

桃園市立青溪國中 104 學年度第一學期領域課程計畫

一、年級：七年級

二、學習領域：健康與體育領域

三、課程目標：

- (一) 了解健康對於人的重要性，進而認識人生各階段中身體上不同的發展。
- (二) 介紹身體的結構與系統，並了解青春期階段所會遇到的成長問題。
- (三) 藉由對自我的探索，學習了解、接納、肯定自我，進而實現自我。
- (四) 了解六大類食物及其特性，並學習利用每日飲食指南中的飲食建議，評估自己的飲食狀況。
- (五) 認識食物所含的營養素及青春期的營養需求，並了解營養素對健康的關係。
- (六) 認識特殊時期的飲食需求，並澈底以「均衡飲食」為目的來落實屬於自己的健康飲食計畫。
- (七) 了解家庭事故發生的原因及預防事故發生。
- (八) 認識校園中危險的地方，並學習自我保護。
- (九) 了解急救的意義及基本處理方式。

四、實施節數：每週 一 節

五、課程教學計畫：

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第一週 8/31 9/04	第一篇健康起跑點	全人的健康	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	1. 透過「世界衛生組織」對健康的定義，使學生了解真正的健康必須兼顧身體、心理、社會三方面健康。 2. 蒐集自己的生長資料，認識人身體構造與系統的運作，了解自己身體、心理、心靈以及社會關係的健康。	1. 瞭解自身是否符合真正健康意涵。 2. 知悉人體內外結構	1	人體結構圖、ppt	問答 個人發表 課程參與	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期的不同性別者的身心發展與差異。 【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。	瞭解自我與發展潛能	8/31 正式上課 9/2-4 畢業旅行
第二週 9/07 9/11	第一篇健康起跑點	全人的健康	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	蒐集自己的生長資料，認識人身體構造與系統的運作，了解自己身體、心理、心靈以及社會關係的健康。	1. 說明人體各系統之功能。 2. 說明健康的心靈和社會關係意涵。以喚醒學生對身、心、社會健康的重視，並採取正確保健原則。	1	人體結構圖、ppt	課程參與 個人發表	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期的不同性別者的身心發展與差異。 【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。	瞭解自我與發展潛能	9/8-9 九年級復習考領域會議週

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第三週 9/14 9/18	第一篇健康起點	全人的健康	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	1. 透過「生命中的價值」活動，刺激學生思索人生的價值與目標，進而了解健康的重要。 2. 檢視自己的生活習慣，努力經營自己的健康。	1. 利用故事來講解健康的重要性。 2. 如何提升個人健康，講解影響個人健康最大的因素為「生活型態」。	1	ppt	習作 個人發表	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期的不同性別者的心身發展與差異。 【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。	瞭解自我與發展潛能	全校課後輔導開始 9/18 親師座談會
第四週 9/21 9/25	第一篇健康起點	青春期的健康	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	藉由「自己的成長紀錄」活動了解青春期的生理、心理、社會的變化，進而關心自己青春期的健康。	1. 瞭解青春期的自己身體、心理和社會適應之變化。 2.	1	ppt	積極討論 認真參與	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期的不同性別者的心身發展與差異	瞭解自我與發展潛能	9/23 敬師活動
第五週 9/28 10/02	第一篇健康起點	青春期的健康	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	1. 介紹男女性的生殖器官構造以及各部位的功能。 2. 講解青春期的男女生生理衛生應如何妥善的處理	1. 說明生殖器官在青春期的變化，以及生殖器官的構造。 2. 講解男女生在青春期的衛生處理方式。	1	ppt	積極討論 認真參與	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期的不同性別者的心身發展與差異。	瞭解自我與發展潛能	9/28 中秋節補假一天
第六週 10/05 10/09	第一篇健康起點	青春期的健康	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	藉由各種迷思的修正，使學生了解經痛、夢遺、自慰等現象的成因與處置的正確態度與方法。	1. 解釋月經週期，並說明月經時須注意的事項及經痛的相關問題和處理方法。 2. 說明尿液及精液不同，解釋夢遺發生原因。 3. 解釋「自慰」的定義，並澄清對自慰的迷思。	1	ppt	認真參與 討論	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期的不同性別者的心身發展與差異。	瞭解自我與發展潛能	10/9 國慶日補假一天

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第七週 10/12 10/16	第一篇健康起跑點	健康獨特的你	<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>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</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>透過「舞台劇」活動讓學生了解自己對性別角色的刻板印象，並經由角色扮演的情況刺激學生思考：「性別角色的迷思」，「如何跳脫性別框架」，培養自己剛柔並濟的能力，尊重自己也尊重別人。</p>	<p>1. 如何建立自我認同感，並讓週遭的人也感到認同。</p> <p>2. 澄清性別角色，不應受限於性別而影響未來發展。</p>	1	ppt	認真參與演出個人發表	<p>【生涯發展教育】3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。</p> <p>【性別平等教育】1-4-5 接納自己的性別特質。</p> <p>【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。</p> <p>【性別平等教育】2-4-2 思考傳統性別角色對個人學習與發展的影響。</p> <p>【性別平等教育】2-4-3 分析性別平等的分工方式對於個人發展的影響。</p> <p>【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p>	<p>1. 瞭解自我與發展潛能</p> <p>2. 欣賞、表現與創新</p> <p>3. 尊重、關懷與團隊合作</p>	第一次段考 10/15, 16

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第八週 10/19 10/23	第一篇健康起跑點	健康獨特的你	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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	協助學生經由認識自我、了解自我、接納自我來訂做一個我。藉由「開拓全心的自我」活動鼓勵學生開發潛能、超越自我。	1. 跳脫性別角色框架，每個人都應該培養剛柔並濟的特質，彼此給予尊重 2. 探索過不同層面的自己後，更重要的是學習接納自我、認同自我。	1	ppt	積極討論 個人發表 習作	【生涯發展教育】3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。 【性別平等教育】1-4-5 接納自己的性別特質。 【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】2-4-2 思考傳統性別角色對個人學習與發展的影響。 【性別平等教育】2-4-3 分析性別平等的分工方式對於個人發展的影響。 【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	1. 瞭解自我與發展潛能 2. 欣賞、表現與創新 3. 尊重、關懷與團隊合作	領域會議
第九週 10/26 10/30	第二篇健康新主張	均衡飲食	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。	藉由新版飲食指南，讓學生認識六大類食物了解如何吃出健康的均衡飲食隨時檢視並改善自己的飲食習慣。善加利用網路資源了解每日飲食是否符合飲食指南的份數。	1. 講解每日飲食指南內容。 2. 學生扮演六大類食物，教師引導學生發揮創意，裝扮自己，以了解六大類食物必須並重，才能獲得足夠的營養素。	1	ppt	認真參與活動 積極討論	【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5 發展規劃生涯的能力。 【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。	1. 瞭解自我與發展潛能 2. 規劃、組織與實踐	
第十週 11/02 11/06	第二篇健康新主張	營養素與健康	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。	認識六大類營養素功用及食物來源。	1. 說明六大類營養素之功能和來源。 2. 教師提醒學生近幾周為準備健康操比賽，要留意自己平日飲食習慣不得挑食。	1	ppt	認真聽講 個人發表	【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。	1. 瞭解自我與發展潛能 2. 規劃、組織與實踐	11/4 七年級健康操比賽，八年級啦啦隊比賽

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十一週 11/09 11/13	第二篇健康新主張	營養素與健康	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。	了解如何攝取適量營養素，明白國人對營養素攝取的情形，以及攝取不足所產生的缺乏症。	1. 營養素的攝取 2. 探討青春特別要注意的營養需求，並檢視自我飲食習慣是否均衡。	1	ppt	認真聽講 個人發表 搶答	【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。	1. 瞭解自我與發展潛能 2. 規劃、組織與實踐	11/14 校慶運動會
第十二週 11/16 11/20	第二篇健康新主張	營養素與健康	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。	隨時檢視並改善自己的飲食習慣。	1. 檢視自身平日營養素攝取情形，以瞭解是否適切。 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	ppt	遊戲回答 飲食計畫 習作	【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。	1. 瞭解自我與發展潛能 2. 規劃、組織與實踐	11/16 運動會 補休
第十三週 11/23 11/27	第二篇健康新主張	吃對了就健康	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。	說明選擇食物的注意事項和青春期的飲食需求，以利學生的成長發育。	1. 講解不同時期的飲食需求。 2. 教師指導學生在攝取食物時應考慮的原則。	1	ppt	認真聽講	【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5 發展規劃生涯的能力。 【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。	1. 瞭解自我與發展潛能 2. 規劃、組織與實踐	
第十四週 11/30 12/04	第二篇健康新主張	吃對了就健康	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。	透過「我的健康飲食計畫」步驟，學習訂定全自己的飲食計畫，讓自己能擁有健康的飲食內容。	改善自己的飲食習慣，並有計畫的規劃自己的飲食內容	1	ppt	認真參與 活動 飲食計畫 習作	【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5 發展規劃生涯的能力。 【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。	1. 瞭解自我與發展潛能 2. 規劃、組織與實踐	第二次 段考 12/2, 3 七年級 校外教學

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十五週 12/07 12/11	第三篇環境安全與急救	居家環境安全	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。	了解居家環境安全的重要，隨時檢視並提升自己居家環境安全。	以家庭平面圖進行居家環境檢視，找出危險地點。唯有檢視家中所有的環境後，才能給自己一個安全無虞的居家環境。	1	ppt 家庭平面圖	積極參與 討論 個人發表	【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】 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。	1. 規劃、組織與實踐 2. 主動探索與研究	領域會議 12/8, 9, 10 聯絡簿檢查
第十六週 12/14 12/18	第三篇環境安全與急救	居家環境安全	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。	平時建立安全習慣，學會防範家庭事故發生的技能。	1. 說明一般家庭事故常見的有以下幾種：跌倒、燙傷、火災、中毒。 2. 進行檢查自己居家環境的安全問題，並針對可能產生家庭事故的問題，提出改善方式。	1	ppt 新聞案例	個人發表 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】 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。	1. 規劃、組織與實踐 2. 主動探索與研究	12/15 七年級 英語查 字典比 賽 12/16, 17, 18 作業檢 查

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十七週 12/21 12/25	第三篇環境安全與急救	校園環境安全	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	利用校園勘查認識校園安全問題，教導學生學習關心與維護校園安全的方法。	課前分組調查校園環境中具有危險性的角落。各組發表勘察學校環境危險的情況。	1	ppt 學校設施圖	小組討論	<p>【人權教育】 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。</p> <p>【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。</p> <p>【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。</p> <p>【人權教育】 2-4-6 運用資訊網絡了解人權相關組織與活動。</p> <p>【家政教育】 3-3-4 認識並能運用社區資源。</p> <p>【環境教育】 2-4-2 認識國內的環境法規與政策、國際環境公約、環保組織，以及公民的環境行動。</p> <p>【環境教育】 3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。</p> <p>【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。</p> <p>【環境教育】 4-4-5 能抵制違反環境保護相關法規之消費行為。</p>	1. 規劃、組織與實踐 2. 主動探索與研究	12/23 英語演說及朗讀比賽 12/22, 23 九年級復習考

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十八週 12/28 1/01	第三篇環境安全與急救	校園環境安全	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1. 進行「飲水設備的使用」活動，指導學生正確使用飲水機。提醒學生進行運動時需要注意「運動設備」及「運動環境」，以免造成不必要的傷害。 2. 指導學生進行校園安全預防規劃。	1. 分組蒐集教室安全、滅火設備、給水設備、洗手設備、運動環境安全的資料。 2. 每組分別派代表發表對學校環境安全注意事項。 3. 針對自己所看到的校園安全問題，提出自己的預防工作計畫。	1	ppt	熱烈參與個人發表 確實提出改善計畫 習作	【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】 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】 2-4-6 運用資訊網絡了解人權相關組織與活動。 【家政教育】 3-3-4 認識並能運用社區資源。 【環境教育】 2-4-2 認識國內的環境法規與政策、國際環境公約、環保組織，以及公民的環境行動。 【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】 4-4-5 能抵制違反環境保護相關法規之消費行為。	1. 規劃、組織與實踐 2. 主動探索與研究	1/1 元旦放假一天

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十九週 1/04 1/08	第三篇環境安全與急救	急救尖兵	5-3-3 規劃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。	了解事故傷害處理原則。	1. 說明事故傷害處理原則： (1)撥打119求救。(2)冷靜思考如何救人或自救。 2. 分別講述燒燙傷和運動傷害之處理方式。	1	Ppt 急救用品	個人發表 做出急救處理方式	【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】 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。	1. 規劃、組織與實踐 2. 運用科技與資訊	
第廿週 1/11 1/15	第三篇環境安全與急救	急救尖兵	5-3-3 規劃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。	學習正確燒燙傷與創傷運動扭傷的處理技巧。平時自我練習熟練急救技術。	找出五位學生，並對「PRICE」的每一個步驟作深入的了解，並負責擔任該組的示範學生。 分組：將全班分成五組。	1	ppt 急救用品 止血用品	正確操作 急救方法 積極討論	【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】 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。	1. 規劃、組織與實踐 2. 運用科技與資訊	
第廿一週 1/18 1/22					期末考 1/18, 19 1/20 結業式						

桃園市立青溪國中 104 學年度第二學期領域課程計畫

一、年級：七年級

二、學習領域：健康與體育領域

三、課程目標：

- (一) 認識青少年常見的生長發育問題，培養健康的生活習慣，學習健康快樂度過青春期。
- (二) 了解視覺和聽覺器官與功能，並學習如何保健視覺和聽覺器官。
- (三) 了解牙齒和消化器官與功能，並學習如何保健牙齒及消化器官。
- (四) 認識青少年常見的生理健康問題，培養好的健康生活習慣，了解青少年心理變化，學習健康快樂度過青春期。
- (五) 了解壓力並學會面對壓力和抒解壓力。
- (六) 了解食物所提供的熱量，以及身體活動所消耗能量兩者間的關係。
- (七) 了解食品的廣告與外食時，應如何正確的選擇食物。
- (八) 學習如何分辨食品廣告的真偽，以及認識網路消費的權益，並能選擇合法、安全、有效及經濟的健康產品和服務，以保障自己的權益。

四、實施節數：每週 一 節

五、課程教學計畫：

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第一週 2/15 2/19	第一篇健康生活家	青春生活	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。 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	了解自己生長發育情形，明白影響生長發育的因素，學習促進生長的方法。	1. 影響青少年生長發育情形的因素。 2. 利用開學時學校健康檢查結果，檢測自己的生長發育狀況。 3.	1	ppt 健康檢查結果	確實記錄 育情形 個人發表 認真聽講	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期的身心發展與差異。 【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。	瞭解自我與發展潛能	2/15 開學日 九年級課後輔導開始
第二週 2/22 2/26	第一篇健康生活家	青春生活	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。 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	了解自己生長發育情形，明白影響生長發育的因素，學習促進生長的方法。	1. 知道如何克服影響我們正常發育的因素，並積極去改善或養成習慣。 2. 針對自身最近一週的生活作息來做紀錄，並提出改善方式。	1	ppt 生活作息紀錄	認真聽講 確實針對自己的生活方式來做紀錄	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期的身心發展與差異。 【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。	瞭解自我與發展潛能	九年級復習考 八年級隔宿露營

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第三週 2/29 3/04	第一篇健康生活家	青春生活	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。 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	了解皮膚的功用，如何維護皮膚健康，尤其惱人的青春痘與頭皮的處理，並學習選擇適合自己的潔膚產品。	1. 講解皮膚構造的組成情形。 2. 講解皮膚作用有下列五項：保護作用、防水特性、排泄功能、調節體溫、感覺作用。 3. 指導學生在選購潔面用品時應注意的原則。	1	ppt 皮膚掛圖	認真聆聽 主動發表	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期的身心發展與差異。 【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。	瞭解自我與發展潛能	2/29 和平紀念日補假一天
第四週 3/07 3/11	第一篇健康生活家	眼睛與耳朵的保健	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	認識眼睛構造，明白視力產生原理，檢討自己生活習慣，學習眼睛的照護方法及眼睛常見問題的處理。	介紹眼球的各種構造以及其作用。 視覺的產生是由於物體表面反射的光線，透過角膜、水樣液、瞳孔、水晶體以及玻璃體的折射，最後在視網膜上形成物體的成像，再經由視神經將影像傳至大腦的視區，進而產生影像。	1	ppt 眼睛構造圖 學習單	認真聆聽 個人發表	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期的身心發展與差異。 【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。	瞭解自我與發展潛能	校內語文競賽
第五週 3/14 3/18	第一篇健康生活家	眼睛與耳朵的保健	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	認識眼睛構造，明白視力產生原理，檢討自己生活習慣，學習眼睛的照護方法及眼睛常見問題的處理。	1. 眼睛常見的問題有下列幾項：近視、遠視、散光、流行性角結膜炎、針眼、青光眼、隱形眼鏡問題。 2. 省思自身用眼習慣。 3. 以自己的日常生活習慣為例，訂定屬於自己的護眼行動計畫。	1	ppt	認真聆聽 個人發表	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期的身心發展與差異。 【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。	瞭解自我與發展潛能	校內語文競賽
第六週 3/21 3/25	第一篇健康生活家	眼睛與耳朵的保健	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	認識耳朵構造，明白聽力產生原理，檢討自己生活習慣，學習耳朵的照護方法及聽力問題的處理。	1. 講解耳朵外耳、中耳以及內耳的構造各由哪些部分組成，以及各自的功能有哪些。 2. 檢視用耳習慣。 3. 針對活動所提出的項目做檢測記錄自己是否做到活動中的護耳習慣，並提出改善方式。	1	Ppt 耳朵構造圖	認真聆聽 個人發表 確實提出 改善方法 習作	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期的身心發展與差異。 【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。	瞭解自我與發展潛能	

