

磐石中學國中部 107 學年度第 1 學期健體領域體育科七年級課程計畫

設計者：曾俊傑老師

一、本領域每週學習節數(2)節，彈性課程(0)節，本學期合計共(42)節

二、本學期學習目標：

- (一) 學會運動技能
- (二) 了解運動比賽規則
- (三) 團隊合作及策略發想
- (四) 養成運動習慣

三、學期課程內涵：

本學期各單元內涵

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第一週	0830 / 0831	1 青春體能大解碼 (體適能)	1-3-1、3-3-4、4-3-2、4-3-3、4-3-4	1. 了解體適能的意義、要素及改善的方法。2. 養成規律運動的習慣。	1. 介紹體適能的意義、要素。2. 調查學生的身體健康情況。3. 了解身體組成及肌力與肌耐力的意義及改善方法。4. 了解柔軟度、瞬發力及心肺耐力的意義及改善方法。5. 了解維持運動習慣及增進體適能的原則。	【性別平等教育】1-1-2、1-4-4、【人權教育】2-2-2、【生涯發展教育】3-3-3	瞭解自我與發展潛能 表達、溝通與分享 尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 問卷調查
第二週	0903 / 0907	1 青春體能大解碼 (體適能)	1-3-1、3-3-4、4-3-2、4-3-3、4-3-4	1. 了解體適能的意義、要素及改善的方法。2. 養成規律運動的習慣。	1. 介紹體適能的意義、要素。2. 調查學生的身體健康情況。3. 了解身體組成及肌力與肌耐力的意義及改善方法。4. 了解柔軟度、瞬發力及心肺耐力的意義及改善方法。5. 了解維持運動習慣及增進體適能的原則。	【性別平等教育】1-1-2、1-4-4、【人權教育】2-2-2、【生涯發展教育】3-3-3	瞭解自我與發展潛能 表達、溝通與分享 尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 問卷調查

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第三週	0910 / 0914	3 健步 如飛 (跑)	1-3-1、 3-3-2、 3-3-4、 5-3-5、7-3-3	1. 了解跑是人類最重要的原始本能及跑在生活中的應用。2. 了解現代奧運徑賽的比賽項目與相關的規則。3. 學會蹲踞式起跑、漸加速跑、接力跑的動作要領與練習方式。	1. 介紹田徑運動的演進與奧運會的競賽項目。練習原地擺臂、碎步跑。2. 練習蹲踞式起跑。3. 練習腳高抬腿跑、側交叉步跑。3. 進行直線漸加速跑及彎道漸加速跑練習。	【性別平等教育】 1-1-2、1-4-4、 【人權教育】2-2-2	瞭解自我與發展潛能 表達、溝通與分享 尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察
第四週	0917 / 0921	3 健步 如飛 (跑)	1-3-1、 3-3-2、 3-3-4、 5-3-5、7-3-3	1. 了解跑是人類最重要的原始本能及跑在生活中的應用。2. 了解現代奧運徑賽的比賽項目與相關的規則。3. 學會蹲踞式起跑、漸加速跑、接力跑的動作要領與練習方式。	1. 複習馬克操。2. 練習傳接棒動作要領。3. 進行接力跑活動。	【性別平等教育】 1-1-2、1-4-4、 【人權教育】2-2-2	瞭解自我與發展潛能 表達、溝通與分享 尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察
第五週	0924 / 0928	3 健步 如飛 (跑)	1-3-1、 3-3-2、 3-3-4、 5-3-5、7-3-3	1. 了解跑是人類最重要的原始本能及跑在生活中的應用。2. 了解現代奧運徑賽的比賽項目與相關的規則。3. 學會蹲踞式起跑、漸加速跑、接力跑的動作要領與練習方式。	1. 進行同心協力比賽。2. 記錄短跑技術練習計畫成果。3. 進行失能體驗跑活動。4. 規畫實踐「個人跑步計畫」及成立班級「短跑俱樂部」。	【性別平等教育】 1-1-2、1-4-4、 【人權教育】2-2-2	瞭解自我與發展潛能 表達、溝通與分享 尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第六週	1001 / 1005	3 健步如飛(跑)	1-3-1、 3-3-2、 3-3-4、 5-3-5、7-3-3	1. 了解跑是人類最重要的原始本能及跑在生活中的應用。2. 了解現代奧運徑賽的比賽項目與相關的規則。3. 學會蹲踞式起跑、漸加速跑、接力跑的動作要領與練習方式。	1. 進行同心協力比賽。2. 記錄短跑技術練習計畫成果。3. 進行失能體驗跑活動。4. 規畫實踐「個人跑步計畫」及成立班級「短跑俱樂部」。	【性別平等教育】 1-1-2、1-4-4、 【人權教育】2-2-2	瞭解自我與發展潛能 表達、溝通與分享 尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察
第七週	1008 / 1012	2 操之在我(籃球)	1-3-1、 3-3-2、 3-3-4、 3-3-5、5-3-5	1. 知道籃球運動的起源。2. 了解控球的基本原理及重要性並學會各種控球及運球的技能。3. 培養團隊合作的精神，並享受學習的樂趣，主動參與。	1. 認識籃球的起源及名稱的由來。2. 進行捕魚及二人拋接活動。練習雙手運球前進。3. 進行二人拋接及如影隨形活動。4. 複習雙手運球前進、練習變換方向運球。5. 進行大輪迴活動。	【性別平等教育】 1-1-2、1-2-1、 【人權教育】2-2-2	瞭解自我與發展潛能 表達、溝通與分享 尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察
第八週	1015 / 1019	2 操之在我(籃球)	1-3-1、 3-3-2、 3-3-4、 3-3-5、5-3-5	1. 知道籃球運動的起源。2. 了解控球的基本動作要領及重要性，並學會各種控球及運球的技能。3. 培養團隊合作的精神，並享受學習的樂趣，主動參與。	1. 認識籃球的起源及名稱的由來。2. 進行捕魚及二人拋接活動。練習雙手運球前進。3. 進行二人拋接及如影隨形活動。4. 複習雙手運球前進、練習變換方向運球。5. 進行大輪迴活動。	【性別平等教育】 1-1-2、1-2-1	瞭解自我與發展潛能 表達、溝通與分享 尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第九週	1022 / 1026	2 操之 在我 (籃球)	1-3-1、 3-3-2、 3-3-4、 3-3-5、5-3-5	1. 知道籃球運動的起源。2. 了解控球的基本動作要領及重要性，並學會各種控球及運球的技能。3. 培養團隊合作的精神，並享受學習的樂趣，主動參與。	1. 進行如影隨形及對牆空中傳接球活動。2. 複習變換方向運球、練習非慣用手運球上籃。3. 進行同心協力活動。4. 進行捕魚及對牆空中傳接球活動。5. 複習非慣用手運球上籃，進行行進間左右手交替運球上籃。6. 進行亂中有序活動。	【性別平等教育】 1-1-2、1-2-1	瞭解自我與發展潛能 表達、溝通與分享 尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察
第十週	1029 / 1102	2 操之 在我 (籃球)	1-3-1、 3-3-2、 3-3-4、 3-3-5、5-3-5	1. 知道籃球運動的起源。2. 了解控球的基本動作要領及重要性，並學會各種控球及運球的技能。3. 培養團隊合作的精神，並享受學習的樂趣，主動參與。	1. 進行如影隨形及對牆空中傳接球活動。2. 複習變換方向運球、練習非慣用手運球上籃。3. 進行同心協力活動。4. 進行捕魚及對牆空中傳接球活動。5. 複習非慣用手運球上籃，進行行進間左右手交替運球上籃。6. 進行亂中有序活動。	【性別平等教育】 1-1-2、1-2-1	瞭解自我與發展潛能 表達、溝通與分享 尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察
第十一週	1105 / 1109	4 展翅 高飛 (羽球)	1-3-1、 3-3-1、 3-3-2、 3-3-4、 6-3-1、7-3-3	1. 了解羽球運動發展簡史與特性。2. 學會羽球握拍、發球與高遠球的動作與擊球要領。3. 藉由組合動作的練習，讓學生體驗合作學習的效果。4. 學習公平競爭、遵守規則的精神。	1. 介紹羽球器材、握拍與發球的動作要領。2. 透過二人對拋的活動，體會全身動作的感覺。3. 說明正拍發高遠球的方法與羽球飛行軌跡，並且進行正拍發高遠球練習。	【性別平等教育】 1-1-2、1-2-1	瞭解自我與發展潛能 表達、溝通與分享 尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第十二週	1112 / 1116	4 展翅高飛 (羽球)	1-3-1、 3-3-1、 3-3-2、 3-3-4、 6-3-1、7-3-3	1. 了解羽球運動發展簡史與特性。2. 學會羽球握拍、發球與高遠球的動作與擊球要領。3. 藉由組合動作的練習，讓學生體驗合作學習的效果。4. 學習公平競爭、遵守規則的精神。	1. 複習握拍與正拍發高遠球動作。2. 說明正拍發平高球與正拍發短球羽球飛行軌跡、高度及速度的差異與使用時機，並進行正拍發平高球與正拍發短球練習。3. 複習正拍發高遠球、正拍發平高球與正拍發短球動作	【性別平等教育】 1-1-2、1-2-1	瞭解自我與發展潛能 表達、溝通與分享 尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察
第十三週	1119 / 1123	4 展翅高飛 (羽球)	1-3-1、 3-3-1、 3-3-2、 3-3-4、 6-3-1、7-3-3	1. 了解羽球運動發展簡史與特性。2. 學會羽球握拍、發球與高遠球的動作與擊球要領。3. 藉由組合動作的練習，讓學生體驗合作學習的效果。4. 學習公平競爭、遵守規則的精神。	1. 說明正手高遠球與反手高遠球的擊球動作要領，並透過拋球練習與球拍加上拍套揮空拍練習，增加擊球動作熟練度。2. 複習正手高遠球與反手高遠球擊球動作 3. 進行高遠球對發球練習與高遠球對打練習。4. 請學生於課後邀集他人一起練習，並將成果記錄下來。	【性別平等教育】 1-1-2、1-2-1	瞭解自我與發展潛能 表達、溝通與分享 尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察
第十四週	1126 / 1130	4 展翅高飛 (羽球)	1-3-1、 3-3-1、 3-3-2、 3-3-4、 6-3-1、7-3-3	1. 了解羽球運動發展簡史與特性。2. 學會羽球握拍、發球與高遠球的動作與擊球要領。3. 藉由組合動作的練習，讓學生體驗合作學習的效果。4. 學習公平競爭、遵守規則的精神。	1. 說明正手高遠球與反手高遠球的擊球動作要領，並透過拋球練習與球拍加上拍套揮空拍練習，增加擊球動作熟練度。2. 複習正手高遠球與反手高遠球擊球動作 3. 進行高遠球對發球練習與高遠球對打練習。4. 請學生於課後邀集他人一起練習，並將成果記錄下來。	【性別平等教育】 1-1-2、1-2-1	瞭解自我與發展潛能 表達、溝通與分享 尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第十五週	1203 / 1207	3 小兵立大功 (排球)	1-3-1、 3-3-1、 3-3-2、 3-3-3、 3-3-5、 4-3-5、5-3-5	1. 了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。2. 學會排球低手傳球與接球步法。3. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。4. 在傳球大賽時，能觀察並欣賞同學的優缺點。	1. 簡單介紹排球運動。2. 以較輕的球讓學生學習用身體各部位觸球。	1-3-1、3-3-1、 3-3-2、3-3-3、 3-3-5、4-3-5、 5-3-5	瞭解自我與發展潛能 表達、溝通與分享 尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察
第十六週	1210 / 1214	3 小兵立大功 (排球)	1-3-1、 3-3-1、 3-3-2、 3-3-3、 3-3-5、 4-3-5、5-3-5	1. 了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。2. 學會排球低手傳球與接球步法。3. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。4. 在傳球大賽時，能觀察並欣賞同學的優缺點。	1. 利用排球進行球感練習。2. 練習低手傳球。3. 進行低手傳球計時賽。	1-3-1、3-3-1、 3-3-2、3-3-3、 3-3-5、4-3-5、 5-3-5	瞭解自我與發展潛能 表達、溝通與分享 尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察
第十七週	1217 / 1221	3 小兵立大功 (排球)	1-3-1、 3-3-1、 3-3-2、 3-3-3、 3-3-5、 4-3-5、5-3-5	1. 了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。2. 學會排球低手傳球與接球步法。3. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。4. 在傳球大賽時，能觀察並欣賞同學的優缺點。	1. 練習低手傳球步法。2. 進行四角低手移位傳球。	1-3-1、3-3-1、 3-3-2、3-3-3、 3-3-5、4-3-5、 5-3-5	瞭解自我與發展潛能 表達、溝通與分享 尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第十八週	1224 / 1228	3 小兵立大功 (排球)	1-3-1、 3-3-1、 3-3-2、 3-3-3、 3-3-5、 4-3-5、5-3-5	1. 了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。2. 學會排球低手傳球與接球步法。3. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。4. 在傳球大賽時，能觀察並欣賞同學的優缺點	1. 練習低手傳球步法。2. 進行四角低手移位傳球	1-3-1、3-3-1、 3-3-2、3-3-3、 3-3-5、4-3-5、 5-3-5	瞭解自我與發展潛能 表達、溝通與分享 尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察
第十九週	1231 / 0104	1 穩紮穩打 (慢速壘球)	1-3-1、 3-3-1、 3-3-2、 3-3-4、 4-3-3、 6-3-1、7-3-3	1. 了解傳球控球的動作要領。2. 了解練習時，周遭環境的安全性。3. 學會傳接球、滾地球、高飛接球及揮棒打擊的動作技巧。4. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。5. 培養尊重他人及團隊合作的精神。	1. 了解慢速壘球的精神。2. 進行兩人拋接遊戲。3. 進行握球、肩上傳球、接球、內野手基本準備姿勢及捕接滾地球活動。4. 進行滾球大戰遊戲。	1-3-1、3-3-1、 3-3-2、3-3-4、 4-3-3、6-3-1、 7-3-3	瞭解自我與發展潛能 表達、溝通與分享 尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察
第二十週	0107 / 0111	1 穩紮穩打 (慢速壘球)	1-3-1、 3-3-1、 3-3-2、 3-3-4、 4-3-3、 6-3-1、7-3-3	1. 了解傳球控球的動作要領。2. 了解練習時，周遭環境的安全性。3. 學會傳接球、滾地球、高飛接球及揮棒打擊的動作技巧。4. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。5. 培養尊重他人及團隊合作的精神。	1. 進行捕接高飛球活動。2. 進行拋接高飛球練習。3. 進行打擊活動。4. 進行對網擊球活動。	1-3-1、3-3-1、 3-3-2、3-3-4、 4-3-3、6-3-1、 7-3-3	瞭解自我與發展潛能 表達、溝通與分享 尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第二十一週	0114 / 0118	1 穩紮 穩打 (慢速 壘球)	1-3-1、 3-3-1、 3-3-2、 3-3-4、 4-3-3、 6-3-1、7-3-3	1. 了解傳球控球的動作要領。2. 了解練習時，周遭環境的安全性。3. 學會傳接球、滾地球、高飛接球及揮棒打擊的動作技巧。4. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。5. 培養尊重他人及團隊合作的精神。	1. 共同訂定綜合性比賽規則並進行綜合性比賽。2. 鼓勵學生於課後組成慢壘隊，並將技巧應用於練習中。	1-3-1、3-3-1、 3-3-2、3-3-4、 4-3-3、6-3-1、 7-3-3	瞭解自我與發展潛能 表達、溝通與分享 尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察

