

# 桃園市立青溪國民中學 105 學年度第一學期領域課程計畫

一、實施年級：七年級

二、學習領域：健康教育

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、課程計劃：

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	學校重 要行事
第一週 08/29 09/04	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「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	0829 開學
第二週 09/05 09/11	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。	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	

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	學校重 要行事
第三週 09/12 09/18	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	0915 0916 中秋節補假
第四週 09/19 09/25	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 尊重青春不同性別者的身心發展與差異	瞭解自我與發展潛能	
第五週 09/26 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.講解青春男女生的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 尊重青春不同性別者的身心發展與差異。	瞭解自我與發展潛能	9/28 中秋節補假一天
第六週 10/03 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 尊重青春不同性別者的身心發展與差異。	瞭解自我與發展潛能	1006- 1007 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	學校重 要行事
第七週 10/10 10/16	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。	透過「舞台劇」活動讓學生了解自己對性別角色的刻板印象，並經由角色扮演演的狀況刺激學生思考：「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。	1.如何建立自我認同感，並讓週遭的人也感到認同。 2.澄清性別角色，不應受限於性別而影響未來發展。	1	ppt	認真參與 演出 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】1-4-5 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	

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	學校重 要行事
第八週 10/17 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	
第九週 10/24 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。	藉由新飲食指南，讓學生認識六大類食物了解如何吃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	

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	學校重 要行事
第十週 10/31 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	
第十一週 11/07 11/13		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. 探討青春期特別要注意的營養需求，並檢視自我飲食習慣是否均衡。	1	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	
第十二週 11/14 11/20		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	
第十三週 11/21 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	

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	學校重 要行事
第十四週 11/28 12/04	第一篇健康新主張	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	1128-1129 第二次段考 1130~1202 九年級校外教學
第十五週 12/05 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	
第十六週 12/12 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	

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	學校重 要行事
第十七週 12/19 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	

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	學校重 要行事
第 十 八 週 12/26 01/01	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	



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	學校重 要行事
第十九週 01/02 01/08	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	
第二十週 01/09 01/15	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	
第二十一週 01/16 01/22					<b>0118-0119 第三次段考 0119 休業式</b>						

## 桃園市立青溪國民中學 105 學年度第二學期領域課程計畫

一、實施年級：七年級

二、學習領域：健康教育

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、課程計劃：

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	學校重 要行事
第一週 02/12 02/18	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 發育情形 個人發表 認真聽講	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期中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	0213開學
第二週 02/19 02/25	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 尊重青春期中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	
第三週 02/26 03/04	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屑的處理，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 尊重青春期中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	
第四週 03/05 03/11	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 尊重青春期中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	

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	學校重 要行事
第五週 03/12 03/18	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	
第六週 03/19 03/25	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	
第七週 03/26 04/01	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 尊重青春期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	
第八週 04/02 04/08	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 尊重青春期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	

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	學校重 要行事
第九週 04/09 04/15	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 尊重青春期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	

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	學校重 要行事
第十週 04/16 04/22	第一篇快樂青春行	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	學校重 要行事
第十 一週 04/23 04/29	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	

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	學校重 要行事
第十二週 04/30 05/06	第一篇快樂青春行	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	

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	學校重 要行事
第十三週 05/07 05/13	第一篇快樂青春行	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	



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	學校重 要行事
第十四週 05/14 05/20	第一篇快樂青春行	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	

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	學校重 要行事
第十五週 05/21 05/27	第一篇快樂青春行	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	
第十六週 05/28 06/03	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	

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	學校重 要行事
第十七週 06/04 06/10	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 尊重青春不同性別者的身心發展與差異。 【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	
第十八週 06/11 06/17	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	

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	學校重 要行事
第十九週 06/18 06/24	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，並教導學生如何做理性的消費者及如何解決消費糾紛的方法，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	
第二十週 06/25 07/01	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，並教導學生如何做理性的消費者及如何解決消費糾紛的方法，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	

# 桃園市立青溪國民中學 105 學年度第一學期領域課程計畫

一、實施年級：八年級

二、學習領域：健康教育

三、課程目標：

- (一) 學會一般藥物的正確使用方法，以及藥害救濟的相關內容
- (二) 認識菸、酒、檳榔以及成癮藥物對身體的影響。
- (三) 學會拒絕成癮藥物，並了解如何利用相關資源戒除藥癮。
- (四) 了解事故傷害的預防方法，並培養重視安全的價值觀，以降低危險發生。
- (五) 了解防火、防震與防颱的重要性及預防方法。
- (六) 了解戶外常見危險及如何預防和急救方法。
- (七) 學習心肺復甦術之急救技術，以備不時之需。
- (八) 了解兩性交往的形式與原則，並注意參與活動時的自身安全。
- (九) 了解性行為的定義，建立正確的「性」觀念，了解婚前性行為對身心造成的影響，及可能導致的後果，進而學會珍惜生命、尊重生命。

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	學校重 要行事
----------	--------	----------	--------	----------	--------	----------	----------	----------	----------	------------	------------

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	學校重 要行事
第一週 08/29 09/04	第一篇絕惑	第一章 用藥 安全	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。	認識常見的錯誤用藥觀念。	<p>一、常見錯誤用藥 引導：請學生回想以前用藥的經驗，覺得哪些是正確的？哪些又是錯誤的？ 統整：統整學生的答案，若有錯誤的方式便立即修正，以下介紹幾種常見的錯誤用藥方式： 1.與別人分享藥品 2.亂買成藥自行服用 3.覺得快好了就自行減藥、停藥 4.沒告知同時服用其他藥物 5.沒告知個人健康狀況 說明：醫生開的每一種藥，是針對每一位病患的症狀所開出，所以絕對不可以和他人分享自己的藥物。且藥物有其副作用，所以服用時絕不可以隨心所欲的服用，一定要依照藥袋上的說明，確實服用。這樣才能對症下藥，將病症醫好。</p> <p>二、活動「阿嬤的救命包」 引導：引導學生思考家人的用藥情形。 發表：請學生發表家人用藥的狀況，是否定時服用？是否有因為方便而食用他人藥物的習慣。 說明：「藥」是一體兩面的，用得正確，可以幫助我們，但是錯誤的使用，卻會造成不良的影響。要學生提醒自己及家人，正確的用藥，才能有保障。</p>	1	1.課本 2.看病的藥袋 3.相關新聞事件	1.觀察：是否能熱烈的參與討論。 2.實作：是否能確實針對自己的用藥方式填寫活動。	【資訊教育】 3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	七、規劃、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題	0829 開學

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	學校重 要行事
第二週 09/05 09/11	第一篇絕惑	一拒誘 第1章 用藥 安全	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。	了解正確 的用藥觀 念。	一、就是「藥」健 康 引導：請學生回想 以前用藥的經驗， 覺得哪是正確的？ 發表：依學生的個 人實際經驗回答， 並踴躍發言。 說明：醫生開的每一 種藥，是針對一位 病患的症狀所開出， 所以絕對不可以和 他人分享自己的藥 物。除此之外，必 須謹記以下用藥小 叮嚀： 1.遵照指示服藥， 完成藥物治療療程。 2.詳細閱讀藥袋上 的各項資訊。 3.切記使用溫開水 服藥。 4.用藥相關疑問可 洽詢藥師或醫師。 5.勿購買來路不明 的藥物或禁藥。 歸納：藥物都有其 副作用，所以服用 時絕不可以隨心所 欲的服用，一定要 依照藥袋上的說明， 確實服用。這樣 才能對症下藥， 將病症醫好。	1	1.課本 2.看病的 藥袋 3.相關新 聞事件	1.觀察：是 否能熱烈的 參與討論。 2.問答：是 否能說出正 確的用藥方 式。	【資訊教育】 3-4-5 能針對 問題提出可 行的解決方 法。	七、規劃、 組織與實踐 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	學校重 要行事
第三週 09/12 09/18	第一篇 絕惑	一拒誘 第1章 用藥 安全	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. 了解正 確的用藥 觀念。 2. 認識藥 害救濟。	一、活動「檢視藥 袋內容」 提問：詢問學生是 否仔細看過藥袋上 的資訊？ 發表：學生自由發 表意見 說明：藥袋上的用 藥資訊對我們而言 是非常重要的，因 此在拿到藥之後， 必須先確認藥袋上 的相關用藥資訊， 以確認後續用藥的 安全。 實作：請學生確實 針對自己的經驗來 填寫。 二、藥害救濟 提問：詢問學生是 否聽過藥害救濟？ 發表：學生自由發 表意見。 說明：當我們使用 藥物後，發生嚴重 的藥物不良反應即 稱為「藥害」，而 「藥害救濟」即是 衛生福利部為了保 障民眾在用藥上的 權益，進而救濟那 些因為正確用藥， 卻引起無法預期嚴 重傷害的民眾。	1 1	1.課本 2.看病的 藥袋 3.藥害救 濟相關新 聞事件	1.觀察：是 否能熱烈的 參與討論。 2.實作：是 否能確實填 寫活動。	【資訊教育】 3-4-5 能針對 問題提出可行 的解決方法。	七、規劃、 組織與實踐 十、獨立思 考與解決問 題	0915 0916 中秋節補 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	學校重 要行事
第四週 09/19 09/25	第一篇絕惑	第二章致命吸引力的吸	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。	了解吸菸對人體的危害。	<p>一、活動「吸菸小瓜呆實驗」 提問：學生觀察此活動中的影片後，詢問學生對於兩者間差異的看法。 實驗：利用一組吸菸小瓜呆佐證香菸對肺的影響。 圖解：利用正常的肺與吸菸的肺，說明吸菸的危害。 提問：「在密閉空間內，你身旁有人吸菸時，你的感覺是什麼？」 發表：請學生就自身經驗發表。 說明：二手菸的危害為增加咳嗽、氣喘、痰多的機會，並會損壞肺部功能和減緩肺部發育。最明顯的是增加非吸菸者患上肺癌和心臟疾病的機會。</p> <p>二、菸如何影響健康 提問：菸品中含有許多有害物質，而這些物質對人體會造成什麼影響？ 發表：請學生踴躍發言。 說明：吸菸對人體的影響，除了肺部之外，還會影響身體其他部分。 統整：菸品中的尼古丁、焦油、一氧化碳、刺激物質對人體的危害甚大。</p> <p>三、菸對身體的影響 說明：菸對於人體的影響，不只有肺部，還有其他部分，例如：心血管疾病、皮膚老化、性功能障礙、肺活量降低、氣管不好亦引起咳嗽、胎兒不健康等。強調：吸菸不僅呼吸道會損壞，甚至影響肺部功能，而且吸菸會使氧氣的代謝量降低，影響運動表現。 總結：拒絕吸菸及拒吸二手菸是每個人的權利，在公共場所若是見到有人吸菸，可以堅定的語氣，請對方把菸熄滅，以維護大家的健康。</p> <p>四、活動「營造無菸環境」 分組：將學生分成數組。 討論：分析擴大公共場所禁菸規定的原因。 記錄：將討論內容記錄在課本。 說明：教師可以針對學生討論內容加以澄</p>	1	1.課本 2.吸煙健康相關新聞事件	1.問答：能具體說出吸菸對健康的影響。 2.問答：能具體說出吸菸對健康的影響。 3.觀察：活動進行時能清楚表達自己的看法。	【資訊教育】 3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	七、規劃、組織與實踐 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	學校重 要行事
第五週 09/26 10/02	第一篇 拒誘 絕惑	第二章 致命的吸引力	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。	了解飲酒對身體的影響。	<p>一、說明過量飲酒的影響</p> <p>說明：適量飲酒的好處，以及酗酒會造成的各種身體危害。</p> <p>強調：飲酒過量除使人反應變慢、思考笨拙、說話含糊，對生活也有不良影響。除此之外，也會對我們造成下列的危害：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.影響神經系統</li> <li>2.影響肝臟</li> <li>3.影響消化系統</li> <li>4.影響心血管</li> <li>5.影響胎兒</li> </ol> <p>總結：正值發育期的青少年，若接觸酒精飲料將會影響生長發育，對課業與健康也會有不良的影響。而成人於生活中容易有飲酒的機會，應請同學提醒家人避免過量的飲酒。</p> <p>二、活動「阿明的旅行日誌」</p> <p>提問：詢問學生是否曾有校外教學或旅遊時飲酒的經驗？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>實作：請學生針對活動設計的狀況來回答。</p> <p>三、說明嚼食檳榔的影響</p> <p>說明：檳榔素和檳榔鹼是致癌物質，長期嚼檳榔極易造成牙周病及口腔癌等疾病。</p> <p>發表：教師可提供口腔癌患者的口腔照片，並請同學發表觀看後的結果。</p> <p>強調：臺灣的口腔癌患者中，八成以上有嚼檳榔的習慣，每個人都有義務拒絕戕害自己健康的物質，並應盡可能幫助他人拒絕檳榔。</p> <p>四、活動「王先生感受一檳榔誤我一生」</p> <p>提問：詢問學生週遭是否有家人或親友在嚼食檳榔？</p> <p>發表：學生踴躍發</p>	1	1.課本 2. 飲酒與檳榔防制相關新聞事件	1.問答：能具體說出飲酒對身體健康的影響。 2.觀察：用心蒐集相關資料。 3.問答：能具體說出檳榔對身體健康的影響。	【資訊教育】 3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	七、規劃、組織與實踐 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	學校重 要行事
第六週 10/03 10/09	第一篇絕惑	第二章致命的吸引力	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。	認識成癮藥物的種類。	<p>一、成癮藥物如何影響健康 蒐集：請學生蒐集目前社會中所流行的成癮物品剪報或資料。 說明：教師說明成癮物質對身體的危害。</p> <p>二、成癮藥物的種類 說明：成癮藥物即是使用後容易上癮、難以戒除的藥品，因此我們必須避免接觸此類藥品。 提問：詢問學生是否知道有哪些成癮藥物？ 發表：學生自由發表意見。 歸納：成癮藥物依其對身體的影響，有下列幾類： 1. 中樞神經性奮劑：古柯鹼、安非他命、搖頭丸（MDMA） 2. 中樞神經抑制劑：嗎啡、海洛英、K他命、FM2 3. 中樞神經迷幻劑：大麻、搖腳丸（LSD） 總結：成癮物質不僅會對個人身體造成危害，也會拖垮家人及社會大眾的安全，千萬不可輕易嘗試。</p>	1	1.課本 2.成癮藥物相關資訊	1.觀察：是否能熱烈的參與討論。 2.問答：是否能說出各種成癮藥物的作用。	【資訊教育】 3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	七、規劃、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題	1006-1007 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	學校重 要行事
第七週 10/10 10/16	第一篇絕惑	第2章 致命吸力 的引 (第 一次段考)	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. 了解成癮藥物對人體造成的影響。 2. 了解運動時使用禁藥所帶來的後遺症，並且能夠意志堅決的拒絕使用。	一、成癮藥物的影響 提問：「你覺得如果使用成癮藥物後，對身體及心理和人際關係上有什麼影響？」 發表：請同學依據社會新聞或是聽過的案例，踴躍說出自己的答案。 說明：統整學生的答案，並解說成癮藥物對生理、心理及社會上造成的影響。 強調：有許多場所時常暗藏菸、酒、檳榔及成癮藥物，所以盡量避免出入這些場所，讓自己盡可能的遠離接觸機會。 二、活動「抉擇大考驗」 假設：請學生閱讀「抉擇大考驗」活動內文之後，假設自己就是阿明，回答活動的問題。 分組：將選擇「服用」的人分為一組，將選擇「拒絕」的人分成另一組。各組坐在教室的兩邊以便進行小型辯論會。 說明：強調阿明所面對問題的兩難之處。 提示：請每位學生試著想想看，你選擇「服用」或「拒絕」的理由是什麼？並將理由記錄在課本裡。 三、運動禁藥 提問：「為了學校及班級的榮譽，所以代表班上或是學校出去比賽，可以使用一些運動禁藥，以提高得獎機會。這樣的想法是否正確？」 發表：請學生踴躍說出自己的想法。 統整：教師統整學生的想法，並讓學生了解使用禁藥所帶來的嚴重後果，及違反運動道德的事實，並提醒學生要以堅決的態度拒絕使用禁藥來增進	1	1.課本 2.成癮藥物相關資訊 3.運動禁藥相關資訊	1.觀察：是否能熱烈的參與討論。	【資訊教育】 3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	七、規劃、組織與實踐 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	學校重 要行事
第八週 10/17 10/23	第一篇絕惑	第二章致命的吸引力	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. 學習如何拒絕成癮物質。 2. 在不傷害自己和他人的前提下，學習有技巧性的拒絕他人不當邀約。	一、遠離成癮物質誘惑 蒐集：請學生蒐集目前社會中所流行的成癮物品剪報或資料。 說明：教師說明成癮物質對身體的危害。 二、勇敢說不 提問：「對青少年而言，對於菸、酒、檳榔及成癮物品上癮的原因為何？」 說明：許多青少年都是由於好奇、消除緊張、反抗權威、模仿、朋友間的勸說等，而對於菸、酒、檳榔及成癮物品上癮。 說明：拒絕不當邀約時，可以使用的方式。 發表：教師臨時出題，請一位學生上台演示該如何拒絕教師的邀請。 統整：教師統整學生於拒絕過程中的優缺點為何，並提醒學生當生活中發生類似邀約時，也要以堅定的態度拒絕之。 三、活動「拒絕技巧大公開」 說明：與學生詳述拒絕的五大步驟，並說明每項步驟之特色及目的，包括： 1. 堅定拒絕、口氣委婉 2. 真誠說出拒絕原因 3. 確定對方接收到你的訊息 4. 以同理心安慰對方 5. 提出替代方案讓彼此都感到滿意 演練：請兩位學生扮演活動中之人物角色，並使用活動中所提供之拒絕技巧。 討論：請臺下的學生發表觀看後的想法。 發表：教師臨時出題，請一位學生上台演示該如何拒絕教師的邀請。 評分：請臺下學生	1	1. 課本 2. 預防成癮藥物相關資訊 3. 拒絕技巧相關資訊	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 問答：能說出拒絕他人不當邀約的正確方式。 3. 問答：能具體表達成為拒絕高手的方法。 4. 觀察：能用心進行拒絕技巧的演練。 5. 自評：我能做到拒絕對自己有害的事物。	【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。 【資訊教育】 3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	七、規劃、組織與實踐 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	學校重 要行事
第九週 10/24 10/30	第一篇 抗拒 絕惑	第二章 致命的 吸引力	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. 認識菸的戒治方式。 2. 認識毒的戒治方式。 3. 學習如何遠離成癮物質的誘惑。	一、菸的戒治 提問：詢問學生週遭是否有親友曾經有戒菸的經驗？ 發表：學生自由發表意見。說明：戒菸並不難，但是必須具備恆心與毅力來面對戒菸時所遭遇的困難。 歸納：關於菸的戒治可分為下列幾類： 1. 認識菸害防制法 2. 求助戒菸資源 (1) 戒菸藥局 (2) 戒菸專線 (3) 戒菸班 (4) 華文戒菸網 二、活動「戒菸成功案例」 提問：詢問同學是否有家人或親友戒菸成功的經驗？ 發表：學生自由發表意見。 實作：請學生根據自己所了解的經驗以及故事中的敘述來回答。 三、毒的戒治 提問：詢問學生週遭是否有親友曾經有成毒的經驗？ 發表：學生自由發表意見。說明：戒毒並不難，但是必須具備恆心與毅力來面對戒毒時身心的疲憊。 歸納：關於毒的戒治可分為以下幾類： 1. 尋求物質成癮治療機構戒治 2. 了解戒治法令 3. 支持性治療 四、活動「搶救小智大作戰」 說明：讓學生知道小智所面臨的難處以及想要戒除成癮藥物的心。 討論：請學生討論應該怎麼幫助小智。 發表：請學生將討論結果對大家發表。 統整：教師依每位學生發表的結果，做完整的說明，並告知學生，若是身邊有需要幫助的人，可以請戒毒機	2	1. 課本 2. 菸與毒的戒治相關資訊	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 問答：是否能說出菸的戒治方式有哪些。 3. 問答：是否能說出戒治機構的正確名稱。	【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。 【資訊教育】 3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	七、規劃、組織與實踐 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	學校重 要行事
第十週 10/31 11/06	第二篇安全的生活	第一章安全的主張	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。	<p>1. 了解事故傷害的防範方式。</p> <p>2. 積極擁護有安全行為，避免從事冒險活動。</p> <p>3. 了解安全教育的意義。</p> <p>4. 引導學生積極擁護有安全行為，避免從事冒險活動。</p> <p>5. 培養正確的安價值觀。</p>	<p>一、危機意識的重要性 詢問：教師詢問學生，是否有發生過事故傷害的經驗。 發表：鼓勵學生踴躍發表。 歸納：教師可以綜合學生經驗，使同學能將知識與經驗作結合。</p> <p>二、活動「個人危機意識」 提問：教師詢問學生，從事任何活動時，是否都有以安全為考量。 發表：鼓勵學生踴躍發表。 統整：教師可以綜合學生經驗，提醒學生，不論從事任何活動，皆以自身安全為優先考量。</p> <p>三、安全的行為 提問：如何培養安全的行為？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 說明：教師說明正確的態度與價值觀，可以促進個人及他人採取安全的行為。</p> <p>四、活動「事故可以避免嗎」 實作：讓學生根據自己的想法回答「事故可以避免嗎」活動中的問題。 說明：針對活動中的問題，每個人的選擇不一定相同，但若忽略安全的選擇，容易引發危險造成終身遺憾。 提問：「事故可以避免嗎」活動中如果淑婷為了同儕的認同而下水，最後溺水，你覺得這樣值得嗎？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 統整：有些人因為不重視安全，甚至缺乏安全行為，導致事故傷害不斷發生。近年來行政院衛生福利部統計資料指出，事故傷害一直高居臺灣地區十大死亡原因之一。事故傷害發生</p>	1	1.課本 2.安全相關宣導資訊	1.觀察：活動進行時能清楚表達自己的看法。 2.實作：認真填寫「個人危機意識」活動的問題。 3.問答：能說出培養安全的正確觀念。 4.觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	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	學校重 要行事
第十一週 11/07 11/13	第二篇 二安的生活	第2章 防火、防震與防颱	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	1. 認識防火的正確方式。 2. 學習火災的救護要領。 3. 學習火災逃生注意事項，及緩降機的使用方式。 4. 認識滅火器的種類與滅火原理。	一、防火須知 提問：火災發生的原因。 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 提問：依據課文舉例，詢問學生基本的防火須知。 說明：教師補充說明防火注意事項，讓學生在防火方面能有更深刻體認。 統整：火災的發生大多由於人們的疏忽造成，若能提高警覺，便可以降低發生的機率並預防火災的發生。 二、活動「火場逃生自救 Q&A」 提問：詢問學生是否知道水上樂園塵爆的新聞事件？ 發表：學生自由發表意見，並請學生試著說說看若是遭遇到該事件會如何自救？ 說明：教師透過該活動的範例 Q&A 引導學生了解身體著火時的一般緊急自救方式，並提醒學生認識滅火器種類的重要性以及各類滅火器適用的火災類型。 實作：請學生針對活動中其他的 Q&A 問題進行作答。 三、火災救護要領 詢問：教師詢問學生，是否有火場逃生與救護的經歷。 發表：鼓勵學生踴躍發表。 歸納：教師可以綜合學生經驗，使同學能將知識與經驗互相結合。 四、火災逃生注意事項 說明：教師說明萬一發生火災需注意的事項。 示範：教師說明於火場中，要通過任何一道門時，不可以貿然的開啟，必須先用手背感覺門的溫度，若感到燙手，切勿開啟，應找其他的逃生路線。 澄達：教師說明火	1	1.課本 2.火災防護相關資訊	1.問答：能正確說出火災救護要領。 2.觀察：是否能熱烈的參與討論。 3.實作：是否能認真填寫活動。 4.觀察：學習操作滅火器態度認真。 5.問答：能正確的說出火災逃生時須注意的事項。 6.觀察：是否具有安全的觀念。	【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。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	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	學校重 要行事
第十二週 11/14 11/20	第一篇全 生活 二安 的生活	第2章 防火、防 震與 防颱	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	1. 學習正確的地震預防與應對方式。 2. 學習颱風來襲時的防颱工作與預防方式。	一、防震安全 提問：臺灣位於歐亞大陸板塊與菲律賓海板塊交界處，地震十分頻繁，為能平安度過每一次地震，平時應做那些預防措施？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 提問：依據課文舉例，詢問學生基本的防震預防措施有哪些？ 說明：教師補充說明防震注意事項，讓學生在防震方面能有更深刻體認。 二、活動「地震救命包」 說明：教師說明地震救命包的功用，並舉例地震救命包中應準備的物品。 範例：教師準備一份裝備完善的地震救命包，讓學生實際觀察當中的物品。 發表：請學生針對教師所準備的地震救命包進行腦力激盪，想想是否缺了哪些物品，請學生進行補充。 統整：教師說明準備地震救命包是生活中一個非常簡單的動作，但當地震來臨時，地震救命包卻可發揮最大的效果。 三、地震發生處理要領 說明：指導地震發生時，應有的處理要領以及應對方式。 提問：地震時，該如何保護自己？ 發表：請學生提出自己遭遇地震時的經驗，以及如何保護自己。 統整：教師給予發表的學生適當的回饋，並提出六大處理要領。最後，請學生自行規畫一份地震逃生計畫，以備不時之需。 四、防颱安全 提問：詢問學生是否知道颱風如何形成？在什麼季節	1	1.課本 2.地震防護相關資訊 3.防颱相關資訊	1.問答：能說出正確防震措施。 2.實作：能確實蒐集救命包。 3.問答：能正確說出地震發生時的處理要領。 4.能正確說出颱風發生時的預防方式。	【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。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	第一篇全 生活 二安 的生活

