 主動積極參與休閒活動。 5. 培養團隊合作及互助的精神。 6. 了解社區或學校桌球活動，並試著去參與。	1. 進行送球練習、正手平擊定點和不定點送球。 2. 進行正手平擊球對反手推擋球活動。 3. 進行正手發下旋球記分賽。 4. 教導學生完成自我挑戰紀錄及找出適合自己的運動項目。	1		1. 觀察 2. 實作及表現	【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。
3	09/14 09/20	百步穿楊(籃球)	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	1. 了解並學會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。	1. 介紹籃球場上得分的基本動作，強調運動前熱身的重要性及球場上該有的禮節。 2. 分組進行追趕跑跳活動。 3. 讓學生由近距離開始，進行單手、雙手投籃。	1		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。

			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，願意建立正向良好的人際關係。	3. 建立良好的 人際關係。 4. 能重視團隊 並培養互助合 作的精神。	4. 進行步步高升活動。 5. 先以伸展活動為身體各 部位暖身，再分組進行換 手運球上籃活動。				【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。
4	09/21 09/27	百步穿楊(籃球)	3-3-2 評估個人 及他人的動作表 現，以改善運動技 能。 3-3-3 在個人和 團體比賽中運用戰 術戰略。 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 良好的人際關係。	1. 了解並學會 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 能力並能主動 參與。 3. 建立良好的 人際關係。 4. 能重視團隊 並培養互助合 作的精神。	1. 複習投籃的動作並加長 投籃距離，再進跳投練習。 2. 進行同心協力活動。 3. 分組進行四面八方活 動。 4. 分組進行穩紮穩投活 動。 5. 進行穩紮穩打活動。	1		1. 觀察 2. 實作及 表現	【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。
5	09/28 10/04	百步穿楊(籃球)	3-3-2 評估個人 及他人的動作表 現，以改善運動技	1. 了解並學會 籃球投籃及上 籃的方法，以及	1. 分組進行轉身投籃活 動。 2. 進行熱身及伸展運動並	1		1. 觀察 2. 實作及 表現	【性別 平等教 育】

			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，願意建立正向良好的人際關係。	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 interpersonal 關係。 4. 能重視團隊並培養互助合作的精神。	進行移位投籃活動。 3. 進行最高紀錄活動。 4. 教師引導學生，除了會打球之外，也要學會觀察他人的優缺點。				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。
6	10/05 10/11	漂亮出擊(慢速壘球)	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。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 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. 了解慢速壘球的起源與基本裝備。 2. 了解比賽防守陣型的各個位置及用意。 3. 了解慢速壘球的規則。 4. 學會踩壘接球及觸殺的動作要領。	1. 介紹慢速壘球的起源。 2. 教師說明慢速壘球的基本裝備及辨識方法。 3. 教師示範並說明投手投球動作。 4. 教師複習前一節內容，並教授踩壘接球動作說明。 5. 教師分析說明觸殺的動作要領。	1		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。
7	10/12 10/18	漂亮出擊(慢速壘球)	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。	1. 學會踩壘接球及觸殺的動作要領。 2. 學會投手投	1. 介紹防守陣型的概念。 2. 進行「命中紅心」活動。 3. 進行「左右搖擺」及「第一類接觸」活動。	1		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5



			<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>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。</p>	<p>球的動作要領。</p> <p>3. 養成遵守規則服從裁判的運動精神。</p> <p>4. 養成誠實、團隊合作的運動家風範。</p>	<p>4. 教導學生簡易的慢壘球記錄方法，使學生更清楚比賽情況。</p> <p>5. 透過運動競賽體認競爭與合作在運動比賽中扮演的重要角色。</p>				接納自己的性別特質。	
8	10/19 10/25									
9	10/26 11/01	掌上乾坤(手球)	<p>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。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p>	<p>1. 認識手球及其發展現況。</p> <p>2. 了解傳接球、運球及射門的要領與方法。</p> <p>3. 學會運球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。</p>	<p>1. 簡略介紹手球運動模式、歷史、現況及場地設施。</p> <p>2. 教導持球(抓球)的技術。</p> <p>3. 教導傳接球等技術，進行傳接球大賽，以提高學習興趣。</p> <p>4. 教導運球技巧之原理與要領，以「運球撥球」提升運球能力。</p>	1		<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-5 接納自己的性別特質。</p> <p>【人權教育】</p> <p>2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。</p>	
10	11/02 11/08	掌上乾坤(手球)	<p>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。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略</p>	<p>1. 學會運球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。</p> <p>2. 學習欣賞他人優點及能欣賞手球運動。</p> <p>3. 培養自我肯定、尊重他人及團隊合作之精</p>	<p>1. 教導三步傳球的技術，並進行三人接力傳球活動，以提高學習興趣。</p> <p>2. 教導三步跳躍射門技術。</p> <p>3. 複習三步跳躍射門技術，練習跑動中接球後三步射門技術。</p> <p>4. 複習所有內容，嘗試以多種擲球方式進行手壘球</p>	1	1. 「手球探索家」學習活動單	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-5 接納自己的性別特質。</p> <p>【人權教育】</p>	

			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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	神。	大賽。				2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。
11	11/09 11/15	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. 了解踢球、頭頂球的動作要領。 2. 了解足球比賽與遊戲的方法與規則。 3. 學習踢球、頭頂球的動作，且能運用於比賽中。	1. 介紹世界盃足球賽的典故。 2. 講解與練習踢滾動球的動作，以腳的不同部位進行踢遠比賽，以及講解與練習踢空中球的動作。 2. 講解與練習頭頂球的動作。	1		1. 觀察 2. 實作及表現	【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。
12	11/16 11/22	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。	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	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。	1	1. 「足球明星點將錄」 學習活動單	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特

			<p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>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。</p>	<p>動促進個體成長。</p> <p>4. 遵守比賽規則並隨時注意安全。</p>					<p>質。</p> <p><b>【人權教育】</b></p> <p>2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。</p>	
13	11/23 11/29	體育術科測驗								
14	11/30 12/06	高抬貴手(排球)	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p>	<p>1. 了解排球比賽中球場上每個位置的重要性。</p> <p>2. 學會高手傳球的技術。</p>	<p>1. 介紹舉球員在球場上的職責及重要性。</p> <p>2. 進行高手傳球技術練習。</p>	1		<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	<p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>1-4-5 接納自己的性別特質。</p> <p><b>【人權教育】</b></p> <p>2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。</p>	
15	12/07 12/13	高抬貴手(排球)	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動</p>	<p>1. 學會高手傳球的技術。</p>	<p>1. 複習高手傳球技術練習、進行高手傳球方向修</p>	1		<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及</p>	<p><b>【性別平等教</b></p>	

			技能。 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。	2. 了解高手傳球的方向運用。 3. 培養團隊合作的精神與態度。	正練習。 2. 進行坐姿原地練習、近距離傳球練習活動。 3. 進行組合練習活動。 4. 分組進行比賽。			表現	【 <b>育</b> 】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【 <b>人權教育</b> 】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。
16	12/14 12/20	活力滿點(戶外活動)	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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 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. 了解從事休閒運動的益處。 2. 認識直排輪、健走及攀岩等休閒運動。 3. 學會直排輪、健走及攀岩之基本概念。 4. 能夠選擇自己喜愛的休閒運動。 5. 培養從事休閒運動的習慣。	1. 讓學生知道休閒運動的益處。 2. 介紹直排輪所需的裝備及安全守則。 3. 健走的益處、要領及裝備。 4. 介紹攀岩運動的益處，裝備及基本的攀岩技術。 5. 教師總結本章學習重點。	1		1. 觀察 2. 實作及表現	【 <b>生涯發展教育</b> 】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。
17	12/21 12/27	青山任我行(登山)	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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 6-3-5 理解道德、	1. 了解登山的益處。 2. 認識登山的方法及登山安全知識。 3. 能夠擬訂登山計畫並付諸行動。 4. 培養正確的休閒運動觀念。 5. 養成休閒運動的習慣。	1. 介紹登山的益處和方法。 2. 指導學生擬訂登山計畫。 3. 介紹山難預防的方法。 4. 介紹登山事故的緊急處理方法。 5. 說明進行登山活動時要注意的環保事項。	1	1. 「登山裝備總檢查」學習活動單	1. 觀察 2. 實作及表現	【 <b>生涯發展教育</b> 】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。

			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。							
18	12/28 01/03	空舞竹鈴(扯鈴)	3-3-1 計畫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。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽能力。	1. 了解扯鈴、扯鈴比賽的種類及方式。 2. 學會扯鈴仰觀星斗、望月、倒掛金鐘及金龍繞玉柱等基本動作。	1. 複習運鈴、調鈴、開現、繞線等基本動作。 2. 實施仰觀星斗、望月及倒掛金鐘(大輪迴)等動作。	1		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。	
19	01/04 01/10	空舞竹鈴(扯鈴)	3-3-1 計畫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。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽能力。	1. 學會運用扯鈴基礎動作串連成組合動作。 2. 學會自我挑戰及欣賞別人的優點。 3. 學會注意運動環境，避免運動傷害的發生。	1. 實施仰觀星斗→望月→倒掛金鐘連續動作教學。 2. 實施金龍繞玉柱練習。 3. 實施金龍繞玉柱→望月→倒掛金鐘連續動作。	1		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。	
20	01/11 01/17	0115-0116 第三次定考								
21	01/18 01/24	大呼小叫(場邊啦啦隊)	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。 3-3-4 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. 了解場邊啦啦隊的由來。 2. 了解場邊啦啦隊的功用及運動概念。 3. 學會場邊啦啦隊的口號、手部動作、簡易舞蹈及其組合。	1. 啦啦隊簡介。 2. 教師說明啦啦隊的功能及成功的啦啦隊員必備的條件。 3. 啦啦隊的口號及身體節奏練習。 4. 分組口號編創、手部動作練習、分組隊呼並講評。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。	

22	01/25 01/31	0127 休業式 0128 寒假開始								
----	----------------	--------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

## 桃園縣立青溪國民中學 103 學年度第二期八年級體育課程計畫

### 一、學習目標

- 主動探索人生不同階段的發展與健康的關係，了解慢性病對健康的威脅，學習有效延遲發病時間及降低得病的風險。
- 學習急救技巧，並可以在危難時做出正確的處置方式。
- 安全的運用社區休閒資源，針對社區環境提出維護與改善的環境計畫，促進環境健康。
- 藉由居家身體活動的可近性，提升個人落實多運動於日常生活中的意義與實踐。
- 充分熟悉並應用規則，發揮運動技能，以掌握比賽情況，做出最佳運動表現。
- 了解心肺耐力對於個人身心發展方面的重要性，學會捷泳及水上自救的基本動作，養成對水上活動安全的警覺性。

### 二、課程計劃

週次	期間	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	節數	教學資源	評量方式	教具 (教學設備)	六大議題
1	02/22 02/28	活躍的人生(運動與健康)	4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 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. 了解運動與健康的關係。 2. 了解運動對健康促進的效益。 3. 體認身體活動的重要性，並知道如何增進自我的身體活動量。	1. 談運動對健康的影響。 2. 探討運動對心血管與呼吸系統、血糖代謝、肌肉骨骼系統和心理方面的實質效益。 3. 說明規律運動對健康促進有哪些正面的影響，讓學生了解如何選擇適合自己的身體活動，並加以執行。 4. 宣導運動有益身心的概念。			1. 觀察		
2	03/01 03/07	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。			1. 觀察		【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。

