

桃園市立桃園國民中學 108 學年度學校課程計畫

領域課程教學計畫

一、領域課程教學計畫

桃園市立桃園國民中學 108 學年度領域課程教學計畫

領域		上學期	下學期
健體領域	健康教育	七年級領域課程教學計畫	七年級領域課程教學計畫
		八年級領域課程教學計畫	八年級領域課程教學計畫
		九年級領域課程教學計畫	九年級領域課程教學計畫
	體育	七年級領域課程教學計畫	七年級領域課程教學計畫
		八年級領域課程教學計畫	八年級領域課程教學計畫
		九年級領域課程教學計畫	九年級領域課程教學計畫

桃園市 108 學年度桃園國民中學健體領域課程計畫

壹、依據

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

貳、基本理念（含該領域理念及學校理念）

一、領域理念

本領域本著十二年國民基本教育「成就每一個孩子」的願景架構下主要在於培養具備健康生活習慣與終身運動行為與態度的健全國民。

健康與體育領域課程在，包含了下列三項重要內涵：

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

二、學校理念

發展身心健康環境，展現個別生命活力
建立友善同理態度，營造異同共存合作
培養全人自主能力，突破既有積極創新
接納欣賞多元文化，提升國際競合能力

參、實施內容：

本領域課程本總綱願景的三個層面有不同的學習重點與實踐方式。在「自發」層面，以學生為主體，教導學生覺知各種生活情境，引導學生「健康賦權」與「運動參與」的歷程，培養個人實踐健康生活與終身運動的習慣，並以正向與積極的態度面對人生。

「互動」層面是強調個人、群體及環境的溝通思辨，培養學生透過健康倡議與體育活動的歷程，有效與他人互動，達到健康安適與運動遊憩的目的。「共好」層面是以行動力進行健康宣導，在課程中力行動態生活，參與健康休閒活動，享受運動樂趣，促進生活品質，進而實踐全人健康。有關健康與體育領域素養的培養，為因應學生身心發展成熟度；國民中學教育階段是學生身心、自我概念與人際面臨轉變階段，需提升各面向的相關素養；透過邏輯的思考與規劃，以構築各面向均衡發展的健康新國民。

桃園市立 桃園 國民中學 108 學年度第一學期 七年級 健體 領域課程計畫-健康			
每週節數	3 節	設計者	七年級健體教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養	

學習表現

- 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。
- 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。
- 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。
- 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。
- 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。
- 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。
- 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。
- 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。
- 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。
- 1d-IV-2 反思自己的運動技能。
- 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。
- 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。
- 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。
- 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。
- 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。
- 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。
- 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。
- 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。
- 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。
- 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。
- 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。
- 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。
- 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。
- 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。
- 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。
- 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。
- 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。
- 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。
- 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。
- 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。
- 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。
- 4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。
- 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。
- 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。
- 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。
- 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。
- 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。

學習重點**學習內容**

- Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。
- Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。
- Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。
- Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。
- Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。
- Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。
- Da-IV-2 身體各系統、器
- Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。
- Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。
- Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。
- Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。
- Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。

	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。
融入之議題	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 【性別平等教育】 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 國 J6 具備參與國際交流活動的能力。 【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。
學習目標	健康教育 - 利用阿康、小琳的故事及健康偵查隊的活動，引導學生了解全人的健康。 - 藉由姿勢不良可能引起腰痠背痛、駝背、運動會喘、呼吸困難等症狀，讓學生理解身體內外部構造、系統和健康的關係。 - 運用人體城市的例子，讓學生了解影響健康的因素，並學習培養良好的生活習慣。 - 自主思考青春期的健康問題。 - 提出青春期保健自主管理的行動策略。 - 樂於實踐青春期健康促進的生活型態。

	7. 思辨性別刻板印象的內涵。 8. 熟悉打破性別刻板印象的技能。 9. 公開表明尊重他人性別特質的立場。 10. 利用「食物的旅行」讓學生了解源頭管理的方法，學習食材選購、食前處理技巧。 11. 藉由選擇晚餐引導學生省思自己的飲食內容是否均衡、學習健康外食的技巧，並了解食物中毒的原因及預防方法。 體育 1. 引導學生了解體適能的相關概念，重視體適能促進的重要性。 2. 善用網路與體適能檢測資源，提供體適能檢測與評估活動，引導學生理解個人體適能的評估標準。 3. 說明體適能運動處方基礎設計原則，引導學生利用此原則規劃體適能促進運動計畫。 4. 利用體適能運動處方表，鼓勵學生實際執行運動計畫並分享執行成效。 5. 了解如何避免運動傷害。 6. 了解各項運動對應的護具及其防護部位與用途。 7. 認識籃球歷史與起源、熟悉規則。 8. 學習正確的籃球持球、傳接球與運球動作 9. 認識羽球運動的起源 10 學會羽球握拍方法。 11. 敘述棒球場地規格及發展，藉由棒球手套總類的認識，開啟對棒球運動的認識。 12. 引導學生了解各式握球法，並藉由你拋我接的活動，學習更精準的握球方式。 13. 學習基本的手套接球方式，藉由互動式學習，提升接球技巧。 14. 學會正確投球方式及傳接球的動作要領。 15. 引導學生了解棒球運動並積極參與全民運動。 16. 了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。 17. 體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。 18. 引導學生明白接力賽跑的意義，並熟練傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。 19. 引導學生思考接力賽跑的策略，並清楚如何選擇適宜的傳接棒和棒次安排的策略。 20. 引導學生了解街舞的相關概念，並能實作基本的 HIP HOP 舞蹈動作。 21. 說明舞蹈創作與編排的原則，利用分組合作機會，展現學生動作創作和展演的技巧。 22. 利用體驗、編創活動，培養學生運動欣賞與團隊動能的情意涵養。	
教學與評量說明	教材編輯與資源 翰林版國中健體 7 上教材 教學資源 1. 教學影片 2. 教用版電子教科書 教學評量 技能 討論 問答 情意 發表 實作 認知 觀察	
週次	單元名稱	內容(請詳細說明)

日期		
1	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角	全人的健康 提問：從阿康、小瀚與小琳的例子中，你們覺得具備那些條件才算是健康的人？ 發表：學生自由發表意見。 說明：教師利用世界衛生組織對健康的定義，來說明健康的概念，並鼓勵每位學生都必須要對自己的健康負責任。 健康的身體 說明：健康的身體指的是身體各器官與系統都能夠正常運作？那你的身體健康嗎？ 實作：學生自行勾選符合身體健康的項目，並以一項一分來計分。 發表：學生自由發表自己勾選的內容與想法。 說明：從十個身體健康參考選項中自己所符合的項目，可以明顯了解身體健康的層面還缺乏什麼，可以朝自己缺乏的部分做努力。
2	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角	健康的心理 說明：健康的心理指的是能喜歡自己、肯定自己、知道自己的潛力、可以應付生活的壓力。那你的心理健康嗎？ 實作：學生自行勾選符合心理健康的項目，並以一項一分來計分。 發表：學生自由發表自己勾選的內容與想法。 說明：從十個心理健康參考選項中自己所符合的項目，可以明顯了解心理健康的層面還缺乏什麼，可以朝自己缺乏的部分做努力 健康的社會 說明：健康的社會指的是個人有能力創造並維持與他人之間的和諧關係。那你的社會健康嗎？ 實作：學生自行勾選符合社會健康的項目，並以一項一分來計分。 發表：學生自由發表自己勾選的內容與想法。 說明：從十個社會健康參考選項中自己所符合的項目，可以明顯了解社會健康的層面還缺乏什麼，可以朝自己缺乏的部分做努力
3	第一篇健康滿點 第二章健康靠自己	影響健康的因素 說明：老師針對上面人體城市的活動，引導學生思考到底哪些因素可能影響我的健康，其實最主要還是由於生活習慣不良，才會造成身體出現問題。 說明：教師講解影響我們健康的四個因素：1 生活型態

		40% 2 生物遺傳 20% 3 環境 30% 4 醫療服務系統 10%。 歸納：從資料顯示，影響個人健康最大的因素為「生活型態」，因此生活型態關係著自己的健康，也代表自己的健康是掌握在自己的手裡。 健康促進生活型態 說明：「健康促進生活型態」是為了維持或提升自己的健康，而進行多方面的生活習慣養成。 講解：教師以均衡飲食、規律運動、適當壓力與情緒、人際互動、充足睡眠為例，逐一介紹上述生活習慣對健康的好處。
4	第一篇健康滿點 第二章健康靠自己	訂定目標—改變睡眠習慣 提問：前一堂課老師以介紹良好生活習慣的養成，其中充足睡眠對你們很重要，你有良好的睡眠習慣嗎？ 實作：請同學針對課文中的選項，進行檢視與填寫，並訂定目標，藉以了解自己是否達成充足睡眠的目標。 講解：自從 3C 產品普及後，你們越來越忽略睡眠的重要，常常為了使用手機而熬夜，實際上對身體的影響是很大的，睡眠除了會影響免疫系統、精神狀況，還會影響生長發育，讓我們從睡眠習慣開始改變自己吧！ 改變的開始 講解：想要健康就必須從改變不利健康的生活習慣開始，想改變積習已久的壞習慣當然不容易，因此我們必須運用一些生活技能與方法來著手改變，擬訂計畫後，更重要的就是要能持續下去。 實作：請同學運用問題解決生活技能，列出很少運動的原因、列出解決問題的方法、分析各種解決方法的阻力與助力、選擇可行方法做做看。 講解：想養成規律運動的習慣，除了執行可行方案外，號召朋友一起運動更是讓自己能持續下去的一大動力喔。
5	第一篇健康滿點 第三章身體的奧妙	教師講解 說明：教師利用「四格漫畫」讓學生想想看長期的駝背、不良姿勢會導致身體健康出現什麼問題？ 討論：學生分組進行激盪討論。 說明：教師藉由活動引導學生思考平時是否也有和漫畫中類似的症狀，其實這些健康問題如腰背痛和駝背都會影響外型，再介紹人體外部構造。 人體外部結構 說明：人體從外觀來看以脊柱為中心，左右對稱，外形可分為頭、頸、軀幹和四肢。 講解：身上每個器官都有它獨特的功能，彼此關係密

		切，都是身體缺一不可的器官。
6	第一篇健康滿點 第三章身體的奧妙	人體系統 提問：是否知道人體有哪些系統？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：人體中有神經、循環、呼吸、消化、泌尿、生殖、內分泌、骨骼和肌肉等系統，而各系統間各有其不同的功能。 器官大發現 說明：就剛剛介紹的人體系統，請配合課本上的「人體系統運作圖」，和同學討論每個系統包含哪些器官。 發表：讓同學發表自己在每個系統中找到的器官，並思考這些器官的功能。
7	第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你	認識男生和女生生殖器官 說明：利用課本男生和女生的生殖器官圖來介紹生殖器官的構造。 統整：說明青春期女生在生理上出現變化，要用正常的心態面對，嘗試了解生理構造及其功能，若有任何問題需告知師長，注意身心正常的發展。 青春期的疑惑 提問：請大家想想進入青春期可能有哪些疑問或困惑？ 發表：讓學生自由提問
8	第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你	月經週期要注意哪些個人衛生 提問：詢問學生是否知道自己在青春期時如何保持衛生？ 說明：教師講解女生在青春期時的衛生處理方式：1 陰脣具有保護作用，須每天清洗。2 上洗手間後，排便後，要由前往後擦拭，以免汙染陰道。3 生理期間應採用淋浴的方式盥洗，避免引發感染的機會。 實作：請女生思考自己月經來潮時，是否做到課文中的項目，若沒有做到，請分析原因並提出改善。 如何選購內衣 提問：詢問學生是否知道如何挑選和穿著內衣？ 說明：青春期少女選擇內衣應該根據不同時期的乳房發育情況而定，主要是要做到保護胸部，幫助乳房健康成形。青春期少女乳房逐漸發育成熟，胸部線條明顯，在這個階段，內衣的支撐作用顯得十分重要，所以一定要懂得挑選適合自己的內衣。 講解：少女們在青春期時必須穿內衣，不然可能會導致胸部或韌帶受損，或者駝背，甚至發育不全。較鬆的內衣不利於塑造好身材，太緊的則妨礙的乳腺發育，所以須根據年齡和發育情況來選購內衣的尺寸。盡量不穿有

		鋼圈的內衣，因鋼圈不利於乳房發育。此外，應選擇讓皮膚呼吸順暢的純棉布料，可幫助吸汗，青春期應該以健康和舒適為優先考量。 面對夢遺我該怎麼做 提問：你是否也有 A 的困擾呢？ 實作：請學生根據兩位同學的對話，想一想自己是否有和他們一樣的困擾呢？將答案填入作答框內
9	第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你	「勃起」、「夢遺」是什麼 說明：教師說明勃起現象：陰莖主要由勃起組織及肌肉組成，勃起組織中有一些稱為海綿體的組織，就像海綿一樣，有很多空隙。而勃起就是因血液流入所致。由於陰莖的前端有很多神經末梢，非常敏感，當受到外來的刺激，例如：觸摸到陰莖、衣物摩擦、性刺激或性幻想等，較多血液會流入陰莖，導致陰莖內面柔軟的海綿體充血膨脹，繼而變硬和勃起了。 講解：尤其是處於青春期的發育階段，陰莖會較為敏感，較易受刺激而產生性反應。如果遇到陰莖勃起的情況，只需放鬆心情，想想其他事以分散自己的注意力，很快便會回復自然狀態。假如給別人看到而被取笑，實在不必介意，不妨理直氣壯地告訴他們這是男性自然的生理現象，不值得大驚小怪。 說明：教師說明夢遺的現象。 提問：「早上起床時，發現床單溼溼的，怎麼知道自己是尿床或夢遺了？」 發表：學生根據自己所知自由發言。 統整：說明尿液及精液的不同，並解釋夢遺發生原因，提醒學生以平常心看待。最後再介紹減少夢遺發生的生活習慣。 男性的衛生保健該怎麼做 提問：詢問學生是否知道自己在青春期時如何保持衛生？ 說明：教師講解男生在青春期時的衛生處理方式： 1.包皮容易積藏污垢，應該要每天翻開清洗。 2.避免穿太厚、太緊的褲子，以免褲襠內溫度過高，影響精子的活動而造成不孕。
10	第二篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我	青春期的心理轉變 實作：請學生自行勾選或寫下自己目前的心理轉變。也可請願意分享的同學進行分享。 說明：青少年的行為或想法，背後往往反映他們成長時的心理需要或心理特點，例如注重自我形象、尋求獨立自主、重視朋友的認同、對新事物感到好奇、勇於冒險

		嘗試、感情豐富，情緒易波動等。 講解：要健康度過狂飆青春期，每個人都必須培養自尊、自信，建立良好人際關係，學習妥善處理情緒，學習紓壓技巧。 自我認同 提問：詢問學生是否了解自己？ 說明：教師說明艾瑞克森的認同理論，並強調自我認同是青少年階段最重要的任務。 舉例：以小育和阿康的自我認同表現為例，說明高自我認同的人，可以肯定明白自己的獨特性、自我評價高、能接受失敗、不與人計較等。 特質樹 說明：教師說明運用特質樹的活動來認識自己。 實作：請學生選出特質樹上與自己最相近的形容詞，並分析自己對自己的看法。 歸納：希望能藉由這樣的活動，每個同學都能認真發掘自己的特質及優缺點。
11	第二篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我	我並非完美小孩 說明：教師請學生先閱讀「我並非完美小孩」的文字內容。 實作：讓學生寫下看完文章後的想法和啟示 講解：沒有一個人是十全十美的，每個人都應該學習自我悅納，不僅接納自己人格中的優點、長處，更要接受自己的缺點與不足，才能正積極的面對人生。 正向思維 提問：當你聽到別人對你的負面評價時，你會怎麼面對？憤怒、抓狂、還是正向思維。 閱讀：請學生閱讀巴西女孩瑪麗亞娜的故事。 實作：運用正向思維的生活技能，以瑪麗亞娜為例，看看她如何正向思維，接受自己的不完美，並找到人生的方向。請學生也找出一項自己的困擾，試著演練正向思維的技能。 講解：人生中不可能一切盡如人意，我們可以利用正向思維，讓我們在遭遇困境時，更勇於面對與突破。 自我實現 說明：教師說明自我實現的重要性。 提問：你們知道該怎麼做才能實現自我？ 分享：學生自由回答與分享。 講解：教師說明自我實現的方法：建立人生目標、樂觀面對人生、主動幫助別人、培養興趣與嗜好。
12	第二篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象	威廉的洋娃娃 實作：教師利用繪本「威廉的洋娃娃」作為引起動機。

		提問：如果我是<u>威廉</u>的家人，我會給<u>威廉</u>洋娃娃嗎？為什麼？如果<u>威廉</u>的爸爸、奶奶真實的出現在我面前，我最想對他們說什麼？ 講解：引導學生思考過度的性別刻板印象，對個人、家庭都有極大的影響，所以我們應該擺脫性別刻板印象的束縛。 跳出性別框架 說明：教師說明何謂性別角色、性別特質、性別刻板印象。 討論：教師以牛爾、吳季剛或郭婞純舉重拿金牌為例，請同學討論陰柔或陽剛是專屬於某一種性別特質嗎？ 統整：每個人的性別特質都有所不同，不該因生理、心理、社會及文化上的性別因素而受到限制。不論是面對男生、女生、跨性別，我們都能自愛而後愛人，讓每一個學生學習人與人之間互相尊重的道理，並且使個人潛能得到充分發展，進而能欣賞他人的表現。 歸納：教師說明跳出性別框架的方法：省思自己原有的偏見、不要男女二分法。
13	第二篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象	批判性思考技能練習 說明：教師說明以「你的膽子好小，看到蟑螂就嚇成那樣，一點都不像男生」為例，運用批判性思考技能進行重建。 實作：請學生找出生活中性別刻板印象的例子，並以批判性思考的生活技能進行演練。 統整：時代改變，我們應該打破性別刻板印象，不該因此被束縛。 看重自己尊重他人 說明：每個人都是獨一無二的，我們必須學習看重自己，進而尊重別人。 實作：根據課文的引導，寫下我如何看重自己？我們需要尊重哪些差異？我會如何實踐尊重？並於課堂中公開 表明自己的立場，和全班分享自己寫下的內容。 統整：葉永鋕的例子凸顯出當年對性別特質不同的歧視，我們藉由剛剛的公開倡議活動，更讓大家了解每個人都應該尊重他人性別特質，也說出願意這麼做的決心。
14	第三篇實在有健康 第一章吃出健康	食物的旅行 說明：食物從產地到餐桌，每一個環節都可能導致食安問題，消費者都應該了解。 提問：食物的生產到販售，最後進入消費者嘴裡，這一路食物的旅行，你認為可能遭遇那些問題？有那些環節

		可能造成食物不安全或被汙染呢？ 討論：學生自由討論或發表自己想法 認識食品認證標章 提問：購物時，你或家人都如何選購安全的農產品呢？ 統整：購買農產品時盡可能選擇有「有機農產品」標章及「產銷履歷」標章的農產品，外食者也能優先選擇「溯源餐廳」，此外不論購買有機食品或是無農藥殘留的蔬果，還是要清洗乾淨，才符合安全衛生。 農藥殘留量比一比 提問：你們知道那些蔬果的農藥殘留量較高嗎？ 食前處理技巧 發表：請同學分享平時如何清洗蔬果。 提問：雖然已經挑到農藥少且是當季的蔬果，如果可以熟悉清洗的技巧，更會降低農藥殘留量。 選購當季、當地蔬果 說明：選購當季、當地蔬果，不僅環保且安全，網路上都能查詢到當季蔬果有哪些，也有相關免費 APP 可下載，如「當令蔬果生鮮」，主要功能為查詢臺灣當季蔬菜、水果和漁產肉類花卉價格資訊。
15	第三篇實在有健康 第一章吃出健康	其他食材選購技巧 說明：教師介紹水產品、主食、蛋品、肉類如何挑選衛生安全的食材。 實作：請學生回家後，利用上述選購技巧，陪家人一同上菜市場或大賣場、超市選購食材，下堂課再與同學分享。 加工食品如何把關 提問：詢問學生是否知道為什麼需要食品加工？ 說明：教師說明食品加工的意義--為延長食品壽命、抑制食品品質的劣化，而將其轉變為具嗜好性、營養性、安全性、經濟性等的製品。 提問：請學生思考食品加工有那些好處？ 發表：學生自由發表。 說明：教師說明市面上常見的食品加工方法為低溫冷凍法、高溫殺菌法、低溫殺菌法、乾燥法、醃漬法、發酵法、放射線等。 食品添加物 說明：利用生活事件簿請學生思考下列問題： 1.泡麵為何要加入抗氧化劑？ 2.魚丸、豆皮等火鍋料顏色很白，可能放了殺菌劑嗎？ 3.市面的糖果添加色素的目的為何？ 發表：學生踴躍發表意見。

16	第三篇實在有健康 第一章吃出健康	食品添加物的種類 說明：常見合法食品添加物則針對各種食品添加物的項目、添加目的、常見食品作介紹。 食品添加物停看聽 請學生利用 A、B 兩種醬油進行分析，分析天然成分及添加物，並小組討論優缺點，最後比較優缺點後做出選擇。演練做決定的生活技能。
17	第三篇實在有健康 第一章吃出健康	消費者如何把關 說明：教師引導學生思考當一個消費者該如何把關。讓學生分組討論選定一種想購買的食品，並以幾個提問進行討論。 提問：為什麼要購買此食品？了解此食品的製造商、製造日期、成分、營養標示及是否有核可標章？了解此食品是否對身體健康有影響？此食品的價格是否合理？此食品是否符合環保精神？是否決定購買？為什麼？ 分享與發表：各組將討論結果分享並發表。 正確選購包裝食品 實作：請學生事先從家裡帶一樣包裝食品來，並於課堂上檢視此包裝食品上是否清楚印明食品標示。 說明：教師引導學生進行此活動，也可讓學生彼此交換檢視討論，之後再挑選幾項食品作為範例講解
18	第三篇實在有健康 第一章吃出健康	健康料理達人 說明：教師利用全班要煮火鍋的題材，引導同學平日都會選擇哪些食材。 提問：選擇火鍋食材除了是自己喜歡吃的因素之外，更要考慮到食材安全的問題，以下老師列出了許多火鍋食材，請各組依照所分配的任務（天然食材、食物里程少、農藥殘留少、食品添加物少、有食品認證標示）選出符合的食材。 自我省思與回饋 提問：本次煮火鍋同樂會，每位同學都為了小組付出很多的心力，在討論的過程中一定有意見不同的時候，請各位同學反省與檢討自己，也給同組同學一些意見。
19	第三篇實在有健康 第二章食安中學堂	誰來晚餐？ 提問：放學後同學的行程滿檔，常常隨便吃一吃就進補習班去了？學校附近的小吃店你熟悉嗎？請試著把你晚餐的內容紀錄或是拍下來。 發表：學生踴躍發表意見。 實作：「你通常以什麼為考量，來選擇你的早晚？」請學生根據自己外食晚餐的經驗來填寫。 均衡飲食 提問：詢問學生外食該如何吃才是健康？

		發表：學生自由發表意見。 一日菜單 提問：雖然國小階段就已經學過了每日飲食指南，但是老師希望各位同學可以將飲食指南實際運用於生活中，我們現在以我的一日菜單來練習食物份量的換算。 改善方法：全穀根莖類和油脂類有達到標準，其他份量需要增加，可以在午餐青菜量再增加，乳品類可以增加一片起司，肉蛋魚肉則可以補充豆漿。 自己的三餐及飲食聲明書 說明：教師引導學生以剛剛的菜單為例，也請每位同學記錄自己的三餐飲食內容，檢視是否符合均衡飲食原則。 實作：請學生運用訂定目標的生活技能，訂定一項均衡飲食的目標，如課本中是以每天至少吃三碟蔬菜為目標，為期一個月。 總結：經常外食的人，通常比較不易達到均衡飲食的目標，所以運用訂定目標的生活技能，能幫助並提醒自己每天三餐都要符合均衡飲食的原則。
20	第三篇實在有健康 第二章食安中學堂	健康外食 提問：詢問學生選擇外食種類的考量點是什麼？ 說明：現代人因為外食機會增加，在份量上不會控制、在營養上不太均衡，造成肥胖、高血壓等隱憂。教師說明外食健康小技巧：選擇健康天然的食物，少選加工食品、選擇有利健康的烹調方式，例如煮或蒸，選擇四低一高的新鮮食材與飲食方式。 環保外食愛地球 說明：外食往往會帶來很多垃圾，包含外帶的餐盒、塑膠袋、免洗餐具等，因此我們可以運用一些小技巧來減少環境的負擔。 提問：外食時，什麼方法可以減少垃圾量？ 分享：學生自由分享與發表 歸納：教師歸納幾個環保外食的方法：不用一次性餐具、餐餐吃乾淨、選擇碳排放量少的食物。 製作並發表健康外食指南 說明：學習了健康外食技巧後，希望同學可以運用在實際生活中。 提問：請同學分組，以學校周邊的餐飲店，搭配出三種較健康的套餐，要符合每日飲食指南。 實作：請學生搭配出套餐後，實際品嚐一次並將菜色拍照，讓學生小組發表。
21	第三篇實在有健康 第二章食安中學堂	食品中毒 提問：詢問班上學生是否有親身經歷或聽過食物中毒發

	(第一次段考)	生的經驗。 發表：學生踴躍發表意見。 說明：食物的清潔、烹調或處理人員的衛生，都關係著食物入口的安全。平日應對於飲食衛生多加留意，才不會發生食物中毒的情況。 食物中毒的原因與症狀 說明：教師介紹食物中毒的原因 1.細菌性食物中毒 2.病毒性食物中毒 3.化學性食物中毒 4.天然毒性食物中毒 食物中毒的處理流程 提問：詢問學生是否知道如何處理食物中毒事件？ 發表：學生踴躍發表意見。 預防食物中毒大補帖 提問：預防食物中毒，需注意哪些衛生工作？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：教師說明預防食物中毒的方法為防止細菌繁殖、預防細菌汙染食物、殺死細菌。 食物的選購與處理 檢視：為了預防食物中毒，請針對自己平時食物的選購方式與處理方式進行勾選。 實作：食物的選購與處理的過程中，找出沒做到的項目。並列出可以執行的方法統整：要預防食物中毒，不論是選購或處理都要十分謹慎小心，更重要的是要養成良好的衛生習慣，才能有效減少食物中毒的發生。 問題解決技能 實作：請學生運用問題解決生活技能，根據上面食物選購與處理的勾選活動中，列出沒做到的項目，列出解決問題的方法、分析各種解決方法的阻力與助力、選擇可行方法做做看。 講解：想有效預防食物中毒，平時選購與處理技巧也相當重要，所以平常就要養成良好的習慣，修正錯誤的選購與處理技巧。
--	----------------	---