磐石中學國中部 107 學年度第 1 學期健體領域體育科八年級課程計畫

設計者：黃志祥

一、本領域每週學習節數(2)節，彈性課程(0)節，本學期合計共(42)節

二、本學期學習目標：

- (一) 學會運動技能
- (二) 了解運動比賽規則
- (三) 團隊合作及策略發想
- (四) 養成運動習慣

三、學期課程內涵：

本學期各單元內涵

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第一週	0830 / 0831	1 青春體能大解碼 (體適能)	1-3-1、3-3-4、4-3-2、4-3-3、4-3-4	1. 了解體適能的意義、要素及改善的方法。2. 養成規律運動的習慣。	1. 介紹體適能的意義、要素。2. 調查學生的身體健康情況。3. 了解身體組成及肌力與肌耐力的意義及改善方法。4. 了解柔軟度、瞬發力及心肺耐力的意義及改善方法。5. 了解維持運動習慣及增進體適能的原則。	【性別平等教育】 1-1-2、1-4-4、【人權教育】 2-2-2、【生涯發展教育】 3-3-3	瞭解自我與發展潛能 表達、溝通與分享 尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 問卷調查

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第二週	0903 / 0907	1 青春體能大解碼 (體適能)	1-3-1、3-3-4、 4-3-2、4-3-3、 4-3-4	1. 了解體適能的意義、要素及改善的方法。2. 養成規律運動的習慣。	1. 介紹體適能的意義、要素。2. 調查學生的身體健康情況。3. 了解身體組成及肌力與肌耐力的意義及改善方法。4. 了解柔軟度、瞬發力及心肺耐力的意義及改善方法。5. 了解維持運動習慣及增進體適能的原則。	【性別平等教育】 1-1-2、 1-4-4、【人權教育】 2-2-2、【生涯發展教育】 3-3-3	瞭解自我與發展潛能、表達、溝通與分享、尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 問卷調查
第三週	0910 / 0914	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。2. 分組進行追趕跑跳活動。3. 讓學生由近距離開始，進行單手、雙手投籃。4. 進行步步高升活動。5. 先以伸展活動為身體各部位暖身，再分組進行換手運球上籃活動。	【性別平等教育】 1-4-5、【人權教育】 2-4-1、【家政教育】 4-4-1	瞭解自我與發展潛能、表達、溝通與分享、尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 問卷調查
第四週	0917 / 0921	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. 複習投籃的動作並加長投籃距離，再進跳投練習。2. 進行同心協力活動。3. 分組進行四面八方活動。4. 分組進行穩紮穩投活動。5. 進行穩紮穩打活動。	【性別平等教育】 1-4-5、【人權教育】 2-4-1、【家政教育】 4-4-1	瞭解自我與發展潛能、表達、溝通與分享、尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 問卷調查

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第五週	0924 / 0928	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。	【性別平等教育】 1-4-5、【人權教育】 2-4-1、【家政教育】 4-4-1	瞭解自我與發展潛能、表達、溝通與分享、尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 問卷調查
第六週	1001 / 1005	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。	【性別平等教育】 1-4-5、【人權教育】 2-4-1、【家政教育】 4-4-1	瞭解自我與發展潛能、表達、溝通與分享、尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 問卷調查
第七週	1008 / 1012	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。	【性別平等教育】 1-4-5、【人權教育】 2-4-1、【家政教育】 4-4-1	瞭解自我與發展潛能、表達、溝通與分享、尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 問卷調查

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第八週	1015 / 1019	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.. 進行分組正手擊球練習活動。2. 進行正手平擊球動作練習。4. 進行正手發下旋球練習	【性別平等教育】 1-4-5、【人權教育】 2-4-1	瞭解自我與發展潛能、表達、溝通與分享、尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 問卷調查
第九週	1022 / 1026	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.. 進行分組正手擊球練習活動。2. 進行正手平擊球動作練習。4. 進行正手發下旋球練習	【性別平等教育】 1-4-5、【人權教育】 2-4-1	瞭解自我與發展潛能、表達、溝通與分享、尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 問卷調查
第十週	1029 / 1102	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。3. 培養終生運動的習慣。4. 主動積極參與休閒活動。5. 培養團隊合作及互助的精神。6. 了解社區或學校桌球活動，並試著去參與。	1. 進行送球練習、正手平擊定點和不定點送球。2. 進行正手平擊球對反手推擋球活動。3. 進行正手發下旋球記分賽。4. 教導學生完成自我挑戰紀錄及找出適合自己的運動項目。	【性別平等教育】 1-4-5、【人權教育】 2-4-1	瞭解自我與發展潛能、表達、溝通與分享、尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 問卷調查

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第十一週	1105 / 1109	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。3. 培養終生運動的習慣。4. 主動積極參與休閒活動。5. 培養團隊合作及互助的精神。6. 了解社區或學校桌球活動，並試著去參與。	1. 進行送球練習、正手平擊定點和不定點送球。2. 進行正手平擊球對反手推擋球活動。3. 進行正手發下旋球記分賽。4. 教導學生完成自我挑戰紀錄及找出適合自己的運動項目。	【性別平等教育】 1-4-5、【人權教育】 2-4-1	瞭解自我與發展潛能、表達、溝通與分享、尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 問卷調查
第十二週	1112 / 1116	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. 進行高手傳球技術練習。	【性別平等教育】 1-4-5、【人權教育】 2-4-1	瞭解自我與發展潛能、表達、溝通與分享、尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 問卷調查
第十三週	1119 / 1123	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. 進行高手傳球技術練習。	【性別平等教育】 1-4-5、【人權教育】 2-4-1	瞭解自我與發展潛能、表達、溝通與分享、尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 問卷調查