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	學校重 要行事
第十三週 11/21 11/27	第一篇生活	二、安的安全 第3章戶外安全	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。 5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	1. 學習外出旅遊時，完善的行程規畫與準備。 2. 認識戶外常見危險。	一、戶外活動注意事項 說明：從事戶外活動需先規畫，並進行妥善的準備，例如：活動地點的探查、氣候交通問題的了解等。 統整：提醒學生進行戶外活動時，尚需注意團隊合作與遵守活動紀律，才能讓活動畫下完美句點。 二、活動「旅遊裝備檢查表」 分組：全班分成五組，進行「旅遊裝備檢查表」活動。 指導：分組進行虛擬旅遊計畫，利用「旅遊裝備檢查表」活動勾選需要準備的裝備。 發表：各組派代表說明結果。 澄清：教師針對各組同學發表的意見給予鼓勵，並針對不足之處給予建議。 三、常見的戶外危險—蜂類 說明：教師說明避免被蜂類叮咬的預防方法。 提問：如果遇到蜜蜂在你附近盤旋，你該怎麼辦？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 說明：遇到蜂類盤旋、攻擊的逃生方法。 四、常見的戶外危險—蜂類 提問：詢問學生有沒有被蜜蜂叮咬的經驗？結果如何處理傷口？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 說明：說明被蜂叮咬的急救處理方法。 統整：提醒學生戶外安全的維護，須從自身做起。	1	1. 戶外旅遊安全相關資訊 2. 課本	1. 問答：正確說出旅遊規畫細目。 2. 觀察：認真勾選旅遊裝備檢查表。 3. 問答：能說出戶外活動常見的危險。	【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。 【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。	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	學校重 要行事
第十四週 11/28 12/02	第二安的生活	第3章 戶外安全 (第二次段考)	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 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	1. 認識戶外常見危險。 2. 學會預防蜂類和蛇類的咬傷方法，並了解若不幸被咬到的急救方法。 3. 學會被蛇類咬傷的急救方法。 4. 學習避免雷擊的方法。 5. 認識戶外常見有毒植物與菇蕈類。 6. 學習如何避免中毒與處理方式。	一、常見的戶外危險—蛇類 提問：詢問臺灣有哪些常見的毒蛇？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 說明：教師介紹臺灣常見毒蛇。 提問：如何避免被蛇類咬傷？ 說明：教師從防蛇裝備、消除蛇的棲息場所等方面，歸納學生的答案，統整說明避免被蛇類咬傷的預防方法。 二、毒蛇咬傷急救方法 提問：詢問學生萬一被蛇類咬傷該如何急救？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 說明：說明被蛇類咬傷的正確急救處理方法，並澄清錯誤的處理方法，例如：用嘴巴吸毒血。 三、如何避免雷擊 說明：教師醒學生臺灣夏季午後常有午後雷陣雨，不可以輕忽雷擊的危險性。 提問：如果遇到快打雷的跡象，要如何避免成為雷擊的目標？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 說明：教師說明預防遭到雷擊的方法。 提問：萬一遇到雷擊，該如何急救？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 說明：教師說明遭到雷擊的急救方法。 四、有毒植物 提問：詢問學生是否聽過誤食野生植物而中毒的新聞事件？或認識哪些有毒植物？ 發表：學生自由發表意見。 說明：教師說明臺灣戶外常見的有毒植物，並歸納可能造成中毒現象的途徑有下列四項： 1.誤食、2.吸入、3.接觸、4.誤用	1	1.課本 2.蜂類以及蛇類相關資訊	1.問答：能說出戶外活動常見的危險。 2.發表：能說出避免蜂類及毒蛇咬傷的預防方法及急救方法。 3.觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。 4.問答：正確說出雷擊的預防及急救方法。 5.問答：能正確說出有毒植物的中毒途徑。 6.觀察：能說出常見的有毒植物與菇蕈種類。	【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。 【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。	九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	1128-1129 第二次段考 1130~1202 九年級校外教學

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	學校重 要行事
第十五週 12/05 12/09	第二篇 安 全 的 生 活	第四章 急救 情 報	5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	1. 認識急救的意義。 2. 了解急救原則。	一、活動「急救演練」 提問：如果有一人倒地昏迷、鮮血直流的躺在馬路邊，此時正好四周無他人存在，你會如何處理？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：一般人若能對傷患進行完善的急救處理，不僅可以挽救生命、避免傷勢惡化，更可以協助醫師診斷病情。 提問：是否曾經幫別人急救或被急救？急救的使用時機為何？ 發表：請學生踴躍發表自己的經驗或看法。 說明：急救的定義是在緊急送醫之前，對傷患所做的緊急救護工作。說明急救的目的：挽救生命、防止傷勢或病情惡化、使傷患及早獲得治療。 二、急救的原則 提問：若你發現有傷患正昏迷在馬路上，你會如何處理？ 發表：學生踴躍發表意見。 統整：教師說明急救時，必須先使傷患脫離危險的環境，並且尋求救援、仔細觀察傷患、冷靜處理、安慰傷患。進行急救時，尚須考慮步驟的優先順序，以挽救傷患的生命為優先考量。	1	1.課本 2.急救相關資訊 3.新式CPR相關資訊	1.問答：用心表達急救原則。	【人權教育】 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】 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。 【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。	七、規劃、組織與實踐 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	學校重 要行事
第十六週 12/12 12/16	第二篇 安的生活	第4章 急救情 網	5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	1. 學習昏厥(暈倒)的處理。 2. 學習呼吸或心跳停止的處理。	一、活動「暈倒急救演練」 引導：根據活動之插畫，引導學生觀看此生活實例。 提問：根據案例一之問題，請學生踴躍發表意見。 總結：教師依據學生之意見，進行整體性之說明，建立學生對於急救的正確觀念。 二、昏厥(暈倒)的處理 說明：昏厥(暈倒)症狀發生的原因是因為腦部血液暫時供應不足所致。 統整：根據學生之意見加以整理，並說明遇見昏厥(暈倒)事件的處理方法。應該抬高傷患腳部、移傷患至陰涼處、解開傷患之束縛、若呼吸困難，傷患維持半坐臥姿勢、送醫。 實作：請學生上台演練示範。 三、教師統整說明：就醫前，施以正確的急救，不僅可以減輕患者的痛苦，甚至能夠挽回患者的生命。所以，先將一般的急救技術儲備起來，以備不時之需。 四、心肺復甦術的介紹 說明：心肺復甦術是指口對口人工呼吸，和胸部按壓合併使用的急救技術。利用人工呼吸及胸部按壓促進循環，使血液可以攜帶氧氣到腦部以維持生命，避免造成腦死的情況。 提問：何時會使用到心肺復甦術？發表：學生踴躍發言。 統整：溺水、觸電、呼吸困難、藥物過量、異物梗塞、一氧化碳中毒、心臟病等，造成呼吸、心跳停止的情況均應立即施行。	1	1.課本 2.急救相關資訊 3.新式CPR相關資訊	1.觀察：根據學生對於急救問題之回答，來判斷其觀念是否正確；根據學生對於急救案例之處理情形，了解學生之急救技能。	【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。 【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。	七、規劃、組織與實踐 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	學校重 要行事
第十七週 12/19 12/23	第二篇 安全的生活	第4章 急救情報網	5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	<p>1. 正確學習心肺復甦術的操作步驟。</p> <p>2. 了解進行心肺復甦術時，應該注意的事項。</p> <p>3. 練習心肺復甦術。</p>	<p>一、心肺復甦術流程圖介紹 說明：配合課本心肺復甦術流程圖，解說心肺復甦術實施之正確程序與步驟。 示範：配合課本心肺復甦術的詳細步驟進行示範動作。</p> <p>二、進行心肺復甦術的操作 操作：配合安妮模型，一一解說並示範心肺復甦術的急救過程。 實作：請一位學生對安妮模型進行心肺復甦術的演練。</p> <p>三、復甦姿勢 提問：什麼情況需使用復甦姿勢？ 說明：說明使用復甦姿勢的時機，再配合課文照片指導學生施行步驟。</p> <p>四、心肺復甦術之注意事項 提問：實施心肺復甦術的技術時，會不會害怕，原因為何？ 發表：學生踴躍發表自己害怕的原因。 說明：除了要具有純熟的技術外，在急救過程中也必須考慮到自身的安全，避免傳染病之流傳。如在進行口對口人工呼吸時，可用保護面膜、單向活門面罩、甦醒袋面罩來保護自己的安全。</p> <p>五、大顯身手 分組：將學生分成數組。 實作：彼此互相指導學習，熟練心肺復甦術的動作技巧。 說明：教師可以藉機糾正同學錯誤的操作步驟。</p> <p>六、活動「與安妮的接觸」 自評：學生學完心肺復甦術後，評量自己的技術是否純熟。 總評：鼓勵學生平時多練習急救技術，儲備急救知</p>	1	<p>1. 課本</p> <p>2. 急救相關資訊</p> <p>3. 新式CPR相關資訊</p>	<p>1. 實作：學生練習心肺復甦術時的用心程度。</p> <p>2. 觀察：學生在練習心肺復甦術，能用心接受老師與同學的指正。</p>	<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】 1-4-4 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。</p> <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>	<p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>八、運用科技與資訊</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	學校重 要行事
第十八週 12/26 12/30	第 三 情 可 第 篇 誼 貴	第1章 友 情 序 曲	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. 認 識 兩 性 交 往 的 形 式。 2. 了 解 兩 性 交 往 的 原 則 及 安 全 守 則。 3. 了 解 兩 性 交 往 的 安 全 守 則。 4. 學 習 與 人 交 往 時 邀 約 的 撇 步。	一、兩性交友的形式 說明：講解兩性之間交往的形式：大團體活動、小團體活動、不固定對象活動、固定對象活動。 舉例：教師可舉一些生活實例，或電視、電影情節，提供學生作參考。 二、我想認識你 提問：「兩性交往時需注意哪些事情？」 發表：鼓勵學生踴躍發言。 表演：以課文為主軸，教師設計一些情境，讓學生上台表演兩性相處之道。 說明：教師講解兩性交往時，需把握的基本原則有下列幾項： 1.參加活動 2.注意禮貌 3.坦誠相待 4.互重互諒 5.多方溝通 6.分攤開支 7.保持理性 三、活動「新一該怎麼與小蘭溝通」 提問：詢問學生是否曾有溝通方面的困擾？ 發表：學生自由發表意見。 說明：當與對方發生溝通方面的困擾時，可以參考下列溝通技巧： 1.清楚表達「我的訊息」 2.同理心與傾聽 3.尊重對方 實作：請學生參考課本所提供的溝通技巧，並試著提出自己的想法。 四、邀約的撇步 提問：詢問學生是否曾有與人交往的經驗？交往時如何與人邀約？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：與人交往時，若想邀約對方又不造成雙方尷尬，可以利用以下撇步：	1	1.課本 2.蒐集結婚、訂婚之相關法律條文	1.問答：能正確說出兩性交往的形式。 2.觀察：能熱烈參與課程活動。 3.問答：能清楚說出交往時須注意的事項。 4.觀察：是否能熱烈參與表演。	【人權教育】 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】 1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【性別平等教育】 2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 【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】 2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】 2-4-13 釐清婚姻中的性別權力關係。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作	第 三 情 可 第 篇 誼 貴

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	學校重 要行事
第十九週 01/02 01/06	第 三 情 可 第 篇 誼 貴	第1章情 友序曲	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. 指導學生學會拒絕邀約的技巧。 2. 了解兩性交往的安全守則。 3. 了解結婚必須經歷一段漫長的交往，且彼此身心發育成熟，也經過深思熟慮後而作的決定。	一、拒絕邀約的技巧角色 扮演：請學生根據課本活動「兩性邀約」範例，進行戲劇表演。 提問：「如果不想接受他人邀約時，我該怎麼做呢？」 討論：學生可以互相討論，分享彼此不同想法。 發表：鼓勵學生發言。統整：教師統整拒絕邀約的技巧。 二、活動「如何說『不』練習題」 提問：詢問學生是否曾有與異性約會的經驗？ 發表：學生自由發表意見。 實作：請同學利用前面課程所介紹學習說「不」的技巧，並配合活動中的邀約內容，試著提出自己的想法。 三、兩性交往的安全法寶 歸納：與兩性交往時應該掌握的幾項安全守則： 1. 盡可能將交往對象、時間、地點及預定回家的時間告知親人或好友，且時間不宜過晚。 2. 與不熟的交往，可找朋友作陪。 3. 不要飲酒。 4. 不要喝對方單獨去買，且已打開的飲料或食物。 5. 約會或出遊地點須考慮安全性，不讓自己處在與對方單獨相處的狹小空間裡。 6. 充分認識約會對象，並掌握約會的行程。 四、活動「愛情故事」 分組：以四至五人為一組，全班分成數組。 表演：用故事接龍的方式，完成「鐵達尼號」續集。 發表：每組推派一位代表，報告或表演討論故事接龍結果。	1	1.課本 2.蒐集結婚、訂婚之相關法律條文	1.問答：能充分運用說「不」的技巧。 2.觀察：是否能熱烈參與表演。 3.觀察：能熱烈參與角色扮演，以及「愛情故事」活動的討論。 4.問答：能說出選擇終身伴侶時，需考量的因素。 5.實作：是否能確實訪問爸媽「戀愛史」的問題。	【人權教育】 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】 1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【性別平等教育】 2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 【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】 2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】 2-4-13 釐清婚姻中的性別權力關係。	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	學校重 要行事
第二十週 01/09 01/13	第一篇 三情可 誼貴	第二章 兩圓舞 性舞	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. 了解性行為的定義，並對學生建立正確的「性」觀念。 2. 學習拒絕婚前性行為。	一、活動「性＝愛？」 提問：「到底什麼是性行為？」 發表：鼓勵學生踴躍發言。 說明：說明廣義的性行為包括了輕擁及牽手、接吻、緊緊的擁抱，及男、女彼此愛撫等，而狹義的性行為指的則是「性交」。 提問：關於「性」，你贊同活動內文的說法嗎？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 澄清：教師及時修正學生的想法。 二、「性」究竟是什麼 說明：性是表達愛意的一種方式，是一種珍貴的禮物，且代表著兩人關係的延伸，具有神聖且自然的意義。 三、如何拒絕婚前性行為 提問：「你認為性關係可以幫助增進未婚男、女間的情感嗎？」 發表：學生可以書寫方式，表達自己的想法。 說明：性行為必須在雙方心智成熟、愛情穩定、雙方都做好準備的基礎之下，與對方分享愛的一種表現。 指導學生拒絕婚前性行為的原則。 歸納：教師歸納學生的觀點，並強調男孩、女孩都必須替自己訂立一個原則去約束，並且對自己的性行為負責。 四、避免性衝動的情境 說明：參考課文情境，請同學加以思考，並提出自己的見解與同學共同討論。 五、價值澄清 說明：因每個人的思考方式、邏輯皆不相同，因此，對於男、女之間親密行為表達的接受程	1	1.課本 2.蒐集未婚懷孕的相關新聞事件 3.蒐集墮胎的相關新聞事件	1.問答：能說出性行為的廣義及狹義的定義。 2.觀察：能踴躍發表看法，且熱烈參與討論及獨立思考解決問題。	【人權教育】 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】 1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【性別平等教育】 2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 【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】 2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】 2-4-13 釐清婚姻中的性別權力關係。	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	學校重 要行事
第二十一週 01/16 01/22											

**0118-0119 第三次段考**  
**0119 休業式**

### 桃園市立青溪國民中學 105 學年度第二學期領域課程計畫

一、實施年級：八年級

二、學習領域：健康教育

三、課程目標：

- (一) 學習認識真正的自我與認同自我，接著能突破、實現自我，並進而追尋屬於自己的夢想。
- (二) 了解青春期所面臨的困擾，學習處理與調適壓力，並懂得尋求適當的協助，做好自我調適。
- (三) 體會生命的可貴，進而關懷週遭環境，締造快樂充實的人生。
- (四) 認識並預防臺灣常見的傳染病。
- (五) 認識常見的慢性病，並學習如何預防慢性病，進而調整自我之生活作息，從青少年時期就開始建立良好的健康習慣。
- (六) 學習正確的就醫方式，並認識與善用現有的醫療資源。
- (七) 學習以健康的態度面對色情，懂得防範色情對自身的影響。
- (八) 建立性病的正確觀念，瞭解性病的預防之道。
- (九) 學習如何防範性侵害，以及面對性侵害的應變與處理方式。

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	學校重 要行事
----------	--------	----------	------------	----------	--------	----------	----------	----------	----------	------------	------------

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	學校重 要行事
第一週 02/12 02/18	第一篇 少年	第一章 青春 有我	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1.學習認識自我。 2.認識自我並了解如何認同自我。	一、教師講解 說明：教師利用「想一想」提問框來引導學生此章的學習重點。 提問：請同學發表對於自我的認識為何？ 講解：青少年時期對自我的認知相當模糊，甚至對自我的價值容易產生混淆，但是若能真正認識自己的特質與潛能，釐清自我價值的重要性，將有助於認同自我、肯定自我，並進而實現自我、充實自我，最終才能追尋屬於自己的夢想。 二、認識自我 說明：教師利用課本 P7 的圖 1-1 來說明自我概念是如何形成的，乃是經過四個面向的詮釋： 1.主觀自我：我對自己的看法。 2.客觀自我：人們對自己的看法。 3.社會自我：人們希望自己成為怎樣的自我。 4.理想自我：我希望自己成為怎樣的自我。 講解：為了真正認識自我，因此必須經由上述四個面向的詮釋，並適當的調適其中的差異性，且利用課本中所介紹的認識自我技巧來充分了解自我，如此才能使自己的自我概念臻於完善。 三、認同自我 提問：詢問同學平常對自己的表現有什麼看法？ 發表：學生自由發表意見。 說明：經由前面認識自我的活動，以及確認自我概念之後，可能會產生兩種自我肯定的心理歷程： 1.高自尊的心理歷程：高自尊的人→相信他人看好自己，期望自己會做得好，可以獨立做決定→表現好，不需仰賴他人，不會焦慮→完成自己與他人的期望→他人給予正向回饋。 2.低自尊的心理歷程：低自尊的人→覺得自己不被看好，不期望自己做得好，無法獨立做決定→表現差、依賴他人、順從別人、模仿同儕以獲得接納、易焦慮→無法完成自己與他人的期望→他人給予負向回饋。 講解：指導同學若是低自尊也不用氣餒，可以藉由下列方式提升自己的自尊： 1.接納自己 2.正向思維 3.展現自己的能力	1	1.課本 2.肯定自我的相關新聞報導	1.問答：是否能認真回應教師的問題。 2.觀察：是否認真參與討論。	【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	0213 開學

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	學校重 要行事
第二週 02/19 02/25	第一篇 少年	第一章 青春 有我	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1.認識如何突破自我。 2.認識如何實現自我。	<p>一、突破自我 提問：詢問學生在求學過程中是否曾有遇到困難或瓶頸的經驗？ 發表：學生自由發表意見。 說明：教師利用美國總統歐巴馬的名言來鼓勵同學，在遭遇困境或限制時，可以用以下突破自我的要件來做改善： 1.意念改變 2.尋求資源 3.具體行動</p> <p>二、實現自我 提問：詢問學生是否曾經為自己實現過哪些目標？ 發表：學生自由發表意見。 說明：教師利用心理學家馬斯洛的「需求層次論」來說明人的基本需求，以及人們是如何實現自我。 講解：馬斯洛「需求層次論」的中心精神乃是必須先滿足低層次的需求，方能朝下一階段較高層次的需求邁進，其各層次的主要需求為： 1.第一層：生理需求。2.第二層：安全需求。3.第三層：愛與歸屬需求。4.第四層：自尊需求。5.第五層：自我實現需求。</p> <p>三、自我實現方法 提問：詢問同學課餘之外是如何充實自己的？ 發表：學生踴躍發表意見。 講解：人生在世界上，不僅只是為了生存而活著，更要懂得如何讓自己的生活更加充實、更加精采、更加多采多姿。</p> <p>四、追尋夢想 提問：詢問同學自己有什麼夢想？ 發表：學生自由發表意見。 講解：教師指導學生在追尋夢想前，必須先確認目標，並思考努力的方向，最後衡量自己的能力，然後努力朝夢想邁進。</p>	1	1.課本 2.肯定自我的相關新聞報導	1.問答：是否能認真回應教師的問題。 2.觀察：是否認真參與討論。 3.實作：是否確實針對自己的狀況來記錄。	【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	

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	學校重 要行事
第三週 02/26 03/04	第一篇 一 優 少 年 情	第2章 調適心 好情	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.明白壓力對心的影響。 2.學習面對壓力調適之道。	一、身心症 提問：當你感到壓力過大時，身體或心理上是否有不舒服的狀況出現，請舉例說明？ 發表：鼓勵學生發表並給予適度回饋。 說明：教師說明現代人經常出現的「身心症」，就是由於長期處於過大的生活壓力中，而導致身體不適的症狀或疾病，常見像是偏頭痛、月經失調、胃痛、胃潰瘍、腹瀉、憂鬱症、肩頸痠痛等。 二、異常行為 提問：詢問學生是否曾因情緒問題的困擾而產生異常行為？ 發表：學生根據經驗回答。 說明：教師說明一般常見的異常行為有下列幾項： 1.認知異常 2.情緒的異常 3.外顯行為的異常 歸納：提醒同學如發現自己出現異常行為，應立即尋求協助或就醫，因為絕大多數的異常行為，都是可以治癒的。	1	1.課本 2.抗壓相關新聞報導	1.問答：是否能認真的回應教師的問題。 2.觀察：是否認真參與討論。 3.實作：是否確實回答活動中的問題。	【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】4-4-3 調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。	四、表達、溝通與分享	
第四週 03/05 03/11	第一篇 一 優 少 年 情	第2章 調適心 好情	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.了解生活中的各種壓力來源。 2.學習面對壓力。	一、調適抗壓有一套 提問：你目前面臨哪些壓力？ 發表：學生踴躍發表意見。 歸納：教師歸納學生所面臨的壓力，並說明壓力來源也是影響個人情緒反應的因素之一，適度的壓力會幫助個人的成長，但過度的壓力則會造成身心的傷害。而如何調適自己面對的生活壓力，可利用以下步驟： 1.確定壓力源 2.分析壓力形成原因 3.列出正向對話及事前準備的方法 4.評估後果及困難 5.決定採行的方法加以行動 6.檢討與再實行 二、壓力調適處理 提問：檢視自己壓力來源？放鬆技巧為何？ 討論：分組討論所寫的內容，互相分享回饋。 發表：請學生發表自己的填寫內容。 統整：教師對於學生的發表內容給予適度的口頭獎勵及建議。	1	1.課本 2.抗壓相關新聞報導	1.問答：能說出生活中壓力的來源。 2.觀察：熱烈參與討論並踴躍發言。	【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】4-4-3 調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。	四、表達、溝通與分享	