每週節數	3 節		設計者	七年級健體教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養■B3. 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作□C3. 多元文化與國際理解		
學習重點	學習表現	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		
	學習內容	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源		

	Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。
融入之議題	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
學習目標	健康教育 1. 認識眼睛的相關疾病並省思用眼習慣，能提出維護眼睛的策略。 2. 認識牙齒的相關疾病並省思潔牙習慣，願意實踐保持牙齒健康的方法。 3. 認識皮膚的相關問題並省思生活型態，願意實踐維持皮膚健康的方法。 4. 認識情緒與壓力及其處理方法。 5. 能認識有利與不利人際關係的特質，了解自我特質，從特質中檢討與省思，藉以增進人際關係。 6. 學習溝通技巧。 7. 了解正確用藥觀念並建立正確醫療觀。 8. 認識全民健保相關事物上的權利與義務並體認全民健保永續經營的重要性。 體育 1. 結合運動功能的新興概念和運動精神的內涵，引導學生透過自評、媒體資訊識讀和網路資源資料蒐集等活動。 2. 建立正確的運動價值，利於提升運動參與動機，增加運動參與機會。 3. 結合運動計畫的規劃策略概念，利用表格引導學生擬定更完整的運動計畫，促進實踐成效。 4. 藉由運動欣賞建立藝術鑑賞能力。 5. 了解與尊重多元文化所形塑的運動面向。 6. 理解比賽中如何創造投籃機會 7. 學習正確的投籃姿勢。 8. 運用接球技巧與運球創造投籃機會。 9. 引導學生了解各式肩上發球特性，激發學習動機及參與感。 10. 學會肩上漂浮發球的動作要領。

	11. 利用綜合循環練習活動，讓學生認識比賽基本運作模式。 12. 敘述桌球運動的歷史起源與發展演進，激發學生學習動機及參與感。 13. 引導學生了解各式球拍特性，並找到最適合自己的持拍方式。 14. 學會正手發不旋轉長球及反手發不旋轉長球的動作要領。 15. 學會正手平擊球及反手推擋球的動作要領。 16. 利用比賽中讓學生了解自己桌球技巧的優、缺點，並從中認識桌球運動的基本規則。 17. 能分析比賽對手的習性，並擬定作戰策略。 18. 引導學生了解各式傳控球特性，激發學習動機及參與感。 19. 學會傳控球動作要領。 20. 利用綜合循環練習活動，讓學生認識足球運作模式。 21. 藉由基礎活動，適應水性，提升水中韻律感。 22. 透過兩人觀摩練習、互相檢視，提升游泳能力。 23. 透過遊戲提升游泳水性及動作要領。 24. 藉由新聞案例，反思如何慎選水域活動場域。 25. 透過活動討論，認識安全水域。 26. 透過遊戲熟練自救技巧，並了解叫、叫、伸、拋、划救援法的要領。 27. 以地板的徒手體操動作組合為學習內容，鼓勵學生善用學習經驗和各項地板技術的掌握，呈現獨特性的創意組合動作。 28. 透過統整式的技術原理講解、延伸式的技能學習以及分組合作和同儕互評的教學活動，希望學生能展現個體隊表現性運動身體素養以及美感素養。	
教學與評量說明	教材編輯與資源 翰林版國中健體 7 下教材 教學資源 1. 教學影片 2. 教用版電子教科書 教學評量 提問 發表 實作 認知 觀察	
週次 日期	單元名稱	內容(請詳細說明)
1	第一篇健康護照 第一章寵 eye 百分百	沒有眼鏡的世界 提問：請同學思考如果我們的世界沒有眼鏡，依同學現在的視力狀態，在生活中會遇到怎樣的困難？如果沒有近視困擾的同學，會想要繼續維持好視力嗎？ 發表：請同學小組討論後，派代表上臺發表想法。 視力為何出問題 講解：教師講解眼睛的構造。眼睛是我們的靈魂之窗，在日常生活中，主要也是靠視覺來獲取周遭環境的訊息，所以一定要好好愛惜眼睛之健康。 提問：詢問學生是否知道「視覺」是如何產生的？ 發表：學生自由發表意見。 說明：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。 說明：教師介紹眼球的各種構造以及其作用。依光進入的順序，依序為：A.角膜 B.虹膜 C.瞳孔 D.水晶體 E.睫狀肌 F.視網膜 G.視神經 小結 講解：眼睛是我們接觸這世界很重要的媒介，希望同學都可以保護眼睛，避免做一些會影響視力的行為，下一節課我們將討論常見的視力問題。
2	第一篇健康護照 第一章寵 eye 百分百	活動「發現眼睛問題」 實作：請學生回想自己是否曾有眼睛遭受異物或感染的經驗。 說明：眼睛是我們的靈魂之窗，因此如何維護自己的眼睛健康是我們必須注意的課題。 提問：請學生說說看常見的眼睛問題有哪些？ 常見的視力問題-1 說明：眼睛是我們的靈魂之窗，因此如何維護自己的眼睛健康是我們必須注意的課題。 提問：請學生說說看常見的眼睛問題？ 發表：學生踴躍發表意見。 講解：眼睛常見的問題有下列幾項： 1.近視：物體光線經過折射後聚焦於視網膜之前即是所謂的近視。 2.散光：角膜不平滑或表面彎曲度不規則所造成，使得折射的光線不能聚焦成一點，而散成好幾個影像。 3.遠視：眼球的前後經過短，或角膜和水晶體的彎曲度過小，使近處物體的成像落在視網膜之後。 4. 色盲與色弱：眼睛主要是靠著視網膜內感光細胞上的色素「紅、藍、綠」三種顏色受器，根據光源波長的不同，辨別出顏色，如果感光細胞異常，無法辨別顏色即稱之。 常見的視力問題-2 實作：教師帶領同學進行辨色力檢測。
3	第一篇健康護照 第一章寵 eye 百分百	誰偷走我的光 說明：教師帶領同學閱讀第 11 頁的文章，請同學根據文章脈絡，分組討論並寫下對眼睛不利的習慣。 二、活動「珍惜所 eye 視界無礙」 說明：生活中做任何事都需要眼睛的幫助，因此如何從平時就養成良好的用眼習慣是我們必須特別留意的。 實作：請學生確實針對自己平時用眼的習慣來勾選，檢測自己是否已犯了活動。 檢討與改進：請同學找出上表中未達成項目，分析沒

		有做到的原因，並提出可行的改變方法。 隱形的視界 1.教師請同學分組討論戴眼鏡與戴隱形眼鏡各自得優缺點，並上臺發表。 2.請同學回憶父母親友有沒有佩戴隱形眼鏡，配戴的隱形眼鏡類型是長戴型、年拋、季拋、週拋或日拋？平時清潔的步驟為何？ 3.教師教導使用隱形眼鏡正確觀念。
4	第一篇健康護照 第二章好牙好健康	準備活動 提問：請同學每人攜帶個人的兩張露齒照片，將其中一張牙齒塗黑，上臺發表兩張照片的感想，請同學思考如果沒有牙齒，生活上或有什麼不方便？ 常見的口腔問題-1 引導：沒有牙齒，在外觀上不好看、影響自信，在食物咀嚼上也會有困難，影響營養吸收，因此維持牙齒健康是非常重要的。 提問：詢問學生是否有看牙醫的經驗？ 發表：學生自由發表意見 提問：詢問學生最近有沒有牙齒方面的困擾？ 發表：學生踴躍發表意見 說明：教師利用「圖 1-2-1 牙齒的構造」來講解 1.從外觀上來分有牙冠、牙頸、牙根。 2.從構造上來分有琺瑯質、象牙質、牙髓腔、神經、血管。 講解：教師引導同學思考牙齒發生問題時真很麻煩又很不舒服，以下就來介紹幾種口腔問題。 1. 齲齒：細菌會利用殘留在牙齒表面的食物殘渣作為營養，不斷繁殖生長，形成稱為牙菌斑的黏稠物質，牙菌斑與甜食混合會產生酸性物質，繼續破壞琺瑯質，逐層往內，形成齲齒。 常見的口腔問題-2 2.牙周病：牙周病是指牙齦的發炎症狀，可能繼續進展而影響包覆支持牙齒的骨頭。必須每天以刷牙、牙線潔牙的方式清除牙菌斑，才能保持牙周健康。 3.咬合不正：牙齒排列不整齊、縫隙過大、戽斗（下巴突出），都屬於咬合不正，會採取牙齒矯正的方式來改善。
5	第一篇健康護照 第二章好牙好健康	牙齒的照護 提問：詢問學生是否有定期檢查過自己的牙齒？ 發表：學生自由發表意見 說明：請學生針對平時的生活習慣來反省，並且了解牙齒如何照護，規劃牙齒照護時間表。 護齒習慣停看聽

		討論：請同學分組，將課本所舉出的生活習慣討論歸類成對牙齒照護有幫助的和有危害的。並選擇其中一項有危害的生活習慣提出改善之道。 實作：在第 21 頁的學習單中，詳細挑出對自我牙齒影響最大的行為是什麼？最有幫助的行為是什麼？最有危害的行為是什麼？最難做到的行為是什麼？如何改善？一一詳列於表中。 省思與承諾 引導：教師引導學生做出承諾，於承諾書中寫出即將要付諸行動的一項改善牙齒的生活習慣。
6	第一篇健康護照 第三章皮膚保健	思考皮膚問題與生活型態的相關 提問：請同學根據漫畫中的前半部劇情，試著完成最後一部分的人物臺詞。 發表：請學生自由發表是否有類似的生活經驗以及為何會如此設計對白？ 常見皮膚問題介紹 說明：教師介紹青春痘的成因，並解釋皮膚的構造及功能 講解：青春痘是由於皮脂腺分泌油脂較為旺盛，多餘的脂肪會阻塞毛孔進而結成硬塊，又稱為粉刺。 講解：皮膚的構造分為以下三層： 1.表皮 2.真皮 3.皮下組織 皮膚的功能有以下五項： 1.保護作用 2.防水特性 3.排泄功能 4.調節體溫 5.感覺作用 介紹常見皮膚問題 提問：詢問學生有遇到汗臭味與頭皮屑的困擾嗎？ 發表：學生自由發表生活經驗 說明：教師解釋頭皮屑、汗臭味的成因及處理方式。 講解：頭皮屑是因為上皮細胞過度增生，可能是洗髮精使用不當、頭皮上油脂分泌過多、吃刺激性的食物、熬夜、內分泌不正常、季節轉換等原因造成。頭皮屑的情況嚴重，須找皮膚科醫師檢查與治療。汗臭味是大量的汗液被空氣中的細菌分解而產生，只要運動後注意清潔便可有效減少。
7	第一篇健康護照 第三章皮膚保健	美麗會客室-1 提問：同學了解了青春痘、汗臭味、頭皮屑的成因之

		後，想要改善這些擾人的問題就必須從生活習慣上去檢視，請同學以表格項目一一檢視自己的生活習慣，並將有勾選的生活習慣分類成對皮膚有利及不利的。 美麗會客室-2 引導：當我們遇到問題時，其實可以運用生活技巧~問題解決步驟來改善。 說明：教師介紹問題解決六大步驟，並以範例說明，請同學在右邊欄位做練習。 介紹正確洗臉方式 提問：請同學分享平常的洗臉方式？ 發表：請一到二位同學出來操作洗臉 說明：教師介紹正確洗臉方式和先前出來操作同學的方式做對照，並說明差異性
8	第二篇建立美好人際 第一章與情緒壓力做朋友	情緒觀測站 提問：我們的情緒會隨生活情境得不同而有所變化，請同學假想如果遇到第 30 頁中的各項事件時會有的心情，將其代號分類並填在框中。 引導：情緒其實是我們的保護機制，可以讓我們應變生活中的各種情境。 做情緒的主人 提問：請同學回想一件情緒起伏很大的事件，當事件記錄下來，並回想當時當下的情緒，當時是如何處理自我情緒的？例如：親密的家人過世，當時的情緒很悲傷，就一直哭一直哭，有很長的時間想到就會流淚。 引導：當有情緒的時候，不要逃避，要接納並處理，或許在當下無法馬上處理，但是在幾天或幾小時後，可以回想並處理，如果長期壓抑，就會造成壓力。
9	第二篇建立美好人際 第一章與情緒壓力做朋友	認識壓力 提問：當我們無法抒解情緒時，就會形成壓力，我們來看看哈利波特作者 J.K.羅琳的故事。 實作：教師請同學朗讀課文，並分析 J.K.羅琳的壓力來源有哪些？ 壓力哪裡來？ 引導：教師引導在 J.K.羅琳的故事中，因為經濟狀況非常不好還有小嬰孩需要照顧而產生驚恐、焦慮的反應。要探討壓力就要先分析壓力來源及壓力反應。請同學思考在生活中遇過哪些狀況會造成自己有壓力，並且去回想壓力來源以及當時遇到此狀況時的反應。 實作：教師請同學利用第 6 頁的各項壓力來源氣球，評估自己的現狀，圈出煩惱的事情，藉此讓學生思考釐清最近的壓力來源。
10	第二篇建立美好人際 第一章與情緒壓力做朋友	我的壓力反應

		說明：了解最近的壓力來源之後，教師介紹壓力會造成情緒以及生理反應，甚至嚴重時會有疾病產生。 講解：教師總結適當的壓力其實可以是幫助我們成長的助力，讓我們突破自己，激發潛能，才能成為更好的自己。 實作：請同學寫下成長經驗中因為壓力而更進步的經驗。例如：參加比賽，很緊張很有壓力，但是努力準備，因而吸取比賽經驗或是得獎。 引導：教師引導同學思考，適度的壓力可以完成目標、躲避危險，過度的壓力卻有可能帶來失敗，因此我們要學習適度的紓解壓力或處理壓力。 面對壓力技巧 提問：生活中一定會有壓力，你都用哪種方式處理呢？其實壓力處理有四個步驟，面對壓力、接納壓力、處理壓力、放下壓力。 實作：教師請同學分組上台演出第 35 頁中的情節，演示完後請同學思考雖然都是遇到同一個問題，阿康等四位同學卻都有不同的應變方式，其實每個人處理壓力的方式都不同，沒有所謂對錯，只要找到適合自己的方式就是好方式。 解壓好方法 實作：請同學找出一件很有壓力的事情，並在第 36 頁的選項中選出處理方式，寫出為何要做此選擇，藉此讓同學了解處理壓力的方式有很多。 學習處理壓力的方式：身心鬆弛法、時間管理法、認知改變法、休閒運動法、尋求支援法。
11	第二篇建立美好人際 第二章人際好關係	引起動機 引導：請同學分組閱讀文章，小組根據文章所描述的內容幫阿力寫一封推薦函和討論小琪有什麼引人欣賞的特質，能夠讓同學喜歡他，將答案寫在圖框中。 討論：請同學分組根據文章中，勾選出阿力與小琪的特質並上台發表。在討論的過程中，教師可以給予學生引導反省自身是否有這樣的特質。 有利與不利人際關係的特質 引導：教師引導學生思考分類自己的特質中，有利與不利人際關係的特質可以綜合成四大項：正向與負向的自我概念、對人有正向或負向看法、對人真誠或心機、溫暖或冷漠。 實作：請同學選出自己有哪些特質，並且選出不利人際關係的其中一項，分析造成的原因以及提出改善的辦法。
12	第二篇建立美好人際 第二章人際好關係	人氣劇場 引導：請同學分組延伸劇情並寫下劇本，角色不限定

		只有老師與小明，同學可以自行增加角色，主要是利用討論劇本的過程，延伸出人際關係的特質，讓學生發揮想像力。 實作：完成劇本後，各組分配角色上台演出。 講解：每一小組演出後，老師可以根據各組設計內容給與引導思考主角小明的人際問題原因，以及劇本中所演示的解決之道。 增進人際關係的策略 引導：其實人際關係要好，也要有好方法，以下提供幾個好方法： 1.建立自我風格、創造好印象 2.選你所愛、愛你所選 3.積極主動、樂於挑戰 4.增進自我覺察能力、尊重他人 5.表達自我、分享彼此 6.真誠待人主動關懷 我的聲明 引導：我們已經知道有這些好方法，希望各位同學可以嘗試去做做看，試著寫出幾樣你想嘗試增進人際關係的方法，簽下聲明書，努力實踐。
13	第二篇 建立美好人際 第三章 溝通好方法	引起動機 提問：生活中常常會有衝突發生，請找出一件與同學或家人的衝突事件，依照問題一一回答。 實作：請同學寫下衝突事件 結語：不論何種場合，總是會有意見不合的時候，我們要學習有效處理衝突。 破解不良溝通與衝突的技巧 提問：與家人同學意見不合時，要怎麼面對呢？必須學習「同理心」、「傾聽」及「我訊息」。以下我們一一來了解 1.同理心：站在對方立場著想。 2.傾聽：好好聽對方說話，肢體語言、臉部表情，讓對方察覺善意。 3.我訊息：以我為講話主角，用我希望、我覺得、我發現等來表達意見。 選好話說好話 提問：請同學分組討論課本上的一些用語，將其分為令人感到舒服以及不舒服，各組上台發表。 引導：如果我們用「你訊息」開頭的用語會有批判、指責的感覺，容易讓聽者感到不舒服。若能用「我訊息」開頭表達自己的感受、意見，聽者較不會感到被攻擊，而能接收到對方想表達的訊息。
14	第二篇 建立美好人際	我訊息練習

	第三章溝通好方法	引導：請同學利用第 47 頁的情境練習我訊息的用語。 現身說法 提問：請利用課文第 44 頁的衝突事件為藍本，小組討論選擇一位同學的衝突事件，來演練「同理心」與「傾聽」、「我訊息」技巧，設計劇本並上台演出並省思哪個技巧有困難，檢討原因並提出改善方式。 引導：三個技巧實施一段時間後，老師可以引導學生回來完成第 48 頁的學習單，讓同學感受到三個技巧對人際關係的正面影響。
15	第三篇 醫療新世代 第一章 藥你健康	引起動機：常見錯誤用藥 引導：請學生回想以前用藥的經驗，完成漫畫中第三格的對白。 發表：請同學上臺發表設計的對白以及解釋如此設計的原因。 統整：統整學生的答案，若有錯誤的方式立即修正。 正確用藥 提問：生活中有發生同學所設計出對白的劇情嗎？為了健康，我們應該要具備正確用藥能力。 清楚表達自己的身體狀況 實作：請同學仔細閱讀小育的日記，並假想自己是小育，回答醫生所提的問題
16	第三篇 醫療新世代 第一章 藥你健康	看清楚藥品標示 講解：常見的錯誤用藥就是自行決定停藥，服用藥物一定要依照藥袋或藥盒包裝標示的使用方式服藥，另外，也要了解藥品依據藥性不同，有藥品分級制，分為處方藥、指示藥和成藥。 清楚用藥方法 講解：藥物拿回家後要會正確服用也要會保存，更要知道過期藥品的處理方式。 與醫師藥師做朋友 講解：留意生活圈內的醫療資源，尋找家庭醫師、藥師作為顧問。如服藥後產生無法預期的不良反應，可以跟財團法人藥害救濟基金會申請補償。
17	第三篇 醫療新世代 第一章 藥你健康	藥品選購與使用 提問：生病時你會選擇馬上去看醫生嗎？還是自行買藥吃，甚至不看醫生和吃藥，等身體自然痊癒呢？請同學參考案例寫下平常輕微感冒時，我都怎麼做？如果自行買藥服用，會在這裡選購？為什麼？ 發表：教師請幾位同學發表生活經驗。 總結：自行購買藥物有一定的風險，買藥之前必須想清楚，服用藥物應先閱讀說明書或注意事項，依指示服用。 廣告辨真偽

		提問：平時在報章雜誌、社群網站或是媒體上，常會見到健康食品及藥品的廣告，有些廣告誇大其詞，或是以知名藝人代言為噱頭，同學要學會批判思考，辨別真偽。 討論：請同學分組討論課文上所列廣告內容，提出覺得有問題的內容。與同學分享質疑的內容。 總結：反思質疑的內容是否正確，可以向專業人士（例如醫生）求證。 學習委婉地拒絕 提問：同學們經過上一個活動的練習，已經知道誇大療效的健康食品及藥品廣告如何判別，但是有時是家人或朋友推薦，我們常礙於身分或人際關係不敢直接拒絕，其實可以練習幾種委婉的拒絕方式，清楚的向對方表達不想使用的意願。 練習：請同學參考課文中拒絕的技巧，選定一種自己可以使用的技巧練習。 總結：請同學不要購買來路不明的藥品。專業醫學團體或醫院的資料雖有科學佐證，但也並非完全沒問題，最好諮詢醫師、藥師，藥品也應從有藥師執業的藥局購買才安全。
18	第三篇 醫療新世代 第二章 全民健保	轉診費用大不同 提問：圖表是現行健保制度中各層級醫院轉診及未轉診就醫所需支付的費用。 討論：請同學分組討論比較轉診及未轉診就醫費用的差別，並上網搜尋日本與臺灣在醫療部分負擔有何差異，討論健保署為何要如此設計？希望達到怎樣的目的？ 發表：請同學上臺發表。 總結：健保這樣設計，希望大家可以善用生活環境週遭的醫療資源，避免醫療浪費。健保其實為我們提供了很多服務，請寫下你所享受到的健保好處。 有健保最安心 引導：課文內容可分為以下三類： 1.醫院等級分為醫學中心、區域醫院、地區醫院、診所四個等級。醫院分級制是為了讓健保資源不要浪費。 2.臺灣的全民健保已經是全世界皆知，因為納保率高達 99%，讓臺灣的醫療環境十分友善，延長國民壽命、提升生活品質。 3.播放「愛在健保－無償的生命」相關影片素材，讓學生感受全民健康保險自助互助、風險共同分擔的精神。

19	第三篇 醫療新世代 第二章 全民健保	搶救健保大作戰：珍惜醫療資源 提問：為了健保資源可以不被濫用，健保制度可以長長久久，身為學生的我們要如何做呢？ 討論：請同學小組討論課文中三位家人的就醫行為是否適當？寫在圖框中。 總結：就醫時，我們會感受到健康對於我們的重要，也會最直接接受的全民健保的福利和協助，因此，我們必須要思考的是，除了覺察並了解自己的就醫狀況外，也要學習體會健保自助互助的精神，因為繳交健保費用，在我們或他人需要時得到協助。大家要能在需要用時有資源可以使用，最根本的方法就是促進自己與家人的健康。 珍惜醫療資源小方法 講解：珍惜醫療資源有以下四個方法： 方法 1：小病自我照護 身體有自癒的能力，當有小感冒時，可以先選擇充分休息及補充水分，讓免疫力增強。 方法 2：輕病找診所 選擇好家醫 如果還是不放心，想要尋求醫療的協助，可以先從家庭醫師開始詢問起，家庭醫師判斷需要再去更高層級的醫院就會開立轉診單，不僅節省金錢也節省時間。 小結：臺灣健保的成果是大家繳納健保費共同建立起的，希望大家可以更珍惜，避免醫療浪費。
20	第三篇 醫療新世代 第二章 全民健保 (總評量)	珍惜醫療資源小方法 方法 3：把急診留給需要的人 急診是有生命危險的人優先處理的醫療前線，因為臺灣健保急診收費相較各國來說較為低廉，有些民眾就把急診當門診使用，反而占用醫療資源，影響急重症病患的救治時間，我們應該落實醫療分級制，才能讓健保資源善用。 方法 4 提供醫師完整就醫資訊 目前許多慢性病患者身上都不只一種慢性病，有些人可能是同時有高血壓、糖尿病、腎臟病等多重慢性病，如果分科別就醫，可能會有重複開藥或是藥物攝取過多的問題，其實藉由健康存摺內容，提供醫師治療資訊，避免重複開藥、檢查及檢驗，讓自己的健康多一層保障，還可以節省不必要的醫療資源浪費。 總結：臺灣能有今日的健保制度真的很不容易，希望大家可以珍惜健保、不浪費醫療資源，讓更多人可以享受到健保的好處。

桃園市立桃園國民中學 108 學年度第一學期 8 年級健康與體育領域（健康教育）課程教學計畫

一、八年級上學期課程目標

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

二、八年級上學期課程教學計畫

起訖週次	起訖日期		單元主題、單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教材來源及參考資料	評量方式	教材及設備	融入議題	備註
一	8/25	8/31	1 彩繪兩性關係	1-3-3 1-3-4	1.了解與異性溝通的方法，並能區分欣賞與愛的不同。 2.能健康邀約對方並安排安全愉快的約會活動。	1.由生活實例引導學生省思自己在生活中是否有異性朋友。 2.找幾位學生分享，在不同的年齡層中，每個人所能接受的交往深度不同，也解釋越年輕，由於身心的發展尚未完全成熟，較不合適有過於親密的行為，否則容易忽略男女交往中互相了解的重要過程，而陷於身體親密的迷思當中，提醒學生應謹慎思考做決定。	1	康軒	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【性別平等教育】	
二	9/1	9/7	1 彩繪兩性關係	1-3-3 1-3-4	1.了解與異性溝通的方法，並能區分欣賞與愛的不同。 2.能健康邀約對方並安排安全愉快的約會活	【邀約練習】 1.請學生演練邀約技巧，示範約邀者與被邀約者，被邀約者可以選擇要不要答應，邀請者則是想	1	康軒	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【性別平等教育】	

					動。	辦法成功邀約，其他同學則觀察在模擬情境中的互動狀況。 2.師對學生進行提問： (1)你的邀約方法和這些演戲同學的做法一樣嗎？為什麼？ (2)說明觀察這些午餐約會的邀約情境為何會有不同？哪些因素會影響這些邀約的情況？ (3)成功的邀約有哪些條件？邀約為什麼會失敗呢？原因為何？			4.紀錄			
三	9/8	9/14	1 彩繪兩性關係	1-3-3 1-3-4	1.了解與異性溝通的方法，並能區分欣賞與愛的不同。 2.能健康邀約對方並安排安全愉快的約會活動。	1.由生活實例引導學生省思自己在生活中是否有異性朋友。 2.拒當小爸媽、單獨扶養、終止懷孕等討論議題。 3.能以健康的心態面對失戀	1	康軒	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【性別平等教育】	
四	9/15	9/21	2 我的身體我作主	1-3-2 1-3-3 1-3-4	1.學會掌握與別人接觸的身體界線。 2.能了解何謂性騷擾，並於面對性騷擾時，能有應變能力。 3.知道性騷擾所要負的法律責任並學會處理性騷擾的情境。	【我的身體我作主】 1.讓學生了解自己及別人身體的接觸界線在哪裡。 2.體會人與人之間舒服與不舒服的肢體接觸。 3.認識何謂性騷擾、性騷擾所需負的法律責任並學會處理性騷擾的情境。	1	康軒	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【性別平等教育】	
五	9/22	9/28	2 我的身體	1-3-2	1.學會掌握與別人接	【我的身體我作主】 1.讓學生了解自己及別	1	康軒	1.觀察	1.投影機	【性別	