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第七週 3/28 4/01	第一篇健康生活家	牙齒與消化器官的保健	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	認識牙齒的構造，了解傷害牙齒原因，檢討自己口腔衛生習慣，學習如何照護牙齒的健康，及牙齒咬合問題處理。	1. 教師講解牙齒構造： (1)從外觀上來分：牙冠、牙頸、牙根。 (2)從構造上來分：琺瑯質、象牙質、牙髓腔、神經、血管。 2. 牙齒咬合問題的處理方式。	1	ppt 牙齒模型	個人發表 認真聆聽	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春不同性別者的身心發展與差異。 【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。	瞭解自我與發展潛能	3/30, 31 第一次段考
第八週 4/04 4/08	第一篇健康生活家	牙齒與消化器官的保健	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	認識牙齒的構造，了解傷害牙齒原因，檢討自己口腔衛生習慣，學習如何照護牙齒的健康，及牙齒咬合問題處理。	1. 牙齒自我檢測：針對自己平時的生活習慣來做檢測，並閱讀活動中的結果評估，來看看自己是否該做牙齒檢查囉。 2. 牙齒照護方法： (1)正確飲食 (2)養成良好的潔牙習慣 (3)定期進行口腔檢查	1	ppt	觀察實作	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春不同性別者的身心發展與差異。 【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。	瞭解自我與發展潛能	4/4, 5 兒童清明放假 4/09 親職日
第九週 4/11 4/15	第一篇健康生活家	牙齒與消化器官的保健	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	認識消化器官，學習消化器官的照護方法及常見問題的處理。	消化器官的構造及其功能。 消化器官問題的處理。 消化器官的照護。	1	ppt 消化器官圖	問答實作	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春不同性別者的身心發展與差異。 【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。	瞭解自我與發展潛能	4/11 親職日補假一天 4/15 九年級作業檢查

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十週 4/18 4/22	第二篇快樂青春行	青春心事	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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 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. 透過「我倆是不是戀人」活動釐清愛情的觀念。 2. 指導學生如何結交喜歡的朋友並注意交往原則如尊重隱私個人安全等。	1. 【期待愛情來臨】 統整：「真愛」和「迷戀」的不同處，並強調真愛是需要靠長時間來醞釀，不會一觸即發。 2. 與他人交往技巧。 3. 溝通技巧： (1) 選擇正確的時間和地點 (2) 指出問題所在 (3) 保持平和情緒 (4) 小心使用字眼 (5) 尊重對方 (6) 同理心與傾聽	1	ppt	問答 觀察	【生涯發展教育】3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。 【性別平等教育】1-4-4 辨識性別特質的刻板化對個人的影響。 【性別平等教育】1-4-5 接納自己的性別特質。 【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】2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 【性別平等教育】2-4-7 釐清情感關係中的性別刻板模式。 【性別平等教育】2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。 【性別平等教育】2-4-13 釐清婚姻中的性別權力關係。 【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。	1. 瞭解自我與發展潛能 2. 欣賞、表現與創新	

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十一週 4/25 4/29	第二篇快樂青春行	青春心事	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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 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。	學習如何與家人溝通與朋友相處對於不合理請求懂得說不的技巧。	1. 分組練習，並扮演不同的角色，試著感受扮演不同角色時的溝通困難處。 2. 【練習說『不』】 實作：請同學分組設計不同的情境，並利用活動中所提供的拒絕技巧，來演練在不同的情況下應該如何拒絕。	1	ppt	觀察 認真參與 活動 實作	【生涯發展教育】3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。 【性別平等教育】1-4-4 辨識性別特質的刻板化對個人的影響。 【性別平等教育】1-4-5 接納自己的性別特質。 【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】2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 【性別平等教育】2-4-7 釐清情感關係中的性別刻板模式。 【性別平等教育】2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。 【性別平等教育】2-4-13 釐清婚姻中的性別權力關係。 【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。	1. 瞭解自我與發展潛能 2. 欣賞、表現與創新	七年級 英語歌曲比賽

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十二週 5/02 5/06	第二篇快樂青春行	青春心事	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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 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。	學習自我肯定自我實現，擁有快樂青春生活。	1. 【青春加油站】 提問：「如何快樂健康度過青春期？」 發表：請學生依自己的生活經驗自由回答。 2. 肯定自我實現之可行方法： (1)認識及接納自己 (2)與人溝通 (3)處理情緒問題 (4)訂立生活目標 (5)建立自己的人生觀	1	ppt	觀察 個人發表	【生涯發展教育】3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。 【性別平等教育】1-4-4 辨識性別特質的刻板化對個人的影響。 【性別平等教育】1-4-5 接納自己的性別特質。 【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】2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 【性別平等教育】2-4-7 釐清情感關係中的性別刻板模式。 【性別平等教育】2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。 【性別平等教育】2-4-13 釐清婚姻中的性別權力關係。 【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。	1. 瞭解自我與發展潛能 2. 欣賞、表現與創新	九年級 第二次 段考

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十三週 5/09 5/13	第二篇快樂青春行	情緒與壓力調適	6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	1. 引導學生了解為何會產生多種情緒反應，說明情緒產生原因。 2. 學習做自己情緒的主人。	1. 【情緒變化】：讓學生了解人是情緒化的動物，每個人都會有情緒反應，生活中許多外在事件，通常是導致情緒變化主因。 2. 【做自己情緒的主人】：過度的情緒反應會讓人失去理智。學著做自己情緒的主人，別讓情緒左右自己生活，若要邁向成功之路，致勝關鍵是要懂操控自我情緒。 3. 【成為EQ高手的法寶】： (1)面對情緒 (2)接納情緒 (3)處理情緒 (4)放下情緒	1	ppt	實作 觀察	【生涯發展教育】3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。 【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5 發展規劃生涯的能力。 【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】4-4-3 調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。	表達、溝通與分享	國中教育會考

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十四週 5/16 5/20	第二篇快樂青春行	情緒與壓力調適	6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	認識自己壓力來源，了解壓力的形式，學習處理自己的壓力。	1.【壓力的來源】 2.【壓力的形式】 3.【壓力檢測站】：針對最近的生活經驗中，發生了哪些令自己較為困擾的事件，回想當時的感覺，以及當下的處理方式，並將其記錄下來。 4.【因應壓力有一套】：遭遇壓力時，能以積極樂觀的態度去面對。	1	ppt	問答 實作	【生涯發展教育】3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。 【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5 發展規劃生涯的能力。 【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】4-4-3 調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。	表達、溝通與分享	5/17, 18七、八年級第二次段考

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十五週 5/23 5/27	第二篇快樂青春行	情緒與壓力調適	6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	學習調適壓力的方法，並利用正向壓力成為進步的助力。	1. 【自我情緒檢視】 2. 【調適壓力】學生分組討論認為最有效的紓壓方式。發表：各組推派一位同學上台發表該組所討論出的紓壓方式。 3. 【紓解壓力方式】： (1)身心鬆弛法 (2)時間管理法 (3)認知改變法 (4)尋求支援法 (5)休閒運動法	1	ppt	自評 觀察 習作	【生涯發展教育】3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。 【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5 發展規劃生涯的能力。 【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】4-4-3 調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。	表達、溝通與分享	領域會議

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十六週 5/30 6/04	第三篇活力的泉源	活動與熱量	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。	了解熱量消耗受哪些因素影響。	1.【活動熱量比一比】 2.【熱量計算】 提問：配合課本的圖示，請問學生食物的熱量？並說明理由。 統整：教師說明當我們在選擇食物時，除了考慮喜好外，並需思考是否提供均衡的營養與熱量，青少年身體生長迅速，食慾旺盛，食量大增，食物攝取量與生長發育和體能消耗量之間，若能達到平衡，就能避免因攝取量不足，而造成營養缺乏；或攝取量過多，而造成肥胖，不論營養過剩或缺乏，都會影響身體的發育。	1	ppt 學習單	觀察 問答	【家政教育】 1-4-4 了解並接納異國的飲食文化。	了解自我與發展潛能	作業檢查 聯絡簿 檢查 6/4 補上班 (補6/10調整放假)
第十七週 6/06 6/10	第三篇活力的泉源	正確選擇外食	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1. 了解自己選擇食物的理由，評斷各類外食優缺點，學習做健康的消費決定。 2. 學習健康外食的新概念，並懂得在生活中運用健康的選擇技巧。	1.【健康外食技巧】： (1)選擇健康的食物。 (2)選擇有利健康的烹調方式。 (3)選擇四低一高(低鹽、低糖、低油、低咖啡因、高纖)的新鮮食材。 2.【檢視自己的外食習慣】 實作：請學生針對自己平時外食的習慣來勾選與填寫。	1	ppt	實作 觀察	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期的不同性別者身心發展與差異。 【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。	了解自我與發展潛能	6/9 端午節放假一天 6/10 調整放假一天

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十八週 6/13 6/17	第三篇活力的泉源	健康消費新知	2-3-3檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 2-3-4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。 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。	透過「合作社偵查」活動，學習做健康的消費決定，正確選擇包裝食品，學習消費環境評估。	1.【正確選購包裝食品】說明商品應認清的內容： (1)品名。 (2)內容物名稱。 (3)添加物名稱。 (4)有效日期以及保存方法。 (5)廠商名稱、地址。 (6)健康食品字樣與標準圖樣。 (7)成分及含量。 2.【合作社偵查】實作：請學生實際利用下課時間到學校合作社做調查，參考課本P89的偵查內容進行檢核。 歸納：想成為聰明的消費者，首先可從日常生活週遭的商家來進行調查，如學校合作社、家裡附近的便利商店等等，如此將有助於你了解商家販賣的商品是否都有符合各項檢核標準。	1	ppt 食品包裝	觀察 自評 問答	【生涯發展教育】3-3-3培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5發展規劃生涯的能力。 【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。 【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。	運用科技與資訊	畢業典禮
第十九週 6/20 6/24	第三篇活力的泉源	健康消費新知	2-3-3檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 2-3-4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。 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。	透過「廣告現形記」活動，培養學生辨識不實廣告的能力，並教導學生如何做個理性的消費者及如何解決消費糾紛的方法，成為消費高手。	1.【認清廣告與消費】 2.【網路消費】說明：網路消費有許多風險： (1)商家是否合法。 (2)聯絡與交易對象是否真有其人。	1	ppt 食品包裝	問答 自評 觀察	【生涯發展教育】3-3-3培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5發展規劃生涯的能力。 【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。 【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。	運用科技與資訊	

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第廿週 6/27 6/30	第三篇活力的泉源	健康消費新知	2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 2-3-4 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。 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。	透過「廣告現形記」活動，培養學生辨識不實廣告的能力，並教導學生如何做個理性的消費者及如何解決消費糾紛的方法，成為消費高手。	1. 【消費糾紛怎麼辦】 2. 【爭取消費權益的原則】 說明：爭取權益的原則： (1)完整陳述事實。 (2)找主管機關。 (3)尋求相關協助。 (4)參考相關法令。	1	ppt 食品包裝	問答 自評 觀察	【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5 發展規劃生涯的能力。 【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。 【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。	運用科技與資訊	6/28, 29 期末考 6/30 結業式

桃園市立青溪國中 104 學年度第一學期領域課程計畫

一、年級：八 年級

二、學習領域：健康與體育領域

三、課程目標：

- (一)透過活動，學習兩性相處、不侵犯他人及保護自己的能力。
- (二)學習拒絕性愛與毒品的誘惑，擁有健康人生。
- (三)認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。
- (四)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。
- (五)透過休閒活動的參與，達到增進健康的目的。

四、實施節數：每週 一 節

五、課程教學計畫：

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第一週 8/31 9/04	第1單元歌詠青春合奏曲	1 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。	1	1. 「全方位為健康邀約」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。 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。	四、表達、溝通與分享 十、獨立思考、解決問題	8/31 正式上課 9/2-4 畢業旅行
第二週 9/07 9/11	第1單元歌詠青春合奏曲	1 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	1. 「聰明智慧王」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。	四、表達、溝通與分享 十、獨立思考、解決問題	9/8-9 九年級復習考會 領域會議

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第三週 9/14 9/18	第1單元歌詠青春合奏曲	1 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	1. 「你，性不性呢？」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。	四、表達、溝通與分享 十、獨立思考解決問題	全校後輔導開始 9/18 親師座談會
第四週 9/21 9/25	第1單元歌詠青春合奏曲	2 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. 學會掌握與別人接觸的身體界線。 2. 能了解何謂性騷擾，並於面對性騷擾時，能有應變能力。 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。	1. 讓學生了解自己及別人身體的接觸界線在哪裡。 2. 體會人與人之間舒服與不舒服的肢體接觸。 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。	1	1. 「杉菜的猶豫」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】 2-4-9 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。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考解決問題	9/23 敬師活動
第五週 9/28 10/02	第1單元歌詠青春合奏曲	2 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. 面對色情媒體資訊時，能有適度自我控制的態度。	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。	1		1. 實作及表現 2. 觀察	【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。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考解決問題	9/28 中秋節補假一天

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第六週 10/05 10/09	第1單元 歌詠青春合奏曲	2 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。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考解決問題	10/9 國慶日補假一天
第七週 10/12 10/16	第2單元 遠離迷惑迎向健康	1 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。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作	第一次段考 10/15、16
第八週 10/19 10/23	第2單元 遠離迷惑迎向健康	1 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。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作	領域會議
第九週 10/26 10/30	第2單元 遠離迷惑迎向健康	1 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。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作	

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十週 11/02 11/06	第2單元 遠離迷惑迎向健康	1 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 認識安全性行為並保護自己。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作	11/4 七年級健康賽, 八年級啦啦隊比賽
第十一週 11/09 11/13	第2單元 遠離迷惑迎向健康	2 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。	八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	11/14 校慶運動會
第十二週 11/16 11/20	第4單元 身體力行動起來	5 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。	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。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	11/16 運動會補休

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十三週 11/23 11/27	第2單元 遠離迷惑迎向健康	2 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。	八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	
第十四週 11/30 12/04	第2單元 遠離迷惑迎向健康	2 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。 【第二次評量週】	1. 了解毒品對於生理、心理、家庭與社會的影響。 2. 再度演練拒絕的技巧，同時能善用於各種生活的情境中。 3. 建立拒絕毒品的正面觀念並培養對毒品的正確態度。	1. 提醒學生面對毒品時，應具備明辨是非及堅持拒絕的態度，若受到朋友慫恿時，也可運用天龍八不拒絕技巧拒絕對方。 2. 教師總結本章節重點，並強調珍愛生命、拒絕毒品的重要。	1		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。	八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	第二次 段考 12/2, 3 七年級 校外教學

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十五週 12/07 12/11	第3單元健康飲食生活家	1 食品消費高手	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-5 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。 7-3-2 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. 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。 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。 3. 能指出判斷含較少農藥及合法食品添加物的方法。	1. 引導學生閱讀課文，以學生經驗引起學習興趣。 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。 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。 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。	1	1. 「蔬果博士就是我」學習活動單	1. 觀察 2. 問卷調查 3. 紀錄	【家政教育】 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。	四、表達、溝通與分享 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	領域會議 12/8, 9, 10 聯絡簿檢查
第十六週 12/14 12/18	第3單元健康飲食生活家	1 食品消費高手	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-5 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。 7-3-2 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. 能認識食品營養標示的意義，以運用於日常生活中做為選擇食品時的參考。	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物的多寡，並學習分辨不法食品添加物的簡易方法。 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，運用營養標示，選擇適合自己需求的食品食用。	1	1. 「非法添加物！不要來！」學習活動單 2. 「小心！食品添加物」學習活動單	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 分組討論	【家政教育】 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。	四、表達、溝通與分享 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	12/15 七年級英語查字典比賽 12/16, 17, 18 作業檢查

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十七週 12/21 12/25	第3單元健康飲食生活家	1 食品消費高手	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-5 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。 7-3-2 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. 能確實盡到守法監督、不貪小便宜的消費責任，以阻止不安全的食品在市面上販售。	1. 認識各種優良食品標章，且能夠運用在生活中。 2. 讓學生建立正確消費的概念，以確保自己吃的安全。	1	3. 「小雲住院記」學習活動單	1. 觀察及表現 2. 實作及表現 3. 分組討論	【家政教育】 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。	四、表達、溝通與分享 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	12/23 英語演說及朗讀比賽 12/22, 23 九年級復習考
第十八週 12/28 1/01	第3單元健康飲食生活家	2 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. 體會、省思生活周遭的飲食問題。 2. 從生態觀點認識世界的飲食問題。	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。 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。	1	1. 「『做個有型地球人』行動簽署」學習活動單	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。	五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、組織、規畫與實踐 九、主動探索與研究	1/1 元旦放假一天

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十九週 1/04 1/08	第3單元健康飲食生活家	2 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。	五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、組織、規畫與實踐 九、主動探索與研究	
第廿週 1/11 1/15	第3單元健康飲食生活家	2 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。 【第三次評量週】	1. 學習健康飲食消費方式，使地球永續經營。	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。 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。	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。	五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、組織、規畫與實踐 九、主動探索與研究	
第廿一週 1/18 1/22					期末考 1/18, 19 1/20 結業式						

桃園市立青溪國中 104 學年度第二學期領域課程計畫

一、年級：八 年級

二、學習領域：健康與體育領域

三、課程目標：

- (一)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。
- (二)學習急救技巧，並可以在危難時做出正確的處置方式。
- (三)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。
- (四)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。
- (五)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。
- (六)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。

四、實施節數：每週 一 節

五、課程教學計畫：

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第一週 2/15 2/19	第1單元 永續經營健康路	1 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		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，研擬解決問題的可行方案。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考與解決問題	2/15 開學日 九年級課後輔導開始

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第二週 2/22 2/26	第1單元永續經營健康路	1 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		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，研擬解決問題的可行方案。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考與解決問題	九年級 復習考 八年級 宿露 營
第三週 2/29 3/04	第1單元永續經營健康路	2 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	1. 「人生階段變變變」學習活動單 2. 「人生實果」學習活動單	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。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考與解決問題	2/29 和平紀念日補假一天

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第四週 3/07 3/11	第1單元永續經營健康路	2 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	1. 「珍惜每一刻」學習活動單 2. 「健康曲線大不同」學習活動單	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，研擬解決問題的可行方。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考與解決問題	校內語文競賽
第五週 3/14 3/18	第1單元永續經營健康路	3 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		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。	三、生涯規畫與終生學習 八、運用科技與資訊 九、主動探討與研究	校內語文競賽
第六週 3/21 3/25	第1單元永續經營健康路	3 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		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。	三、生涯規畫與終生學習 八、運用科技與資訊 九、主動探討與研究	