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	學校重 要行事
第五週 03/12 03/18	第一篇 質年	一 優少 第3章 尊重 生命	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. 了解生命的可貴。 2. 認識對落悲的失與傷技巧，並有調悲的傷情緒。	一、生命的可貴 說明：生命的意義不在於活得是否長久，而是在於活得有意義。 問答：當身邊最親近的人或心愛的寵物離開時，你的感受是什麼？ 發表：學生踴躍發表意見。 歸納：說明可能出現的情緒反應，例如：失眠、憂慮、沮喪、退縮、焦慮等，是心理恢復「健康」的必經之路。 統整：人生因為有生離死別，才會令我們領悟到生命的可貴，更讓人省思生命的意義與價值。 二、面對失落與悲傷的技巧 提問：詢問學生在生活中是否曾有失落與悲傷的經驗？ 發表：學生自由發表意見。 講解：教師說明在面對生活中各種失落與悲傷的情緒時，可以採用下列技巧來改善當下的情緒： 1. 面對它（自我察覺）2. 接受它（不自責）3. 處理它（要求自己改變）4. 放下它（不再想它）	1	1. 課本 2. 尊重生命相關資訊	1. 觀察：能熱烈的參與討論。 2. 問答：能說出處理情緒的方式。	【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。	四、表達、溝通與分享	

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	學校重 要行事
第六週 03/19 03/25	第一篇 少年	第3章 尊重 生命	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.學習面對自傷的正確態度，以及認識愛惜生命的意義與價值。 2.明白生命的意義與價值。 3.學習積極面對人生困境。	一、調適悲傷情緒 提問：若今天是你人生的最後一天，你想說些什麼？做哪些事情？ 發表：同學自由發表意見。 歸納：死亡並不可怕，要學習以達觀的態度來面對生命中的無常，接受死亡，從中思考真正值得追求的目標。而怎麼做可以幫助我們走出陰霾，請參考下列方式： 1.心存感恩與懷念 2.尋求信仰的慰藉 3.心態上先做好調整與準備 4.學習達觀的態度 二、認識自殘 說明：教師引導學生在遭遇壓力時，還有很多可以紓解壓力的方式與方法。 提問：詢問學生是否曾應課業、考試等壓力而感到沮喪？ 歸納：教師講解面對壓力無法紓解時，可以採取下列方式： 1.信任與傾聽 2.尋求醫療協助 3.阻斷惡性循環 三、重視生命的好方法 提問：詢問學生平時會不會關心生病或是心情不佳的同學？ 發表：學生踴躍發表意見。 講解：教師指導學生可以藉由下列方式來關懷自己與週遭的人： 1.參與生命體驗活動 2.體會他人的疾苦 3.主動關懷的心 歸納：提醒同學應該正視生命的重要性，並藉由愛惜生命的體驗活動，充分了解自己、悅納自己，並進而欣賞他人、尊重生命，快樂充實地生活。	1	1.課本 2.尊重生命相關資訊	1.觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 2.問答：能正確說出面對逆境處理方法。	【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。	四、表達、溝通與分享	

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	學校重 要行事
第七週 03/26 04/01	第二篇為健康把關	第1章遠離染病(第一次段考)	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.知道構成傳染病發生的三大因素。 2.知道滅病原體、管制傳染途徑等預防傳染病的方法。	一、傳染病的發生 發表：請學生發表自己得到流行性感冒的經驗。 說明：教師簡單說明傳染病發生原因。 二、傳染病的發生 提問：人為什麼會得傳染病？ 發表：學生自由發表意見。 說明：發生傳染病的原因是由於病原體經由適當的傳染途徑進入抵抗力較弱的人體而引起。並提醒學生傳染病的三要素為： 1.病原體 2.人體抵抗力 3.傳染途徑 歸納：教師可以舉一些常見傳染病的病例，讓學生可以歸納分析其病原體與傳染途徑，並說明主要傳染途徑有下列幾種： 1.接觸傳染 2.空氣傳染 3.飛沫傳染 4.食物和水傳染 5.昆蟲或動物傳染 三、傳染病的預防—消滅病原體 說明：預防傳染病的三要素。 整理：適當引導學生了解預防傳染病最重要是消滅病原體、增強人體抵抗力、管制傳染途徑。 發表：請學生說明家中或醫院常用消毒方法。 說明：教師可以準備漂白水及酒精，讓學生實際操作消毒濃度的調配。 歸納：由於傳染途徑的不同所以管制的方法也不一樣，教師可以舉生活中常發生的傳染病例子，提供學生更具體的預防方法。 總結：為了有效預防傳染病，鼓勵學生要做到保持空氣流通、食前便後洗手等良好衛生習慣。 四、傳染病的預防—增強人體抵抗力 說明：要有效預防傳染病，提升自身的抵抗力，是不可以輕忽的一環。 整理：使學生了解可以利用運動、均衡飲食、接種疫苗等方式，來增強自身抵抗力。 總結：強調要增強自身抵抗力的方法，須確實落實於日常生活中。 五、傳染病的預防—管制傳染途徑 說明：傳染病的傳染途徑有許多種，提醒學生除了提高自身的抵抗力之外，也需要針對傳染病的傳染途徑進行把關，以免傳染病的發生。 提醒：管制傳染病傳染途徑的傳染方式有許多種，例如：培養良好的衛生習慣，維護周遭	1	1.課本 2.傳染病相關資訊	1.問答：能夠說出構成傳染病發生的三要素。 2.觀察：能踴躍發表自己想辦法。 3.問答：能清楚表達管制傳染途徑的方法。	【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。	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	學校重 要行事
第八週 04/02 04/08	第二篇 健康 把關	第一章 遠傳病 菌	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. 認識登革熱、肺結核、病毒性肝炎。 2. 了解登革熱、肺結核、病毒性肝炎的預防之道。 3. 認識腸病毒。 4. 了解腸病的預防之道。	一、登革熱 討論：了解預防登革熱的三不政策，都與斑蚊息息相關，請學生討論個人獨特的抗蚊方式，並與同學分享。 統整：教師統整學生的意見，並說明滅蚊的重要性。 說明：出血性登革熱的成因與症狀：第一次感染登革熱病毒的患者，可引起對該型病毒的終身免疫；但若又感染不同型的登革熱病毒時，將可能發生出血性登革熱，且多於第一次感染後的三個月至五年內發生。症狀為發燒、頭痛、肌肉痛、噁心、嘔吐、全身倦怠、情緒顯得不安、有明顯出血現象，如皮下點狀出血、脈搏加快、血壓下降甚至休克。 二、肺結核 提問：詢問學生什麼是肺結核？ 發表：學生自由發表意見。 說明：結核菌非常頑強，不易根除，且產生抗藥性的機會相當高，因此治療時不可以隨意停藥，或是放棄治療，以免影響治療。 整理：強調身體差或抵抗力較弱的人易感染此病，尤其是老人、小孩，所以如有不明的咳嗽，務必進行檢查及驗痰，萬一得病至少需服藥六個月以上。 提醒：於平日應該增強自身抵抗力，養成健康的生活習慣，多運動健身等方式，讓結核菌沒有侵犯的機會。 三、病毒性肝炎 提問：是否知道什麼是病毒性肝炎？ 說明：肝炎病毒在侵入體後，主要進入肝細胞內繁殖，造成病毒感染並引起肝臟發炎的狀況，這就是「病毒性肝炎」。 提問：是否知道病毒性肝炎有分哪些類型？國人較常罹患的又是哪些？ 說明：病毒性肝炎分為 A、B、C、D、E 型，臺灣較常見的為 A、B、C 型。 四、腸病毒 提問：詢問學生是否有聽過腸病毒的案例，或家中是否有人曾經感染過腸病毒？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：腸病毒是多種病毒的統稱，目前將腸病毒歸類為 A、B、C、D 四型，其中經常造成幼童有較嚴重併發症的為腸病毒 71 型。 歸納：教師說明腸病毒傳染與症狀要點，分為以下幾項： 1. 腸病毒以每年 4 至 9 月為流行期，可能經由飛沫、食物	1 1	1. 課本 2. 傳染病 相關資訊	1. 問答：能說出預防登革熱、結核病及病毒性肝炎的方法。 2. 自評：確實做到預防登革熱、肺結核及病毒性肝炎傳染的方法。 3. 發表：能說出腸病毒的傳染方式與常見症狀。 4. 實做：能確實填寫活動並澈底落實正確洗手的習慣。	【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。	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	學校重 要行事
第九週 04/09 04/15	第二篇 健康 把關	第二章 擺 慢病 脫性	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.認識健康檢查的重要性。 2.認識健康檢查內容。	一、健康檢查的重要 引導：健康檢查的目的在於「早期發現，早期治療！」，因為許多疾病在初期並無症狀。 調查：教師統計同學身體健康檢查的頻率。 發表：請同學踴躍發表對於健康檢查的看法。 說明：如果等疾病發生，有時還會錯過矯正及恢復健康的機會，主動關心自己健康而定期做健康檢查，是維護健康的重要方法之一。 二、健康檢查的內容 提問：大家知道健康檢查有哪些項目？可以在哪些地方從事健康檢查？ 發表：請同學踴躍發表。 歸納：一般健康檢查的內容，可至中央健保局查詢。 說明：社區與醫院都有提供免費健檢及自費檢查等，大家可以加以運用，以達到及早發現疾病的目的。 三、何時健康檢查 提問你知道什麼時候需要健康檢查？ 說明： 1.個人身體狀況：個人身體狀況如有肥胖、體重減輕、倦怠乏力等。 2.家族病史：如有糖尿病、高血脂、癌症等。 3.地域性的流行病學：如 B、C 肝炎感染情況等。 4.其他：如入學時的體檢、就業時的體檢等。 提問：你知道健康檢查的年齡與頻率嗎？ 說明：一般來說二十歲左右可作一次一般的體檢。結論：把生命交給老天，把疾病交給良醫，把健康交給自己。	1	1.課本 2.健康檢查相關資訊	1.問答：能說出健康檢查的主要項目。 2.觀察：是否熱烈參與討論。	【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。	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	學校重 要行事
第十週 04/16 04/22	第二篇健康把關	第二章 擺脫慢性病	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. 認識慢性病。 2. 認識癌症及預防方法。 3. 認識心血管病。 4. 認識高血壓與冠心病。 5. 認識糖尿病及慢性病的預防方法。 6. 認識糖尿病及慢性病的預防方法。	一、認識慢性病 提問：詢問學生是否知道慢性病有哪些？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 說明：教師說明慢性病是指持續六個月以上的病程，多數需要長期的醫療指導，若造成殘障的後遺症，視症狀而有不同的復健方式。 二、癌症 說明：教師說明常見致癌危險因子有下列幾項： 1. 藥物濫用 2. 嚼食檳榔 3. 煙烤類食物 4. 陽光曝曬 5. 飲酒過量 6. 罹癌親人 7. 煙癮過大 8. 醃製食物 三、心血管疾病—高血壓 統整：為有效預防高血壓，最重要保持理想體重、運動及定期測量血壓。 實作：可以利用簡單的電子血壓計，以分組進行的方式，讓每位同學測量血壓，並加以記錄。 作業：鼓勵家人定期測量血壓。 四、心血管疾病—冠心病 說明：利用「知識寶庫」介紹常見的心臟病，進而介紹成人心臟病中最容易致命的冠心病。 歸納：說明冠心病的成因及症狀。 五、糖尿病 說明：說明糖尿病發生成因，且患者會有三多現象（吃多、喝多、尿多），除此之外會視力模糊、傷口不易癒合等症狀。	1	1. 課本 2. 慢性病相關資訊	1. 問答：能說出罹患慢性病的症狀及預防方式。 2. 觀察：是否熱烈參與討論。 3. 問答：能說出罹患高血壓、冠心病的原因、症狀。 4. 問答：能說出罹患糖尿病的原因、症狀。	【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。	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	學校重 要行事
第十 一週 04/23 04/29	第 二 篇 健 康 把 關	第2章 擺 慢 病 性	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。	一、腎臟病 提問：詢問學生家中是否有親友罹患腎臟病？ 提問：詢問學生是否知道腎臟病的成因？罹患腎臟病的症狀有哪些？ 說明：教師引導學生認識知識寶庫中所介紹的「腎臟病徵兆」，並提醒學生若身體出現上述徵兆應及早就醫。 二、活動「腎臟健康檢核」 提問：詢問學生是否能說出造成腎臟病可能的原因？ 實作：請學生針對活動中的問題確實填答。 統整：從青少年時期就應保持泌尿器官的健康，同時維持良好的生活習慣，並進可能遠離生活中可能的有毒物質，定期檢查泌尿器官，從生活中落實健康的生活型態。 三、預防慢性病前哨戰 歸納：因此為了有效預防慢性病的發生，可以參考下列實用的好方法： 1.培養健康的生活習慣 2.均衡的營養攝取 3.定期的健康檢查 四、活動「我的健康抉擇」 說明：日常生活中的各項習慣，不論是飲食、運動、生活作息等等，都對我們的健康有著極大的影響，因此我們必須時時檢視自己的各項生活習慣，將有助於遠離慢性病的危害。 實作：請同學確實針對個人平時的生活習慣來勾選，並針對尚未做到的項目，進行改善的策略。	1	1.課本 2.慢性 病 相 關 資 訊	1.問答：是否能說出腎臟病五大徵兆。 2.觀察：是否專心聆聽與踴躍發表意見。 3.實作：是否確實填寫活動。	【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。	五、尊重、關懷與團隊合作	
第十 二週 04/30 05/06	第 二 篇 健 康 把 關	第3章 正 確 使 用 醫 療 資 源	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.學習正確的就醫方式。	一、正確就醫 說明：選擇正確的就醫資源，可以保障我們的身體健康，同時也是現代國民的基本權利之一，以下提供幾項正確的就醫方式： 1.選擇家庭醫師 2.有病要找家庭醫師 二、正確利用醫療資源 說明：正確的利用醫療資源不僅能使大醫院的門診負荷量減輕，還可以節省就醫的時間與金錢，而目前我們可以利用的醫療資源有下列幾項： 1.公私立醫院 2.社區醫療群 3.診所 4.各鄉鎮區健康服務中心或衛生所 5.偏遠地區群體醫療執業中心或基層保健服務中心。	1	1.課本 2.健 保 相 關 資 訊	1.問答：能說出國內的醫療資源。 2.問答：能說出全民健保對我們在日常生活中的影響。	【家政教育】3-4-5 了解有效的資源管理，並應用於生活中。	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	學校重 要行事
第十三週 05/07 05/13	第三篇 青春性 事	第一章 揭開色 情面紗	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1. 認識不同的社會文化所存在的性觀念差異性。 2. 學習面對色情健康的態度。	一、社會對性與愛的規範 說明：不同的社會對於性的觀念會有不同的看法。 提問：詢問學生對於性觀念的看法？ 發表：學生踴躍發表意見。 歸納：由於文化的差異，導致性觀念也有所差異，但對於不同文化所反應的性觀念都應該給予尊重。 二、認清色情 提問：如何建立面對色情的健康態度？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 歸納：歸納學生的想法，並說明在面對琳瑯滿目的資訊管道時，應該避免接觸色情物品的來源。 說明：成長過程中，有任何關於性的疑問，需尋求正確的諮詢管道，例如：詢問父母師長、醫師、翻閱醫學書籍等。 統整：提醒學生必須培養冷靜思考分析的能力，認清色情媒體的特質與真相，才是面對色情媒體應有的健康態度。	1	1. 課本 2. 性觀念的相關資訊	1. 問答：能說出面對色情時，該具備的健康觀念。 2. 觀察：能熱烈的參與討論。	【人權教育】 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】 1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】 2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】 2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。 【性別平等教育】 2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。	四、表達、溝通與分享	
第十四週 05/14 05/20	第三篇 青春性 事	第一章 揭開情 紗(第二次 考)	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	認清色情媒體對青少年的影響，並習用批判性思考技巧來讀情真相。	一、色情媒體對青少年的影響 說明：目前市面上充斥著許多色情媒體，而且這些媒體多半只是為了追求商業利益，但卻提供錯誤的性觀念，對於青少年的影響非常大。 提問：詢問學生是否看過色情媒體？ 發表：學生踴躍發表意見。 歸納：面對琳瑯滿目的色情媒體，我們應該認清其特質與真相，才是面對色情媒體應有的健康態度。 二、解讀色情真相的技巧 說明：培養正確解讀色情真相的技巧是我們不可或缺的能力。 提問：詢問學生是否對色情媒體有所疑問？ 發表：學生自由發表意見。 歸納：面對色情，我們應該培養自己的批判性思考能力，以避免掉進色情的陷阱中。 三、活動「踢爆色情媒體」 說明：如何培養批判性思考能力以踢爆色情。 實作：請同學參考活動中的批判性思考技巧以及說明，提出屬於自己的想法。	1	1. 課本 2. 色情媒體相關資訊	1. 問答：能說出面對色情時，該具備的健康觀念及態度。 2. 觀察：能熱烈的參與討論。	【人權教育】 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】 1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】 2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】 2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。 【性別平等教育】 2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。	四、表達、溝通與分享	

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	學校重 要行事
第十五週 05/21 05/27	第 三 篇 春 事	第 二 章 病 多 性 知 少	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 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.學習正確性知識。 2.認識淋病、尿道炎、非淋尿道炎、淋病、梅毒、軟下疳、生殖器瘡、生殖器疣、尖溼及滋病。	一、非淋病性尿道炎 說明：感染非淋病性尿道炎的症狀及嚴重性。 歸納：說明非淋病性尿道炎的傳染與預防方式。 二、淋病 說明：教師先講解性傳染病的定義，引導出常見的性病種類，例如：淋病、梅毒及愛滋病。 統整：感染淋病時男女患者會產生的症狀，以及新生兒經由產道感染引起眼炎。 提問：淋病有哪些傳染途徑？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 歸納：說明除了經由性行為傳染外，偶爾也可能因使用污染的浴盆、便器和浴巾等而傳染，但不多見。 統整：教師強調感染淋病若不及早治療，將可能會導致不孕。 三、梅毒 說明：感染梅毒的症狀及嚴重性。 歸納：梅毒的傳染途徑包括三種： 1.性行為傳染。 2.輸血傳染。 3.由母親的胎盤傳染給胎兒，即所謂的先天性梅毒。	1 1.課本 2.性病相關圖片及資訊	問答:能具體說出梅毒、軟性下疳、生殖器瘡、尖形溼疣及愛滋病傳染方式及性病的預防方法。	【人權教育】 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。	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	學校重 要行事
第十六週 05/28 06/03	第 三 篇 春 事	第 三 章 性 知 少	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 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.學習正確知識。 2.認識淋病、尿道炎、梅毒、軟下疳、生殖器疱疹、尖溼疣及愛滋病。	一、軟性下疳 說明：感染軟性下疳的症狀及嚴重性。 歸納：說明軟性下疳的傳染與預防方式。 二、生殖器疱疹 說明：感染生殖器疱疹的症狀及嚴重性。 歸納：說明生殖器疱疹的傳染及預防方式。 三、尖形溼疣 說明：感染尖形溼疣的症狀及嚴重性。 歸納：說明尖形溼疣的傳染及預防方式。 四、愛滋病 提問：愛滋病目前有沒有有效的藥物可以治療？ 說明：愛滋病目前仍然沒有疫苗可以有效預防，也沒有藥物可以根治。 提問：愛滋病有哪些傳染途徑？ 歸納：傳染途徑主要包括三種：性行為傳染；血液接觸傳染，如輸血、共用針頭等；母子垂直傳染。 澄清：教師強調愛滋病不會從一般公共場所或日常生活接觸中得到，例如：共用衛浴、游泳池、蚊子叮咬。只要沒有傷口，沒有體液交換，被感染的可能性是非常低的。	1	1.課本 2.性病相關圖片及資訊	問答：能具體說出梅毒、軟性下疳、生殖器疱疹、尖形溼疣及愛滋病傳染方式及性病的預防方法。	【人權教育】 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】 1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】 2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】 2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。 【性別平等教育】 2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作	
第十七週 06/04 06/10	第 三 篇 春 事	第 三 章 性 知 少	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 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.認識愛滋病。 2.學習預防病的方法。	一、活動「愛滋病傳染的迷思」 實作：配合課本活動，請學生自我測驗，檢視自己對於愛滋病的傳染途徑，是否有正確的認識。 說明：教師公布正確答案，並逐一說明。 統整：教師介紹感染愛滋病的症狀。 二、活動「看清楚想明白」 提問：詢問學生是否了解如何避免愛滋病？ 發表：學生踴躍發表意見。實作：請學生將預防愛滋病的方式記錄下來。 三、遠離性病有一套 提問：如何有效預防性病？ 發表：鼓勵學生發表自己的想法。 統整：歸納學生提出來的想法，並說明發生性行為時，最正確的作法及觀念。 說明：性病的預防需求做到以下四點 1.謹慎決定性行為的發生 2.固定性伴侶 3.正確使用保險套 4.注重個人衛生	1	1.課本 2.性病相關圖片及資訊	1.問答：熱烈參與討論及認真填寫課本活動。 2.觀察：能具體說出愛滋病傳染方式及性病的預防方法。	【人權教育】 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】 1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】 2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】 2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。 【性別平等教育】 2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。	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	學校重 要行事
第十八週 06/11 06/17	第三篇 青春性 風暴	第3章 性侵犯 風暴	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1.學習如何預防性侵害。 2.認識性侵害的應變方式。	一、性侵害的防範 提問：詢問學生是否聽過性侵害的案例？ 發表：學生自由發表意見。 說明：教師提醒同學性侵害不一定只會發生在女生身上，男生也同樣有可能遭受的性侵害，因此如何預防便是本章重要的課題。 講解：教師指導同學課本防範性侵害的方式。	1	1.課本 2.性侵害相關新聞事件	1.問答：熱烈參與討論及認真填寫課本活動。 2.觀察：能具體說出如何預防性侵害以及其應變方式。	【人權教育】 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。	四、表達、溝通與分享	
第十九週 06/18 06/24	第三篇 青春性 風暴	第3章 性侵犯 風暴	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1.學習如何預防性侵害。 2.認識性侵害的應變方式。	一、萬一受到性侵害時，該怎麼辦 提問：詢問學生如果自己遇到此狀況，會如何處理？ 發表：學生自由發表意見。 講解：教師指導同學在遭受性侵害時，事發時的應變以及事發後的處理，可把握下列原則： 1.事發時的處理 (1) 沉著冷靜 (2) 使用防身技巧 (3) 大聲呼救 2.事發後的處理 (1) 尋求安全庇護 (2) 勿淋浴、沖洗 (3) 接受醫療檢查 (4) 報警 (5) 接受專業心理治療	1	1.課本 2.性侵害相關新聞事件	1.問答：熱烈參與討論及認真填寫課本活動。 2.觀察：能具體說出如何預防性侵害以及其應變方式。	【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、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	學校重 要行事
第二十週 06/25 07/01	第 三 青 性 春 事	第3章 結 性 侵 暴 風 （ 三 段 考 ）	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1.學習如何預防侵害。 2.認識侵害的變方式。	一、走出性侵創傷 提問：詢問學生是否聽過類似的案例？ 發表：學生自由發表意見。 講解：指導學生若是遭遇到類似的狀況，一定要立即請求親友或師長的協助，並且可尋求性侵害防治中心、勵馨基金會或專業的心理諮商師協助。	1	1.課本 2.性侵害相關新聞事件	1.問答：熱烈參與討論。 2.觀察：能具體說出如何預防性侵害以及其應變方式。	【人權教育】 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。	四、表達、溝通與分享	