3	03/08 03/14	運動 SO EASY(居家身體活動)	<p>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。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>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。</p>	<p>1. 認識居家環境從事規律運動的可能性及方便性。</p> <p>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。</p>	<p>1. 介紹家中健身活動的注意事項。</p> <p>2. 指導學生進行居家徒手運動練習。</p> <p>3. 教師說明利用球訓練的好處，並指導學生練習球的健身。</p>		<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p> <p>3. 紀錄</p>		<p>【人權教育】</p> <p>2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。</p>
4	03/15 03/21	運動 SO EASY(居家身體活動)	<p>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。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>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。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>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。</p> <p>2. 指導學生練習啞鈴的操作六~十二。</p> <p>3. 教師總結維持規律運動是健康的不二法門。</p>		<p>1. 課前準備</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 實作及表現</p>		<p>【人權教育】</p> <p>2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。</p>
5	03/22 03/28	所向披靡(排球)	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p>	<p>1. 了解排球扣球技術在比賽中角色扮演的重要。</p> <p>2. 了解排球扣球技術的手腕與腰部的運用。</p> <p>3. 學會排球扣球技術的種類與動作要領。</p> <p>4. 在練習中能與同學互相配合以達到練習的效果。</p> <p>5. 在比賽中，能觀察、欣賞並記錄同儕的表現。</p>	<p>1. 介紹排球場地。</p> <p>2. 進行動動手腕丟球活動。</p> <p>3. 進行原地扣球練習。</p> <p>4. 進行夾夾樂、排排跳活動。</p>		<p>1. 課前準備</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 實作及表現</p>		<p>【生涯發展教育】</p> <p>3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。</p>
6	03/29 04/04	所向披靡(排球)	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p>	<p>1. 了解排球扣球技術的手腕與腰部的運用。</p>	<p>1. 進行墊步扣球練習。</p> <p>2. 指導學生分組進行誰拋的球最穩、自拋自扣、接</p>		<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>		<p>【生涯發展教育】</p>

			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。	2. 學會排球扣球技術的種類與動作要領。 3. 在練習中能與同學互相配合以達到練習的效果。 4. 在比賽中，能觀察、欣賞並記錄同儕的表現。	球及合作無間練習之後，接著再進行分組對抗賽。			3. 課前準備		3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。
7	04/05 04/11	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. 教師說明與示範反手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. 記錄		
8	04/12 04/18	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. 進行揮空拍練習、發高遠球隊殺球回擊練習及一對一殺球、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. 記錄		
9	04/19 04/25	同舟共濟(合球)	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用	1. 知道合球比賽的精神。 2. 了解合球的進階得分技術與使用時機。	1. 介紹合球運動的意義及基本概念。 2. 進行切入上籃及四角傳接球活動。 3. 進行一對一攻防及卡位			1. 觀察 2. 實作及表現		【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊



			<p>戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p>	<p>3. 學會一對一單打及卡位的技術。</p>	<p>練習。</p> <p>4. 複習四角傳球及進行投籃比賽。</p> <p>5. 複習一對一攻防及卡位練習及認識 2-2 陣型。</p>					重他人。
10	04/26 05/02	同舟共濟(合球)	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p>	<p>1. 了解合球比賽基本陣型。</p> <p>2. 培養兩性互助合作的精神。</p> <p>3. 尊重不同性別的個體。</p>	<p>1. 進行切入上籃、投籃比賽及 2-2 陣型跑位練習。</p> <p>2. 分組進行挑戰賽。</p> <p>3. 進行切入上籃、投籃比賽及 2-2 陣型跑位練習。</p> <p>4. 分組進行挑戰賽。</p>			<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p> <p>3. 紀錄</p>		<p>【家政教育】</p> <p>4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p>
11	05/03 05/09	限時專送(籃球)	<p>3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p>	<p>1. 了解傳接球在比賽中的重要性。</p> <p>2. 了解並學會各種傳接球方式。</p> <p>3. 熟練各種傳接球的方法。</p> <p>4. 培養互助合作的精神。</p> <p>5. 養成遵守規範並尊重他人的行為。</p>	<p>1. 說明傳球的重要性。</p> <p>2. 介紹 NBA 中的助攻高手約翰史塔克頓之事蹟。</p> <p>3. 進行單手側身傳球練習。</p> <p>4. 進行扇形傳球活動。</p> <p>5. 進行雙足跳躍前進活動。</p> <p>6. 進行單手地板傳球練習。</p> <p>7. 進行手忙腳亂活動。</p>			<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>		<p>【家政教育】</p> <p>4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p>
12	05/10 05/16	術科測驗	<p>3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p>	<p>1. 了解傳接球在比賽中的重要性。</p> <p>2. 了解並學會各種傳接球方式。</p> <p>3. 熟練各種傳接球的方法。</p>	<p>1. 進行單足跨跳前進活動。</p> <p>2. 進行單手肩上傳球練習。</p> <p>3. 進行靈機應變與三角傳球活動。</p>			<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p> <p>3. 記錄</p>		<p>【家政教育】</p> <p>4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p>

			習中應用各種策略以增進運動表現。	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。					
13	05/17 05/23	限時專送(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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	1. 了解並學會各種傳接球方式。 2. 熟練各種傳接球的方法。 3. 培養互助合作的精神。 4. 養成遵守規範並尊重他人的行為。	1. 進行熱身跑跑跑活動。 2. 進行半場二人傳球上籃及穿針引線練習。 3. 指導學生完成課本第148頁紀錄表格。			1. 觀察 2. 實作及表現	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。
14	05/24 05/30	限時專送(籃球)	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 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. 學會各種急救方式。 2. 靈活運用不同的急救法於不同情境之中。	1. 介紹包紮法中的環狀、螺旋狀、網狀、懸臂吊帶法及踝關節三角巾包紮法、徒手搬運法。				
15	05/31 06/06	運動安全總動員(運動傷害)	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 認識運動傷害的意義與分類。 2. 了解急性與慢性運動傷害的種類。 3. 熟練急性運動傷害的處理方式。 4. 了解各種熱傷害的症狀及其處理原則。 5. 建立正確的運動傷害防護觀念。	1. 說明運動傷害的定義與分類，引導學生回想在生活周遭曾經發生過的運動傷害，以及當時處理的方式。 2. 進行急性運動傷害及其處理原則的介紹。 3. 介紹慢性運動傷害發生的可能原因與處理原則。 4. 說明在炎熱潮溼的環境下，運動可能產生的熱痙攣、熱衰竭及熱中暑等三種熱傷害的症狀與處理原則。 5. 說明擁有運動傷害知識的重要性。			1. 觀察 2. 實作及表現	【環境教育】 4-3-2 能分析各國之環境保護策略，並與我國之相關做法做比較。
16	06/07 06/13	路遙知馬力(心肺耐力)	1-3-1 了解個體成長與動作發展	1. 了解心肺耐力對於個人身	1. 心肺耐力簡介。 2. 進行測量脈搏、慢跑、			1. 觀察 2. 實作及	【性別平等教

			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。	心發展方面的重要。 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。	登階活動。 3. 進行電池寶寶大賽及曲線過人活動。		表現		【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。
17	06/14 06/20	跳躍巔峰(跳)	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。 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. 了解跳是人類與生俱來的本能及跳在生活中的應用。 2. 了解跳高與跳遠相關的規則與趣聞。 3. 了解並力行跳高與跳遠的運動安全守則。 4. 學會跳高與跳遠的動作要領與練習方法。 5. 培養主動參與、團隊合作的精神。 6. 能規畫並實踐自己增進跳躍能力的運動計畫。	1. 說明跳在生活、運動比賽中的重要性及與跳高有關的安全守則。 2. 指導學生練習跨步跳、弧線跑、助跑五步跳躍轉體、弓背跳及跳高組合練習。 3. 介紹背向式跳高技术由來及國內外的紀錄，並指導學生練習跳高。 4. 進行跳高積分比賽。		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄		【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。
18	06/21 06/27	跳躍巔峰(跳)	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。	1. 了解跳是人類與生俱來的本能及跳在生活中的應用。 2. 了解跳高與跳遠相關的規則與趣聞。	1. 介紹國內外急行跳遠的紀錄，講解與跳遠有關的運動規則與安全守則。 2. 進行漸加速跑、單腳跳、加高墊立定跳遠及踏助跳板跳遠練習，並指導學生做短距離助跑跳遠練		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄		【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特

			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。	3. 了解並力行跳高與跳遠的運動安全守則。 4. 學會跳高與跳遠的動作要領與練習方法。 5. 培養主動參與、團隊合作的精神。 6. 能規畫並實踐自己增進跳躍能力的運動計畫。	習。 3. 講解「貝蒙障礙」的由來。 4. 指導學生練習跳遠。 5. 進行班級跳遠挑戰賽。 6. 指導學生進行體能增進計畫。					質。
19	06/28 07/04	0626-0629 第三次定考 0630 休業式								

## 桃園縣立青溪國民中學 103 學年度第一學期九年級健教課程計畫

### 一、學習目標

1. 認識家庭的形式與功能，以及了解如何面對家庭的變化，進而擁有一個健康的家庭。
2. 認識安全蔬果、有機農產品、基因改造食品、健康食品以及相關選購技巧。
3. 認識何謂身體意象，並具備健康體型的概念。
4. 學習建立良好的健康生活型態與維持健康體重，並訂定屬於自己的健康計畫。
5. 了解籃球運動的防守動作，並學習盯人、區域聯防等防守要領，以及實際運用於籃球運動中。
6. 學習排球攔網的動作要領，並實際將其運用在排球比賽中。
7. 學習桌球的平擊、正反手推擋與搓球的動作要領。
8. 學習羽球的切球、網前短球、網前撲球的動作要領及使用時機，並靈活運用於比賽中。

### 二、課程計畫

週次	期間	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	節數	教學資源	評量方式	教具 (教學設備)	六大議題
1	08/31 09/06	我的家庭	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. 認識「家」的概念以及多元家庭形式。 2. 認識家庭所能提供的功能。 3. 認識家庭成員間的角色以及對家庭的貢獻。 4. 了解家庭對個人的影響，並體認家庭所提供的功能。	一、教師講解說明：教師利用「想一想」提問框以及課前分組討論筆記頁來引導學生此章的學習重點。 講解：不論每個人的家庭成員有哪些，他們都是我們最親密的家人，因此我們除了必須與家人和樂相處外，更須了解他們對於家庭的付出。 二、多元家庭形式歸納：隨著近代社會變遷，家庭結構發生很大的變化，因此出現許多非傳統性類型的家庭形式： 1. 單親家庭 2. 混合家庭 3. 雙生涯家庭 4. 通勤家庭 5. 隔代教養家庭 三、家庭功能詢問：詢問學生是否能說出家庭的功能有哪些？		1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 問答 2. 觀察 3. 問答 4. 實作		【性別平等教育】 2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【家政教育】 4-4-4 主動探索

					<p>發表：請同學試著在課前說說看家庭可能具備的功能。</p> <p>說明：教師講解「家庭」是多數人情感與關係建立的起點，每個人自出生即受到家庭的影響，因此家庭也塑造了每個人不同的人格、情感等。</p> <p>歸納：家庭的功能具有下列五項：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 生理的功能</li> <li>2. 心理的功能</li> <li>3. 經濟的功能</li> <li>4. 教育的功能</li> <li>5. 休閒娛樂的功能</li> </ol> <p>四、家庭成員角色任務</p> <p>提問：詢問學生是否了解家庭成員所扮演的角色與任務？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>說明：家庭成員間不論是何種角色，都有其必須肩負的責任與義務，而且家中的每一位成員都應該分擔家務，並且互相關心、彼此照顧，共同為經營一個家而努力。</p> <p>五、活動「為家庭健康把脈」</p> <p>說明：人生最大的滿足莫過於幸福美滿的家庭生活，學習如何經營自己家庭，發揮有效的溝通模式，凝聚家人的情感與力量，一起面對家庭的種種挑戰，相信定能創造一個功能健全的家庭。</p> <p>說明：針對「為家庭健康把脈」活動，設計各項需求的家庭功能的項目，並提出相關提問供學生思考。</p>			<p>家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。</p>
2	09/07 09/13	我的家庭	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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識家庭成員間的角色以及對家庭的貢獻。</li> <li>2. 了解家庭對個人的影響，並體認家庭所提供的功能。</li> </ol>	<p>一、家庭成員角色任務。</p> <p>說明：家庭成員間不論是何種角色，都有其必須肩負的責任與義務，而且家中的每一位成員都應該分擔家務，並且互相關心、彼此照顧，共同為經營一個家而努力。</p> <p>二、活動「為家庭健康把脈」</p> <p>實作：請學生確實針對自己與家人的相處狀況勾選。</p> <p>執行：同學確實勾選並思考下面的問題。</p> <p>檢討：針對所勾選的項目以及問題進行家庭功能的評估並針對表現不佳的部份進行改進。</p> <p>三、活動「溫馨滿屋」</p> <p>歸納：隨著社會的變遷，家庭形式也愈來愈多樣化。但不論是哪一種家庭形式，只要家庭成員間彼此關心、尊重、信賴，讓家人得到心理上依靠，感受到無比的安定與滿足，就能稱得上是功能良好的理想家庭。</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 問答</li> <li>2. 觀察</li> <li>3. 問答</li> <li>4. 實作</li> </ol>	<p>【性別平等教育】</p> <p>2-4-1 分析現今社會問題與刻板性別角色關係。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關</p>