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第七週 3/28 4/01	第1單元永續經營健康路	3 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。 【第一次評量週】	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. 能夠關心家人與自己的健康狀態。	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		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中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	三、生涯規畫與終生學習 八、運用科技與資訊 九、主動探討與研究	3/30, 31 第一次段考
第八週 4/04 4/08	第1單元永續經營健康路	4 認識慢性病 (二)	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。 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。 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. 認識腎臟病及其病變的因素、前兆，並學習注意自己的身體變化。	1. 藉由說明尿液篩檢的重要，引導學生進入本章主題。 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。	1	1. 「認識慢性病」學習活動單	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。	三、生涯規畫與終生學習 八、運用科技與資訊 九、主動探討與研究	4/4, 5 兒童清明放假 4/09 親職日
第九週 4/11 4/15	第1單元永續經營健康路	4 認識慢性病 (三)	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。 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。 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. 認識常見糖尿病の種類及預防方法。	1. 介紹糖尿病的定义、症狀、高危險族群特徵及預防糖尿病的保養之道。	1		1. 觀察 2. 課前準備 3. 分組練習	【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。	三、生涯規畫與終生學習 八、運用科技與資訊 九、主動探討與研究	4/11 親職日補假一天 4/15 九年級作業檢查

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十週 4/18 4/22	第1單元永續經營健康路	4 認識慢性病 (二)	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。 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。 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. 能夠關心家人與自己的健康狀態。 2. 學習面對病患的技巧與安慰病患的方式。	1. 說明檢視自我生活型態的重要性及方法。 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理，最後由教師總結健康生活型態的重要性。	1		1. 課前準備 2. 觀察 3. 分組練習	【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。	三、生涯規畫與終生學習 八、運用科技與資訊 九、主動探討與研究	
第十一週 4/25 4/29	第2單元樂活生機	1 健康休閒家	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。 6-3-2 肯定家庭教育的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 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. 建立正確的休閒觀念，了解休閒對生活的重要性。 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。	1. 藉由模擬的生活情境，讓學生了解休閒是健康人生的重要指標。 2. 探討並澄清休閒概念，以建立正確的休閒觀。 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。	1	1. 「生活的主人」學習活動單 2. 「休閒萬花筒」學習活動單	1. 觀察 2. 實作及表現	【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【家政教育】 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐	七年級 英語歌曲比賽
第十二週 5/02 5/06	第2單元樂活生機	1 健康休閒家	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。 6-3-2 肯定家庭教育的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 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. 選擇適切的休閒資訊、裝備與場所，以實踐健康的休閒生活。 2. 規畫及參與個人、家庭的休閒活動。	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。 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。	1	1. 「休閒全家樂」學習活動單 2. 「休閒停看聽」學習活動單 3. 「休閒旅行站」學習活動單 4. 「休閒運動場地大搜查」學習活動單	1. 觀察 2. 實作及表現	【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【家政教育】 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐	九年級 第二次段考

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十三週 5/09 5/13	第2單元樂活生機	2 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. 建立正確的急救觀念，並認識簡單的原則及急救方法。 2. 學會各種急救方式。 3. 靈活運用不同的急救法於不同情境之中。	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. 介紹止血法。	1		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。	一、了解自我與發展潛能 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考與解決問題	國中教育會考
第十四週 5/16 5/20	第2單元樂活生機	2 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		1. 觀察 2. 分組討論 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。	一、了解自我與發展潛能 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考與解決問題	5/17, 18 七、八年級第二次段考
第十五週 5/23 5/27	第2單元樂活生機	3 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		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。	一、了解自我與發展潛能 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考與解決問題	領域會議

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十六週 5/30 6/04	第2單元樂活生機	3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		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。	一、了解自我與發展潛能 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考與解決問題	作業檢查 聯絡簿 檢查 6/4 埔上班 (補 6/10 調整 放假)
第十七週 6/06 6/10	第3單元營造健康新環境	1 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		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。	七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決能力	6/9 端午節 放假一天 6/10 調整 放假一天
第十八週 6/13 6/17	第3單元營造健康新環境	2 安全好社區	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. 認識社區安全相關法律規定。 2. 針對社區環境問題提出維護與改善的計畫。	1. 說明社區安全可從事故傷害與治安兩方面來看，讓學生了解引發社區事故的分類。 2. 鼓勵學生將安全概念落實於生活中，以增加社區安全。	1		1. 課前準備 2. 實作及表現 3. 紀錄	【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。	七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決能力	畢業典禮

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十九週 6/20 6/24	第3單元營造健康新環境	2 安全好社區	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. 針對社區環境問題提出維護與改善的計畫。	1. 探討社區不安全事件與法律間的關係，以強調社區安全為政府與所有居民共同的責任。	1		1. 課前準備 2. 觀察	【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。	七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決能力	
第廿週 6/27 6/30			6/28, 29 期末考 6/30 結業式								

桃園市立青溪國中 104 學年度第一學期領域課程計畫

一、年級：九 年級

二、學習領域：健康與體育領域

三、課程目標：

- (一)辨識媒體資訊所傳遞的體重控制產品，並選擇正確的策略。
- (二)將健康紓壓落實於日常生活中，並能在必要時，尋求協助。
- (三)培養安全性行為的態度，並能在未來從事安全性行為，以避免性病的感染。
- (四)學會籃球、排球、手球、足球及棒球運動的戰術應用時機，以及運動的基本規則。
- (五)藉由生活與運動了解自己的體適能狀況，並發展有益健康的運動計畫。
- (六)經由個人與團體的活動，提升專注、自信與賞析運動美感的能力。

四、實施節數：每週 一 節

五、課程教學計畫：

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第一週 8/31 9/04	第1單元邁向健康體位的人生	第1章體型面面觀	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1. 建立對身體自我悅納的態度及想法。 2. 了解現代社會對於體型的各式價值觀，並反省自己對體型的期待情形。 3. 澄清體型價值觀的迷思。	1. 利用學生各時期的照片，與其家人的照片，思考與分析體型變化，與對體型的看法。 2. 了解哪些因素可能影響個人對體型的期待。	1		1. 觀察 2. 課本活動紀錄	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題	8/31 正式上課 9/2-4 畢業旅行
第二週 9/07 9/11	第1單元邁向健康體位的人生	第1章體型面面觀	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1. 建立對身體自我悅納的態度及想法。 2. 了解現代社會對於體型的各式價值觀，並反省自己對體型的期待情形。 3. 澄清體型價值觀的迷思。	1. 了解哪些因素可能影響個人對體型的期待。 2. 介紹批判性思考。	1		1. 分組討論 2. 課本活動紀錄 3. 觀察	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題	9/8-9 九年級復習考領域會議週

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第三週 9/14 9/18	第1單元邁向健康體位的人生	第1章體型面面觀	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1. 建立對身體自我悅納的態度及想法。 2. 了解現代社會對於體型的各式價值觀，並反省自己對體型的期待情形。 3. 澄清體型的迷思。	1. 利用批判性思考，探討影響體型價值觀的因素。	1		1. 課本活動紀錄	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題	全校後輔導開始 9/18 親師座談會
第四週 9/21 9/25	第1單元邁向健康體位的人生	第2章體位觀測站	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1. 了解體重代表的意義及對健康的重要。 2. 建立對於體重的正確概念。 3. 學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4. 認識厭食症及暴食症。 5. 了解過胖或過瘦對身體的影響。 6. 透過自我悅納建立健全的健康心態。	1. 說明體重在生理變化代表的意義。 2. 說明身體質量指數(BMI)的計算方式，及其代表的意義。	1	1. 健康檢查紀錄	1. 分享 2. 觀察	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春不同性別者的心身發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	一、了解自我與發展潛能 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題	9/23 敬師活動

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第五週 9/28 10/02	第1單元邁向健康體位的人生	第2章體位觀測站	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1. 了解體重的意義及對健康的重要。 2. 建立對於體重的正確概念。 3. 學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4. 認識厭食症及暴食症。 5. 了解過胖或過瘦對身體的影響。 6. 透過自我悅納建立健全的健康心態。	1. 說明體脂肪的測量方式，以及存在位置在兩性間的差異，因為體脂肪的堆疊位置不同，對健康造成的威脅也就不同。 2. 說明基礎代謝率的定義與對體位的影響。	1		1. 觀察	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	一、了解自我與發展潛能 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題	9/28 中秋節補假一天
第六週 10/05 10/09	第1單元邁向健康體位的人生	第2章體位觀測站	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1. 了解體重的意義及對健康的重要。 2. 建立對於體重的正確概念。 3. 學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4. 認識厭食症及暴食症。 5. 了解過胖或過瘦對身體的影響。 6. 透過自我悅納建立健全的健康心態。	1. 認識厭食症與暴食症。	1	1. 短片、新聞	1. 觀察	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	一、了解自我與發展潛能 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題	10/9 國慶日補假一天

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第七週 10/12 10/16	第1單元邁向健康體位的人生	第2章體位觀測站	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 【第一次評量週】	1. 了解體重的意義及對健康的重要性。 2. 建立對於體重的正確概念。 3. 學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4. 認識厭食症及暴食症。 5. 了解過胖或過瘦對身體的影響。 6. 透過自我悅納建立健全的健康心態。	1. 了解過重與過輕對於健康的影響。 2. 建立追求健康體位的態度。	1	1. 便條紙	1. 觀察 2. 分組討論 3. 分組參與程度 4. 問與答	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	一、了解自我與發展潛能 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題	第一次段考 10/15, 16
第八週 10/19 10/23	第1單元邁向健康體位的人生	第3章健康體位管理	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1. 分辨廣告對於促進健康的迷思。 2. 澄清各種不健康的減重方法。 3. 分析自己的健康數據和生活型態。 4. 選擇正確的健康體位自主管理策略。	1. 討論與分析廣告的手法，辨識不正確的減重方式。 2. 討論各種減重方式對健康造成的影響。	1	1. 相關新聞、影片 2. 廣告單張或是相關圖片	1. 分組討論 2. 影片欣賞 3. 課前準備 4. 觀察	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【家政教育】 1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。	五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題	領域會議

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第九週 10/26 10/30	第1單元邁向健康體位的人生	第3章 健康體位管理	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1. 分辨廣告對於促進健康的迷思。 2. 澄清各種不健康的減重方法。 3. 分析自己的健康數據和生活型態。 4. 選擇正確的健康體位自我管理策略。	1. 引導學生了解對身體健康有益的體重控制方式，並分析過重、過輕及維持健康體重，三種不同的體重控制策略。	1		1. 觀察 2. 問與答 3. 分組討論	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【家政教育】 1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。	五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題	
第十週 11/02 11/06	第1單元邁向健康體位的人生	第3章 健康體位管理	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1. 分辨廣告對於促進健康的迷思。 2. 澄清各種不健康的減重方法。 3. 分析自己的健康數據和生活型態。 4. 選擇正確的健康體位自我管理策略。	1. 分析自己的健康診斷，建立健康生活型態。 2. 學習接納身體樣貌，了解健康的體位應透過健康的生活型態而建立。	1		1. 觀察	【性別平等教育】 3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。 【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 六、文化學習與國際了解	11/4 七年級健康操比賽，八年級啦啦隊比賽

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十一週 11/09 11/13	第2單元 人際關係新視界	第1章 在人際關係中成長	6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1. 認識人際關係的各個層面。 2. 知道如何改善自己的人際關係。 3. 了解衝突如何發生。 4. 知道如何理智的面對並處理衝突。	1. 讓學生體會人際關係和自己生活的關連，並從人際關係溫度計活動中，認識人際關係涵蓋的內容，引導學生評量自己的人際關係。 2. 教導學生在各人際關係層面上，可應用的改善策略及技巧，並進一步應用在生活中。	1		1. 觀察及表現 2. 實作及表現 3. 小組討論	【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作	11/14 校慶運動會
第十二週 11/16 11/20	第2單元 人際關係新視界	第1章 在人際關係中成長	6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1. 認識人際關係的各個層面。 2. 知道如何改善自己的人際關係。 3. 了解衝突如何發生。 4. 知道如何理智的面對並處理衝突。	1. 讓學生從小強、小貞的衝突中，以第三者的角度看到衝突發生的原因和過程，進一步看看自己生活中的衝突經驗。 2. 由解決衝突之道中，學習如何理智的解決衝突事件，並實際演練。	1		1. 觀察及表現 2. 實作及表現 3. 小組討論	【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作	11/16 運動會補休

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十三週 11/23 11/27	第2單元 人際關係新視界	第2章 經營我的家庭關係	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1. 認識家庭的種類與功能，並探討家庭對個人發展的影響。 2. 認識心理親屬的意義，與了解其具有家庭功能的屬性。 3. 學習增進良好家庭關係的方法。 4. 認識家庭暴力的發生與其因應原則。	1. 讓學生了解隨著社會變遷，家庭型態也更多樣。 2. 說明家庭的重要性及家庭對個人的影響。 3. 透過認識自己的心理親屬活動，讓學生學習由心理親屬補充家庭功能的不足。	1		1. 課前準備 2. 實作及表現 3. 紀錄	【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作	
第十四週 11/30 12/04	第2單元 人際關係新視界	第2章 經營我的家庭關係	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 【第二次評量週】	1. 認識家庭的種類與功能，並探討家庭對個人發展的影響。 2. 認識心理親屬的意義，與了解其具有家庭功能的屬性。 3. 學習增進良好家庭關係的方法。 4. 認識家庭暴力的發生與其因應原則。	1. 說明建立良好家庭關係是每一個家庭成員的責任。 2. 學習遇到家庭暴力時，應如何處置。	1		1. 課前準備 2. 觀察	【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作	第二次段考 12/2, 3 七年級校外教學

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十五週 12/07 12/11	第2單元 人際關係新視界	第3章 網路交友停看聽	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1. 能說明科技發達對人際互動所帶來的正負面影響。 2. 能了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的人際關係。 3. 能了解網路成癮的原因及避免成癮的方式。	1. 教師說明科技的改變對人際溝通影響的看法。 2. 說明科技進步在人際溝通上帶來的影響。	1	1. 習作	1. 習作 2. 課前準備 3. 觀察 4. 實作及表現 5. 紀錄 6. 問卷調查	【性別平等教育】 2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解	領域會議 12/8, 9, 10 聯絡簿檢查
第十六週 12/14 12/18	第2單元 人際關係新視界	第3章 網路交友停看聽	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1. 能說明科技發達對人際互動所帶來的正負面影響。 2. 能了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的人際關係。 3. 能了解網路成癮的原因及避免成癮的方式。	1. 介紹如何健康且安全的使用電腦和網路結交朋友，避免成為網路犯罪、網路霸凌的幫凶。 2. 說明網路成癮的定義、原因及影響，並討論如何避免網路成癮，強調在真實及網路世界，皆擁有良好人際關係的關鍵要點。	1	1. 習作	1. 習作 2. 課前準備 3. 觀察 4. 實作及表現 5. 紀錄 6. 問卷調查	【性別平等教育】 2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解	12/15 七年級英語查字典比賽 12/16, 17, 18 作業檢查

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十七週 12/21 12/25	第3單元 飲食消費新趨勢	第1章 現代飲食趨勢	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。2-3-3 檢視媒體助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1. 認識抗氧化食物、傳統食材，以及健康食品，並體認其對於個人健康的合適性。 2. 了解媒體對飲食消費行為的影響。 3. 建立正確的飲食消費價值觀，並能將其落實於生活中。	1. 思考食品科技帶來的飲食改變與風潮。 2. 認識抗氧化食物。 3. 說明傳統食材的意義與禁忌。	1	1. 教師可蒐集幾則具機能性食品的新聞。(含Q10、膠原蛋白飲料、雞精等)	1 課前準備 2. 觀察 3. 學生反應及分享 4. 紀錄	【家政教育】 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	一、了解自我與發展潛能 四、表達溝通與分享 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究	12/23 英語演說及朗讀比賽 12/22, 23 九年級復習考
第十八週 12/28 1/01	第3單元 飲食消費新趨勢	第1章 現代飲食趨勢	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。2-3-3 檢視媒體助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1. 認識抗氧化食物、傳統食材，以及健康食品，並體認其對於個人健康的合適性。 2. 了解媒體對飲食消費行為的影響。 3. 建立正確的飲食消費價值觀，並能將其落實於生活中。	1. 認識健康食品的定义、功能。 2. 正確選購健康食品。	1		1 課前準備 2. 觀察 3. 學生反應及分享 4. 紀錄	【家政教育】 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	一、了解自我與發展潛能 四、表達溝通與分享 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究	1/1 元旦放假一天
第十九週 1/04 1/08	第3單元 飲食消費新趨勢	第2章 安全衛生的飲食	2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、社區商店的準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。2-3-5 明瞭食物的烹調、製造會影響食物的品質、熱量及價格，並做明智的選擇。	1. 體認安全衛生的飲食之重要性。 2. 了解不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。 3. 知道食品中毒的原因。 4. 使用適當的技巧判斷外食場所衛生。	1. 藉由課本的相關統計，引導學生思考自身選擇外食時的考量因素。 2. 了解食品中毒常發生的場所，並介紹三種常見的食品中毒及其發生的原因。	1		1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	【家政教育】 3-2-5 認識基本的消費權利與義務。	四、表達、溝通與分享 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第廿週 1/11 1/15	第3單元 飲食消費新趨勢	第2章 安全衛生的飲食	2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、社區商店的準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 2-3-5 明瞭食物的烹調、製造會影響食物的品質、熱量及價格，並做明智的選擇。 【第三次評量週】	1. 體認安全衛生的飲食之重要性。 2. 了解不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。 3. 知道食品中毒的原因。 4. 使用適當的技巧判斷外食場所衛生。	1. 教師介紹食品中毒的症狀及處理流程。 2. 藉由「大家來找碴」活動來引導學生思考，食物由購買、保存至料理過程中，可能有哪些因素導致食品中毒的產生，並說明有效預防食品中毒的重要觀念及食物處理方法。 3. 身為一位消費者，該如何選擇外食環境，以及每個人都應負起安全外食衛生的責任。並請同學思考，將來若成為食物的供應者，要如何藉由自身力量維護飲食安全。	1		1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	【家政教育】 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。	四、表達、溝通與分享 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	
第廿一週 1/18 1/22			期末考 1/18, 19 1/20 結業式								

桃園市立青溪國中 104 學年度第二學期領域課程計畫

一、年級：九 年級

二、學習領域：健康與體育領域

三、課程目標：

- (一)將健康紓壓落實於日常生活中，並能在必要時，尋求協助。
- (二)知道如何利用消費行為幫助改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。
- (三)了解職場健康促進策略，並能運用不同策略滿足不同工作者的健康促進需求。
- (四)了解並運用各種技能方式，以增進運動表現。
- (五)能將身體的基本動作，應用在舞蹈及游泳姿勢的學習上。

