

九年級健康與體育領域健康科課程計畫

磐石中學國中部 109 學年度第 1 學期 健康與體育 領域課程計畫

設計者：劉紹鈞

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. 了解健康體位，並能利用健康生活型態打造健康人生。
2. 學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。
3. 認識社會上流行的食品及其功能，學習應用媒體廣告的訊息，理智選購適合的食品。
4. 學會籃球、排球、手球、足球及棒球運動的戰術應用時機，以及運動的基本規則。
5. 藉由生活與運動了解自己的體適能狀況，並發展有益健康的運動計畫。
6. 經由個人與團體的活動，提升專注、自信與賞析運動美感的能力。

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	0831 / 0904	第 1 單元 邁向健康體位的人生	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.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。	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	0907 / 0911	第1單元邁向健康體位的人生	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.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.帶領學生思考曾經影響自己對體型期待的因素。 2.利用批判性思考的方式，對於影響體型價值觀因素的思考與了解。	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.分組討論 2.課本活動紀錄 3.觀察
第三週	0914 / 0918	第1單元邁向健康體位的人生	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.建立對身體自我悅納的態度及想法。 2.了解現代社會對於體型的各式價值觀，並反省自己對體型的期待情形。 3.澄清體型價值觀的迷思。	1.透過建立健康體型價值觀的模特兒的例子，引導學生以健康角度看待體型，培養健康生活為目標。	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.課本活動紀錄
第四週	0921 / 0925	第1單元邁向健康體位的人生	1-3-2:蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-2:指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 2-3-3:檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1.了解體重代表的意義及對健康的重要。 2.建立對於體重的正確概念。 3.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4.認識厭食症及暴食症。 5.了解過胖或過瘦對身體的影響。 6.透過自我悅納建立健全的健康心態。	1.了解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。	一、了解自我與發展潛能 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題	1	1.分享 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
第五週	0928 / 1002	第1單元邁向健康體位的人生	1-3-2:蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-2:指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 2-3-3:檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1.了解體重代表的意義及對健康的重要。 2.建立對於體重的正確概念。 3.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4.認識厭食症及暴食症。 5.了解過胖或過瘦對身體的影響。 6.透過自我悅納建立健全的健康心態。	1.了解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。	一、了解自我與發展潛能 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題	1	1.觀察
第六週	1005 / 1009	第1單元邁向健康體位的人生	1-3-2:蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-2:指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 2-3-3:檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1.了解體重代表的意義及對健康的重要。 2.建立對於體重的正確概念。 3.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4.認識厭食症及暴食症。 5.了解過胖或過瘦對身體的影響。 6.透過自我悅納建立健全的健康心態。	1.了解體重代表的意義及對健康的重要。 2.建立對於體重的正確概念。 3.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4.認識厭食症及暴食症。 5.了解過胖或過瘦對身體的影響。 6.透過自我悅納建立健全的健康心態。	1.認識厭食症與暴食症。	一、了解自我與發展潛能 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題	1	1.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	1012 / 1016	第1單元邁向健康體位的人生	1-3-2:蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-2:指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 2-3-3:檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 【第一次評量週】	1.了解體重代表的意義及對健康的重要。 2.建立對於體重的正確概念。 3.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4.認識厭食症及暴食症。 5.了解過胖或過瘦對身體的影響。 6.透過自我悅納建立健全的健康心態。	1.了解體重代表的意義及對健康的重要。 2.建立對於體重的正確概念。 3.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4.認識厭食症及暴食症。 5.了解過胖或過瘦對身體的影響。 6.透過自我悅納建立健全的健康心態。	1.了解過重與過輕對於健康的影響。 2.建立追求健康體位的態度。	一、了解自我與發展潛能 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題	1	1.觀察 2.分組討論 3.分組參與程度 4.問與答
第八週	1019 / 1023	第1單元邁向健康體位的人生	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.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。	五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題	1	1.分組討論 2.影片欣賞 3.課前準備 4.觀察
第九週	1026 / 1030	第1單元邁向健康體位的人生	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.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.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。	五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題	1	1.觀察 2.問與答 3.分組討論