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第十四週	1126 / 1130	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. 進行高手傳球技術練習。	【性別平等教育】 1-4-5、【人權教育】 2-4-1	瞭解自我與發展潛能、表達、溝通與分享、尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 問卷調查
第十五週	1203 / 1209	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. 進行高手傳球技術練習。	【性別平等教育】 1-4-5、【人權教育】 2-4-1	瞭解自我與發展潛能、表達、溝通與分享、尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 問卷調查
第十六週	1210 / 1214	3 漂亮出擊 (慢速壘球)	1-3-1、3-3-1、3-3-4、4-3-5、6-3-2	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。	【性別平等教育】1-4-5	瞭解自我與發展潛能、表達、溝通與分享、尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 問卷調查
第十七週	1217 / 1221	3 漂亮出擊 (慢速壘球)	1-3-1、3-3-1、3-3-4、4-3-5、6-3-2	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。	【性別平等教育】1-4-5	瞭解自我與發展潛能、表達、溝通與分享、尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 問卷調查

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第十八週	1224 / 1228	3 漂亮出擊 (慢速壘球)	1-3-1、3-3-1、3-3-4、4-3-5、6-3-2	1. 學會踩壘接球及觸殺的動作要領。2. 學會投手投球的動作要領。3. 養成遵守規則服從裁判的運動精神。4. 養成誠實、團隊合作的運動家風範。	1. 介紹防守陣型的概念。2. 進行「命中紅心」活動。3. 進行「左右搖擺」及「第一類接觸」活動。4. 教導學生簡易的慢壘球記錄方法，使學生更清楚比賽情況。5. 透過運動競賽體認競爭與合作在運動比賽中扮演的重要角色。	【性別平等教育】1-4-5	瞭解自我與發展潛能、表達、溝通與分享、尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 問卷調查
第十九週	1231 / 0104	3 漂亮出擊 (慢速壘球)	1-3-1、3-3-1、3-3-4、4-3-5、6-3-2	1. 學會踩壘接球及觸殺的動作要領。2. 學會投手投球的動作要領。3. 養成遵守規則服從裁判的運動精神。4. 養成誠實、團隊合作的運動家風範。	1. 介紹防守陣型的概念。2. 進行「命中紅心」活動。3. 進行「左右搖擺」及「第一類接觸」活動。4. 教導學生簡易的慢壘球記錄方法，使學生更清楚比賽情況。5. 透過運動競賽體認競爭與合作在運動比賽中扮演的重要角色。	【性別平等教育】1-4-5	瞭解自我與發展潛能、表達、溝通與分享、尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 問卷調查
第二十週	0107 / 0111	4 空舞竹鈴 (扯鈴)	3-3-1、3-3-4、4-3-2、4-3-5	1. 了解扯鈴、扯鈴比賽的種類及方式。2. 學會扯鈴仰觀星斗、望月、倒掛金鐘及金龍繞玉柱等基本動作。	1. 複習運鈴、調鈴、開現、繞線等基本動作。2. 實施仰觀星斗、望月及倒掛金鐘(大輪迴)等動作。	【性別平等教育】1-4-5	瞭解自我與發展潛能、表達、溝通與分享、尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 問卷調查
第二十一週	0114 / 0118	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。	【性別平等教育】1-4-5	瞭解自我與發展潛能、表達、溝通與分享、尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 問卷調查

磐石中學國中部 107 學年度第 1 學期健體領域體育科九年級課程計畫

設計者：黃志祥老師

一、本領域每週學習節數(2)節，彈性課程(0)節，本學期合計共(42)節

二、本學期學習目標：(以條列式文字敘述)