四、實施節數：每週 一 節

五、課程教學計畫：

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第一週 2/15 2/19	第1單元 快樂人生開步走	第1章 與壓力同行	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	1. 認識壓力，知道壓力的來源及影響。	1. 教師藉由學生之壓力經驗帶入本章主題。 2. 介紹壓力是什麼，以及壓力的來源。 3. 介紹壓力對人體造成的影響。	1		1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	【性別平等教育】 3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。 【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 六、文化學習與國際了解	2/15 開學日 九年級課後輔導開始
第二週 2/22 2/26	第1單元 快樂人生開步走	第1章 與壓力同行	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	1. 能以正向的態度面對壓力。 2. 學習各種調適身心的方法，以面對壓力。	1. 介紹壓力造成的心身症狀。 2. 介紹面對壓力時的調適方法。 3. 說明有效解決壓力的方法和步驟。	1		1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現 4. 分組討論	【性別平等教育】 3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。 【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 六、文化學習與國際了解	九年級復習考 八年級隔宿營

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第三週 2/29 3/04	第1單元 快樂人生開步走	第2章 與情緒過招	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	1. 能學習情緒管理，成為積極快樂的人。	1. 說明人的基本四種情緒。 2. 說明情緒的特質。 3. 說明何謂情緒智商，並請學生自行檢查自己的EQ。 4. 說明當生活中出現負向情緒時，如何尋求適當的因應方法。	1		1. 觀察 2. 紀錄 3. 課前準備 4. 實作及表現	【性別平等教育】 2-2-3 分辨性別刻板的情緒表達方式。 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作	2/29 和平紀念日補假一天
第四週 3/07 3/11	第1單元 快樂人生開步走	第2章 與情緒過招	6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	1. 認識異常行為及其防治方法。	1. 認識攻擊行為、強迫行為及憂鬱症等異常行為。 2. 指導學生學習如何早期發現異常行為，早期接受專業治療。	1		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 2-2-3 分辨性別刻板的情緒表達方式。 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作	校內語文競賽

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第五週 3/14 3/18	第2單元 綠色生活護地球	第1章 關心我們的生活環境	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1. 了解人類行為與科技對環境的影響。 2. 知道環境問題對人類健康的影響。	1. 以吐瓦魯的遭遇說明環境問題牽一髮動全身，並且正視臺灣也遭遇危機的事實。以事實與真相介紹空氣汙染的種類、原因，以及相關空氣汙染指標，並說明如何減少空氣環境對人體及環境的傷害。	1		1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	【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】 3-3-1 了解人與環境互動，互依關係，建立積極的環境態度與環境倫理。	三、生涯規畫與終生學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	校內語文競賽
第六週 3/21 3/25	第2單元 綠色生活護地球	第1章 關心我們的生活環境	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1. 了解人類行為與科技對環境的影響。 2. 知道環境問題對人類健康的影響。	1. 介紹垃圾過量的現況及垃圾處理的方法。	1		1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	【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】 3-3-1 了解人與環境互動，互依關係，建立積極的環境態度與環境倫理。	三、生涯規畫與終生學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	
第七週 3/28 4/01	第2單元 綠色生活護地球	第1章 關心我們的生活環境	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。 【第一次評量週】	1. 了解人類行為與科技對環境的影響。 2. 知道環境問題對人類健康的影響。	1. 介紹水汙染的現況及對健康造成的危害，說明政府與民間共同合作的防治行動，並學習從日常生活中降低水汙染。 2. 了解噪音問題對健康的影響，以及如何減輕噪音危害。 3. 勉勵學生，環保行動除了自己的力量外，還可以結合社區及政府的資源來進行。	1		1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	【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】 3-3-1 了解人與環境互動，互依關係，建立積極的環境態度與環境倫理。	三、生涯規畫與終生學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	3/30, 31 第一次段考

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第八週 4/04 4/08	第2單元 綠色生活護地球	第2章 綠色行動	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1. 認識日常消費行為對環境與人類的影響。	1. 學習認識環保相關標章，以選購環保產品。 2. 學習認識環保標章以選購環保產品。介紹人類在平日生活中，文具用品與紙製品消耗環境資源的情形。	1		1. 觀察 2. 紀錄	【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】 5-3-1 參與學校社團和社區的環境保護相關活動。	三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	4/4, 5 兒童清明放假 4/09 親職日
第九週 4/11 4/15	第2單元 綠色生活護地球	第2章 綠色行動	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1. 認識日常消費行為對環境與人類的影響。	1. 了解人類生活中，飲料包裝、免洗筷、交通與清潔用品消耗環境資源的情形。	1		1. 觀察 2. 紀錄	【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】 5-3-1 參與學校社團和社區的環境保護相關活動。	三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	4/11 親職日補假一天 4/15 九年級作業檢查
第十週 4/18 4/22	第2單元 綠色生活護地球	第2章 綠色行動	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1. 知道利用消費行為幫助改善地球環境，並能實踐在日常生活中。 2. 認識碳標籤與環保之間的關係，並了解綠色消費對環境的影響力。	1. 藉由課文的新聞案例，引導學生「愛地球、做環保」的行動應真正落實在生活中。 2. 教師說明在日常生活中，處處都能發揮「愛惜資源」、「節能減碳」的精神，引導學生思考將來可以採取的作為或行動。	1		1. 觀察 2. 紀錄	【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】 5-3-1 參與學校社團和社區的環境保護相關活動。	三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	
第十一週 4/25 4/29	第3單元 職場生涯快樂行	第1章 我的未來不是夢	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	1. 了解職業在生涯發展中的意義及重要性。 2. 實踐青少年生涯發展的任務。	1. 請學生思考自己的未來。 2. 透過想像自己的未來，讓學生了解職業生涯對提升自我肯定與自信心的重要性。	1		1. 觀察 2. 紀錄	【生涯發展教育】 3-5-1 發展生涯規畫的能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新	七年級 英語歌曲比賽

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十二週 5/02 5/06	第3單元 職場生涯快樂行	第1章 我的未來不是夢	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	1. 實踐青少年生涯發展的任務。 2. 能辨認求職資訊，以維護工作時的人身安全。	1. 鼓勵學生實踐青少年生涯發展的任務。 2. 藉由打工求職的情境，引導學生重視求職資訊的安全性，並注意打工時的權益與人身安全問題。	1		1. 觀察 2. 紀錄	【生涯發展教育】 3-5-1 發展生涯規畫的能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新	九年級 第二次 段考
第十三週 5/09 5/13	第3單元 職場生涯快樂行	第2章 職業安全與健康	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 【第二次評量週】	1. 了解職場環境常見的事故傷害與職業病，並能提出對應的健康促進與疾病預防方法。	1. 了解工作中可能會因某些因素受傷。 2. 藉由學生打工及家人工作的經驗，引發學生思考進入職場與學生時代的差別。	1		1. 觀察 2. 紀錄	【人權教育】 2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【生涯發展教育】 3-5-1 發展生涯規畫的能力。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作	國中教育會考
第十四週 5/16 5/20	第3單元 職場生涯快樂行	第2章 職業安全與健康	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 了解職場環境常見的事故傷害與職業病，並能提出對應的健康促進與疾病預防方法。 2. 能運用不同策略，滿足不同工作者的健康促進需求。	1. 介紹職業傷害與疾病的預防之道，並且利用「職業安全追追追」賓果遊戲，使學生能透過活動，了解職場安全的重要，並思考如何預防災害及疾病的發生。 2. 學習如何關懷辛勞的工作者。	1		1. 觀察 2. 紀錄	【人權教育】 2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【生涯發展教育】 3-5-1 發展生涯規畫的能力。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作	5/17, 18 七、八年級 第二次 段考
第十五週 5/23 5/27	第3單元 職場生涯快樂行	第3章 職場健康促進	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 了解職場可能威脅健康的情境與應該維護的健康權益。 2. 針對職場常見的健康問題與權益，提供解決策略。	1. 知道何謂健康促進及職場健康促進。 2. 說明除了工作地點提供良好環境之外，學生本身也可以付出努力，維護自身及家人的健康。 3. 說明在職場中，雇主與員工可行的健康促進計畫，並讓學生實地模擬思考可行的行動方案。	1	1. 學習活動單	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄 4. 分組討論	【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】 4-3-2 能客觀中立的提供各種辯證，並虛心的接受別人的指正。	一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作	領域會 議

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第廿週 6/27 6/30											6/28, 29 期末考 6/30 結業式

桃園市立青溪國中 104 學年度第一學期領域課程計畫

一、年級： 七年級

二、學習領域： 健康與體育領域

三、課程目標：

- (一) 了解什麼是體適能，並實際運用於生活中。
- (二) 認識個人體適能的評估標準及提升方式。
- (三) 了解身體的各個樞紐，並學習暖身運動，將運動融入生活中。
- (四) 了解短跑及應注意的事情為何，並學習如何避免造成運動後的肌肉痠痛。
- (五) 學習正確的籃球傳、接球動作。
- (六) 了解體操的項目，進而實際體驗體操的基本動作。

四、實施節數：每週 2 節

五、課程教學計畫：

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第一週 8/31 9/04	第四篇多動多健康	幸福根基~體適能(一)	4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	說明科技發達造成身體活動量減少，導致文明疾病發生，透過課程活動，引導出體適能的觀念。	<p>【體適能的重要】 說明：現代社會對於科技的依靠促使人的身體勞動機會減少，因此，人們身體適應環境方面的能力都比以前還差。</p> <p>提問：課本中，兩張圖片裡的人物在身體活動上有什么差別？</p> <p>舉例：其他和課本類似的比較圖片，要學生試著舉出類似的例子。</p> <p>統整：以科技的進步，身體活動變少來作為總結。</p> <p>討論：身體活動減少對身體有何影響。</p> <p>發表：自由發表有何影響。</p> <p>說明：為何身體活動減少較容易引起心血管疾病。</p> <p>統整：科技的進步對我們造成潛在的危機。</p>	2	影片	問答	<p>【性別平等教育】1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。</p>	了解自我與發展潛能	8/31 正式上課 9/2-4 畢業旅行

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第二週 9/07 9/11	第四篇多動多健康	幸福根基~體適能(一)	4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	教導學生如何衡量體適能的好壞，說明健康體適能要素對生活上的影響。	<p>【體適能的分類】 說明：體適能分為「健康體適能」與「競技體適能」兩大類。 提問：請學生試著說說看平常學校體適能的檢測項目有哪些？而其中目的為何？ 歸納：健康體適能分為五個要素： 1. 身體組成 2. 柔軟度 3. 肌力 4. 肌耐力 5. 心肺耐力 競技體適能分為六個要素： 1. 瞬發力 2. 速度 3. 協調性 4. 敏捷性 5. 平衡感 6. 反應時間</p>	2	體適能資訊	問答	【性別平等教育】1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。	了解自我與發展潛能	9/8-9 九年級復習考領域會議週

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第三週 9/14 9/18	第四篇多動多健康	幸福根基~體適能(二)	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。 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。	介紹國內的體適能推行計畫，並學習從事體適能運動前，身體狀況檢查方法。	<p>【體適能計畫】</p> <p>提問：詢問學生是否認識教育部推行的體適能運動計畫內容？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>說明：教育部推行的「333計畫」內容為：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每週至少運動3天(次) 2. 每次至少30分鐘 3. 每次運動都能讓心跳率超過每分鐘130下 <p>總結：民國96年起，更推行了「210快活計畫」，目的是希望國人每週運動時間能累積至210分鐘，並逐步增加，以達到自我體適能的提升。此外，民國103年啟動SH150方案，推動高中以下學生，除體育課外，每週在校運動150分鐘，以有效提升體適能。</p> <p>實作：請學生參考課本P101的表3，針對自己的身體狀況做檢測。</p>	2	1. 運動用品 2. 身體狀況自我檢核表	問答 實作	<p>【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。</p> <p>【生涯發展教育】3-3-5 發展規劃生涯的能力。</p>	了解自我與發展潛能	全校後輔導開始9/18親師座談會

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第四週 9/21 9/25	第四篇多動多健康	幸福根基～體適能(二)	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。 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。	教導學生如何去評估自己健康體適能狀況的方法。	1.【健康體適能～身體組成】 評估方式：身體組成是以身體質量指數來評估。其測量公式如下： $BMI = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)}^2}$ 。 2.【健康體適能～柔軟度】 評估方式：柔軟度是以坐姿體前彎來評估。 3.【健康體適能～肌力】 評估方式：肌力是以立定跳遠來評估。 4.【健康體適能～肌耐力】 評估方式：肌耐力是以一分鐘秒屈膝仰臥起坐來評估。 5.【健康體適能～心肺耐力】 評估方式：心肺耐力是以 800 及 1600 公尺跑走時間來評估。	2	體適能相關補充資料	問答 瞭解體適能重要性及如何檢測	【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5 發展規劃生涯的能力。	了解自我與發展潛能	9/23 敬師活動
第五週 9/28 10/02	第四篇多動多健康	幸福根基～體適能(二)	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。 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。	學習選擇正確的體適能運動，並認識基本的運動原則—運動頻率、運動強度和運動時間。	1.【運動原則～運動強度、運動頻率、持續時間】 2.【運動強度體驗】 實作：請學生進行基礎的暖身運動後，即可準備體會原地踏步與跳繩運動。 3.【體適能增進計畫】 說明：體適能計畫是什麼？ 解釋：體適能計畫和生活的相關性，簡單說明設計體適能計畫的原則。 操作：學生運用所學，規畫自己的體適能計畫，並記錄下來。	2	體適能運動計畫的實例	問答 實作	【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5 發展規劃生涯的能力。	了解自我與發展潛能	9/28 中秋節補假一天

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第六週 10/05 10/09	第四篇多動多健康	健康動一動～暖身就位	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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	藉由身體的活動，讓學生了解身體關節部位與名稱。	1.【身體的樞紐～關節】 解釋：關節活動產生的原理。 說明：關節依其連接方式與活動範圍的不同，分成不動關節、少動關節與可動關節。 2.【大鵬展翅～簡易暖身運動】 提問：「運動前，為什麼要做暖身運動？」 討論：上述問題的原因。 統整：暖身運動主要的目的，是在運動前，將主要關節和肌群調整到最佳的狀態，以避免運動傷害的發生。 實作：請學生參考課本 P113 的「頸關節」以及「肩關節」的示範動作，練習做暖身運動。	2	蒐集暖身運動動作的照片	觀察 問答 實作	【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】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	1. 了解自我與發展潛能 2. 欣賞、表現與創新	10/9 國慶日補假一天
第七週 10/12 10/16	第四篇多動多健康	健康動一動～暖身就位	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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	透過活動，讓學生動動腦，找出其他的輔助用具。	1.【雙人運動】 實作：請學生兩兩為一組，實際體驗雙人暖身運動的特性。 2.【舉一反三】 操作： 1. 先介紹利用毛巾進行的暖身運動。 2. 讓學生分別練習。 3. 教師在施作過程中，叮嚀學生施作的要點。 討論：做暖身運動時身體有什麼感覺？（例如：身體覺得熱熱的等，並說明透過身體的感覺，可以了解暖身運動所達到的功效。）	2	1. 音響 2. 蒐集暖身運動動作的照片	觀察 個人發表	【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】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	1. 了解自我與發展潛能 2. 欣賞、表現與創新	第一次段考 10/15, 16

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第八週 10/19 10/23	第四篇多動多健康	健康動一動～暖身就位	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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	透過活動，讓學生練習活動設計，並培養團隊合作的精神，培養欣賞能力，並學習不同角色扮演。	1.【動動腦～創意無限】發表：請學生們先行思考、發揮創意創造出數個暖身活動，再與同學們分享自己的創意。 2.【大家一起來】操作： 1.說明編排、設計原則。 2.分組：5～6人一組。 3.每組設計10個動作，再進行實際操作，組員要熟悉全部動作。 3.【人人是主角】實作：讓學生做不同角色扮演，讓學生彼此互相觀摩、學習，除熟悉暖身運動之外，進而學習人與人的相處與溝通。	2	1.音響 2.蒐集暖身運動動作的照片	實作 問答 發表	【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】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	1.了解自我與發展潛能 2.欣賞、表現與創新	領域會議
第九週 10/26 10/30	第五篇健康動起來	蓄勢待發～田徑	1-3-1了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。	了解起跑對於短距離跑的重要性，體驗蹲踞式起跑的動作要領。	【有模有樣】說明：要做好蹲踞式起跑動作，需配合其他體能要素。 操作：手部肌力練習：全班學生身體正面趴在地上，直臂，以手臂撐地。 操作：手部擺臂動作練習：請學生成站立式起跑動作，持保持瓶手肘彎曲，前後擺動。 操作：腿部瞬發力及肌力練習 (一)：肩膀放鬆，雙手自然垂放，墊起腳尖在原地小跑步，由慢至快。聽到開始擊掌提示後，立即跨出腳步向前衝。 操作：腿部瞬發力及肌力練習 (二)：站在角錐前方，雙腳用力往前跳躍，依序跳過角錐。 操作：敏捷性綜合練習：依照課本動作要領練習，來訓練自己的敏捷性。	2	1.哨子 2.圓錐 3.起跑架 4.發令槍	問答 觀察	【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】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	1.欣賞、表現與創新 2.規劃、組織與實踐	

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十週 11/02 11/06	第五篇健康動起來	蓄勢待發～田徑	<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>3-3-1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>5-3-5重視並能積極促進運動安全。</p>	了解起跑對於短距離跑的重要性，體驗蹲踞式起跑的動作要領。	<p>1.【看誰反應好】 操作：坐姿起跑。 說明：六人一組，背向起跑線呈坐姿，聽到哨音轉身向前衝出，最快衝過終點為優勝。 操作：俯臥起跑。</p> <p>2.【蹲踞式起跑法完全透視】 說明：蹲踞式起跑在「各就位」、「預備」與「起跑出發」三個階段應有動作技巧。 分組：全班學生兩人一組，一人練習起跑口令，一人練習動作，可配合「蹲踞式起跑動作要領檢視要點表」，彼此互相糾正。 觀察：提醒學生在練習的過程中，可以多加觀察同學之間的動作，截長補短，進行良好的互動，以利自身的進步。</p>	2	<p>1.哨子</p> <p>2.圓錐</p> <p>3.起跑架</p> <p>4.發令槍</p>	觀察	<p>【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。</p> <p>【性別平等教育】3-4-3運用校園各種資源，突破性別限制。</p>	<p>1.欣賞、表現與創新</p> <p>2.規劃、組織與實踐</p>	11/4 七年級健 康操比 賽,八 年級 啦啦 隊比 賽