									問題，研擬解決問題的可行方案。 【家政教育】 4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。 【家政教育】 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。
3	09/14 09/20	我的家庭	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。	<p>1. 認識在面對家庭變化時，應該具備的處理方法。</p> <p>2. 透過健康家庭應具備的特質介紹，讓學生了解自己家庭具備哪些特質。</p> <p>3. 利用「全家學習計畫書」活動增進家人間溝通機會，進而建立良好的溝通習慣。</p> <p>4. 藉由課程的學習，使家庭漸漸成為學習型家庭。</p>	<p>一、面對家庭變化歸納：教師歸納說明家庭變化的原因，並提出應該具備的處理方法：</p> <p>1. 彼此接納</p> <p>2. 建立支持網絡</p> <p>3. 參與成長團體</p> <p>4. 利用社會資源</p> <p>說明：健康的家庭是立基於成員間彼此鼓勵與合作。</p> <p>二、擁有健康家庭歸納：教師說明家庭的特質主要有下列四項：</p> <p>1. 有良好的溝通</p> <p>2. 有共同的目標</p> <p>3. 有共同的學習</p> <p>4. 有靈活應變能力</p> <p>說明：家人間的溝通、共聚、精神支持與應變能力是營造健康家庭的基本因素。</p> <p>三、活動「全家學習計畫書」歸納：教師歸納學生的發表結果，並給予適時的建議與回饋。</p>		<p>1. 問答</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 問答</p> <p>4. 實作</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。</p> <p>【家政教育】</p> <p>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</p>	

									可行方案。 【家政教育】 4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。 【家政教育】 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。
4	09/21 09/27	維護家庭和諧	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. 了解家人的相處之道。 2. 學習良好的溝通原則，進而建立家人間的溝通習慣。 3. 了解化解衝突的方法，並學習情緒管理技巧。	一、面對家人衝突 歸納：良好的家人相處，不在於家人間從不發生衝突，而是能透過有效的溝通，來傳達彼此對事情的看法。 二、活動「情境大考驗」 實作：請學生針對活動中所提供的情境來思考應該如何處理？ 三、化解衝突好方法 提問：詢問學生是否曾有與家人發生衝突的經驗？ 發表：學生踴躍發表意見。 講解：教師講解家人間難免會因為意見不合、溝通方式不良等原因產生歧見，但彼此都是對方最親密、最愛的人，因此當與家人發生衝突時，可以參考下列方法來改善： 1. 了解衝突發生的原因 2. 思考解決衝突方式 (1) 忍讓→我輸你贏 (2) 逃避→雙輸 (3) 競爭→我贏你輸 (4) 妥協→沒有輸贏 (5) 合作→雙贏 3. 找出適合的方法		1. 觀察 2. 討論發表	【性別平等教育】 2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】 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】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【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。	
5	09/28 10/04	維護家庭和諧	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. 了解家人的相處之道。 2. 學習良好的溝通原則，進而建立家人間的溝通習慣。	一、溝通技巧大公開 統整：教師說明家人間應該採取溫和、理性的方式，適度的表達自己的感受讓家人知道，並建立起良好的溝通方式與習慣。 二、活動「溝通表達練習題」 提問：利用「溝通表達練習		1. 觀察 2. 討論發表	【性別平等教育】 2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。	

					題」活動進行問題討論。				【性別平等教育】 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】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【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。
6	10/05 10/11	維護家庭和諧	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。	學習增進家人關係的方法，並確實落實於日常生活中。	一、促進家人關係和諧方法 討論：以四至五人一組，分組討論。 發表：學生踴躍發表意見。 二、活動「愛的行動日記」 發表：學生踴躍發表意見。 實作：請學生確實記錄自己與家人間愛的行動表現。			1. 觀察 2. 討論發表	【性別平等教育】 2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】 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】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【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。
7	10/12 10/18	預防家庭暴力	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. 認識家庭暴力。 2. 認識家庭暴力的影響與迷思。	一、認識家庭暴力 講解：教師說明家庭暴力即是成員間實施身體或精神上不法侵害之行為。而其中包含的幾個要素如下： 1. 家庭成員：包含夫妻、前夫、前妻、同居的男女、已分居的男女、或曾為同住或現為同住而無親戚關係的人，及其未成年子女。 2. 身體上侵害：指的是虐待、遺棄、性侵害、妨害自由等，造成被害人身體的傷害。 3. 神上侵害：指的是言詞虐待、心理虐待、性虐待，造成被害人精神痛苦。 二、家暴的影響與迷思 講解：家暴常會使被害人的			1. 觀察 2. 問答	【性別平等教育】 2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】 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。 【性別平等教育】 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。



					身心遭受多重傷害，並且使他們不易相信人，甚至影響對婚姻與家庭的看法。而同時我們經常會對家暴陷入某些迷思之中，但其實每一項迷思都有其真正的事實，因此為了預防家暴以及避免遭受家暴，我們應該認真了解其中的迷思概念與事實，將有助於防範家暴的產生。				2-4-15 習得家庭暴力的防治之道。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【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。
8	10/19 10/25	預防家庭暴力	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. 了解面對家庭暴力的應變原則。 2. 認識社會支援機構。	一、面對家暴時的處理說明：教師說明家人間的衝突難免，但若伴隨著暴力事件的發生，就是所謂的家庭暴力，遇到這類的情況時，應採下列原則保護自身的安全： 1. 勿刺激對方：不要火上加油，再以言語刺激對方 2. 自我保護：特別是頭、臉、頸部 3. 大聲呼救：引起鄰居或路人的注意 4. 遠離現場：盡快離開危險的情境，必免受到更嚴重的傷害 5. 尋求援助：尋求外界的協助，例如：警察局 6. 保護自己的權益：到醫院驗傷，取得驗傷單；到警察局報案，並製作筆錄。 說明：為了避免學生的混淆，教師說明家庭暴力與適度處罰間的不同。 提問：若今天自己不幸遭受家庭暴力，你該如何應變？ 發表：請大約四至五位學生，提出應變方式。 歸納：教師歸納學生的發表結果，並給予適時的建議與回饋。		1. 觀察 2. 問答	【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】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。 【性別平等教育】2-4-15 習得家庭暴力的防治之道。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【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。	
9	10/26 11/01	預防家庭暴力	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向	1. 了解面對家庭暴力的應變原則。	一、活動「社會新聞事件簿」 分組：以四至五人一組，		1. 觀察 2. 問答	【性別平等教育】2-4-1 分析現今社	

			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。	2. 了解如何走出家暴的陰霾。	分組討論「社會新聞事件簿」活動的問題。 二、走出家暴陰影 說明：教師講解長期遭受家暴的人在身心方面均會產生非常大的傷害與陰影，甚至會懼怕人群、遠離社會，因此我們必須不斷的給予鼓勵，並且幫助他們走出家暴的陰霾、接納社會，重新迎向人生的光明面。 三、活動「改變思考習慣、提升正向能量」					會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】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。 【性別平等教育】2-4-15 習得家庭暴力的防治之道。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【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。
10	11/02 11/08	飲食新浪潮	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. 認識安全蔬果，並了解蔬果安全採收期的重要性。 2. 學習安全蔬果的選購與處理訣竅。 3. 認識有機農產品以及相關選購技巧。 4. 認識市面上基因改造食品及其標示。	一、安全蔬果 說明：教師說明適當使用農藥可避免蟲害，維持蔬果的產量及賣相。但是，如果農藥使用不當或濫用農藥，就可能產生中毒的現象。 二、有機農產品 說明：選購有機農產品可透過行政院農委會認證的標章來加以辨識。目前通過認證的機構有：美育 (MOA)、慈心 (TOAF)、中華有機農業協會 (COAA)、臺灣省有機農業生產協會 (TOPA) 可供參考。 統整：選擇有「產銷履歷」標章的有機農產品，雖有一定的安全保障，但不論購買有機食品或是無農藥殘留的蔬果，還是要清洗乾淨，才符合安全衛生。 三、基因改造食品 說明：教師說明基因改造食品的意義。			1. 討論。 2. 問答 3. 實作：能夠辨別基因改造食品標章。		【環境教育】1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。
11	11/09 11/15	飲食新浪潮	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. 學習健康食品的選購技巧。 2. 能分辨食品廣告的真實性。 3. 學習消費糾紛的處理方式。	一、活動「破解基因改造密碼」 說明：教師說明現在市面上基因改造與非基因改造食品充斥，因此我們應該審慎選購。 提問：詢問學生在構買食品時是否會留意「基因改造」或「非基因改造」的標示？ 發表：學生踴躍發表意見。			1. 討論。 2. 問答 3. 實作		【環境教育】1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。

					<p>實作：請學生先閱讀活動中的介紹，再針對下面的問題實際填寫自己的想法。</p> <p>二、健康食品</p> <p>說明：購買食品時要認清楚行政院衛生署所認定的「健康食品」標示。</p> <p>提問：購物時，你或家人都如何選購健康食品呢？</p> <p>統整：選購健康食品時，除了辨識政府核可的標章外，還必須辨識其中不實或涉及療效的廣告</p> <p>三、活動「廣告真相大追擊」</p> <p>實作：請學生針對自己所蒐集的廣告資訊中，分析出其中涉及療效或誇大不實的內容。</p> <p>四、選購技巧</p> <p>提問：詢問學生在購買健康食品時會如何挑選？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p>				
12	11/16 11/22	食品加工面面觀	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1. 建立學生重視在購買包裝食品前觀察食品標示內容的概念，並學習觀察的技巧。</p> <p>2. 認識食品加工的方式及其目的。</p> <p>3. 認識食品添加物。</p>	<p>一、食品加工</p> <p>說明：教師說明食品加工意義。</p> <p>二、常見食品加工方法</p> <p>說明：教師利用課本 P50 表 2 常見加工方法來說明食品加工方法的內容。介紹不同的加工方式各有哪些做法與原理，而其中食品又會具有哪些特點以及保存時間為何？</p> <p>講解：教師指導學生認識各種加工方法的作法及原理、食品特點及保存時間、以及該加工方法的常見食品。</p>		<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作</p>	<p>【家政教育】1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。</p> <p>【海洋教育】5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。</p> <p>【海洋教育】5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。</p>	
13	11/23 11/29	食品加工面面觀	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1. 認識食品添加物及其目的。</p> <p>2. 認識正確及聰明的加工食品選購技巧。</p>	<p>一、食品添加物</p> <p>歸納：人類對飲食的要求，愈來愈注重食品的色香味和營養成分，甚至儘量要求食物必須保鮮和保持原味，所以，使用食品添加物的機會愈來愈多。而表 3 常見非法食品添加物即針對各種食品添加物的項目、添加目的、常見食品以及對人體的影響作說明；表 4 常見合法食品添加物則針對各種食品添加物的項目、添加目的、常見食品做介紹。</p> <p>二、活動「暗藏美食中的添加物」</p> <p>說明：購物時，應仔細看清楚食品標示，以免買到品質不佳的食品。身為消費者，除了了解資訊和消費權益外，也要發揮共同監督食品業者負責任的作為，讓食品衛生管理和食品消費的環境能更加完美。</p> <p>三、活動「食品添加物特搜」</p> <p>實作：請學生先閱讀活動中「傳統釀造醬油」與「化學醬油」的介紹，並試著說出兩者的差異性，然後確實填寫活動中的問題。</p>		<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作</p>	<p>【家政教育】1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。</p> <p>【海洋教育】5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。</p> <p>【海洋教育】5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。</p>	