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	1102 / 1106	第1單元 邁向健康體位的人生	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.分辨廣告對於促進健康的迷思。 2.澄清各種不健康的減重方法。 3.分析自己的健康數據和生活型態。 4.選擇正確的健康體位自主管理策略。	1.學習接納身體樣貌，了解健康的體位應透過健康的生活型態而建立。	五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題	1	1.觀察
第十一週	1109 / 1113	第2單元 人際關係新視界	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.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。	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.小組討論
第十二週	1116 / 1120	第2單元 人際關係新視界	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.認識人際關係的各個層面。 2.知道如何改善自己的人際關係。 3.了解衝突如何發生。 4.知道如何理智的面對並處理衝突。	1.讓學生從小強、小貞的衝突中，以第三者的角度看到衝突發生的原因和過程，進一步看看自己生活中的衝突經驗。 2.由解決衝突之道中，學習如何理智的解決衝突事件，並實際演練。	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.小組討論

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	1123 / 1127	第2單元 人際關係新視界	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.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。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作	1	1.課前準備 2.實作及表現 3.紀錄
第十四週	1130 / 1204	第2單元 人際關係新視界	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3:應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 【第二次評量週】	1.認識家庭的種類與功能，並探討家庭對個人發展的影響。 2.認識心理親屬的意義，與了解其具有家庭功能的屬性。 3.學習增進良好家庭關係的方法。 4.認識家庭暴力的發生與其因應原則。	1.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。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作	1	1.課前準備 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	1207 / 1211	第2單元 人際關係新視界	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.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。	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.習作 2.課前準備 3.觀察 4.實作及表現 5.紀錄 6.問卷調查
第十六週	1214 / 1218	第2單元 人際關係新視界	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.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。	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.習作 2.課前準備 3.觀察 4.實作及表現 5.紀錄 6.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
第十七週	1221 / 1225	第3單元 飲食消費新趨勢	2-3-1.設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-3.檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1.認識抗氧化食物、傳統食材，以及健康食品，並體認其對於個人健康的合適性。 2.了解媒體對飲食消費行為的影響。 3.建立正確的飲食消費價值觀，並能將其落實於生活中。	1.認識抗氧化食物、傳統食材，以及健康食品，並體認其對於個人健康的合適性。 2.了解媒體對飲食消費行為的影響。 3.建立正確的飲食消費價值觀，並能將其落實於生活中。	1.教師詢問學生最近對那些食品廣告印象特別深刻，進而談論食品科技帶來的改變及風潮，使我們的食品出現更多樣的功能與樣貌。我們該如何了解並從中選出適合自身的食物。 2.談論抗氧化食物，並認識生活中的抗氧化食物有哪些。 3.請學生分享是否食用過傳統食材，對傳統食材的了解又有多少。教師說明傳統食材的意義及禁忌，提醒學生不同的身體狀況，適合不同的進補方式，避免適得其反。	一、了解自我與發展潛能 四、表達溝通與分享 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究	1	1課前準備 2.觀察 3.學生反應及分享 4.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
第十八週	1228 / 1231	第3單元 飲食消費新趨勢	2-3-1.設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-3.檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1.認識抗氧化食物、傳統食材，以及健康食品，並體認其對於個人健康的合適性。 2.了解媒體對飲食消費行為的影響。 3.建立正確的飲食消費價值觀，並能將其落實於生活中。	1.認識抗氧化食物、傳統食材，以及健康食品，並體認其對於個人健康的合適性。 2.了解媒體對飲食消費行為的影響。 3.建立正確的飲食消費價值觀，並能將其落實於生活中。	1.與學生討論生活中常見的健康食品有哪些，進而認識健康食品的定義、功能，澄清大眾對於健康食品效果容易有的過分期待。 2.教導學生如何正確選購健康食品，教師可加入一些實際的情境模擬，讓學生能將其應用於生活真實的狀況中。在購買或使用此類產品前，請學生反思：我是否真的會因此更健康，我是不是還有別的選擇，若是真的要購買，又該注意什麼。	一、了解自我與發展潛能 四、表達溝通與分享 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究	1	1.課前準備 2.觀察 3.學生反應及分享 4.紀錄
第十九週	0104 / 0108	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。 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.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。	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.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.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
第二十週	0111 / 0115	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。 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。 【第三次評量週】	1.體認安全衛生的飲食之重要性。 2.了解不符合安全衛生的飲食,容易引起食品中毒。 3.知道食品中毒的原因。 4.使用適當的技巧判斷外食場所衛生。	1.體認安全衛生的飲食之重要性。 2.了解不符合安全衛生的飲食,容易引起食品中毒。 3.知道食品中毒的原因。 4.使用適當的技巧判斷外食場所衛生。	1.教師介紹食品中毒的症狀及處理流程。 2.藉由「大家來找碴」活動來引導學生思考,食物由購買、保存至料理過程中,可能有哪些因素導致食品中毒的產生,並說明有效預防食品中毒的重要觀念及食物處理方法。 3.身為一位消費者,該如何選擇外食環境,以及每個人都應負起安全外食衛生的責任。並請同學思考,將來若成為食物的供應者,要如何藉由自身力量維護飲食安全。	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.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄

第二十一週	0118 / 0119	複習全冊	<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，並能做明智的選擇。</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>3-3-3:在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-5:應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>5-3-5:重視並能積極促進運動安全。</p> <p>6-3-1:體認自我肯定與自我實現的重要性。</p> <p>6-3-2:肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。</p> <p>6-3-3:應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。</p> <p>6-3-4:尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。</p> <p>6-3-5: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>6-3-6:建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。</p> <p>7-3-1:運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。</p> <p>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.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，並學習如何正確飲食，為自己的飲食安全把關。</p> <p>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。</p> <p>5.能將所學的運動技能與規則應用於團體練習中。</p> <p>6.應用各種身體活動，達成提升肌肉適能的目的。</p> <p>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。</p> <p>8.藉由生活與運動了解自己的體適能狀況，並發展有益健康的運動計畫。</p> <p>9.了解促進健康及展現身體力與美的運動方式。</p> <p>10.透過各種練習與表演方式，學會運動技能。</p> <p>11.經由個人與團</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，並學習如何正確飲食，為自己的飲食安全把關。</p> <p>4</p> <p>11.經由個人與團體的活動，提升專注、自信與賞析運動美感的能力。</p>	<p>第1單元 邁向健康體位的人生</p> <p>第1章 體型面面觀</p> <p>第2章 體位觀測站</p> <p>第3章 健康體位管理</p> <p>第2單元 人際關係新視界</p> <p>第1章 在人際關係中成長</p> <p>第2章 經營我的家庭關係</p> <p>第3章 網路交友停看聽</p> <p>第3單元 飲食消費新趨勢</p> <p>第1章 現代飲食趨勢</p> <p>第2章 安全衛生的飲食</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</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、文化學習與國際瞭解</p> <p>七、規劃、組織與實踐</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</p> <p>3.紀錄</p> <p>4.問卷調查5.分組討論</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
				體的活動，提升專注、自信與賞析運動美感的能力。 12.主動參與體育活動，並樂於與他人分享。					

五、補充說明：(例如：說明本學期未能規劃之課程銜接內容，提醒下學期課程規劃需注意事項)

磐石中學國中部 109 學年度第 2 學期 健康與體育 領域課程計畫

設計者：劉紹鈞

一、本領域每週學習節數(1)節，彈性課程(0)節，本學期合計共(18)節

二、本學期學習目標：(以條列式文字敘述)

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

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	0217 / 0219	第1章與壓力同行	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	1.認識壓力，知道壓力的來源及影響。	<ol style="list-style-type: none"> 1.教師藉由學生之壓力經驗帶入本章主題。 2.介紹壓力是什麼，以及壓力的來源。 3.介紹壓力對人體造成的影響。 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。 	<p>【性別平等教育】</p> <p>3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。</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>一、了解自我與發展潛能</p> <p>三、生涯規畫與終生學習</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>六、文化學習與國際了解</p>	1	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現

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	0222 / 0226	第1章 與壓力同行	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	1.能以正向的態度面對壓力。 2.學習各種調適身心的方法，以面對壓力。	1.介紹壓力造成的心身症狀。 2.介紹面對壓力時的調適方法，說明有效解決壓力的方法和步驟。	【性別平等教育】 3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。 【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 六、文化學習與國際了解	1	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.分組討
第三週	0301 / 0305	第2章 與情緒過招	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	1.能學習情緒管理，成為積極快樂的人。	1.說明人的基本四種情緒。 2.說明情緒的特質。 3.說明何謂情緒智商，並請學生自行檢查自己的EQ。 4.說明當生活中出現負向情緒時，如何尋求適當的因應方法。	【性別平等教育】 2-2-3 分辨性別刻板的情緒表達方式。 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作	1	1.觀察 2.紀錄 3.課前準備 4.實作及表現