			我作主	1-3-3 1-3-4	觸的身體界線。 2. 能了解何謂性騷擾，並於面對性騷擾時，能有應變能力。 3. 知道性騷擾所要負的法律責任並學會處理性騷擾的情境。	人身體的接觸界線在哪裡。 2. 體會人與人之間舒服與不舒服的肢體接觸。 3. 認識何謂性騷擾、性騷擾所需負的法律責任並學會處理性騷擾的情境。			2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	2. DVD 3. 電腦	平等教育】	
六	9/29	10/5	2 我的身體 我作主	1-3-2 1-3-3 1-3-4	1. 學會掌握與別人接觸的身體界線。 2. 能了解何謂性騷擾，並於面對性騷擾時，能有應變能力。 3. 知道性騷擾所要負的法律責任並學會處理性騷擾的情境。	1. 了解色情媒體對身心健康的影響，以及培養面對色情媒體資訊的正確態度。 2. 認識何謂約會性侵害。 3. 引導學生思考如何避免自己陷入危險的情境中。	1	康軒	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	1. 投影機 2. DVD 3. 電腦	【性別平等教育】	
七	10/6	10/12	1 健康的愛、安全的性	1-3-2 1-3-4 7-3-1	1. 了解性病的種類與症狀。 2. 了解性病的預防方法。 3. 培養從事安全性行為的態度。		1	康軒	1. 觀察 2. 問卷調查 3. 紀錄	1. 投影機 2. DVD 3. 電腦	【性別平等教育】	
八	10/13	10/19	1 健康的愛、安全的性	1-3-2 1-3-4 7-3-1	1. 了解性病的種類與症狀。 2. 了解性病的預防方法。 3. 培養從事安全性行為的態度。	1. 讓學生對性病有正確的認知，並澄清對性病的錯誤認知與歧見。 2. 介紹淋病、非淋菌性尿道炎和梅毒的症狀、成因與治療方法。 3. 介紹尖形溼疣的症狀、成因及治療方法。 4. 介紹愛滋病的病症、成	1	康軒	1. 觀察 2. 問卷調查 3. 紀錄	1. 投影機 2. DVD 3. 電腦	【性別平等教育】	

						因及治療方法，進行愛滋病毒傳染影響力的教學活動。							
九	10/20	10/26	1 健康的愛、安全的性	1-3-2 1-3-4 7-3-1	1.了解性病的種類與症狀。 2.了解性病的預防方法。 3.培養從事安全性行為的態度。	1.讓學生對性病有正確的認知，並澄清對性病的錯誤認知與歧見。 2.介紹淋病、非淋菌性尿道炎和梅毒的症狀、成因與治療方法。 3.介紹尖形溼疣的症狀、成因及治療方法。 4.介紹愛滋病的病症、成因及治療方法，進行愛滋病毒傳染影響力的教學活動。	1	康軒	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【性別平等教育】		
十	10/27	11/2	1 健康的愛、安全的性	1-3-2 1-3-4 7-3-1	1.了解性病的種類與症狀。 2.了解性病的預防方法。 3.培養從事安全性行為的態度。		1	康軒	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【性別平等教育】		
十一	11/3	11/9	2 致命的迷幻世界	5-3-4	1.了解藥物濫用的定義，認識毒品的種類及所引發的相關法律議題。	【健康的愛、安全的性】 1.預防性病的方法。 2.促進性健康的自我管理。 【致命的迷幻世界】 1.帶領學生思考毒品所引發的社會事件及法律問題，探討並澄清面對毒品的適切觀念。 2.說明各種現今社會中，常見的毒品種類、名稱及藥效。	1	康軒	1.觀察 2.實作及表現	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【人權教育】 【家政教育】		
十二	11/10	11/16	2 致命的迷幻世界	5-3-4	1.了解藥物濫用的定義，認識毒品的種類及	1.說明濫用藥物會產生耐藥性及藥物依賴症狀，並提醒學生濫用藥物對生理、心理、家庭及社會等	1	康軒	1.觀察 2.實作及表	1.投影機 2.DVD	【人權教育】		

					所引發的相關法律議題。	四方面的影響。 2.提醒學生面對毒品時，應具備明辨是非及堅持拒絕的態度，若受到朋友慫恿時，也可運用天龍八不拒絕技巧拒絕對方。 3.教師以小翰媽媽發現兒子吸毒的過程，說明當發現周遭親友有類似情形時，應如何幫助他遠離毒品。 4.教師總結本章節重點，並強調珍愛生命、拒絕毒品的重要。			現	3.電腦	【家政教育】	
十三	11/17	11/23	2 致命的迷幻世界	5-3-4	1.了解藥物濫用的定義，認識毒品的種類及所引發的相關法律議題。	【健康的愛、安全的性】 1.預防性病的方法。 2.促進性健康的自我管理。 【致命的迷幻世界】 1.帶領學生思考毒品所引發的社會事件及法律問題，探討並澄清面對毒品的適切觀念。 2.說明各種現今社會中，常見的毒品種類、名稱及藥效。	1	康軒	1.觀察 2.實作及表現	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【人權教育】 【家政教育】	
十四	11/24	11/30	2 致命的迷幻世界	5-3-4	1.了解藥物濫用的定義，認識毒品的種類及所引發的相關法律議題。	1.說明濫用藥物會產生耐藥性及藥物依賴症狀，並提醒學生濫用藥物對生理、心理、家庭及社會等四方面的影響。 2.提醒學生面對毒品時，應具備明辨是非及堅持拒絕的態度，若受到朋友慫恿時，也可運用天龍八不拒絕技巧拒絕對方。 3.教師以小翰媽媽發現兒子吸毒的過程，說明當發現周遭親友有類似情形時，應如何幫助他遠離毒品。 4.教師總結本章節重點，並強調珍愛生命、拒絕毒品的重要。	1	康軒	1.觀察 2.實作及表現	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【人權教育】 【家政教育】	

十五	12/1	12/7	1 食品消費高手	2-3-1 2-3-5 7-3-2	1.能說出農藥、食品添加物的作用及使用不當時對人體可能產生的影響。 2.能體認食物本身可能隱藏的危機，並願意學習對健康有益的選購及處理食物的方法。 3.能指出判斷含較少農藥及合法食品添加物的方法。	1	康軒	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【家政教育】	
十六	12/8	12/14	1 食品消費高手	2-3-1 2-3-5 7-3-2	1.能說出農藥、食品添加物的作用及使用不當時對人體可能產生的影響。 2.能體認食物本身可能隱藏的危機，並願意學習對健康有益的選購及處理食物的方法。 3.能指出判斷含較少農藥及合法食品添加物的方法。	1	康軒	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【家政教育】	

						康。 7.認識各種優良食品標章，且能夠運用在生活中。						
十七	12/15	12/21	1 食品消費高手	2-3-1 2-3-5 7-3-2	1.能說出農藥、食品添加物的作用及使用不當時對人體可能產生的影響。 2.能體認食物本身可能隱藏的危機，並願意學習對健康有益的選購及處理食物的方法。 3.能指出判斷含較少農藥及合法食品添加物的方法。	1.引導學生閱讀課文，以學生經驗引起學習興趣。 2.讓學生對於農藥的用途、種類及對人體的影響有基本的認識。 3.以討論或遊戲的方式，學習分辨農藥含量多寡原則，並介紹能兼顧營養，讓「吃」更安心的食前處理方法。	1	康軒	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【家政教育】	
十八	12/22	12/28	2 做個有型的地球人	2-3-5 7-3-4	1.體會、省思生活周遭的飲食問題。 2.從生態觀點認識世界的飲食問題。	1.「『做個有型地球人』行動簽署書」學習活動單	1	康軒	1.觀察 2.分組討論 3.紀錄	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【環境教育】 【家政教育】	
十九	12/29	1/4	2 做個有型的地球人	2-3-5 7-3-4	1.體會、省思生活周遭的飲食問題。 2.從生態觀點認識世界的飲食問題。	1.「『做個有型地球人』行動簽署書」學習活動單	1	康軒	1.觀察 2.分組討論 3.紀錄	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【環境教育】 【家政教育】	
二十	1/5	1/11	2 做個有型	2-3-5	1.體會、省思生活周遭	1.「『做個有型地球人』行	1	康軒	1.觀察	1.投影機	【環境	

			的地球人	7-3-4	的飲食問題。 2.從生態觀點認識世界的飲食問題。	動簽署書」學習活動單			2.分組討論 3.紀錄	2.DVD 3.電腦	【教育】 【家政教育】	
二十一	1/12	1/18	複習全冊	1-3-2 1-3-3 1-3-4 2-3-1 2-3-5 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-2 4-3-5 5-3-3 6-3-2 6-3-6 7-3-2 7-3-3 7-3-4	1.透過活動，學習兩性相處、不侵犯他人及保護自己的能力。 2.認識青少年婚前行為、約會強暴、墮胎等的責任與後果。 3.了解法律對性的規範，避免性危害發生。 4.學會正確的心肺復甦術實施過程並能使用於正確的情境中。 5.能夠熟練所學會的急救技能，並在必要時做出最完善的發揮。 6.認識目前流行的食品及其功能，學習應用媒體廣告的訊息，理智選擇適合的食品。 7.認識食物選擇、營	一、歌詠青春合奏曲 1.彩繪兩性關係 2.我的身體我作主 二、遠離迷惑迎向健康 1.健康的愛、安全的性 2.致命的迷幻世界 三、健康飲食生活家 1.食品消費高手 2.做個有型的地球人 四、身體力行動起來	3	康軒	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.分組討論 5.紀錄	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【人權教育】	

					養、衛生與健康的關係。 8.藉由多元的運動參與，享受運動樂趣，並培養守法的行為規範。 9.學會專項運動技能，並能從事自己擅長的運動，以增進個體發展。 10.能在團體練習中，積極參與各項身體活動，並進而欣賞各項運動競賽，激勵自我與他人。 11.了解從事休閒活動必備的安全知識。 12.透過休閒活動的參與，達到增進健康的目的。							
	1/19	1/25										

桃園市立桃園國民中學 108 學年度第二學期 8 年級健康與體育領域（健康教育）課程教學計畫

一、八年級下學期課程目標

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

實施原則：特殊需求學生之能力指標參照各階段基本學力指標，採加深、加廣、加速、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。

二、八年級下學期課程教學計劃

起訖週次	起訖日期		單元主題、單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教材來源及參考資料	評量方式	教材及設備	融入議題	備註
一	2/9	2/15	1 美妙的生命	1-3-3 7-3-1	1.認識自然受孕、人工受孕或试管婴儿的過程。 2.能知道懷孕的症狀、身體與心裡產生的變化。 3.了解胎兒在母體內的生長情形。	1.從課本討論的媽媽生產的對話引入主題，認識自然受孕、人工受孕與试管婴儿的過程。 2.說明懷孕的症狀、身體與心理的變化，以及懷孕	1	康軒	1.課前準備 2.實作及表現	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【資訊教育】 【生涯發展教育】 【家政教育】	

						的風險。 3.運用爸爸陪伴媽媽產檢的日記，認識超音波檢查與簡介產檢項目。						
二	2/16	2/22	1 美妙的生命	1-3-3 7-3-1	1.認識自然受孕、人工受孕或試管嬰兒的過程。 2.能知道懷孕的症狀、身體與心裡產生的變化。 3.了解胎兒在母體內的生長情形。	1.介紹懷孕的三個孕期並瞭解胎兒的生長情形、孕期應補充的營養與飲食禁忌。 5.說明自然產與剖腹產的流程與優缺點，並體會生命誕生的奧妙。 2.介紹優生保健法中的各種健康服務：婚前健康檢查、孕期產檢、嬰幼兒健	1	康軒	1.課前準備 2.實作及表現	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【資訊教育】 【生涯發展教育】 【家政教育】	

						康服務內容。						
三			2 生命的軌跡			1.教師藉由學生分享自己小時候及長大的照片，說明人生不同階段的發展情形各不同。 2.說明人生不同階段的發展情形各不同。並說明人生各期(嬰兒期、幼兒期、兒童前期、兒童期)的發展重點及主要的人生任務，並請學生完成習作我的學習紀錄，鼓勵學生從現在開始養成良好的生活習慣。	1	康軒	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【資訊教育】 【生涯發展教育】 【家政教育】	
	2/23	2/29		1-3-2 6-3-4 7-3-1	1.能知道人生可能經歷的階段及主要的發展任務。 2.能了解每個人的成長經驗、健康狀態不同且珍貴，學習尊重他人的生命經驗。							
四	3/1	3/7	2 生命的軌跡	1-3-2	1.能知道人生可能經歷的階段及主要的發展任務。	1.說明人生各期(嬰兒期、幼兒期、兒童前期、兒童期)的發展重點及主要的人生任務，並請學生完成習作我的學習紀錄，鼓勵學生從現在開始養成良好的生活習慣。	1	康軒	1.觀察	1.投影機	【資訊教育】	

				6-3-4 7-3-1	段及主要的發展任務。 2.能了解每個人的成長經驗、健康狀態不同且珍貴，學習尊重他人的生命經驗。	期(青少年期、成年期、老年期)的發展重點及主要的人生任務，並請學生完成我的生命軌跡圖像，了解影響身體健康狀態的可能因素。 2.了解遺傳、環境、生活型態、醫療照護對個人健康的影響，並強調養成良好的生活型態、飲食習慣及心理狀態，能有健康的生活品質。			2.紀錄 3.實作及表現	2.DVD 3.電腦	教育】 【生涯發展教育】 【家政教育】	
五	3/8	3/14	3 認識慢性病(一)	2-3-2 6-3-4 7-3-1	1.知道慢性病是國人主要的死亡原因，並了解其中的影響因素。	1.利用課本上西元 1952 年及西元 2014 年的十大死	1	康軒	1.觀察 2.實作及表現	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【家政教育】	

						因，引導學生進入本章主題。 2.藉由十大死因的轉變，說明慢性病已成為國人的主要死因，探討其改變的因素。						
六	3/15	3/21	3 認識慢性病(一)	2-3-2 6-3-4 7-3-1	1.知道慢性病是國人主要的死亡原因，並了解其中的影響因素。	1.介紹國人的第一大死因—癌症。 2.介紹十大死因中的心血管疾病，包含：高血壓、冠心病、腦中風。	1	康軒	1.觀察 2.實作及表現	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【家政教育】	
七	3/22	3/28	3 認識慢性病(一)	2-3-2 6-3-4 7-3-1	1.知道慢性病是國人主要的死亡原因，並了解其中的影響因素。	1.介紹心血管疾病的預防方法。	1	康軒	1.觀察 2.實作及表現	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【家政教育】	
八	3/29	4/4	4 認識慢性病(二)	2-3-2 6-3-4	1.認識腎臟病及其病變的因素、前兆，並學習注意自己	1.藉由說明尿液篩檢的重	1	康軒	1.觀察 2.實作及表	1.投影機 2.DVD	【家政教育】	

				6-3-6 7-3-1	的身體變化。	要，引導學生進入本章主題。 2.介紹腎臟病病因、讓學生了解腎臟病變的前兆及預防腎臟病的保養之道。 3.介紹糖尿病的定義、症狀、高危險族群特徵及預防糖尿病的保養之道。			現	3.電腦		
九	4/5	4/11	4 認識慢性病(二)	2-3-2 6-3-4 6-3-6 7-3-1	1.認識腎臟病及其病變的因素、前兆，並學習注意自己的身體變化。	1.介紹糖尿病的定義、症狀、高危險族群特徵及預防糖尿病的保養之道。 2.說明檢視自我生活型態的重要性及方法。	1	康軒	1.觀察 2.實作及表現	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【家政教育】	

十	4/12	4/18	4 認識慢性病(二)	2-3-2 6-3-4 6-3-6 7-3-1	1.認識腎臟病及其病變的因素、前兆，並學習注意自己的身體變化。	1.藉由角色扮演活動，讓學生體會病人與探病者的心理，最後由教師總結健康生活型態的重要性。	1	康軒	1.觀察 2.實作及表現	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【家政教育】	
十一	4/19	4/25	1 健康休閒家	4-3-2 6-3-2 7-3-3	1.建立正確的休閒觀念，了解休閒對生活的重要性。 2.認識各類休閒活動，從事適合自己能力及興趣的休閒活動。	【健康休閒家】 1.藉由模擬的生活情境，讓學生了解休閒生活是健康人生的重要指標。 2.探討並澄清休閒概念，以建立正確的休閒觀。 3.舉例說明休閒活動的種類，引導學生選擇正當且適合自己的休閒活動。	1	康軒	1.觀察 2.實作及表現	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【生涯發展教育】 【家政教育】	

十二	4/26	5/2	1 健康休閒家	4-3-2 6-3-2 7-3-3	1.強調並說明規畫休閒活動所具備的能力，例如：有效利用時間與運用資源、注意活動安全，選擇適切的活動 1.建立正確的休閒觀念，了解休閒對生活的重要性。 2.認識各類休閒活動，從事適合自己能力及興趣的休閒活動。	1.介紹小傷急救法與止血法。 2.介紹包紮法	1	康軒	1.觀察 2.實作及表現	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【生涯發展教育】 【家政教育】	
十三	5/3	5/9	2 安全百分百	5-3-3 6-3-6	1.建立正確的急救觀念，並認識簡單的原則及急救方法。 2.學會各種急救方式。	1.介紹小傷急救法與止血法。 2.介紹包紮法	1	康軒	1.實作及表現 2.觀察 3.紀錄	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【環境教育】	

					3.靈活運用不同的急救法於不同情境之中。	中的環狀、螺旋狀、網狀、懸臂吊帶法及踝關節三角巾包紮法、徒手搬運法。			4.實作及表現			
十四	5/10	5/16	2 安全百分百	5-3-3 6-3-6	1.建立正確的急救觀念，並認識簡單的原則及急救方法。 2.學會各種急救方式。 3.靈活運用不同的急救法於不同情境之中。	1.介紹小傷急救法與止血法。 2.介紹包紮法中的環狀、螺旋狀、網狀、懸臂吊帶法及踝關節三角巾包紮法、徒手搬運法	1	康軒	1.實作及表現 2.觀察 3.紀錄 4.實作及表現	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【環境教育】 【環境教育】	
十五	5/17	5/23	3 急救一瞬間	5-3-3	1.建立正確的水上安全觀念。 2.了解心肺復甦術的原則概念及步驟。 3.學會正確的心肺復甦術實施過程，並能使用於正確的情境之下。	1.以介紹急救箱引導學生進入本章主題。 2.說明急救的定義、目的和原則，並知道在急救的過程當中，如何	1	康軒	1.觀察 2.紀錄	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【環境教育】	

						保護自己及傷患的安全。						
十六	5/24	5/30	3 急救一瞬間	5-3-3	1.建立正確的水上安全觀念。 2.了解心肺復甦術的原則概念及步驟。 3.學會正確的心肺復甦術實施過程，並能使用於正確的情境之下。	1.心肺復甦術的原則概念與步驟。 2.學會心肺復甦術的實施過程，並能在適當、正確的情境下使用。 3..遇到緊急事故時，冷靜面對，做好正確的應變措施。	1	康軒	1.觀察 2.紀錄	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【環境教育】	
十七	5/31	6/6	1 健康社區面面觀	7-3-5 5-3-1 5-3-2	1.了解健康社區的要素。 2.檢視自己所屬社區現況並評估社區環境潛在問題。 3.學習以實際行動促進社區環境健康。 4.擬定小組的社區改善計畫。	1.介紹校園週遭環境；介紹健康社區的定義與功能、過往社區與現在社區的變遷歷史。 2.介紹健康安全社區的特徵，學生可檢	1	康軒	1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【人權教育】	

						視自己的社區情形，並分享自己社區需要改善的項目和改善方法。						
十八	6/7	6/13	2 安全好社區	5-3-1 5-3-2	1.認識社區安全相關法律規定。 2.針對社區環境環境問題提出維護與改善的計畫。	1.說明社區安全可從事故傷害與治安兩方面來看，讓學生了解引發社區事故的分類。 2.鼓勵學生將安全概念落實於生活中，以增加社區安全。	1	康軒	1.課前準備 2.實作及表現 3.紀錄	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【人權教育】	
十九	6/14	6/20	2 安全好社區	5-3-1 5-3-2	1.認識社區安全相關法律規定。 2.針對社區環境環境問題提出維護與改善的計畫。	1.探討社區不安全事件與法律間的關係，以強調社區安全為政府與所有居民共同的責	1	康軒	1.課前準備 2.實作及表現 3.紀錄	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【人權教育】	

						任。						
二十	6/21	6/27	複習全冊	1-3-2 1-3-3 1-3-4 2-3-1 2-3-5 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-2 4-3-5 5-3-3 6-3-2 6-3-6 7-3-2 7-3-3 7-3-4	1.能知道懷孕的症狀、身體與心裡產生的變化。 2.認識面對死亡或失落事件發生時，在世者的心路歷程及心理調適。 3 認識社區安全相關法律規定，針對社區環境環境問題提出維護與改善的計畫。 4.了解衝突如何發生，知道如何理智的面對並處理衝突。 5.體認身體活動的重要性，並知道如何增進自我的身體活動量。 6.認識終生運動對自我健康管理	1.從課本討論的媽媽生產的對話引入主題，認識自然受孕、人工受孕與試管嬰兒的過程。 2.說明懷孕的症狀、身體與心理的變化，以及懷孕的風險。 3.運用爸爸陪伴媽媽產檢的日記，認識超音波檢查與簡介產檢項目。	1	康軒	1.觀察 2.分組討論 3.紀錄	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【人權教育】 【資訊教育】 【生涯發展教育】 【家政教育】	
	6/28	7/4										

桃園市立桃園國民中學 108 學年度第一學期 9 年級健康與體育領域（健康教育）課程教學計畫

三、九年級上學期課程目標

1.認識家庭的形式與功能，以及了解如何面對家庭的變化，進而擁有一個健康的家庭。	5.認識食品加工的方式，以及明瞭食品添加物的意義，並分析食品添加物的添加原因。
2.學習在與家人面對衝突時，應該如何溝通與協調，並了解促進家人關係和諧的方法。	6.了解食物中毒的原因、症狀及處理方式，以及應該如何烹調才是健康之道。
3.認識家庭暴力可能造成的傷害與影響，以及面對家庭暴力時的危機處理。	7.認識何謂身體意象，並具備健康體型的概念。
4.認識安全蔬果、有機農產品、基因改造食品、健康食品以及相關選購技巧。	8.認識體重的定義、健康體重的評估以及不當減重可能對身體造成的影響，並學習計算屬於自己的每日熱量需求。
	9.學習建立良好的健康生活型態與維持健康體重，並訂定屬於自己的健康計畫。

實施原則：特殊需求學生之能力指標參照各階段基本學力指標，採加深、加廣、加速、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。

四、九年級上學期課程教學計畫

起訖週次	起訖日期		單元主題、單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教材來源及參考資料	評量方式	教材及設備	融入議題	備註
一	8/25	8/31	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。	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	1.引導學生思考和分析從小到大的體型變化、家人的體型，以及對於體型的感受。 2.思考自己理想體型與現實體型的差異及其原因，並帶領學生了解哪些因素會	1	康軒	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。	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【性別平等教育】 2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生	

				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。	觀的迷思。	影響自己對體型的期待。					活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。 【家政教育】4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	
二	9/1	9/7	第1單元邁向健康體位的人生 第1章體面面觀	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	1.建立對身體自我悅納的態度及想法。 2.了解現代社會對於體型的各式價值觀，並反省自己對體型的期待情形。 3.澄清體型價值觀的迷思。	1.引導學生思考和分析從小到大的體型變化、家人的體型，以及對於體型的感受。 2.思考自己理想體型與現實體型的差異及其原因，並帶領學生了解哪些因素會影響自己對體型的期待。	1	康軒	1.問答：是否能確實針對自己的家庭狀況來填寫活動。 2.觀察：是否認真參與討論。 3.實作：是否能確實	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研	

				因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。					針對自己與家人的相處關係來填寫。		擬解決問題的可行方案。 【家政教育】4-4-5參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。 【家政教育】4-4-6運用學習型家庭概念於日常生活中。	
三	9/8	9/14	第1單元邁向健康體位的人生 第1章體面面觀	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	1.建立對身體自我悅納的態度及想法。 2.了解現代社會對於體型的各式價值觀，並反省自己對體型的期待情形。 3.澄清體型價值觀的迷思。	1.引導學生思考和分析從小到大的體型變化、家人的體型，以及對於體型的感受。 2.思考自己理想體型與現實體型的差異及其原因，並帶領學生了解哪些因素會影響自己對體型的期待。	1	康軒	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：是否能設計屬於自己的全家學習計畫書。	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【性別平等教育】2-4-1分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【家政教育】4-4-4主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行	

				認同、遵守或尊重。							方案。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。 【家政教育】4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	
四	9/15	9/21	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	康軒	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：是否能設計屬於自己的全家學習計畫書。	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【性別平等教育】 2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者	

											的和諧相處。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	
五	9/22	9/28	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	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	康軒	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：是否能設計屬於自己的全家學	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板	

				康上的風險。					習計畫書。		的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	
六	9/29	10/5	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	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。	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	1	康軒	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	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【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	

				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。	6.透過自我悅納建立健全的健康心態。	及腰臀比對於體型的意義。			否能設計屬於自己的全家學習計畫書。		等教育】 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	
七	10/6	10/12	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	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。	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	1	康軒	1.問答：是否認真回應教師的問題。 2.觀察：是	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【性別平等教育】 2-4-1 分析現今社會問題與刻	