14	11/30 12/06	第二次定考							
15	12/07 12/13	吃得安心與健康	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. 了解食物中毒的原因與症狀。 2. 了解食物中毒的處理以及預防方式。	一、食物中毒 提問：教師利用「想一想」提問框以及課前的新聞摘要引導學生進入課程 說明：食物的清潔、烹調或處理人員的衛生，都關係著食物入口的安全。平日應對於飲食衛生多加留意，才不會發生食物中毒的情況。 二、食物中毒的處理 講解：當發生食物中毒事件時，必須儘快送醫急救，且保留剩餘食物或患者的嘔吐或排泄物，同時醫院應在 24 小時內通知衛生單位。 三、預防食物中毒大補帖 說明：教師說明預防食物中毒的方法為防止細菌繁殖、預防細菌汙染食物、殺死細菌。 統整：預防食物中毒五方式，都非常容易做到，但必須長期落實於生活中，才能澈底預防食物中毒的發生。			1. 討論。 2. 蒐集並分析資料。	【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。 【家政教育】1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 【家政教育】1-4-3 表現良好的飲食行為。 【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。 【海洋教育】5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。 【海洋教育】5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。
16	12/14 12/20	吃得安心與健康	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. 學習預防食物中毒的方法。 2. 認識食物最佳的烹調方式。	一、活動「學校營養午餐特搜」 說明：教師說明此活動之目的在於從週遭環境的安全與衛生作調查。 實作：請班上學生四至五人為一組，實際進行活動內容。 二、食物烹調安全又健康 說明：飲食除了選擇天然、新鮮以及安全的食材外，其次最重要的便是烹調食物的注意事項，一定能避免食物中毒的發生，同時也能享受優質、健康的美食。 三、活動「烹調不同、熱量大不同」 提問：詢問學生是否了解各種烹調方式與所產生熱量的關係？ 發表：學生自由發表意見。 實作：請學生參考活動中的食物與烹調方式內容確實填寫。			1. 討論。 2. 調查與記錄。	【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。 【家政教育】1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 【家政教育】1-4-3 表現良好的飲食行為。 【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。 【海洋教育】5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。 【海洋教育】5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。
17	12/21 12/27	吃得安心與健康	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. 認識食物最佳的烹調方式。 2. 認識調味品種類和功能。	一、健康烹調食物 說明：教師指導各種烹調方式都會影響食物的營養以及熱量的多寡，因此我們在享受美食前，也必須注意各種烹調方式對我們健康的影響。而其中又以清蒸、水煮、涼拌、低溫烹調等方式較為健康。 二、活動「無所不在的調味品」 實作：請學生確實針對自己日常生活中的飲食方式做勾選，並針對日常生活中不良的飲食習慣提出改善的具體行動。 三、鹽、糖、油脂 說明：要達到健康飲食的目標，鹽、糖、油脂的攝取是相當重要的一環，這些調味品與人體健康息息相關。統整：由於慢性病與鹽、糖、油脂密不可分，所以教師特別強調飲食調味品的量與種類皆需慎選，以免於無形當中傷害身體健康。 四、活動「營養標示比一比」 實作：請學生實際針對活動中的兩種營養標示來做比較，並計算出兩種不同的營養標示各含多少份量的鹽分、糖分以及熱量？			1. 參與討論。 2. 實作	【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。 【家政教育】1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 【家政教育】1-4-3 表現良好的飲食行為。 【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。 【海洋教育】5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。 【海洋教育】5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。
18	12/28 01/03	身體意象	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。	1. 認識正確的身體意象。 2. 認識身體意象的形成因素。	一、活動「我的體型觀」 實作：指導學生記錄「我的體型觀」活動之結果。 二、身體意象的形成 提問：詢問學生是否了解何謂「身體意象」？ 發表：學生自由發表意見。 三、正向的身體意象 提問：詢問學生對自己的「身體意象」抱持著何種看法？ 發表：學生踴躍發表意見。			1. 參與討論。 2. 問答	【性別平等教育】1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。
19	01/04	身體意象	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	認識瘦身美容廣告可能隱藏的陷阱。	一、辨識瘦身美容廣告 說明：現代社會因為媒體資訊傳播的速度發達，因此經			1. 參與討論。 2. 問答	【性別平等教育】1-4-2 分

	01/10		勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。		常傳遞著「瘦身美容」的廣告訊息，但是其實很多的瘦身美容廣告多半是利用明星代言、誇大效果以及贈送附加產品等方式來鼓勵民眾消費，然而效果卻不如預期，因此我們應該學會正確的分析瘦身美容廣告 二、活動「小心減重廣告陷阱」 實作：請學生蒐集市面上減重的廣告宣傳單。 發表：四至五位同學一組，分組討論廣告單中的內容是否有誇大宣傳或過度包裝的嫌疑，並推派一人上台發表。 歸納：其實每個人的體型都有屬於自己的特色，我們應該要培養「多元審美觀」，並建立「健康才是美」的體型觀。					析媒體所建構的身體意象。 【家政教育】1-4-1了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。
20	01/11 01/17	0115-0116 第三次定考								
21	01/18 01/24	全冊總複習								
22	01/25 01/31	0127休業式 0128寒假開始								

## 桃園縣立青溪國民中學 103 學年度第二期九年級健教課程計畫

### 一、學習目標

1. 認識校園霸凌及預防之道，並了解使用網路的安全注意事項。
2. 了解交通安全的重要，並實際落實於生活中。
3. 探討工作場所常發生的事故傷害，以及關心家人職場安全。
4. 了解空氣污染的來源、危害及防治方法。
5. 了解垃圾污染的嚴重性及垃圾污染的防治方法，並了解垃圾的處理方式，養成珍惜資源、愛護地球的生活習慣。
6. 了解節能減碳的重要性，並落實於生活中。
7. 了解社區的轉變，並思考解決的方式。

### 二、課程計劃

週次	期間	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	節數	教學資源	評量方式	教具 (教學設備)	六大議題
1	02/22 02/28	現代人身安全	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	1. 認識霸凌的種類。 2. 了解被霸凌者的身心影響及霸凌者的身心發展。 3. 學會該如何面對及處理校園勒索、暴力。	一、校園人身安全 發表：鼓勵學生說出自己對「霸凌」的認識。 歸納：「霸凌」是一種有意的攻擊行為，通常會發生在學生之間權力不平等的欺凌與壓迫。肢體霸凌、言語霸凌、關係霸凌、性霸凌都屬於霸凌的一種。 二、霸凌事件的影響 統整：在關注被霸凌者的同時應該想到，霸凌者也需要我們的關心與協助。 三、活動「校園生活札記」 提問：如果你是故事中的主角，你會怎麼做？ 歸納：歸納學生發表的內容，並適時引導正確的處理方法。 四、友善校園			1. 問答 2. 熱烈參與討論		【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。

					提問：在校園中，是否曾經看過類似「霸凌」的事件？ 討論：遇到霸凌時，我該怎麼辦？				
2	03/01 03/07	現代人身安全	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	1. 知道網路上所隱藏的危機，並加以防範。 2. 學會戲水安全的守則，並實際運用於生活中。	一、網路安全 舉例：教師利用剪報舉出類似的事件。 說明：說明虛擬世界和現實社會間的差異性，並強調在網路的世界中，潛藏著許多未知的陷阱。 二、活動「網路安全案例」 說明：在網路上查詢資料的同時，除了應注意自己的資料是否外流；另外也不可以有竊取他人檔案、資料的心態。正確使用網際網路，才能利人又利己。 三、網路安全注意事項 發表：鼓勵學生分享彼此的經驗。 四、安全戲水 歸納：教師統整學生的答案，並告知學生戲水安全不只是口號，應該實際落實於生活中。 五、活動「戲水演變成溺水」 舉例：教師可引用報章雜誌上的真實新聞案例，告知學生戲水安全的重要。 六、防範溺水事件說明：當遇到溺水意外時，千萬不可以貿然下水救人，應該環顧四週有沒有可以用來救生的工具。將溺水者救起後，立即檢視其意識是否清楚，若昏迷或呼吸停止，必須立刻使用人工呼吸急救，同時報警尋求協助。			1. 問答 2 參與討論 3. 問答能說出戲水安全守則。	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。
3	03/08 03/14	現代人身安全	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	1. 學會遇上危險時，可以用身上的物品攻擊對方，保護自己。 2. 學會避免讓自己處在危險的環境中。 3. 學習預防危險的方式。 4. 認識急難救助單位，並學會尋求協助。	一、防身有一套 二、預防危險招數 三、安全防護網 說明：學校輔導室、張老師基金會、少年輔導委員會都是可以求助的管道。 提問：除了上述管道，若遇到家暴、山難、溺水、火災、性侵等，又該尋求哪些管道的支援？ 發表：鼓勵學生發表。 說明：家暴可撥打「113 全國婦幼保護專線」，其他狀況可向各地警察局、消防隊、紅十字會、山難救助協會等求救。 統整：雖然生活時時有危機，但是只要懂得善用社會資源，生活就多一分保障。			1. 問答 2 參與討論 3. 問答	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。
4	03/15 03/21	交通安全	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。	1. 了解行人、自行車、汽車之道路安全。 2. 了解行人之道路安全與規定。	一、行得有理 歸納：教師適當回饋發表意見的學生，並提出路權種類有三：車輛路權、行人路權、停車路權等。 二、活動「輕盈上路」 實作：請學生畫下自己每天上學的路線圖，並沿途將自己覺得容易發生危險的路段或危險區域做上記號，且記錄下交通標誌、號誌、道路標線等。 三、行人安全 提問：是否見過行人不遵守交通安全的情形？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 歸納：汽車駕駛人在駕駛汽			1 參與討論。 2. 實作	【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。