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	0308 / 0312	第2章 與情緒過招	6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	1.認識異常行為及其防治方法。	1.認識攻擊行為、強迫行為及憂鬱症等異常行為。 2.指導學生學習如何早期發現異常行為，早期接受專業治療。 3.介紹青少年常見的「收假症候群」；鼓勵學生正面向對壓力，快樂向前行。	【性別平等教育】 2-2-3 分辨性別刻板的情緒表達方式。 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作	1	1.觀察 2.實作及表現
第五週	0315 / 0319	第1章 關心我們的生活環境	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.了解人類行為與科技對環境的影響。 2.知道環境問題對人類健康的影響。	1.以吐瓦魯的遭遇說明環境問題牽一髮動全身，並且正視臺灣也遭遇危機的事實。 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。	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。	三、生涯規畫與終生學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	1	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄
第六週	0322 / 0326	第1章 關心我們的生活環境	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.了解人類行為與科技對環境的影響。 2.知道環境問題對人類健康的影響。	1.介紹垃圾過量的現況及垃圾處理的方法，並了解垃圾減量的觀念。	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。	三、生涯規畫與終生學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	1	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.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	0329 / 0402	第1章 關心我們的生活環境	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.了解人類行為與科技對環境的影響。 2.知道環境問題對人類健康的影響。	1.介紹水污染的現況及對健康造成的危害，說明政府與民間共同合作的防治行動，並學習從日常生活中降低水污染。 2.了解噪音問題對健康的影響，以及如何減輕噪音危害。 3.勉勵學生，環保行動除了自己的力量外，還可以結合社區及政府的資源來進行。	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。	三、生涯規畫與終生學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	1	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄
第八週	0405 / 0409	第2章 綠色行動	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.認識日常消費行為對環境與人類的影響。	1.學習認識環保相關標章，以選購環保產品。 2.介紹人類在平日生活中，文具用品與紙製品消耗環境資源的情形。	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-3-1 具有參與規畫校園環境調查活動的經驗。	三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	1	1.觀察 2.紀錄
第九週	0412 / 0416	第2章 綠色行動	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.認識日常消費行為對環境與人類的影響。	1.了解人類生活中，飲料包裝、免洗筷、交通與清潔用品消耗環境資源的情形。	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-3-1 具有參與規畫校園環境調查活動的經驗。	三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	1	1.觀察 2.紀錄
第十週	0419 / 0423	第2章 綠色行動	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.知道利用消費行為幫助改善地球環境，並能實踐在日常生活。 2.認識碳標籤與環保之間的關係，並了解綠色消費對環境的影響力。	1.藉由課文的新聞案例，引導學生「愛地球、做環保」的行動應真正落實在生活中。 2.教師說明在日常生活，處處都能發揮「愛惜資源」、「節能減碳」的精神，引導學生思考將來可以採取的作為或行動。	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-3-1 具有參與規畫校園環境調查活動的經驗。	三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	1	1.觀察 2.紀錄
第十一週	0426 / 0430	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。	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新	1	1.觀察 2.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	0503 / 0507	第1章 我的未來不是夢	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	1.實踐青少年生涯發展的任務。 2.能辨認求職資訊，以維護工作時的人身安全。	1.鼓勵學生實踐青少年生涯發展的任務。 2.藉由打工求職的情境，引導學生重視求職資訊的安全性，並注意打工時的權益與人身安全問題。	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新	1	1.觀察 2.紀錄
第十三週	05010 / 0514	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。	【人權教育】 2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作	1	1.觀察 2.紀錄
第十四週	0517 / 0521	第2章 職業安全與健康	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1.了解職場環境常見的事故傷害與職業病，並能提出對應的健康促進與疾病預防方法。 2.能運用不同策略，滿足不同工作者的健康促進需求。	1.介紹職業傷害與疾病的預防之道，並且利用「職業安全追追追」實果遊戲，使學生能透過活動，了解職場安全的重要，並思考如何預防災害及疾病的發生。 2.學習如何關懷辛勞的工作者。	【人權教育】 2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作	1	1.觀察 2.紀錄
第十五週	0524 / 0528	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。	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。	一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作	1	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.分組討論
第十六週	0531 / 0604	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.能指出職場中常見的健康問題，並學習改進的策略。 2.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。	1.藉由報告分享，說明如何營造雇主與員工雙贏的健康職場。 2.利用腦力激盪，讓學生對職場安全的相關法律產生學習興趣，再說明進入職場後，可以維護自身安全的法律常識。	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。	一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作	1	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.分組討論