			(第一次段考)	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。	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全心態。	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。			否認真參與討論。 3.實作：是否能設計屬於自己的全家學習計畫書。	板的性別角色關係。 【性別平等教育】 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】 2-4-15 習得家庭暴力的防治之道。 【性別平等教育】 2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。 【家政教育】 4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【家政教育】 4-4-4 主動探索	
--	--	--	---------	--	--	---	--	--	-------------------------------------	---	--

											家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	
八	10/13	10/19	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	1.分辨廣告對於促進健康的迷思。 2.澄清各種不健康的減重方法。 3.分析自己的健康數據和生活型態。 4.選擇正確的健康體位自主管理策略。	1.討論與分析廣告的手法，辨識不正確的減重方式。 2.討論各種減重方式對健康造成的影響。	1	康軒	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：是否能設計屬於自己的全家學習計畫書。	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【性別平等教育】 2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】 2-4-15 習得家庭暴力的防治之道。 【性別平等教育】 2-4-16 認識	

				健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。							性別權益相關的資源與法律。	
九	10/20	10/26	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	1.分辨廣告對於促進健康的迷思。 2.澄清各種不健康的減重方法。 3.分析自己的健康數據和生活型態。 4.選擇正確的健康體位自主管理策略。	1.討論與分析廣告的手法，辨識不正確的減重方式。 2.討論各種減重方式對健康造成的影響。	1	康軒	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：是否能設計屬於自己的全家學習計畫書。	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【性別平等教育】 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】 2-4-15 習得家庭暴力的防治之道。	

				計畫的執行。								
十	10/27	11/2	第 1 單元邁向健康體位的人生 第 3 章健康體位管理	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1.分辨廣告對於促進健康的迷思。 2.澄清各種不健康的減重方法。 3.分析自己的健康數據和生活型態。 4.選擇正確的健康體位自主管理策略。	1.討論與分析廣告的手法，辨識不正確的減重方式。 2.討論各種減重方式對健康造成的影響。	1	康軒	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：是否能設計屬於自己的全家學習計畫書。	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【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。	
十一	11/3	11/9	第 2 單元人際關係新視	6-3-3 應用溝通技	1.認識人際關係	1.讓學生體會人際	1	康軒	1.問答：是	1.投影機	【環境教育】1-4-1	

			界 第 1 章在人際關係中成長	巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	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。	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。			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：是否能設計屬於自己的全家學習計畫書。	2.DVD 3.電腦	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。	
十二	11/10	11/16	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	康軒	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：是否能設計屬於自己的全家學習計畫書。	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【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。 【海洋教育】5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。 【海洋教育】5-4-2 了解水產可用食品	

											特 性 與 營 養價值。	
十三	11/17	11/23	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	康軒	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 能 設 計 屬 於 自 己 的 全 家 學 習 計 畫 書。	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【 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。 【 海 洋 教 育 】 5-4-1 了 解 日 常 生 活 中 水 產 的 來 源 與 製 作 過 程。 【 海 洋 教 育 】 5-4-2 了 解 水 產 可 用 食 品 特 性 與 營 養 價 值。	
十四	11/24	11/30	第 2 單元人 際關係新視 界 第 2 章經營 我的家庭關 係 (第 二 次 段 考)	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	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	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	1	康軒	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。	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【 家 政 教 育 】 1-4-1 了 解 個 人 的 營 養 需 求，設 計 並 規 劃 合 宜 的 飲 食。 【 家 政 教 育 】 1-4-2	

				理方式以增進人際關係。	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。	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。			3.實作：是否能設計屬於自己的全家學習計畫書。		選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。	
十五	12/1	12/7	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	康軒	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：是否能設計屬於自己的全家學習計畫書。	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。 【家政教育】1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 【家政教育】1-4-3 表現良好的飲食行為。	
十六	12/8	12/14	第 2 單元人	6-3-2 肯定家庭教	1.能說明科技發	1.教師說明科技的改	1	康軒	1.問答：是	1.投影機	【家政教	

			際關係新視界 第3章網路交友停看聽	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。	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。	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。			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：是否能設計屬於自己的全家學習計畫書。	2.DVD 3.電腦	育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。 【家政教育】1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 【家政教育】1-4-3 表現良好的飲食行為。 【海洋教育】5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。	
十七	12/15	12/21	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	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	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	1	康軒	1.問答：是否能認真回應教師的問題。	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【性別平等教育】1-4-2 分析媒體所建構的身體	

				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。	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。	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。			2.觀察：是否認真參與討論。 3.實作：是否能設計屬於自己的全家學習計畫書。		意象。 【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。	
十八	12/22	12/28	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	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	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	1	康軒	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：是否能設計	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【性別平等教育】1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需	

				康上的風險。	食消費價值觀，並能將其落實於生活中。	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。			屬於自己的全家學習計畫書。		求，設計並規劃合宜的飲食。	
十九	12/29	1/4	第3單元飲食消費新趨勢 第2章安全衛生的飲食	2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。	1.體認安全衛生的飲食之重要性。 2.了解不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。 3.知道食品中毒的原因。 4.使用適當的技巧判斷外食場所衛生。	1.藉由課本的相關統計，引導學生思考自身選擇外食時的考量因素。 2.了解食品中毒常發生的場所，並介紹三種常見的食品中毒及其發生的原因。	1	康軒	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：是否能設計屬於自己的全家學習計畫書。	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【家政教育】 1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。	
二十	1/5	1/11	第3單元飲食消費新趨勢	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。	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	康軒	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：是否能設計屬於自己的全家學習計畫書。	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【家政教育】 1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。	

			食消費新趨勢 第2章安全衛生的飲食	及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。	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。	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。			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：是否能設計屬於自己的全家學習計畫書。	2.DVD 3.電腦	等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。	
二十一	1/12	1/18	複習全冊 (第三次評量)	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 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，		第1單元 邁向健康體位的人生 第1章 體型面面觀 第2章 體位觀測站 第3章 健康體位管理 第2單元 人際關係新視界 第1章 在人際關係中成長 第2章 經營我的家庭關係 第3章 網路交友停看聽 第3單元 飲食消費	1	康軒	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：是否能設計屬於自己的全家學習計畫書。	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。	

				評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。 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。		新趨勢 第 1 章 現代飲食趨勢 第 2 章 安全衛生的飲食							
	1/19	1/25											

桃園市立桃園國民中學 108 學年度第二學期 9 年級健康與體育領域（健康教育）課程教學計畫

五、九年級下學期課程目標

1.認識校園霸凌及預防之道，並了解使用網路的安全注意事項。	5.了解垃圾污染的嚴重性及垃圾污染的防治方法，並了解垃圾的處理方式，養成珍惜資源、愛護地球的生活習慣。
2.了解交通安全的重要，並實際落實於生活中。	6.了解節能減碳的重要性，並落實於生活中。
3.探討工作場所常發生的事故傷害，以及關心家人職場安全，並藉由了解自我興趣及價值觀，探究就業市場之需求與就業環境，進一步培養並提升自我能力和就業競爭力。	7.了解社區的轉變，並思考解決的方式。
4.了解空氣污染的來源、危害及防治方法。	8.了解如何運用「社區健康營造」的策略，提升社區的居住品質，讓環境更美好。

實施原則：特殊需求學生之能力指標參照各階段基本學力指標，採加深、加廣、加速、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。

六、九年級下學期課程教學計劃

起訖週次	起訖日期		單元主題、單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教材來源及參考資料	評量方式	教材及設備	融入議題	備註
一	2/9	2/15	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	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	1	康軒	1.問答：是否能說出霸凌的種類。 2.觀察：是否能獨立思考且處理危機，並能熱烈參與討論並知道面臨校園暴力事件時的	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【人權教育】 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與	

				病。		力的來源。 3.介紹壓力對人體造成的影響。 4.請學生分享面對壓力的經驗；教師說明青少年面對青春壓力產生的影響。			處理方式。		日常生活的關係。	
二	2/16	2/22	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	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	1	康軒	1.問答：能說出網路世界的危機。 2.觀察：熱烈參與討論，並能說出自身或他人的切	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【人權教育】 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權	

				造成的 衝擊、壓 力與疾 病。		壓力是 什麼， 以及壓 力的來 源。 3.介紹 壓力對 人體造 成的影 響。 4.請學 生分享 面對壓 力的經 驗；教 師說明 青少年 面對青 春期壓 力產生 的影 響。			身經驗。 3.問答 能 說出戲水 安全守則。		教育】 2-4-2 認 識各種 人權與 日常生 活的關 係。	
三	2/23	2/29	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	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	1	康軒	1.問答：能 說出遇上 危險時應 該怎麼處 理以及如	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【人權 教育】 1-4-3 了 解法律、制度	

				生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。		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。			何避免危險。 2.實作：蒐集社會上現有的急難救助單位，或社會福利機構之相關資料。		對人權保障的意義。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	
四	3/1	3/7	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	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	1	康軒	1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2.實作：能確實記錄上學途中的各項重點。	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	

				造成的 衝擊、壓 力與疾 病。		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。						
五	3/8	3/14	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。	1.了解人類行為與科技對環境的影響。 2.知道環境問題對人類健康的影響。	1. 以吐 瓦魯的 遭遇說 明環境 問題牽 一髮動 全身， 並且正 視臺灣 也遭遇 危機的	1	康軒	1.問答：說出騎自行車的正確交通規則。 2.觀察：用心參與、踴躍發言。 3.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與生活的關係。	

				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。		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。						
六	3/15	3/21	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	1.了解人類行為與科技對環境的影響。 2.知道環境問題對人類健康的影響。	1. 以吐瓦魯的遭遇說明環境問題牽一髮動全身，並且正	1	康軒	1.問答：能說出如何關心家人的職業健康？ 2.觀察：能熱烈的參與討論。 3.問答：能	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	

				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。		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。			說出如何預防職業傷害。 4.問答：能說出如何保障職業安全。			
七	3/22	3/28	第2單元綠色生活護地球 第1章關心我們的生活環境（第一次段考）	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境。	1.了解人類行為與科技對環境的影響。 2.知道環境問題對人類健康的影響。	1. 以吐瓦魯的遭遇說明環境問題牽	1	康軒	1.問答：能說出職業安全的注意事項。 2.觀察：會	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與	

				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。		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。			主動關懷家人工作健康情形。 3.實作：確實執行「家人職業安全行動計畫」。並記錄在「我的行動計畫」中。 4.能說出不同職業的職業安全問題。 5.確實了解自己的志向。		日常生活的關係。	
八	3/29	4/4	第2單元綠色生活護地球	7-3-4 分析人類	1.認識日常消費行為對環境與人類的影響。	1. 學習認識環	1	康軒	觀察：從發言中發現	1.投影機 2.DVD	【人權教育】	

			第 2 章綠色行動	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。	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。			學生對於空氣汙染成因的了解程度。	3.電腦	2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【環境教育】 1-4-1 覺知生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。 【環境教育】 3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。 【環境教育】 4-4-2 能	
--	--	--	-----------	---	--	--	--	------------------	------	---	--

											草擬自己居住之社區環境保護行動計畫。 【環境教育】 5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【環境教育】 5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。	
九	4/5	4/11	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	1.認識日常消費行為對環境與人類的影響。	1.學習認識環	1	康軒	1.實作：記錄並分析空氣污染	1.投影機 2.DVD	【環境教育】 1-4-1 覺	

				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。		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。			事件，勾選自己已做到之環保行為。 2.實作：實際記錄建造健康環境的個人行動方案，並且努力達成。	3.電腦	知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和生態平衡。 【環境教育】 3-4-2 養成積極探究內外環境的態度。 【環境教育】 4-4-2 能草擬自己居住社區環境保護行動計畫。 【環境教育】 5-4-2 參與舉辦
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	------	---

										學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【環境教育】5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。	
十	4/12	4/18	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。	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，	1	康軒	1.觀察：讓學生踴躍發言，並從中了解學生對垃圾問題的體認。 2.實作：能清楚說出戲劇中環保行動之處。	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【環境教育】1-4-1 覺知人類

				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。		文具用品與紙製品消耗環境資源的情形。					生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。 【環境教育】3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。 【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住社區環境保護行動計畫。 【環境教育】5-4-2 參與舉辦學校或
--	--	--	--	--	--	--------------------	--	--	--	--	--

										社 區 的 環 境 保 護 與 永 續 發 展 相 關 活 動。 【 環 境 教 育 】 5-4-4 具 有 提 出 改 善 方 案、採 取 行 動，進 而 解 決 環 境 問 題 的 經 驗。	
十一	4/19	4/25	第 3 單元職場生涯快樂 行 第 1 章我的未來不是夢 (第二次段考)	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	11	翰林	觀察：確實 於 日 常 生 活 中，做 到 垃 圾 減 量。	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【 人 權 教 育 】 2-4-7 探 討 人 權 議 題 對 個 人、社 會 及 全 球 的 影 響。 【 環 境 教 育 】 1-4-1 覺 知 人 類 生 活 品

						我肯定 與自信 心的重 要性。					質乃繫 於資源 的永續 利用和 維持生 態平衡。 【環境 教育】 3-4-2 養 成積極 探究國 內外環 境議題 的態度。 【環境 教育】 4-4-2 能 草擬自 己居住 社區之 環境保 護行動 計畫。 【環境 教育】 5-4-2 參 與舉辦 學校或 社區的	
--	--	--	--	--	--	--------------------------	--	--	--	--	---	--

										環境保護與永續發展相關活動。 【環境教育】 5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。	
十二	4/26	5/2	複習第 1 單元關心我們的生活環境	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	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	1 康軒	1.問答：能具體說出社區健康關懷計畫的擬定步驟。 2.實作：是否用心擬定社區健康關懷計畫。	1.投影機 2.DVD 3.電腦	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。		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。					解 決 問 題	
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	---------	--

						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。						
十三	5/3	5/9	第2單元綠色生活護地球	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影	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。 3.認識日常消費行為對環境與人類的影響。 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。 5.認識碳標籤與環保之間的	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	1	康軒	1.問答：能具體說出社區健康關懷計畫的擬定步驟。 2.實作：是否用心擬定社區健康關懷計畫。	1.投影機 2.DVD 3.電腦	三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索	

				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。	關係，並了解綠色消費對環境的影響力。	危機的事實。 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。 3.學習認識環保相關標章，以選購環保產品。 4.了解人類生活中，消耗環境資源					與研究 十、獨立思考與解決問題	
--	--	--	--	---	---------------------------	---	--	--	--	--	-------------------------------	--

						的情形。 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。						
十四	5/10	5/16	第 3 單元職場生涯快樂 行	5-3-2 規 畫並參 與改善 環境危 機所需 的預防	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。 3.能辨認求職資訊，以維護工 作時的人身安全。	1.透過 想像自 己的未 來，讓 學生了 解職業	1	康軒	1.問答：能 具 體 說 出 社 區 健 康 關 懷 計 畫 的 擬 定 步 驟。 2.實作：是	1.投影機 2.DVD 3.電腦	三、生 涯規畫 與終生 學習 七、規 畫、組	

				策略和行動。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	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。 5.能運用不同策略，滿足不同工作者的健康促進需求。 6.了解健康促進的意義及推動職場健康促進的重要性。 7.能指出職場中常見的健康問題，並學習改進的策略。 8..認識維護職場健康權益與性別工作平等權益的相關法律與諮詢單位。	生涯對提升自我肯定與自信心的重要性。 2.鼓勵學生實踐青少年生涯發展的任務。 3.了解工作中可能會因某些因素受傷。 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			否用心擬定社區健康關懷計畫。		織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	
--	--	--	--	---	--	---	--	--	-----------------------	--	---	--

						與學生時代的差別。 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。 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。						
十五	5/17	5/23	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。	11	翰林	觀察：確實於日常生活中，做到垃圾減量。	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【人權教育】 2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【環境教育】 1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。 【環境	

										有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。	
十六	5/24	5/30	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	康軒	1.觀察：確實於日常生活中，做到節約能源。 2.觀察：確實於日常生活中，做到減少碳排放量。 3.觀察：讓學生踴躍發言，並從中了解學生對於「碳足跡」的體認。	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【人權教育】 2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【環境教育】 1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。 【環境教育】

											3-4-2 養成積極探究內外環境議題的態度。 【環境教育】 4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】 5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【環境教育】 5-4-4 具有提出	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

											改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。	
十七	5/31	6/6	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	康軒	1.觀察：確實於生活中實踐綠色生活。 2.觀察：確實於日常生活中做到節能減碳。	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【人權教育】 2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【環境教育】 1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。 【環境教育】 3-4-2 養	

												成積極 探究國 內外環 境議題 的態度。 【環境 教育】 4-4-2 能 草擬自 己居住 社區之 環境保 護行動 計畫。 【環境 教育】 5-4-2 參 與舉辦 學校或 社區的 環境保 護與永 續發展 相關活 動。 【環境 教育】 5-4-4 具 有提出 改善方	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

											案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。	
十八	6/7	6/13	第3單元職場生涯快樂行 第3章職場健康促進	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1.了解健康促進的意義及推動職場健康促進的重要性。 2.能指出職場中常見的健康問題，並學習改進的策略。	1.知道何謂健康促進。 2.說明除了工作地點提供良好環境之外，學生本身也可以付出努力，維護自身及家人的健康。 3.說明在職場中，雇	1	康軒	觀察：認真聽講並熱烈參與討論。	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【人權教育】 1-4-5 討論世界公民的責任，並提出一個富有公平、正義永續發展的社會藍圖。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。 【人權教育】 2-4-7 探討人權	

						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。					議題對個人、社會及全球的影響。 【家政教育】3-3-4 認識並能運用社區資源。 【環境教育】4-4-1 能運用科學方法鑑別、分析、了解週遭的環境狀況與變遷。 【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住社區環境保護行動	
--	--	--	--	--	--	----------------------------------	--	--	--	--	---	--

											行動，進而解決環境問題的經驗。	
十九	6/14	6/20	第3單元職場生涯快樂行 第3章職場健康促進 (畢業典禮)	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1.了解健康促進的意義及推動職場健康促進的重要性。 2.能指出職場中常見的健康問題，並學習改進的策略。	1.知道何謂健康促進。 2.說明除了工作地點提供良好環境之外，學生本身也可以付出努力，維護自身及家人的健康。 3.說明在職場中，雇主與員	1	康軒	1.問答：能具體說出社區健康營造策略。 2.觀察：積極參與討論。 3.問答：能具體說出永續經營社區健康的方式。 4.觀察：積極進行「思考與行動」的問題討論。	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【人權教育】 1-4-5 討論世界的公民的責任，並提出一個富有公平、正義永續發展的社會藍圖。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。 【人權教育】 2-4-7 探討人權議題對	

						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。					個人、社會及全球的影響。 【家政教育】3-3-4 認識並能運用社區資源。 【環境教育】4-4-1 能運用科學方法鑑別、分析、了解週遭的環境狀況與變遷。 【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。	
--	--	--	--	--	--	-------------------------------	--	--	--	--	--	--

											而解決 環境問題 的經驗。	
	6/21	6/27										
	6/28	7/4										

桃園市 108 學年度桃園國民中學 健體 領域課程計畫

肆、依據

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

伍、基本理念（含該領域理念及學校理念）

一、領域理念

本領域本著十二年國民基本教育「成就每一個孩子」的願景架構下主要在於培養具備健康生活習慣與終身運動行為與態度的健全國民。

健康與體育領域課程在，包含了下列三項重要內涵：

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

二、學校理念

發展身心健康環境，展現個別生命活力
 建立友善同理態度，營造異同共存合作
 培養全人自主能力，突破既有積極創新
 接納欣賞多元文化，提升國際競合能力

陸、實施內容：

本領域領域課程本總綱願景的三個層面有不同的學習重點與實踐方式。在「自發」層面，以學生為主體，教導學生覺知各種生活情境，引導學生「健康賦權」與「運動參與」的歷程，培養個人實踐健康生活與終身運動的習慣，並以正向與積極的態度面對人生。

「互動」層面是強調個人、群體及環境的溝通思辨，培養學生透過健康倡議與體育活動的歷程，有效與他人互動，達到健康安適與運動遊憩的目的。「共好」層面是以行動力進行健康宣導，在課程中力行動態生活，參與健康休閒活動，享受運動樂趣，促進生活品質，進而實踐全人健康。有關健康與體育領域素養的培養，為因應學生身心發展成熟度；國民中學教育階段是學生身心、自我概念與人際面臨轉變階段，需提升各面向的相關素養；透過邏輯的思考與規劃，以構築各面向均衡發展的健康新國民。

桃園市立 桃園 國民中學 108 學年度第一學期 七年級 健體 領域課程計畫-體育			
每週節數	3 節	設計者	七年級健體教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 ■C3. 多元文化與國際理解	
	學習表現		

學習重點

- 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。
- 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。
- 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。
- 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。
- 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。
- 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。
- 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。
- 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。
- 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。
- 1d-IV-2 反思自己的運動技能。
- 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。
- 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。
- 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。
- 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。
- 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。
- 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。
- 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。
- 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。
- 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。
- 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。
- 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。
- 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。
- 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。
- 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。
- 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。
- 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。
- 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。
- 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。
- 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。
- 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。
- 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。
- 4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。
- 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。
- 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。
- 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。
- 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。
- 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。

學習內容

- Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。
- Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。
- Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。
- Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。
- Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。
- Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。
- Da-IV-2 身體各系統、器
- Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。
- Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。
- Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。
- Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。

	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。
融入之議題	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 【性別平等教育】 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 國 J6 具備參與國際交流活動的能力。 【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。
學習目標	健康教育 12. 利用阿康、小琳的故事及健康偵查隊的活動，引導學生了解全人的健康。 13. 藉由姿勢不良可能引起腰痠背痛、駝背、運動會喘、呼吸困難等症狀，讓學生理解身體內外部構造、系統和健康的關係。 14. 運用人體城市的例子，讓學生了解影響健康的因素，並

	學習培養良好的生活習慣。 15. 自主思考青春期的健康問題。 16. 提出青春期保健自主管理的行動策略。 17. 樂於實踐青春期健康促進的生活型態。 18. 思辨性別刻板印象的內涵。 19. 熟悉打破性別刻板印象的技能。 20. 公開表明尊重他人性別特質的立場。 21. 利用「食物的旅行」讓學生了解源頭管理的方法，學習食材選購、食前處理技巧。 22. 藉由選擇晚餐引導學生省思自己的飲食內容是否均衡、學習健康外食的技巧，並了解食物中毒的原因及預防方法。 體育 1. 引導學生了解體適能的相關概念，重視體適能促進的重要性。 2. 善用網路與體適能檢測資源，提供體適能檢測與評估活動，引導學生理解個人體適能的評估標準。 3. 說明體適能運動處方基礎設計原則，引導學生利用此原則規劃體適能促進運動計畫。 4. 利用體適能運動處方表，鼓勵學生實際執行運動計畫並分享執行成效。 5. 了解如何避免運動傷害。 6. 了解各項運動對應的護具及其防護部位與用途。 7. 認識籃球歷史與起源、熟悉規則。 8. 學習正確的籃球持球、傳接球與運球動作 9. 認識羽球運動的起源 10. 學會羽球握拍方法。 11. 敘述棒球場地規格及發展，藉由棒球手套總類的認識，開啟對棒球運動的認識。 12. 引導學生了解各式握球法，並藉由你拋我接的活動，學習更精準的握球方式。 13. 學習基本的手套接球方式，藉由互動式學習，提升接球技巧。 14. 學會正確投球方式及傳接球的動作要領。 15. 引導學生了解棒球運動並積極參與全民運動。 16. 了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。 17. 體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。 18. 引導學生明白接力賽跑的意義，並熟練傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。 19. 引導學生思考接力賽跑的策略，並清楚如何選擇適宜的傳接棒和棒次安排的策略。 20. 引導學生了解街舞的相關概念，並能實作基本的 HIP HOP 舞蹈動作。 21. 說明舞蹈創作與編排的原則，利用分組合作機會，展現學生動作創作和展演的技巧。 22. 利用體驗、編創活動，培養學生運動欣賞與團隊動能的情意涵養。
教學與評量說明	<u>教材編輯與資源</u> 翰林版國中健體 7 上教材 <u>教學資源</u> 1. 教學影片 2. 教用版電子教科書 <u>教學評量</u> 技能 討論

		問答 情意 發表 實作 認知 觀察
週次 日期	單元名稱	內容(請詳細說明)
1	第四篇運動好健康 第一章體適能	說明科技進步和身體活動量的關係 1.利用課本的學習引導內容說明體適能檢測的目的，以及分析科技與生活的進步造成現代人缺乏運動或是運動量不足的情形。 2.如果平時不進行身體活動，體適能的表現會隨之下降。 3.展現攸關國內青少年肥胖比率偏高、體適能較低落的相關報導，引導學生思考與發表是哪些因素造成青少年體適能低或體重過重。 4.教師利用課文講述體適能的定義是指身體適應生活、運動與環境的綜合能力。 說明體適能的重要性 1.利用課文說明體適能是身體健康的重要指標，還能促進心裡健康、紓解壓力，是全方位健康不可或缺的一環。 2.引導學生分組討論初一一項體適能的重要性，再發表分享。 總結活動 1.利用教育部體育署網站統整體適能 5 大重要性。 2.引導學生思考自己小學階段體能檢測表現如何？對生活有何影響？ 體適能的分類 1.利用課文說明體適能分為「健康體適能」與「技能體適能」兩大類。 2.請學生發表學校體適能的檢測項目有哪些？而其中目的為何？ 3.歸納健康體適能分為五個要素：身體組成、柔軟度、肌力、肌耐力、心肺耐力。 4.利用課文講解技能體適能分為六個要素：瞬發力、速度、協調性、敏捷性、平衡感、反應時間。 5.講解與示範技能體適能檢測方法，引導學生思考這些要素與哪些運動向目的表現有關？例如 100 公尺短跑是展現瞬發力和速度。 6.鼓勵學生利用網路資源蒐集有關其他健康體適能或技能體適能檢測方式，再與大家分享。