					<p>車時，會有部分視覺死角的產生，而且車速愈快，駕駛人能看到的視野就會愈狹窄，看近的景物也會有模糊的感覺，因此不論是駕駛人或是行人都不可以輕忽交通安全的重要性。</p> <p>四、活動「勢在必行」</p> <p>提問：平時有沒有遵守交通規則？如果沒有遵守交通規則，對自己和他人有什麼影響？針對沒有做到的部分，提出改善方法？</p>				
5	03/22 03/28	交通安全	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。	<p>1. 了解自行車安全。</p> <p>2. 學會自行車安全帽挑選及安全檢查。</p> <p>3. 養成遵守交通規則的良好習慣。</p>	<p>一、自行車安全</p> <p>統整：很多學生會騎自行車上學。騎自行車時，請記得戴安全帽保護頭部。</p> <p>二、自行車安全帽挑選</p> <p>統整：在挑選自行車安全帽的時候，除了要選擇適合自己的頭形外，還要有「商檢局 CNS 合格標章」並注意以下幾點：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 安全帽內部發泡材質平均厚度 2.5 公分，後頭部有 5 公分厚度與椎狀設計。</li> <li>2. 正確配戴方式是「前圓後尖」。</li> <li>3. 要有微調頭圍鬆緊的功能。</li> <li>4. 如果有頭鎖裝置更好。</li> <li>5. 配戴時，安全帽前緣應在眉毛上方約成水平。</li> <li>6. 扣上固定帶並與下顎保持一指的空间。</li> </ol> <p>三、自行車安全檢查項目</p> <p>實作：請學生依照課本內容回家檢查自己的自行車安全檢查項目。</p> <p>四、乘車安全</p> <p>發表：請學生發表自我的交通習慣是否有需要調整之處，及調整的方式為何？</p> <p>統整：提醒學生交通安全從自身做起。</p> <p>五、活動「『後座乘客強制繫安全帶』上路了」</p> <p>舉例：教師可以舉真實新聞事件，提醒學生繫安全帶的重要。</p> <p>統整：小型車不論是前座或是後座，都應該繫上安全帶，因為路上的突發狀況很多，繫安全帶是給自己多一分保障。所以，不論是私家車或是計程車都應繫安全帶。</p>		<p>1. 問答</p> <p>2. 參與、踴躍發言。</p>	【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	
6	03/29 04/04	職場安全	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。	<p>1. 認識常見職業傷害內容，並培養職業安全概念。</p> <p>2. 認識常見的職業傷害內容，並培養職業安全概念。</p> <p>3. 了解職業安全的重要。</p>	<p>一、職業傷害</p> <p>說明：教師說明長期從事某種職業，由於不良的作業環境和作業方式而引起的疾病。</p> <p>二、活動「關心家人的職業健康」</p> <p>統整：無論從事何種工作，都有可能遭遇來自工作的危害，要真正達到治本的效果，除了法令明文保障合理的工作環境之外，還必須擁有對於工作危害的正確認知，並建立安全的工作態度，才是預防職業傷害的不二法門。</p> <p>三、職業傷害與防範</p> <p>統整：教師說明引起職業傷</p>		<p>1. 問答</p> <p>2. 參與討論。</p>	【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	



					害的因素，除了工作環境不良之外，其他還有工作時間過長、工具使用方式不正確、未確實使用安全防護設備、工作負荷太重等，都會導致職業傷害的發生。 四、活動「我會怎麼做」 統整：提醒學生選擇打工的工作時，要選擇一個安全的工作項目及環境，以免造成家人的擔心。				
7	04/05 04/11	職場安全	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。	1. 學會職業安全的注意事項，並落實於生活中。 2. 主動關懷家人工作健康。	一、職業安全寶典 統整：說明工作者要選擇一個安全衛生的工作環境，並主動維護自身的安全，妥善地使用防護設備。 二、關懷家人職業安全與健康 歸納：教師強調工作時需時時注意自身的安全，遵守操作的程序，並維持良好的生活習慣。 三、活動「家人職業安全行動計畫」 實作：請學生依據「家人職業安全行動計畫」活動的步驟，訪問一位親友，並將親友的答案記錄下來。			1. 問答 2. 觀察 3. 實作：確實執行「家人職業安全行動計畫」。並記錄在「我的行動計畫」中。	【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。
8	04/12 04/18	息息相關話空氣	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. 了解空氣汙染的來源包括天然汙染源和人為汙染源。 2. 認識空氣汙染對人體和環境的危害。	一、空氣成分 統整：空氣中的成分會因為少量污染物的關係而稍有改變，但是可以藉著環境中的「自淨作用」，恢復到原來的狀態，維持大氣的穩定。 二、空氣汙染的危害 統整：空氣汙染對大自然的危害有： 1. 形成酸雨。 2. 產生煙霧。 3. 溫室效應。 4. 破壞臭氧層。 三、活動「變色的天空」 統整：人類活動常常影響到空氣品質，如：開冷氣、汽機車排放廢氣……等，而這些可能影響人體健康，引起咳嗽、氣喘、呼吸器官病變。			1. 問答 2. 參與討論。	【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【環境教育】1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。 【環境教育】3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。 【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【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。

9	04/19 04/25	息息相關話空氣	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. 了解氣象報告中空氣污染指標的意義。 2. 知道防制空氣污染的行為，並願意從日常生活中由自己做起。	一、空氣污染指標 說明：空氣品質是以空氣污染指標來衡量，說明空氣污染各指標所代表之意義。 觀察：請學生回家觀看氣象報告中今天所測出之空氣品質。 二、活動「維護空氣品質展現行動力」 實作：請學生配合課本中防制空氣污染的選項，勾選自己已經做到的部分。 三、活動「維護空氣品質展現行動力」 舉例：教師參考課本例子，教導學生執行建造健康環境的個人行動方案。 統整：建造健康的環境，是每個人應盡的責任，即使一個人的力量較小，但如果每個人都可以做到自己的本分，這樣即可很容易的維護健康的環境。		1. 問答 2. 參與討論。	【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【環境教育】1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。 【環境教育】3-4-2 養成積極探究國內環境議題的態度。 【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【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。
10	04/26 05/02	拒絕垃圾污染	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。	1. 明白臺灣地區中每人每天的垃圾量。 2. 了解大量垃圾對我們居住環境會造成哪些危機。 3. 認識垃圾的處理方法。	一、數字會說話 說明：臺灣地區每人每天的垃圾量，在土地資源有限的情形下，垃圾已經直接威脅到我們的生活空間了。 二、活動「垃圾戰爭進行曲」 統整：每個人每天幾乎都會製造垃圾，但是這些垃圾當中，有許多是可以回收再利用的，也有些可以當作肥料，如果大家都能做到回收再利用，就可以將垃圾減量了。 三、垃圾造成的危機 說明：垃圾造成的危機有：空氣污染、水質污染、土壤污染、病媒滋生。 四、活動「大家來找碴」 扮演：請三位學生分別扮演柔柔、佩佩、萱萱的角色。 提問：看完他們的戲劇，你知道劇中哪些是浪費的地方嗎？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。		1. 發言 2. 實作	【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【環境教育】1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。 【環境教育】3-4-2 養成積極探究國內環境議題的態度。 【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住社區之環境

										保護行動計畫。 【環境教育】5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【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。
11	05/03 05/09	拒絕垃圾污染	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。	1. 認識垃圾的處理方法。 2. 切實執行環保行動生活守則。	一、垃圾該往哪裡去 說明：解決垃圾問題，首先就是以減量觀念出發，然後做到垃圾分類和資源回收，最後才是處理。臺灣地區垃圾以焚化法處理為趨勢。 說明：廚餘製成肥料之做法。 二、活動「廢電池何處去」 統整：電池是可回收的物品，所以不可以將沒有電的電池直接丟進垃圾桶，應該丟進「電池回收桶」或是交給資源回收的人員。 三、垃圾減量行動家 說明：垃圾污染不但會造成環境嚴重的傷害，更會影響我們的生活品質，因此如何落實垃圾減量成為目前國人首要的生活目標之一，所以我們應該從平時的日常生活中就開始實踐垃圾減量的計畫。 四、活動「身體力行我最棒」 實作：請學生勾選已做到的環保行為。			觀察	【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【環境教育】1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。 【環境教育】3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。 【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【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。	
12	05/10 05/16	0514-0515 第二次定考								
13	05/17 05/23	節能減碳捍衛地球	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	1. 了解為什麼要「節能」。 2. 了解為什麼要「減碳」。 3. 認識碳足跡。	一、為何要「節能」 說明：「節」就是節約、「能」就是能源，地球上的天然資源有限，如果沒有節約能源，未來可用的能源就會愈			1. 觀察 2. 踴躍發言，並從中了解學生對於「碳足跡」	【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會	

			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。		來愈少。 二、能源枯竭危機 提問：你知道世界上的能源有哪些？他們又可以使用多久？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 三、活動「臺灣能源問題」 說明：臺灣消耗能源很多，目前可以減少能源的開採，以替代性方案，如太陽能來代替，這樣才可以減少能源的浪費。另外，自己本身也應該做到節約能源，例如：不用的電器隨手關閉。這樣才是真正做到節約能源。 四、為何要「減碳」 說明：「減碳」就是減少碳的排放量，使全球平均氣溫不會再升高，減少對地球的災害。 五、二氧化碳來源 統整：二氧化碳排放可分為人為因素與自然環境，若要在 21 世紀末，將二氧化碳濃度穩定在工業革命前的 2 倍，則目前二氧化碳量必須要減少一半。由此可見，減少二氧化碳排放量是目前的當務之急。 六、活動「減碳標籤比一比」 歸納：市面上很多東西都含有「碳標籤」，上面的每一個標示、符號都代表不一樣的內涵，讓我們透過這些數字，來對「碳足跡」進一步認識。 七、碳足跡標籤 引導：經由活動「減碳標籤比一比」已經對「碳足跡」有初步的認識，接下來要更深一步了解「碳足跡」。		的體認。	及全球的影響。 【環境教育】1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。 【環境教育】3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。 【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【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。
14	05/24 05/30	節能減碳捍衛地球	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. 學會什麼是「綠色生活」，並實踐於生活中。 2. 學會食、衣、住、行、育樂中該怎麼做到節能減碳。 3. 將綠色生活落實於生活中。	一、綠色生活 提問：你知道什麼是綠色生活嗎？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 說明：綠色生活是指一個人或社會的生活方式，使用有限的天然資源，達到某程度上的可持續性。採取一種「當省則省，當用則用」的消費模式，需要消費時，則優先購買環境保護產品。 二、綠色生活實踐 提問：在日常生活的食、衣、住、行、育樂中，該怎麼做到節能減碳嗎？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 統整：生活中的每個細節都可以做到節能減碳，例如：購買當地當季農產品、衣物二手傳承、隨手關掉電器開關、搭乘大眾運輸工具……等，這樣才是將綠色生活澈底施行。 三、活動「我的綠生活宣言」		1. 觀察	【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【環境教育】1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。 【環境教育】3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。 【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】5-4-2 參與舉辦

										學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【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。
15	05/31 06/06	健康社區面面觀	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. 了解社區的轉變。 2. 學習健康社區推動的技巧。	一、社區的轉型 說明：教師說明社區是公共生活中的基本單位，由於社會經濟結構改變，人們對社區發展愈來愈不主動參與。 二、活動「社區轉型之我見」 提問：你所居住的社區，可以利用哪些資源、哪些地方特色，來作為社區轉型？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 三、健康社區的推動 引導：展示各種不同社區風格的照片，並請學生說出這些社區的特色。 調查：詢問學生最喜歡哪一種社區，並請學生說明喜歡的理由			參與討論。	【人權教育】1-4-5 討論世界公民的責任，並提出一個富有公平、正義永續發展的社會藍圖。 【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。 【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【家政教育】3-3-4 認識並能運用社區資源。 【環境教育】4-4-1 能運用科學方法鑑別、分析、了解週遭的環境狀況與變遷。 【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【環境教育】5-4-3 能與同儕組成團隊，採民主自治程序，進行環境規劃以解決環	