- (一) 學會運動技能
- (二) 了解運動比賽規則
- (三) 團隊合作及策略發想
- (四) 養成運動習慣

三、學期課程內涵：

本學期各單元內涵

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第一週	0830 / 0831	第 3 章 健康體位管理	1-3-2、2-3-2、2-3-3、1-3-2、2-3-3、2-3-6、7-3-1、7-3-2	【第 3 章 健康體位管理】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。	【第 3 章 健康體位管理】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。3. 引導學生了解對身體健康有益的體重控制方式，並分析過重、過輕及維持健康體重，三種不同的體重控制策略。4. 分析自己的健康診斷，建立健康生活型態。5. 學習接納身體樣貌，了解健康的體位應透過健康的生活型態而建立。	【性別平等教育】 1-4-1、【資訊教育】 3-4-7、【人權教育】 2-4-2、【家政教育】 1-4-1	瞭解自我與發展潛能、表達、溝通與分享、尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第二週	0903 / 0907	1 青春體能大解碼 (體適能)	1-3-1、3-3-4、4-3-2、4-3-3、4-3-4	1. 了解體適能的意義、要素及改善的方法。2. 養成規律運動的習慣。	1. 介紹體適能的意義、要素。2. 調查學生的身體健康情況。3. 了解身體組成及肌力與肌耐力的意義及改善方法。4. 了解柔軟度、瞬發力及心肺耐力的意義及改善方法。5. 了解維持運動習慣及增進體適能的原則。	【性別平等教育】 1-1-2、1-4-4、【人權教育】 2-2-2、【生涯發展教育】 3-3-3	瞭解自我與發展潛能、表達、溝通與分享、尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察
第三週	0910 / 0914	1 青春體能大解碼 (體適能)	1-3-1、3-3-4、4-3-2、4-3-3、4-3-4	1. 了解體適能的意義、要素及改善的方法。2. 養成規律運動的習慣。	1. 介紹體適能的意義、要素。2. 調查學生的身體健康情況。3. 了解身體組成及肌力與肌耐力的意義及改善方法。4. 了解柔軟度、瞬發力及心肺耐力的意義及改善方法。5. 了解維持運動習慣及增進體適能的原則。	【性別平等教育】 1-1-2、1-4-4、【人權教育】 2-2-2、【生涯發展教育】 3-3-3	瞭解自我與發展潛能 表達、溝通與分享 尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第四週	0917 / 0921	第1章 攻城掠地 籃球	3-3-2、3-3-3、3-3-5、5-3-5	1. 了解團隊合作在比賽中的重要性。2. 了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。3. 學會進攻與防守的技術並能運用在比賽場上。4. 發揮互助合作的精神。5. 養成遵守規範並尊重他人的行為。	1. 說明籃球比賽中除了個人的基本技術之外，團隊的進攻模式，更能增加比賽的可看性。2. 介紹何謂「第六人」。3. 進行伸展操及如影隨形活動。4. 教導進攻腳步。5. 教導進攻戰術「開後門」。6. 進行伸展操及敏捷訓練。7. 教導進攻戰術「掩護切入」。8. 教導防守步伐、搶籃板球。9. 教導防守陣型的類型。10. 教師總結本單元，並與學生一起討論，看過哪些不同型態的團隊防守方式。	【性別平等教育】 1-1-2、【生涯發展教育】 3-3-3	瞭解自我與發展潛能、表達、溝通與分享、尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察
第五週	0924 / 0928	第1章 攻城掠地 籃球	3-3-2、3-3-3、3-3-5、5-3-5	1. 了解團隊合作在比賽中的重要性。2. 了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。3. 學會進攻與防守的技術並能運用在比賽場上。4. 發揮互助合作的精神。5. 養成遵守規範並尊重他人的行為。	1. 說明籃球比賽中除了個人的基本技術之外，團隊的進攻模式，更能增加比賽的可看性。2. 介紹何謂「第六人」。3. 進行伸展操及如影隨形活動。4. 教導進攻腳步。5. 教導進攻戰術「開後門」。6. 進行伸展操及敏捷訓練。7. 教導進攻戰術「掩護切入」。8. 教導防守步伐、搶籃板球。9. 教導防守陣型的類型。10. 教師總結本單元，並與學生一起討論，看過哪些不同型態的團隊防守方式。	【性別平等教育】 1-1-2、【生涯發展教育】 3-3-3	瞭解自我與發展潛能、表達、溝通與分享、尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察
第六週	1001 / 1005	第1章 攻城掠地 籃球	3-3-2、3-3-3、3-3-5、5-3-5	1. 了解團隊合作在比賽中的重要性。2. 了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。	1. 進行伸展操及敏捷訓練。2. 教導進攻戰術「掩護切入」。	【性別平等教育】 1-1-2、【生涯發展教育】 3-3-3	瞭解自我與發展潛能、表達、溝通與分享、尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第七週	1008 / 1012	第1章 攻城掠地 籃球	3-3-2、3-3-3、3-3-5、5-3-5	1. 了解團隊合作在比賽中的重要性。2. 了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。3. 學會進攻與防守的技術並能運用在比賽場上。4. 發揮互助合作的精神。5. 養成遵守規範並尊重他人的行為。	1. 教導防守步伐、搶籃板球。2. 教導防守陣型的類型。3. 教師總結本單元，並與學生一起討論，看過哪些不同型態的團隊防守方式。	【性別平等教育】 1-1-2、【生涯發展教育】 3-3-3	瞭解自我與發展潛能、表達、溝通與分享、尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察
第八週	1015 / 1019	第4章 大顯身手 足球	1-3-1、3-3-1、3-3-3、3-3-4、3-3-5	1. 了解運球、假動作與守門員的動作要領。2. 了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。3. 學習運球、假動作與守門員的動作。4. 培養欣賞並體驗足球比賽的樂趣，發展足球運動潛能。	1. 回顧西元2002年世界盃足球賽。2. 講解與練習運球的基本動作。3. 講解與練習假動作的基本動作。4. 指導學生進行與球共舞、真真假假與模仿領袖活動。5. 指導學生練習守門員接球動作要領。6. 指導學生進行吸星大法與一觸即發活動。7. 指導學生練習守門員傳球動作要領。8. 指導學生進行銅牆鐵壁與門當戶對活動。	【性別平等教育】1-1-2	瞭解自我與發展潛能、表達、溝通與分享、尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察
第九週	1022 / 1026	第4章 大顯身手 足球	1-3-1、3-3-1、3-3-3、3-3-4、3-3-5	1. 了解運球、假動作與守門員的動作要領。2. 了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。3. 學習運球、假動作與守門員的動作。4. 培養欣賞並體驗足球比賽的樂趣，發展足球運動潛能。	1. 回顧西元2002年世界盃足球賽。2. 講解與練習運球的基本動作。3. 講解與練習假動作的基本動作。4. 指導學生進行與球共舞、真真假假與模仿領袖活動。5. 指導學生練習守門員接球動作要領。6. 指導學生進行吸星大法與一觸即發活動。7. 指導學生練習守門員傳球動作要領。8. 指導學生進行銅牆鐵壁與門當戶對活動。	【性別平等教育】1-1-2	瞭解自我與發展潛能、表達、溝通與分享、尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第十週	1029 / 1102	第 4 章 大顯身手 足球	1-3-1、3-3-1、 3-3-3、3-3-4、 3-3-5	1. 了解守門員的動作要領。2. 了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。3. 學習運球、假動作與守門員的動作。4. 培養欣賞並體驗足球比賽的樂趣，發展足球運動潛能。	1. 指導學生練習守門員傳球動作要領。2. 指導學生進行銅牆鐵壁與門當戶對活動。3. 複習前三節的動作，指導學生進行正式足球比賽，同時指導學生自組足球隊、社團，或是成立球迷俱樂部事宜。	【性別平等教育】1-1-2	瞭解自我與發展潛能、表達、溝通與分享、尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察
第十一週	1105 / 1109	第 4 章 大顯身手 足球	1-3-1、3-3-1、 3-3-3、3-3-4、 3-3-5	1. 了解守門員的動作要領。2. 了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。3. 學習運球、假動作與守門員的動作。4. 培養欣賞並體驗足球比賽的樂趣，發展足球運動潛能。	1. 指導學生練習守門員傳球動作要領。2. 指導學生進行銅牆鐵壁與門當戶對活動。3. 複習前三節的動作，指導學生進行正式足球比賽，同時指導學生自組足球隊、社團，或是成立球迷俱樂部事宜。	【性別平等教育】1-1-2	瞭解自我與發展潛能、表達、溝通與分享、尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察
第十二週	1112 / 1116	第 2 章 直截了當 排球	1-3-1、3-3-1、 3-3-3、3-3-4、 3-3-5、4-3-1、 5-3-5	1. 了解排球比賽中最佳的攔網位置。2. 學會攔網的技術。3. 了解攔網步法的運用。	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。3. 指導學生進行左右側併步動作練習，以及進行交叉跨步動作練習，並說明攔網注意要點。4. 複習左右側併步動作練習、交叉跨步動作練習，並說明攔網注意要點。		瞭解自我與發展潛能、表達、溝通與分享、尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第十三週	1119 / 1123	第2章直截了當 排球	1-3-1、3-3-1、3-3-3、3-3-4、3-3-5、4-3-1、5-3-5	1. 了解排球比賽中最佳的攔網位置。2. 學會攔網的技術。3. 了解攔網步法的運用。	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。3. 指導學生進行左右側併步動作練習，以及進行交叉跨步動作練習，並說明攔網注意要點。4. 複習左右側併步動作練習、交叉跨步動作練習，並說明攔網注意要點。	【性別平等教育】1-1-2	瞭解自我與發展潛能、表達、溝通與分享、尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察
第十四週	1126 / 1130	第2章直截了當 排球	1-3-1、3-3-1、3-3-3、3-3-4、3-3-5、4-3-1、5-3-5	1. 了解排球比賽中最佳的攔網位置。2. 學會攔網的技術。3. 了解攔網步法的運用。	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。3. 指導學生進行左右側併步動作練習，以及進行交叉跨步動作練習，並說明攔網注意要點。4. 複習左右側併步動作練習、交叉跨步動作練習，並說明攔網注意要點。	【性別平等教育】1-1-2	瞭解自我與發展潛能、表達、溝通與分享、尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察
第十五週	1203 / 1207	第2章直截了當 排球	1-3-1、3-3-1、3-3-3、3-3-4、3-3-5、4-3-1、5-3-5	1. 了解排球比賽中最佳的攔網位置。2. 學會攔網的技術。3. 了解攔網步法的運用。	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。3. 指導學生進行左右側併步動作練習，以及進行交叉跨步動作練習，並說明攔網注意要點。4. 複習左右側併步動作練習、交叉跨步動作練習，並說明攔網注意要點。	【性別平等教育】1-1-2	瞭解自我與發展潛能、表達、溝通與分享、尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第十六週	1210 / 1214	第3章 繩乎其技 跳繩	1-3-1、3-3-1、 3-3-2、3-3-3、 3-3-5、4-3-5、 5-3-5	1. 了解臺灣跳繩之起源與團體跳繩基本動作之要領。2. 熟練多人跳繩基本動作及在應用技術中的搭配。	1. 介紹跳繩運動的起源與發展。2. 搖繩者利用搖繩體會擺動繩子的節拍，並了解如何進出繩，逐漸的體會出跳躍的時機，及在何種時機做跳躍的動作較佳。3. 將半迴旋的搖繩動作加以改變，手搖繩的動作改為做畫圓動作。4. 定要順著繩子著地的方向穿越，移動步伐朝正前方快速穿越通過繩子，剛開始搖繩速度應放慢，以免穿越通過者被繩絆倒。	【性別平等教育】 1-4-5、【生涯發展教育】 1-3-1、 2-3-2	瞭解自我與發展潛能、表達、溝通與分享、尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察
第十七週	1217 / 1221	第3章 繩乎其技 跳繩	1-3-1、3-3-1、 3-3-2、3-3-3、 3-3-5、4-3-5、 5-3-5	1 熟練多人跳繩基本動作及在應用技術中的搭配。2. 培養對跳繩運動的興趣及與同學間互助合作的精神。3. 培養學生思考與創作的的能力。	1. 兩人在繩中以同步跳躍的方式來做跳躍的動作，搖繩的人應調整繩子迴旋的速度，以便配合跳躍者跳躍。2. 三人在繩中以同步跳躍的方式來做跳躍的動作，在繩中跳躍的同學若想離開繩子時，三人應在向上跳躍落地後，迅速向甲的右方沿著中間線跑出。3. 每次跳躍時全隊一起喊出跳過之次數，可增進團隊高昂士氣。每次跳躍時全隊一起喊出跳過之次數，可增進團隊高昂士氣。4. 請學生於課後，邀集三五個好友一同來練習，並將成果記錄下來。	【性別平等教育】 1-4-5、【生涯發展教育】 1-3-1、 2-3-2	瞭解自我與發展潛能、表達、溝通與分享、尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第十八週	1224 / 1228	第3章 繩乎其技 跳繩	1-3-1、3-3-1、3-3-2、3-3-3、3-3-5、4-3-5、5-3-5	1 熟練多人跳繩基本動作及在應用技術中的搭配。2. 培養對跳繩運動的興趣及與同學間互助合作的精神。3. 培養學生思考與創作的的能力。	1. 兩人在繩中以同步跳躍的方式來做跳躍的動作，搖繩的人應調整繩子迴旋的速度，以便配合跳躍者跳躍。2. 三人在繩中以同步跳躍的方式來做跳躍的動作，在繩中跳躍的同學若想離開繩子時，三人應在向上跳躍落地後，迅速向甲的右方沿著中間線跑出。3. 每次跳躍時全隊一起喊出跳過之次數，可增進團隊高昂士氣。每次跳躍時全隊一起喊出跳過之次數，可增進團隊高昂士氣。4. 請學生於課後，邀集三五個好友一同來練習，並將成果記錄下來。	【性別平等教育】 1-4-5、【生涯發展教育】 1-3-1、2-3-2	瞭解自我與發展潛能、表達、溝通與分享、尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察
第十九週	1231 / 0104	第5章 固若金湯 棒球	3-3-1、3-3-3	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。		瞭解自我與發展潛能、表達、溝通與分享、尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察
第二十週	0107 / 0111	第5章 固若金湯 棒球	3-3-1、3-3-3	1. 學會投手投球的動作要領。2. 學會觸擊短打的動作要領。3. 了解暗號的種類與操作要領。4. 養成誠實負責的處事態度。5. 養成遵守規則服從裁判的運動精神。	1. 指導學生進行強渡關山及比手畫腳活動。2. 指導學生進行唯我獨尊活動。3. 說明觀賞比賽的注意事項，並指導學生填寫課本第116頁「戰況分析表」。		瞭解自我與發展潛能、表達、溝通與分享、尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第二十一週	0114 / 0118	第5章 固若金湯 棒球	3-3-1、3-3-3	1. 學會投手投球的動作要領。 2. 學會觸擊短打的動作要領。 3. 了解暗號的種類與操作要領。 4. 養成誠實負責的處事態度。 5. 養成遵守規則服從裁判的運動精神。	1. 指導學生進行強渡關山及比手畫腳活動。 2. 指導學生進行唯我獨尊活動。 3. 說明觀賞比賽的注意事項，並指導學生填寫課本第116頁「戰況分析表」。	【性別平等教育】1-1-2	瞭解自我與發展潛能、表達、溝通與分享、尊重、關懷與團隊合作	2	1. 實作及表現 2. 觀察

磐石中學國中部 107 學年度第 1 學期健康與體育領域健康教育科課程計畫

設計者：

一、本領域每週學習節數(1)節，彈性課程(0)節，本學期合計共(21)節

二、本學期學習目標：(以條列式文字敘述)

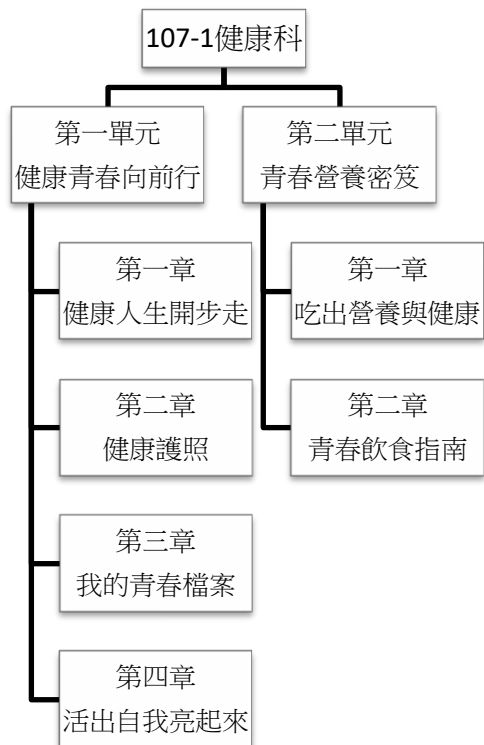
第一單元：

- (1.)探討健康內涵，採取正確的自我照護，以提升整體健康水準。
- (2.)了解青春期身心健康需求及學會調適身心變化。
- (3.)能喜歡自己的身心變化，培養樂觀進取的生活態度。
- (4.)藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含義。