2	第四篇運動好健康 第一章體適能	分站健康體適能檢測 1.佈置體適能檢測分站(量身高體重、一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠、10公尺折返跑)，分配各站檢測員，利用檢測單記錄體適能檢測結果。 2.進行1600公尺或800公尺跑走測驗。 3.教師可視時間狀況，讓學生進行技能體適能的檢測項目。 4.引導學生發表測驗過程的收穫與問題，共同思考如何解決。 評估體適能等級 1.利用課文說明體適能運動處方設計的概念與步驟。 2.引導學生填寫身體狀況自我檢核表。 3.利用教育部體育署體適能網站登錄與評估個人體適能等級。 4.利用課本表格說明如何設定改善目標，引導學生思考與分享自己所訂定的目標。 設計體適能運動處方 1.利用課文說明運動處方四要素：運動頻率、運動強度、運動類型與運動時間。 2.引導學生利用評估結果與目標，擬訂自己的運動處方。 總結活動 1.讓學生小組內分享自己的運動處方，並適時提供回饋。 2.引導學生利用教育部體育署體適能網站的運動大撲滿記錄自己執行結果。
3	第四篇運動好健康 第一章體適能	運動計畫執行成果 1.引導學生利用教育部體育署體適能網站的運動大撲滿和自己的紀錄在分組內進行分享。 2.各組派執行成效最家成果的學生進行發表。 3.引導學生思考執行成效佳的原因。 運動計畫修正 1.利用課文說明運動計畫執行後進行評估與修正的方法。 2.鼓勵學生發表自己運動計畫執行失敗的原因，讓全班共同解決相關問題。 總結活動 1.鼓勵學生善用網路資源和體適能處方原則來促進體適能。 2.歸納進體適能。體適：有計劃有規律的運動參與才能發揮效益，根據自己的目的，評估個人健康、體能狀況，再依照運動安全或有效原則，有計劃的達到運動目標。

4	第四篇運動好健康 第二章運動安全	良好的身心狀況 說明：為維護運動安全，每個人都應掌握自己的身心狀況，以判斷是否適合從事該項運動。 提問：同學是否會在運動前評估身心狀況？ 歸納：生病、疲勞、睡眠不足、過於緊張、情緒不佳、注意力不集中、對運動缺乏自覺性和積極性，或過度重視輸贏，皆會增加運動傷害的發生率。 注意環境安全與氣候 提問：同學是否有留意過運動場所的告示牌？ 發表：說出自己曾在何處看過此類告示牌？告示牌的內容為何？ 統整：運動前應檢查運動場地及器材，並參照場邊的公告標示。 暖身運動與緩和運動 提問：同學是否會在運動前做暖身運動？運動後做緩和運動？ 說明：暖身運動的目的在於提升體溫，使肌肉、關節與神經系統進入適合運動的狀態；緩和運動可讓激烈運動後的生理機能恢復常態，並促進疲勞物質的代謝與消除。 遵守運動規則 說明：運動規則的制定，在於讓比賽公平進行及防止危險發生。 提問：參與各項運動前，是否會先學習該項運動的規則？ 統整：參與運動時應遵守規則、服從裁判，以期降低運動傷害發生率。
5	第四篇運動好健康 第二章運動安全	正確的運動技巧 說明：採用錯誤動作或姿勢運動，容易因關節與肌肉失衡，造成運動傷害。 提問：同學是否曾聽聞以錯誤動作進行運動，造成運動傷害的案例？ 適當的保護措施 說明：配戴保護性裝備能預防受傷，或降低碰撞時的傷害程度。 提問：同學是否知道有哪些運動會用到護具？ 活動「運動安全我最行」 說明：每位同學都有自己喜愛的運動項目，但是不同的運動項目，很可能會帶來不同的運動傷害，如何能夠快樂地從事喜愛的運動，對於運動的性質以及周邊環境的

		了解，甚至未雨綢繆的選擇適當護具，來降低運動傷害的發生，是極為重要的。 實作：請同學分組討論，以自己的運動經驗與對該項運動的了解，分組討論並和其他同學交換不同的運動體驗與必須注意的事項發表：請各組派出一位同學，發表分組討論出來的對應結果，並比較與其他組別的差異。
6	第四篇運動好健康 第二章運動安全	夏日高溫對影動的影響 說明：夏日高溫下運動，容易產生熱中暑、熱衰竭等對人體的傷害。 提問：同學是否曾經有過在高溫下運動的經驗，當時的身體感受與狀況是如何？ 紫外線對健康的影響說明 說明：紫外線會造成眼睛與皮膚的傷害其類型分別為青光眼、白內障以及皮膚曬傷。 提問：紫外線為何會造成身體的傷害？ 夏日運動的注意事項 說明：配戴保護性裝備能預防曬傷，或降低眼睛的傷害程度。 提問：同學是否知道有哪些用具能夠用來防曬？ 說明空氣汙染對身體的影響 說明：空氣汙染為何對身體會有影響 提問：同學是否曾經在空氣汙染的情境下運動？ 空氣汙染中的懸浮微粒簡介 說明：空氣汙染的懸浮微粒有許多種，但是對於人體心肺有極大影響的是 PM2.5。 提問：PM2.5 為何對於人體有極大的傷害？其特性為何？ 適當的保護措施 說明：運用科技產品可以讓學生隨時掌握空氣品質，放心運動。 提問：同學是否知道有哪些 APP 可以用來查詢空氣品質？
7	第五篇健康動起來 第一章籃球	籃球歷史與規則介紹 說明：講解籃球在何種環境下誕生，球場的規格與畫線的名稱與功用。 裁判手勢與狀況解說 說明：規則簡介，討論犯規與違例的差別，並以實際狀況作為舉例 介紹持球三重威脅動作 說明： 1.三威脅做為基本的持球動作，其目的在於方便

		投籃、傳球、與過人運球，好的持球動作，往往使得防守者不易解讀持球者的下一步動作，將對防守者造成困擾。 2.三威脅姿勢很重要的是保護球的能力，因將球放低於膝蓋附近，能夠避免防守者，輕易將球撥動或打掉。 介紹球感練習 說明： 1.球感練習的重要性，可視為很重要的基本功。能幫助學生更能掌握球的特性與位置。 2.手指熟悉球，增進觸覺的靈敏，方便控制球。熟悉球的彈性以方便控球。 3.讓手指熟悉球體旋轉以利接球以及讓身體熟悉球體大小以利運球。 4.讓手指熟悉球體不同角度之彈跳，以增進運球技巧。
8	第五篇 健康動起來 第一章 籃球	介紹傳接球動作要領 說明： 1.好的傳球，能夠縮短進攻時間，減少防守者的干擾。 2.傳給隊友的球能有一定的高度，以方便隊友掌握來球，並減少失誤。 胸前傳球 說明： 1.胸前傳球被公認為是最快、最準的傳球方式，用雙手持球把球置於胸前，傳球時往前伸直雙臂將球釋放。這種傳球簡單自然便於發力，球的運行軌跡幾乎呈一條跟地面平行的直線，由於來自手臂的力量，球速極快，球能夠在很短的時間內到達接球者手中。 2.將籃球置於胸前，然後看著目標推出雙手，這是最基本、最常用的傳球。在雙手將球傳出時再踏出腳來。重點是將雙腕扭向外側，使球產生逆旋轉。 地板傳球 說明： 1.在面對高強度防守之下，地板傳球非常有用，在傳球或者運球時都可以將球傳出。 2.持球者要先預估自己和接球者之間的距離，然後調整傳球力量和角度，球的落點應該在與接球者三分之二的位。通過對球旋轉還可以改變球的運行軌跡。透過練習，地板傳球能夠傳出許多好球幫助隊友得分。 過頂傳球 說明：適用於當被緊密防守的時候，由於防守者的重心

		降低，可將球拿起選擇過頂傳球，或者當你比防守者還高的時候，過頂傳球是個很好的選擇。 側邊傳球 說明： 1.利用轉身的腳步動作，製造出防守者兩側有可以傳球的空間。 2.在製造側邊傳球空檔時，也同時學習護球動作，避免被防守者將球抄走。 介紹傳球動作要領 討論：引起學生討論，籃球場上的傳球失誤怎麼發生的？是傳球者的問題還是接球者的問題？ 說明： 1.接球者也就是場上沒有持球的人心態上必須以為我的隊友會隨時把球傳給我，因此必須注視與留意傳球者，才不至於忽略或沒看到傳球造成失誤。 2.接球動作必須正確，確定接到球後，才可以進行下一個動作，也是避免失誤的方法。 3.墊步接球能夠與下一個進攻動作更快的銜接，所以必須要確實的練習。 4.從不同方向、不同速度與不同跑動路徑練習墊步接球後能夠面向籃框。 5.養成傳完球就要移動的習慣，並能在跑動中注視來球，完成傳接球以及墊步動作。 活動「突破防守的傳球練習」 1.教師可先向同學說明活動中負責防守的同學，一開始不用太積極的抄球，只要給持球者施加壓力即可，對於沒有打球經驗的同學來說，有防守者站在他(她)的前面，就是很大的壓力了 2.當持球者將球傳出後，負責防守的同學，立刻移動去守另一個接球者，繼續阻礙傳球。 3.叮嚀傳球的同學，不可以傳出拋物線太高的球，因為這樣的傳球速度慢，在空中的時間過長，容易在比賽中被防守者抄截。 4.如果為了提高同學的活動量，可以要求成功傳出 10 球才換防守者。 5.持球的同學可以利用腳步的變換，如前轉身、後轉身以及肢體的假動作，例如：眼神、手部的擺動等，來擾亂防守，順利將球傳給隊友。
9	第五篇健康動起來 第一章籃球	傳接球基本概念介紹 說明：在比賽中我們往往受到防守者的嚴密防守而無法

		接獲隊友傳球，因此我們必須針對防守者的站位作出策略的應用才能順利完成接球。以下內容將介紹面對防守者時，如何接到球的基本概念。 1.持球者有三種傳球時機，尚未運球之前、運球當中以及停止運球收球後。 2.尚未運球前能將球傳給隊友，表示隊友擺脫了防守者，或是站在一個有利接球的位置。 3.當開始需要運球時，表示持球者被自己的防守者緊密防守並沒有好的位置或是角度來傳給隊友，需要藉著運球移動來找尋傳球的機會。而此時的隊友也面對沒有好的接球位置而需要移動。 4.運球過程中發現與隊友出現了能夠傳接球的好時機，立刻收球並傳出。 活動「要球單打我最行」 1.利用全身的每一個部位擋住對手。 2.傳球者較常使用的是以腳邊為傳球目標的地板傳球，以及往接球者頭上的高吊球。 3.接球者一邊擋住防守者，一邊以手勢要球，示意隊友傳球路線。 4.完成接球後，可選擇投籃或切入上籃，投進得三分、碰框得兩分、打到籃板得一分。 運球 說明：開始打籃球的第一個步驟是運球，什麼時候才要運球？引導學生思考並回答 1.運球的要領 手指自然張開，碰觸到球的頂端，膝蓋彎曲重心要低，上半身自然挺直，以指尖來控制球彈起來的方向。 2.有無防守者的運球方式 說明：無人防守情況下，速度比保護球重要，球可在前面運，使球彈起較高，有利於步幅加大，進而上籃。而面對有人防守時，要用身體保護球，把球保持在遠離防守的另一邊。 1.原地運球：是籃球中最基本的運球方式，目的在於做到眼睛不需看球，雙手卻能夠掌握球的動向。 2.換手運球：最常用來變換運球方向的運球，基本的換手運球熟練後，可以進階作出背後運球、跨下運球等更高難度的運球。 3.轉身運球：此動作與換手運球相比，多了以背部作為護球並同時碰撞對手的運球方式，此外也極具觀賞價值。
--	--	--

		4.教學時提醒學生腳步的變換以及轉身中身體重心的維持。 5.轉身時為了帶動球一起轉，所以此時碰觸球的那隻手是置放在球的側面，對於控球不熟悉的學生來說，容易產生失誤。 6.鼓勵學生大膽嘗試，失誤了再重來即可，不能因為怕球掉了，就將手掌放在球底下，形成持球違例。 活動「變『換』莫測」 說明：1.當運球學生面對著另一位運球學生時，可將其視為場上面對他前來的防守者。 2.在場地圈圈移動時，會面臨三位防守者，每當遇見一位防守者，做出右手換左手的換手運球動作，來避免碰撞，像是場上的運球過人。 3.此活動也可視同學能力同時練習其他運球過人動作，例如背後運球、跨下運球等，但需要規定同一方向，避免碰撞造成運動傷害。
10	第五篇健康動起來 第一章籃球	轉身運球 說明： 1.此動作與換手運球相比，多了以背部作為護球並同時碰撞對手的運球方式，此外也極具觀賞價值。 2.教學時提醒學生腳步的變換以及轉身中身體重心的維持。 3.轉身時為了帶動球一起轉，所以此時碰觸球的那隻手是置放在球的側面，對於控球不熟悉的學生來說，容易產生失誤。 4.鼓勵學生大膽嘗試，失誤了再重來即可，不能因為怕球掉了，就將手掌放在球底下，形成持球違例。 活動「運球我最行」 說明： 1.本活動是一對一單打的加強版，增加了個人的控球時間以及傳球給另一位隊友的配合。 2.當拿球的同學面臨防守者時，在大約 10 秒的時間裡需要運用運球的方式來移動，並同時破壞防守者的站位，以尋求突破且上籃得分。 3.活動開始時，練習各種運球來突破防守，然後將球傳給另一邊的隊友，隊友接球後重覆同樣的動作。 4.經過幾次的傳球即可變成二隊二的半場進攻模式，出手投籃後，原先擔任進攻者成為新的防守者，面對後續兩位新的進攻同學。 活動「我會作選擇」

		實作：請教師引導同學先自行思考自己的選擇理由，再來對照書本所提供的選項，才填入答案欄中。 說明： 1.在教師的引導下，將學生帶入場上比賽的情境中，如果球正在他（她）手上時，將如何來做傳球或運球的選擇？ 2.課本中提供一些常見的狀況來做為參考，教師可請學生以自己狀況來回答，同時可以請同學發表自己為何做這樣的處理方式，供大家參考並一起精進。
11	第五篇健康動起來 第二章排球	情境式的引導 1.以中華隊近年來參與 2015 年亞洲排球俱樂部錦標賽奪得第一名、2018 年印尼雅加達亞運獲得第三名的佳績作為本堂課的排球低手傳球的開端的介紹。 2.引導學生是否觀看過排球比賽，或是實際參與排球的運動，在排球比賽中常見的排球技術有哪些？是否曾觀察過排球比賽的站位及比賽的策略？ 3.引導學生討論曾經學習過的排球技術有哪些？過去學習這些排球技術的過程為何？哪些是屬於排球基礎的技術？哪些是屬於較高階的排球技術？以喚起學生過去的學習經驗。 低手傳球 說明：低手傳球時手部動作、身體軀幹、腿部動作的動作要領。 操作： 1.引導學生嘗試做出低手傳球的推蹬動作，讓學生體驗在低手傳球時身體施力的明確方向。 2.引導學生在操作低手傳球時，彼此觀察低手傳球的動作，並能夠清楚指出低手傳球的動作優劣。 提醒：提醒學生檢視每一次擊到球體的位置，並盡量要求他們擊球位置一致。 靈活的步伐 說明： 1.在球場上為了因應場上各種不同距離的來球，在場上移位的步法相當的重要。 2.移位步法的動作區分為：起始動作、前跨步、後跨步、左跨步、右跨步等幾種場上移位步法。 操作： 1.引導學生做出低手傳球的起始預備動作，向左及向右的擊球跨步，以及適當的降低身體傳球時的身體重心。 2.引導學生在低手傳球時需要保持身體軀幹的穩定性，

		加強腳步移動的重要性。 提醒：儘量要求學生腳步移動的重要性，嘗試要求學生先判斷來球的路徑及來球的落點，移動到位置後再做出低手傳球動作。 回饋：步伐的練習結束後，老師引導學生思考自己在操作低手過程中常出現的問題(P.121 的四張圖示)，讓學生自己去發現問題並改進。
12	第五篇健康動起來 第二章排球	活動「瞻前顧後」 說明： 3 位同學一組，2 位同學做拋球，1 位同學做低手傳球，並位於同一條直線上。 操作： 1.2 位擔任拋球的同學要練習將球拋高，讓做低手擊球的同學有反應的時間去擊球，確定低手傳球的同學擊球完後，另一端的同學再做拋球。 2.低手傳球的同學在接起 15 顆球後換人操作，輪流體驗拋球及低手擊球。 提醒：主要是要讓學生體會低手傳球練習節奏的重要性，提醒學生不要為了求快而失去練習的準確性。 低手發球的動作要領 說明：低手發球為排球運動重要的基本技巧，此種發球動作簡單、容易掌握，適合初學者在比賽中使用。並分析三種常見的擊球方式，讓學生依據學習經驗更能精準掌握擊球。 示範：重點在於熟練拋球的位置與落點，並強調在排球落下時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。 操作：重心轉移、腰關節的反作用力及擊球瞬間發力，均是加速度作用的表現，能提高排球飛過球網的機會。 活動「低手發球手感練習」 說明：以低手發球動作將手當作網球拍擊球，進行類似網球比賽的活動。讓學生知道有效來回球越多，低手發球手感會越好。 操作：利用低手發球的擊球技巧，來迎擊各個方向與位置的來球，藉以體驗使用此種技巧在不同位置及來球方向的控制能力。
13	第五篇健康動起來 第二章排球	活動「低手發球及接發球」 說明：學生要清楚知道跑動的順序，及每個位置所要擔任的角色工作。並要球學生跑動循環，提高練習效率。若能熟練此二技術，對於排球比賽的勝負將會有所幫助。

		示範：發球者重點在於能掌控發球的方向及位置，才能破壞對方接發球陣型，先發制人。接發球者重點在於能敏捷判斷對方發球的飛行軌跡及落點，快速移動腳步正面接球，才能防止對手攻城掠地。 操作：能夠精準的控制低手發球及接發球技術。 提醒：本活動目的在於低手發球，提醒學生將對面接發球者作為發球方向與位置的選擇；接發球的學生勇於嘗試，接發球的準確性可以在練習中慢慢達成。 活動「9人制排球比賽」 說明：本次競賽活動的相關規定，並如何在比賽中觀察對手發球及接發球的習性，運用團隊策略，越能增加對方失誤，或相對減少己方的失誤，就越能贏得比賽。 示範：在學生發生失誤時，能給予學生正確的回饋。 操作：分析己方團隊的優、缺點，來擬訂發球及接發球的對戰策略，透過團隊戰術、合作默契，來提升彼此的排球運動能力。 提醒：排球競賽運動需要透過團隊合作、溝通與協調，來達成共同的目標。並能從比賽中體驗排球運動的樂趣所在，促進同學們之間的友誼更加深厚。
14	第五篇 健康動氣來 第三章 羽球	學習引導 利用課本情境引導學生發表自己參與羽球的經驗，了解學生學習經驗。 簡介羽球的起源 利用教師手冊參考資料，簡介羽球的起源以及場地的使用概念。 介紹球拍各部位名稱 介紹球拍各部位名稱，同時補充球拍線的磅數對擊球與個人使用有何影響。 正手握拍法 講解：正手拍握拍的方式及注意事項。 實作：分組練習，並互相觀摩。 反手握拍法 講解：反手拍握拍方式及注意事項。 實作：分組練習，並互相觀摩。 提問：二種不同握拍法的使用時機為何？ 握拍方式 講解：正手與反手握拍的動作要領。 互評：兩人一組，根據動作要領互評握拍的正確性。 發球基本概念 提問：

		1.你都怎麼發球？ 2.羽球發球可簡單區分為哪兩種球路？ 3.單打的羽球比賽中，經常發何種球路的球？ 正拍發高遠球 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，稍微側身面對發球方 向。 2.放球：左手鬆開，使羽球垂直掉落。 3.擊球：揮拍擊球的同時，重心由右腳移到左腳。 反拍發網前短球 說明：只要從對方或我方還擊至網前的球都稱為網前短球。 1.正手發網前短球：擊球時身體重心從後腳轉移到前腳，球拍項下在腰部高度以下擊球，當往前擊球時，幾乎沒有手腕動作，因為球是推擊過網而不是擊球。 2.反拍發網前短球：採用正面以前後腳開立姿勢站立，將球持於腰際高度，發球時向後拉拍，幾乎不使用手腕動作將球推擊出去。 活動「羽球九宮格」 講解：活動目的與活動規則。 實作：進行分組比賽。 問答：請學生分析自己與他人表現。 發球策略應用 說明： 1.發球可分為讓球落在對手前的短球和落在對手身後的長球，如何在尚未擊球前，讓對手無法知道是長球還是短球，可說非常重要。 2.發球的重點在於不讓對手輕鬆將球回擊，因此不論正手與反手發球，透過相同動作發出不同距離的球。
15	第五篇健康動起來 第三章羽球	米字步法 講解：羽球步法的移動有規律性，基本的八個路線構成了類似「米」字，因此被稱為「米字步法」。 羽球基本步法 說明：羽球比賽時移位擊球為基本動作，好的移位步法能夠迅速移動到球點，具有充足的時間完成擊球。 講解與示範羽球步法 說明： 1.從原心位置出發，依序說明與示範前進相關步法的操

		作。 2.緊接著示範往左與往右的步法，最後則是往後移動的相 關步法。 實際操作 說明： 1.將學生分組並使用羽球半場，實際體驗步法動作，找出 適合個人的方法。 2.先從固定模式練習，等同學比較熟練後，可以透過口 令隨機說出位置，並要求場上同學能迅速移動到指定位 置。 平抽球講解 說明：平抽球的教學可以搭配向右跨步或右腳跨向左前 方的基本步法來實施。 引起動機 如何讓對手無法順利擊球的方法有哪些？ 講解擊球的基本概念 說明： 1.讓對手需要移動最長的距離，一方面除了消耗其體能 外，二方面增加其擊球的難度與準確度，而產生擊球的 失誤。 2.對角路線的進攻戰術：當對手擊出直線來球，就以對 角斜線回擊；如對手以對角斜線來球，則以直線回擊。 活動「邊線及對角線平抽球對打練習」 活動目的： 以平抽球擊球法，分別因應對手的來球，擊出直線與斜 線，並能透過腳步移位，使回球能持續下去而不落地。 活動方式： (1)兩人一組，發球後。接發球者以直線平抽球回擊，調 動發球者的位移。 (2)判斷來球:當對方運用平抽球將球擊往斜線方向，我 方以直線平抽球回擊。 (3)一開始可試著減緩擊球速度或加快移動速度來挑戰 最多次數的來回。 引起動機 引導學生快慢、長短球在比賽時所代表的目的是什麼？ 例如：調動對手、增加自己歸位的時間等…… 活動「半場單打比賽」 說明：
--	--	--

		1.利用半場，進行往前一還原一後退一往前的三角形移動路線。 2.叮嚀學生拍子的拿法，拍頭朝上，重心略低。 3.擊完球後，回到原心位置的觀念，是為了準備下一次擊球。 半場單打比賽 1.場地只有一半也就是變窄後，將不利於左右方向的調球，因此想得分只能依靠前、後的調動，來達成得分的目的。 2.得分分為 2 分 1 分，是為了鼓勵學生多打到前或後，也就是合法場地內的最遠兩端，能夠得到 2 分。 3.分組後非場上比賽的同學，可以學習擔任裁判與線審，學習計分以及手勢。
16	第五篇健康動起來 第四章棒球	介紹棒球守備位置及手套使用方式 講解：說明不同手套的特性。 提問：不同的守備位置，該如何選擇手套？ 發表：引導學生了解不同棒球位置的特性。 統整：棒球攻守交換的目的與時機。 活動「自我傳接球」 講解：可藉由自我傳接球，習慣手套的使用，並正確的將球接入球檔處。 示範：正確使用手套，確實將球投入手套，教師給於適時的指導。 操作：透過自我傳接球練習，同學可以互相觀察與學習。 介紹棒球的握球方式 講解：說明不同球路的特性。 提問：直球與變化球的差異性？ 發表：引導學生了解棒球規則。 統整：棒球攻守交換的目的與時機。 活動「你拋我接」 講解：漸進式認識不同球種的差異性。 說明：多練習投球、接球的動作，就能增加傳接手感。 操作：藉由低手拋傳、手套拋傳、移動拋傳增加球感練習。 接球動作要領 說明：接球練習是提升守備能力的第一步，包含： 1.準備動作 2.接球動作 3.護球動作 手套接球要領

		說明： 1.接球時，要配合來球運用腳步使球進入手套球檔處。 2.手套接球可採取正手接球與反手接球。 護球遊戲 器材準備：桌球拍、桌球、網球、橡皮球、軟式棒球 操作：兩人一組進行拋接球。 講解：藉由桌球拍取代接球板，手套手持球拍，讓來球停在球拍上，投球手進行護球後取球。 說明：可透過上述球種進行拋接練習，練習時應雙手接球，進行護球，才可以取球。
17	第五篇健康動起來 第四章棒球	高肘傳球動作要領 解釋：從事該項運動前，應先了解其簡易的規則。 說明：教師說明傳球、接球相關技術要領。 1.高肘動作 說明：面向目標，手肘舉高與肩同高。 操作：雙手手肘與肩同高，強調動作放鬆的重要性。 2.轉身動作 說明：左肩朝向目標物，順時針方向轉身。 操作：透過腰部進行左右旋轉。 3.球離手動作 說明：身體旋轉帶動手臂，球由指尖出手。 操作：腰部旋轉帶動手臂的重要性。 4.餘勢動作 說明：收尾點應與出手點成對角。 操作： 1.腰部旋轉帶動手臂的重要性。 2.強調 11 點鐘出手，5 點位置為收尾動作的重要性。 活動「對牆投擲練習」 講解：以漸進式認識不同球種的差異性。 說明：對牆投球動作練習。 操作：藉由對牆投球接反彈球 1.將球向牆壁投擲，藉由球的反彈練習接球。 2.將球向地面投擲，藉由球的反彈形成高球，練習上手接球。 投手投球動作要領 1.「準備動作」 說明： (1) 上半身保持直立，雙肩放鬆，雙腳張開與肩同寬。 (2) 站立於投手丘上，可以依據個人的投球習慣，站在投手板上。

		(3) 雙手置於胸前，球置於手套內，勿讓打者看見握球。 2.「啟動動作」 說明： (1) 自由腳向二壘退後一小步，軸心腳則踏穩於投手板前。 (2) 手套背面朝向打者，雙手手肘彎曲，向上頭頂後側為止。 3.「抬腿平衡動作」 說明： (1) 抬腿時，自由腳應以髖關節鼠蹊部為重心。 (2) 同時膝蓋往腰帶扣環方向移動，軸心腳與投手板平行，左肩應朝捕手方向。 4.「跨步擺臂動作」 說明： (1) 身體重心由軸心腳向前移動至自由腳(跨步長度約5~6個腳掌長距離)。 (2) 以自由腳掌內側著地為原則，自由最好與軸心腳，本壘板成一直線。 (3) 左肩膀、手肘、手套、膝蓋、腳尖對準本壘板。 5.「重心轉移動作」 說明： (1) 當雙手分開時，前腳著地，上半身沿著身體中心軸旋轉，帶動手臂投球。 (2) 軸心腳蹬離投手板，身體重心完全由軸心腳移至自由腳。 (3) 投球臂肘關節呈90度彎曲高於肩膀為佳。 6.「跟隨動作」 說明： (1) 出手後，身體重心持續轉移。 (2) 出手應擺動至自由腳外側，並呈現對角，此時進入減速動作。 7.「守備」動作 說明：隨後進入守備動作，面對來球。 活動「擲準得分王」 說明： 1.4人一組，投手距離目標16.46公尺，進行格擲準比賽。 2.一人投擲5球，累計組別積分，分數高的組別獲勝。 注意事項：可設定不同距離與球數，讓學生體會準度的重要性。 踩壘包技術及傳球動作
--	--	---