										境問題。 【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。
16	06/07 06/13	健康社區面面觀	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。	學習健康社區推動的技巧。	一、健康社區的實例 說明：教師強調健康社區營造的觀念是改變過去傳統政策由上而下的執行方式，具體地將民間自發性的力量，和政府資源互相整合。 二、活動「我們的社區」 說明：現在有許多社區都有志工隊的組織，他們都為了社區健康做努力，如果大家都可以盡一份力量，這樣社區的健康、環境都會愈來愈好。			參與討論。		【人權教育】1-4-5 討論世界公民的責任，並提出一個富有公平、正義永續發展的社會藍圖。 【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。 【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【家政教育】3-3-4 認識並能運用社區資源。 【環境教育】4-4-1 能運用科學方法鑑別、分析、了解週遭的環境狀況與變遷。 【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【環境教育】5-4-3 能與同儕組成團隊，採民主自治程序，進行環境規劃以解決環境問題。 【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。
17	06/14 06/20	營造社區健康	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. 認識社區健康營造策略。 2. 了解經營社區健康的意義與做法。	一、營造社區健康策略 問答：從事健康社區營造工作，需要長期的投資與付出，我們可以尋求哪些協助？ 發表：鼓勵學生發言。 二、活動「社區人力資源」統整：社區改善不是一件單純的事情，需要結合大家的力量，分工合作去完成，除了讓社區愈來愈好外，更可以讓大家都更有團結的力量。 三、永續經營社區健康 提問：如何永續經營社區健康？ 討論：請學生五至六人分成一組並討論。 四、思考與行動 說明：社區問題的改善不能只靠社區義工，社區民眾必須要主動發覺社區的問題、共同參與合作，才能打造出一個健康的社區。			1. 問答 2. 參與討論。	【人權教育】1-4-5 討論世界公民的責任，並提出一個富有公平、正義永續發展的社會藍圖。 【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。 【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【家政教育】3-3-4 認識並能運用社區資源。 【環境教育】4-4-1 能運用科學方法鑑別、分析、了解週遭的環境狀況與變遷。 【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【環境教育】5-4-3 能與同儕組成團隊，採民主自治程序，進行環境規劃以解決環境問題。 【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。
18	06/21 06/27	營造社區健康	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. 了解社區健康關懷計畫的擬定步驟。 2. 學習社區健康關懷計畫的製作。	一、活動「社區幸福紀事」 提問：你所居住的社區，有沒有類似課文中的事情？ 發表：請學生踴躍發言。 二、社區健康關懷行動 說明：為了促進社區健康，因此以實際的行動來關懷自己的社區是最迫切需要的。 三、活動「社區健康行動計畫」 說明：請學生五至六人為一組，並討論擬定一分社區行動計畫。 實作：學生進行討論。 發表：學生分組踴躍發表討論成果。			1. 問答 2. 實作	【人權教育】1-4-5 討論世界的公民責任，並提出一個有公平、正義、永續發展的社會藍圖。 【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。 【人權教育】2-4-7 探討人權對個人、社會及全球的影響。 【家政教育】3-3-4 認識並能運用社區資源。 【環境教育】4-4-1 能運用科學方法鑑別、分析、了解的環境狀況與變遷。 【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住之社區環境保護行動計畫。 【環境教育】5-4-2 參與學校或的社區環境保護與



										續發展活動。 【環境教育】5-4-3能與同儕組成團隊，採民主自治程序，進行環境規劃以解決環境問題。 【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。
19	06/28 07/04	0626-0629 第三次 定考 0630 休業式								

## 桃園縣立青溪國民中學 103 學年度第一學期九年級體育課程計畫

### 一、學習目標

1. 認識家庭的形式與功能，以及了解如何面對家庭的變化，進而擁有一個健康的家庭。
2. 認識安全蔬果、有機農產品、基因改造食品、健康食品以及相關選購技巧。
3. 認識何謂身體意象，並具備健康體型的概念。
4. 學習建立良好的健康生活型態與維持健康體重，並訂定屬於自己的健康計畫。
5. 了解籃球運動的防守動作，並學習盯人、區域联防等防守要領，以及實際運用於籃球運動中。
6. 學習排球攔網的動作要領，並實際將其運用在排球比賽中。
7. 學習桌球的平擊、正反手推擋與搓球的動作要領。
8. 學習羽球的切球、網前短球、網前撲球的動作要領及使用時機，並靈活運用於比賽中。

### 二、課程計劃

週次	期間	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	節數	教學資源	評量方式	教具 (教學設備)	六大議題
1	08/31 09/06	滴水不漏~籃球防守	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。 4-3-5 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. 了解籃球場上球員的防守位置及基本動作。 2. 熟練運球基本功及防守姿勢。 3. 熟練盯人防守的基本動作。	一、防守動作與方法說明：隨著籃球運動的持續發燒流行、戰略不斷的推陳出新，各位置的職責畫分也愈來愈明確、愈來愈仔細。但防守時的要領與方法卻也是不可忽視的重要環節。 二、盯人防守說明：防守中的一項重要技巧，即是以一對一的方式進行防守，以達到緊迫盯人的效果。 三、活動「緊迫盯人」說明：複習前一節課所教的防守動作要領與盯人防守技巧。 操作：接著兩人一組一人防守、一人運球進攻，自中線處進攻切入禁區，防守的人練習防守的動作與要領。			1. 發表 2. 觀察		【家政教育】4-4-1肯定自己，尊重他人。

					實作：首先進行「正面防守」練習，並針對進攻球員慣用手作防守（防右手球員，重心放在左腳；防左手球員，重心放在右腳）。接著進行「側面防守」練習，利用防守姿勢，將進攻球員逼迫至底線，以縮小其進攻路線及區域。				
2	09/07 09/13	滴水不漏～籃球防守	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。 4-3-5 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. 練習熟練整體性的防守動作。 2. 學習跑位練習的基本動作。	一、區域聯防 說明：區域聯防的種類包括：二三區域聯防、二一二區域聯防、三二區域聯防三種。 二、活動「跑位練習」 說明：籃球比賽中，正確的跑位技術，配合進攻戰術的使用，將使得致勝的機會更高。 實作：由教師講解兩種不同的跑位練習，順、逆時針方向補位以及左右交叉換位。			1. 發表 2. 觀察	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。
3	09/14 09/20	排山倒海～排球攔網	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。 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. 讓學生能從「合作無間」活動中體會單手拋球及攔網的動作，並學習控制方向。 2. 了解攔網的預備動作。 3. 熟練攔網時的步法。	一、熱身運動 說明：在練習攔網動作前熱身一下，並複習上學期所教的動作。 二、活動「連續扣球」 說明：教師說明如何瞄準和複習扣球。 三、預備動作 說明：攔網是排球運動的基本動作之一，也是防阻對手得分的最佳武器。攔網動作的正確與否直接影響防阻的威力及比賽的勝負。 四、移動的步法 說明：教師說明攔網步法的功用與使用時機。 示範：教師示範側步與滑步的動作要領，於示範的過程中並強調兩者之不同處。 實作：請班上學生分組練習側步與滑步的動作。			1. 觀察 2. 實作	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。
4	09/21 09/27	排山倒海～排球攔網	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。 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. 熟練攔網時的步法。 2. 熟練攔網時的起跳動作。	一、移動的步法 實作：請班上學生分組練習交叉步、跑步的動作。 提問：側步、滑步、交叉步及跑步四種步法之間有何不同？在使用時機上是否相同？ 二、活動「活動筋骨」 分組：請班上學生四至六人為一組。 實作：活動進行時，每兩組為單位，依序進行「活動筋骨」的活動，找出總冠軍的一組。 三、起跳動作 實作：請學生練習起跳動作。 示範：教師請班上五位學生分別上台示範起跳動作，並請台下學生仔細觀察示範者的動作。 統整：教師以臺上示範的學生為例子，指出一般學生最容易犯的錯誤，並請學生進行修正。 四、空中截球動作 說明：教師說明進行空中截球動作時，需要注意的六點。 示範：教師分別示範正確與錯誤的動作，請學生說出不			1. 觀察 2. 實作	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。

					發表：請學生發表自己所觀察到的部分。 統整：教師依據學生所發表的內容，補充不足之處，並提醒學生別在不經意之間犯了這些錯誤。				
5	09/28 10/04	排山倒海～排球攔網	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。 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. 熟練攔網的落地動作。 2. 了解多人攔網的意義與使用時機。 3. 熟練三人前排攔網的動作技巧。	一、落地動作 說明：教師說明落地動作的動作要領。 示範：教師示範落地動作的動作要領，並說明需要特別注意的事項。 實作：請學生練習落地動作。 二、活動「蹦蹦跳跳」 說明：教師說明活動進行的步驟。 實作：請班上學生兩人一組進行練習。 三、活動「拍拍手」 實作：請班上學生兩人一組進行練習，一開始練習時先不隔網練習，待動作熟練之後，再隔網進行練習。 四、三人前排攔網 說明：教師說明三人前排攔網之目的，是希望在球網上方築起一道人牆，藉由團隊合作的方式，讓對方的球無法進攻。 實作：請班上學生分三人為一組，進行三人前排攔網的練習，提醒學生於活動過程中要注意彼此之安全。 五、活動「雙雙對對」 說明：教師說明此活動的進方式，請班上學生兩人一組練習連續同方向、同時移位攔網的動作。 說明：提醒學生此活動進行時，同組的兩人要儘量做同一動作，以達成此活動之設計目的。		1. 觀察 2. 實作	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	
6	10/05 10/11	排山倒海～排球攔網	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。 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。	將攔網的技巧運用於比賽中。	一、活動「移位組合攔網」 說明：教師說明此活動中共有四個不同的項目，請學生三人一組依序練習，並提醒學生這四個項目，每位學生都必須要輪流練習，以體驗到攔網的多種面貌。 實作：請班上同學三人一組進行練習。 二、活動「攔網動作面面觀」 說明：教師說明進行攔網時，手部動作若不正確，則無法完全發揮攔網的威力。		1. 觀察 2. 實作	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	
7	10/12 10/18	桌上風雲～桌球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	讓學生能透過媒體報導，了解桌球的樂趣，激發參與感。	一、介紹桌球 說明：說明媒體對桌球的報導，並說明桌球的特色就是場地小，無論年紀大小、體型差異都可以在此獲得成就感與快樂。 二、擊球時機 說明：桌球運動因為球桌體積小、速度快，因此在比賽的過程中經常出現非常激烈的攻防，也造就了比賽的可看性。		1. 提問 2. 觀察 3. 實做	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	
8	10/19 10/25	桌上風雲～桌球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技	1. 讓學生能透過媒體報導，了解桌球的樂趣，激發參與感。 2. 熟練反手推	一、活動「控球接力」 講解：班上分成數組，使用接力賽的規則，各組第一位出列，其餘同學在後面加油、等待，先循環兩次的組別記優勝一次，共		1. 提問 2. 觀察 3. 實做	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	

			能。	擋的動作技能。	<p>有 6 種遊戲，累計最多次的為優勝隊。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 持球行進：將球放在球拍上前進 10 公尺再折返，中途掉落時要從原出發點重新開始。</li> <li>2. 旋轉接球：兩人一組，將球放在球拍上，做向左或向右轉體傳接球動作 5 次，中途掉落要重新算起。</li> <li>3. 持球接龍：各組排成一列，把球放在第一位球拍上，轉頭傳球給下一位同學，傳到最後一位時再回傳，中途掉落要重新開始。</li> <li>4. 對空擊球：將球向上連續拍擊 10 下，中途掉落要重新算起。</li> <li>5. 對牆擊球：對牆連續擊球 10 下，若是球掉落地面，要重新算起。</li> <li>6. 反彈擊球：對牆或直立的桌面連續擊球 10 下，若是球掉落地面時，要重新算起。</li> </ol> <p>二、反手推擋 說明：「接發球」是桌球中重要的技能，「反手推擋」就是其一。為了提升桌球技能，首要之務在於熟練「反手推擋」的動作技巧。</p>				
9	10/26 11/01	桌上風雲～桌球	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熟練反手推擋的動作技能。</li> <li>2. 學會正手平擊的動作要領。</li> <li>3. 學會正、反手搓球的動作要領。</li> </ol>	<p>一、活動「看誰反應快」 操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 兩人一組。</li> <li>2. 一人練習對牆擊球，另一人則計時一分鐘。</li> <li>3. 兩人皆擊球一分鐘後，看看誰的次數最多。</li> </ol> <p>二、正手平擊 說明：正手平擊亦為桌球重要的基本技巧，重點在於能將球推至對方的底線，以便為自己製造攻擊的機會。</p> <p>三、活動「球感練習」 說明：正手平擊前，必須先進行球感的練習活動，以利後續學習。</p> <p>示範：單人時可利用對牆擊球，雙人時則可利用空中擊球來熟悉球感。</p> <p>四、活動「擊球練習」 說明：利用正手平擊的技巧，來迎擊各個方向與位置的來球，藉此來體驗此種技巧與反手推擋的差異點，進而學習不同的基本技巧。</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提問</li> <li>2. 觀察</li> <li>3. 實做</li> </ol>	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	
10	11/02 11/08	桌上風雲～桌球	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學會正、反手搓球的動作要領。</li> <li>2. 熟練桌球比賽的步法，並靈活運用於桌球比賽中。</li> </ol>	<p>一、桌球步法 講解：教師說明常用步法包括單步、跨步、及併步。</p> <p>二、實作：請學生分組依照教師指導，輪流練習各種步伐的移動方式。</p> <p>統整：教師針對動作不佳的學生給予指導，並歸納各種步伐的移動重點。</p> <p>三、活動「左、右移位連續擊球練習」步的最終目</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 參與。</li> <li>2. 觀察。</li> <li>3. 實作</li> </ol>	綜合活動 【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	