## 桃園市立青溪國民中學 105 學年度第一學期領域課程計畫

一、實施年級：九年級

二、學習領域：健康教育

三、課程目標：

1. 了解健康體位，並能利用健康生活型態打造健康人生。
2. 學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。
3. 認識社會上流行的食品及其功能，學習應用媒體廣告的訊息，理智選購適合的食品。

四、實施節數：每週 一 節

五、課程計劃：

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	學校重 要行事
----------	--------	----------	------------	----------	--------	----------	----------	----------	----------	------------	------------



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	學校重 要行事
第三週 09/12 09/18	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.澄清體型價值觀的迷思。	1.透過建立健康體型價值觀的模特兒的例子，引導學生以健康角度看待體型，培養健康生活為目標。	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	0915 0916 中秋節補假	
第四週 09/19 09/25	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、身體質量指數(BMI)的測量、體脂肪形成原因、體脂肪的測量方式、因為體脂肪的堆疊位置不同，對健康造成的威脅不同，以及腰臀比對於體型的意義。	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		

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	學校重 要行事
第五週 09/26 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.了解體重代表的意義及對健康的重要。 2.建立對於體重的正確概念。 3.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4.認識厭食症及暴食症。 5.了解過胖或過瘦對身體的影響。 6.透過自我悅納建立健全的健康心態。	1.說明體重在生理變化代表的意義、身體質量指數(BMI)的測量、體脂肪形成原因、體脂肪的測量方式、因為體脂肪的堆疊位置不同，對健康造成的威脅不同，以及腰臀比對於體型的意義。	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	

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	學校重 要行事
第六週 10/03 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.了解體重代表的意義及對健康的重要。 2.建立對於體重的正確概念。 3.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4.認識厭食症及暴食症。 5.了解過胖或過瘦對身體的影響。 6.透過自我悅納建立健全的健康心態。	1.認識厭食症與暴食症。	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	1006-1007 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	學校重 要行事
第七週 10/10 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。	1.了解體重代表的意義及對健康的重要。 2.建立對於體重的正確概念。 3.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4.認識厭食症及暴食症。 5.了解過胖或過瘦對身體的影響。 6.透過自我悅納建立健全的健康心態。	1.了解過重與過輕對於健康的影響。 2.建立追求健康體位的態度。	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	

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	學校重 要行事
第八週 10/17 10/23	第1單元 邁向健康體位的人生	第3章 健康體位管理	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。</p> <p>7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。</p>	<p>1.分辨廣告對於促進健康的迷思。</p> <p>2.澄清各種不健康的減重方法。</p> <p>3.分析自己的健康數據和生活型態。</p> <p>4.選擇正確的健康體位自我管理策略。</p>	<p>1.討論與分析廣告的手法，辨識不正確的減重方式。</p> <p>2.討論各種減重方式對健康造成的影響。</p>	1	<p>1.相關新聞、影片</p> <p>2.廣告單張或相關圖片</p>	<p>1.分組討論</p> <p>2.影片欣賞</p> <p>3.課前準備</p> <p>4.觀察</p>	<p>【資訊教育】</p> <p>3-4-7 能評估問題解決方案之適切性。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。</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>	

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	學校重 要行事
第九週 10/24 10/30	第1單元 邁向健康體位的人生	第3章 健康體位管理	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。</p> <p>7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。</p>	<p>1.分辨廣告對於促進健康的迷思。</p> <p>2.澄清各種不健康的減重方法。</p> <p>3.分析自己的健康數據和生活型態。</p> <p>4.選擇正確的健康體位自我管理策略。</p>	1.了解健康體位自主管理的步驟，分析自己的健康診斷，建立健康生活型態。	1		<p>1.觀察</p> <p>2.問與答</p> <p>3.分組討論</p>	<p>【資訊教育】</p> <p>3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。</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>	



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	學校重 要行事
第十週 10/31 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。 <b>【第一次評量週】</b>	1.分辨廣告對於促進健康的迷思。 2.澄清各種不健康的減重方法。 3.分析自己的健康數據和生活型態。 4.選擇正確的健康體位自主管理策略。	1.學習接納身體樣貌，了解健康的體位應透過健康的生活型態而建立。	1		1.觀察  3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。  <b>【家政教育】</b> 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		
第十一週 11/07 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 2.實作及表現 3.小組討論  <b>【人權教育】</b> 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。  <b>【家政教育】</b> 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		

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	學校重 要行事
第十二週 11/14 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 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	
第十三週 11/21 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。 4.讓學生了解家庭關係緊密的重要性，介紹五種讓家庭關係更緊密的策略。	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	

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	學校重 要行事
第十四週 11/28 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。	1.認識家庭的種類與功能，並探討家庭對個人發展的影響。 2.認識心理親屬的意義，與了解其具有家庭功能的屬性。 3.學習增進良好家庭關係的方法。 4.認識家庭暴力的發生與其因應原則。	1.說明建立良好家庭關係是每一個家庭成員的責任。 2.有些家庭的互動不良或某些家人的偏差行為，導致家庭暴力的發生，讓學生了解施暴是不對的，每個人要為自己行為負責，並教導遇到家庭暴力時，應如何處置。	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	1128-1129 第二次段考 1130~1202 九年級校外教學

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	學校重 要行事
第十五週 12/05 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網路內外人際互動。 3.能了解網路成癮的原因及避免成癮的方式。	1.教師說明科技的改變對人際溝通影響的看法。 2.說明科技進步在人際溝通上帶來的影響。	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	

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	學校重 要行事
第十六週 12/12 12/18	第2單元 人際關係新視界	第3章 網路交友看聽	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網路內外人際互動。 3.能了解網路成癮的原因及避免成癮的方式。	1.介紹如何健康且安全的使用電腦和網路結交朋友，學習在網路使用上保護自己，避免成為網路犯罪、網路霸凌的幫凶。 2.說明網路成癮的定義、原因及影響，並討論如何避免網路成癮，強調在真實及網路世界，皆擁有良好人際關係的關鍵要點。	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	

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	學校重 要行事
第十七週 12/19 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 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1.認識抗氧化食物、傳統食材，以及健康食品，並體認其對於個人健康的合適性。 2.了解媒體對飲食消費行為的影響。 3.建立正確的飲食消費價值觀，並能將其落實於生活中。	1.教師詢問學生最近對那些食品廣告印象特別深刻，進而談論食品科技帶來的改變及風潮，使我們的食品出現更多樣的功能與樣貌。我們該如何了解並從中選出適合自身的食物。 2.談論抗氧化食物，並認識生活中的抗氧化食物有哪些。 3.請學生分享是否食用過傳統食材，對傳統食材的了解又有多少。教師說明傳統食材的意義及禁忌，提醒學生不同的身體狀況，適合不同的進補方式，避免適得其反。	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	

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	學校重 要行事
第十八週 12/26 01/01	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 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1.認識抗氧化食物、傳統食材，以及健康食品，並體認其對於個人健康的合適性。 2.了解媒體對飲食消費行為的影響。 3.建立正確的飲食消費價值觀，並能將其落實於生活中。	1.與學生討論生活中常見的健康食品有哪些，進而認識健康食品的定義、功能，澄清大眾對於健康食品效果容易有的過分期待。 2.教導學生如何正確選購健康食品，教師可加入一些實際的情境模擬，讓學生能將其應用於生活真實的狀況中。在購買或使用此類產品前，請學生反思：我是否真的會因此更健康，我不是還有別的選擇，若是真的要購買，又該注意什麼。	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	
第十九週 01/02 01/08	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、社區商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 2-3-5 明瞭食物的烹調、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	

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	學校重 要行事
第二十週 01/09 01/15	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、社區商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 2-3-5 明瞭食物的烹調、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.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	
第二十一週 01/16 01/22			<b>0118-0119 第三次段考 0119 休業式</b>								

## 桃園市立青溪國民中學 105 學年度第二學期領域課程計畫

- 一、實施年級：九年級
- 二、學習領域：健康教育
- 三、課程目標：

- 1.將健康紓壓落實於日常生活中，並能在必要時，尋求協助。
- 2.知道如何利用消費行為幫助改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。
- 3.了解職場健康促進策略，並能運用不同策略滿足不同工作者的健康促進需求。

### 四、實施節數：每週一節

### 五、課程計劃：

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	學校重 要行事
----------	--------	----------	--------	----------	--------	----------	----------	----------	----------	------------	------------



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	學校重 要行事
第一週 02/12 02/18	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	0213 開學
第二週 02/19 02/25	第1單元 快樂人生開步走	第1章 與壓力同行	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	1.能以正向的態度面對壓力。 2.學習各種調適身心的方法，以面對壓力。	1.介紹壓力造成的心身症狀。 2.介紹面對壓力時的調適方法，說明有效解決壓力的方法和步驟。	1	1.學習活動單	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	

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	學校重 要行事
第三週 02/26 03/04	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	

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	學校重 要行事
第四週 03/05 03/11	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。 2.指導學生學習如何早期發現異常行為，早期接受專業治療。 3.介紹青少年常見的「收假症候群」；鼓勵學生正向面對壓力，快樂向前行。	1.認識攻擊行為、強迫行為及憂鬱症等異常行為。 2.指導學生學習如何早期發現異常行為，早期接受專業治療。 3.介紹青少年常見的「收假症候群」；鼓勵學生正向面對壓力，快樂向前行。	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	
第五週 03/12 03/18	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的影響。 2.知道環境問題對人類健康的影響。	1.以吐瓦魯的遭遇說明環境問題牽一髮動全身，並且正視臺灣也遭遇危機的事實。 2.以事實與真相介紹空氣汙染的種類、原因，以及相關空氣汙染指標，並說明如何減少空氣環境對人體及環境的傷害。	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	

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	學校重 要行事
第六週 03/19 03/25	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，並了解垃圾減量的觀念。	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 03/26 04/01	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。	1. 了解人類行為與科技對環境的影響。 2. 知道環境問題對人類健康的影響。	1. 介紹水污染的現況及對健康造成的危害，說明政府與民間共同合作的防治行動，並學習從日常生活中降低水污染。 2. 了解噪音問題對健康的影響，以及如何減輕噪音危害。 3. 勉勵學生，環保行動除了自己的力量外，還可以結合社區及政府的資源來進行。	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	

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	學校重要行事
第八週 04/02 04/08	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.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	
第九週 04/09 04/15	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	

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	學校重 要行事
第十週 04/16 04/22	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。 <b>【第一次評量週】</b>	1. 知道利用消費行為幫助改善地球環境，並能實踐在日常生活。 2. 認識碳標籤與環保之間的關係，並了解綠色消費對環境的影響力。	1. 藉由課文的新聞案例，引導學生「愛地球、做環保」的行動應真正落實在生活中。 2. 教師說明在日常生活，處處都能發揮「愛惜資源」、「節能減碳」的精神，引導學生思考將來可以採取的作為或行動。	1		1. 觀察 2. 紀錄	<b>【資訊教育】</b> 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。 <b>【環境教育】</b> 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 04/23 04/29	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	<b>【生涯發展教育】</b> 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新	
第十二週 04/30 05/06	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. 學習活動單	1. 觀察 2. 紀錄	<b>【生涯發展教育】</b> 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	一、了解自我與發展潛能 二、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	學校重 要行事
第十三週 05/07 05/13	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。	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】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	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	
第十四週 05/14 05/20	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】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	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	

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	學校重 要行事
第十五週 05/21 05/27	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 건강問題與權益，提供解決策略。	1.知道何謂健康促進。 2.說明除了工作地點提供良好環境之外，學生本身也可以付出努力，維護自身及家人的健康。 3.說明在職場中，雇主與員工可行的健康促進計畫，並讓學生實地模擬思考可行的行動方案。	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】 5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。	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	
第十六週 05/28 06/03	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.針對職場常見的 건강問題與權益，提供解決策略。 2.介紹職場健康促進的重要性與相關措施。	1.藉由報告分享，說明如何營造雇主與員工雙贏的健康職場。 2.利用腦力激盪，讓學生對職場安全的相關法律產生學習興趣，再說明進入職場後，可以維護自身安全的法律常識。	1	1.習作	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】 5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。	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	



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	學校重 要行事
第十七週 06/04 06/10	複習第1單元	複習第1單元	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.認識壓力，知道壓力的來源及影響。 2.能以正向的態度面對壓力。 3.學習各種調適身心的方法，以面對壓力。 4.能學習情緒管理，成為積極快樂的人。 5.認識異常行為及其防治方法。	1.教師藉由學生之壓力經驗帶入本章主題。 2.介紹壓力對人體造成的影響。 3.介紹面對壓力時的調適方法。 4.說明有效解決壓力的方法和步驟。 5.說明何謂情緒智商，並請學生自行檢查自己的EQ。 6.說明當生活中出現負向情緒時，如何尋求適當的因應方法。 7.認識攻擊行為、強迫行為及憂鬱症等異常行為。 8.指導學生學習如何早期發現異常行為，早期接受專業治療。	2		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	

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	學校重 要行事
第十八週 06/11 06/17	複習第2單元	複習第2單元	<p>7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。</p> <p>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。</p>	<p>1.了解人類行為與科技對環境的影響。</p> <p>2.知道環境問題對人類健康的影響。</p> <p>3.認識日常消費行為對環境與人類的影響。</p> <p>4.知道如何利用消費行為幫助改善地球環境，並能實踐在日常生活中。</p> <p>5.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。</p>	<p>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。</p> <p>2.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。</p> <p>3.學習認識環保相關標章，以選購環保產品。</p> <p>4.了解人類生活中，消耗環境資源的情形。</p> <p>5.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。</p>	2		<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p> <p>3.分組討論</p> <p>4.紀錄</p>	<p>【資訊教育】</p> <p>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。</p> <p>【環境教育】</p> <p>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。</p>	<p>三、生涯規畫與終生學習</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</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	學校重 要行事
第十九週 06/18 06/24	複習第3單元	複習第3單元	<p>5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。</p> <p>6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。</p> <p>7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。</p>	<p>1.了解職業在生涯發展中的意義及重要性。</p> <p>2.實踐青少年生涯發展的任務。</p> <p>3.能辨認求職資訊，以維護工作時的人身安全。</p> <p>4.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。</p> <p>5.能運用不同策略，滿足不同工作者的健康促進需求。</p> <p>6.了解職場可能威脅健康的情境與應該維護的健康權益。</p> <p>7.針對職場常見的健康問題</p>	<p>1.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。</p> <p>2.鼓勵學生實踐青少年生涯發展的任務。</p> <p>3.了解工作中可能會因某些因素受傷。</p> <p>4.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。</p> <p>5.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。</p> <p>6.利用腦力激盪，讓學生對職場安全的相關法律產生學習興趣，再說明進入職場後，可以維護自身安全的法律常識。</p>	2	<p>1.學習活動單</p> <p>2.習作</p>	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p> <p>3.紀錄</p> <p>4.分組討論</p>	<p>【資訊教育】</p> <p>3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。</p> <p>【環境教育】</p> <p>5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p>	6/18 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	學校重 要行事
第 二 十 週 06/25 07/01											

## 桃園市立青溪國民中學 105 學年度第一學期領域課程計畫

一、年級：七 年級

二、學習領域：**體育**

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	學校重 要行事
----------	--------	----------	--------	----------	--------	----------	----------	----------	----------	------------	------------

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	學校重 要行事
第一週 08/29 09/04	第四篇 動多 健康	第1章 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，導致文明發生病疾，透過課程活動，引導出體適能的觀念。	【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。 提問：課本中，兩張圖片裡的人物在身體活動上有何差別？ 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。 統整：以科技的進步，身體活動變少來作為總結。 討論：身體活動減少對身體有何影響。 發表：自由發表有何影響。 說明：為何身體活動減少較容易引起心血管疾病。 統整：科技的進步對我們造成潛在的危機。	2	教學影片	問答：學生是否能明確指出健康體適能包括哪些？	【性別平等教育】1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 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 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究	0829 開學
第二週 09/05 09/11	第四篇 動多 健康	第1章 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。	【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	2	體適能相關資訊	問答：能說出健康與競技體適能要素及其重要性。	【性別平等教育】1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 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 八、運用科技與資訊 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	學校重 要行事
第三週 09/12 09/18	第四篇 健康	第二章 幸福 根基 ~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。	【體適能計畫】 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？ 發表：學生自由發表意見。 說明：教育部推行的「333計畫」內容為： 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 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。 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。	2	1. 運動用品 2. 身體狀況自我檢核表	1.問答：能說出體適能計畫的重要性。 2.實作：能確實檢核自己的身體狀況，並對自己做評估。	【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。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究	0915 0916 中秋節補假

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	學校重 要行事
第四週 09/19 09/25	第四篇 動健康	第二章 幸福 根基 ~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。	【健康體適能~身體組成】 解釋：身體組成和標準體重不相同，有可能兩個體重相同的人，身材看起來卻有明顯差異；其中一個體脂肪比例較低，所以看起來肌肉結實，而另一人體脂肪含量較高，因此看來較為肥胖。 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： $BMI = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)}^2}$ 。 【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。 【健康體適能~肌力】 評估方式：肌力是以立定跳遠來評估。 【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。 【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	1.問答：能說出體適能檢測的重要性。 2.能夠了解體適能各個項目的重要性，並知道如何做檢測。	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期的身心發展與差異。	一、了解自我與發展潛能 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	學校重 要行事
第五週 09/26 10/02	第四篇 動健康	第二章 幸福 根基 ~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。	【運動原則~運動強度、運動頻率、持續時間】 解釋：運動頻率的含意。 說明：運動頻率不足，運動效果並不明顯。 提問：「每次應運動多久？」 解釋：運動時間和運動效果的關係。 說明：適當的運動時間。 提問：「是否曾經在運動過程中感覺到腹部疼痛？」 解釋：腹部疼痛的原因，並說明有疼痛感即是運動強度過大的表徵。 說明：評估運動強度的兩種方法。 【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。 【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	1.問答：能夠了解體適能運動規劃重要性。 2.實作：能確實為自己規畫一份屬於自己的體適能增進計畫。	【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。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究	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	學校重 要行事
第六週 10/03 10/09	第四篇 多動多 健康	第三章 健康一 ~ 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。	【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。 舉例：頭部是不動關節、脊椎是少動關節、四肢關節是可動關節。 【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	1.問答：能具體說出身體各個部位是屬於何種性質的關節。 2.觀察：活動進行時能清楚表達自己的看法。	【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。	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 九、主動探索與研究	1006-1007 第一次段考
第七週 10/10 10/16	第四篇 多動多 健康	第三章 健康一 ~ 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。	【雙人運動】 說明：雙人暖身運動與單人暖身運動有何差別。 實作：請學生兩兩為一組，實際體驗雙人暖身運動的特性。 【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。） 統整：強調暖身運動的重要性，並向學生說明可依不同的運動類型，加強伸展的部位。	2	1.音響 2.蒐集暖身運動動作的照片	1.觀察：學生兩兩一組合作時，雙方互動之情況如何。 2.發表：每位學生發表自己與別人合作的心得及感想。	【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。	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 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	學校重 要行事
第八週 10/17 10/23	第四篇 健康 運動 健康	第三章 健康 運動 ~ 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，培養欣賞不同角色扮演。	【動動腦~創意無限】 提問：你對於暖身活動有何想法呢？ 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。 【大家一起來】 操作： 1.由教師說明編排、設計的原則。 2.分組：5~6 人一組，進行討論。 3.每組設計 10 個動作，再進行實際操作，組員都要熟悉全部的動作。 討論：組員該如何分工合作，一起完成任務？ 統整：如標題「大家一起來」所言，希望每組的成員都能認真的投入，參與團體活動，學習互助合作的精神。 【人人是主角】 說明：透過「人人是主角」活動，讓學生展現創意並學習欣賞他人。讓學生學習觀察與培養學生統整的能力。 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	1.實作：能與組員合作演出。 2.問答：能說出欣賞後的感想。 3.發表：共同創造充滿創意的體操動作。	【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。	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 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	學校重 要行事
第九週 10/24 10/30	第一篇 健康 起來	第五章 健動 ~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。	【誰的起跑比較快】 說明：短距離跑前10公尺距離中，往往奠定了勝利一半的結果。 舉例：短距離跑成績的差異往往只差在小數點後的秒數上，因此起跑的優、劣往往成為致勝的關鍵。 【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，持保特瓶手肘彎曲，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	1.問答：能說出起跑對於短跑的重要性。 2.觀察：能正確做出蹬地抬腿及雙腳跳躍角錐的動作要領。	【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。	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、規劃、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	學校重 要行事
第十週 10/31 11/06	第五篇 健康起 來(第一 次段考)	第1章 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。	【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。 說明：六人一組臥於起跑線後，聽到哨音起身向前衝出，最快衝過終點為優勝。 【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。 提醒：學生在練習起跑動作時，情緒上都會較為高昂，要提醒學生注意自身及同學的安全。	2	1.哨子 2.圓錐 3.起跑架 4.發令槍	1.觀察：能正確做出蹬地抬腿及雙腳跳躍角錐的動作要領。 2.觀察：能做出蹲踞式起跑的動作要領。	【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。	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、規劃、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	學校重 要行事
第十一週 11/07 11/13	第一篇 健康 起來	第五章 發田 蓄待 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。	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><b>【快跑秘訣】</b> 說明：跑步是陸上運動項目的重要基本能力之一。 說明：雙臂擺動與蹬地抬腿是達到快速跑的秘訣。 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）。 操作：依照課本所指導的動作要領繼續操作原地擺臂抬腿跑、蹬踏以及跨步跳等動作。</p> <p><b>【你丟我追】</b> 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><b>【堅持到底】</b> 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	1.哨子 2.圓錐 3.起跑架 4.發令槍	1.問答：能說出起跑對於短跑的重要性。 2.觀察：能正確做出蹬地抬腿及雙腳跳躍角錐的動作要領。 3.觀察：能做出蹲踞式起跑的動作要領。 4.實作：能仔細的填寫自我檢核表。 5.實作：能確實在球落地前將球接住。 6.觀察：與同學之間的配合狀況良好。 7.實作：能做出正確的傳接棒動作。 8.觀察：能利用課本中的要項，找出最好的傳接棒動作要領。	【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。	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、規劃、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	學校重 要行事
第十二週 11/14 11/20	第一篇 健康 起來	第五 健動 ~ 徑	1章 勢發 田 蓄待 ~ 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。	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。	2	1.哨子 2.圓錐 3.起跑架 4.發令槍 5.接力棒	1.實作：能確實的在球落地前將球接住。 2.觀察：與同學之間的配合狀況良好。 3.實作：能做出正確的傳接棒動作。 4.觀察：能利用課本中的要項，找出最好的傳接棒動作要領。	【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。	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、規劃、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	學校重 要行事
第十三週 11/21 11/27	第一篇 健康 起來	第五 章 健 動 乾 球 第2 章 上 坤 籃	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。	【籃球歷史與規則】 講述：籃球的由來，當時與現在規則的共同點。 發表：學生自由表演「哈林籃球隊」的另類籃球秀。 【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。 【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	1.觀察：活動進行時，全程用心投入。 2.記錄：同學有無表演。 3.記錄：「持球比賽」活動的獲勝次數。 【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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 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	學校重 要行事
第十四週 11/28 12/04	第一篇 健康 起來	第五章 五健動 乾~球 第2章 上坤籃	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。	【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。 統整：教師統整班上同學所說明的要點，並針對不足之處進行補充。 【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：能熟練運球動作。	【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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	1128-1129 第二次段考 1130~1202 九年級校外教學