第二單元：

- (1.)認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。
- (2.)從生活中覺察自己飲食的合宜性。
- (3.)依個人生活作息與活動量，發展適性的飲食計畫。

三、本學期課程架構：



四、學期課程內涵：

本學期各單元內涵

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第一週	0830 / 0831	第一單元健康青春向前行 第一章健康人生開步走 第一節健康記事簿、健康全方位(一)	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	<ol style="list-style-type: none"> 從各層面認識健康，說出健康真正內涵。 認識身體構造與生理系統器官的運作機制。 能於生活中加強自我保健，以確認身心與社會各方面處於最將健康狀態。 能理解生長發育個別差異，與探討生長、發育的含意與影響因素。 落實健康生活型態，已達成健康促進目的。 	<ol style="list-style-type: none"> 探討健康的內涵與重要，強調增進健康從關心自己的生長、發育開始，主動蒐集相關資訊，並由健康檢查隨時掌握自己生長發育狀況與健康情形。 引導學生覺察對自我身體的感受，體會身體成長的喜悅，以及認識身體內外構造。 	<p>【資訊教育】</p> <p>3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。</p> <p>【環境教育】</p> <p>1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>八、運用科技與資訊</p> <p>九、主動探索與研究</p>	1	觀察紀錄 實作及表現
第二週	0903 / 0907	第一單元健康青春向前行 第一章健康人生開步走	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	<ol style="list-style-type: none"> 從各層面認識健康，說出健康真正內涵。 認識身體構造與生理系統器官的運作機制。 能於生活中加強自我保健，以確認身心與社會各方面處於最將健康狀態。 能理解生長發育個別差異，與 	<ol style="list-style-type: none"> 說明人體器官系統生理運作，展現各種生命現象，進而認識青春期特別需要照顧的器官及其保健行動，學習保持良好生理健康與建立和諧社會生活的方法原則，喚醒學生對身心社會健康的重視。 	<p>【資訊教育】</p> <p>3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。</p> <p>【環境教育】</p> <p>1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>八、運用科技與資訊</p> <p>九、主動探索與研究</p>	1	觀察 檢核與紀錄

		第二節 健康全方位 (二)、 營造健康的未來		探討生長、發育的含意與影響因素。 5、 落實健康生活型態，已達成健康促進目的。	2、 探究影響健康重要因素，培養積極的健康促進態度，檢核自我健康生活型態。				
第三週	0910 / 0914	第一單元健康青春向前行 第一章健康人生開步走 第三節要健康 just do it! 健康大掃描	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	1、 從各層面認識健康，說出健康真正內涵。 2、 認識身體構造與生理系統器官的運作機制。 3、 能於生活中加強自我保健，以確認身心與社會各方面處於最將健康狀態。 4、 能理解生長發育個別差異，與探討生長、發育的含意與影響因素。 5、 落實健康生活型態，已達成健康促進目的。	1、 運用問題解決的技能，擬定健康行動策略，改善生活型態以促進健康品質。 2、 引導學生觀察同學生長發育的個別差異情況，探究生長發育影響因素，願意為人生健康而努力，實踐健康行動。	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 1-2-1 覺知環境與個人身心健康關係。	一、了解自我與發展潛能 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究	1	實作與紀錄
第四週	0917 / 0921	第一單元健康青春向前行 第二章健康護照	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防策略，以	1、 認識眼睛及牙齒結構。 2、 了解青少年常見的眼睛及口腔問題，培養正確的保健態度。	1、 經由翔宇的健康檢查結果通知單來了解青少年常見的健康問題。 2、 介紹眼睛的構造成像過程及青少年常見的眼睛題，說明眼睛保健的方法，以及進行護眼行動活動。	【人權教育】 1-3-4 了解世界不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。	五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊	1	觀察 實作與表現

		第一節 健康大 體檢、 問康青 春講座	滿足不同族 群、地域、年 齡、工作者的 健康需求。						
第 五 週	0924 / 0928	第一單 元健康 青春向 前行 第二章 健康護 照 第二節 健康青 春講座 (二) 青春健 檢diy	1-3-2 蒐集生 長、發展資料 來提升個人體 能與健康。 7-3-1 運用健 康促進與疾病 預防策略，以 滿足不同族 群、地域、年 齡、工作者的 健康需求。	1、 認識眼睛及牙齒結構。 2、 了解青少年常見的眼睛及口腔 問題，培養正確的保健態度。	1、 介紹牙齒的結構及說明青少 年常見的口腔問題。 2、 說明視力保健及口腔保健的 自我檢核。	【人權教育】 1-3-4 了解世 界不同的群 體、文化和國 家，能尊重欣 賞其差異。	五、尊重、關懷與團隊 合作 六、文化學習與國際了 解 八、運用科技與資訊	1	觀察記錄 實作與表現
第 六 週	1001 / 1005	第一單 元健康 青春向 前行 第三章 我的青 春檔案 第一節 女性青 春期	1-3-2 蒐集生 長、發展資料 來提升個人體 能與健康。 1-3-3 運用性 與性別概念， 分析個人與群 體在公作、娛 樂、人際關係 及家庭生活等	1、 能觀察並說出青春常見 的生理問題。 2、 能增加處理生理期問題 的行為技巧。 3、 認識多元性別特質，突 破性別刻板化與偏見。 4、 能接納並喜歡自己青春 期的變化。	1、 了解青春期的特徵。 2、 學習女性生殖系統相關 知識。 3、 說明經痛產生的原因及 經期保健。 4、 討論乳房保健方法。	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規 劃生涯的能 力。	一、了解自我與發展潛 能 三、生涯規劃與終生學 習 四、表達、溝通與分享 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問 題	1	課前準備 觀察 實作與表現 分組討論

			方面的行為。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。						
第七週	1008 / 1012	第一單元健康青春向前行 第三章我的青春檔案 第二節男性青春	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在公作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1、能觀察並說出青春期常見的生理問題。 2、能增加處理生理期問題的行為技巧。 3、認識多元性別特質，突破性別刻板化與偏見。 4、能接納並喜歡自己青春期的變化。	1、學習男性生殖系統相關知識及夢遺問題。 2、說明青春痘、晒傷與汗臭的相關知識及保健方法。	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規劃生涯的能力。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終生學習 四、表達、溝通與分享 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	1	實作與表現 觀察與紀錄
第八週	1015 / 1019	第一單元健康青春向前行 第三章我的青春檔案 第三節	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在公作、娛	1、能觀察並說出青春期常見的生理問題。 2、能增加處理生理期問題的行為技巧。 3、認識多元性別特質，突破性別刻板化與偏見。 4、能接納並喜歡自己青春期的變化。	1、認識多元性別特質性別角色，學習培養剛柔並濟的特質。 2、突破性別限制、澄清性別刻板印象與偏見，學習尊重包容，建立和諧的性別互動關係。 3、引導學生思考面臨青春期的	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規劃生涯的能力。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終生學習 四、表達、溝通與分享 六、文化學習與國際了解 七、規劃、組織與實踐	1	問卷調查 觀察與紀錄 實作與表現

		多元性 別	樂、人際關係 及家庭生活等 方面的行為。 6-3-1 體認自 我肯定與自我 實現的重要 性。		調適方法。		九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問 題		
第 九 週	1022 / 1026	第一單 元健康 青春向 前行 第四章 活出自 我亮起 來 第一節 青春的 我	6-3-1 體認自 我肯定與自我 實現的重要 性。 6-3-6 建立快 樂、健康的生 活與生命觀進 而為自己的信 念採取行動。	1、 認識青春期心理與社會關係 的變化。 2、 培養自我悅納的態度激發自 我潛能實現自我發展提升自 我概念。 3、 檢視自己的生活並追求快樂 充實的人生態度。 4、 培養積極樂觀的態度學習以 正向語言、態度與行動面對生 活。	1、 了解自我概念的意義。 2、 討論青春期的心理與社 會 關係變化。	【生涯發展教 育】 3-3-5 發展規 劃生涯的能 力。 3-3-3 培養解 決生涯問題的 自信與能力。	一、了解自我與發展潛 能 三、生涯規劃與終生學 習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊 合作 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究	1	觀察與紀錄 實作與表現 分組討論
第 十 週	1029 / 1102	第一單 元健康 青春向 前行 第四章 活出自 我亮起 來 第二節 訂做一	6-3-1 體認自 我肯定與自我 實現的重要 性。 6-3-6 建立快 樂、健康的生 活與生命觀進 而為自己的信 念採取行動。	1、 認識青春期心理與社會關係 的變化。 2、 培養自我悅納的態度激發自 我潛能實現自我發展提升自 我概念。 3、 檢視自己的生活並追求快樂 充實的人生態度。 4、 培養積極樂觀的態度學習以 正向語言、態度與行動面對生 活。	1、 認識自我，建立合宜的自我 概念，並選擇適切的方式提 升自我概念。	【生涯發展教 育】 3-3-5 發展規 劃生涯的能 力。 3-3-3 培養解 決生涯問題的 自信與能力。	一、了解自我與發展潛 能 三、生涯規劃與終生學 習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊 合作 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究	1	問卷調查 課前準備 觀察與紀錄

		個我							
第十一週	1105 / 1109	第一單元健康青春向前行第四章活出自我亮起來第三節搶救自我大作戰	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 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。	<ol style="list-style-type: none"> 1、 認識青春期心理與社會關係的變化。 2、 培養自我悅納的態度激發自我潛能實現自我發展提升自我概念。 3、 檢視自己的生活並追求快樂充實的人生態度。 4、 培養積極樂觀的態度學習以正向語言、態度與行動面對生活。 	<ol style="list-style-type: none"> 1、 了解增進自我概念的三種方法，以激發自我潛能與自我實現。 	<p>【生涯發展教育】</p> <p>3-3-5 發展規劃生涯的能力。</p> <p>3-3-3 培養解決生涯問題的自信與能力。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 	1	觀察與紀錄 實作與表現 分組討論
第十二週	1112 / 1116	第一單元健康青春向前行第四章活出自我亮起來第四節自我實現	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 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。	<ol style="list-style-type: none"> 1、 認識青春期心理與社會關係的變化。 2、 培養自我悅納的態度激發自我潛能實現自我發展提升自我概念。 3、 檢視自己的生活並追求快樂充實的人生態度。 4、 培養積極樂觀的態度學習以正向語言、態度與行動面對生活。 	<ol style="list-style-type: none"> 1、 檢視自我的生活態度，了解樂觀的生活能增進身心健康。 2、 學習以積極正向的語言、想法與行動，建立積極的人生觀。 3、 鼓勵學生藉由「自我實現計畫書」激發潛能，建立自信與追求成長。 	<p>【生涯發展教育】</p> <p>3-3-5 發展規劃生涯的能力。</p> <p>3-3-3 培養解決生涯問題的自信與能力。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 	1	觀察與紀錄 實作與表現 分組討論