		(一) 後退傳球-左腳踩壘 步驟分為：接球與踩壘、雙手提至右肩、跨步傳球。 1.接球時，注視來球，左腳踩壘包。 2.利用反用力退步，右腳著地後，左腳跨向目標投出。 3.若學生已熟練後退傳球，教師可進一步教學前跨傳球。 (二) 前跨傳球-右腳踩壘 步驟分為：跨步接球、滑過壘包、墊步轉身、跨步傳球。 1.接球時，注視來球，接球時左腳跨越壘包左側。 2.利用右腳滑過壘包上緣，同時手套拉進右肩。 3.以右腳為軸心，左腳跨向目標傳球。 活動「壘包爭奪戰」 活動目的：藉由守備與跑壘做攻防，雙方同學分組思考，該以何種策略完成組別目標。藉此活動提升防守與跑壘的觀念，待未來進入正式比賽時，能適時運用判斷能力，創造攻防機會。 活動方式： 1.以棒球場內野區設計場地，分組人數為 6 位進攻方、6 位防守方。 2.進攻方將球投出後，以上壘得分為目標；防守方取球後，以觸殺為目的。 3.進攻方自本壘區將球傳出，若成功登上任何一個壘包為得分(除本壘外)。每次 1 位上場，須戴頭盔，禁止滑壘。 4.防守方共同圍捕跑壘員，過程中可虛實投球、拋球、補位，討論策略，如何觸殺跑壘員，使跑者出局。 5.三人出局後攻守交換，可設定七局為一場攻防戰。 注意事項：若球落至界外區或外野區，則喪失一次進攻機會。(跑者出局) 操作： 進攻方：思考如何上壘，如變換路線或將球投至反方向較容易上壘。 守備方：藉由跑動傳球，培養團隊默契。 如：虛實投球、拋球、補位，討論策略，如何觸殺跑壘員，使跑者出局。 提醒：行進間傳球，須注意傳球力道，避免力道過大，產生暴投。聯防時要進行補位，提升夾殺成功率。
18	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	長短距離大不同 說明： 1.短距離選手因比賽距離較短，必須在較短的時間決定勝負，在跨步動作上，需要將雙腿抬高、向前跨出，來

		加速身體前進的頻率;在擺臂動作上，短距離選手雙手需較大幅度的擺動，以帶動雙腿加快頻率，並列舉短跑選手需要的身體素質，突顯短跑的動作技術上的特色。 2.長距離選手因比賽距離較長，擺臂動作上是隨著步伐的前進，雙手做較小幅度且輕鬆自然的擺動;在跨步動作上是盡可能保持一致的跨步幅度，來維持身體前進的速度，並列舉長跑選手需要的身體素質，突顯長跑的動作技術。 說明擺臂動作要領 1.手臂的擺動:以肩為支點，屈肘約 90 度，微握拳頭或是手刀，肩胛骨向後拉，並保持肩、手臂肌肉放鬆。 2.軀幹:上半身挺胸，並保持軀幹微微前傾。 3.以擺臂帶動下肢:手臂應向身體內收，由後往前擺動的作用力，帶動身體重心，幫助雙腿往前跨出。 活動「擺臂動作練習」 操作： 1.須要求學生在擺臂動作時，要注意學生不可以彎腰駝背，需要挺胸、下背部出力，讓上半身的軀幹保持微微前傾即可。 2.要求學生在擺臂時去感受由後往前擺振的作用力方向。 活動「擺臂必要性體驗」 操作： 1.可將學生分為六人一組，要求學生跑 30 公尺的距離，前 10 公尺是以手插腰部去快跑，後 20 公尺強調加上擺臂，以正常跑的方式去快跑，感受手腳搭配的協調。 2.要求學生在體驗不擺臂的跑步的情況下，上半身不要太過於前傾或是向後仰，以避免學生跌倒受傷。 要求尚未操作的同學，觀察操作組同學的動作，並能夠比較出擺臂的差異性。
19	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	蹲踞式起跑 說明： 1.說明起跑的短距離起跑前 10 公尺距離中，起跑速度的優、劣，往往是奠定勝負的結果。 2.說明短跑成績差異只在小數點後的秒數上，因此起跑優劣式勝負的關鍵。 操作： 1.蹲踞式及直立式起跑在「各就位」、「預備」與「起跑出發」三個階段應有動作技巧。 2.可讓全班學生兩人一組，一人練習起跑口令，一人練

		習動作，讓學生體會發令動作的節奏，及起跑時的瞬間發力。 活動「絕佳拍檔」 說明： 1.2 人一組，分成若干組，讓學生實際練習調整自己的蹲踞式的起跑重心，找到適合自己的起跑姿勢。 2.在操作一輪後，輔助者與起跑者的動作必須交換。 操作： 2 人一組預備做平衡練習，輔助者站在起跑者後方，並以雙手輕微扶著跑者的腰部，體會預備動作重心前移，感受起跑蹬地的動作。 活動「沒有最快，只有更快」 說明： 以訓練個人起跑動作的反應時間為主。 操作： 6 人一組以俯臥起跑方式於起跑線後，聽到哨聲或口令，以雙手撐起向前跑 20-30 公尺。
20	第六篇 健康跑跳碰 第一章 田徑	站立式起跑 說明： 1.說明不同於蹲踞式起跑較為複雜的動作技術，直立式是以身體重心較高、較為省力的方式做預備起跑的動作。 2.直立式起跑主要應用在中、長距離的徑賽項目，雖不同於短距離必需爭取起跑的時間，但起跑對於長距離來說仍然重要。 操作： 1.準備動作:雙臂下垂，身體保持自然前傾。 2.各就位:上半身保持前傾，前腳屈膝，至於弧形起跑線後。 3.起跑:後腿一蹬地，前腿隨即向前跨出，雙臂配合下肢做迅速的擺動。 活動「起跑瞬間的加速度練習」 說明： 感受起跑瞬間加速度的重要性。 操作： 提醒學生身體的重心是自然的向前傾，隨即的跨出第一步，過程要求學生保持專注以避免受傷，體會起跑時迅速跨出第一步的感受。 活動「起跑姿勢大比拚」 說明：

		1.在活動過程，「各就位」、「預備」與「起跑出發」三個階段的口令。 操作： 2.2 人一組，實際跑 60 公尺為距離，且讓學生選擇自己所適合的起跑姿勢。 3.全部操作兩次，兩次的操作皆不需規範學生起跑的方式。 4.提醒學生在做蹲踞式起跑時，要聽清楚三個階段的口令，養成學生起跑時不會搶拍。 5.讓學生去觀察他人起跑的動作，以及了解自己起跑動作的限制，選擇適合自己的起跑動作。 同心協力-接力賽跑 引導：「9 秒 58(100 公尺世界紀錄)×4 棒>38 秒 42(400 公尺接力世界紀錄?)」 討論：問題的原因為何? 統整：接力賽是田徑賽中唯一的團體競賽賽目，其勝負關鍵由跑者的速度與傳接棒動作優劣來決定。 說明:接力賽的傳接棒動作必須是在傳接棒兩者急速狀態中完成，並說明傳接棒需要注意的事項。 傳接棒秘訣 說明： 介紹「第一棒握棒方法」及「棒次間的傳接方法」。 實作： 1.請學生實際練習蹲踞式起跑「第一棒握棒方法」的姿勢。 2.請學生進行「傳接棒練習」:下壓式接棒、上挑式接棒。 活動「使命必達」 說明： 1.介紹「第一棒握棒方法」以及「棒次間的傳接方法」。 2.分人四個人一組，將全班分成若干組，不規範每個組別的學生傳接棒的方式。 實作： 1.4 人一組，每人相距一大步，組內的成員擺臂頻率要盡量一致。 2.每組可自行決定該組別的傳接棒方式。 3.同一方向從前傳到後，統一再向後轉，逆方向再操作一次。 活動「絕佳夥伴」 說明： 1.以實際 200 公尺或 400 公尺的田徑場地讓學生實際操
--	--	---

		作。 2.不規範學生傳接棒的方式及棒次安排，由班級自行決定。 3.不規範學生傳棒、接棒手的方向，由班級自行決定。 實作:請學生以實際接力賽跑做計時比賽。 出奇制勝、堅持到底 教師回饋： 1.引導學生分析團體所使用的傳接棒方式的優點、常犯的錯誤動作，以及團隊可以改善的方法。 2.引導學生思考，分析選擇接力賽跑策略的優劣，並做策略上適當的調整。
21	第六篇健康跑跳碰 第二章街舞 (第一次段考)	介紹街舞的起源與流行文化 1.利用課本的學習引導內容說明在台灣很多年輕人喜歡跳舞，只要掌握音樂前奏，多練習，也可以享受跳舞樂趣。 2.利用課文說明街舞的起源和分類，強調期流行性及音樂的錢揍與舞步的特色。 3.請學生發表對街舞的餐與與理解。 進行 Hip-Hop 基本動作練習（一） 1.利用課文說明 Hip-Hop 的來源以及動作特色。 2.引導學生進行下律動的練習，學習如何掌握音樂節拍，呈現下半身上下、左右、前後等三種坊向變化的下律動。 3.引導學生嘗試不同舞步的練習，例如踩步、提膝、踢腳等變化。 小結活動 1.統整律動的技巧，包括要靠腹部核心肌群控制豚部移動。 2.鼓勵學生善用課後時間練習，以增進身體的律動和協調性。 進行 Hip-Hop 基本動作練習（二） 1.複習律動基本動作。 2.引導學生進行手部動作練習，包括左右擺、上下擺。 進行 Hip-Hop 基本動作練習（三） 1.引導學生進行臀部動作練習，包括左右扭、前後扭。 2.引導學生進行左右移動變化，包括雙足同步移動與雙足間開合式移動。 3.說明 Hip-Hop 舞蹈動做中必須學會不同動作組合流暢的進行重心轉移。 總結活動

		1.讓學生跟隨音樂節拍進行自主練習。 2.說明下一節課即將進行舞蹈動作，引導學生分組，並進行供做分配。 認識舞蹈相關要素 1.利用課文進行舞蹈創作前，應具備的舞蹈動做技能相關概念說明，包括五個重要的相關要素：BODY-運用身體哪些部位的變化；SPACE-運用活動空間、方向、高低的變化；ENERGY-運用身體力量控制變化；ACTION-運用哪些動作組合較流暢；TIME-運用音樂節奏動做次數的變化。 2.利用此舞蹈相關要素，引導學生比較前二節學會的基本動作分類。 3.提醒的基本動作分類。引導學生的基本動作分類。引導學生善用的基本動作分類。引導學生比較網路的基本動作分類。引導學生比較前二資源的基本動作分類。引導學生比較前二節。源的基本動作分類。引導學生比較前二節。組欣賞相關表演，就能累積自己更多創意資訊，先從模仿開始著手，再將舞蹈要素加以改變，就能豐富創做的內容。 學習舞蹈創作技巧 1.利用課本頁面，說明舞蹈創作流程，包括撰寫計畫，內容包括：配樂-選擇適合主題的音樂；動作-選擇 5 個以上的基本動作、組裝動作。依序舞蹈要素，參考主題，變化更多動作；相關性-配合性的基音樂和主題內容，規劃各段落動作；團體分工-考量每位同學的能力，分配適合的動作；展演練習-練習時可思考整體動做的流暢性和動作與節奏的清晰度。 2.引導學生分組活動，依據個人帶來的資料與他人分享並進行創作。 3.說明下一節課分組展演流程與注意事項。 認識展演技巧與同儕評量方法 1.利用課文說明展演石英展現團隊合作，與觀眾互動的技巧。 2.利用課文說明評估與欣賞技巧，包括透過同學互相觀摩與學習，蒐集修正意見，才能讓舞蹈技能不斷提升。 分組展演 分組輪流進行展演，其他組別同學利用學習單進行評量。 總結活動 1.統整 Hip-Hop 的舞蹈技巧。
--	--	--

		2.鼓勵學生善用網路資源自行練習，也可以邀請同學利用課後時間一起練習，以累積更多舞蹈經驗
--	--	--

桃園市立 桃園 國民中學 108 學年度第二學期 七年級 健體 領域課程計畫—體育				
每週節數	3 節		設計者	七年級健體教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達■B2. 科技資訊與媒體素養■B3. 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作□C3. 多元文化與國際理解		
學習重點	學習表現			
	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。			
	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。			
	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。			
	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。			
	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。			
	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。			
	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。			
	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。			
	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。			
	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。			
	1d-IV-2 反思自己的運動技能。			
	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。			
	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。			
	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。			
	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。			
	2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。			
	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。			
	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。			
	2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。			
3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。				
3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。				
3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。				
3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。				
3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。				
3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。				
3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。				
3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。				
4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。				
4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。				
4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。				

	4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 學習內容 Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。
融入之議題	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
學習目標	健康教育 9. 認識眼睛的相關疾病並省思用眼習慣，能提出維護眼睛的策略。 10. 認識牙齒的相關疾病並省思潔牙習慣，願意實踐保持牙齒健康的方法。 11. 認識皮膚的相關問題並省思生活型態，願意實踐維持皮膚健康的方法。

	12. 認識情緒與壓力及其處理方法。 13. 能認識有利與不利人際關係的特質，了解自我特質，從特質中檢討與省思，藉以增進人際關係。 14. 學習溝通技巧。 15. 了解正確用藥觀念並建立正確醫療觀。 16. 認識全民健保相關事物上的權利與義務並體認全民健保永續經營的重要性。 體育 28. 結合運動功能的新興概念和運動精神的內涵，引導學生透過自評、媒體資訊識讀和網路資源資料蒐集等活動。 29. 建立正確的運動價值，利於提升運動參與動機，增加運動參與機會。 30. 結合運動計畫的規劃策略概念，利用表格引導學生擬定更完整的運動計畫，促進實踐成效。 31. 藉由運動欣賞建立藝術鑑賞能力。 32. 了解與尊重多元文化所形塑的運動面向。 33. 理解比賽中如何創造投籃機會 34. 學習正確的投籃姿勢。 35. 運用接球技巧與運球創造投籃機會。 36. 引導學生了解各式肩上發球特性，激發學習動機及參與感。 37. 學會肩上漂浮發球的動作要領。 38. 利用綜合循環練習活動，讓學生認識比賽基本運作模式。 39. 敘述桌球運動的歷史起源與發展演進，激發學生學習動機及參與感。 40. 引導學生了解各式球拍特性，並找到最適合自己的持拍方式。 41. 學會正手發不旋轉長球及反手發不旋轉長球的動作要領。 42. 學會正手平擊球及反手推擋球的動作要領。 43. 利用比賽中讓學生了解自己桌球技巧的優、缺點，並從中認識桌球運動的基本規則。 44. 能分析比賽對手的習性，並擬定作戰策略。 45. 引導學生了解各式傳控球特性，激發學習動機及參與感。 46. 學會傳控球動作要領。 47. 利用綜合循環練習活動，讓學生認識足球運作模式。 48. 藉由基礎活動，適應水性，提升水中韻律感。 49. 透過兩人觀摩練習、互相檢視，提升游泳能力。 50. 透過遊戲提升游泳水性及動作要領。 51. 藉由新聞案例，反思如何慎選水域活動場域。 52. 透過活動討論，認識安全水域。 53. 透過遊戲熟練自救技巧，並了解叫、叫、伸、拋、划救援法的要領。 54. 以地板的徒手體操動作組合為學習內容，鼓勵學生善用學習經驗和各項地板技術的掌握，呈現獨特性的創意組合動作。 28. 透過統整式的技術原理講解、延伸式的技能學習以及分組合作和同儕互評的教學活動，希望學生能展現個體隊表現性運動身體素養以及美感素養。
教學與評量說明	<u>教材編輯與資源</u> 翰林版國中健體 7 下教材 <u>教學資源</u> 1. 教學影片 2. 教用版電子教科書 <u>教學評量</u> 提問 發表

		實作 認知 觀察
週次 日期	單元名稱	內容(請詳細說明)
1	第四篇運動大視界 第一章運動新視野	學習引導 利用課本情境，引導學生事前利用網路資源或書籍，蒐集攸關運動功能的資料，再進行個人或分組發表。 評估運動功能 講解：運動具備許多正面的多元的功能。 自評：引導學生利用課本運動功能評估表，分析自己對運動功能重要性的排序，並和同學分享。 案例分享：利用課本<u>阿康</u>和<u>小育</u>的案例說明每個人對運動功能認知的差異，會影響他運動參與的動機和選擇，鼓勵學生多了解運動的相關功能。 探究運動對學習效益的影響 1.講解：零時運動實驗計畫的效益，引導學生肯定運動價值。複習教育部 SH150 計畫的目的，強化運動的多元功能。 2.發表：學生分享自己參與運動後對學習影響的效益，或是不參與運動的原因。
2	第四篇運動大視界 第一章運動新視野	案例評析 1.自評：根據課本兩個案例，引導學生反思自己生活型態中運動參與情形。 2.統整：鼓勵學生試驗在學校上課前或課間，進行運動，體驗運動對學習的影響。 探究運動對心理的影響 1.講解：利用<u>運動改造大腦：EQ 和 IQ 大進步的關鍵一書</u>的研究知識，講解運動對心理的正面效益。 2.發表：鼓勵學生分享運動對心理調適的體驗或是參與運動歷程的感覺。 3.統整：鼓勵學生試驗在學校上課前或課間，進行運動，體驗運動對學習的影響。 探究運動精神的意涵與價值 1.提問：運動精神所展現行為有哪些？ 2.影片賞析：「奧林匹克與倫理規範」影片。 3.統整：利用課本統整運動精神的具體行為表現。 4.發表：利用課本影片引導學生分析照片所呈現的運動精神意涵，強化學生對運動精神的思辨。
3	第四篇運動大視界 第一章運動新視野	案例評析 1.發表：分組閱讀課本林義傑和林書豪短文，分享閱

		讀後的對兩位案例表現值得學習的精神分析。 2.自省：根據課本兩個案例，引導學生反思運動技能的學習過程經驗，再思考如何突破精進的相關動能。 統整單元學習概念 1.發表：複習本單元攸關運動功能的相關概念，引導學生反思與發表對運動功能的分析是否已改變。 2.講解：利用國外全球健康大腦委員會網路資源建議的運動參與方式，提供學生運動參與的有效策略-制定具體運動計畫、增加一天的活動量、選擇不同功能的運動、團體性的運動，增加參與動力。 擬定運動計畫 1.實作：利用課本表格，引導學生擬定運動計畫應考量與分析的相關要素，擬定更完整的運動計畫。 2.分享：分組進行組內報告，調整自己運動計畫。 3.行動：鼓勵學生實踐運動計畫表，再發表實踐成果。
4	第四篇運動大視界 第二章運動欣賞	引起動機 說明:先請同學發表他們的運動欣賞經驗，他們在觀賞運動賽事時，最常將焦點放在何處？ 各種運動特色 以圖片或影片呈現不同運動的獨特文化與特色
5	第四篇運動大視界 第二章運動欣賞	分組報告 可以讓學生以分組方式，報告由老師所分配的內容。
6	第五篇球類真好玩 第一章籃球	投籃之於籃球運動的重要性 1.說明在每場 40 分鐘的比賽中出手投籃次數、與命中率對球賽勝敗的影響。 2.講解籃球運動特性為得分多者獲勝。 投籃姿勢的示範與講解 1.說明投籃姿勢與動作分別有單手輔助投籃、罰球、跳投、三分球、勾射、上籃等。本章節僅介紹常用的單手投籃動作。 2.從手部持球動作、雙腳預備動作與出手時的連貫動作分別說明 3、指導學生原地投籃的預備動作（可空手不持球），並讓學生模擬出手感覺。 持球並試著將球投出，教師從旁指導與糾正
7	第五篇球類真好玩 第一章籃球	如何運用身體協調，讓投籃動作流暢 說明： 1.投籃作為籃球運動的得分手段，而良好流暢的投籃動作能增進投籃效率，增加投籃得分的成就感。 2.投籃動作前的三威脅姿勢很重要的是保護球的能

		力，因將球放低於膝蓋附近，能夠避免防守者，輕易將球撥動或打掉。 罰球練習活動 說明： 1.依活動設計實施，每位同學可以在連續幾次的出手機會，一球一球的修正投籃姿勢。 2.在旁傳球的同學可依書本提到的投籃姿勢，比對正在投籃同學的動作，給予適當的提醒。 3.投完球後記錄與比較學生本身每次的命中率如何，並告知如何再進步。
8	第五篇球類真好玩 第一章籃球	原地傳接球投籃動作要領: 說明： 1.好的傳球，以及穩定的接球與投籃準備動作能夠縮短出手時間，減少防守者的干擾。 2.特別強調接球時眼睛必須正視傳球者。 3.接球前的墊步動作與投籃前，必須維持身體平衡，避免走步。 4.為了能快速出手投籃，你應該先面向籃框，雙手舉起放在你可以投籃的位置，準備接獲隊友傳球與投籃。 介紹跑動接球投籃動作要領: 1.當被防守者嚴加看管時，需要依靠跑動來擺脫防守者，才能接獲隊友傳球。 2.接球前常用來擺脫防守著的方法有 V-CUT、L-CUT 等…… 3.在接球前必須運用上學期所學的墊步接球，來加快下一個進攻動作的銜接，包括投籃。 分組練習 本單元僅單手投籃作為教學，如有未列入之動作，教師能自行補充。 投籃假動作示範與教學 說明： 假動作的使用時機與目的:逼真的假動作能誘使防守者拉高重心甚至跳起，對於進攻者而言是很大的切入或投籃時機，因為此時的防守者因重心拉高，無法跟上運球切入的速度，而當防守者被假動作晃起而停留在空中時，也無法對持球進攻者造成威脅。
9	第五篇球類真好玩 第一章籃球	試探步的運用 說明：試探步是籃球比賽中使用頻率較高的一項動

		作。是一種腳步動作，也可說是使用腳的假動作，可以被當做運球進攻前的準備動作，效果是防守球員不知道你究竟是要跳投，還是運球突破，具有擾亂防守節奏的作用。 講解與練習運球切入 一位擅於投籃的球員總是常被貼身防守，因為無法接獲隊友傳球，就更不用說能投籃了，所以培養自己能從運球中製造空檔投籃是相當重要的能力。 綜合投籃練習 說明： ● 留意跑動接球投籃的重心轉移。 ● 先別急著出手投籃，應等接到球後穩定身體才出手。 ● 傳球的同學同時複習上學期教授的傳球方式。 ● 本活動的傳球是一種簡單球轉移的概念與練習。 接到球後也能做出假動作與運球切入來投籃。
10	第五篇球類真好玩 第二章排球	透過影片介紹比賽中各式局上發球的種類 說明：發球為比賽的開始，進攻的節奏。有效的發球在比賽中能爭取主動，不僅能直接得分，還能破壞或削弱對方的進攻。 講解：介紹比賽中各式局上發球的種類。 提問：詢問學生各式局上發球的技術特點，在比賽中的目的為何？ 發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。 統整：聽完並了解各式局上發球的特性，讓學生了解各式局上發球有技術難度高低之分，且學習上是循序漸進的。關鍵在於能否掌控發球的質量，而非一味追求學會難度最高的跳躍旋轉發球。 活動「檢視自己是否能完成局上漂浮發球前的各項準備動作」 說明：可藉由各項準備活動伸展手指、手腕、肩膀等關節，讓學生活動中練習局上漂浮發球的基本技術。 講解：對地向下拍擊球感受手掌擊球點及瞬間發力，丟高遠球的目的是感受身體及手臂瞬間發力，最後再嘗試對牆發球能固定及習慣拋球的高度。 示範：提醒學生盡量用身體去感受及記憶，針對感受能力較差的同學，教師給於適時的指導。 操作：進行活動時，同學可以互相觀察、互相學習，達成共同進步的學習目標。

11	第五篇球類真好玩 第二章排球	引起動機 引導：請同學分組閱讀文章，小組根據文章所描述的內容幫阿力寫一封推薦函和討論小琪有什麼引人欣賞的特質，能夠讓同學喜歡他，將答案寫在圖框中。 討論：請同學分組根據文章中，勾選出阿力與小琪的特質並上台發表。在討論的過程中，教師可以給予學生引導反省自身是否有這樣的特質。 有利與不利人際關係的特質 引導：教師引導學生思考分類自己的特質中，有利與不利人際關係的特質可以綜合成四大項：正向與負向的自我概念、對人有正向或負向看法、對人真誠或心機、溫暖或冷漠。 實作：請同學選出自己有哪些特質，並且選出不利人際關係的其中一項，分析造成的原因以及提出改善的辦法。
12	第五篇球類真好玩 第二章排球	人氣劇場 引導：請同學分組延伸劇情並寫下劇本，角色不限制只有老師與小明，同學可以自行增加角色，主要是利用討論劇本的過程，延伸出人際關係的特質，讓學生發揮想像力。 實作：完成劇本後，各組分配角色上台演出。 講解：每一小組演出後，老師可以根據各組設計內容給與引導思考主角小明的人際問題原因，以及劇本中所演示的解決之道。 增進人際關係的策略 引導：其實人際關係要好，也要有好方法，以下提供幾個好方法： 1.建立自我風格、創造好印象 2.選你所愛、愛你所選 3.積極主動、樂於挑戰 4.增進自我覺察能力、尊重他人 5.表達自我、分享彼此 6.真誠待人主動關懷 我的聲明 引導：我們已經知道有這些好方法，希望各位同學可以嘗試去做做看，試著寫出幾樣你想嘗試增進人際關係的方法，簽下聲明書，努力實踐。
13	第五篇球類真好玩 第三章桌球	介紹桌球運動發展歷史及各式球拍持法特性 講解：說明直拍及橫拍握法的優缺點，可先就學生的喜好做決定，。