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十一週 11/09 11/13	第五篇健康動起來	蓄勢待發～田徑	<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>3-3-1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>5-3-5重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>引導學生明白接力賽跑的意義，體驗接力賽及傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。</p>	<p>配合學校校慶將持續加強學生跑步和接力賽知技巧。</p> <p>【同心協力～接力賽跑】</p> <p>統整：接力賽是田徑賽中唯一的團體競賽項目，其勝負關鍵由跑者的速度與傳接棒動作的優劣來決定。</p> <p>說明：接力賽的傳、接棒動作必須是在傳接棒兩者急速狀態中來完成，並說明傳接棒需要注意的事項。</p> <p>【傳接棒秘訣】</p> <p>實作：請學生實際練習第一棒握棒方法的姿勢。</p> <p>實作：進行傳接棒練習。</p> <p>提醒：正確的助跑預備姿勢可以節省縮短許多時間，應提醒學生練習正確的助跑預備姿勢。</p> <p>【默契大考驗】</p> <p>統整：說明學生傳接棒的優點、常犯的錯誤動作，以及改善的方法。</p> <p>操作：請每組學生進行接力賽跑，並由教師拍攝學生的傳接棒動作。</p> <p>觀察：讓學生觀看拍攝的動作，同時配合接力賽跑動作要領檢視要點表，來了解與改善傳接棒動作。</p>	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 哨子 2. 圓錐 3. 起跑架 4. 發令槍 5. 接力棒 	問答 觀察 實作	<p>【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。</p> <p>【性別平等教育】3-4-3運用校園各種資源，突破性別限制。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 欣賞、表現與創新 2. 規劃、組織與實踐 	11/14 校慶運動會

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十二週 11/16 11/20	第五篇健康動起來	蓄勢待發～田徑	<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>3-3-1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>5-3-5重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>體驗短距離跑的動作要領，進而讓學生了解肌肉痠痛的原因及預防方法。</p>	<p>1 術科考試</p> <p>2. 【快跑秘訣】 操作： 1. 雙腿前後站立，身體微前傾。2. 原地做直臂前後45度快速擺動。3. 原地做屈肘90度前後擺動（往前擺至鼻前，往後擺至臀後）。</p> <p>3. 【你丟我追】 操作： 1. 給予明確的距離目標，自行將球朝目標丟出，在球落地之前將球接住。 2. 以丟球高度的改變（由高至低）來增加困難度。</p> <p>4. 【堅持到底】 說明：壓線目的在判別勝負，同學要堅持到底，並強調壓線的重要性。 歸納：指導學生在抵達終點時，選手名次的決定以其軀幹（頭、頸、四肢除外）之任何部分到達終點線之垂直面的先後為準。</p>	2	<p>1. 哨子</p> <p>2. 圓錐</p> <p>3. 起跑架</p> <p>4. 發令槍</p>	問答 觀察 實作	<p>【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。</p> <p>【性別平等教育】3-4-3運用校園各種資源，突破性別限制。</p>	<p>1. 欣賞、表現與創新</p> <p>2. 規劃、組織與實踐</p>	11/16 運動會 補休

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十三週 11/23 11/27	第五篇健康動起來	掌上乾坤~籃球	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。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	知道籃球的歷史、學會持球技巧、增進體適能。	1. 【籃球歷史與規則】 2. 【持球】 講解、示範：持球時，掌心不可貼住球，否則手指不能使力做傳球或運球動作。 示範：中樞足不能移動，以自由腳的移動和身體的轉身動作來護球。 操作：兩人一組，一人持球轉身，一人在旁邊搶球，5分鐘後交換。 3. 【持球比賽】 規則： 1. 每四人一組，兩兩比賽，30秒內未被抄到球者獲勝。 2. 持球者不能運球，但可以持球轉身護球，防守者盡力抄球，但不能打手。 3. 每30秒輪流擔任持球與抄球者，看最後總成績。 4. 依照一勝、二勝、三勝等，請同學鼓掌鼓勵。	2	籃球	觀察記錄	【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】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	規劃、組織與實踐	

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十四週 11/30 12/04	第五篇健康動起來	掌上乾坤~籃球	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。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	知道籃球的技巧主要由持球、傳球、接球、運球，以及投籃等幾個基本動作組合而成，並學會傳球、接球動作，熟練傳、接球技巧。	1. 【運用自如】 說明：運球的基本動作。 範例：請數位同學示範運球之基本動作。 觀察：請班上其他同學觀察示範同學間彼此差異為何，找出優劣之處。 發表：請觀察的同學說出觀察到的情形。 2. 【運球大王】 說明：分成兩組，男、女生分開，每個人拿一顆球，當老師鳴哨時大家開始運球，不能違反運球的精神，也不能刻意犯規，將同學的球撥出三分線外，被撥出的人則失敗，退出到三分線外，為場中同學加油。若球被撥走可撿地上滾動的球繼續參加，直到沒有球在場地當中，最後留下的人勝利，亦可派出男、女生前三名對決，看男生厲害還是女生較強。	2	籃球	實作	【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】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	規劃、組織與實踐	第二次段考 12/2, 3 七年級校外教學

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十五週 12/07 12/11	第五篇健康動起來	掌上乾坤~籃球	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。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	了解傳接球的動作要領，進而學習如何在行進間做好移位傳、接球的動作。	1.【傳準練習】 操作：讓學生每三人一組，一人傳球至呼拉圈、一人持呼拉圈、一人接球。練習完後，改為兩人一組，將呼拉圈置於兩人中間，一人將球傳進呼拉圈後，另一人將球接住。 2.【綜合快速練習】 操作：讓學生五人一組，其中三人擔任接球者，分別擺出地板、胸前和頭頂之預備接球動作；第四人負責給球並命令傳球方式，第五人擔任受試者，背對三位接球者，並依給球者的指令快速做動作，轉身將球傳向正確位置的隊友。 3.【傳球接力賽】 操作： 1.班上分成數組，各組距離約5公尺，比賽開始時，各組以傳、接球方式接力。 2.傳球後立刻跑到隊伍後面，每個人傳5次後，全組蹲下表示完成 3.看看哪一組最快，接受大家的歡呼，並加以記錄。	2	籃球	觀察 記錄 問答	【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】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	規劃、組織與實踐	領域會議 12/8,9,10 聯絡簿檢查

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十六週 12/14 12/18	第五篇健康動起來	掌上乾坤~籃球	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。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	了解傳接球的動作要領，進而學習如何在行進間做好移位傳、接球的動作。	【追逐賽】 操作：分成兩組進行活動，當哨音一響，在對角線的學生，將籃球以順時針方向傳給下一位學生，然後跑到傳球的隊伍後方，預備下一次的傳接球。將球傳出時，將傳球次數數出來，兩球同時進行中，先傳到五十球者勝，或是後球追到前球者勝。當球在進行中落地，則進行中止，得重新計算次數，如此可順便練習學生們的體能與傳接球動作。並記得提醒學生傳球不能以拋物線飛行。	2	籃球	觀察	【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】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	規劃、組織與實踐	12/15 七年級英語查字典比賽 12/16, 17, 18 作業檢查
第十七週 12/21 12/25	第五篇健康動起來	掌上乾坤~籃球	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。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	了解傳接球的動作要領，進而學習如何在行進間做好移位傳、接球的動作。	1.【三人8字移動傳、接球】 說明：利用胸前、地板及頭頂傳球進行練習。 練習：三人一組站在端線。A向前跑，B傳球給A，B繞A後面向前跑；A傳球給C，A繞C後面向前跑；C傳球給B，C繞B後面向前跑。以相同方式傳到中線在傳回。 2.【墊步接球】 說明：根據看過的比賽，知道籃球運動是種接觸性的運動，所以，必須以多樣化的方式將球快且準確的投入籃框中得分，而在這過程中，運球與傳球等基本動作，對於整體動作的變化有著極重要的影響。	2	籃球	觀察	【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】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	規劃、組織與實踐	12/23 英語演說及朗讀比賽 12/22, 23 九年級復習考

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十八週 12/28 1/01	第五篇健康動起來	神乎其技~體操	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。	經由圖片，介紹競技體操、韻律體操、彈簧床等項目。	1.【走進體操的世界】 說明：體操比賽中的動作包括A. B. C. D. E. SE等六種分級，選手必須依規定做出達到一定難度的動作。 描述：各項目選手所呈現的動作。 討論：各項目代表能力，例如：平衡木中的平衡能力。2.【體操項目】 1. 男子組六項：地板、跳馬、吊環、單槓、鞍馬、雙槓。 2. 女子組四項：地板、跳馬、平衡木、高低槓。 3. 韻律體操：項目僅限於女子，包括球、圈、繩、棒、帶。 4. 彈簧床：分為男女個人賽與團體賽。	2	體操運動的相關資料	問答	【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】3-4-3運用校園各種資源，突破性別限制。	欣賞、表現與創新	1/1 元旦放假一天

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十九週 1/04 1/08	第五篇健康動起來	神乎其技~體操	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。	透過「我是翻滾高手」、「人體螺旋槳」活動，讓學生體驗身體翻轉的感受，表現出移動性與操作性的動作技能。	【我是翻滾高手】 1. 直膝分腿前滾翻：雙腳併攏站立→向前彎腰以手觸地→重心向前，收下巴、團身→雙腳分開，同時雙手於腿內側順勢助力撐起。 2. 直膝分腿後滾翻：雙腳併攏站立→重心向後，以手、臀撐坐地後→迅速團身、收下巴，雙腳分開，雙手置於耳側同時助推翻起。 3. 直膝併腿前滾翻起：雙腳併攏站立→重心向前，彎腰並以頭手觸地→迅速收下巴、團身→雙手於腿側拍地助力，雙腳直膝併腿翻起。 4. 直膝併腿後滾翻起：雙腳併攏站立→重心向後，以手、臀撐坐地後→迅速團身、收下巴，雙手於耳側推地助力，雙腳直膝併腿翻起。	2	體操運動的相關資料	實作觀察	體操運動的相關資料	欣賞、表現與創新	
第廿週 1/11 1/15	第五篇健康動起來	神乎其技~體操	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。	透過「上平衡木試身手、人體金字塔~疊羅漢」活動，讓學生體會人與人之間的平衡及表現互相合作之精神。	【人體螺旋槳】 解釋：螺旋槳轉法與人體滾翻的差異。 說明：要人體像螺旋槳般旋轉，與身體的協調性有極大的關係。 操作： 1. 原地跳起，嘗試將身體以順時針方向旋轉180度，接著嘗試旋轉360度。 2. 挑戰順時針及逆時針最大角度。	2	體操運動的相關資料	觀察實作	【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】3-4-3運用校園各種資源，突破性別限制。	欣賞、表現與創新	
第廿一週 1/18 1/22					期末考 1/18, 19 1/20 結業式						

桃園市立青溪國中 104 學年度第二學期領域課程計畫

一、年級：七 年級

二、學習領域：健康與體育領域

三、課程目標：

- (一) 明白運動傷害發生的原因，並學會運動傷害的處理及預防方法。
- (二) 重視休閒與環保。
- (三) 學習透過報紙與電視媒體來達到運動欣賞的目的。
- (四) 了解籃球運動所需要的運動技巧。
- (五) 認識排球運動，學習基本動作技能，並讓學生懂得評估自己與他人的動作表現。
- (六) 藉由足球運動的學習與比賽，使學生懂得如何評估自己與他們動作表現，並經過彼此充分的討論之後，能夠學會與執行基本的足球戰術策略。
- (七) 在每一項身體的活動中，了解不同的競技體適能要素對於促進運動表現的關聯。

四、實施節數：每週 二 節

五、課程教學計畫：

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第一週 2/15 2/19	第四篇運動全方位	有備無患~運動安全	5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 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。 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。	了解運動傷害的處理原則。	1.【了解與預防運動傷害】 教師說明校園中常見運動傷害的原因： 1. 暖身運動不足 2. 運動場地、器材的缺陷 3. 過度緊張或運動過度 4. 違例或犯規 5. 不良的運動方法 6. 自信心過強 7. 未穿戴適當護具 2.【運動安全觀念檢核】	2	1. 蒐集運動傷害相關資料 2. 準備運動傷害相關照片	實作 問答 觀察	【資訊教育】5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。	1. 規劃、組織與實踐 2. 運用科技與資訊	2/15 開學日 九年級課後輔導開始

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第二週 2/22 2/26	第四篇運動全方位	有備無患~運動安全	5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 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。 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。	知道正確操作踝關節包紮、懸臂吊帶及夾板固定。	1.【踝關節包紮】 說明：教師說明「繃帶8字型包紮法」及「三角巾固定法」包紮方式，並實際演練包紮方法。 2.【懸臂吊帶】 說明：教師說明三角巾懸臂吊帶的包紮方式，並實際演練包紮方法。 實作：讓學生兩人一組練習懸臂吊帶三角巾包紮，且拿出評分表互評。最後經教師檢查合格者為通過。 3.【夾板固定】 說明：教師說明骨折處理急救方法，並實際演練夾板固定方法。 實作：讓學生兩人一組練習夾板固定方法，且拿出評分表互評。最後經教師檢查合格者通過。	2	1. 蒐集運動傷害相關資料 2. 準備運動傷害相關照片	實作 觀察	【資訊教育】5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。	1. 規劃、組織與實踐 2. 運用科技與資訊	九年級考復 八年級隔宿 露營
第三週 2/29 3/04	第四篇運動全方位	有備無患~運動安全	5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 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。 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。	學習正確的徒手傷患運送的急救技術，並自我評量學過的急救技巧。	1.【傷患運送】 實作： 1. 扶持行走法 2. 兩人徒手運送法 3. 拖雙肩法。 實作：讓4至5位學生為一組，分組練習。最後教師出狀況題。 2.【搶救傷患大作戰】 實作：請同學根據活動中所敘述的運動傷害情形，來做搶救的練習。 【自我評量】 實作：請同學依據受傷的方式來選擇應該使用何種包紮法或處理方式。	2	1. 蒐集運動傷害相關資料 2. 準備運動傷害相關照片	實作 觀察 問答	【資訊教育】5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。	1. 規劃、組織與實踐 2. 運用科技與資訊	2/29和平紀念日 補假一天

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第四週 3/07 3/11	第四篇運動全方位	陽光 SPA 綠色休閒	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	明白休閒活動的選擇，並正視休閒活動所帶來的環保問題。	1.【休閒活動的選擇】討論：各組可選擇兩類的休閒活動討論其特性與活動時應考慮的因素，才能達到休閒的目的。 2.【維護休閒環境】 引導：利用一則新聞，引導學生了解隨著參與休閒活動的人口增加時，所帶來的破壞。（如在山坡地開發觀光果園，而在颱風季節造成土石流） 說明：針對會造成環境問題的的休閒活動，我們如何在自己的能力範圍內，來進行並將汙染降至最低。	2	蒐集休閒活動的相關資料	問答 觀察	【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。	1. 生涯規劃與終身學習 2. 運用科技與資訊	校內語文競賽
第五週 3/14 3/18	第四篇運動全方位	陽光 SPA 綠色休閒	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	明白登山活動的意義與安全性。	1.【小小舞台劇】 分組：將同學分為四組。 提問：「一般利用假日爬山有何裝備及注意事項？」 說明：登山活動不同於爬山，危險性高、時間長，所以在裝備上及注意事項有所不同。 2.【山野活動的安全】 說明：教師說明登山時應注意的安全事項，並說明其遵守的重要性，並提及相關的法律問題。 3.【環保的山野活動】說明：教師說明登山環保守則。	2	蒐集休閒活動的相關資料	實作	【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。	1. 生涯規劃與終身學習 2. 運用科技與資訊	校內語文競賽

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第六週 3/21 3/25	第四篇運動全方位	身歷其境~運動欣賞	4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 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。	學會透過平面媒體欣賞運動賽事。	1.【運動報導】 討論：教師攜帶幾份報紙，將各個版面貼於黑板上，與學生討論報紙各種版面的內容。 提問：「學生們最喜歡報紙的哪個版面？為什麼？」 引導：運動版的內容是如此精彩，我們不妨將自己所喜愛的題材，以剪報的方式收藏，做成「運動剪貼簿」。 2.【運動剪貼簿】 說明：教師呈現事先蒐集的運動剪報與運動版的標題，說明剪報的主要述說內容。 發表：請學生提出更具創意的點子，更新標題文字。 說明：請學生回家剪報，並重新寫上標題，使其更具吸引力。	2	觀察 自評	1.蒐集剪報數份 2.蒐集運動欣賞相關報導	【資訊教育】5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。	1. 表達、溝通與分享 2. 尊重關懷與團隊合作	
第七週 3/28 4/01	第四篇運動全方位	身歷其境~運動欣賞	4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 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。	認識運動之美，及學習運動欣賞的方法。	1.【運動賽事欣賞】 說明：如何選擇電視轉播的賽事。 引導：我們有時喜愛看轉播賽事，是因為想看自己所喜愛的運動明星，引導學生進入「運動明星檔案」活動。 2.【如何欣賞運動之美】 說明：從人、事、地、物等四個方面來說明欣賞的方法。發表：請學生發表運動場上的各種事務，個別可歸類於哪一項分類。	2	1.蒐集剪報數份 2.蒐集運動欣賞相關報導	實作 自評	【資訊教育】5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。	1. 表達、溝通與分享 2. 尊重關懷與團隊合作	3/30, 31 第一次段考