第十三週	1119 / 1123	總複習	同以上分段能力指標	同以上單元學習目標	複習第一單元章節重點	同以上重大議題指標	同以上十大基本能力指標	1	紙筆
第十四週	1126 / 1130	第二單元 青春營養 密笈 第一章 吃出營養 與健康	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。 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、了解營養素對身體組織和功能的影響。 2、認識消化系統如何進行消化作用，以及常見的消化系統疾病。 3、能了解有益健康的飲食以及消化系統的保健方式。	1、說明熱量營養素的功能，並探討青春期應注意的營養需求。	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規劃生涯的能力。 3-3-6 運用消費知能選購合適的物品	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	1	觀察 實作及表現
第十五週	1203 / 1207	第二單元 青春營養 密笈 第一章 吃出營養 與健康	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	4、了解營養素對身體組織和功能的影響。 5、認識消化系統如何進行消化作用，以及常見的消化系統疾病。 6、能了解有益健康的飲食以及	2、說明熱量營養素的功能，並探討青春期應注意的營養需求。	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規劃生涯的能力。 3-3-6 運用消	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊	1	觀察 實作及表現

			<p>的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。</p> <p>7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡·工作者的健康需求。</p>	<p>消化系統的保健方式。</p>		<p>費知能選購合適的物品</p>	<p>合作</p> <p>六、文化學習與國際了解</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>		
第十六週	1210 / 1214	<p>第二單元 青春營養 密笈 第一章 吃出營養與健康</p>	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。</p> <p>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</p>	<p>1、 了解營養素對身體組織和功能的影響。</p> <p>2、 認識消化系統如何進行消化作用，以及常見的消化系統疾病。</p> <p>3、 能了解有益健康的飲食以及消化系統的保健方式。</p>	<p>1、 介紹非熱量營養素的功能求，探討青春期應注意的營養需求，並檢視自我飲食習慣是否均衡。</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>3-3-5 發展規劃生涯的能力。</p> <p>3-3-6 運用消費知能選購合適的物品</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>三、生涯規劃與終生學習</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>六、文化學習與國際了解</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>	1	<p>觀察 分組討論 實作及表現</p>

			齡·工作者的健康需求。						
第十七週	1217 / 1221	第二單元 青春營養 密笈 第一章 吃出營養 與健康	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。 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、 了解營養素對身體組織和功能的影響。 2、 認識消化系統如何進行消化作用，以及常見的消化系統疾病。 3、 能了解有益健康的飲食以及消化系統的保健方式。	1、 認識消化功能。 2、 認識常見的消化系統疾病，學會正確的飲食習慣，以改善消化系統。	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規劃生涯的能力。 3-3-6 運用消費知能選購合適的物品	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	1	觀察 分組討論
第十八週	1224 / 1228	第二單元 青春營養 密笈 第二章 青春飲食 指南	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求	1、 學習《每日飲食指南》。 2、 認識不同身體活動量與飲食需求間的關係。 3、 了解均衡飲食的意義、重要性及健康飲食原則。	1、 引起動機，請學生回憶前一日三餐內容，討論青少年喜愛的飲食方式是否兼顧健康，以引起學習興趣。 2、 介紹青少年的健康飲食指南，並以活動的方式協助學生了解簡易食物代換原則。	【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。	一、了解自我與發展潛能 六、文化學習與國際了解 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊	1	觀察記錄 分組討論 實作及表現

			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。						
第十九週	1231 / 0104	第二單元 青春營養 密笈 第二章 青春飲食 指南	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。	1、 學習《每日飲食指南》。 2、 認識不同身體活動量與飲食需求間的關係。 3、 了解均衡飲食的意義、重要性及健康飲食原則。	1、 由課文內的對話，引入青少年選擇飲食常見的健康問題及調整方式 2、 明瞭健康飲食的特性，均衡、多樣、適度節制，檢視飲食習慣，擁有健康人生。	【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。	一、了解自我與發展潛能 六、文化學習與國際了解 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊	1	課前準備 觀察記錄 分組討論 實作及表現
第二十週	0107 / 0111	總複習	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。	4、 學習《每日飲食指南》。 5、 認識不同身體活動量與飲食需求間的關係。 6、 了解均衡飲食的意義、重要性及健康飲食原則。	3、 由課文內的對話，引入青少年選擇飲食常見的健康問題及調整方式 4、 明瞭健康飲食的特性，均衡、多樣、適度節制，檢視飲食習慣，擁有健康人生。	【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。	一、了解自我與發展潛能 六、文化學習與國際了解 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊	1	課前準備 觀察記錄 分組討論 實作及表現

			防的策略。						
第二十一週	0114 / 0118	期末考	<p>2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求</p> <p>2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。</p>	<p>7、學習《每日飲食指南》。</p> <p>8、認識不同身體活動量與飲食需求間的關係。</p> <p>9、了解均衡飲食的意義、重要性及健康飲食原則。</p>	<p>5、由課文內的對話，引入青少年選擇飲食常見的健康問題及調整方式</p> <p>6、明瞭健康飲食的特性，均衡、多樣、適度節制，檢視飲食習慣，擁有健康人生。</p>	<p>【家政教育】</p> <p>1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>六、文化學習與國際了解</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>八、運用科技與資訊</p>	1	<p>課前準備</p> <p>觀察記錄</p> <p>分組討論</p> <p>實作及表現</p>

磐石中學國中部 107 學年度第 1 學期體健領域健康教育科八年級課程計畫

設計者：洪怡瑩 老師

一、本領域每週學習節數(1)節，彈性課程(0)節，本學期合計共(21)節

二、本學期學習目標：(以條列式文字敘述)

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。

三、學期課程內涵：

本學期各單元內涵

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第一週	0830 / 0831	1-1 彩繪兩 性關係	1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1. 了解與異性溝通的方法，並能區分欣賞與愛的不同。 2. 能健康邀約對方並安排安全愉快的約會活動。	1. 由生活實例引導學生省思自己在生活中是否有異性朋友。 2. 探討如何與異性結交朋友，以及擁有異性朋友的好處。 3. 由學生暗戀或喜歡的經驗來引入戀愛的感覺，讓學生了解擁有這樣的感覺是正常的。 4. 能健康的面對喜歡的感覺，並思考如何用健康的方式來認識異性。	【性別平等教育】 2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 2-4-7 釐清情感關係中的性別刻板模式。 2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。	四、表達、溝通與分享 十、獨立思考 解決問題	1	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 作業 4. 課堂表現

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第二週	0903 / 0907	1-1 彩繪兩 性關係	1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1. 能學會不過度追求，不讓被追求者產生困擾。 2. 能分析婚前或未成年性行為發生與否的原因，並能做出明智的抉擇。	1. 引導學生討論如何安排安全愉快的約會活動。 2. 了解何謂過度追求並避免讓被追求者產生困擾。 3. 討論性所代表的意義及兩性交往的原則；提醒學生，性並非是表達感情的唯一方式，應學習用健康且合適的方式表達情感。	【性別平等教育】 2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 2-4-7 釐清情感關係中的性別刻板模式。 2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。	四、表達、溝通與分享 十、獨立思考 解決問題	1	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 作業 4. 課堂表現
第三週	0910 / 0914	1-1 彩繪兩 性關係	1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1. 能了解婚前性行為發生後可能有的結果、處理的方式及所負的法律責任。 2. 能健康面對分手，了解提出分手的原則與面對分手的心理調適。	1. 引導學生思考未成年未婚懷孕所需面臨的困擾與問題，如何以健康的態度面對自己的性與愛。 2. 與學生討論如何健康面對分手，應如何提出分手。 3. 面臨分手挫折時能不自責、不貶抑自己，讓自己的人生有更寬廣的選擇。	【性別平等教育】 2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 2-4-7 釐清情感關係中的性別刻板模式。 2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。	四、表達、溝通與分享 十、獨立思考 解決問題	1	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 作業 4. 課堂表現

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第四週	0917 / 0921	1-2 我的身體我作主	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1. 學會掌握與別人接觸的身體界線。 2. 能了解何謂性騷擾，並於面對性騷擾時，能有應變能力。 3. 知道性騷擾所要負的法律責任並學會處理性騷擾的情境。	1. 讓學生了解自己及別人身體的接觸界線在哪裡。 2. 體會人與人之間舒服與不舒服的肢體接觸。 3. 認識何謂性騷擾、性騷擾所需負的法律責任並學會處理性騷擾的情境。	【性別平等教育】 2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。 2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考 解決問題	1	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 作業 4. 課堂表現
第五週	0924 / 0928	1-2 我的身體我作主	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1. 面對色情媒體資訊時，能有適度自我控制的態度。	1. 了解色情媒體對身心健康的影響，以及培養面對色情媒體資訊的正確態度。	【性別平等教育】 2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。 2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考 解決問題	1	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 作業 4. 課堂表現

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第六週	1001 / 1005	1-2 我的身體我作主	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1. 能了解何謂約會性侵害，學會拒絕約會性侵害的原則。	1. 認識何謂約會性侵害。 2. 引導學生思考如何避免自己陷入危險的情境中。	【性別平等教育】 2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。 2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考解決問題	1	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 作業 4. 課堂表現 5. 分組討論、報告
第七週	1008 / 1012	2-1 健康的愛、安全的性、 第一次段考	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-4 解釋社會對性與愛的規範及其影響。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 【第一次評量週】	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。	【性別平等教育】 2-2-4 尊重自己與他人的身體自主權。 2-4-10 認識安全性行為並保護自己。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作	1	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 作業 4. 課堂表現
第八週	1015 / 1019	2-1 健康的愛、安全的性	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-4 解釋社會對性與愛的規範及其影響。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 了解性病的種類與症狀。 2. 了解性病的預防方法。 3. 培養從事安全性行為的態度。 4. 培養關懷與支持愛滋感染者的態度。	1. 介紹尖形溼疣的症狀、成因及治療方法。 2. 介紹愛滋病的病症、成因及治療方法，進行愛滋病毒傳染影響力的教學活動。	【性別平等教育】 2-2-4 尊重自己與他人的身體自主權。 2-4-10 認識安全性行為並保護自己。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作	1	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 作業 4. 課堂表現