11	11/09 11/15	瞬息萬變～羽球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 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. 了解進行羽球運動前的事前準備工作。 2. 明瞭暖身運動的重要性。 3. 利用各種羽球活動進行暖身，並找回熟悉的球感。	一、準備運動 說明：教師說明羽球運動的事前準備的三個要項，並強調每一要項都非常重要，不可以輕忽視之。 1. 服裝：以舒適、透氣的材質為佳。 2. 球鞋：選擇羽球鞋時，應以鞋底較平、抓地力較佳者為優先考量。 3. 球拍：初學者挑選球拍應以順手為主，並多加比較。 二、暖身運動一 說明：暖身活動能減少運動時傷害的發生，例如：扭傷、肌肉拉傷等。 三、暖身運動二 說明：暖身活動能減少運動時傷害的發生，例如：扭傷、肌肉拉傷等。			1. 問答 2. 實作	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。
12	11/16 11/22	瞬息萬變～羽球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 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. 了解進行羽球運動前的事前準備工作。 2. 明瞭暖身運動的重要性。 3. 利用各種羽球活動進行暖身，並找回熟悉的球感。	一、切球 介紹：在羽球技術中，切球的打法有兩種，上切和下切。大部分的打法為下切，也就是打到球的瞬間，球拍擊到球的下部；相對的，上切則是球拍擊到球的上部。 運用：目的是為了引誘對手向前移位接球，調動對手。 二、活動「組合練習」 說明：教師說明活動進行方式。 1. 學生兩人一組。一人挑球、一人切球練習，挑球的學生站在前發球線的附近，儘量把球挑高、挑遠，挑直線。 2. 切球的學生依照動作要領進行練習，儘量讓球過網急墜，球的落點儘量在前發球線內。 實作：請班上學生兩人一組，依照教師之說明進行活動。			1. 問答 2. 實作	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。
13	11/23 11/29	11/27-1128 第二次定考							
14	11/30 12/06	瞬息萬變～羽球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 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。	熟練網前短球的動作要領。	一、網前短球 說明：只要從對方或我方還擊至網前的球都稱為網前短球。 二、網前短球步法 說明：施展網前球時若能搭配迅速的步法，便可以在短時間之內迅速回擊，且發揮網前球最大的威力，因此，在學習網前球的手部動作時，應先學習完善的步法動作。 三、活動「單腳賽跑接力賽」 說明： 1. 將全班學生分組，原則上以偶數為原則，如每組六至八人。 2. 學生以單腳著地，於起跑線後預備。 3. 聞哨聲，即出發，至折返點折返回起點，再換下一位學生出發。 4. 以最先完成比賽的那一組為勝。 實作：請班上學生分組後，開始進行活動的練習。			1. 問答 2. 實作	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。

15	12/07 12/13	瞬息萬變～羽毛球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 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. 熟練網前短球的動作要領。 2. 使學生了解網前撲球的動作要領與使用時機。 3. 將之前所學之動作技能，實際運用於羽毛球比賽中。	一、活動「搓球練習」 操作： 1. 將全班學生分組，兩人一組，一組十顆球。 2. 一人準備拋球，另一人做搓球練習；兩人輪流練習。 二、網前撲球 說明：網前的擊球動作也可說是千變萬化，撲球的使用時機是當對方回擊的球在網前，且高度略高於球網時使用。 三、正手撲球 說明： 1. 預備姿勢：站於前發球線的位置，雙膝微彎，持拍於胸前預備。 2. 擊球動作：左腳先移動一小步之後，右腳向前跨一步，重心移至右腳，以手腕揮動力量擊球。 3. 跟隨動作：擊球後立即收拍。 四、反手撲球 說明： 1. 預備姿勢：站於前發球線的位置，雙膝微彎，持拍於胸前預備。 2. 擊球動作：左腳先向左前方移動一小步後，右腳向左前方跨一步，重心移至右腳，以手腕揮動之力量來擊球。 3. 跟隨動作：擊球後立即收拍。 五、活動「撲球練習」 操作： 1. 將全班學生分組，兩人一組，一組十顆球。 2. 一人於場外丟球，另一人做撲球練習；兩人輪流練習。 3. 教師從旁指導、提醒學生動作要領。 實作：班上學生兩人一組進行活動。		1. 問答 2. 實作	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。
16	12/14 12/20	強棒出擊～棒（壘）球	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 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。	1. 學習正確的棒球打擊姿勢與技巧。 2. 讓學生能學習揮棒打擊的動作。	一、打擊姿勢 說明：握棒打擊的揮擊動作為棒、壘球基本動作之一，也是得分的最佳武器。 二、活動「眼明手快」 講解：一人持球準備打擊，另一人在不遠處投擲紙球給打擊者。打擊不要過度用力，只要把紙球彈開即可。 三、站立方式與位置 講解：為了讓握棒打擊的動作更加熟練，我們來說明打擊時站立的方式與位置、滑步的方式、停滯的關鍵點。		觀察 參與	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。
17	12/21 12/27	強棒出擊～棒（壘）球	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 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。	了解揮棒及滑壘動作的動作要領。	一、揮棒 講解：為了讓握棒打擊的動作更加熟練，我們來說明揮棒的動作要領。 統整：能掌握揮棒打擊的各項技巧，並確實做到動作要領，對於棒球的實際比賽運用將大有幫助。 二、勾鍵式滑壘 示範：教師示範勾鍵式滑壘的動作，並強調要注意滑壘位置的穩定度。 講解：當觸及地面衝擊時，以右臀及右腿外側接觸，且		觀察 參與	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。

					向前伸直，左腳尖確實勾在壘包，雙腿成夾子的形狀。 三、跪立式滑壘 說明：除了勾鍵式滑壘動作還有跪立式滑壘動作。 統整：棒、壘球比賽中應好好發揮打擊、盜壘等動作。 四、活動「跑壘接力」					
18	12/28 01/03	倒轉乾坤～體操	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 了解體操運動的特性。 2. 培養學生於運動前進行暖身運動的習慣。 3. 讓學生能體會左右對稱的平衡感覺。	一、暖身出發 說明：體操是一種需要循序漸進且很容易發生運動傷害的運動項目，因此必須先了解如何預防運動傷害，以及受傷該做何種處理。 講述：進行體操活動時，保護者不但可以進行保護動作，也可以擔任輔助的力量，讓操作者順利完成動作 二、活動「暖身活動」 講解：首先把墊子鋪設整齊，接著讓未穿著運動服裝與身體不舒服者到旁邊觀摩學習。 三、活動「平衡活動」 講解：身體平衡感覺是很奇妙的，試著用身體來體會左右對稱的平衡感覺。 操作： 1. 每項動作姿勢停留 30 秒或 60 秒，觀察學生的平衡狀態。 2. 依序完成金雞獨立、造飛機、三點平衡及兩點平衡。			1. 參與活動。 2. 實作	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規劃生涯的能力。	
19	01/04 01/10	倒轉乾坤～體操	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 讓學生能體會左右對稱的平衡感覺。 2. 了解蛙立的動作要領。 3. 了解三角倒立的動作要領。 4. 設計一份體操課後練習表。	一、倒轉乾坤 示範：教師示範倒立的動作要領。 二、活動「側移」 示範：教師示範側移的動作要領。 實作：請學生練習側移動作的練習。 三、蛙立 示範：教師示範蛙立的動作要領。 實作：請學生練習蛙立動作，並提醒學生活動進行中不可以嬉戲，以免造成意外傷害的發生。 四、三角倒立 說明：這是支撐力與平衡力都要注意的動作呵！切記！剛開始練習時，保護者要將練習者身體稍加向上提起，以減輕重量避免頸部受傷。 五、活動「雙手倒立」 說明：倒立就是把身體倒轉，以雙手代替雙腳，同學們儘量依照本身的能力學會它。 六、活動「課後自我練習表」 操作：參考範例，做出自己的練習表。			1. 參與活動。 2. 實作	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規劃生涯的能力。	
20	01/11 01/17	第三次定考								
21	01/18 01/24	全冊總複習								
22	01/25 01/31	0127 休業式 0128 寒假開始								

# 桃園縣立青溪國民中學 103 學年度第二期九年級體育課程計畫

## 一、學習目標

1. 了解羽球基本技術的組合，並能在比賽時靈活運用。
2. 了解籃球裁判的基本手勢及三對三門牛規則並實際運用在比賽上。
3. 學習排球比賽時各種隊形的變化。
4. 認識適應體育，並建立正確的人生觀。
5. 學習安全騎乘自行車。
6. 認識攀岩運動的基本裝備及技巧。
7. 認識保齡球運動及打擊技巧。
8. 認識撞球運動及打擊技巧。

## 二、課程計畫

週次	期間	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	節數	教學資源	評量方式	教具 (教學設備)	六大議題
1	02/22 02/28	最佳拍檔~羽球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰術。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	了解羽球技術的組合運用，並能在比賽時靈活運用。	一、準備運動 說明：養成良好的運動習慣，以減少運動傷害的發生。 二、羽球技術之組合練習 說明：將學過之高遠球、殺球、切球、網前撲球、網前搓球等羽球基本技術做綜合練習，讓學生思考基本技術之組合方式，可以有哪些變化。 三、羽球賽事介紹 總結：教師說明每一場精彩的球賽都是球員們經由不斷練習所得到的成果，如果希望自己的羽球技術大為精進，則不能忽略羽球的基本技術及戰術運用，並鼓勵學生可以利用課餘時間練習。 四、羽球技術之組合練習 實作：兩人一組進行「步步高升」活動。 五、單打比賽戰術介紹 說明：在羽球單打比賽中應掌握主控權，使用各種球路組合方法，儘量消耗對手的體力，讓對手離開中心位置，並找機會進攻，趁虛而入。			1. 提問 2. 認真參與活動的練習。		【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。
2	03/01 03/07	最佳拍檔~羽球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰術。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 了解單、雙打比賽之戰術，並在比賽時運用得宜。 2. 了解雙打比賽之戰術，並在比賽時運用得宜。 3. 將學過之羽球技術靈活運用在比賽中。	一、羽球雙打比賽之介紹 二、介紹雙打比賽常用之隊形、站法 三、活動「分組團體賽」 說明：首先，將班上學生分成四人一組，每組依下列提示活動： 1. 每位學生先將自己的優缺點寫下來。 2. 每組學生輪流對打五分鐘，其他兩位學生在旁觀察場上同學的優缺點。 3. 心得分享：每組學生共同討論、分享觀察心得，並給對方建議。 說明： 1. 全班分成六人一組，每組自取隊名。 2. 採循環賽制，每場比賽採三點雙打，每點以一局二十一分決勝負。			1. 提問 2. 認真參與活動的練習。		【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。