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	學校重 要行事
第十五週 12/05 12/11	第一篇 健康 起來	第2章 五健動 乾～球 上坤籃	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。	【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。 【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。 【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	1.觀察：活動進行時，全程用心投入。 2.記錄：「熟悉傳接球」活動的完成順序。 3.問答：能具體說出健康對個人的影響。 4.觀察：活動進行時能清楚表達自己的看法。	【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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 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	學校重 要行事
第十六週 12/12 12/18	第一篇 健康 起來	第2章 五健 動乾 ～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。 統整：傳、接球時，給球的同學要注意給球的時間，以及兩者的距離來決定給球的力量，並提醒接球者要給球了。接球的同學需注意，在接球時一定要將球順勢往身體方向帶入，且要注意手掌與球的位置避免球滑落。	2	籃球	1.觀察：是否能認真參與活動。	【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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 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	學校重 要行事
第十七週 12/19 12/25	第一篇 健康 起來	第2章 五健動 乾～球 上坤籃	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。	【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。 發表：請學生發表於活動中所得到的體驗，並思考針對自身缺點之處，應如何進行修正。 【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。 提問：「傳球動作有什麼特點，如何能讓傳球也成為一個具攻擊性的動作？」 發表：由學生們發表，並做示範。	2	籃球	1.觀察：是否能認真參與活動。 2.觀察：是否認真練習墊步接球的基本動作。	【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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 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	學校重 要行事
第十八週 12/26 01/01	第一篇 健康 起來	第五章 其 ~ 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。	【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。 提問：「自己曾經做過的動作有哪些？希望學會的動作有哪些？」 統整： 1.教師可以拿出自己所畫好的海報依序對照及介紹。 2.透過海報再複習哪些器材可做哪些動作，往後學生可多利用，不要讓器材荒廢在一邊。 3.活動時請學生注意安全。 【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：能說出體操比賽的分類。	【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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 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	

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	學校重 要行事
第十九週 01/02 01/08	第一篇 健康 起來	第三章 五健 神乎 其體 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	1.實作：進行滾翻的練習。 2.觀察：了解自己可完成的翻滾動作，並和同學共同完成多人翻滾。 3.觀察：請同學們仔細觀察彼此間的動作，藉由觀察中求得進步。 4.實作：身體平衡能力	【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。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 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	
第二十週 01/09 01/15	第三篇 環境 安全 與 急救	第三章 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。	【運動傷害的處理】 示範：事先找出五位學生，並對「PRICE」的每一個步驟作深入的了解，並負責擔任該組的示範學生。 分組：將全班分成五組。 操作： 1.當輪到某一站時，各組學生開始依照課本所寫的要領操作，擔任該站負責的學生告知對或錯並糾正。 2.約 5 分鐘後換站，每一站都要操作。 統整：教師做最後的統整，告訴學生容易犯的缺點。	1	1.急救用品 2.止血用具 3.教用版 電子教科書	1.問答：能說出學校活動時常見的事故傷害。 2.實作：能正確做出急救處理程序與方式。 3.觀察：能與他人合作，積極討論並盡力去完成每個練習。	【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。	五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐 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	學校重 要行事
第二十一週 01/16 01/22	第五篇健康起來(第二次段考)	第三章 神乎其技	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、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： 3.單腳左右側轉體360度動作，一腳支撐、另一腳向後；當旋體時，後腳向前擺振平抬，雙臂側平伸一併旋轉。 4.兩人一組，操作人體陀螺：一人先當陀螺，另一人轉動陀螺，達到最大角度後，兩人角色交換。 記錄：自己所能達成的人體螺旋槳最大角度。 發表：如何增加人體螺旋槳所能達到的最大角度。 統整：進行「人體陀螺」時被轉的人，身體要緊縮，愈紮實愈好，旋轉的人要一氣呵成，力量不要分段，才能達到最大角度。	2	體操運動的相關資料	1.觀察：請同學們仔細觀察彼此間的動作，藉由觀察中求得進步。 2.實作：身體平衡能力。	【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。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 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	0118-0119 第三次段考 0119 休業式

## 桃園市立青溪國民中學 105 學年度第二學期領域課程計畫

一、年級：七年級

二、學習領域：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 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	學校重 要行事
第一週 02/12 02/18	第四篇 運動全 方位	第1章 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。	【了解與預防運動 傷害】 提問：「有一名七 年級就能夠扣籃的 籃球隊員，將來極 可能成為球場上的 巨星，但在練習時 卻遭掉落的籃板擊 傷。這種情形是否 曾在你周遭發生？」 歸納：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 統整：運動傷害會 造成龐大的醫療支 出，因而在參與運 動時，須注意運動 安全，避免運動事 故傷害的發生。 【運動安全觀念檢 核】 說明：擁有良好的 運動安全觀念，才 能有效預防運動傷 害的發生。 提問：請學生試著 說說看自己可以檢 測的運動安全觀念 有哪些？ 實作：請同學針對 自己的狀況做勾 選。	2	1.蒐集運 動傷害相 關資料 2.準備運 動傷害相 關照片	1.實作：調 查班上同 學運動時 受傷的原 因並統計 其發生 率。 2.問答：能 說出自己 曾從事何 種運動， 受到何種 程度的傷 害。 3.觀察：是 否能熱烈 參與並踴 躍發言。	【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。	七、規劃、 組織與實踐 八、運用科 技與資訊	0213 開 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	學校重 要行事
第二週 02/19 02/25	第四篇運動全方位	第1章有備無患運動安全	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。	<p>【踝關節包紮】 提問：如果有人打球不小心扭傷腳踝，請問你會如何幫他固定受傷部位？ 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。</p> <p>【懸臂吊帶】 提問：如果有人不小心跌倒，手臂扭傷，請問你會如何幫他固定受傷部位？ 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。</p> <p>【夾板固定】 提問：在戶外活動時容易因不小心跌倒造成骨折，這時該如何處理？ 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。</p>	2	1. 蒐集運動傷害相關資料 2. 準備運動傷害相關照片	1. 觀察：是否能熱烈參與並踴躍發言。 2. 實作：學生實際練習踝關節包紮。 3. 實作：學生實際練習懸臂吊帶三角巾包紮、夾板固定。	【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。	七、規劃、組織與實踐 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	學校重 要行事
第 三 週 02/26 03/04	第 四 篇 運 動 全 方 位	第1章 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。	【傷患運送】 提問：教師詢問如 果你的同學在操場 受傷，你要如何將 他送到健康中心？ 歸納：沒有救護車 的情況下，最好的 運送器材是擔架， 若沒有擔架，則可 以採用以下方式。 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。 實作：隨機抽2至3 組，實際演練傷患 運送法。 【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	1.實作：學 生實際練 習傷患搬 運。 2.實作：調 查校園學 生活動情 形。 3.觀察：能 熱烈參與 討論，並確 實改變個 人日常運 動習慣，來 提高運動 安全。 4.問答：能 說出從事 運動時，需 注意哪些 運動安全。	【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。	七、規劃、 組織與實踐 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	學校重 要行事
第四週 03/05 03/11	第四篇 運動全 方位	第二章 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。	【休閒活動的選擇】 記錄：回憶自己花多少時間讀書、睡覺、從事喜愛的活動，並記錄之。 說明：教師說明休閒時間與活動的定義。 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。 統整：教師歸納說明，選擇休閒活動應注意的事項。 【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。 統整：教師說明永續經營的理念，並鼓勵學生能確實身體力行，進行具環保概念的休閒活動。	2	蒐集休閒活動的相關資料	1.問答：能說出週休二日制度對於自己生活的影響，與休閒活動的意義與重要性，並能說出休閒活動所造成的自然景觀破壞，及危害生命健康等環保問題。 2.觀察：能針對不同休閒活動所帶來的環保問題，提出自己能做到的改善行為。	【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。	七、規劃、組織與實踐 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	學校重 要行事
第五週 03/12 03/18	第四篇 運動全 方位	第二章 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。	<p>【小小舞台劇】 引導：由角色扮演中，讓學生回想過去爬山或登山的經驗。 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。</p> <p>【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。若要有一個安全的登山活動，需要有很多的事前準備與求生知識，與對自然環境的警覺心，才能快樂出門，平安回家。</p> <p>【環保的山野活動】 提問：「登山時可能造成的環保問題有哪些？」 說明：教師說明登山環保守則。 統整：進行每項休閒活動或運動時都應了解其中的危險性並遵守規則，才能玩得快樂達到健康生活的目標。</p>	2	蒐集休閒活動的相關資料	實作：能在熱烈參與中，表現主動探索與研究的精 神，及藉分組活動了解學生表達溝通的能力。	<p>【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。</p> <p>【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。</p>	七、規劃、組織與實踐 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	學校重 要行事
第六週 03/19 03/25	第四篇 運動全 方位	第三章 歷史境 運欣	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。	<p>【運動報導】</p> <p>討論：教師攜帶幾份報紙，將各個版面貼於黑板上，與學生討論報紙各種版面的內容。</p> <p>提問：「學生們最喜歡報紙的哪個版面？為什麼？」</p> <p>說明：運動版內提供許多運動的相關資訊，且畫面都是最佳寫照。</p> <p>引導：運動版的內容是如此精彩，我們不妨將自己所喜愛的題材，以剪報的方式收藏，做成「運動剪貼簿」。</p> <p>【運動剪貼簿】</p> <p>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。</p> <p>發表：請學生提出更具創意的點子，更新標題文字。</p> <p>說明：請學生回家剪報，並重新寫上標題，使其更具吸引力。</p>	2	1. 蒐集剪報數份 2. 蒐集運動欣賞相關報導	1. 觀察：能認真學習，主動參與。 2. 自評：能說出欣賞運動平面報導的重點。	【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。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 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	學校重 要行事
第七週 03/26 04/01	第四單元 運動全方位 (第一次 段考)	第三章 歷史境 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。	<p>【運動賽事欣賞】</p> <p>說明：電視轉播運動賽事，提供人們方便且專業的觀賽服務。</p> <p>發表：請學生發表常觀賞的電視轉播比賽及喜愛的原因。</p> <p>說明：如何選擇電視轉播的賽事。</p> <p>引導：我們有時喜愛看轉播賽事，是因為想看自己所喜愛的運動明星，引導學生進入「運動明星檔案」活動。</p> <p>【如何欣賞運動之美】</p> <p>說明：從人、事、地、物等四個方面來說明欣賞的方法。</p> <p>發表：請學生發表運動場上的各種事務，個別可歸類於哪一項分類。</p> <p>說明：運動場上所發生的事，往往兼具各項美感，不需要完全切割。</p> <p>引導：運動賽事的靜態與動態美感欣賞，是需要學習與實際體驗，若是僅有書本上的知識，或是依靠想像，是無法真正感受到運動的美感。</p>	2	1. 蒐集剪報數份 2. 蒐集運動欣賞相關報導	1. 自評：能欣賞各類型運動的美感。 2. 實作：能實際為自己喜愛的運動或運動員給予持續性的關注。	【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。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 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	學校重 要行事
第八週 04/02 04/08	第五篇是 愛運動	第一章團 隊作籃 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 此項運 動，擴 展自己 的生活 空間， 並簡 介三 對三 門牛 賽。	【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。 說明：三對三門牛賽也是目前廣受大家喜歡的運動方式。 提問：「是否有看過三對三門牛賽？」 發表：請學生說出自己對於三對三門牛賽的觀點。 說明：三對三門牛賽比賽方式較便利，對於球場的需求較小，提醒學生相關的資訊可以藉由網際網路，或體育用品店取得。 提醒：三對三門牛賽的激烈性並不亞於五人制的籃球賽，因此賽前的熱身運動絕不可以忽略。	2	1.籃球 2.街頭籃球運動的相關資訊	觀察:是否認真並專心的聆聽。	【生涯發展教育】3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐	
第九週 04/09 04/15	第五篇是 愛運動	第一章團 隊作籃 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 投籃的 動作原 則與要 領，並 利用各 個活 動來 練習 投籃 的基 本動 作。	【投籃基本功】 說明：投籃的基本動作。 範例：請數位同學示範投籃之基本動作。 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。 統整：教師統整班上同學所說明的要點，並針對不足之處進行補充。 【投籃妙招】 發表：由學生們舉手發表。 說明：挑選出操作得比較好的學生表演給大家看，讓大家能相互觀摩。	2	1.籃球 2.街頭籃球運動的相關資訊	實作:能熟練原地投籃動作。	【生涯發展教育】3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 七、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	學校重 要行事
第十週 04/16 04/22	第五篇是 愛運動	第一章 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。	了解並熟悉單手的動作原則與應用各個活動來定點投籃的基本動作。	【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。 提問：「傳球動作有什麼特點，如何能讓傳球也成為一個具攻擊性的動作？」 發表：由學生們發表，並做示範。 【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。 【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。 說明：可提醒學生應用墊步接球傳球的方式，嘗試將球投出，看是否能較順手。	2	1.籃球 2.街頭籃球運動的相關資訊	觀察:是否認真練習墊步投籃與著地跳投的基本動作。	【生涯發展教育】3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 七、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	學校重 要行事
第十 一週 04/23 04/29	第 五 篇 是 運 動	第1章 團 合 球 隊 作 籃	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。	【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。 發表：請同學在操作後，發表轉身投籃時所需要注意的事項。 觀察：請同學觀察其他同學，在練習時彼此之間的動作差異，藉此來修正自己的動作。 【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：墊步投籃、著地跳投、轉身投籃的動作熟練與否。	【生涯發展教育】3-3-1 正確工作態度及價值觀。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 七、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	學校重 要行事
第十二週 04/30 05/06	第一篇是運動	第2章 躍音符排 跳音~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「傳球接籠」活動來複習之前學過的低手傳球，並藉由「透視鏡」活動來改正與加強低手傳球動作的正確性。	<p>【低手傳球】</p> <p>說明：說明傳接球動作是排球最基本的動作技術。</p> <p>引導：介紹低手、高手傳球與單手傳球等不同傳球方式及其使用時機。教師先行示範低手傳球的手勢，再以分解的方式帶領學生學習。</p> <p>說明：指出低手傳球時的正確擊球部位，並以分別示範向上自拋自打與向前低手傳球的動作。</p> <p>【拍手擊球】</p> <p>說明：讓學生在原地以低手擊球將球擊出後，接著再拍手，球落下後再擊球，再拍手，以提升學生低手擊球向上的穩定性。</p> <p>示範：老師本身示範並講解。</p> <p>【傳球接籠】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.三人一組，每隊兩組。</li> <li>2.第一人將球以低手傳球將球向前、向上傳出。</li> <li>3.另一隊第一人亦以相同的要領將球回擊。</li> <li>4.擊球後排到該組最後，由第二人操作，如此循環練習。</li> </ol>	2	1.排球 2.排球比賽的影片	1.觀察：學生是否認真參與練習活動。 2.觀察：學生是否能掌握低手傳球的動作要領。 3.實作：能觀察並說出教師錯誤動作的所在。	【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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規劃、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	學校重 要行事
第十三週 05/07 05/13	第一篇是運動	第2章 躍音符排 跳音～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。	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>【透視鏡～動作檢視】</p> <p>說明：了解自我動作的優、缺點，才能針對錯誤動作進行修正。</p> <p>統整：再次強調擊球的部位與如何掌控回球的方向。</p> <p>【靈活的步法】</p> <p>引導：說明來球方向的不確定，且球體會因旋轉與風向而改變方向，引導出快速移位的重要性。</p> <p>操作：</p> <p>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。</p> <p>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>【無的放矢】</p> <p>引導：拋球者盡量將球拋高，讓接球者有足夠的時間移位接球。</p> <p>操作：</p> <p>1.拋球者拋出前後左右不同方向的高球。</p> <p>2.接球者利用滑步或交叉步移位到適合擊球的位置。</p> <p>3.以低手擊球將球擊回。</p> <p>4.如此二十次後換人拋球。</p>	2	1.排球 2.排球比賽的影片	1.觀察：是否認真參與活動。 2.實作：能與組員共同努力合作。 3.實作：能觀察並說出教師錯誤動作的所在。	【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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規劃、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	學校重 要行事
第十四週 05/14 05/20	第五篇是運動(二段考)	第2章 躍音符排 跳音~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。	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><b>【碰碰擊球】</b> 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><b>【溝通的重要】</b> 說明：教師應講解接球喊聲的重要，提醒學生要養成喊聲接球的習慣。</p> <p><b>【順序接球】</b> 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><b>【報數接球】</b> 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	1.觀察：是否認真參與活動。 2.實作：能與組員共同努力合作。	<b>【生涯發展教育】</b> 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、規劃、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	學校重 要行事
第十五週 05/21 05/27	第一篇是運動	第3章 魅力射足 四～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。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	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。 2.說明足內側與足外側三種基本的傳球要領。	【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。 【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」。 示範：請兩位學生示範，一位示範背對搶球者「護球」，一位示範「搶球」。 【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。 【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。	2	1.足球 2.足球比賽的相關資訊	1.實作：能做出防止被搶的控球動作、腳的四個部位做出不同的控球動作。 2.問答：能說出不同控球方式與技巧。 3.自評：評估與改進自己的動作。 4.問答：編排賽程應考量的因素有哪些。 5.發表：能說出自己所面臨的各種問題。 6.實作：能正確傳球與將球停穩。	【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、規劃、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	學校重 要行事
第十六週 05/28 06/03	第五篇是運動	第三章魅力四射 第四章～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。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1. 了解傳球動作及不同的傳球方式。 2. 練習各種射門動作要領，並藉由活動熟悉射門的動作。	【一對三搶球】 講解：利用足部的各個部位，做出準確的傳接動作。 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。 【足背射門】 講解：足背射門的運用時機。 操作： 1. 一人面對球門約8公尺。 2. 依序練習足背射門五次。 【凌空踢球射門】 講解：踢凌空球射門的運用時機。 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。 【踢弧形球射門】 講解：踢弧形球射門的運用時機。 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。	2	1. 足球 2. 足球比賽的相關資訊	1. 發表：能說出自己所面臨的各種問題。 2. 實作：能正確踢球與將球停穩。	【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、規劃、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	學校重 要行事
第十七週 06/04 06/10	第五篇是 愛運動	第3章力 射足 四～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。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	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。 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，在其背後所付出的努力與用心。	【紙上談兵】 說明：在足球場上，依照位置的不同，而有不同的工作與名稱。 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。 【調兵遣將】 說明：經過各項練習後，全班討論並選出適合的人擔任適當的守備位置。 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。 【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。	2	1.足球 2.足球比賽的相關資訊	1.問答：能說出場上每位球員的角色與功能，並知道隊友的長處，將其安排到正確有利的位置。 2.實作：能畫出自己隊伍的位置戰略圖及了解基本戰略知識，並表現於實際比賽中。 3.實作：能了解基本戰略，並表現於實際比賽中。 4.問答：能說出團結合作對足球運動的重要性。 5.發表：能說出自己上場比賽時的感覺。	【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、規劃、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	學校重 要行事
第十八週 06/11 06/17	第五篇是愛運動	第4章中龍捷水蛟～泳	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。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 學習維護水中安全的事項及捷泳的打水動作。 2. 學習捷泳的划手與換氣動作。	【水中安全】 說明： 1. 在規定的範圍裡游泳、戲水。 2. 到有救生員與急救設備的戲水場所。 3. 吃太飽或不舒服時，請勿下水。 4. 結伴同行，並聽救生員的指示。 5. 下水時戴泳鏡，可保護眼睛，並可有更佳的視野。 【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。 提醒：打水是捷泳的入門，因此進行練習時，應該注意動作正確性，以奠定良好的根基。 【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。	2	捷泳的相關資料	1. 問答：能說出水的特性。 2. 實作：能下水親身體驗水的特性。 3. 觀察：學生練習打水動作時之用心程度。	【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。	一、了解自我與發展潛能 七、規劃、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	學校重 要行事
第十九週 06/18 06/24	第五篇是運動	第4章中龍捷水蛟～泳	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。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 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。	【人體獨木舟】 提問：如何增加肺活量？ 發表：請學生盡量主動舉手發言，並引導學生如何去利用生活中的活動，來達到增加肺活量的正面效益。 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。 【手、腳、換氣的聯合動作】 說明：教師講解手部、腳部與換氣為學習捷泳的基本三項要件。 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。	2	捷泳的相關資料	1. 發表：請學生發表練習換氣動作所遇到的困難，及突破困境的方式為何。	【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。	一、了解自我與發展潛能 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究	
第二十週 06/25 07/01	第五篇是運動（第三次段考）	第4章中龍捷水蛟～泳	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。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 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。	【小組捷泳計畫書】 說明：游泳的訓練分為兩項；一是體能訓練，另一則是技能訓練。 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。	2	捷泳的相關資料	1. 發表：請學生發表本組設計的捷泳計畫書內容。	【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。	一、了解自我與發展潛能 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究	



# 桃園市立青溪國民中學 105 學年度第一學期領域課程計畫

一、實施年級： 八 年級

二、學習領域： 體育

三、課程目標：

(一) 熟練籃板球的要領與方式，並學習新式籃球場地的規格，與了解先發五虎各守備位置在比賽中的重要性。

(二) 學會排球發球之正確方式，並結合之前的基本動作技能，展開班級中的排球比賽。

(三) 了解桌球發不旋長球與下旋球之動作要領。

(四) 了解羽球運動之形式及發球、擊球的動作要領。

(五) 認識跳遠的來源以及動作要領，並利用各種活動練習，加強自己立定跳遠和跳遠的能力。

(六) 了解休閒運動的重要性，鼓勵學生培養良好的休閒運動，進而學習飛盤的動作技能。

四、實施節數：2

五、課程計劃：

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	學校重 要行事
第一週 08/29 09/04	第四 運動 樣行	第1章 守佳 籃	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 熟練上籃的動作。 2. 學會搶籃板球的動作。	一、活動「暖身上籃」 說明：距離可依學生的程度進行調整，並請同學觀察同組同學的動作是否正確。(球要出手時所需使用的動力順序雙腳→身體→手臂→手腕→指尖。) 提問：在上籃動作中，會影響命中率的關節有哪些？其中最具有影響力的關節是哪一個關節？ 發表：同組同學共同討論，並發表討論之結果。 二、說明籃板球 提問：大家是否看過籃球沒投中，從籃板或籃圈反彈出來時，兩隊球員瘋狂搶球的情況？ 說明：進攻隊爭搶本隊投籃未投中的球稱「搶進攻籃板」；防守隊爭搶對方投籃未投中的球稱為「搶防守籃板」，籃板球是比賽勝負的關鍵之一。	2	1.課本 2.籃板球 相關資訊	1.發表：請學生自行舉手發表。 2.觀察：是否能認真練習暖身上籃之動作。	【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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 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	0829 開學

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	學校重 要行事
第二週 09/05 09/11	第一篇 四運樣 動樣行	第一章 守佳籃 攻俱~球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 熟練搶籃板球的動作。 2. 學會「搶進攻籃板」和「搶防守籃板」的動作。	一、活動「擊板雙手抓球」 說明：搶得進攻籃板，可再一次增加投籃得分的機會，而搶得防守籃板，則可以減少對手投籃機會，並可化守為攻。 操作：一人一球，瞄準籃板上方傳球，然後向前跳起用雙手向上抓球。 提醒：著地時保持平衡，將球置於額前，手肘外張。 二、活動「進攻籃板」 說明：雙手投籃對初學者或女生而言是一種初階的投籃入門動作，且其較常見於遠距離的投籃。相較之下單手投籃因需較高的動作穩定性，所以初學者可在熟練雙手投籃後，再近一步以近距離方式熟悉單手投籃的動作。投籃時要請同學注意自己，或觀察動作好的同學，球要出手時的動力順序，及球是否以拋物線的方式在空中飛行。 示範：教師示範單手投籃動作，並將投籃要訣介紹清楚。	1 1	1.課本 2.籃板球 相關資訊	1.發表：請學生自行舉手發表。 2.觀察：是否能認真練習雙手抓籃板球之動作。	【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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 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	