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第九週	1022 / 1026	2-1 健康的 愛、安全 的性	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-4 解釋社會對性與愛的規範及其影響。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 了解性病的預防方法。 2. 培養從事安全性行為的態度。 3. 培養關懷與支持愛滋感染者的態度。	1. 進行愛滋病毒傳染影響力的教學活動。 2. 澄清愛滋病的迷思，說明友善環境對於全球愛滋病防治的重要意義。 3. 預防性病的方法。 4. 促進性健康的自我管理。	【性別平等教育】 2-2-4 尊重自己與他人的身體自主權。 2-4-10 認識安全性行為並保護自己。	四、表達、溝通 與分享 五、尊重、關懷 與團隊合作	1	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 作業 4. 課堂表現
第十週	1029 / 1102	2-1 健康的 愛、安全 的性	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-4 解釋社會對性與愛的規範及其影響。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 了解性病的預防方法。 2. 培養從事安全性行為的態度。 3. 培養關懷與支持愛滋病患的態度。	1. 澄清愛滋病的迷思，說明友善環境對於全球愛滋病防治的重要意義。 2. 促進性健康的自我管理。	【性別平等教育】 2-2-4 尊重自己與他人的身體自主權。 2-4-10 認識安全性行為並保護自己。	四、表達、溝通 與分享 五、尊重、關懷 與團隊合作	1	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 作業 4. 課堂表現
第十一週	1105 / 1109	2-2 致命的 迷幻世界	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	1. 了解藥物濫用的定義，認識毒品的種類及所引發的相關法律議題。	1. 帶領學生思考毒品所引發的社會事件及法律問題，探討並澄清面對毒品的適切觀念。	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。 【家政教育】 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	1	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 作業 4. 課堂表現

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第十二週	1112 / 1116	2-2 致命的迷幻世界	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	1. 認識各類毒品及其作用，同時了解毒品對於人體的危害。 2. 了解毒品對於生理、心理與社會的影響。	1. 說明各種現今社會中，常見的毒品種類、名稱及藥效。 2. 說明濫用藥物會產生耐藥性及藥物依賴症狀，並提醒學生濫用藥物對生理、心理、家庭及社會等四方面的影響。	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。 【家政教育】 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	1	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 作業 4. 課堂表現
第十三週	1119 / 1123	2-2 致命的迷幻世界	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	1. 認識各類毒品及其作用，同時了解毒品對於人體的危害。 2. 了解毒品對於生理、心理與社會的影響。	1. 教師以小翰媽媽發現兒子吸毒的過程，說明當發現周遭親友有類似情形時，應如何幫助他遠離毒品。	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。 【家政教育】 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	1	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 作業 4. 課堂表現
第十四週	1126 / 1130	2-2 致命的迷幻世界、第二次段考	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	1. 了解毒品對於生理、心理與社會的影響。 2. 再度演練拒絕的技巧，同時能善用於各種生活的情境中。 3. 建立拒絕毒品的正面觀念並培養對毒品的正確態度。	1. 提醒學生面對毒品時，應具備明辨是非及堅持拒絕的態度，若受到朋友慫恿時，也可運用天龍八不拒絕技巧拒絕對方。 2. 教師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。 3. 教師總結本章節重點，並強調珍愛生命、拒絕毒品的重要。	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。 【家政教育】 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	1	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 作業 4. 課堂表現

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第十五週	1203 / 1207	3-1 食品消費高手	<p>2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。</p> <p>2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。</p> <p>7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。</p>	<p>1. 能說出農藥、食品添加物的作用及使用不當時對人體可能產生的影響。</p> <p>2. 能體認食物本身可能隱藏的危機，並願意學習對健康有益的選購及處理食物的方法。</p> <p>3. 能指出判斷含較少農藥及合法食品添加物的方法。</p>	<p>1. 引導學生閱讀課文，以學生經驗引起學習興趣。</p> <p>2. 讓學生對於農藥的用途、種類及對人體的影響有基本的認識。</p> <p>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。</p> <p>4. 由認識食品標示讓學生看懂包裝食品上的標示，並了解其意義，進而運用在於日常生活中，選擇適合自己需求的食品食用。</p>	<p>【家政教育】</p> <p>3-4-4 運用資源分析、研判與整合家庭消費資訊，以解決生活問題。</p>	<p>四、表達、溝通與分享</p> <p>八、運用科技與資訊</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>	1	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p> <p>3. 作業</p> <p>4. 課堂表現</p>
第十六週	1210 / 1214	3-1 食品消費高手	<p>2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。</p> <p>2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。</p> <p>7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。</p>	<p>1. 能認識食品營養標示的意義，以運用於日常生活中做為選擇食品時的參考。</p>	<p>1. 介紹加工食品的意義及食品添加物本身的作用，觀察日常所吃食物中添加物的多寡，並學習分辨不法食品添加物的簡易方法。</p> <p>2. 說明盛裝食品的器具，也可能影響身體健康。</p>	<p>【家政教育】</p> <p>3-4-4 運用資源分析、研判與整合家庭消費資訊，以解決生活問題。</p>	<p>四、表達、溝通與分享</p> <p>八、運用科技與資訊</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>	1	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p> <p>3. 作業</p> <p>4. 課堂表現</p>

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第十七週	1217 / 1221	3-1 食品消費高手	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1. 能確實盡到守法監督、不貪小便宜的消費責任，以阻止不安全的食品在市面上販售。	1. 認識各種優良食品標章，且能夠運用在生活中。 2. 讓學生建立正確消費的概念，以確保自己吃的安全。	【家政教育】 3-4-4 運用資源分析、研判與整合家庭消費資訊，以解決生活問題。	四、表達、溝通與分享 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	1	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 作業 4. 課堂表現
第十八週	1224 / 1228	3-2 做個有型的地球人	2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。 7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。	1. 體會、省思生活周遭的飲食問題。 2. 從生態觀點認識世界的飲食問題。	1. 教師以臺灣在地球之地理位置關係，引導學生進入本章主題。 2. 透過對食物產製的流程分析，帶領學生思考整個食物產製及消費的過程對環境所產生的影響，進而引發學生將愛護地球的行為落實在生活中食物的選擇上。	【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【性別平等教育】 2-2-4 尊重自己與他人的身體自主權。 2-1-4 認識自己的身體隱私權。 【人權教育】 1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	1	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 作業 4. 課堂表現

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第十九週	1231 / 0104	3-2 做個有型的地球人	2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。 7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。	1. 認識飲食消費習慣、自然科技對飲食環境的影響。	1. 讓學生了解食物里程越遠的食物耗費地球資源越多，並引導學生思考吃當地食物更能符合嚐鮮、營養與環境保護。 2. 讓學生了解過去與現在食品產製的方式，並分析不同產製方式為地球環境帶來的影響，進而能嘗試找出適合現在環境又能減輕環境負擔的方式。 3. 介紹目前社會流行的飲食消費趨勢：有機食品。	【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【性別平等教育】 2-2-4 尊重自己與他人的身體自主權。 2-1-4 認識自己的身體隱私權。 【人權教育】 1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	1	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 作業 4. 課堂表現
第二十週	0107 / 0111	3-2 做個有型的地球人	2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。 7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。	1. 學習健康飲食消費方式，使地球永續經營。	1. 讓學生認識藉由飲食行為的改變，可以降低人們對地球環境的破壞，如多蔬果、少吃肉，不過度飲食消費，另外，也可幫助在地的生產者，鼓勵學生吃當地、食當季、支持有機。 2. 使學生了解藉由減少購買過度包裝的食品、減少購買加工食品及選擇有善海洋的漁獲，這六項簡單又易執行的「小行動」，就能做到「愛地球」的重要任務。 3. 各種食物消費行為都會對環境生態產生影響，引導學生進一步思考應如何做到健康飲食消費習慣，而使地球能永續經營。	【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【性別平等教育】 2-2-4 尊重自己與他人的身體自主權。 2-1-4 認識自己的身體隱私權。 【人權教育】 1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	1	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 作業 4. 課堂表現

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第二十一週	0114 / 0118	3-2 做個有型的地球人、 期末考	2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。 7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。	1. 學習健康飲食消費方式，使地球永續經營。	1. 讓學生認識藉由飲食行為的改變，可以降低人們對地球環境的破壞，如多蔬果、少吃肉，不過度飲食消費，另外，也可幫助在地的生產者，鼓勵學生吃當地、食當季、支持有機。 2. 使學生了解藉由減少購買過度包裝的食品、減少購買加工食品及選擇有善海洋的漁獲，這六項簡單又易執行的「小行動」，就能做到「愛地球」的重要任務。 3. 各種食物消費行為都會對環境生態產生影響，引導學生進一步思考應如何做到健康飲食消費習慣，而使地球能永續經營。	【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【性別平等教育】 2-2-4 尊重自己與他人的身體自主權。 2-1-4 認識自己的身體隱私權。 【人權教育】 1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	1	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 作業 4. 課堂表現

磐石中學國中部 107 學年度第 1 學期健體領域健康教育科九年級課程計畫

設計者：洪怡瑩老師

一、本領域每週學習節數(1)節，彈性課程(0)節，本學期合計共(21)節

二、本學期學習目標：

- (1)了解自我身體健康狀況。
- (2)了解電視媒體與身體健康相關廣告的真實性。
- (3)人際關係互動。
- (4)網路交友停看聽。

三、學期課程內涵：

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第一週	0830 / 0831	體型面面觀	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1. 建立對身體自我悅納的態度及想法。 2. 了解現代社會對於體型的各式價值觀，並反省自己對體型的期待情形。 3. 澄清體型價值觀的迷思。	1. 引導學生思考和分析從小到大的體型變化、家人的體型，以及對於體型的感受。 2. 思考自己理想體型與現實體型的差異及其原因，並帶領學生了解哪些因素會影響自己對體型的期待。	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題	1	1. 觀察 2. 課本活動紀錄

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第二週	0903 / 0907	體型面面觀	<p>2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p> <p>6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。</p>	<p>1. 建立對身體自我悅納的態度及想法。</p> <p>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。</p> <p>3. 澄清體型價值觀的迷思。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。</p> <p>【資訊教育】</p> <p>3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。</p> <p>【人權教育】</p> <p>2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。</p>	<p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>六、文化學習與國際了解</p> <p>七、規畫、組織與實踐</p> <p>八、運用科技與資訊</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>	1	<p>1. 觀察</p> <p>2. 課本活動紀錄</p>