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第八週 4/04 4/08	第五篇就是愛運動	團隊合作～籃球	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。 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。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	籃球運動是很好的休閒活動，並藉此由這項運動，擴展自己的生活空間，並簡單介紹三對三鬥牛賽。	1. 【運動休閒風】 提問：「第一場看到的籃球賽是現場比賽，還是電視轉播？」 發表：學生們舉手發表。 提問：「熟悉的籃球員有誰？」 發表：學生們舉手發表。 2. 【三對三鬥牛賽簡介】	2	1. 籃球 2. 街頭籃球運動的相關資訊	觀察	【生涯發展教育】3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。	1. 欣賞、發表與創新 2. 規劃、組織與實踐	4/4,5 兒童清明放假 4/09 親職日
第九週 4/11 4/15	第五篇就是愛運動	團隊合作～籃球	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。 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。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	了解並熟悉雙手與單手投籃的動作原則與要領，並利用各個活動來練習定點投籃的基本動作。	1. 【投籃基本功】 2. 【投籃妙招】	2	1. 籃球 2. 街頭籃球運動的相關資訊	實作	【生涯發展教育】3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。	1. 欣賞、發表與創新 2. 規劃、組織與實踐	4/11 親職日補假一天 4/15 九年級作業檢查
第十週 4/18 4/22	第五篇就是愛運動	團隊合作～籃球	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。 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。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	了解並熟悉雙手與單手投籃的動作原則與要領，並利用各個活動來練習定點投籃的基本動作。	1. 【墊步投籃】 說明：根據看過的比賽，知道籃球運動是種接觸性的運動，所以，必須以多樣化的方式將球快且準確的投入籃框中得分，而在這過程中，運球與傳球等基本動作，對於整體動作變化有著極重要的影響。 2. 【移位墊步投籃】 實作：分別利用墊步投籃練習「禁區右側底線」→「籃框右側45度角」→「罰球線中央」→「籃框左側45度角」→「禁區左側底線」等位置。 3. 【著地跳投】 分組：五人一組，順時針循環，讓每位同學都能在不同方向投籃。	2	1. 籃球 2. 街頭籃球運動的相關資訊	觀察實作	【生涯發展教育】3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。	1. 欣賞、發表與創新 2. 規劃、組織與實踐	

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十一週 4/25 4/29	第五篇就是愛運動	團隊合作~籃球	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。 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。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	了解並熟悉雙手與單手投籃的動作原則與要領，並利用各個活動來練習定點投籃的基本動作。	1.【轉身投籃】 說明：轉身投籃的動作要領。 練習：請同學練習轉身投籃的基本動作。 2.【綜合投籃練習】 實作：分別利用前面所學過的投籃技巧在「右側底線」→「籃框右側45度角」→「罰球線後方」→「籃框左側45度角」→「左側底線」等位置的三分線上練習投籃。	2	1. 籃球 2. 街頭籃球運動的相關資訊	觀察	【生涯發展教育】3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。	1. 欣賞、發表與創新 2. 規劃、組織與實踐	七年級 英語歌曲比賽
第十二週 5/02 5/06	第五篇就是愛運動	跳躍音符~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。 3-3-2 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。	利用「拍手擊球」與「傳球接龍」活動來複習之前學過的低手傳球，並藉由「透視鏡?動作檢視」活動來改正與加強低手傳球動作的正確性。	1. 術科考試 2.【低手傳球】 說明：說明傳接球動作是排球最基本的動作技術。 3.【拍手擊球】 說明：讓學生在原地以低手擊球將球擊出後，接著再拍手，球落下後再擊球，再拍手，以提升學生低手擊球向上的穩定性。 4.【傳球接龍】 1. 三人一組，每隊兩組。 2. 第一人將球以低手傳球將球向前、向上傳出。 3. 另一隊第一人亦以相同的要領將球回擊。 4. 擊球後排到該組最後，由第二人操作，循環練習。	2	1. 排球 2. 排球比賽的影片	觀察 實作	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	1. 欣賞、表現與創新 2. 規劃、組織與實踐	九年級 第二次段考

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十三週 5/09 5/13	第五篇就是愛運動	跳躍音符～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>3-3-1 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>說明快速的移位不僅有助於完成正確的回擊動作，同時也能增大防守的區域範圍。</p>	<p>1.【透視鏡～動作檢視】</p> <p>2.【靈活的步法】 操作： 1.教師介紹並示範幾種較常使用的移位步法，並說明其使用時機。 2.學生各自散開，隨教師的指導口令依序做出不同的移位方式。</p> <p>3.【無的放矢】 操作： 1.拋球者拋出前後左右不同方向的高球。 2.接球者利用滑步或交叉步移位到適合擊球的位置。 3.以低手擊球將球擊回。 4.如此二十次後換人拋球。</p>	2	<p>1.排球</p> <p>2.排球比賽的影片</p>	觀察實作	<p>【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。</p>	<p>1.欣賞、表現與創新</p> <p>2.規劃、組織與實踐</p>	<p>中 育 考 會 教 育 會</p>

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十四週 5/16 5/20	第五篇就是愛運動	跳躍音符~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>3-3-1 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>說明「團隊合作」對於排球比賽的重要性，並加強控球的穩定性與藉由喊聲來培養接球的默契。</p>	<p>1.【碰碰擊球】 講解： 1.說明將以循序漸進的方式來學習、體驗擊球的動作。 2.依序示範活動中將進行的各種練習方式與練習要點。 統整：再次強調應利用身體與腿部的推蹬，以增加傳球的距離。</p> <p>2.【順序接球】 操作： 1.八個人為一組，依照順時針方向，以低手傳球的方式將球傳給下一位。 2.若中途有漏接情況，則由漏接者重新開始。</p> <p>3.【報數接球】 操作： 1.教師講解活動進行的流程。 2.八個人為一組，一人先拋球，其餘的人分散開來準備接球。 3.拋球者可隨意將球拋至不同方向，拋球者則須視來球的方向來判定何者要接球，拋球者須喊聲接球，以避免發生兩人同搶一球或漏接的狀況。</p>	2	1. 排球 2. 排球比賽的影片	觀察實作	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	<p>1. 欣賞、表現與創新</p> <p>2. 規劃、組織與實踐</p>	5/17, 18 七、八年級第二次段考

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十五週 5/23 5/27	第五篇就是愛運動	魅力四射~足球	<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>3-3-3 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>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</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>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>1. 透過「球感遊戲」複習控球的要領，並以「搶球遊戲」來幫助學生體會搶球、護球的技巧與重要性。</p> <p>2. 說明足內側與足外側三種基本的傳球要領。</p>	<p>1. 【球感遊戲】 操作： 1. 利用五個動作的關卡，練習以不同的部位控球。 2. 仔細體會各種控球的要領，並深入思考使用的時機。</p> <p>2. 【搶球遊戲】 解釋：說明此活動的練習重點在於如何「護球」與「搶球」。</p> <p>3. 【足內側傳球】 說明：在比賽中足內側傳球的重要性。 講解：足內側傳球的運用時機。 操作： 1. 兩人一組，相互面對3公尺遠。 2. 依序練習足內側傳球。</p> <p>4. 【足外側傳球】 說明：在比賽中足外側傳球的重要性。 講解：足外側傳球的運用時機。 操作： 1. 兩人一組，相互面對3公尺遠。 2. 依序練習足外側傳球。</p>	2	<p>1. 足球</p> <p>2. 足球比賽的相關資訊</p>	實問答發表	【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	<p>1. 欣賞、表現與創新</p> <p>2. 文化學習與國際了解</p> <p>3. 規劃、組織與實踐</p>	領域會議

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十六週 5/30 6/04	第五篇就是愛運動	魅力四射~足球	<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>3-3-3 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>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</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>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>1.了解傳球動作及不同的傳球方式。</p> <p>2.練習各種射門動作要領，並藉由活動熟悉射門的動作。</p>	<p>1.【一對三搶球】 操作： 1. 四人一組，一人位在中央。 2. 中央的人負責搶球，其他三人則三角傳球。 3. 搶到球後，取代傳球被搶者的位置，繼續傳球。 4. 被取代者則位在中央負責搶球。</p> <p>2.【足背射門】 操作： 1. 一人面對球門約8公尺。 2. 依序練習足背射門五次。</p> <p>3.【凌空踢球射門】 操作： 1. 一人面對球門約10公尺，自己將球拋高踢球。 2. 依序練習踢凌空球射門五次。</p> <p>4.【踢弧形球射門】 操作： 1. 一人面對球門約15公尺。 2. 依序練習踢弧形球射門五次。</p>	2	<p>1. 足球</p> <p>2. 足球比賽的相關資訊</p>	實作 問答 發表	【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	<p>1. 欣賞、表現與創新</p> <p>2. 文化學習與國際了解</p> <p>3. 規劃、組織與實踐</p>	<p>作業檢查 聯絡簿 檢查 6/4 補 上班 (補 6/10 調 整放假)</p>

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十七週 6/06 6/10	第五篇就是愛運動	魅力四射～足球	<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>3-3-3 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>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</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>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>1. 了解足球場上每位球員位置屬性、角色與不同功能，體會戰略應用重要性。</p> <p>2. 經過三對三迷你足球賽之後，使學生了解足球運動的成功之路，在其背後所需付出的努力與用心。</p>	<p>1. 【紙上談兵】 操作： 1. 將戰略位置海報張貼在黑板上。 2. 強調各個位置的角色與功能。 3. 各隊分開討論。 4. 記錄討論結果。 5. 各隊將討論結果與其他隊伍分享。</p> <p>2. 【調兵遣將】 操作： 1. 全班共同推舉出在足球技巧上較為優秀的同學。 2. 與教師討論，上述優秀同學適合的守備位置。 3. 【三對三迷你足球賽】 操作： 1. 三人一隊，每場3分鐘，四隊共用一場地。兩隊比賽，一隊擔任裁判工作，一隊擔任記錄分析工作。 2. 擔任裁判的隊伍，必須在比賽前分配工作，分別有一位裁判員和兩位巡邊員。 3. 以籃球場大小作為比賽場地。</p>	2	1. 足球 2. 足球比賽的相關資訊	實問答發表	【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	<p>1. 欣賞、表現與創新</p> <p>2. 文化學習與國際了解</p> <p>3. 規劃、組織與實踐</p>	6/9 端午節放假一天 6/10 調整放假一天
第十八週 6/13 6/17	第五篇就是愛運動	水中蛟龍～捷泳	<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>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>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. 學習維護水中安全的注意事項及捷泳打水動作。</p> <p>2. 學習捷泳的划手與換氣動作。</p>	<p>1. 【水中安全】</p> <p>2. 【捷泳打水】 說明：捷泳姿勢中腿部與手部肌肉的作用功能，大致以手部為主要前進來源，腿部除了短距離衝刺時能夠幫助身體快速前進外，大致上腿部的動作是以協助下半身漂浮與平衡為主。</p> <p>3. 【一股作氣】 討論：讓學生們學習相互合作進行此項活動，不僅可以訓練兩人的手部與腳部肌力，也可以做到體能訓練，更可以藉由活動來增進班上的團結與向心力。</p>	2	捷泳的相關資料	問答實發表	【海洋教育】1-4-2 學習從事水域休閒運動的知識與技能，具備安全自救的能力。	<p>1. 欣賞、表現與創新</p> <p>2. 規劃、組織與實踐</p>	畢業典禮

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十九週 6/20 6/24	第五篇就是愛運動	水中蛟龍~捷泳	<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>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>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>	與同組同學共同設計一分捷泳計畫書，並將內容付諸於實行。	<p>1.【人體獨木舟】說明：游泳運動當中，需要在水中悶氣、吐氣，出水面時吸氣。而這些動作的過程當中，游泳動作同時進行，游泳可說是一項訓練心肺功能最好的運動。</p> <p>2.【手、腳、換氣的聯合動作】 操作： 1.全班同學分組，練習三個要件的聯合動作。 2.練習時，必須注意安全，切勿嬉戲打鬧。</p> <p>3.【小組捷泳計畫書】 發表：根據大家所設計的游泳訓練計畫書，藉由自由發表的過程，引導學生了解課文中各項要點的內容。</p>	2	捷泳的相關資料	問答 實作 發表	【海洋教育】1-4-2學習從事水域休閒運動的知識與技能，具備安全自救的能力。	<p>1.欣賞、表現與創新</p> <p>2.規劃、組織與實踐</p>	
第廿週 6/27 6/30			6/28, 29 期末考 6/30 結業式								

桃園市立青溪國中 104 學年度第一學期領域課程計畫

一、年級：八 年級

二、學習領域：健康與體育領域

三、課程目標：

- (一)透過活動，學習兩性相處、不侵犯他人及保護自己的能力。
- (二)學習拒絕性愛與毒品的誘惑，擁有健康人生。
- (三)認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。
- (四)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。
- (五)透過休閒活動的參與，達到增進健康的目的。

四、實施節數：每週 二 節

五、課程教學計畫：

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第一週 8/31 9/0 4	第4單元 身體力行動起來	1 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。	1. 介紹臺灣殘障桌球的分級規則及殘障桌球國手的奮鬥過程。 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	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。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究	8/31 正式上課 9/2~4 畢業旅行

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第二週 9/07 9/11	第4單元 身體力行動起來	1 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。	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。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究	9/8-9 九年級復習考領域會議週

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第三週 9/14 9/18	第4單元身體力行動起來	2百步穿楊(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. 肯定自我的能力並能主動參與。 3. 建立良好的的人際關係。 4. 能重視團隊並培養互助合作的精神。	1. 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。 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。	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。 【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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	全校後輔導開始 9/18 親師座談會
第四週 9/21 9/25	第4單元身體力行動起來	2百步穿楊(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. 肯定自我的能力並能主動參與。 3. 建立良好的的人際關係。 4. 能重視團隊並培養互助合作的精神。	1. 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。	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。 【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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	9/23 敬師活動

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第五週 9/28 10/02	第4單元身體力行動起來	2 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策略。 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. 肯定自我的能力並能主動參與。 3. 建立良好的的人際關係。 4. 能重視團隊並培養互助合作的精神。	1. 分組進行轉身投籃活動。 2. 進行熱身及伸展運動並進行移位投籃活動。 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。	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。 【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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	9/28 中秋節補假一天
第六週 10/05 10/09	第4單元身體力行動起來	3 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。	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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 八、運用科技與資訊	10/9 國慶日補假一天

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第七週 10/12 10/16	第4單元身體力行動起來	3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。 【第一次評量週】	1. 學會蹠壘接球及觸殺的動作要領。 2. 學會投手投球的動作要領。 3. 養成遵守規則服從裁判的運動精神。 4. 養成誠實、團隊合作的運動家風範。	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。 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。 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。	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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 八、運用科技與資訊	第一次段考 10/15, 16
第八週 10/19 10/23	第4單元身體力行動起來	4掌上乾坤 手球	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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1. 認識手球及其發展現況。 2. 了解傳接球、運球及射門的要領與方法。 3. 學會運球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。	1. 簡略介紹手球運動模式、歷史、現況及場地設施。 2. 教導持球(抓球)的技術。 3. 教導傳接球等技術，進行傳接球大賽，以提高學習興趣。 4. 教導運球技巧之原理與要領，以「運球撥球」提升運球能力。	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。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究	領域會議
第九週 10/26 10/30	第4單元身體力行動起來	4掌上乾坤 手球	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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1. 學會運球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。 2. 學習欣賞他人優點及能欣賞手球運動。 3. 培養自我肯定、尊重他人及團隊合作之精神。	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。 2. 教導三步跳躍射門技術。 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。 4. 複習所有內容，嘗試以多種擲球方式進行手壘球大賽。	2	1. 「手球探索家」學習活動單	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究	

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十週 11/02 11/06	第5單元休閒運動總動員	3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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 八、運用科技與資訊	11/4 七年級健康操比賽, 八年級啦啦隊比賽
第十一週 11/09 11/13	第5單元休閒運動總動員	3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. 學會場邊啦啦隊的口號、手部動作、簡易舞蹈及其組合。 2. 學會如何編創場邊啦啦隊。 3. 培養團隊合作的精神。	1. 複習手部動作、簡易舞蹈組合練習並講評。 2. 複習簡易舞蹈。 3. 分組編創並進行班級比賽、講評及心得分享。	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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 八、運用科技與資訊	11/14 校慶運動會

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十二週 11/16 11/20	第4單元身體力行動起來	5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. 術科考試 2. 介紹世界盃足球賽的典故。 3. 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。 4. 講解與練習頭頂球的動作。	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。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	11/16 運動會 補休
第十三週 11/23 11/27	第4單元身體力行動起來	5品頭論足(足球)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1. 培養團隊合作的精神。 2. 體驗與享受足球比賽的樂趣，並發展足球運動潛能。 3. 透過足球運動促進個體成長。 4. 遵守比賽規則並隨時注意安全。	1. 講解簡易足球規則，進行七人制小型足球比賽。 2. 進行正式足球比賽。 3. 請學生觀賞一場足球比賽，並做出評論。	2	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 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十四週 11/30 12/04	第4單元身體力行動起來	6高抬貴手(排球)	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.了解排球比賽中球場上每個位置的重要性。 2.學會高手傳球的技術。	1.介紹舉球員在球場上的職責及重要性。 2.進行高手傳球技術練習。	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。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊	第二次段考 12/2,3 七年級校外教學
第十五週 12/07 12/11	第4單元身體力行動起來	6高抬貴手(排球)	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.學會高手傳球的技術。 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。	1.複習高手傳球技術練習、進行高手傳球方向修正練習。 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。	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。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊	領域會議 12/8,9 10聯絡簿檢查
第十六週 12/14 12/18	第5單元休閒運動總動員	1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。 【第二次評量週】	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。	2		1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	一、了解自我與發展潛能 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究	12/15 七年級英語查字典比賽 12/16, 17,18 作業檢查

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十七週 12/21 12/25	第5單元休閒運動總動員	2 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、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. 介紹登山故事的緊急處理方法。 5. 說明進行登山活動時要注意的環保事項。	2	1. 「登山裝備總檢查」學習活動單	1. 觀察 2. 實作及表現	【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	一、了解自我與發展潛能 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究	12/23 英語演說及朗讀比賽 12/22, 23 九年級復考
第十八週 12/28 1/01	第5單元休閒運動總動員	4 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。	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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 八、運用科技與資訊	1/1 元旦放假一天
第十九週 1/04 1/08	第5單元休閒運動總動員	4 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。	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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 八、運用科技與資訊	

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第廿週 1/11 1/15	第5單元休閒運動總動員	5快樂的運動饗宴(運動與消費)	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。 【第三次評量週】	1. 認識運動產品的種類。 2. 了解運動鞋及運動服裝的選擇方法。 3. 能選擇適當的運動鞋及運動服裝。 4. 能選擇安全的運動消費場所。 5. 養成良好的運動習慣。	1. 教師說明選擇運動鞋的原則。 2. 教師說明選擇運動服裝的原則。 3. 教師說明優良的運動場所應具有的條件。	2	1. 「公共場所安全簡要診斷表」學習活動單	1. 觀察及表現 2. 實作	【家政教育】 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。	二、欣賞、表現與創新 八、運用科技與資訊	
第廿一週 1/18 1/22			期末考 1/18, 19 1/20 結業式								