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	學校重 要行事
第三週 09/12 09/18	第四篇 運動樣 行	第一章 攻守佳 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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	了解「卡位」的意義與做法。	一、說明卡位 提問：大家是否看過籃球比賽時，球員在場上快速移位的情形？ 說明：關鍵就在於取得內側（靠近籃板）的位置，把對手擋在外側，這就是所謂的「卡位」。 二、活動「得分籃板王」 提問：如果想要將球準確投入大籃框中，應該如何自我修正？ 發表：由同學們舉手發表。 說明：注意踝關節、膝關節等各關節的彎曲預備，並注意視線、全身肌肉與手部等的協調。 分享：可請同學說明自己在活動時，投進與投不進的動作差異，若只是因為動作不熟練，則可由日後的練習來做調整，但若是因為姿勢不正確，則有可能會讓以後的投籃命中率不穩，應請同學們相互觀察與分享。	2	1.課本 2.卡位介紹相關資訊	1.發表：請學生自行舉手發表。 2.觀察：是否能認真練習單手投籃之動作。	【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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 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	0915 0916 中秋節補假

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	學校重 要行事
第四週 09/19 09/25	第一篇 運動樣 行	第四章 守佳籃 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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 認識籃球場上各區域的功能。 2. 知道球場上各種界線所代表的意義。	一、說明籃球場地說明：標準的籃球場地是一座長方形場地，在籃球場上有許多條線和數個圓圈，各代表著不同的意義。 提問：大家是否知道場上的條線和數個圓圈，所代表的意義與功能？ 發表：請大家踴躍發言。 統整：場上的所有器材與符號都代表著不同的意義，具有不同的功能。而這些區域與符號界線，都與許多規則息息相關。 二、籃球場地細部說明 說明： 1.三分線 2.邊線 3.端線 4.罰球線 5.禁區 6.中圈 7.中線 8.籃框 9.合理衝撞免責區的位置所在 三、說明先發五虎說明：每對上場的五人各司其職，依其戰術位置可分為控球後衛、得分後衛、小前鋒、大前鋒及中鋒。 提醒：隨著籃球運動的持續發燒流行、戰略不斷的推陳出新，各位置的職責畫分也愈來愈明確、愈來愈仔細。 四、介紹各戰術位置 提問：大家是否注意到各戰術位置的球員，各有不一樣的特質？ 發表：請學生仔細思考並表達出對各個球員的看法。 說明：各位置的職責除了畫分更明確之外，同時也有許多全方位的球員，身兼兩個以上的職責。這不但讓球隊的運用更加活潑，也讓球賽更具可看性。	2	1. 新式籃球場地的相關內容 2. 先發五虎首位置相關資訊	1. 觀察：是否能認真參與活動。 2. 觀察：於活動進行中，是否融入於團體中。	【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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 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	

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	學校重 要行事
第五週 09/26 10/02	第一篇 運動樣 行	第2章 砰一~球 然擊排	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	體會單手拋球與擊球。	<p>一、活動「擊擊樂」 說明：排球是由六位球員同心協力組成的，而且扣球、攔網可將比賽氣氛升高，總是眾人目光的焦點，但是要有如此漂亮的表現，一定要從「發球」開始。 說明：排球運動主要是以雙手來控制球，所以要特別加強雙手的伸展。 說明：用躲避球來當做雙手的熱身，以及發球的前導物。 提問：「有沒有玩過躲避球？」 發表：學生自由發表。 統整：說明躲避球的規則。如同一般常見的躲避球一樣，唯一不同的是只能使用單手擊球（使用一手持球後拋球，再由另一手擊球；或者是單手拋球後再由同一隻手擊球），在場內被擊中的人就要到外圍，場內無人或時間到時比賽結束，由場內較多人的一方獲勝。 操作： 1. 把全班分成兩隊，分別站在排球場地的兩邊做對抗賽。 2. 每隊再派幾位學生到外圍攻擊。 引導：拋擊動作就類似排球的發球，進入排球發球的課題。 二、活動「加強球感練習」 說明：利用開掌與握拳練習擊球位置，再利用投擲手臂環繞來熟悉發球的基礎動作。 提醒：練習前，要先做好大關節的暖身。 三、介紹排球低手發球 說明：低手發球又稱為安全發球，此種發球動作簡單、容易掌握，球體飛行時間較長，因此</p>	2	1.課本 2.排球相 關資訊	1.觀察：是否能快樂參與活動。 2.觀察：是否依照動作要領練習。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	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、規劃、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	學校重 要行事
第六週 10/03 10/09	第四單元 運動樣行	第二章 排球 第一節 擊球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 學會肩上發球。 2. 熟練拋球與擊球。	一、介紹排球肩上發球 說明：肩上發球比低手發球具威力，容易導致對手失誤。且因容易控制方向、威力強且準確性高，所以在排球比賽中被廣泛的使用。 講解： 1. 準備姿勢：面對球網，兩腳自然開立，左腳在前，左手托球於身前。 2. 拋球：用抬臂和手掌的平托上送，將球平穩的垂直拋於右肩的前上方，高度適中；在左手拋球的同時，右臂抬起屈肘後引，上身稍向右侧轉動。 3. 擊球時：擊球時利用蹬地，使上身向左轉動，同時帶動手臂揮動，在右上方伸直手臂至最高點，並將手掌五指張開平伸，用掌心部位擊球的中下部。 4. 擊球後：擊球瞬間，手指自然張開，全部手掌要出力擊球，擊球後隨著重心前移，迅速進場比賽。示範：教師示範肩上發球的動作。 二、活動「模擬發球」 講解：以固定的擊球動作來體驗排球發球，並從中學習控制擊球的力道與方向，來作為學習排球發球的開始。	2	1. 課本 2. 排球相關資訊	1. 觀察：是否能認真參與活動。 2. 觀察：是否依照動作要領練習。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	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、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究	1006-1007 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	學校重 要行事
第七週 10/10 10/16	第四篇 運動樣行	第2章 排球(第一次 評考)	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 熟練發球的動作要領。 2. 讓學生能利用低手發球或肩上發球，及傳、接球的動作來進行團隊比賽。	一、活動「實地演練」 示範：教師示範完整的低手發球與肩上發球，並說明動作的注意事項。 講解：如何將拋球與擊球動作相結合，並配合身體的力量來發球。 操作： 1. 教師說明活動進行的方式。 2. 依發球方式來分組，採相同發球方式的學生在同一個排球場地練習。 3. 將同一場地的學生分成兩半部，分別站於球網的兩側，距球網三公尺。 4. 只有一側的學生能拿球，待球發出後，另一側的學生再去撿球，以此方式輪流練習發球。 5. 當大部分學生都能發到另一方場區時，再後退三公尺練習。 二、活動「發球接力賽」 講解：測試團隊合作與發球成功率。 操作： 1. 分成若干隊(依班級人數而定)，每隊分成兩組，每組4人。 2. 一組先發球，另一組幫忙撿球。 3. 計時比賽開始時，發球成功則換下一位上場；發球失敗則繼續發球。待整組都發球完畢，立刻停表。 4. 接著換下一組發球，兩組秒數總和即為該隊總秒數。 5. 待各隊比完，統計每隊成績，秒數最少者，即為接力冠軍。 說明：進行接力活動時，撿球回傳是很重要的，盡快撿球且從地上滾回給隊友，可縮短整隊接力完成時間。	2	1. 課本 2. 排球相關資訊	1. 觀察：是否能認真參與活動。 2. 觀察：是否依照動作要領練習。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	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、規劃、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	學校重 要行事
第八週 10/17 10/23	第一篇 運動樣 行	第2章 擊排球 一~球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	讓學生能利用低手發球或肩上發球，及傳、接球的動作來進行團隊比賽。	一、活動「默契大考驗」 說明：學過低手傳球、高手傳球，及發球技巧後，來進行排球對抗賽，看看哪隊的默契最佳。 講解： 1.全班分成三隊，兩隊下場比賽，一隊擔任公正裁判。 2.每當一方失誤時就要換邊發球。 3.當換邊發球時要先順時針輪轉位置，再換人發球。 4.我方擊球到對方場內時，算得一分；若是擊球到其他地方則算對方得一分，先取得十一分者為勝利的隊伍，繼續接受挑戰。 5.輸的隊伍則下場換當裁判。 說明：仔細觀察常勝隊伍且和自己比較後，發現除了個人基本動作熟練外，常勝隊伍還能互信，且具有默契。 提問：經過激烈的對抗賽，相信已有勝負，現在讓我們來分享一下比賽的經驗，回想一下，剛剛是否發生多人搶球相撞、擠在一起的情形？我們要如何才能避免這些事情的發生呢？ 發表：學生自由發表。 統整：排球比賽中每個人都有自己的守備區域，要堅守自己的崗位，遇到來球時，要喊出聲音表明自己要接球。 結語：經過一系列介紹與練習，相信大家一定體驗了排球運動的樂趣所在，透過團隊比賽中的合作、溝通與協調，相信同學們之間的友誼一定更加深厚。	2	1. 排球比賽規則 2. 碼表 3. 哨子 4. 排球	1. 觀察：是否能認真參與活動。 2. 觀察：是否能與團隊默契。 3. 提問：比賽中如何判決比數。	【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。	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、規劃、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	學校重 要行事
第九週 10/24 10/30	第一篇 運動樣行	第四章 神魔~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。 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。	使學生了解桌球運動，並教導學生明辨各種運動資訊。	一、說明桌球的簡易規則 解釋：從事該項運動前，應先了解其簡易的規則。 說明：教師說明發球、接發球、分數等規則。 二、辨明各種運動的資訊 說明：找尋合乎經濟、合法、安全、有效的運動服務及產品。 舉例：桌球運動因所需的場地和空間不大，不受天候的影響，所以合乎經濟的原則。 討論：找出住家周圍、社區或學校等地方，哪些場所可用作桌球運動的空間。 三、正手發不旋長球的動作要領 操作： 1.預備擊球姿勢：兩腳自然開立，左腳在前，讓身體面向右前方站立，兩肘彎曲約90度、手腕放鬆。 2.拋球引拍：將球放在左手掌心，垂直上拋，右手由胸前向後引拍，並將身體重心落在右腳，眼睛注視球。 3.揮拍擊球：以腰部扭轉的力量帶動大臂、前臂和手腕擊球，拍面近乎垂直或稍前傾之持拍姿勢。 4.結束姿勢：擊球後回復到預備擊球姿勢。	2	1.課本 2.桌球用具	1.問答：能介紹桌球運動的特色。 2.觀察：參與活動時的用心程度。	【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 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	學校重 要行事
第十週 10/31 11/06	第四篇 運動樣 行	第三章 神奇力桌 魔~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。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	1. 使學生了解桌球運動，並教導學生明辨各種運動資訊。 2. 了解並學會反手發不旋長球的動作要領。	一、說明反手發不旋長球的動作要領說明： 1.預備擊球姿勢：兩膝微屈開立，將球放在左手手掌上。 2.拋球引拍：左手垂直上拋，右手引拍停在身體的左側，眼睛注視球。 3.揮拍擊球成結束姿勢：拍面由垂直的橫拍往前揮拍，球拍碰球後回復到預備擊球姿勢。 二、活動操作「百發百中」 操作： 1.將全班學生分成五人一組，每組自選一張球桌。 2.每組的學生輪流練習，將球發在桌上有標示的區域內。 3.在發球練習時，可將球黏上一條棉線，線的另一端綁在手上，就不需浪費時間撿球。 三、說明正手發下旋球的動作要領說明： 1.準備動作：左腳稍前，左手掌心托球、身體側身向球桌。 2.引拍：左手將球向上垂直拋起，同時右手執拍，拍面略斜向上，手臂後拉。 3.揮拍觸球：當球從高處下降至稍高或平於網高時，前臂和手腕從右後上方向前下方揮動，使球拍從球的後側斜下方切過產生摩擦。	2	1.課本 2.桌球用具	1.發表：說出反手發不旋長球的動作要領。 2.觀察：能正確的完成反手發不旋長球的動作要領。 3.實作：能依動作要領做出反手發不旋長球的動作。	【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 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	學校重 要行事
第十 一週 11/07 11/13	第 四 篇 動 樣 行	第3章 神 魔 力 桌 球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 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。	熟練反手發下旋球的動作要領。	一、反手發下旋球的動作要領 說明： 1.預備姿勢：兩膝微屈開立。 2.拋球引拍及預備擊球姿勢：將球放在左手手掌上，垂直上拋，右肩下垂、左肩較高，引拍停左手腋下。 3.揮拍擊球成結束姿勢：拍面由垂直的橫拍往前揮拍，球拍碰球後往右前上方收拍。 提問：正手與反手發不旋長球的異同？ 二、活動「發球比賽」 講解： 1.將全班學生分成三人一組，每組各選一張桌球桌。 2.每組組員分別以「正手及反手」之方式，各發三次不旋長球，並將每次之得分，記錄於課本中，找出班上的桌球發球王。 3.當一位學生學在進行活動時，可以請同組的另外兩位學生協助撿球，以加速活動進行的時間。	2	1.課本 2.桌球用具	1.發表：說出反手發下旋球的動作要領。 2.觀察：能正確的完成反手發下旋球的動作要領。 3.實作：能依動作要領做出反手發下旋球的動作。	【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 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	學校重 要行事
第十二週 11/14 11/20	第一篇 運動 樣行	第3章 神奇力 桌球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	1. 了解如何規畫加強桌球技巧的策略。 2. 了解個人運動參與及全民運動之間的關係。	一、活動「排名賽」 舉例：現在的生活步調略顯忙碌，人們參與運動休閒的時間不多，也因而產生身體的疾病，因此，唯有個人積極參與社區或社會的體育活動，如路跑、登山、直排輪等，體會運動對身體健康的益處，進而推廣全民運動，如此才能創造富強的國家。 二、活動「練習策略」 說明：桌球的各種球技巧只要多練習，就可以產生很強的攻擊性。 提醒：每個人都有各自的優點與缺點，我們要發揮的是互助合作的優點。在上述幾個的活動中，需要相互開啟彼此的潛能，發揮旺盛的生命力，精益求精更進一步。	2	1.課本 2.桌球用具 3.哨子	1.問答：說明個人運動參與與全民運動有什麼關係。 2.發表：能說出如何辨別不同情境所需要的運動服務或產品。	【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 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	學校重 要行事
第十三週 11/21 11/27	第四篇 運動樣行	第四章 少宜羽 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。	學會羽球之發球。	一、羽球發球 提問： 1.你都怎麼發球？ 2.羽球發球可簡單分為哪兩種球路？ 3.在觀看的羽球比賽影帶中，單打時常發何種球路的球？ 發表：讓學生從舊經驗中回答問題，並在過程中引導。 提問：發球時要注意的規則有哪些？ 說明：「羽球發球」之犯規動作為何。 提醒：羽球比賽時，發球是關鍵，有好的開始，才有得分的可能，需注意各項規則，並選擇適當的發球類型。 二、發高遠球 說明：發高遠球時，所要注意的部分。 示範：發高遠球時之動作要領。 1.預備動作：左腳在前，右腳在後。重心在後腳。 2.拋球：左手鬆開，使羽球垂直掉落。 3.擊球：重心由右腳移到左腳。 4.跟隨動作：球拍向左肩上方揮。 提問：「發高遠球」與「拋高發球」之差異點為何？ 發表：請學生發表自己之想法。 提醒：拋高發球為常見的錯誤動作，提醒學生應避免之。	2	1.課本 2.羽球用具 3.哨子 4.蒐集一些與羽球運動之相關資訊	1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2.實作：能夠成功發出有效球。 3.問答：能具體說出發球應遵守的規則。	【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 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	

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	學校重 要行事
第十四週 11/28 12/04	第四篇 運動樣 行	第4章 老少宜 羽球(第 二段考)	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。	學會高手擊球、側手擊球。	一、基本擊球法 提問： 1.你知道基本擊球法有幾種嗎？ 2.每種基本擊球法可分為哪兩種？ 3.什麼時候該用何種擊球法？ 4.該以什麼作為判斷標準？ 發表：以學生過去的認知的經驗發表其所知。 提示：「方向」、「空間」、「位置」還有呢？可不可以說清楚一點？ 統整：一開始須學會以視覺初步預測來球的方向、位置與落點，進而了解身體、球拍及羽球三者之間的空間關係，再做出判斷，選擇何種擊球法。 二、高手擊球 提問： 1.高手擊球法適用於什麼時候？ 2.此擊球法在戰術有何應用？ 講解：此擊球法可以打出強勁的殺球，也可以打出防守型的高遠球，更可以打出虛虛實實的切球。此種擊球法可以打出多種不同球路的球，可說是最具變化性的打法。	2	1.課本 2.羽球用具 3.哨子 4.蒐集些與羽球運動之相關資訊	1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2.實作：能夠完成高手、側手擊球之動作。 3.問答：能具體說出高手、側手擊球時應遵守的規則。	【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 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	1128-1129 第二段考 1130~1202 九年級校外教學

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	學校重 要行事
第十五週 12/05 12/11	第四篇 運動樣 行	第四章 老咸宜 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。	認識並學會各種基本的擊球法。	一、側手擊球 提問： 1.側手擊球法適用於什麼時候？ 2.側手擊球在戰術上有何應用？ 講解：在身體側方將來球擊回，這種擊球法常使用於雙打比賽中，側手擊球常因為來球速度過快，而在沒有充分準備時間之下，匆忙回擊來球，因此需要身手矯捷、眼明手快，才能有效擊球。 二、低手擊球 提問： 1.低手低球法適用於什麼時候？ 2.此擊球法在戰術上有何應用？ 講解：此種擊球法通常是球網邊緣球，或是對自己身體所處位置不利時，所採用的防禦性擊球法。往往需要瞬間跨步、伸拍才能順利回擊來球，方法是向上方拍打，擊出下手高遠球，以換取充裕的時間，讓自己再回到有利的位置，為下一次擊球做充分的準備，由防禦轉為攻擊。	2	1.課本 2.羽球用具 3.哨子 4.碼表	1.觀察：能夠成功發出有效球。 2.問答：能知道高手擊球的最佳擊球點，並了解「可伸到」的概念。	【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 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	

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	學校重 要行事
第十六週 12/12 12/18	第四篇 運動樣行	第四章 老咸宜羽球	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。	探索競爭與合作的關係，在目前社會中的普遍性及重要性。	<p>一、活動「你來我往」 說明：向學生說明此活動為兩人一組，在兩人相互打好球不落地的情況下，與其他組競爭比較誰能夠維持比較久而不使球落地。分為三個不同遠度的距離練習相互打好球。 提問：「你來我往」成功的條件是什麼？ 發表：讓學生自由說出自己的答案。 操作：分組開始進行「你來我往」。 提問： 1. 剛剛進行的如何？ 2. 有預期中的簡單嗎？ 3. 你覺得後來還有發現什麼樣的問題？</p> <p>二、單打對抗賽 說明：向學生說明此活動為兩人一組，採單淘汰賽制，先達十分者為獲勝隊伍。分數個場地同時進行。 提問： 1. 剛剛進行的如何？ 2. 有預期中的順利嗎？ 3. 你覺得自己比別隊好的地方在哪裡？ 討論：讓學生自由討論，發現問題、尋求解決方法。統整：以雙方擅長的優點相互彌補彼此的不足。</p>	2	1.課本 2.羽球用具 3.哨子 4.碼表	1.自評：配合課本活動實施。 2.觀察：是否能夠透過合作，追求極致的運動表現。	【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	<p>一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 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</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	學校重 要行事
第十七週 12/19 12/25	五青的 躍動	1章全動跳 第安躍～遠	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 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. 了解跳遠運動源由。 2. 認識跳遠時的安全要點。 3. 熟悉立定跳遠的動作過程。 4. 認識雙手前後擺動對立定跳遠的影響。	一、認識跳遠 提問： 1.有參加過跳遠或看過跳遠比賽嗎？ 2.是否可以簡要的說明，跳遠比賽的情形？ 發表：發表對跳遠的認識。 講解：說明跳遠的歷史原由與優點。 提問： 1.跳遠運動的由來為何？ 2.古代跳遠運動的形式為何？ 3.現今男、女世界紀錄保持人是誰？ 4.現今男、女世界紀錄為多少公尺？ 討論：請學生依序提出意見，全班討論。 二、說明立定跳遠的安全提問：跳遠有哪些須注意的安全事項？討論：由全班學生針對教師的提問，依序提出意見，讓全班討論。 統整：進行立定跳遠前，一定要有足夠的熱身活動與伸展活動，並且要在粗糙而具彈性的材質上進行練習，千萬別在磨石子地板上試跳，以免滑倒或是落地瞬間身體承受過大衝撞而受傷。 三、認識立定跳遠的步驟 講解：立定跳遠的動作過程是經由「預備動作→起跳動作→空中動作→落地動作」等組合而成。 示範：由老師示範立定跳遠的各階段動作。 操作：由學生實際上場操作立定跳遠的動作。 四、說明「雙手前後擺動」的影響 講解：善運用雙手擺動，至少可增加20%以上的立定跳遠成績。 示範：由老師示範雙手擺動的動作。 操作：學生實際	2	1.課本 2.跳遠相關資訊	1.問答：能夠正確的說出答案。 2.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。	【環境教育】 5-3-4 具有參與地區性環境議題調查研究的經驗。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規劃、組織與實踐 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	學校重 要行事
第十八週 12/26 01/01	第一篇 青春的 躍動	第一章 全動跳 ~ 遠	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 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. 能知道自己的立定跳遠動作的正確與否。 2. 認識急行跳遠的基本動作。 3. 熟悉助跑的動作要領。	一、活動「自我檢核」 說明：兩人一組，一人操作另一人記錄。 操作：由學生實際上場操作立定跳遠的動作。 討論：分組討論同伴的動作是否符合檢核表中的要求？並在下次跳遠時改進。 二、跳遠 講解：跳遠的動作過程是經由「助跑動作→踏板起跳動作→空中動作→落地動作」等組合而成。 示範：由老師示範急行跳遠的各階段動作。 操作：由學生實際上場操作急行跳遠的動作。 三、說明助跑動作 提問：你們跳遠時如何助跑？請大家試試看，哪種方式比較適合你？ 講解：先介紹三、五、七步的助跑方式，教導學生學會如何設置目標點，來幫助助跑踩點的正確，然後再反向全力助跑，取得助跑起跳的距離。 引導：協助學生找到助跑方式與距離。 操作：兩人一組相互幫忙，取得適當的助跑距離與目標點。 四、活動「步步為營」 說明：反方向從起跳板開始助跑，由另一個人幫忙記錄起跳點的位置。 操作： 1. 由三、五、七步助跑距離，練習正確的助跑踏板動作。 2. 全速且穩定的助跑，練習助跑距離目標點的控制，以及正確的踩點踏板動作。 總結：正確的踩點與助跑，有利於急行跳遠的距離。所以熟悉助跑動作是	2	1. 課本 2. 跳遠相關資訊	1. 問答：能夠正確的說出答案。 2. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。	【環境教育】 5-3-4 具有參與地區性環境議題調查研究的經驗。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規劃、組織與實踐 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	學校重 要行事
第十九週 01/02 01/08	第一篇 青春的躍動	第1章 安全跳躍～遠	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 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. 熟悉起跳動作的動作要領。 2. 熟悉空中動作的動作要領。 3. 熟悉落地動作的動作要領。	一、活動「蜻蜓點水」 提問：此動作的技巧要領是什麼？ 觀察：請學生觀察教師之示範動作。 發表：由學生說出自己觀察到的技巧要領。 實作：請學生分組練習起跳動作之動作要領。 觀察：觀察同組同學之起跳動作，在過程當中，若發現動作不正確之處，要給予適當之建議，從練習中互相取得進步。實作：若發現自己的動作要領有誤，則進行修正之，儘量找機會多練習起跳動作。 二、空中動作 提問： 1. 有看過跳遠比賽嗎？ 2. 是否可以簡要的說明，跳遠比賽時的空中動作是怎樣的情形？ 發表：請學生以過去認知的經驗，發表其所知。 講解：介紹三種跳遠之空中姿勢動作。 提問： 1. 三種空中姿勢動作有何差別？ 2. 那一種動作最為普遍被使用呢？ 3. 那一種動作難度最高？ 討論：由各位學生針對教師的提問，依序提出意見，讓全班討論。 操作：練習屈身式跳法之空中動作。 引導：協助學生做出標準之動作。 三、挺身式跳法之動作流程 觀察：請學生觀看挺身式跳法的動作流程。 注意：需提醒學生保持正確的起跳姿勢。 操作：進行練習活動時，提醒學生要注意自身動作之正確性，以利修正錯誤。	2	1. 課本 2. 跳遠相關資訊	1. 實作：能夠正確的量出適合自己的助跑距離與目標點。 2. 實作：能夠正確的做出起跳的動作要領。 3. 問答：能夠表達說出其經驗與認知。 4. 實作：能做出正確的姿勢。 5. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。	【環境教育】 5-3-4 具有參與地區性環境議題調查研究的經驗。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規劃、組織與實踐 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	學校重 要行事
第二十週 01/09 01/15	第五青的 躍動	第2章 友誼招飛 看～盤	3-3-4 在活動練習中 應用各種策略以增 進運動表現。 4-3-1 了解運動參與 在個人、社會及文 化層面的意義。	1. 使學生 了解飛盤 運動，並 教導學生 養成休閒 活動的習 慣。 2. 藉由休 閒活動的 交流。 3. 學會飛 盤反手投 盤的方法。 4. 學會飛 盤正手投 盤的方法。 5. 學會投 盤的三個 重要技 巧。	一、說明休閒活動 的重要性 說明：說明養成休 閒活動的重要性， 並告知學生友誼橋 梁的搭建，可以藉 由休閒活動來達 成，而休閒習慣的 養成是現在社會的 重要課題之一。 提醒：從事飛盤運 動或是觀賞運動比 賽，都可當成是一 種平時的休閒活 動，除了可以調劑 身心之外，還能促 進身體健康，亦能 作為情誼交流的方 式。 二、飛盤運動 說明：飛盤運動是 有趣的休閒活動， 並且具有安全、競 技、休閒、經濟、 創造等特性，能帶 給大家健康與快 樂。 統整：投擲飛盤需 先做好準備動作， 掌握住出手的角度 、靠手臂帶動和手 腕有力的旋轉等要 領，若能掌握住這 些要領，將更能體 會飛盤運動的樂 趣。 三、說明反手投盤 法 說明：握盤的姿 勢，將拇指按住右 盤面，食指扶著盤 緣，中指抵住盤內 緣。 示範：反手投盤時 的動作要領。 1.準備姿勢：兩腳張 開約比肩寬，右腳 在前側立面對目 標，握盤後，手臂 往肩後移。 2.投擲：以扭轉腰部 帶動上肢並利用前 臂的屈肘和手腕的 力量，將飛盤丟 出。 四、說明正手投盤 法 說明：握盤的姿 勢，將拇指按於盤 面，中指及食指托 住盤底。 示範：正手投盤時 的動作要領。 1.準備姿勢：兩腳張 開比肩略寬，右腳	2	1.課本 2.飛盤運 動相關資 訊	1.問答：能 說出休閒 活動的重 要性。 2.實作：能 依動作要 領做出飛 盤的投擲 動作。 3.問答：能 說出接盤 的方法及 使用時 機。 4.實作：能 依動作要 領做出接 盤的動 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。	一、了解自 我與發展潛 能 二、欣賞、 表現與創新 三、生涯規 劃與終身學 習 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 八、運用科 技與資訊 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	學校重 要行事
第二十一週 01/16 01/22	第一篇 青春的躍動	第2章 友誼招飛盤(第三次段考)	3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。	1. 了解不同的接盤法與使用時機。 2. 學會接盤的三個重要技巧。 3. 正確使用不同的接盤法與使用時機。	一、說明接盤的方法及使用時機 說明： 1. 高手接使用時機及方法：當飛盤的高度再胸部以上時，以拇指在下，其餘四指在上的方式接盤。 2. 低手接使用時機及方法：當飛盤飛行的高度再腰部以下時，以拇指在上，其餘四指在下的方式接盤。 3. 夾接使用時機及方法：當飛盤飛行的高度在胸部以下腰部以上時，以兩個手掌上下夾住飛盤。 二、說明接盤的三個重要技巧 說明： 1. 預估落點：要判斷飛盤的路徑與落點，再移動到可接範圍內，即可成功接盤。 2. 抓盤方法：當飛盤在可接範圍內，便要決定採用何種方法接取。 3. 緩衝：以「鬆、軟、延、轉」的方式進行接盤，而不以強硬的方式接觸飛盤，才可以順利的接盤。 三、活動「擲準遊戲」 操作： 1. 將全班學生分成六人一組，每組的學生需站在距離球門十公尺遠的位置。 2. 聞哨聲，即開始進行擲準遊戲，將飛盤擲進球門內，看哪一組擲得最準。 3. 教師在施作過程中，叮嚀學生施作的要點。 四、活動「飛盤保齡球」 操作： 1. 將全班學生分成六人一組，每組需有十個寶特瓶，內裝有一點水。 2. 然後依一般保齡球的擺法擺好，以飛盤代替球來進行遊戲。	2	1. 課本 2. 飛盤運動相關資訊	1. 問答：能說出接盤的方法及使用時機。 2. 實作：能依動作要領做出接盤的動作。	【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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 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 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究	0118-0119 第三次段考 0119 休業式