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	0607 / 0611	複習第1單元	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	1.認識壓力，知道壓力的來源及影響。 2.能以正向的態度面對壓力。 3.學習各種調適身心的方法，以面對壓力。 4.能學習情緒管理，成為積極快樂的人。 5.認識異常行為及其防治方法。	1.教師藉由學生之壓力經驗帶入本章主題。 2.介紹壓力對人體造成的影響。 3.介紹面對壓力時的調適方法。 4.說明有效解決壓力的方法和步驟。 5.說明何謂情緒智商，並請學生自行檢查自己的EQ。 6.說明當生活中出現負向情緒時，如何尋求適當的因應方法。 7.認識攻擊行為、強迫行為及憂鬱症等異常行為。 8.指導學生學習如何早期發現異常行為，早期接受專業治療。	【性別平等教育】 2-2-3 分辨性別刻板的情緒表達方式。 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 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。	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	1	1.觀察 2.紀錄 3.課前準備 4.實作及表現
第十八週	0614 / 0618	複習第2單元	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.了解人類行為與科技對環境的影響。 2.知道環境問題對人類健康的影響。 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關係，並了解綠色消費對環境的影響力。	1.以吐瓦魯的遭遇說明環境問題牽一髮動全身，並且正視臺灣也遭遇危機的事實。 2.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。	【資訊教育】 3-4-7 能利用國際網路、多媒體光碟、影碟等進行資料蒐集，並結合已學過的軟體進行資料整理與分析。 【環境教育】 3-3-1 了解人與環境互動，互依關係，建立積極的環境態度與環境倫理。 5-3-1 具有參與規畫校園環境調查活動的經驗。	三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	1	1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論 4.紀錄

五、補充說明：(例如：說明本學期未能規劃之課程銜接內容，提醒下學期課程規劃需注意事項)

九年級健體領域體育科課程計畫

磐石中學國中部 109 學年度第 1 學期領域課程計畫

設計者：呂奎延

一、本領域每週學習節數(2)節，彈性課程()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、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	0831 / 0904	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	<p>【第 3 章 健康體位管理】</p> <p>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。</p>	<p>【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。</p>	<p>【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</p>	<p>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</p>	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	0907 / 0911	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	0914 / 0918	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
第四週	0921 / 0925	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
第五週	0928 / 1002	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	1005 / 1009	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
第七週	1012 / 1016	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
第八週	1019 / 1023	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
第九週	1026 / 1030	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2018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	1102 / 1106	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 2018 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
第十一週	1109 / 1113	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

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	1116 / 1120	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
第十三週	1123 / 1127	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
第十四週	1130 / 1204	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
第十五週	1207 / 1211	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
第十六週	1214 / 1218	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
第十七週	1221 / 1225	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，刚开始搖繩速度應放慢，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

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	1228 / 1231	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	0104 / 0108	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
第二十週	0111 / 0115	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

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	0118 / 0119	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

五、補充說明：(例如：說明本學期未能規劃之課程銜接內容，提醒下學期課程規劃需注意事項)

九年級健體領域體育科課程計畫

磐石中學國中部 109 學年度第 2 學期領域課程計畫

設計者：黃志祥

一、本領域每週學習節數(2)節，彈性課程()節，本學期合計共(36)節

二、本學期學習目標：(以條列式文字敘述)

- 1.將健康紓壓落實於日常生活中，並能在必要時，尋求協助。
- 2.知道如何利用實踐運動促進身體機能代謝方式，並能運用在生活行動中。
- 3.了解團隊合作重要性，並能運用不同策略去完成運動成就。
- 4.了解並運用各種技能方式，以增進運動表現。