桃園市立青溪國中 104 學年度第二學期領域課程計畫

一、年級：八 年級

二、學習領域：健康與體育領域

三、課程目標：

- (一)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。
- (二)學習急救技巧，並可以在危難時做出正確的處置方式。
- (三)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。
- (四)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。
- (五)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。
- (六)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。

四、實施節數：每週 二 節

五、課程教學計畫：

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第一週 2/15 2/19	第4單元運動一世健康一生	1 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。	2	1. 「墨西哥奧運的趣聞」學習活動單 2. 「更上一層樓」學習活動單	1. 觀察		一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐	2/15 開學日 九年級課後輔導開始

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第二週 2/22 2/26	第4單元運動一世健康一生	2 打造健康人生終生運動計畫)	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	1. 認識終生運動對自我健康管理的重要性。 2. 知道如何為自己設計及選擇終生運動項目。 3. 透過成功範例的介紹，讓學生體認終生運動的好處。 4. 學會建立並維持終生運動習慣。	1. 漫談對終生運動應有的認識。 2. 指導學生如何選擇適合自己的終生運動項目。 3. 導讀選擇終生運動項目的範例。 4. 帶領學生共同討論對終生運動計畫的建議，認識自我所處在的運動階段，從中找出適當的策略訂定個人計畫，並預先模擬可能遭遇的障礙，練習找出因應對策來維持規律運動習慣。	2		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。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探討與研究	九年級復習考 八年級隔宿露營
第三週 2/29 3/04	第4單元運動一世健康一生	3 運動 SO EASY居家身體活動)	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	1. 認識居家環境從事規律運動的可能性及方便性。 2. 運用居家環境及可利用的簡易輔助器材，培養建立居家自我運動計畫。	1. 介紹家中健身活動的注意事項。 2. 指導學生進行居家徒手運動練習。 3. 教師說明利用球訓練的好處，並指導學生練習球的健身。	2		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探討與研究	2/29 和平紀念日補假一天

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第四週 3/07 3/11	第4單元運動一世健康一生	3 運動 SO EASY居家身體活動	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	1. 運用居家環境及可利用的簡易輔助器材，培養建立居家自我運動計畫。 2. 透過實施簡易居家身體活動，達到運動強身的目的及培養終生運動的習慣。	1. 教師說明利用啞鈴健身的注意事項，並指導學生練習啞鈴的操作一~五。 2. 指導學生練習啞鈴的操作六~十二。 3. 教師總結維持規律運動是健康的「不二法門」。	2		1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探討與研究	校內語文競賽
第五週 3/14 3/18	第5單元君子好球樂趣多	1 所向披靡排球	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. 了解排球扣球技術在比賽中角色扮演的重要。 2. 了解排球扣球技術的手腕與腰部的運用。 3. 學會排球扣球技術的種類與動作要領。 4. 在練習中能與同學互相配合以達到練習的效果。 5. 在比賽中，能觀察、欣賞並記錄同儕的表現。	1. 介紹排球場地。 2. 進行動動手腕丟丟球活動。 3. 進行原地扣球練習。 4. 進行夾夾樂、排球跳活動。	2		1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現	【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐	校內語文競賽

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第六週 3/21 3/25	第5單元君子好球樂趣多	1 所向披靡(排球)	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. 了解排球扣球技術的手腕與腰部的運用。 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。	1. 進行墊步扣球練習。 2. 指導學生分組進行誰拋的球最穩、自拋自扣、接球及合作無間練習之後，接著再進行分組對抗賽。	2	1. 「看誰最厲害」學習活動單	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 課前準備	【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐	
第七週 3/28 4/01	第5單元君子好球樂趣多	2 出奇制勝(羽球)	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 【第一次評量週】	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。	2		1. 課前準備 2. 實作及表現 3. 觀察 4. 記錄	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 七、規畫、組織與實踐	3/30, 31 第一次段考	

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第八週 4/04 4/08	第5單元君子好球樂趣多	2 出奇制勝(羽球)	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1. 學會殺球、反手發球的動作與擊球要領。 2. 藉由組合動作的練習，體驗學習的效果。 3. 增進身體移動與球路變化的適應能力。 4. 透過簡易比賽，體驗比賽的規則與進行方式，培養公平競爭的精神。	1. 進行揮空拍練習、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。	2		1. 課前準備 2. 實作及表現 3. 觀察 4. 記錄		一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 七、規畫、組織與實踐	4/4, 5 兒童清明放假 4/09 親職日
第九週 4/11 4/15	第5單元君子好球樂趣多	3 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. 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。 3. 學會一對一單打及卡位的技術。	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練習。 4. 複習四角傳球及進行投籃比賽。 5. 複習一對一攻防及卡位練習及認識2-2陣型。	2	1. 「不一樣的球類運動」學習活動單	1. 觀察 2. 實作及表現	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 八、運用科技與資訊	4/11 親職日補假一天 4/15 九年級作業檢查
第十週 4/18 4/22	第5單元君子好球樂趣多	3 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. 了解合球比賽基本陣型。 2. 培養兩性互助合作的精神。 3. 尊重不同性别的個體。	1. 進行切入上籃、投籃比賽及2-2陣型跑位練習。 2. 分組進行挑戰賽。 3. 進行切入上籃、投籃比賽及2-2陣型跑位練習。 4. 分組進行挑戰賽。	2		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 八、運用科技與資訊	

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十一週 4/25 4/29	第5單元君子好球樂趣多	4 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. 了解傳接球在比賽中的重要性。 2. 了解並學會各種傳接球方式。 3. 熟練各種傳接球的方法。 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. 說明傳球的重要性。 2. 介紹NBA中的助攻高手約翰史塔克頓之事蹟。 3. 進行單手側身傳球練習。 4. 進行扇形傳球活動。 5. 進行雙足跳躍前進活動。 6. 進行單手地板傳球練習。 7. 進行手忙腳亂活動。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題	七年級 英語歌曲比賽
第十二週 5/02 5/06	第5單元君子好球樂趣多	4 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. 了解傳接球在比賽中的重要性。 2. 了解並學會各種傳接球方式。 3. 熟練各種傳接球的方法。 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. 術科考試 2. 進行單足跨跳前進活動。 3. 進行單手肩上傳球練習。 4. 進行靈機應變與三角傳球活動。	2		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 記錄	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題	九年級 第二次段考

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十三週 5/09 5/13	第5單元君子好球樂趣多	4 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。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題	國中教育會考
第十四週 5/16 5/20	第6單元展現青春挑戰極限	1 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。	2		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。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 十、獨立思考與解決問題	5/17, 18 七、八年級第二次段考

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十五週 5/23 5/27	第6單元 展現青春挑戰極限	2 路遙知馬力 心耐力 (1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1. 了解心肺耐力對於個人身心發展方面的重要。 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。	1. 心肺耐力簡介。 2. 進行測量脈搏、慢跑、登階活動。 3. 進行電池寶寶大賽及曲線過人活動。	2		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。 【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究	領域會議

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十六週 5/30 6/04	第6單元展現青春挑戰極限	3 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. 介紹背向式跳高技術的由來及國內外的紀錄，並指導學生練習跳高。 4. 進行跳高績分比賽。	2		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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 九、主動探索與合作 十、獨立思考與解決問題	作業檢查 聯絡簿 檢查 6/4 補上班 (補6/10調整放假)

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十七週 6/06 6/10	第6單元展現青春挑戰極限	3 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. 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。	2		1. 實作及表現 2. 觀察	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 九、主動探索與合作 十、獨立思考與解決問題	6/9 端午節放假一天 6/10 調整放假一天

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十八週 6/13 6/17	第6單元展現青春挑戰極限	4 泳往直前(游泳)	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-1 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。 5-3-3 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. 了解捷泳划臂及換氣的要領。 2. 認識河川、溪流等戶外水上環境的潛在危險。 3. 學會捷泳及水上自救的基本動作。 4. 以捷泳提升心肺耐力並應用於水上活動安全防護。	1. 說明游泳是正確的全身性活動。 2. 藉由水上長泳活動為例，提醒學生注意水上活動安全。 3. 複習打腿、韻律呼吸等基本動作，練習陸上划臂動作。 4. 進行划浮板前進、坐太空船、水底衝浪等活動，以學習換氣所需之水中平衡控制能力。 5. 進行水中划臂練習。	2		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 記錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	畢業典禮
第十九週 6/20 6/24	第6單元展現青春挑戰極限	4 泳往直前(游泳)	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-1 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。 5-3-3 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。 【第三次評量週】	1. 學會捷泳及水上自救的基本動作。 2. 以捷泳提升心肺耐力並應用於水上活動安全防護。 3. 養成對水上活動安全的警覺性。	1. 進行腿臂聯合配合換氣練習。 2. 演練水中自救基本動作。 3. 複習水中自救動作。 4. 說明處理溺水的步驟，練習捷泳動作及簡易水上救生。	2		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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	
第廿週 6/27 6/30					6/28, 29 期末考 6/30 結業式						

桃園市立青溪國中 104 學年度第一學期領域課程計畫

一、年級：九 年級

二、學習領域：健康與體育領域

三、課程目標：

- (一)辨識媒體資訊所傳遞的體重控制產品，並選擇正確的策略。
- (二)將健康紓壓落實於日常生活中，並能在必要時，尋求協助。
- (三)培養安全性行為的態度，並能在未來從事安全性行為，以避免性病的感染。
- (四)學會籃球、排球、手球、足球及棒球運動的戰術應用時機，以及運動的基本規則。
- (五)藉由生活與運動了解自己的體適能狀況，並發展有益健康的運動計畫。
- (六)經由個人與團體的活動，提升專注、自信與賞析運動美感的能力。

四、實施節數：每週 二 節

五、課程教學計畫：

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第一週 8/31 9/04	第4單元 球類運動大拼盤	第1章 攻城掠地 籃球	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	1. 了解團隊合作在比賽中的重要性。 2. 了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。	1. 說明籃球比賽中除了個人的基本技術之外，團隊的進攻模式，更能增加比賽的可看性。 2. 介紹何謂「第六人」。 3. 進行伸展操及如影隨形活動。 4. 教導進攻腳步。 5. 教導進攻戰術「開後門」。	2		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。 【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題	8/31 正式上課 9/2-4 畢業旅行
第二週 9/07 9/11	第4單元 球類運動大拼盤	第1章 攻城掠地 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。	1. 了解團隊合作在比賽中的重要性。 2. 了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。	1. 進行伸展操及敏捷訓練。 2. 教導進攻戰術「掩護切入」。	2		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。 【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題	9/8-9 九年級復習考領域會議週

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第三週 9/14 9/18	第4單元 球類運動大拼盤	第1章 攻城掠地 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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 了解團隊合作在比賽中的重要性。 2. 了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。 3. 學會進攻與防守的技術並能運用在比賽場上。 4. 發揮互助合作的精神。 5. 養成遵守規範並尊重他人的行為。	1. 教導防守步伐、搶籃板球。 2. 教導防守陣型的類型。 3. 教師總結本單元，並與學生一起討論，看過哪些不同型態的團隊防守方式。	2		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。 【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題	全校課後輔導開始 9/18 親師座談會
第四週 9/21 9/25	第4單元 球類運動大拼盤	第2章 直截了當 排球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	1. 了解排球比賽中最佳的攔網位置。 2. 學會攔網的技術。	1. 教師介紹攔網的使用時機及其在比賽中的重要性。 2. 指導學生進行跳一跳、拍一拍及來一個、擋一個活動練習。	2		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。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作	9/23 敬師活動
第五週 9/28 10/02	第4單元 球類運動大拼盤	第2章 直截了當 排球	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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1. 學會攔網的技術。 2. 了解攔網步法的運用。 3. 複習排球運動的各種技術。	1. 指導學生進行左右側併步動作練習，以及進行交叉跨步動作練習，並說明攔網注意要點。 2. 複習左右側併步動作練習、交叉跨步動作練習，並說明攔網注意要點。	2		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。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作	9/28 中秋節補假一天

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第六週 10/05 10/09	第4單元 球類運動大拼盤	第2章 直截了當 排球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1. 複習排球運動的各種技術。	1. 指導學生分組進行合作無間活動。 2. 教師說明一般排球比賽的賽制安排類型；指導學生分組進行排球比賽，以及如何制定一份競賽規程。	2		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。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作	10/9 國慶日補假一天
第七週 10/12 10/16	第4單元 球類運動大拼盤	第3章 掌握青春 手球	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 【第一次評量週】	1. 了解7公尺射門的要領。 2. 觀賞手球比賽以學習他人戰術，進而制訂並應用戰術。	1. 簡介沙灘手球。 2. 複習跳躍射門技術，指導學生進行7公尺射門與兩人互傳快攻動作要領。 3. 介紹團隊攻擊陣型。 4. 介紹並指導學生練習普通球員與守門員防守技術。	2	1. 學習活動單	1. 觀察 2. 實作及表現	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	第一次段考 10/15, 16
第八週 10/19 10/23	第4單元 球類運動大拼盤	第3章 掌握青春 手球	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1. 了解普通球員與守門員基本防守技術的要領。 3. 培養自我肯定、尊重他人及團隊合作之精神。 3. 觀賞手球比賽以學習他人戰術，進而制訂並應用戰術。	1. 指導學生練習守門員與普通球員的對陣，以及半場小組攻守門牛練習。 2. 指導學生設計適當的比賽規則，進行分組比賽。	2		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	領域會議

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第九週 10/26 10/30	第4單元 球類運動大拼盤	第4章 大顯身手 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。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 了解運球、假動作與守門員的動作要領。 2. 了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。 3. 學習運球、假動作與守門員的動作。	1. 回顧西元2002年世界盃足球賽。 2. 講解與練習運球的基本動作。 3. 講解與練習假動作的基本動作。 4. 指導學生進行與球共舞、真真假假與模仿領袖活動。 5. 指導學生練習守門員接球動作要領。 6. 指導學生進行吸星大法與一觸即發活動。	2	1. 學習活動單	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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	
第十週 11/02 11/06	第4單元 球類運動大拼盤	第4章 大顯身手 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。 3-3-3 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。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 了解守門員的動作要領。 2. 了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。 3. 學習運球、假動作與守門員的動作。 4. 培養欣賞並體驗足球比賽的樂趣，發展足球運動潛能。	1. 指導學生練習守門員傳球動作要領。 2. 指導學生進行銅牆鐵壁與門當戶對活動。 3. 複習前三節的動作，指導學生進行正式足球比賽，同時指導學生自組足球隊、社團，或是成立球迷俱樂部事宜。	2		1. 觀察 2. 紀錄 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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	11/4 七年級健康操比賽, 八年級啦啦隊比賽

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十一週 11/09 11/13	第5單元 我是大力士	第1章 大力水手 肌力與肌耐力	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 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。	1. 了解肌力與肌耐力的重要性。 2. 了解改善肌力與肌耐力的運動處方及訓練原則。 3. 學會如何正確進行肌力與肌耐力訓練，以避免運動傷害的發生及改善肌力與肌耐力。 4. 了解如何針對身體各部位進行肌力與肌耐力的訓練。 5. 養成規律進行肌力與肌耐力訓練的習慣。	1. 介紹肌力與肌耐力的重要性及運動處方。 2. 說明增強肌力與肌耐力的訓練原則及其他注意事項。 3. 指導學生進行大腿和臀部及胸部和上臂之肌力與肌耐力訓練。 4. 指導學生進行背部和大腿、肩部和上臂後側及腹部之肌力與肌耐力訓練。 5. 指導學生完成課文第127頁「我的肌力與肌耐力提升計畫」。	2		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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究	11/14 校慶運動會
第十二週 11/16 11/20	第4單元 球類運動大拼盤	第5章 固若金湯 棒球	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。	1. 了解我國職業棒球的沿革與觸擊短打的使用時機。 2. 學會投手投球的動作要領。 3. 學會觸擊短打的動作要領。 4. 了解暗號的種類與操作要領。	1. 術科考試 2. 介紹我國職業棒球發展之沿革。 3. 介紹棒球投手投球的動作要領，並指導學生實際操作要領。 4. 介紹觸擊短打、比賽暗號的動作要領，並指導學生實際操作。	2		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。	二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	11/16 運動會補休

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十三週 11/23 11/27	第4單元 球類運動大拼盤	第5章 固若金湯 棒球	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。	1. 學會投 手投球的 動作要 領。 2. 學會觸 擊短打的 動作要 領。 3. 了解暗 號的種類 與操作要 領。 4. 養成誠 實負責的 處事態 度。 5. 養成遵 守規則服 從裁判的 運動精 神。	1. 指導學生進行強 渡關山及比手畫腳 活動。 2. 指導學生進行唯 我獨尊活動。 3. 說明觀賞比賽的 注意事項，並指導 學生填寫課本第 116頁「戰況分析 表」。	2		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。	二、欣賞、 表現與創 新 七、規畫、 組織與實 踐 九、主動探 索與研究 十、獨立思 考與解決 問題	
第十四週 11/30 12/04	第5單元 我是大力士	第2章 勇冠三軍 鐵人三項	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。 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。 4-3-1 了解運動參 與在個人、社會及 文化層面的意義。 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。 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。 【第二次評量週】	1. 了解鐵 人三項的 精神。 2. 了解練 習鐵人三 項的益處 3. 認識鐵 人三項競 賽發展過 程與競賽 規則。 4. 認識鐵 人三項不 同距離的 競賽。 5. 學會鐵 人三項運 動的技巧 與養成安 全的習 慣。 6. 學會長 時間耐力 運動營養 補充的方 法。	1. 了解鐵人三項的 精神與練習鐵人三 項的益處。認識鐵 人三項競賽發展過 程與競賽規則與不 同距離的競賽。 2. 學會鐵人三項運 動的技巧、養成安 全的習慣、長時間 耐力運動營養補充 的方法。	2		1. 觀察 2. 實作及 表現 3. 問與答	【性別平等 教育】 1-4-5 接納 自己的性別 特質。 【家政教育】 4-4-1 肯定 自己，尊重他 人。 【生涯發展 教育】 1-3-1 探索 自己的興 趣、性向、價 值觀及人格 特質。 2-3-2 了解 自己的興 趣、性向、價 值觀及人格 特質所適合 發展的方向。 【海洋教育】 1-4-1 參與 一種以上水 域休閒活 動，體驗親水 的樂趣。 1-4-2 學習 從事水域休 閒運動的知 識與技能，具 備安全自救 的能力。	一、了解自 我與發展 潛能 三、生涯規 劃與終身 學習 五、尊重、 關懷與團 隊合作 六、文化學 習與國際 了解 七、規劃、 組織與實 踐 九、主動探 索與研究 十、獨立思 考與解決 問題	第二次 段考 12/2, 3 七年級 校外教 學