## 桃園市立青溪國民中學 105 學年度第一學期領域課程計畫

一、實施年級：七年級

二、學習領域：健康教育

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：1 節

五、課程計劃：

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	學校重 要行事
第一週 08/29 09/04	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	0829 開學

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	學校重 要行事
第二週 09/05 09/11	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。	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	
第三週 09/12 09/18	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	0915 0916 中秋節補假
第四週 09/19 09/25	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 尊重青春不同性別者的身心發展與差異	瞭解自我與發展潛能	
第五週 09/26 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.講解青春男女生的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 尊重青春不同性別者的身心發展與差異。	瞭解自我與發展潛能	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	學校重 要行事
第六週 10/03 10/09	第一篇健康起跑點	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 尊重青春不同性別者的身心發展與差異。	瞭解自我與發展潛能	1006-1007 第一次段考
第七週 10/10 10/16	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。	透過「舞台劇」活動讓學生了解自己對性別角色的刻板印象，並經由角色扮演演的狀況刺激學生思考：「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。	1.如何建立自我認同感，並讓週遭的人也感到認同。 2.澄清性別角色，不應受限於性別而影響未來發展。	1	ppt	認真參與演出 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】1-4-5 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	

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	學校重 要行事
第八週 10/17 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	
第九週 10/24 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。	藉由新飲食指南，讓學生認識六大類食物了解如何吃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	

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	學校重 要行事
第十週 10/31 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	
第十一週 11/07 11/13		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. 探討青春期特別要注意的營養需求，並檢視自我飲食習慣是否均衡。	1	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	
第十二週 11/14 11/20		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	
第十三週 11/21 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	

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	學校重 要行事
第十四週 11/28 12/04	第一篇健康新主張	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	1128-1129 第二次段考 1130~1202 九年級校外教學
第十五週 12/05 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	
第十六週 12/12 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	

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	學校重 要行事
第十七週 12/19 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	

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	學校重 要行事
第 十 八 週 12/26 01/01	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	<p>【人權教育】</p> <p>1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。</p> <p>【人權教育】</p> <p>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】</p> <p>2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。</p> <p>【人權教育】</p> <p>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】</p> <p>3-3-4 認識並能運用社區資源。</p> <p>【環境教育】</p> <p>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】</p> <p>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】</p> <p>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】</p> <p>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	



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	學校重 要行事
第十九週 01/02 01/08	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	
第二十週 01/09 01/15	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	
第二十一週 01/16 01/22			<b>0118-0119 第三次段考 0119 休業式</b>								

## 桃園市立青溪國民中學 105 學年度第二學期領域課程計畫

一、實施年級： 七 年級

二、學習領域： 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 1 節

五、課程計劃：

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	學校重 要行事
第一週 02/12 02/18	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 發育情形 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	0213 開學
第二週 02/19 02/25	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 生活作息記錄	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	
第三週 02/26 03/04	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	
第四週 03/05 03/11	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	

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	學校重 要行事
第五週 03/12 03/18	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	
第六週 03/19 03/25	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	
第七週 03/26 04/01	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 尊重青春期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	
第八週 04/02 04/08	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 尊重青春期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	

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	學校重 要行事
第九週 04/09 04/15	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 尊重青春期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	

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	學校重 要行事
第十週 04/16 04/22	第一篇快樂青春行	青春心事	<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>6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。</p>	<p>1. 透過「我倆是不是戀人」活動釐清愛情的觀念。</p> <p>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。</p>	<p>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。</p> <p>2. 與他人交往技巧。</p> <p>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</p>	1	ppt	問答 觀察	<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】1-4-4 辨識性別特質的刻板化對個人的影響。</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】2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。</p> <p>【性別平等教育】2-4-7 釐清情感關係中的性別刻板模式。</p> <p>【性別平等教育】2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。</p> <p>【性別平等教育】2-4-13 釐清婚姻中的性別權力關係。</p> <p>【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p> <p>【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。</p>	<p>1. 瞭解自我與發展潛能</p> <p>2. 欣賞、表現與創新</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	學校重 要行事
第十 一週 04/23 04/29	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	

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	學校重 要行事
第十二週 04/30 05/06	第一篇快樂青春行	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	

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	學校重 要行事
第十三週 05/07 05/13	第一篇快樂青春行	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	



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	學校重 要行事
第十四週 05/14 05/20	第一篇快樂青春行	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	

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	學校重 要行事
第十五週 05/21 05/27	第一篇快樂青春行	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	
第十六週 05/28 06/03	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	

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	學校重 要行事
第十七週 06/04 06/10	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 尊重青春不同性別者的身心發展與差異。 【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	
第十八週 06/11 06/17	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	

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	學校重 要行事
第十九週 06/18 06/24	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，並教導學生如何做理性的消費者及如何解決消費糾紛的方法，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	
第二十週 06/25 07/01	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，並教導學生如何做理性的消費者及如何解決消費糾紛的方法，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	

# 桃園市立青溪國民中學 105 學年度第二學期領域課程計畫

一、年級：八 年級

二、學習領域：**體育領域**

三、課程目標：

- (一) 熟練籃球跨步上籃的基本動作，進而學習運球過人及進攻的動作要領。
- (二) 學習排球扣球之動作要領，進而學習空中扣球動作。
- (三) 複習足球傳接球動作，進而學習各種防守與進攻戰術。
- (四) 能做出正確的羽球殺球，進而學習正確的羽球步法，提升自我的羽球技術。
- (五) 對於棒（壘）球有基本的認識，練習投球及傳、接球的技巧，運用已學習的技能，進行棒（壘）球對抗賽。
- (六) 了解田徑標槍之來源及動作要領。
- (七) 了解蛙泳的划手、腿部動作，換氣等動作要領。
- (八) 了解舞蹈運動對身心的益處，熟悉音樂與韻律，進而創造充滿自我風格的舞蹈動作。

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	學校重 要行事
----------	--------	----------	--------	----------	--------	----------	----------	----------	----------	------------	------------

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	學校重 要行事
第一週 02/12 02/18	第四篇 運動大 進擊	第1章 兵城下 籃球攻 籃進	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. 熟練雙 手原地運 球動作。 2. 熟練雙 手行進運 球動作。	一、快攻得分 提問：所有的籃球 技巧中，哪一項是 得分的重要關鍵？ 發表：請學生踴躍 舉手發表。 統整：教師綜合學 生的答案，統整說 明「快攻」才是得 分的重要關鍵。 操作：首先一人持 球，另一人快跑通 過中線時，將球傳 給跑者，使跑者上 籃得分。 操作：三人一組， 一人持球，兩人在 場上定位，由持球 者傳給另外兩人之 一，使另外兩人可 以上籃得分。 二、原地基本運球 說明：運球時，基 本動作相當重要。 球在空中的時間愈 多愈容易被對方將 球抄走。因此，運 球動作愈低愈好。 提醒：運球移動的 形態大致以前後、 左右、速度變換或 急停轉變方向等方 式，來擺脫防守的 效果。 示範：原地運球動 作包括 1.左右運球 2.跨下 運球 3.背後運球 三、移動運球過人 說明：運球時，基 本動作相當重要。 球在空中的時間愈 多愈容易被對方將 球抄走。因此，運 球動作愈低愈好。 示範：移動中的運 球動作包括 1.前進急停跨下運 球轉變方向過人。 2.前進急停背後運 球轉變方向過人。	2	1.課本 2.籃球相 關資訊	觀察：學生 是否在生活中 動過程充分練 習。	【生涯發展 教育】1-3-1 探索自己的 興趣、性向、 價值觀及人 格特質。	一、了解自 我與發展潛 能	0213 開 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	學校重 要行事
第二週 02/19 02/25	第四篇 運動大 進擊	第1章 兵臨下 城～籃 球攻 進	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. 熟練運 球基本 功。 2. 了解進 攻擋人的 基本動 作。 3. 了解快 攻的基本 動作。	一、進攻擋人 說明：「進攻擋人」 簡單的說就是以合 法的姿勢阻礙敵隊 防守者的行動，以 掩護隊友讓他在從 事移位或進攻時， 能夠更順利的策 略。 示範：教師示範掩 護動作的要領。 二、活動「過關斬 將」 操作：兩人一組， 一人進攻一人防 守，以一分鐘為 限，進攻者由端線 出發，至中線則獲 勝，抵達後攻守互 換。 統整：善用過人的 技巧，可以讓進攻 更快更有效率。 三、掩護動作的種 類 說明：掩護的種類 依掩護者與被掩護 者的相對位置而分 為：「向前掩護」、 「向後掩護」與「橫 向掩護」。 1.「向後掩護」是指 掩護同學由靠端線 的位置，往罰球線 方向去幫隊友掩 護。 2.「向前掩護」剛好 相反，是由靠近罰 球線的隊友，幫忙 在端線的小前鋒擋 住防守者。 3.「橫向掩護」則大 多是靠近端線的球 員互相掩護。 提問：什麼是犯規 的掩護動作？ 發表：由學生們舉 手發表。 統整：常見的犯規 掩護動作如下： 1.在移動中做掩護 動作。2.掩護時手臂 推出。3.在防守者看 不見的角度做掩護 動作。	2	1.課本 2.籃球相 關資訊	評估：學生 動作之正 確性。	【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。	一、了解自 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	學校重 要行事
第三週 02/26 03/04	第四篇 運動大 進擊	第1章 兵臨下 城～籃 球進 攻	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.學習進 攻跑位的 基本動 作。 2.熟練籃 球的基本 動作，並 實際運用 於班級比 賽中。	一、進攻跑位 提問：如何才能夠 擺脫對手的糾纏， 取出手投籃的機 會。 發表：9至12人一 組，分組討論，由 小組推派一人舉手 回答。 說明：若想要擺脫 對手的糾纏，取得 出手投籃的機會， 進攻時不能只是一 直線恆速前進，要 加上速度的變化與 方向的轉變，如此 才能增加進攻的機 會。 說明：進攻跑位的 步法： 1.虛步：面對盯人防 守時，向外側做跨 步的假動作，實際 往反方向前進。 2.轉身：面對盯人防 守時，向外側做跨 步假動作，實反轉 背對防守者做動 作。 3.切入步：面對盯人 防守時，進攻者佯 裝向防守者的一側 緩速前進，等候時 機再快速往另一側 移動，擺脫防守。 4.Z字閃切 (Flashing)：利用 Z形的行進方式，配 合速度快慢變化， 讓防守者難以防 守，造成進攻機 會。	2	1.課本 2.籃球相 關資訊	1.討論：能 熱烈的參 與討論。 2.實作：能 積極的參 與活動之 進行。	【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。	一、了解自 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	學校重 要行事
第四週 03/05 03/11	第四篇 運動大 進擊	第二章 互助合 作～排 球扣	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. 讓學生 能從遊戲 中體會單 手拋球、 單手擊球 的動作， 並學習控 制方向。 2. 熟悉扣 球的預備 動作。	一、預備動作 提問：現今排球比 賽當中，是發球重 要？接球重要？還 是扣球重要？哪一 種動作是排球得分 要點？ 發表：學生自由發 表。 統整：每一個動作 都重要，因為每一 個動作都環環相 扣，但最直接最有 效的方法之一就是 扣球。 說明：當雙方處於 對等地位時，只有 化被動為主動，爭 取先機最為重要， 當一隊熟悉各式攻 擊、各種時間差， 必能將球隊技術發 展為球隊藝術，如 此的隊伍必能爭取 更高的成績與樂 趣。 說明：扣球是以單 手來重擊球，所以 特別加強身體與手 的伸展。 提醒：在練習扣球 動作前先熱身，並 複習上學期所教的 動作。 二、扣擊動作 說明：扣球時選手 的扣球方向、手勢 與手掌接觸球面的 位置有相當大的關 係。 示範：扣球時手掌 的姿勢可分為以下 四種 1.全掌法。2.手指 法。3.握拳法。4.半 掌法。 說明：扣球時，除 了要注意手掌的姿 勢之外，手腕下壓 的角度也與距離球 網的遠近及扣球力 量的大小有關。	2	1.課本 2.排球 3.哨子	1.觀察：可 否控制手 腕的動 作。 2.評估：有 無認真參 與活動。	【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。	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	學校重 要行事
第五週 03/12 03/18	第四篇 運動大 進擊	第2章 互助合 作～排 球扣 球	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。	讓學生能 從遊戲中 體會單手 拋球、單 手擊球的 動作，並 學習控制 方向。	一、助跑與起跳動作 說明：與學生強調，排球之扣球動作中，助跑是相當重要的一環，請學生不可以輕忽助跑動作的重要性。 示範：依據助跑之動作要領，將助跑分為以下四個部分，與學生詳細說明之。 1.助跑時機。2.助跑方向。3.三步助跑起跳。4.助跑步伐。 實作：請學生實際練習助跑之動作要領。 觀察：提醒學生在練習的空檔時，不妨多觀察周遭同學的助跑動作，若發現有不正確之動作出現，記得給予適時的提醒。若發現優秀之處，記得向對方學習，加快彼此之學習速度。 二、空中與落地動作 說明：扣球時，由助跑到最後一步，進入起跳姿勢時，兩腳幾乎同時是著地並保持屈膝，且上身稍向前傾。 示範：教師示範起跳動作之動作要領。 實作：請同學依照教師之示範動作，進行起跳動作之練習。 三、空中扣球動作 說明：排球的扣球動作需要一連串動作的配合，從起始的預備動作→扣擊動作→起跳動作，到最後的空中扣球動作，無一不是關鍵動作，不可輕忽之。 示範：教師示範空中扣球動作之動作要領，並於示範過程中，說明需要注意之部分。 實作：請班上兩至三位學生進行空中扣球動作之練習，並提醒其他學生仔細觀察。 發表：請觀察的學	2	1.課本 2.排球 3.哨子	實作:能否做出正確的扣球動作。	【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。	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	學校重 要行事
第六週 03/19 03/25	第四篇 運動大 進擊	第2章 互助作 ~排球 扣球	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。	了解空中 扣球動作 之動作要 領。	一、活動「連續起 跳與落地練習」 說明：因排球的技 術中，扣球屬於較 複雜的技巧，所以 可依循下列方法多 加練習： 1.原地屈膝，利用雙 手擺臂向上、向前 跳躍。 2.跳躍時盡量跳 高，而非跳遠。 3.落地時雙腳同時 著地，並在屈膝後 雙手擺臂向上、向 前跳出。 統整：依循上述方 法，加強學生的扣 球技巧，提醒學生 勤加練習。 二、裁判手勢 說明：比賽進行 時，除了自身的球 技外，服從裁判的 判決亦是選手們所 需遵循的，所以了 解裁判的手勢，可 以讓比賽進行得更 順利。 說明：裁判的基本 手勢有以下數種： 1.開球 2.界外球 3. 持球 4.二連擊 5.四 連擊 統整：學習排球技 巧，再加上了解裁 判的手勢，有助於 每一場球賽順利進 行。	2	1.課本 2.排球	1.觀察：是 否認真參 與活動。 2.問答：能 說出空中 扣球動作 所具備之 條件。	【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。	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	學校重 要行事
第七週 03/26 04/01	第四篇 運動大 進擊	第三章 舉重足 球攻 防(第 一次 段考)	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰術。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	認識足球進攻戰術。	一、比賽隊形 說明：比賽時為了適應攻守戰術的需要，依照全隊隊員在場上的位置排列並給予職責上的分工，稱為比賽隊形。 說明：各種足球的隊形名稱，是按隊員排列的形狀而定，例如：「四三三」、「三五二」、「四二四」等隊形名稱，都是依照隊員排列的形狀而定的。 二、各個位置的職責 說明：教師說明足球場上各位置之職責： 1.前鋒：主要擔任攻擊的任務，適合眼明腳快、擅於盤球之類的球員。 2.中鋒：擔任聯絡者與支援者的角色，需要判斷情勢投入前線進攻或跑回己方的陣地協助防守。 3.後衛：則是負責破壞對方前鋒攻擊的球員。 4.守門員：是最後的堡壘，必須具備身手矯健、預警能力強、決定果斷者擔任。 三、局部進攻戰術 提問：詢問學生在足球比賽中，有看過哪些戰術的運用？ 發表：學生踴躍發表意見。 統整：教師統整學生答案，並教導局部進攻戰術包括「二對一」和「三對二」戰術。	2	1.課本 2.排球	1.觀察：是否認真參與活動。 2.作答：能觀察並說出教師錯誤動作。 3.實作：能與組員共同努力合作。	【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。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 七、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	學校重 要行事
第八週 04/02 04/08	第一篇 運動 進擊	第四章 大 舉輕 ～球 防 攻	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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	認識足球進攻及防守戰術。	一、全隊進攻戰術說明：足球的全隊進攻戰術可分為三種基本類型： 1.邊路進攻戰術：利用球場兩側地區發起的攻擊方式，也是全隊進攻戰術的主要形式之一。 2.中路進攻戰術：利用球場中路地帶的進攻方式，具有可直接射門的優點，但是全隊需有極高的默契才能進攻成功。 3.定位球戰術：在比賽中利用「死球」後重新開始比賽的機會，依情勢在組織最有利的進攻與防守戰術的方法。 二、局部防守戰術說明：「補位」是足球比賽中局部防守的一種方法，當防守時，有一個防守隊員被對手突破，則另一個隊員便立即上前，進行攔截。 說明：「圍搶」是指比賽中，在某局部位置上，防守一方利用人數上的相對優勢，同時圍堵對方的持球隊員，在短時間內，達到搶球或破壞對方目的的方法。 說明：「越位戰術」是利用規則，設計出來的一種以巧致勝、省力的重要防守戰術。往往達到一定技術水準的球隊才會採用，而一場比賽中也不會多次運用。	2	1.課本 2.足球用具	1.觀察：是否認真參與活動。 2.觀察：是否具有團隊默契。	【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。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 七、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	學校重 要行事
第九週 04/09 04/15	第四篇 運動大 進擊	第三章 舉輕重 足球攻 防	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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	了解防守的要領。	二、介紹全隊防守戰術 說明：足球的全隊防守戰術可分為三種基本類型： 1.盯人防守：指防守球員緊跟著自己所負責的對手，阻止他往前傳球或進攻。 2.區域防守：防守球員在一定的區域配合防守，目的是阻止進攻球員進入這個區域。 3.綜合防守：以盯人防守為主，當進攻球員將球運至某區域時，該區域便會有另外的防守球員前來組成區域防守的隊形，這種結合盯人與區域的防守方式，是現代足球運動中運用最多的全隊防守戰術。 練習：請全班學生分組練習盯人防守、區域防守及綜合防守，以增加全隊之防守能力。	2	1.課本 2.足球用具	1.觀察：是否快樂參與活動。 2.提問：是否了解足球防守戰術。	【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。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 七、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	學校重 要行事
第十週 04/16 04/22	第四篇 運動大 進擊	第四章 攻不 ~球 殺	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。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	1.能正確的做出殺球的動作。 2.觀察同學的動作，並給予客觀的建議。	一、殺球 講解：介紹「羽球殺球」的功用及時機。 操作： 1.示範羽球殺球之動作要領。 2.講解殺球分解動作，並請同學跟著做揮空拍練習。 二、活動「命中目標」 講解：活動目標是幫助學生找出正確的擊球點。 實作： 1.兩人一組時，要儘量找身高相近的同學為一組。 2.A 同學持球拍的高度，要根據 B 同學的身高，及拿球拍的長度、高度進行調整。 3.同學輪流擔任 A、B 之角色，揮拍練習十次後進行角色交換。 提問：練習的過程中，擔任 A、B 之角色時，有何不同之體驗。 發表：請學生踴躍發表個人之感想。	2	1.課本 2.羽球 3.羽球拍	1.問答：能夠清楚的說出動作之重點。 2.實作：能配合正確擊出殺球。 3.觀察：是否能夠熱烈的參與互評。 4.欣賞：能看出同學動作的錯誤，並給予適當的建議。	【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。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 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	