					3.由各組自由組合、排點，考驗學生的默契與智慧。					
3	03/08 03/14	最佳拍檔～羽毛球	3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。	1.了解雙打比賽之戰術，並在比賽時運用得宜。 2.將學過之羽毛球技術靈活運用在比賽中	一、活動「模擬比賽」 說明：教師說明比賽規則如下： 1.所有人分成6組，採單、雙、單、雙、單的方式進行「單淘汰」制的比賽。 2.每場比賽以8分為一局，並以一局決勝負。 3.除了比賽選手外，其餘的人則擔任裁判。 實作：請學生確實分組，並按照上述的規則進行班際對抗賽。			1.提問 2.認真參與活動的練習。		【人權教育】1-4-4探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。
4	03/15 03/21	攻守俱佳～籃球	3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 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。 6-3-5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.了解暖身運動對於身體活動的重要性。 2.能確實在活動前從事暖身運動。	一、暖身出發 說明：做任何運動前都必須先進行暖身運動，才不會造成運動傷害，除此之外，更有助於活動的順暢性。 提問：詢問同學是否記得先前所學過的籃球基本技巧。 講解：籃球基本技巧包括運球、傳接球、移位以及防守等，要進行比賽前，必須要具有熟練的基本技巧，如此才能將其運用在實際比賽當中。 二、活動「傳球大賽」 提醒：利用不能運球的限制，防守的學生就可採用盯人防守的策略，來壓迫對手使其無法傳球或傳球失誤，進攻的學生要善用空手移位，來製造防守上的空檔接球。 說明：在籃球場上所謂的「空手」，就是指場上手中沒有籃球的球員。			1.問答 2.參與活動。		【人權教育】1-4-4探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。
5	03/22 03/28	攻守俱佳～籃球	3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 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。 6-3-5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。	能確實熟悉裁判手勢。	一、違例與犯規動作 說明：裁判手勢是籃球比賽中相當重要的一環，因此熟悉裁判手勢也是從事籃球運動時的第一要務。 提問：詢問學生是否知道籃球比賽時，裁判的手勢分別代表什麼意義？ 講解：籃球場上的裁判手勢分為兩種，其一是「違例」，屬於違反規定條文的懲罰；其二是「犯規」，屬於侵犯對方球員身體權益或違反運動道德等行為的懲罰。			1.問答 2.參與活動。		【人權教育】1-4-4探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。
6	03/29 04/04	攻守俱佳～籃球	3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 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。 6-3-5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.了解執法裁判對於籃球比賽的重要性。 2.能確實熟悉裁判手勢。	一、活動「執法篇?一對一鬥牛賽」 實作：全班同學分組進行一對一鬥牛賽，而未比賽的同學則擔任裁判，並針對比賽中的同學各種違例或犯規的動作，立即執行正確的判決。 二、人物篇 說明：籃球比賽中，除了裁判外，尚有許多參與的人，包括球員、教練、記錄員、計時員等。 講解：教師指導學生各種相關人員的工作與內容。 三、規則篇 說明：要從事一場優質的籃球比賽，除了前面所說的各種籃球技巧、裁判的專業判斷外，規則也是我們需要熟悉的部份。			1.參與活動。 2.實作：學生是否能做出正確的判決。		【人權教育】1-4-4探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。

					發表：請同學試著說說看籃球比賽規則。 講解：教師說明三對三門牛賽的簡易規則。 四、活動「盟主爭霸戰」 說明：在學過各項籃球比賽相關的知識與技能後，現在就來學習如何制訂一場好的比賽與規則。 提問：詢問同學是否曾有規劃活動的經驗？ 實作：全班一起利用先前所學各種籃球基本技巧、規則、裁判手勢等來訂定屬於自己班級的籃球競賽規則與賽制。				
7	04/05 04/11	嚴陣以待～排球	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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	1. 從遊戲中體會單手拋球及扣球的動作，並學習控制方向。 2. 了解排球比賽時位置輪轉的順序。	一、活動「報數球練習」 統整：排球是一項靠著團體合作默契的運動，團隊之間的默契培養出來，必能讓我們肯定家庭教育與社會支援的價值所在，更可建立出在同儕之間良好的人際關係，因此除了平常多接觸排球運動外，更別忘了多欣賞運動比賽。 二、發覺排球隊形變化的樂趣 統整：排球在比賽進行中，每當開始發球，就是戰術的開始，扣球攻擊與攔網隊形戰術的變化，「真真假假、虛虛實實」隊形變化讓對手無法分辨與防備，尤其當防守完轉為攻擊時，更是讓比賽更精采，結果更讓人期待。		參與活動。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	
8	04/12 04/18	嚴陣以待～排球	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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	了解排球比賽中隊形配置的方式。	一、介紹排球隊形的功效 統整：每一個動作都重要，因為每一動作都環環相扣，但要有防阻對手強又有力的扣球，最直接最有效的方法之一就是攔網，但隊友之間的默契及隊形變化也非常重要。 說明：主動先機是致勝之道，當雙方處於對等地位時，只有化被動為主動，爭取先機最為重要，當一隊熟悉各式攻擊，各種時間差，必能將球隊技術發展為球隊藝術。 二、介紹排球隊形變化 介紹：教師說明「4-2 隊形」及「5-1 隊形」之特色、優缺點、執行方式等，並鼓勵學生多方嘗試。 實作：請學生六位為一組，練習「4-2 隊形」及「5-1 隊形」之操作方式。		參與活動。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	
9	04/19 04/25	嚴陣以待～排球	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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	熟悉隊形換位的方法。	一、介紹隊形換位方法 介紹：教師說明「前排球員的換位」及「後排球員的換位」之特色、優缺點、執行方式等，並鼓勵學生多方嘗試。 實作：請學生六位為一組，練習「前排球員的換位」及「後排球員的換位」之操作方式。 發問：詢問學生練習此兩種換位方式後之心得。 回饋：教師針對學生所發表之意見給予鼓勵及建議。 二、介紹隊形變化時注意規		參與活動。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	

					則 說明：從規則規定：前後排球員站立之位置不能超越。 引導：學生體驗隊形變化。 教師於比賽進行中引導學生練習另一種攻擊方式。 示範：教師示範隊形變化的動作，並強調要注意移位位置的穩定度。					
10	04/26 05/02	生命體驗～適應體育	4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 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。	能了解身心障礙運動的由來。	一、帕運的由來 說明：帕拉林匹克運動會是發源於英國的脊髓損傷中心，醫生首先把「運動競賽」當作脊髓傷患的例行治療之一，利用輔助性的「運動」或「遊戲」來消除病人長期住院的無聊及做理性的治療方式，結果病人相當有興趣也獲得到很好的效果。 說明：殘障奧運會強調運動精神遠勝過於身體上的殘缺。由人數我們也可以看出殘障奧運會受世人重視的程度有多大。1960 年在羅馬舉行的殘障奧運會運動員人數只有 400 名，2012 年於倫敦所舉辦的殘障奧運會共有 4200 名的運動員加入。					【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。
11	05/03 05/09	生命體驗～適應體育	4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 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。	體驗身心障礙運動並學習正確的人生觀。	一、相處之道 說明：和身心障礙者相處時，只要是誠心幫忙，身心障礙者都能體會到你的心意。 二、活動「感同身受?籃球篇」 實作：請學生實際練習「體驗身心障礙運動?籃球篇」活動。 發表：請學生發表自己體驗過後之心得。 三、思考與行動 說明：透過簡單的體驗活動，了解身心障礙者在活動上的不便，想想看還可以設計哪些體驗活動。					【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。
12	05/10 05/16	第二次定考								
13	05/17 05/23	迎風快感～自行車	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。	1. 學習安全騎乘自行車。 2. 認識自行車比賽之種類。	一、自行車世界 說明：自行車是大家都非常熟悉的休閒運動，臺灣也是全世界知名的自行車研發與製造商。 二、競技的自行車 講解：自行車競技運動起源於歐洲，西元 1790 年法國人將兩個輪子裝在木馬上，人騎在上面用腳蹬地前行，稱「木馬輪」。經過長期的發展後，除了奧運會的正式比賽中，設有自行車的競賽項目之外，各種國際性			1. 提問 2. 參與活動。		【生涯發展教育】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。

					<p>的比賽也相當受到人們的矚目。</p> <p>三、競技的自行車 講解：競技自行車的比賽種類一般都以場地分，可分為場地、公路和越野賽。</p> <p>四、休閒的自行車 講解：休閒使用的自行車，依使用性質與接觸環境之不同，可細分為公路、登山、長途旅行等種類，而依騎乘人數來分，有單人騎乘的自行車和協力車（兩人以上騎乘）等。</p>				
14	05/24 05/30	迎風快感～自行車	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。	<p>1. 認識自行車安全配備。</p> <p>2. 認識自行車安全守則。</p> <p>3. 認識國內自行車專用道。</p>	<p>一、自行車基本配備 教師統整：相信大家從圖片與媒體報導等資訊中，可區別出這兩種運動其個人身上的裝備與車體結構，便是最大區別，競技運動講求的是要能與科技相結合，而生產出最適合選手們競賽時的產品。我們一般大眾所使用的產品，則是各家廠商從無數比賽中所研發成功的商品。</p> <p>二、單車安全騎乘守則 講解：介紹騎乘單車時一定要知道騎乘守則，平時若建立好正確的觀念，一定可以很愜意的完成單車之旅的。</p> <p>三、活動「小安上學記」實作：請學生根據活動中的敘述以及小安上學的路線圖，記錄下小安上學所違反的交通規則有哪些。</p> <p>四、自行車走透透 講解：介紹國內各縣市已經規劃好的自行車專用道，提供學生用來利用假日到這些場地去做事休閒運動。</p>				【生涯發展教育】 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。
15	05/31 06/06	登峰造極～攀岩	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	<p>1. 了解攀岩運動的由來。</p> <p>2. 認識攀岩場地。</p> <p>3. 認識攀岩運動的基本裝備。</p>	<p>一、發覺攀岩的樂趣</p> <p>二、認識攀岩</p> <p>三、認識攀岩的場所 說明：攀岩的場所可分為「人工攀岩場」與「天然攀岩場」，所謂「人工攀岩場」是指人造的攀登結構（Artificial Climbing Structure，簡稱 A.C.S.），而「天然的攀岩場」則是指完全自然的攀登結構，例如：懸崖、峭壁、陡坡、岩塊、瀑布等環境。</p> <p>四、個人攀岩基本裝備 說明：從事攀岩運動的個人裝備相當簡單，費用並不高，基本個人裝備，只要一副安全吊帶，一雙攀岩鞋，一個粉袋，花費不過數千元，是一般人都能夠消費得起的一種活動。</p>		參與活動。		【生涯發展教育】 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。
16	06/07 06/13	登峰造極～攀岩	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。	學習攀岩運動基本技巧。	<p>一、攀岩的基本技巧 說明：初次接觸攀岩的人，常會因為緊張而全身肌肉繃緊，身體不自主的向前傾，導致重心不穩，以及雙手出力過多而造成痠痛等的問題。</p> <p>二、活動「攀岩休閒計畫」 說明：在經過本章介紹的攀岩相關內容後，相信攀岩休閒計畫的實踐必定</p>		參與活動。		【生涯發展教育】 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。

					變得更得心應手。 實作：請學生參考活動範例，設計一套屬於自己的攀岩休閒計畫。					
17	06/14 06/20	滾球大賽～保齡球	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	1. 了解保齡球的基本概念。 2. 了解保齡球之動作要領。 3. 熟悉保齡球之計分方式。	一、保齡球運動介紹 說明：教師說明保齡球運動的起源。 介紹：教師介紹保齡球場地、球體、球道之特色。 二、如何打保齡球 說明：注意球的抓法：中指和無名指伸入球孔到第二指節，大拇指完全伸入球孔中；食指與小指以自然併攏為宜。 三、助跑與投球 示範：教師示範保齡球之步法。 練習：請學生練習保齡球之步法。 四、保齡球運動的禮儀介紹 說明： 1. 必須等球瓶放置好才能打球。 2. 打球時必須換上保齡球專用鞋才能進入打球區。 3. 不可以丟高球，讓球在球道上彈跳。 4. 如左右兩邊同時有人準備投球時，應禮讓右邊球道投球者先投球。			1. 問答 2. 參與活動。		【生涯發展教育】 2-3-2 了解自己興趣、性向、價值觀及人格特質所發展的方向。
18	06/21 06/27	全冊術科練習								
19	06/28 07/04	0626-0629 第三次定考 0630 休業式								