		提問：詢問學生這兩大類握拍方式的技術特點為何？ 發表：學生自由發表、討論，老師適時引導學生，強調沒有對錯，只有適不適合。 統整：聽完並了解各式持拍方式的特性，讓學生自己決定要用何種方式來從事桌球運動。 正手發不旋轉長球的動作要領 說明：正手發不旋轉長球為桌球運動重要的基本技巧，做為未來延伸正手發各種旋轉球路的準備。 示範：強調發球規定的基本原則，並說明桌球在桌面上的跳動軌跡，讓學生能感受發球的落點位置。 活動「連續正手發不旋轉長球」 操作：透過分組練習中的互相觀察，適時提醒學生動作的正確性，並能從練習中修正錯誤的動作。 正手平擊球的動作要領 說明：正手平擊球為桌球運動重要的基本技巧，重點在於能將球推至對方的底線，以便為自己製造攻擊的機會。 示範：重點在於熟悉桌球的跳動軌跡，並強調在桌球反彈後最高點時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。 活動「正手平擊球循環練習」 操作：利用正手平擊球的技巧，來迎擊各個方向與位置的來球，藉以體驗使用此種技巧在不同位置及來球方向的差異點，進而學習不同的的基本技巧。
14	第五篇球類真好玩 第三章桌球	反手發不旋轉長球的動作要領 說明：反手發不旋轉長球為桌球運動重要的基本技巧，做為未來延伸反手發各種旋轉球路的準備。 示範：剛開始練習時常會因為抓不到擊球時機而打不到球，若要增加擊中球的機率，擊球瞬間眼睛一定要盯著球。 活動「反手發不旋轉長球投籃比賽」 操作：可藉由投籃比賽增加學生對於桌球反彈力道及方向性的感受，並從中體驗正、反手發不旋轉球技巧的差異性。 反手推擋球的動作要領 說明：接發球是桌球運動中重要的技能，反手推擋球就是其中之一。若能熟練此技能，對於桌球比賽的實際演練將會有所幫助。 示範：重點在於熟悉桌球的跳動軌跡，並強調在桌球反彈後最高點時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時

		機。 活動「正手平擊球及反手推擋球組合練習」 操作：利用正手平擊球及反手推擋球組合練習，來迎擊各個方向與位置的來球，進而體驗兩種不同技巧在比賽中的使用時機。 活動「班級桌球個人單打排名賽」 說明：本次競賽活動僅限用本章所教授之桌球技巧，可以藉此觀察學生在本章課程的學習上，桌球基本技巧是否有所精進。 操作：每位學生必須運用自己的優、缺點來擬訂對戰策略，透過每一次的比賽來認識自己的桌球運動實力。 提醒：要詳實製作賽後記錄表，並於下次對戰前擬定作戰策略，才能在比賽時制敵機先。
15	第五篇球類真好玩 第四章足球	活動「基礎連續擊球練習」 說明：將球置入球帶後，手持球網袋練習擊球。讓學生知道有效來回球越多，球感會越好。 操作：透過手持球網的特性，有效控制擊球點，藉以體驗使用此種技巧在不同位置及來球方向的控制能力。 傳球技術的動作要領 說明：傳球為足球運動重要的基本技巧，動作簡單、容易掌握，適合初學者在活動中使用。並分析二種常見的傳球方式，讓學生依據學習經驗更能精準掌握擊球。 示範：重點在於擊球的位置與擊球點，並強調在支撐角確實站立後，才能確實掌握擊球的時機。
16	第五篇球類真好玩 第四章足球	活動「控球技術」 說明：因應來球的特性，能夠運用足部有效控球。 示範：傳球者重點在於能掌控傳球的方向及路線，才能提升隊友的控球效率，並能快速移動或取得進攻機會。 操作：能夠精準的控制足球傳控球技術。 活動「你傳我攔」 說明：藉由活動培養傳球默契，強球組運用團隊策略取得進攻機會。搶球同學藉由判斷，破壞進攻策略。兩組隊伍能藉此活動了解足球比賽的相關技能。 示範：在學生發生失誤時，能給予學生正確的回饋。 操作： 進攻方：藉由團隊默契取得進攻機會，透過團隊戰

		術、合作默契，來提升彼此的足球運動能力。 搶球方：分析進攻方的團隊優、缺點，來擬攔截策略，提醒：足球競賽運動需要透過團隊合作、溝通與協調，來達成共同的目標。並能從活動中體驗足球運動的樂趣所在，促進同學們之間的友誼更加深厚。
17	第六篇就是愛運動 第一章游泳	了解游泳池規格 提醒學生遵守下水前相關規定 水中行走與跳躍 教師講解：透過前後跳、左右跳、單腳跳學習水中平衡的技能。 經由示範後，兩兩一組操作 水中閉氣與韻律呼吸 說明：藉由韻律呼吸調整呼吸 示範：兩兩一組，面對面一起做韻律呼吸 吸氣：頭出水面；吐氣：沒入水中。 蹬牆漂浮與水中站立 說明：身體應放鬆漂於水上 示範：蹬牆時，雙臂向前延伸，漂於水上，四肢自然放鬆伸直。 活動「水中拾物」 說明：教師將可沉底物品放入水中，讓學生撿起拾起沉底物。 注意事項：勿使用蛙式進行，避免傷及同學。 捷式打水練習 1. 俯臥打水 教師講解：於陸上熟悉捷式腿部打水後再進行水中打水練習。 2. 側身打水 教師講解：可藉由浮板使身體浮起，再進行側身打水練習。
18	第六篇就是愛運動 第一章游泳	「打水接力」 教師講解：透過閉氣，以俯臥或側身方式打水前進。 2 位同學一組，完成接力(每位同學 5 公尺)。 「划水基礎動作」 說明：划手動作分為：前伸、抓水、推水、回復的方式進行左右手循環動作。最常見的練習方式為陸上立姿練習、水上練習及雙腿夾浮板划手練習。 示範： 1.前伸：以拇指及食指先入水啟動、雙臂向前延伸。 2.抓水：以高手肘的方式向下抓水。

		3.推水：透過轉肩帶動手臂，以高手肘推水動作推至大腿旁。 4.回復：將手肘提高，手臂向前延伸，準備再一次的划水動作。 活動「轉頭換氣」 教師講解： 透過軀幹及頭部轉動的方式達到換氣的目的。 1. 原地站立，手扶持邊換氣練習。 2. 手扶池邊，打水加換氣練習。 3. 兩人一組，拉手前進，加換氣練習。 4. 手持浮板，打水加換氣練習。 活動「水中打水 PK 賽」 教師講解：透過一張浮板，兩人各持一邊，同時打水推進，以推進多的距離為獲勝者。 活動「水中蛟龍闖關賽」 教師講解，將本單元所學的技巧綜合運用在闖關活動。 依分組排序接力賽，完成四關，每人來回一趟 1.第一關：蹬牆前進漂浮至第二關 2.第二關：水中拾物 3.第三關：潛泳前進 4.第四關：扶牆韻律呼吸 10 次
19	第六篇就是愛運動 第二章水上安全與自救	戲水常見水域發生意外的原因 教師提問：常見的戲水環境有哪些？ 學生發表：游泳池、水庫、池塘、河川、溪流及海邊。 以上述參考圖片與問答方式分組討論各場域可能發生意外的原因。 老師可藉由學生的答案建構完整安全戲水觀念。 認識水域遊憩活動警示 教師說明：藉由課本警示圖，認識不同旗幟的意義。 以上述參考圖片了解各場域警示圖所代表的意義。 討論活動 說明：戲水游泳時，看似平靜的海面，可不可以直接下水游泳？ 請列舉可行的判斷方式？ 1.我會選擇哪一類型的水域戲水？ 2..看到黃色旗幟該注意什麼？ 一、討論活動「離岸流注意事項」 說明：離岸流該如何判斷？遇到離岸流該如何面對？ 活動「仰漂與俯漂」

		說明：藉由仰漂與俯漂使同學飄於水上。 操作： 1.仰漂：以大字漂、一字漂練習漂浮 2.俯漂：以水母漂，於水上漂浮 活動「救援任務 ing」 說明：藉由叫叫伸拋划練習救援。 示範：有人發生溺水時，該如何以快速、安全的方式達成救援任務。
20	第六篇就是愛運動 第三章體操 (總評量)	學習引導 利用課本情境，引導學生發表學過的體操動作技能以及學習經驗，強調體操技能可以展現身體的多元能力，提升其學習動機。 體操起源與項目 講解：利用教師手冊參考資料講解體操的起源，說明之前具備醫療的目的。 講解：利用課本圖片和教師手冊參考資料引導學生比較男子競技體操與女子競技體操項目的差異。 發表：請學生分享攸關其他體操比賽項目(韻律體操、彈翻床)的理解。 地板的基本技術 講解：利用課本圖片簡介體操地板的八項基本技術。 發表：學生分享自己學過的技術有哪些以及相關原理。 地板靜態技術 示範：示範地板上的靜態動作，引導學生分析支撐、平衡和柔軟技術如何呈現。 實作：學生分組練習展現三種靜態動作，之後互評與分享。 地板跳躍技術 示範：示範地板上的跳躍技術-團身跳、鹿跳和分腿跳等三個動作要領，提醒跳躍動作在時膝蓋要微彎，減少著地時的衝擊力。 實作：學生分組練習三種動作。 展演：鼓勵學生展演不同形式的跳躍動作。

桃園市立桃園國民中學 108 學年度第一學期 8 年級健康與體育領域（體育）課程教學計畫

七、八年級上學期課程目標

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

實施原則：特殊需求學生之能力指標參照各階段基本學力指標，採加深、加廣、加速、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。

八、八年級上學期課程教學計畫

起訖週次	起訖日期		單元主題、單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教材來源及參考資料	評量方式	教材及設備	融入議題	備註
一	8/25	8/31	1 捉摸不定(桌球)	3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-2 4-3-5	1.學會正手平擊及正手發下旋球技術之要領。 2.蒐集臺灣殘障桌球好手的故事，並學習他們殘而不廢的奮鬥精神。	1.介紹臺灣殘障桌球的分級規則及殘障桌球國手的奮鬥過程。 2.進行分組正手擊球練習活動。 3.進行正手平擊球動作練習。 4.進行正手發下旋球練習。 5.進行送球練習、正手平擊定點和不定點送球。 6.進行正手平擊球對反手推擋球活動。 7.進行正手發下旋球記分賽。 8.教導學生完成自我挑戰紀錄及找出適合自己的運動項目。	2	康軒	1.觀察 2.實作及表現	哨子 角錐	【性別平等教育】 【人權教育】	
二	9/1	9/7	1 捉摸不定	3-3-2	1.學會正手平擊及正手	1.介紹臺灣殘障桌球的分級規則及殘障	2	康軒	1.觀察	哨子		

			(桌球)	3-3-3 3-3-4 4-3-2 4-3-5	發下旋球技術之要領。 2.蒐集臺灣殘障桌球好手的故事，並學習他們殘而不廢的奮鬥精神。 3.培養終生運動的習慣。 4.主動積極參與休閒活動。 5.培養團隊合作及互助的精神。 6.了解社區或學校桌球活動，並試著去參與。	桌球國手的奮鬥過程。 2.進行分組正手擊球練習活動。 3.進行正手平擊球動作練習。 4.進行正手發下旋球練習。 5.進行送球練習、正手平擊定點和不定點送球。 6.進行正手平擊球對反手推擋球活動。 7.進行正手發下旋球記分賽。 8.教導學生完成自我挑戰紀錄及找出適合自己的運動項目。			2.實作及表現	角錐	【性別平等教育】 【人權教育】	
三	9/8	9/14	2 百步穿楊 (籃球)	3-3-2 3-3-3 3-3-4 6-3-2	1.了解並學會籃球投籃及上籃的方法，以及各種投籃方式的使用時機。 2.肯定自我的能力並能主動參與。 3.建立良好的人際關係。 4.能重視團隊並培養互助合作的精神。	1.介紹籃球場上得分的基本動作，強調運動前熱身的重要性及球場上該有的禮節。分組進行追趕跑跳活動。讓學生由近距離開始，進行單手、雙手投籃。進行步步高升活動。先以伸展活動為身體各部位暖身，再分組進行換手運球上籃活動。 2.複習投籃的動作並加長投籃距離，再進跳投練習。進行同心協力活動。分組進行四面八方活	2	康軒	1.觀察 2.實作及表現	哨子 角錐	【性別平等教育】 【人權教育】 【家政教育】	

						動。分組進行穩紮穩投活動。進行穩紮穩打活動。						
四	9/15	9/21	2 百步穿楊 (籃球)	3-3-2 3-3-3 3-3-4 6-3-2	1.了解並學會籃球投籃及上籃的方法，以及各種投籃方式的使用時機。 2.肯定自我的能力並能主動參與。 3.建立良好的人際關係。 4.能重視團隊並培養互助合作的精神。	1.分組進行轉身投籃活動。 2.進行熱身及伸展運動並進行移位投籃活動。 3.進行最高紀錄活動。 4.教師引導學生，除了會打球之外，也要學會觀察他人的優缺點。	2	康軒	1.觀察 2.實作及表現	哨子 角錐	【性別平等教育】 【人權教育】 【家政教育】	
五	9/22	9/28	2 百步穿楊 (籃球)	3-3-2 3-3-3 3-3-4 6-3-2	1.了解並學會籃球投籃及上籃的方法，以及各種投籃方式的使用時機。 2.肯定自我的能力並能主動參與。 3.建立良好的人際關係。 4.能重視團隊並培養互助合作的精神。	1.分組進行轉身投籃活動。 2.進行熱身及伸展運動並進行移位投籃活動。 3.進行最高紀錄活動。 4.教師引導學生，除了會打球之外，也要學會觀察他人的優缺點。	2	康軒	1.觀察 2.實作及表現	哨子 角錐	【性別平等教育】 【人權教育】 【家政教育】	
六	9/29	10/5	3 漂亮出擊 (慢速壘球)	1-3-1 3-3-1 3-3-4 4-3-5 6-3-5	1.了解慢速壘球的起源與基本裝備。 2.了解比賽防守陣型的各個位置及用意。 3.了解慢速壘球的規則。 4.學會踩壘接球及觸殺的動作要領。	1.介紹慢速壘球的起源。 2.教師說明慢速壘球的基本裝備及辨識方法。 3.教師示範並說明投手投球動作。 4.教師複習前一節內容，並教授踩壘接球動作說明。 5.教師分析說明觸殺的動作要領。	2	康軒	1.觀察 2.實作及表現	哨子 角錐	【性別平等教育】	
七	10/6	10/12	3 漂亮出擊	1-3-1	1.學會踩壘接球及觸殺	1.介紹防守陣型的概念。	2	康軒	1.觀察	哨子	【性別平	

			(慢速壘球)	3-3-1 3-3-4 4-3-5 6-3-5	的動作要領。 2.學會投手投球的動作要領。 3.養成遵守規則服從裁判的運動精神。 4.養成誠實、團隊合作的運動家風範。	2.進行「命中紅心」活動。 3.進行「左右搖擺」及「第一類接觸」活動。 4.教導學生簡易的慢壘球記錄方法，使學生更清楚比賽情況。 5.透過運動競賽體認競爭與合作在運動比賽中扮演的重要角色。			2.實作及表現	角錐	等教育】	
八	10/13	10/19	4 掌上乾坤 (手球)	1-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-5 6-3-1 6-3-5	1.認識手球及其發展現況。 2.了解傳接球、運球及射門的要領與方法。 3.學會運球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。	1.簡略介紹手球運動模式、歷史、現況及場地設施。 2.教導持球(抓球)的技術。 3.教導傳接球等技術，進行傳接球大賽，以提高學習興趣。	2	康軒	1.觀察 2.實作及表現	哨子 角錐	【性別平等教育】 【人權教育】	
九	10/20	10/26	4 掌上乾坤 (手球)	1-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-5 6-3-1 6-3-5	1.學會運球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。 2.學習欣賞他人優點及能欣賞手球運動。 3.培養自我肯定、尊重他人及團隊合作之精神。	1.簡略介紹手球運動模式、歷史、現況及場地設施。 2.教導持球(抓球)的技術。 3.教導傳接球等技術，進行傳接球大賽，以提高學習興趣。	2	康軒	1.觀察 2.實作及表現	哨子 角錐	【性別平等教育】 【人權教育】	
十	10/27	11/2	5 品頭論足 (足球)	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4	1.了解踢球、頭頂球的動作要領。 2.了解足球比賽與遊戲的方法與規則。 3.學習踢球、頭頂球的動作。	1.介紹世界盃足球賽的典故。 2.講解與練習踢滾動球的動作，以腳的不同部位進行踢遠比賽，以及講解與練習踢空中球的動作。 3.講解與練習頭頂球的動作。	2	康軒	1.觀察 2.實作及表現	哨子 角錐	【性別平等教育】 【人權教育】	

				4-3-5 5-3-5 6-3-5	作，且能運用於比賽中。							
十一	11/3	11/9	5 品頭論足 (足球)	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-5 5-3-5 6-3-5	1.培養團隊合作的精神。 2.體驗與享受足球比賽的樂趣，並發展足球運動潛能。 3.透過足球運動促進個體成長。 4.遵守比賽規則並隨時注意安全。	1.介紹世界盃足球賽的典故。 2.講解與練習踢滾動球的動作，以腳的不同部位進行踢遠比賽，以及講解與練習踢空中球的動作。 3.講解與練習頭頂球的動作。	2	康軒	1.觀察 2.實作及表現	哨子 角錐	【性別平等教育】 【人權教育】	
十二	11/10	11/16	6 高抬貴手 (排球)	3-3-1 3-3-4 3-3-5	1.了解排球比賽中球場上每個位置的重要性。 2.學會高手傳球的技術。	1.介紹舉球員在球場上的職責及重要性。 2.進行手指動一動及肌力、肌耐力訓練活動。 3.進行高手傳球技術練習。	2	康軒	1.觀察 2.實作及表現	哨子 角錐	【性別平等教育】 【人權教育】	
十三	11/17	11/23	6 高抬貴手 (排球)	3-3-1 3-3-4 3-3-5	1.學會高手傳球的技術。 2.了解高手傳球的方向運用。 3.培養團隊合作的精神與態度。	1.介紹舉球員在球場上的職責及重要性。 2.進行手指動一動及肌力、肌耐力訓練活動。 3.進行高手傳球技術練習。	2	康軒	1.觀察 2.實作及表現	哨子 角錐	【性別平等教育】 【人權教育】	
十四	11/24	11/30	1 活力滿點 (戶外活動)	1-3-1 3-3-4 4-3-2 5-3-5 6-3-1	1.了解從事休閒運動的益處。 2.認識直排輪、健走及攀岩等休閒運動。 3.學會直排輪、健走及攀岩之基本概念。 4.能夠選擇自己喜愛的	1.讓學生知道休閒運動的益處。 2.介紹直排輪所需的裝備及安全守則。	2	康軒	1.觀察 2.實作及表現	哨子 角錐	【生涯發展教育】	

					休閒運動。 5.培養從事休閒運動的習慣。						
十五	12/1	12/7	2 青山任我行(登山)	1-3-1 3-3-4 4-3-2 6-3-5	1.了解登山的益處。 2.認識登山的方法及登山安全知識。 3.能夠擬訂登山計畫並付諸行動。 4.培養正確的休閒運動觀念。 5.養成休閒運動的習慣。	1.介紹登山的益處和方法。 2.指導學生擬訂登山計畫。 3.介紹山難預防的方法。	2	康軒	1.觀察 2.實作及表現	哨子 角錐	【生涯發展教育】
十六	12/8	12/14	3 大呼小叫(場邊啦啦隊)	1-3-1 3-3-4 4-3-5	1.了解場邊啦啦隊的由來。 2.了解場邊啦啦隊的功能及運動概念。 3.學會場邊啦啦隊的口號、手部動作、簡易舞蹈及其組合。	1.啦啦隊簡介。 2.教師說明啦啦隊的功能及成功的啦啦隊員必備的條件。 3.啦啦隊的口號及身體節奏練習。	2	康軒	1.觀察 2.實作及表現	哨子 角錐	【性別平等教育】
十七	12/15	12/21	3 大呼小叫(場邊啦啦隊)	1-3-1 3-3-4 4-3-5	1.學會場邊啦啦隊的口號、手部動作、簡易舞蹈及其組合。 2.學會如何編創場邊啦啦隊。 3.培養團隊合作的精神。	1.啦啦隊簡介。 2.教師說明啦啦隊的功能及成功的啦啦隊員必備的條件。 3.啦啦隊的口號及身體節奏練習。	2	康軒	1.觀察 2.實作及表現	哨子 角錐	【性別平等教育】
十八	12/22	12/28	4 空舞竹鈴(扯鈴)	3-3-1 3-3-4 4-3-2	1.了解扯鈴、扯鈴比賽的種類及方式。 2.學會扯鈴仰觀星斗、望	1.複習運鈴、調鈴、開現、繞線等基本動作。 2.實施仰觀星斗、望月及倒掛金鐘(大輪迴)等動作。	2	康軒	1.觀察 2.實作及表現	哨子 角錐	【性別平等教育】

				4-3-5	月、倒掛金鐘及金龍繞玉柱等基本動作。							
十九	12/29	1/4	4 空舞竹鈴(扯鈴)	3-3-1 3-3-4 4-3-2 4-3-5	1.學會運用扯鈴基礎動作串連成組合動作。 2.學會自我挑戰及欣賞別人的優點。 3.學會注意運動環境，避免運動傷害的發生。	1.複習運鈴、調鈴、開現、繞線等基本動作。 2.實施仰觀星斗、望月及倒掛金鐘(大輪迴)等動作。	2	康軒	1.觀察 2.實作及表現	哨子 角錐	【性別平等教育】	
二十	1/5	1/11	5 快樂的運動饗宴(運動與消費)	5-3-5 7-3-3	1.認識運動產品的種類。 2.了解運動鞋及運動服裝的選擇方法。 3.能選擇適當的運動鞋及運動服裝。 4.能選擇安全的運動消費場所。 5.養成良好的運動習慣。	【快樂的運動饗宴(運動與消費)】 1.教師說明選擇運動鞋的原則。 2.教師說明選擇運動服裝的原則。 3.教師說明優良的運動場所應具有的條件。	2	康軒	1.觀察 2.實作及表現	哨子 角錐	【家政教育】	
二十一	1/12	1/18	複習全冊	1-3-2 1-3-3 1-3-4 2-3-1 2-3-5 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-2 4-3-5	1.透過活動，學習兩性相處、不侵犯他人及保護自己的能力。 2.認識青少年婚前性行為、約會強暴、墮胎等的責任與後果。 3.了解法律對性的規範，避免性危害發生。		3	康軒	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.分組討論 5.紀錄	哨子 角錐	【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【人權教育】	

					自我與他人。 11.了解從事休閒活動 必備的安全知識。 12.透過休閒活動的參與， 達到增進健康的目的							
	1/19	1/25										

一、八年級下學期課程目標

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

實施原則：特殊需求學生之能力指標參照各階段基本學力指標，採加深、加廣、加速、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。

九、八年級下學期課程教學計畫

起訖週次	起訖日期		單元主題、單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教材來源及參考資料	評量方式	教材及設備	融入議題	備註
一	2/9	2/15	1 活躍的人生(運動與健康)	4-3-3 4-3-4 5-3-5 7-3-3	1.了解運動與健康的關係。 2.了解運動對健康促進的效益。 3.體認身體活動的重要性，並知道如何增進自我的身體活動量。	1.談運動對健康的影響。 2.探討運動對心血管與呼吸系統、血糖代謝、肌肉骨骼系統和心理方面的實質效益。	2	康軒	1.觀察	哨子 角錐		
二	2/16	2/22	2 打造健康人生(終生運動計畫)	4-3-2 4-3-3 6-3-6	1.認識終生運動對自我健康管理的重要性。 2.知道如何為自己設計及選擇終生運動項目。 3.透過成功範例的介	1.指導學生如何選擇適合自己的終生運動項目。 2.導讀選擇終生運動項目的範例。	2	康軒	1.觀察	哨子 角錐	【人權教育】 【家政教育】	

					紹，讓學生體認終生運動的好處。 4.學會建立並維持終生運動習慣。						
三	2/23	2/29	3 運動 SO EASY(居家身體活動)	4-3-2 4-3-3 7-3-3	1.認識居家環境從事規律運動的可能性及方便性。 2.運用居家環境及可利用的簡易輔助器材，培養建立居家自我運動計畫。	1.介紹家中健身活動的注意事項。 2.指導學生進行居家徒手運動練習。 3.教師說明利用球訓練的好處，並指導學生練習球的健身。	2	康軒	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	哨子 角錐	【人權教育】
四	3/1	3/7	3 運動 SO EASY(居家身體活動)	4-3-2 4-3-3 7-3-3	1.運用居家環境及可利用的簡易輔助器材，培養建立居家自我運動計畫。 2.透過實施簡易居家身體活動，達到運動強身的目的及培養終生運動的習慣。	1.教師說明利用啞鈴健身的注意事項，並指導學生練習啞鈴的操作一～五。 2.指導學生練習啞鈴的操作六～十二。	2	康軒	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現	哨子 角錐	【人權教育】
五	3/8	3/14	1 所向披靡 (排球)	3-3-1 3-3-4 3-3-5	1.了解排球扣球技術在比賽中角色扮演的重要。 2.了解排球扣球技術的手腕與腰部的運用。 3.學會排球扣球技術的種類與動作要領。 4.在練習中能與同學互相配合以達到練習的	1.介紹排球場地。 2.進行動動手腕丟丟球活動。 3.進行原地扣球練習。	2	康軒	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現	哨子 角錐	【生涯發展教育】

					效果。 5.在比賽中，能觀察、欣賞並記錄同儕的表現。						
六	3/15	3/21	1 所向披靡 (排球)	3-3-1 3-3-4 3-3-5	1.了解排球扣球技術的手腕與腰部的運用。 2.學會排球扣球技術的種類與動作要領。 3.在練習中能與同學互相配合以達到練習的效果。 4.在比賽中，能觀察、欣賞並記錄同儕的表現。	1.進行夾夾樂、排排跳活動。 2.進行墊步扣球練習。	2	康軒	1.觀察 2.實作及表現 3.課前準	哨子 角錐	【生涯發展教育】
七	3/22	3/28	2 出奇制勝 (羽球)	3-3-1 3-3-2 3-3-4 6-3-1	1.學會殺球、反手發球的動作與擊球要領。 2.藉由組合動作的練習，體驗學習的效果。	1.教師說明練習羽球或在羽球比賽場合時，必須遵守的羽球場禮儀。 2.進行折返跑暖身活動。 3.指教師說明與示範殺球的擊球動作與注意事項，並請學生練習。	2	康軒	1.課前準備 2.實作及表現 3.觀察 4.記錄	哨子 角錐	
八	3/29	4/4	2 出奇制勝 (羽球)	3-3-1 3-3-2 3-3-4 6-3-1	1.學會殺球、反手發球的動作與擊球要領。 2.藉由組合動作的練習，體驗學習的效果。 3.增進身體移動與球路	1.進行跳繩暖身活動。 2.教師說明與示範反手發球動作與注意事項，並請學生練習。 3.指進行揮空拍練習、發高遠球	2	康軒	1.課前準備 2.實作及表現 3.觀察	哨子 角錐	