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	學校重 要行事
第十一週 04/23 04/29	第一篇 運動進擊	第四章 攻不~球殺 其備羽殺	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。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	能正確的做出殺球的動作。	一、分享與改進實作： 1.請各組殺球技術優秀的學生出來做示範，並請臺下的學生仔細觀察，示範同學的殺球動作。 2.在學生示範的殺球動作結束後，也請觀察的學生發表看到的缺點及優點。 3.若有學生們沒有觀察到的優缺點，則教師再進一步的補充說明。 4.再請全班學生依照表 4-2 擊球動作修正表之內容，調整自己的錯誤之處。 二、開始位置說明：教師說明什麼是羽球的基本防守姿勢及其主要的功用為何。 示範：教師示範基本防守的姿勢，並在示範的過程中，同時與學生說明相關之注意事項。 實作：請學生手持羽球拍，實際練習羽球的基本防守姿勢。 觀察：請學生三至四人為一組，觀察同組的組員間，在進行基本防守姿勢時，有無需要調整之處，給予適當之建議。	2	1.課本 2.羽球 3.羽球拍	1.實作：能配合正確擊出殺球。 2.觀察：是否能夠熱烈的參與互評。 3.欣賞：能看出同學動作的錯誤，並給予適當的建議。	【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。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 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	



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	學校重 要行事
第十二週 04/30 05/06	第一篇 第四 運動 進擊	第四章 攻不 ~球 球殺	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。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	1. 了解步法之意義及重要性。 2. 能做出正確的步法。	一、步法動作 說明：教師說明羽球步法之種類、意義及實用性。 示範：教師示範跨步、墊步之動作要領。 提醒：提醒學生在進行步法練習之前，要先檢查運動場地之安全性，避免運動傷害的發生。 發表：請學生進行步法練習時，所遇到的問題，或感想。 說明：教師針對學生所提出之問題，給予即時性的回答，並給予學生適度之鼓勵，提升學生的興趣與成就感。 二、綜合步法練習講解： 1.以海報介紹「米字形」、「八字形」、「N 字形」等步法練習。 2.一般最常見的是「米字形」。 3.為了讓同學不會混淆，所以接下來將分成「十字位移」及「X 計畫」兩個活動來加強步法練習。 4.第一次練習時，速度不需太快，注重動作的正確性。 5.第二次練習時，則要兼顧正確性及流暢度。 三、活動「米字形接力綜合練習」 講解： 1. 在球場角落的A、B、C、D、E、F、G、H 八個點各放一個角錐呈現「米字形」。 2. 一人空手上場站在球場中心。 3. 分別按照角錐的八個順序，以手觸摸角錐的頂點，然後回到球場中心。 4. 完成後交接給下一位學生，即可完成。 5. 待各組五位學生完成，由場邊學生計時所需之秒數。	2	1.課本 2.羽球用具	1.問答：能夠清楚的說出動作之重點。 2.實作：能做出正確的步法動作。	【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。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 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	

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	學校重 要行事
第十三週 05/07 05/13	第一篇 五大動 起來	第1章 縱高～ (壘) 球	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 棒、壘球 運動投手 的基本投 法及學習 如何投 球。 2. 能夠以 正確的投 球姿勢， 將球準確 的投向目 標。	一、棒球及壘球的 投手動作 講解：介紹棒、壘 球的投球方式，讓 同學練習投球。 示範：教師示範各 種棒、壘球投球動 作方式。 導引：協助學生找 到合適投球方式。 二、投球動作要領 講解：介紹投手投 球的動作要領，讓 同學練習投球。 示範：教師指導各 個動作要領，並做 投球示範。 操作：請同學按照 投球要領練習投 球。 三、傳球動作要領 講解：介紹傳球的 動作要領，讓同學 練習傳球。 示範：教師指導各 個動作要領，並做 傳球示範。 操作：請同學按照 傳球要領練習傳 球。 四、傳球 提問：同學們有投 過棒、壘球嗎？ 發表：以同學過去 的認知發表。 講解：說明棒壘球 傳球時機與意義。 提問： 1.棒、壘球的傳球方 式有哪幾種？ 2.棒、壘球的傳球姿 勢又有哪幾種？ 討論：由各位同學 針對教師的提問， 依序提出意見，讓 全班討論。 講解：依據棒、壘 球傳球的目的，說 明傳球的方式及姿 勢。 示範：教師示範棒 壘球的傳球動作。	2	1.課本 2.棒球用 具 3.壘球用 具	1.問答：能 夠正確的 說出答 案。 2.觀察：是 否能夠熱 烈的參與 討論。 3.實作：能 做出正確 的握球姿 勢。	【性別平等 教育】3-4-3 運用校園各 種資源，突破 性別限制。	一、了解自 我與發展潛 能 二、欣賞、 表現與創新 三、生涯規 劃與終身學 習 七、規劃、 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	學校重 要行事
第十四週 05/14 05/20	第一篇 五大動 起來	第1章 縱高～ （壘） 球（第 二次 段考）	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.能以正確的傳球 姿勢，將球準確的 傳向目標，並能 確實的接住來球。 2.了解棒（壘）球 基本的規則。 3.實際參與棒（壘） 球比賽。	一、接球 提問： 1.棒、壘球的接球方 式有那幾種？ 2.棒、壘球的接球姿 勢又該如何？ 討論：由各位同學 針對教師的提問， 依序提出意見，讓 全班討論。 講解：依據棒、壘 球接球的目的，說 明接球的方式及姿 勢等要領。 示範：教師示範 棒、壘球的接球動 作。 二、棒（壘）球簡 易比賽規則講解 提問： 1.棒、壘球比賽的參 加人數是多少？ 2.壘球比賽時的跑 壘員可以離壘嗎？ 3.壘球比賽投手須 用何種方式投球？ 4.你知道棒、壘球比 賽時，何種狀況下 稱之為好球嗎？ 5.棒球投手投出之 好球如何判斷？ 發表：讓學生從舊 經驗中回答問題。 說明：教師補充說 明不足之處。 三、棒球規則 說明：教師說明好 球之定義。 1.打擊者揮棒落空。 2.打擊者沒揮棒，但 球通過好球帶。 3.打擊者擊出界外 球。 4.球雖碰到打者身 體，但打擊者卻揮 棒落空。 5.在好球帶上碰到 打擊者身體。 6.兩好球之後觸擊 成界外球仍算好 球，打擊者三振出 局。 7.擦棒球被補手接 住及三好球數後的 擦棒球。	2	1.課本 2.棒球用 具 3.壘球用 具	1.實作：能 做出正確 的傳、接球 動作。 2.問答：對 於棒（壘） 球規則是否 了解。	【性別平等 教育】3-4-3 運用校園各 種資源，突破 性別限制。	一、了解自 我與發展潛 能 二、欣賞、 表現與創新 三、生涯規 劃與終身學 習 七、規劃、 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	學校重 要行事
第十五週 05/21 05/27	第 三 青 春 性	第2章 性病 知 少	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 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. 學習正確性知識。 2. 認識非淋病性尿道炎、淋病、梅毒、軟性下疳、生殖器疱疹、尖形溼疣及愛滋病。	一、非淋病性尿道炎 說明：感染非淋病性尿道炎的症狀及嚴重性。 歸納：說明非淋病性尿道炎的傳染與預防方式。 二、淋病 說明：教師先講解性傳染病的定義，引導出常見的性病種類，例如：淋病、梅毒及愛滋病。 統整：感染淋病時男女患者會產生的症狀，以及新生兒經由產道感染引起眼炎。 提問：淋病有哪些傳染途徑？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 歸納：說明除了經由性行為傳染外，偶爾也可能因使用污染的浴盆、便器和浴巾等而傳染，但不多見。 統整：教師強調感染淋病若不及早治療，將可能會導致不孕。 三、梅毒 說明：感染梅毒的症狀及嚴重性。 歸納：梅毒的傳染途徑包括三種： 1. 性行為傳染。 2. 輸血傳染。 3. 由母親的胎盤傳染給胎兒，即所謂的先天性梅毒。	1	1. 課本 2. 性病相關圖片及資訊	問答：能具體說出梅毒、軟性下疳、生殖器疱疹、尖形溼疣及愛滋病傳染方式及性病的預防方法。	【人權教育】 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】 1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】 2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】 2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。 【性別平等教育】 2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。	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	學校重 要行事
第十六週 05/28 06/03	第一篇 五 大 動 來 起	第2章 坤 一 擲 標 槍	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 學習投擲標槍下肢動作四個步驟。 2. 認識標槍投擲的場地。 3. 認識標槍投擲的比賽規則。	一、擲標槍的下肢動作 說明：擲標槍的下肢動作指腳步動作，是基礎的步法。 實作： 1.當助跑到距離投擲弧前約 3~5 步時，身體向右轉，左側向投擲方向。 2.左腳落地後，右腳在左腳前交叉，握槍手向後伸展。 3.右腳落地後彎曲膝關節，左腳快速向前跨一大步，右臂及上身充分向後伸展，重心落於右腳。 4.左腳跨出落地，將身體轉回正面朝投擲方向，此時重心移向左腳，擲出標槍。 二、活動「夢想起飛」 說明：投擲標槍的動作細緻複雜，可利用紙飛機練習投擲標槍動作。 準備：大小與重量適中的紙飛機。 實作： 1.兩人一組，相距約 8 公尺，利用標槍的投擲動作，原地相互投擲紙飛機 10 次。 2.投擲距離不變，投擲前加入「助跑→跨步→擲出」的動作，看看是否能讓動作一氣呵成。 三、活動「前交叉步練習」 說明：為了加強投擲時的加速度以及順暢性，對於前交叉步必須經常加以練習。 實作： 1.運用排球或籃球場地寬度。 2.從球場一側的邊線，以前交叉步的方式移動到另一邊。 3.抵達後，再以前交叉步往回移動。 提醒：先以緩慢步行做動作，待步法熟練後再加快速度，以加強擲槍的步法與下肢肌力。	2	1.課本 2.標槍	1.問答：能夠表達說出其經驗與認知。 2.實作：能做出正確的姿勢。 3.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。	【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	二、欣賞、表現與創新 七、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	學校重 要行事
第十七週 06/04 06/10	第一篇 家起來	第3章 水上動蛙 水運～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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.了解熱身運動之動作要領及重要性。 2.了解蛙泳腿部動作之動作要領。 3.學會「陸上蛙腳」之動作。	一、熱身運動 操作：提醒學生在進行熱身運動時要注意下列事項 1.呼吸是否保持順暢。 2.身體的位置是否正確。 3.每個動作要伸展十至二十秒鐘。 4.肌群伸展到微微疼痛時，一定要停止施力。 5.兩人一組進行熱身運動時，協助的同學一定要注意施做同學的感受，萬萬不可嬉鬧。 二、腿部動作 說明：動作進行時要注意以下四點 1.收腿時大腿不要往腹部收，只強調腳跟往臀部收。 2.收腿時膝蓋分開的距離，不要大於肩關節的距離。 3.外翻的踝關節往後蹬。 4.完成夾腿動作，後腿要併攏並放鬆。 觀察：請同學互相觀察彼此動作，是否有依照老師的要領來執行。 三、陸上蛙人 操作：教師請學生兩人一組進行練習。一人趴在池邊，另一人幫忙觀察。 提問：動作示範時，引導學生了解每個腿部動作所使用的肌肉群。並藉由相互發問、討論來了解腿部動作時肌肉的運用。 實作：練習時，教師巡視各場地並提醒學生活動時安全的重要性。如有男女生共同的活動時，也記得提醒學生避免不當的身體接觸。	2	1.課本 2.泳具	1.觀察：藉由練習時同學間的互動來評定其用心程度。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 【海洋教育】1-4-2 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。 【海洋教育】1-4-3 能以正確姿勢換氣游泳。	一、了解自我與發展潛能 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	

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	學校重 要行事
第十八週 06/11 06/17	第一篇 五大動 起來	第三章 水上動 蛙泳	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 學會蛙泳水中腿部的連續動作。 2. 能發現自己或他人動作的優缺點。 3. 學習蛙泳划手動作。 4. 學習划手與換氣動作的配合。 5. 蛙泳動作操作自動化。	一、水中腿部連續動作 說明：操作動作時，需注意的事項 二、陸上蛙泳划水與換氣分解動作 說明：請學生先在岸上進行蛙泳划手分解動作練習。接著入水進行划手與換氣練習。並說明練習時注意下列事項 說明：任何一項身體的活動都是需要經由充分的練習，才會有優異的表現，且在每個不同的年齡，都會有不同的肢體生長與發展能力，在經過練習之後，肢體可以較熟練的做出想要達成之動作，而不致失誤連連。尤其是許多運動都需「同一動作反覆練習」才有可能達到較精確的技巧。 一、水中站立蛙泳划手與換氣練習 說明：進行水中站立蛙泳划手與換氣練習時，要注意的事項 二、活動「划手接力賽」 操作：兩位男生、兩位女生為一組，距離十公尺，腳夾浮板，以蛙泳划手與換氣方式前進，看哪一組最快完成活動。 三、課後練習注意事項 說明：學習運動項目不可操之過急，因為每個人生長發育及參與運動的時間有所不同，一定會有不同程度的動作表現，所以練習時務必把握循序漸進的原則。 提醒：想要有良好的技能表現，首先要花時間從事練習，其次要增進本身的體適能，尤其是各種水上活動，往往能帶來比一般運動更多的樂趣。	2	1.課本 2.泳具	1.發表：請全班學生共同找出最標準的六位同學，並請他們示範。 2.討論：請學生們列舉出易犯的姿勢。 3.觀察：教師觀察同學在操作過程中，是否能領略動作之要領。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 【海洋教育】1-4-2 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。 【海洋教育】1-4-3 能以正確姿勢換氣游泳。	一、了解自我與發展潛能 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	

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	學校重 要行事
第十九週 06/18 06/24	第一篇 家動 起來	第4章 快樂的 動律 舞蹈	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。	1.能配合音樂做出舞蹈動作。	一、聰明快樂舞蹈 提問：喜歡跳舞的學生舉手？不喜歡跳舞的學生舉手？喜歡跳舞的學生請談談為什麼會喜歡跳舞，以及何時開始跳舞的經歷！ 發表：以學生過去認知經驗發表。 講解： 1.舞蹈有許多形式，例如：爵士舞、芭蕾舞、交際舞、祈雨舞等。 2.舞蹈並不一定要表演給別人看，可以是娛樂自己或是大家同樂。 3.接下來的舞蹈就是大家同樂而已！不必在乎自己做的美不美，只要你的心情和大家一樣快樂，你就是最棒的伙伴。	2	1.課本 2.啣子	1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2.實作：能配合音樂舞動。	【家政教育】 3-4-5 了解有效的資源管理，並應用於生活中。	八、運用科技與資訊	
第二十週 06/25 07/01	第二篇 家動 起來	第4章 快樂的 動律 舞蹈 (第三次 段考)	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。	1.發揮自我創意，設計一個舞蹈動作。	二、手舞足蹈 講解： 1.由老師示範第一種變化。 2.說明舞蹈要素表。 3.就其中的幾個要素作示範。 三、觀摩與欣賞 實作： 1.先跳一次原味的「瑪格蓮娜舞」。 2.猜拳決定表演的順序。 3.每次表演完一組，其他各組說出表演組所改變的舞蹈要素。 4.將各組的變奏曲，試著組合成班上的班舞。 5.教師可用數位攝影將全班的成果拍攝下來，供其他班級觀摩。	2	1.課本 2.啣子	1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2.實作：能配合音樂舞動。	【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 【家政教育】 3-4-6 欣賞多元的生活文化，激發創意、美化生活。	三、生涯規劃與終身學習 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	

## 桃園市立青溪國民中學 105 學年度第一學期領域課程計畫

一、實施年級：九年級

二、學習領域：體育

三、課程目標：

(一)了解健康體位，並能利用健康生活型態打造健康人生。

(二)學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。



(三)認識社會上流行的食品及其功能，學習應用媒體廣告的訊息，理智選購適合的食品。

四、實施節數：每週 2 節

五、課程計劃：

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	學校重 要行事
第一週 08/29 09/04	第4單元 球類運動大拼盤	第1章 攻城掠地——籃球	3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。	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	0829 開學
第二週 09/05 09/11	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	

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	學校重 要行事
第三週 09/12 09/18	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	0915 0916 中秋節補假
第四週 09/19 09/25	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	

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	學校重 要行事
第五週 09/26 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
第六週 10/03 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。 2.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	1006-1007 第一次段考
第七週 10/10 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。	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.「手球探索家」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	

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	學校重 要行事
第八週 10/17 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	
第九週 10/24 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2014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.「球迷俱樂部」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	

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	學校重 要行事
第十週 10/31 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。 【第一次評量週】	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	
第十一週 11/07 11/13	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 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.介紹我國職業棒球發展之沿革。 2.介紹棒球投手投球的動作要領，並指導學生實際操作要領。 3.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	

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	學校重 要行事
第十二週 11/14 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.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118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	

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	學校重 要行事
第十三週 11/21 11/27	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129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		

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	學校重 要行事
第十四週 11/28 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。	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	1128-1129 第二次段考 1130~1202 九年級校外教學



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	學校重 要行事
第十五週 12/05 12/11	第5單元 我是大力士	第3章 力拔山河——八人制拔河	<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>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p>	<p>1.了解八人制拔河的起源。</p> <p>2.了解八人制拔河在臺灣的發展近況與成績。</p> <p>3.了解八人制拔河簡易規則、相關比賽器材及設備。</p> <p>4.學會拔河起步及進攻動作的技巧。</p> <p>5.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。</p> <p>6.培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>	<p>1.了解拔河運動的起源。</p> <p>2.了解臺灣拔河發展現況與參加國際賽成績。</p> <p>3.體會如何運用身體各部位施力。</p> <p>4.介紹八人制拔河的場地與相關器材。</p> <p>5.練習個人拔河基本姿勢、起步動作和進攻動作。</p> <p>6.練習團隊進攻動作。</p> <p>7.介紹裁判手勢、犯規動作與獲勝的判定。</p> <p>8.提醒施作過程應注意事項。</p> <p>9.進行實戰比賽。</p>	2		<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-2 認識自己的長處及優點。</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>六、文化學習與國際了解</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	學校重 要行事
第十六週 12/12 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	
第十七週 12/19 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	

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	學校重 要行事
第十八週 12/26 01/01	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。 5.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。 6.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.「武術諺語大搜捕」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	

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	學校重 要行事
第十九週 01/02 01/08	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。 3.將半迴旋的搖繩動作加以改變，手搖繩的動作改為畫圓動作。 4.一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	
第二十週 01/09 01/15	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。  【第二次評量週】	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。 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。 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	

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	學校重 要行事
第二十一週 01/16 01/22			0118-0119 第三次段考 0119 休業式								

## 桃園市立青溪國民中學 105 學年度第二學期領域課程計畫

一、實施年級：九年級

二、學習領域：體育

三、課程目標：

- 1.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。
- 2.了解並運用各種技能方式，以增進運動表現。
- 3.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 2 節

五、課程計劃：

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	學校重 要行事
第一週 02/12 02/18	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	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	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	0213 開學

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	學校重 要行事
第二週 02/19 02/25	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	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	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	
第三週 02/26 03/04	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	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	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	

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	學校重 要行事
第四週 03/05 03/11	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	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	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	
第五週 03/12 03/18	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力。 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	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	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	學校重 要行事
第六週 03/19 03/25	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	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	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	
第七週 03/26 04/01	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。	1. 熟悉羽球雙打比賽中，網前球的處理技術。 2. 了解羽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】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	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	



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	學校重 要行事
第八週 04/02 04/08	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】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	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	
第九週 04/09 04/15	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	

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	學校重 要行事
第十週 04/16 04/22	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。  【第一次評量週】	1. 學會運用舞蹈元素，並將它應用在各種主題創作上。 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	

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	學校重 要行事
第十一週 04/23 04/29	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運表現。 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求。 2.技能：練習街舞舞蹈部分的動作。熟練街舞舞蹈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】 2-3-3 表現合宜的穿著。	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	

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	學校重 要行事
第十二週 04/30 05/06	第5單元 創造人生力與美	第3章 健康活力百分百 一 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 氧 舞 蹈 的 動 作 要 領 與 練 習 方 法。 3. 學 會 有 氧 舞 蹈 動 作 變 化 組 合。	1.介紹有氧舞蹈的特色及對健康的影響。 2.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	
第十三週 05/07 05/13	第5單元 創造人生力與美	第3章 健康活力百分百 一 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. 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	

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	學校重 要行事
第十四週 05/14 05/20	第5單元 創造人生力與美	第4章 水中流線美 一 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。 3-2-3 養成良好的生活習慣。	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	
第十五週 05/21 05/27	第5單元 創造人生力與美	第4章 水中流線美 一 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。 3-2-3 養成良好的生活習慣。	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	

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	學校重 要行事
第十六週 05/28 06/03	複習第4單元	第1章 叱吒風雲——籃球 第2章 以智取勝——排球 第3章 克敵制勝——桌球 第4章 全力出擊——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。 3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 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。 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。 4-3-5 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。 1-3-1 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	1.了解三對三鬥牛比賽的方法。 2.了解並學會各種戰術。 3.熟練各種戰術並能加以運用。 4.培養互助合作的精神。 5.養成遵守規範並尊重他人的行為。 6.了解排球的各式基本攻擊技術。 7.學會如何將排球戰術運用在比賽上。 8.增加運動欣賞的能力。 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	1.進行全場三人傳球上籃及全場三人S形傳球上籃活動。 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。 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。 4.進行各種接發球練習。 5.進行各種攻擊戰術練習。 6.熟悉桌球步法運用及移位正、反手殺球。 7.進行前後、左右、進退隊形的練習。 8.熟悉羽球比賽時戰術運用的方式與時機。	1 1	1.觀察 2.紀錄 3.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。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	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 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	學校重要行事
第十七週 06/04 06/10	複習第5單元	第1章 千變萬化 一 創造性舞蹈 第2章 舞動青春 一 街舞	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表現。 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。 4.享受學習舞蹈的樂趣。 5.培養團隊合作的精神，主動參與。 6.培養舞蹈欣賞能力。 7.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。 8.技能：練習街舞舞蹈部分的基本動作。熟練街舞舞蹈基本動作並加強節奏感。 9.情意：	1.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.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。 3.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。	2		1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	【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】 2-3-3 表現合宜的穿著。	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 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	學校重 要行事
第十八週 06/11 06/17	複習第5單元	第3章 健康活力百分百 第4章 水中流線美 游泳 一 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。 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。  <b>【畢業典禮】</b>	1.了解有氧舞蹈對健康體適能的重要性。 2.了解有氧舞蹈的動作要領與練習方法。 3.學會有氧舞蹈動作變化組合。 4.勇於表現自己的舞姿，培養尊重他人及互助合作的精神。 5.喜歡上有氧舞蹈課，並將所學應用在休閒活動中。 6.了解自己學習捷泳換氣的問題。 7.熟練捷泳換氣的基本動作。 8.學會捷泳轉身動作。 9.養成課後規畫運動計畫及實踐的能	1.進行動作變化組合及觀摩表演。 2.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，分組進動作變化組合及評估表演。 3.複習捷泳換氣動作。 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.紀錄 3.實作及表現	<b>【生涯發展教育】</b> 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 七、規畫、組織與實踐	