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十五週 12/07 12/11	第5單元 我是大力士	第3章 力拔山河 八人制拔河	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。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1. 了解八人制拔河的起源。 2. 了解八人制拔河在臺灣的發展近況與成績。 3. 了解八人制拔河簡易規則、相關比賽器材及設備。 4. 學會拔河起步及進攻動作的技巧。 5. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 6. 培養尊重他人及團隊合作的精神。	1. 了解拔河運動的起源。 2. 了解臺灣拔河發展現況與參加國際賽成績。 3. 介紹八人制拔河的場地與相關器材。 4. 體會如何運用身體各部位施力。 5. 練習個人拔河基本姿勢、起步動作和進攻動作。 6. 體會如何運用身體各部位施力。 7. 練習團隊進攻動作。 8. 介紹裁判手勢、犯規動作與獲勝的判定。 9. 提醒施作過程應注意事項。 10. 進行實戰比賽。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解	領域會議 12/8, 9, 10 聯絡簿檢查
第十六週 12/14 12/18	第6單元 躍動生命的節奏	第1章 步步高升 競技啦啦隊	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。 3-3-1 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。	1. 了解競技啦啦隊的發展歷史。 2. 了解競技啦啦隊基本技術的內容與運動概念。 3. 學會跳躍、舞伴技巧的操作與組合方法。	1. 競技啦啦隊簡介、啦啦隊基本技術內容介紹。 2. 跳躍教學與練習。 3. 舞伴技巧組合、人員分工說明，以及任務分組、舞伴技巧教學與練習。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	12/15 七年級英語查字典比賽 12/16, 17, 18 作業檢查

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十七週 12/21 12/25	第6單元 躍動生命的節奏	第1章 步步高升 競技啦啦隊	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。 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。 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. 學會舞伴技巧的操作與組合方法。 2. 增進肌力、肌耐力、爆發力與身體穩定性。 3. 培養團隊合作的精神。 4. 激發運動參與的樂趣。	1. 金字塔簡介、手部連結法介紹及金字塔欣賞。 2. 身體造型遊戲、講評與心得分享。	2		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	12/23 英語演說及朗讀比賽 12/22, 23 九年級復習考

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十八週 12/28 1/01	第6單元 躍動生命的節奏	第2章 氣身功夫 武術	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。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 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. 了解武術運動的國際競賽現況。 2. 了解武術運動的簡易競賽規則。 3. 了解武術基本動作、武術操與簡易導引的動作要領與練習方法。 4. 學會武術基本動作、武術操與簡易導引的動作，並確實掌握正確規格。 6. 認識不同武術運動的風格，以提高欣賞武術比賽或表演的能力與興趣。 7. 認識武德，並養成遵守行為規範與尊重他人的美德。	1. 介紹武術的國際競賽現況與競技項目風格特色及手型、步型。 2. 進行快腿旋風活動。 3. 教導學生進行功夫拳活動。 4. 講解與示範、練習氣身武術操一~四。 5. 複習氣身武術操一~四，講解與示範、練習氣身武術操五~八。 6. 練習氣身導引動作，並進行武術操小組表演與學生相互評鑑。	2	1. 學習活動單	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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究	1/1 元旦放假一天
第十九週 1/04 1/08	第6單元 躍動生命的節奏	第3章 繩乎其技 跳繩	1-3-1 了解身體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 了解臺灣跳繩之起源與團體跳繩基本動作之要領。 2. 熟練多人跳繩基本動作及在應用技術中的搭配。	1. 介紹跳繩運動的起源與發展。 2. 搖繩者利用搖繩體會擺動繩子的節拍，並了解如何進出繩，逐漸的體會出跳躍的時機，及在何種時機做跳躍的動作較佳。 3. 將半迴旋的搖繩動作加以改變，手搖繩的動作改為做畫圓動作。 4. 定要順著繩子著地的方向穿越，移動步伐朝正前方快速穿越通過繩子，剛開始搖繩速度應放慢，以免穿越通過者被繩絆倒。	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。 【生涯發展教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解	

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第廿週 1/11 1/15	第6單元 躍動生命的節奏	第3章 繩乎其技 跳繩	1-3-1 了解身體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 【第三次評量週】	1.熟練多人跳繩基本動作及在應用技術中的搭配。 2.培養對跳繩運動的興趣及與同學間互助合作的精神。 3.培養學生思考與創作的能力。	1.兩人在繩中以同步跳躍的方式來做跳躍的動作，搖繩的人應調整繩子迴旋的速度，以便配合跳躍者跳躍。 2.三人在繩中以同步跳躍的方式來做跳躍的動作，在繩中跳躍的同學若想離開繩子時，三人應在向上跳躍落地後，迅速向甲的右方沿著中間線跑動。 3.每次跳躍時全隊一起喊出跳過之次數，可增進團隊高昂士氣。每次跳躍時全隊一起喊出跳過之次數，可增進團隊高昂士氣。 4.請學生於課後，邀集三五個好友一同來練習，並將成果記錄下來。	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。 【生涯發展教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解	
第廿一週 1/18 1/22			期末考 1/18, 19 1/20 結業式								

桃園市立青溪國中 104 學年度第二學期領域課程計畫

一、年級：九 年級

二、學習領域：健康與體育領域

三、課程目標：

- (一)將健康紓壓落實於日常生活中，並能在必要時，尋求協助。
- (二)知道如何利用消費行為幫助改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。
- (三)了解職場健康促進策略，並能運用不同策略滿足不同工作者的健康促進需求。
- (四)了解並運用各種技能方式，以增進運動表現。
- (五)能將身體的基本動作，應用在舞蹈及游泳姿勢的學習上。

四、實施節數：每週 二 節

五、課程教學計畫：

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第一週 2/15 2/19	第4單元 超越巔峰顯神通	第1章 叱吒風雲 籃球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，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。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 了解三對三鬥牛比賽的方法。 2. 了解並學會各種戰術。 3. 熟練各種戰術並能加以運用。 4. 培養互助合作的精神。	1. 鼓勵學生可利用課餘時間參與三對三鬥牛賽。 2. 教師說明街頭球的由來及其原始創立的意義。 3. 指導學生進行全場三人傳球上籃。 4. 說明參與比賽時的正確觀念，及指導學生進行反向掩護戰術練習。 5. 指導學生進行全場三人S形傳球上籃活動。 6. 複習反向掩護，及指導學生交叉掩護戰術練習。	2		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【性別平等教育】 1-1-2 了解自我身心狀況。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題	2/15開學日 九年級課後輔導開始
第二週 2/22 2/26	第4單元 超越巔峰顯神通	第1章 叱吒風雲 籃球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，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。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 熟練各種戰術並能加以運用。 2. 培養互助合作的精神。 3. 養成遵守規範並尊重他人的行為。	1. 複習進行全場三人傳球上籃及全場三人S形傳球上籃活動。 2. 複習反向掩護及交叉掩護戰術，並指導學生進行掩護戰術練習。 3. 教師說明擔任裁判所需的基本知識。 4. 說明三對三鬥牛賽常用的規則，並指導學生分組進行挑戰賽及裁判實習。 5. 說明擔任一位稱職的裁判需具備的條件。	2		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【性別平等教育】 1-1-2 了解自我身心狀況。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題	九年級復習考 八年級隔宿營

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第三週 2/29 3/04	第4單元 超越巔峰顯神通	第2章 以智取勝 排球	3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1. 了解排球的各式基本攻擊技術。 2. 學會如何將排球戰術運用在比賽上。	1. 複習排球基本動作的組合練習與實作。 2. 介紹各種攻擊球路與運用時機，以及比較各種快攻技術的優缺點。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 了解自我身心狀況。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作	2/29和平紀念日補假一天
第四週 3/07 3/11	第4單元 超越巔峰顯神通	第2章 以智取勝 排球	3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1. 學會如何將排球戰術運用在比賽上。 2. 增加運動欣賞的能力。	1. 教師配合課文介紹各種接發球。 2. 教師配合課文介紹各種攻擊戰術應用方法。 3. 介紹正式比賽的流程，並與學生相互分享學習排球課的心得。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 了解自我身心狀況。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作	校內語文競賽
第五週 3/14 3/18	第4單元 超越巔峰顯神通	第3章 克敵制勝 桌球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 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。 7-3-3 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. 了解運動對身體健康及生長發育的功能。 2. 學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。 3. 學會正手殺球基本動作。	1. 介紹桌球運動發展簡史。 2. 進行控球大考驗及多人接力對牆來回擊球活動。 3. 指導學生正手殺球的動作要領，並帶領學生實施練習。 4. 複習正手殺球動作，並實施反手殺球動作要領練習。	2		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【性別平等教育】 1-2-1 學習表現自我特質。 【生涯發展教育】 3-5-2 培養解決生涯問題的自信與能力。	一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 八、運用科技與資訊	校內語文競賽
第六週 3/21 3/25	第4單元 超越巔峰顯神通	第3章 克敵制勝 桌球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 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。 7-3-3 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. 學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。 2. 養成休閒觀念，並培養終生運動習慣。 3. 學習運用資訊，增進自己的運動技能。	1. 複習反手殺球動作，並實施正、反手殺球練習。 2. 實施步法運用及移位正、反手殺球練習。 3. 說明如何運用基本動作製造殺球機會。 4. 指導學生完成練習記錄表。	2		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【性別平等教育】 1-2-1 學習表現自我特質。 【生涯發展教育】 3-5-2 培養解決生涯問題的自信與能力。	一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 八、運用科技與資訊	

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第七週 3/28 4/01	第4單元 超越巔峰顯神通	第4章 全力出擊 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。 【第一次評量週】	1. 熟悉羽毛球雙打比賽中，網前球的處理技術。 2. 了解羽毛球雙打比賽的基本戰術和打法。	1. 介紹我國女子雙打目前在世界排名的成績。 2. 進行兩人輪轉跑位練習。 3. 介紹雙打比賽規則。 4. 說明前後隊形的站位方式及運用時機，並進行前後隊形的練習。 5. 說明三角隊形的站位方式及運用時機。	2		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 問與答	【生涯發展教育】 3-5-2 培養解決生涯問題的自信與能力。	一、了解自我與發展潛能 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究	3/30, 31 第一次段考
第八週 4/04 4/08	第4單元 超越巔峰顯神通	第4章 全力出擊 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. 能充分運用規則於比賽中，以掌握比賽情況，並做出最佳運動表現。 2. 藉由參加比賽，了解自我運動能力，並能有計畫的練習，以提升運動技能。	1. 進行兩人輪轉跑位練習。 2. 說明左右隊形的站位方式及運用時機，並進行左右隊形的練習。 3. 說明進退隊形的站位方式及運用時機，並進行進退隊形的練習。 4. 說明比賽時戰術運用的方式與時機。 5. 共同訂定綜合性比賽規則並進行綜合性比賽。	2		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 問與答	【生涯發展教育】 3-5-2 培養解決生涯問題的自信與能力。	一、了解自我與發展潛能 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究	4/4, 5 兒童清明放假 4/09 親職日
第九週 4/11 4/15	第5單元 創造人生力與美	第1章 千變萬化 創造性舞蹈	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 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. 了解舞蹈的起源、種類與基本元素。 2. 建立身體動作的概念。 3. 學會運用舞蹈元素，並將它應用在各種主題創作上。	1. 介紹舞蹈的起源與種類。 2. 指導學生察覺身體各部位之活動範圍限制，進行移位及非移位動作的肢體舞動；介紹舞蹈的空間概念，指導學生利用身體進行水平動作的組合與變化。 3. 指導學生利用身體進行方向及路徑等各因素的組合與變化；介紹舞蹈的時間元素，指導學生以個人和群體的方式，練習時間元素的動作組合與變化。	2	1. 學習活動單	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	4/11 親職日補假一天 4/15 九年級作業檢查

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十週 4/18 4/22	第5單元 創造人生力與美	第1章 千變萬化 創造性舞蹈	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 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. 學會運用舞蹈元素，並將在各種主題創作上。 2. 享受學習舞蹈的樂趣。 3. 培養團隊合作的精神，主動參與。 4. 培養舞蹈欣賞能力。	1. 介紹舞蹈的力量元素特性，指導學生以個人和群體的方式，練習力量元素的動作組合與變化。 2. 指導學生進行分組創作。 3. 指導學生進行分組創作、表演及欣賞。	2		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	
第十一週 4/25 4/29	第5單元 創造人生力與美	第2章 舞動青春 街舞	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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進表現。 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。	1. 認知：認識街舞的意義、起源與發展。了解街舞基本舞蹈動作的要領。 2. 技能：練習街舞舞蹈部分的基本動作。熟練街舞基本動作並加強節奏感。 3. 情意：培養對街舞運動之興趣。增進對街舞運動的欣賞能力。養成互助合作的習慣。	1. 介紹街舞的起源與種類。 2. 練習身體律動、身體電流。 3. 抬膝動作、踩地動作、斜後踩動作、踏併步和交叉步。 4. 複習抬膝動作、踩地動作、斜後踩動作、踏併步和交叉步；進行動作編排組合練習。 5. 進行排舞組合表演。	2	1. 街舞風格圖片 2. 音響 3. 籤筒 4. DV 5. 評分表 6. 原子筆 4. 學習活動單	1. 觀察 2. 討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	【生涯教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 【家政教育】 2-4-2 運用服飾表現自我。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考與解決問題	七年級 英語歌曲比賽

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十二週 5/02 5/06	第5單元 創造人生力與美	第3章 健康活力百分百 有氧舞蹈	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。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 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。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 了解有氧舞蹈對健康體適能的重要性。 2. 了解有的動作要領與練習方法。 3. 學會有氧舞蹈動作變化組合。	1. 術科考試 2. 介紹有氧舞蹈的特色及對健康的影響。 3. 介紹基本動作一~十五，練習動作組合。	2		1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐	九年級 第二次 段考
第十三週 5/09 5/13	第5單元 創造人生力與美	第3章 健康活力百分百 有氧舞蹈	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。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 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。 4-3-3 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。 【第二次評量週】	1. 學會有氧舞蹈動作變化組合。 2. 勇於表現自己的舞姿，培養尊重他人及互助合作的精神。 3. 喜歡上有氧舞蹈課，並將所學應用在休閒活動中。	1. 提示動作方向變化的要點，練習基本動作及動作組合。 2. 分組進行動作變化組合及觀摩表演。 3. 指導學生安全、有效與有趣的動作變化組合及選擇音樂的要點，分組進行動作變化組合及評估表演。	2		1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐	國中 教育 會考

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十四週 5/16 5/20	第5單元 創造人生力與美	第4章 水中流線美 游泳	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 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. 了解自己學習捷泳換氣的問題。 2. 熟練捷泳換氣的基本動作。 3. 學會捷泳轉身動作。 4. 養成課後規畫運動計畫及實踐的能力。	1. 介紹不同的捷泳換氣方式。 2. 進行韻律呼吸及持浮板換氣接力活動。 3. 在池邊練習捷泳換氣基本動作。 4. 在池邊熟練捷泳換氣基本動作，配合手持浮板的換氣練習，並藉由欣賞、觀摩評估自己與他人動作的優缺點。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習	5/17, 18七、八年級第二次段考
第十五週 5/23 5/27	第5單元 創造人生力與美	第4章 水中流線美 游泳	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 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. 熟練捷泳換氣的基本動作。 2. 學會捷泳轉身動作。 3. 養成課後規畫運動計畫及實踐的能力。	1. 加強腿臂換氣綜合練習，並練習轉身動作。 2. 複習捷泳換氣動作。 3. 進行打水球比賽。 4. 指導學生記錄換氣練習的成績，以及進行兩分鐘游泳比賽，並將成績記錄下來。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習	領域會議

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十六週 5/30 6/04	複習第4單元	第1章 叱吒風雲 第2章 以智取勝 籃球 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>3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</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>3-3-3 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>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</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. 了解三對三鬥牛比賽的方法。</p> <p>2. 了解並學會各種戰術。</p> <p>3. 熟練各種戰術並能加以運用。</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>6. 了解排球的各式基本攻擊技術。</p> <p>7. 學會如何將排球戰術運用在比賽上。</p> <p>8. 增加運動欣賞的能力。</p>	<p>1. 進行全場三人傳球上籃及全場三人S形傳球上籃活動。</p> <p>2. 進行反向掩護及交叉掩護戰術，並指導學生進行掩護戰術練習。</p> <p>3. 說明三對三鬥牛賽常用的規則，並指導學生分組進行挑戰賽及裁判實習。</p> <p>4. 進行各種接發球練習。</p> <p>5. 進行各種攻擊戰術練習。</p>	1		<p>1. 觀察</p> <p>2. 紀錄</p> <p>3. 實作及表現</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2 了解自我身心狀況。</p>	<p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>三、生涯規畫與終生學習</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>七、規畫、組織與實踐</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>	<p>作業檢查 聯絡簿 檢查 6/4 輔 上班 (補 6/10 調 整放 假)</p>

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十七週 6/06 6/10	複習第4單元	第3章 克敵制勝 第4章 全力出擊 桌球 羽球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 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。 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。 7-3-3 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. 了解運動對身體健康及生長發育的功能。 2. 學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。 3. 學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。 4. 養成休閒觀念，並培養終生運動習慣。 5. 學習運用資訊，增進自己的運動技能。 6. 熟悉羽球雙打比賽中，網前球的處理技術。 7. 了解羽球雙打比賽的基本戰術和打法。 8. 能充分運用規則於比賽中，以掌握比賽情況，並做出最佳運動表現。 9. 藉由參加比賽，了解自我運動能力，並能有計畫的練習，以提升運動技能。	1. 熟悉桌球步法運用及移位正、反手殺球。 2. 進行前後、左右、進退隊形的練習。 3. 熟悉羽球比賽時戰術運用的方式與時機。	2		1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	【性別平等教育】 1-2-1 學習表現自我特質。 【生涯發展教育】 3-5-2 培養解決生涯問題的自信與能力。	一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究	6/9 端午節放假一天 6/10 調整放假一天

週次日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第十八週 6/13 6/17			畢業典禮								
第十九週 6/20 6/24											
第廿週 6/27 6/30			6/28, 29 期末考 6/30 結業式								