					變化的適應能力。 4.透過簡易比賽，體驗比賽的規則與進行方式，培養公平競爭的精神。	隊殺球回擊練習及一對一殺球、髮夾式網前球、挑球練習。			4.記錄			
九	4/5	4/11	3 同舟共濟 (合球)	3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5	1.知道合球比賽的精神。 2.了解合球的進階得分技術與使用時機。 3.學會一對一單打及卡位的技術。	1.介紹合球運動的意義及基本概念。 2.進行切入上籃及四角傳接球活動。 3.進行一對一攻防及卡位練習。 4.複習四角傳球及進行投籃比賽。	2	康軒	1.觀察 2.實作及表現	哨子 角錐	【家政教育】	
十	4/12	4/18	3 同舟共濟 (合球)	3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5	1.了解合球比賽基本陣型。 2.培養兩性互助合作的精神。 3.尊重不同性別的個體。	1.複習一對一攻防及卡位練習及認識 2-2 陣型。 2.進行切入上籃、投籃比賽及 2-2 陣型跑位練習。 3.分組進行挑戰賽。	2	康軒	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	哨子 角錐	【家政教育】	
十一	4/19	4/25	4 限時專送 (籃球)	3-3-2 3-3-3 3-3-4	1.了解傳接球在比賽中的重要性。 2.了解並學會各種傳接球方式。 3.熟練各種傳接球的方法。 4.培養互助合作的精神。	1.說明傳球的重要性。 2.介紹 NBA 中的助攻高手約翰史塔克頓之事蹟。 3.進行單手側身傳球練習。	2	康軒	1.觀察 2.實作及表現	哨子 角錐	【家政教育】	

					5.養成遵守規範並尊重他人的行為。						
十二	4/26	5/2	4 限時專送 (籃球)	3-3-2 3-3-3 3-3-4	1.了解傳接球在比賽中的重要性。 2.了解並學會各種傳接球方式。 3.熟練各種傳接球的方法。 4.培養互助合作的精神。 5.養成遵守規範並尊重他人的行為。	1.進行扇形傳球活動。 2.進行雙足跳躍前進活動。 3.進行單手地板傳球練習。 4.進行手忙腳亂活動。	2	康軒	1.觀察 2.實作及表現 3.記錄	哨子 角錐	【家政教育】
十三	5/3	5/9	4 限時專送 (籃球)	3-3-2 3-3-3 3-3-4	1.了解並學會各種傳接球方式。 2.熟練各種傳接球的方法。 3.培養互助合作的精神。 4.養成遵守規範並尊重他人的行為。	5.進行單足跨跳前進活動。 6.進行單手肩上傳球練習。 7.進行靈機應變與三角傳球活動。	2	康軒	1.觀察 2.實作及表現	哨子 角錐	【家政教育】
十四	5/10	5/16	1 運動安全 總動員(運動傷害)	5-3-3 5-3-5	1.認識運動傷害的意義與分類。 2.了解急性與慢性運動傷害的種類。 3.熟練急性運動傷害的處理方式。 4.了解各種熱傷害的症狀及其處理原則。	1.說明運動傷害的定義與分類，引導學生回想在生活周遭曾經發生過的運動傷害，以及當時處理的方式。 2.進行急性運動傷害及其處理原則的介紹。	2	康軒	1.觀察 2.實作及表現	哨子 角錐	【環境教育】

					5.建立正確的運動傷害防護觀念。							
十五	5/17	5/23	2 路遙知馬力(心肺耐力)	1-3-1 4-3-3 5-3-5 6-3-1	1.了解心肺耐力對於個人身心發展方面的重要。 2.了解增進心肺耐力的運動方式。 3.學會測量運動強度的方法。 4.學會增進心肺耐力的運動技能。 5.培養努力不懈的精神和毅力。 6.養成規律運動的習慣。	1.介紹慢性運動傷害發生的可能原因與處理原則。 2.說明在炎熱潮溼的環境下，運動可能產生的熱痙攣、熱衰竭及熱中暑等三種熱傷害的症狀與處理原則。	2	康軒	1.觀察 2.實作及表現	哨子 角錐	【性別 平等教育】 【家政 教育】	
十六	5/24	5/30	3 跳躍巔峰(跳)	1-3-1 3-3-1 4-3-5 5-3-5	1.了解跳是人類與生俱來的本能及跳在生活中的應用。 2.了解跳高與跳遠相關的規則與趣聞。 3.了解並力行跳高與跳遠的運動安全守則。 4.學會跳高與跳遠的動作要領與練習方法。 5.培養主動參與、團隊合作的精神。 6.能規畫並實踐自己增進跳躍能力的運動計	1.說明跳在生活、運動比賽中的重要性及與跳高有關的安全守則。 2.指導學生練習跨步跳、弧線跑、助跑五步跳躍轉體、弓背跳及跳高組合練習。	2	康軒	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	哨子 角錐	【性別 平等教育】	

					畫。							
十七	5/31	6/6	3 跳躍巔峰 (跳)	1-3-1 3-3-1 4-3-5 5-3-5	1.了解跳是人類與生俱來的本能及跳在生活中的應用。 2.了解跳高與跳遠相關的規則與趣聞。 3.了解並力行跳高與跳遠的運動安全守則。 4.學會跳高與跳遠的動作要領與練習方法。 5.培養主動參與、團隊合作的精神。 6.能規畫並實踐自己增進跳躍能力的運動計畫。	1.介紹背向式跳高技術的由來及國內外的紀錄，並指導學生練習跳高。2.進行跳高績分比賽。 3.介紹國內外急行跳遠的紀錄，講解與跳遠有關的運動規則與安全守則。	2	康軒	1.實作及表現 2.觀察	哨子 角錐	【性別 平等教育】	
十八	6/7	6/13	4 泳往直前 (游泳)	3-3-1 3-3-4 4-3-3 5-3-1 5-3-3 5-3-5	1.了解捷泳划臂及換氣的要領。 2.認識河川、溪流等戶外水上環境的潛在危險。 3.學會捷泳及水上自救的基本動作。 4.以捷泳提升心肺耐力並應用於水上活動安全防護。	1.說明游泳是不錯的全身性活動。 2.藉由水上長泳活動為例，提醒學生注意水上活動安全。 3.複習打腿、韻律呼吸等基本動作，練習陸上划臂動作。	2	康軒	1.觀察 2.實作及表現 3.記錄	哨子 角錐	【人權 教育】	
十九	6/14	6/20	4 泳往直前 (游泳)	3-3-1 3-3-4 4-3-3	1.學會捷泳及水上自救的基本動作。 2.以捷泳提升心肺耐力	1.進行划浮板前進、坐太空船、水底衝浪等活動，以學習換氣所需之水中平衡	2	康軒	1.觀察 2.實作及表現	哨子 角錐	【人權 教育】	

				5-3-1 5-3-3 5-3-5	並應用於水上活動安全防護。 3.養成對水上活動安全的警覺性。	控制能力。 2.進行水中划臂練習。 3.進行腿臂聯合配合換氣練習。 4.演練水中自救基本動作。						
二十	6/21	6/27	複習全冊	1-3-2 1-3-3 3-3-1 3-3-4 4-3-3 5-3-1 5-3-2 5-3-3 5-3-5 6-3-2 6-3-3 6-3-4 7-3-1	1.能知道懷孕的症狀、身體與心裡產生的變化。 2.認識面對死亡或失落事件發生時，在世者的心路歷程及心理調適。 3 認識社區安全相關法律規定，針對社區環境問題提出維護與改善的計畫。 4.了解衝突如何發生，知道如何理智的面對並處理衝突。 5.體認身體活動的重要性，並知道如何增進自我的身體活動量。 6.認識終生運動對自我健康管理	第 1 章 活躍的人生－運動與健康 第 2 章 打造健康人生－終生運動計畫 第 3 章 運動 so easy－居家身體運動 第五單元 君子好球樂趣多 第 1 章 所向披靡－排球 第 2 章 出奇制勝－羽球 第 3 章 同舟共濟－合球	3	康軒	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄 4.實作及表現 5.分組討論	哨子 角錐	【人權教育】 【資訊教育】 【生涯發展教育】 【家政教育】	
二十一	6/28	7/4										

十、九年級上學期課程目標

1.了解籃球運動的防守動作，並學習盯人、區域聯防等防守要領，以及實際運用於籃球運動中。	5.學習棒球的打擊、握棒時的基本動作，以及滑步的動作要領，同時了解盜壘的動作要領。
2.學習排球攔網的動作要領，並實際將其運用在排球比賽中。	6.了解體操運動的特性，並明瞭暖身運動的概念，進而學習倒立的動作要領。
3.學習桌球的平擊、正反手推擋與搓球的動作要領。	7.了解慢跑運動的優點，進而學習正確的慢跑姿勢與技巧，以及學習訂定屬於自己的慢跑計畫。
4.學習羽球的切球、網前短球、網前撲球的動作要領及使用時機，並靈活運用於比賽中。	

實施原則：特殊需求學生之能力指標參照各階段基本學力指標，採加深、加廣、加速、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。

十一、九年級上學期課程教學計畫

起訖週次	起訖日期		單元主題、單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教材來源及參考資料	評量方式	教材及設備	融入議題	備註
一	8/25	8/31	第 4 單元球類運動大拼盤 第 1 章攻城掠地—籃球	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	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.引導學生思考和分析從小到大的體型變化、家人體型，以及對於體型的感受。 2.思考自己理想體型與現實體型的差異及原因，並帶領學生了解哪些因素會影響自己對體型的期待。	2	康軒	1.發表：請學生自行舉手發表。 2.觀察：是否認真參與討論。	哨子 角錐	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	

				同、遵守或尊重。								
二	9/1	9/7	第 4 單元球類運動大拼盤 第 1 章攻城掠地—籃球	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.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.引導學生思考和分析從小到大的體型變化、家人的體型，以及對於體型的感受。 2.思考自己理想體型與現實體型的差異及其原因，並帶領學生了解哪些因素會影響自己對體型的期待。	2	康軒	1.發表：請學生自行舉手發表。 2.觀察：是否認真參與活動。 3.發表：可否完整的表達自我的感想。	哨子 角錐	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	
三	9/8	9/14	第 4 單元球類運動大拼盤 第 1 章攻城掠地—籃球	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	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.引導學生思考和分析從小到大的體型變化、家人的體型，以及對於體型的感受。 2.思考自己理想體型與現實體型的差異及其原因，並帶領學生了解哪些因素會	2	康軒	1.觀察：是否快樂參與活動。 2.觀察：是否認真參與活動。 3.實作：是否掌握側步與滑步的動作要領。	哨子 角錐	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	

				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。		影響自己對體型的期待。						
四	9/15	9/21	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.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	康軒	1.觀察：是否積極、認真的參與活動。 2.自評：可否完整的說出自己動作需要調整之處。 3.發表：可否完整的表達自我的感想。	哨子 角錐	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	
五	9/22	9/28	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	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	2	康軒	1.觀察：是否認真參與活動的進行。 2.自評：進行三人前排攔網時，可否與	哨子 角錐	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	

				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。		及來一個、擋一個活動練習。			其他兩位同學互相配合，發揮團隊最大的力量。			
六	9/29	10/5	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.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	康軒	觀察：是否認真參與活動，並找出錯誤的攔網動作。	哨子 角錐	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	

七	10/6	10/12	第 4 單元球類運動大拼盤 第 3 章掌握青春—手球 (第一次段考)	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 【第一次評量週】	1.了解7公尺射門的要領。 2.觀賞手球比賽以學習他人戰術，進而制訂並應用戰術。	1.簡介沙灘手球。 2.複習跳躍射門技術，指導學生進行7公尺射門與兩人互傳快攻動作要領。 3.介紹團隊攻擊陣型。 4.介紹並指導學生練習普通球員與守門員防守技術。	2	康軒	1.提問：對於媒體透過圖片與文字對體育運動的報導，同學們有什麼感想？ 2.觀察：是否認真參與活動。		【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	
八	10/13	10/19	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	康軒	1.提問：對於媒體透過圖片與文字對體育運動的報導，同學們有什麼感想？ 2.觀察：是否認真參與活動。	哨子 角錐	【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	

九	10/20	10/26	第 4 單元球類運動大拼盤 第 4 章大顯身手—足球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.了解盤球、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.講解與練習盤球與運球的基本動作。 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	康軒	1.觀察：是否認真參與活動。 2.觀察：是否完成規定動作。 3.實作：能與組員互助合作，開啟彼此的潛能，以求精益求精。	哨子 角錐	【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	
十	10/27	11/2	第 4 單元球類運動大拼盤	1-3-1 了解個體	1.了解盤球、運球、	1.回顧西元2014	2	康軒	1.觀察：是否	哨子	【家政教育】	

			第 4 章大顯身手—足球	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。	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。	年世界盃足球賽。 2.講解與練習盤球與運球的基本動作。 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。			認真參與活動。 2.觀察：是否完成規定動作。 3.實作：能與組員互助合作，開啟彼此的潛能，以求精益求精。 4.實作：是否能充分運用在比賽中。	角錐	3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	
十一	11/3	11/9	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。	1.了解我國職業棒球的沿革與觸擊短打的使用時機。	1.介紹我國職業棒球發展之沿革。	2	康軒	1.問答：可以說出羽毛球特性。	哨子 角錐	【家政教育】 3-4-1 運用生活	

				3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。	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。	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.問答：能說暖身運動的重要性。 3.實作：是否認真參與暖身運動。		相關知能，肯定自我與表現自我。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。	
十二	11/10	11/16	第 4 單元球類運動大拼盤 第 5 章固若金湯—棒球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。	1.了解我國職業棒球的沿革與觸擊短打的使用時機。 2.學會投手投球的動作要領。 3.學會觸擊短打的動作要領。 4.了解暗號的種類與操作要領。	1.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	康軒	1.問答：能說暖身運動的重要性。 2.實作：是否認真參與暖身運動。	哨子 角錐	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感	

十三	11/17	11/23	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	康軒	1.問答：能說出羽球切球動作要領與使用時機。 2.實作：能做出羽球切球動作。	哨子 角錐	【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 【家政教育】 4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。	
十四	11/24	11/30	第 5 單元我是大力士 第 2 章勇冠三軍—鐵人三項(第二次段考)	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。	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	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	2	康軒	1.問答：能說出羽球切球的使用時機。 2.實作：能做出切球技術的不同變化。 3.觀察：是否認真參與羽	哨子 角錐	【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	

				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。	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。	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。			球比賽。 4.發表：是否認真且積極的參與。		【家政教育】 4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。	
十五	12/1	12/7	第 5 單元我是大力士 第 3 章力拔山河—八人制拔河	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發	1.了解八人制拔河的起源。 2.了解八人制拔河	1.了解拔河運動的起源。 2.了解臺灣拔河	2	康軒	觀察：是否快樂參與活動。	哨子 角錐	【家政教育】 4-4-1 肯定自	

				展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	在臺灣的發展近況與成績。 3.了解八人制拔河簡易規則、相關比賽器材及設備。 4.學會拔河起步及進攻動作的技巧。 5.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 6.培養尊重他人及團隊合作的精神。	發展現況與參加國際賽成績。 3.體會如何運用身體各部位施力。 4.介紹八人制拔河的場地與相關器材。 5.練習個人拔河基本姿勢、起步動作和進攻動作。 6.練習團隊進攻動作。 7.介紹裁判手勢、犯規動作與獲勝的判定。 8.提醒施作過程應注意事項。 9.進行實戰比賽。					己，尊重他人。	
十六	12/8	12/14	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。	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	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	2	康軒	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	哨子 角錐	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	

				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。	巧的操作與組合方法。	合、人員分工說明，以及任務分組、舞伴技巧教學與練習。			之處。			
十七	12/15	12/21	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	1.了解競技啦啦隊的發展歷史。 2.了解競技啦啦隊	1.競技啦啦隊簡介、啦啦隊基本技術內容介紹。	2	康軒	1.觀察：是否認真參與活動。	哨子角錐	【生涯發展教育】3-3-5 發展規	

			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。 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。	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。	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.實作：如何促進運動安全。		劃生涯的能力。	
--	--	--	---	--	--	--	--	-----------------------	--	----------------	--

十八	12/22	12/28	第 6 單元躍動生命的節奏 第 2 章氧身功夫—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、練習氧身武術操一～四。 5.複習氧身武術操一～四，講解與示範、練習氧身武術操五～八。 6.練習氧身導引動作，並進行武術操小組表演與學生相互評鑑。	2	康軒	1.觀察：是否認真參與活動。 2.發表：可否說出蛙立與三角倒立的不同。 3.實作：能與組員共同努力合作且促進運動安全。	哨子 角錐	【生涯發展教育】3-3-5 發展規劃生涯的能力。	
十九	12/29	1/4	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	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。	2	康軒	1.發表：可否說出慢跑運動的好處。 2.觀察：是否認真進行暖身運動。 3.問答：可否選擇正確的	哨子 角錐	【生涯發展教育】3-3-5 發展規劃生涯的能力。 【家政教育】4-4-5 參	

				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。		3.將半迴旋的搖繩動作加以改變，手搖繩的動作改為做畫圓動作。 4.一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。			慢跑裝備。 4.觀察：慢跑的姿勢正確。		與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。	
二十	1/5	1/11	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	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，手搖繩的動作改為做畫圓動	2	康軒	1.問答：可否選擇正確的慢跑裝備。 2.觀察：慢跑的姿勢正確。 3.自評：可否估計出適合自己的運動強度。		【生涯發展教育】3-3-5 發展規劃生涯的能力。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與活	

				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。		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。					動，增進家人感情。	
廿一	1/12	1/18	全冊複習 (第三次段考)	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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建	4.知道籃球、排球、手球、足球及棒球運動的戰術應用時機，以及運動的基本規則。 5.能將所學的運動技能與規則應用於團體練習中。 6.應用各種身體活動，達成提升肌肉適能的目的。 7.選擇正確且有效的運動方式，並培養勇於挑戰身體潛能的態度。 8.藉由生活與運動	第4單元 球類運動大拼盤 第1章 攻城掠地——籃球 第2章 直截了當——排球 第3章 掌握青春——手球 第4章 大顯身手——足球 第5章 固若金湯——棒球 第5單元 我是大力士 第1章 大力水手——肌力與肌	2	康軒	1.問答：可否選擇正確的慢跑裝備。 2.觀察：慢跑的姿勢正確。 3.自評：可否估計出適合自己的運動強度。	【生涯發展教育】3-3-5 發展規劃生涯的能力。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。		

				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。 【休業式】								
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

十二、 九年級下學期課程目標

1.了解羽球基本技術的組合，並能在比賽時靈活運用。 2.了解籃球裁判的基本手勢及三對三鬥牛規則並實際運用在比賽上。 3.學習排球比賽時各種隊形的變化。 4.認識適應體育，並建立正確的人生觀。	5.學習安全騎乘自行車。 6.認識攀岩運動的基本裝備及技巧。 7.認識保齡球運動及打擊技巧。 8.認識撞球運動及打擊技巧。
--	--

實施原則：特殊需求學生之能力指標參照各階段基本學力指標，採加深、加廣、加速、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。

十三、 九年級下學期課程教學計劃

起訖週次	起訖日期		單元主題、單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教材來源及參考資料	評量方式	教材及設備	融入議題	備註
一	2/9	2/15	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	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，以及指	2	康軒	1.提問：是否了解羽球組合技術之運用。 2.觀察：是否認真參與活動的練習。	哨子 角錐	【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	

			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。		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。						捨。	
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	----	--

				5-3-5 重視並能積極促進運動安全。								
二	2/16	2/22	第4單元超越巔峰顯神通 第1章叱吒風雲一籃球	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	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，以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	2	康軒	1.提問：是否了解羽球規則。 2.發表：是否了解羽球單打進攻戰術。 3.觀察：是否快樂參與活動。	哨子 角錐	【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，加以評估取捨。	

				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。		護，及指導學生交叉掩護戰術練習。						
三	2/23	2/29	第 4 單元超越巔峰顯神通 第 2 章以智取勝—排	3-2-4 了解運	1.學會如何將排球戰術運用在比賽上。	1.教師配合課文介紹各種	2	康軒	1.提問：是否了解羽毛球規則。	哨子 角錐	【人權教育】 1-4-4 探	

			球	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。	2.增加運動欣賞的能力。	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.觀察：是 否 快 樂 參 與活動。	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 程 序，加 以 評 估 與 取 捨。	
--	--	--	---	--	--------------	--	--	--	---------------------------	---	--

四	3/1	3/7	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	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	康軒	1.問答：是否了解籃球規則。 2.觀察：是否快樂參與活動。	哨子 角錐	【人權教育】 1-4-4 探索各種權利可能的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估取捨。	
---	-----	-----	-------------------------------	--	---	---	---	----	---	------------------	--	--

				賽的能力。								
五	3/8	3/14	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	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	康軒	1.觀察：學生是否認真參與活動。 2.實作：學生是否能正確比出各種裁判手勢。	哨子 角錐	【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，加以評估取捨。	

				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。								
六	3/15	3/21	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	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	2	康軒	1.觀察：學生是否認真參與活動。 2.實作：學生是否能做出正確的判決。 3.實作：學	翰林	【人權教育】 1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如	

			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		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。			生是否能規劃出完整的比賽規則與賽制。		何運用民主方式及合規的程序，加以評估與取捨。	
--	--	--	--	--	---	--	--	---------------------------	--	-------------------------------	--

				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。							
七	3/22	3/28	第4單元超越巔峰顯神通 第4章全力出擊—羽毛球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中	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	2	康軒	觀察：是否快樂參與活動。	哨子 角錐	【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，加以評估取捨。

				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。		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。						
八	3/29	4/4	第 4 單元超越巔峰顯神通 第 4 章全力出擊—羽毛球				2	康軒	觀察：是否可將隊形配置的觀念實際運用於比賽中。	哨子角錐	【人權教育】 1-4-4 探索各種權利可能的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與捨。	
九	4/5	4/11	第 5 單元創造人生力	1-3-1	1.了解舞蹈的起源、種類與	1.介紹舞蹈的	2	康軒	1.觀察	1.「舞林	【生	

			與美 第 1 章千變萬化—創造性舞蹈	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	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。	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.實作及表現 3.紀錄	高手」學習活動單	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。	
--	--	--	-----------------------	--	--	---	--	--	-----------------	----------	---	--

				變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。								
十	4/12	4/18	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	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	康軒	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。	

				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。								
十一	4/19	4/25	第 5 單元創造人生力與美 第 2 章舞動青春—街舞（第二次段考）	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	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要領。 2.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。 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	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	2	康軒	1.教師自備街舞風格圖片 2.音響 3.籤筒 4.DV 5.評分表 6.原子筆 4.「武林大蹈」學習活動單	1.觀察 2.討論 3.實作及表現 4.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	

				人的表現方式，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表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	慣。	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。				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。 【家政教育】 2-3-3 表現合宜的穿著。	
十二	4/26	5/2	第 5 單元創造人生力與美 第 1、2 章	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發	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	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	2	康軒		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

			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。 4-3-5 培養欣賞運動	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：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。	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。					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。 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	
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

				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。						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。	
十三	5/3	5/9	第 5 單元創造人生力與美 第 3 章健康活力百分百—有氧舞蹈	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特	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	康軒		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

			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						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。	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				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。							
十四	5/10	5/16	第 5 單元創造人生力與美 第 3 章健康活力百分百—有氧舞蹈	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特	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	2	康軒		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

			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		擇音樂的要點，分組進行動作變化組合及評估表演。				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。	
--	--	--	--	--	--------------------------------	--	--	--	--	--

				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。								
十五	5/17	5/23	第 4 單元超越巔峰顯神通第 3.4 章	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	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	2	康軒		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	

			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。	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。				別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 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。	
十六	5/24	5/30	打造健康人生(終生運動計畫)	4-3-2 4-3-3 6-3-6	1.認識終生運動對自我健康管理的重要性。 2.知道如何為自己設計及選擇終生運動項目。 3.透過成功範例的介紹，讓學生體認終生運動的好處。 4.學會建立並維持終生運動習慣。	1.指導學生如何選擇適合自己的終生運動項目。 2.導讀選擇終生運動項目的範例。	2	康軒	1.觀察	哨子 角錐	【人權教育】 【家政教育】
十七	5/31	6/6	運動安全總動員(運動傷害)	5-3-3 5-3-5	1.認識運動傷害的意義與分類。 2.了解急性與慢性運動傷害的種類。 3.熟練急性運動傷害的處理方式。 4.了解各種熱傷害的症狀及其處理原則。 5.建立正確的運動傷害防護觀念。	1.說明運動傷害的定義與分類，引導學生回想在生活周遭曾經發生過的運動傷害，以及當時處理的方式。 2.進行急性運動傷害及其處理原則的介紹。	2	康軒	1.觀察 2.實作及表現	哨子 角錐	【環境教育】

十八	6/7	6/13	限時專送(籃球)	3-3-2 3-3-3 3-3-4	1.了解傳接球在比賽中的重要性。 2.了解並學會各種傳接球方式。 3.熟練各種傳接球的方法。 4.培養互助合作的精神。 5.養成遵守規範並尊重他人的行為。	1.進行扇形傳球活動。 2.進行雙足跳躍前進活動。 3.進行單手地板傳球練習。 4.進行手忙腳亂活動。	2	康軒	1.觀察 2.實作及表現 3.記錄	哨子 角錐	【家 政 教 育】	
十九	6/14	6/20	限時專送(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。 3-2-4 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	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.了解籃球的各式基本攻守技術。 7.學會如何將籃球戰術運用在比賽上。 8.增加運動欣賞的能力。	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	2	康軒		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。	

			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		擊戰術練習。							
--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--

			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。								
	6/21	6/27									
	6/28	7/4									