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第三週	0910 / 0914	體型面面觀	<p>2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p> <p>6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。</p>	<p>1. 建立對身體自我悅納的態度及想法。</p> <p>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。</p> <p>3. 澄清體型價值觀的迷思。</p>	<p>1. 透過建立健康體型價值觀的模特兒的例子，引導學生以健康角度看待體型，培養健康生活為目標。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。</p> <p>【資訊教育】</p> <p>3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。</p> <p>【人權教育】</p> <p>2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。</p>	<p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>六、文化學習與國際了解</p> <p>七、規畫、組織與實踐</p> <p>八、運用科技與資訊</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>	1	<p>1. 觀察</p> <p>2. 課本活動紀錄</p>

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第四週	0917 / 0921	體位觀測站	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。</p> <p>2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>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。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。</p> <p>【資訊教育】</p> <p>3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。</p> <p>【人權教育】</p> <p>2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>八、運用科技與資訊</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察 2. 課本活動紀錄

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第五週	0924 / 0928	體位觀測站	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。</p> <p>2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>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。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。</p> <p>【資訊教育】</p> <p>3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。</p> <p>【人權教育】</p> <p>2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>八、運用科技與資訊</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察 2. 課本活動紀錄

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第六週	1001 / 1005	體位觀測站	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。</p> <p>2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>1. 認識厭食症與暴食症。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。</p> <p>【資訊教育】</p> <p>3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。</p> <p>【人權教育】</p> <p>2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>八、運用科技與資訊</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察 2. 課本活動紀錄

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第七週	1008 / 1012	體位觀測站	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。</p> <p>2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解過重與過輕對於健康的影響。 2. 建立追求健康體位的態度。 	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。</p> <p>【資訊教育】</p> <p>3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。</p> <p>【人權教育】</p> <p>2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>八、運用科技與資訊</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察 2. 課本活動紀錄

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第八週	1015 / 1019	健康體位管理	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。</p> <p>2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。</p> <p>7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。</p> <p>7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。</p>	<p>1. 分辨廣告對於促進健康的迷思。</p> <p>2. 澄清各種不健康的減重方法。</p> <p>3. 分析自己的健康數據和生活型態。</p> <p>4. 選擇正確的健康體位自主管理策略。</p>	<p>1. 討論與分析廣告的手法，辨識不正確的減重方式。</p> <p>2. 討論各種減重方式對健康造成的影響。</p>	<p>【資訊教育】</p> <p>3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。</p>	<p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>七、規畫、組織與實踐</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>	1	<p>1. 觀察</p> <p>2. 課本活動紀錄</p>

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第九週	1022 / 1026	健康體位管理	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。</p> <p>2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。</p> <p>7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。</p> <p>7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。</p>	<p>1. 分辨廣告對於促進健康的迷思。</p> <p>2. 澄清各種不健康的減重方法。</p> <p>3. 分析自己的健康數據和生活型態。</p> <p>4. 選擇正確的健康體位自主管理策略。</p>	<p>1. 了解健康體位自主管理的步驟，分析自己的健康診斷，建立健康生活型態。</p>	<p>【資訊教育】</p> <p>3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。</p>	<p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>七、規畫、組織與實踐</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>	1	<p>1. 觀察</p> <p>2. 課本活動紀錄</p>

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第十週	1029 / 1102	健康體位管理	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。</p> <p>2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。</p> <p>7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。</p> <p>7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。</p>	<p>1. 分辨廣告對於促進健康的迷思。</p> <p>2. 澄清各種不健康的減重方法。</p> <p>3. 分析自己的健康數據和生活型態。</p> <p>4. 選擇正確的健康體位自主管理策略。</p>	<p>1. 學習接納身體樣貌，了解健康的體位應透過健康的生活型態而建立。</p>	<p>【資訊教育】</p> <p>3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。</p>	<p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>七、規畫、組織與實踐</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>	1	<p>1. 觀察</p> <p>2. 課本活動紀錄</p>

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第十一週	1105 / 1109	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。	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>【人權教育】</p> <p>1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p>	<p>四、表達、溝通與分享</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p>	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察 2. 課本活動紀錄

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第十二週	1112 / 1116	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。	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 讓學生從小強、小貞的衝突中，以第三者的角度看到衝突發生的原因和過程，進一步看看自己生活中的衝突經驗。 2. 由解決衝突之道中，學習如何理智的解決衝突事件，並實際演練。 	<p>【人權教育】</p> <p>1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p>	<p>四、表達、溝通與分享</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p>	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察 2. 課本活動紀錄

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第十三週	1119 / 1123	經營我的家庭關係	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1. 認識家庭的種類與功能，並探討家庭對個人發展的影響。 2. 認識心理親屬的意義，與了解其具有家庭功能的屬性。 3. 學習增進良好家庭關係的方法。 4. 認識家庭暴力的發生與其因應原則。	1. 讓學生了解隨著社會變遷，家庭型態也更多樣。 2. 說明家庭的重要性及家庭對個人的影響。 3. 透過認識自己的心理親屬活動，讓學生學習由心理親屬補充家庭功能的不足。 4. 讓學生了解家庭關係緊密的重要性，介紹五種讓家庭關係更緊密的策略。	【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作	1	1. 觀察 2. 課本活動紀錄

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第十四週	1126 / 1130	經營我的家庭關係	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1. 認識家庭的種類與功能，並探討家庭對個人發展的影響。 2. 認識心理親屬的意義，與了解其具有家庭功能的屬性。 3. 學習增進良好家庭關係的方法。 4. 認識家庭暴力的發生與其因應原則。	1. 說明建立良好家庭關係是每一個家庭成員的責任。 2. 有些家庭的互動不良或某些家人的偏差行為，導致家庭暴力的發生，讓學生了解施暴是不對的，每個人要為自己行為負責，並教導遇到家庭暴力時，應如何處置。	【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作	1	1. 觀察 2. 課本活動紀錄

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第十五週	1203 / 1207	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。	【性別平等教育】 2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解	1	1. 觀察 2. 課本活動紀錄

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第十六週	1210 / 1214	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. 介紹如何健康且安全的使用電腦和網路結交朋友，學習在網路使用上保護自己，避免成為網路犯罪、網路霸凌的幫凶。 2. 說明網路成癮的定義、原因及影響，並討論如何避免網路成癮，強調在真實及網路世界，皆擁有良好人際關係的關鍵要點。	【性別平等教育】 2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解	1	1. 觀察 2. 課本活動紀錄

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第十七週	1217 / 1221	現代飲食趨勢	<p>2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。</p> <p>2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。</p>	<p>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。</p> <p>2. 了解媒體對飲食消費行為的影響。</p> <p>3. 建立正確的飲食消費價值觀，並能將其落實於生活中。</p>	<p>1. 教師詢問學生最近對那些食品廣告印象特別深刻，進而談論食品科技帶來的改變及風潮，使我們的食品出現更多樣的功能與樣貌。我們該如何了解並從中選出適合自身的食物。</p> <p>2. 談論抗氧化食物，並認識生活中的抗氧化食物有哪些。</p> <p>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。</p>	<p>【家政教育】</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p> <p>3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>四、表達溝通與分享</p> <p>八、運用科技與資訊</p> <p>九、主動探索與研究</p>	1	<p>1. 觀察</p> <p>2. 課本活動紀錄</p>

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第十八週	1224 / 1228	現代飲食趨勢	<p>2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。</p> <p>2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。</p>	<p>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。</p> <p>2. 了解媒體對飲食消費行為的影響。</p> <p>3. 建立正確的飲食消費價值觀，並能將其落實於生活中。</p>	<p>1. 與學生討論生活中常見的健康食品有哪些，進而認識健康食品的定義、功能，澄清大眾對於健康食品效果容易有的過分期待。</p> <p>2. 教導學生如何正確選購健康食品，教師可加入一些實際的情境模擬，讓學生能將其應用於生活真實的狀況中。在購買或使用此類產品前，請學生反思：我是否真的會因此更健康，我是不是還有別的選擇，若是真的要購買，又該注意什麼。</p>	<p>【家政教育】</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p> <p>3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>四、表達溝通與分享</p> <p>八、運用科技與資訊</p> <p>九、主動探索與研究</p>	1	<p>1. 觀察</p> <p>2. 課本活動紀錄</p>

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第十九週	1231 / 0104	安全衛生的飲食	<p>2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、社區商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。</p> <p>2-3-5 明瞭食物的烹調、製造會影響食物的品質、熱量及價格，並做明智的選擇。</p>	<p>1. 體認安全衛生的飲食之重要性。</p> <p>2. 了解不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。</p> <p>3. 知道食品中毒的原因。</p> <p>4. 使用適當的技巧判斷外食場所衛生。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>【家政教育】</p> <p>3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。</p>	<p>四、表達、溝通與分享</p> <p>八、運用科技與資訊</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>	1	<p>1. 觀察</p> <p>2. 課本活動紀錄</p>

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
第二十週	0107 / 0111	安全衛生的飲食	<p>2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、社區商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。</p> <p>2-3-5 明瞭食物的烹調、製造會影響食物的品質、熱量及價格，並做明智的選擇。</p>	<p>1. 體認安全衛生的飲食之重要性。</p> <p>2. 了解不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。</p> <p>3. 知道食品中毒的原因。</p> <p>4. 使用適當的技巧判斷外食場所衛生。</p>	<p>1. 教師介紹食品中毒的症狀及處理流程。</p> <p>2. 藉由「大家來找碴」活動來引導學生思考，食物由購買、保存至料理過程中，可能有哪些因素導致食品中毒的產生，並說明有效預防食品中毒的重要觀念及食物處理方法。</p> <p>3. 身為一位消費者，該如何選擇外食環境，以及每個人都應負起安全外食衛生的責任。並請同學思考，將來若成為食物的供應者，要如何藉由自身力量維護飲食安全。</p>	<p>【家政教育】</p> <p>3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。</p>	<p>四、表達、溝通與分享</p> <p>八、運用科技與資訊</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>	1	<p>1. 觀察</p> <p>2. 課本活動紀錄</p>

週次	實施期間	單元活動主題	分段能力指標	單元學習目標	教學活動重點	重大議題指標	十大基本能力	教學節數	評量方式
			<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。</p> <p>2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。</p> <p>2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。</p> <p>2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做</p>	<p>1. 辨識媒體資訊所傳遞的體重控制產品，並選擇正確的策略。擬定維持理想體重的身體活動計畫及策略。</p> <p>2. 學習利用人際關係技巧促進家庭良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。</p> <p>3. 從生活中察覺自己飲食的合宜性，建立有益身心的飲食行為，並認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。</p> <p>4. 知道籃球、排球、手球、足球及棒</p>		<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。</p> <p>1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。</p> <p>2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。</p> <p>【資訊教育】</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p>		