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	0211 / 0214	1-1 與壓力同行	6-3-4、6-3-5、 6-3-6	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。	1.教師藉由學生之壓力經驗帶入本章主題。 2.介紹壓力是什麼，以及壓力的來源。 3.介紹壓力對人體造成的影響。 4.介紹壓力造成的心身症狀。 5.介紹面對壓力時的調適方法。 6.說明有效解決壓力的方法和步驟。	【性別平等教育】3-3-1 【家政教育】4-2-3、4-4-4	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 六、文化學習與國際了解	2	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	0217 / 0221	1-1 與壓力同行	6-3-4、6-3-5、 6-3-6	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。	1.教師藉由學生之壓力經驗帶入本章主題。 2.介紹壓力是什麼，以及壓力的來源。 3.介紹壓力對人體造成的影響。 4.介紹壓力造成的心身症狀。 5.介紹面對壓力時的調適方法。 6.說明有效解決壓力的方法和步驟。	【性別平等教育】3-3-1 【家政教育】4-2-3、4-4-4	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 六、文化學習與國際了解	2	1.實作及表現 2. 觀察
第三週	0224 / 0228	4-4 全力出擊/羽球	3-3-1、3-3-3、 3-3-4、3-3-5	1.熟悉羽球雙打比賽中，網前球的處理技術。 2.了解羽球雙打比賽的基本戰術和打法。 3.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。	1.介紹我國女子雙打目前在世界排名的成績。 2.進行兩人輪轉跑位練習。 3.介紹雙打比賽規則。 4.說明前後隊形的站位方式及運用時機，並進行前後隊形的練習。 5.說明三角隊形的站位方式及運用時機。 6.進行兩人輪轉跑位練習。 7.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。	【生涯發展教育】3-3-5	一、了解自我與發展潛能 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究	2	1.實作及表現 2. 觀察
第四週	0302 / 0306	4-4 全力出擊/羽球	3-3-1、3-3-3、 3-3-4、3-3-5	1.熟悉羽球雙打比賽中，網前球的處理技術。 2.了解羽球雙打比賽的基本戰術和打法。 3.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。	1.介紹我國女子雙打目前在世界排名的成績。 2.進行兩人輪轉跑位練習。 3.介紹雙打比賽規則。 4.說明前後隊形的站位方式及運用時機，並進行前後隊形的練習。 5.說明三角隊形的站位方式及運用時機。 6.進行兩人輪轉跑位練習。 7.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。	【生涯發展教育】3-3-5	一、了解自我與發展潛能 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究	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
第五週	0309 / 0313	4-4 全力出擊/羽球	3-3-1、3-3-3、 3-3-4、3-3-5	<ol style="list-style-type: none"> 1.熟悉羽球雙打比賽中，網前球的處理技術。 2.了解羽球雙打比賽的基本戰術和打法。 3.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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.介紹我國女子雙打目前在世界排名的成績。 2.進行兩人輪轉跑位練習。 3.介紹雙打比賽規則。 4.說明前後隊形的站位方式及運用時機，並進行前後隊形的練習。 5.說明三角隊形的站位方式及運用時機。 6.進行兩人輪轉跑位練習。 7.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。 	【生涯發展教育】 3-3-5	一、了解自我與發展潛能 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究	2	1.實作及表現 2.觀察
第六週	0316 / 0320	5-3 健康活力百分百/有氧舞蹈	1-3-1、3-3-2 4-3-1、5-3-5	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.提示動作方向變化的要點，練習基本動作及動作組合。 2.分組進行動作變化組合及觀摩表演。 3.指導學生安全、有效與有趣的動作變化組合及選擇音樂的要點，分組進行動作變化組合及評估表演。 	【人權教育】 1-3-4	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	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	0323 / 0327	5-3 健康活力百分 百/有氧 舞蹈	1-3-1、3-3-2 4-3-1、5-3-5	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.提示動作方向變化的要點·練習基本動作及動作組合。 2.分組進行動作變化組合及觀摩表演。 3.指導學生安全、有效與有趣的動作變化組合及選擇音樂的要點·分組進行動作變化組合及評估表演。	【人權教育】 1-3-4	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	2	1.實作及表現2.觀察
第八週	0330 / 0403	5-3 健康活力百分 百/有氧 舞蹈	1-3-1、3-3-2 4-3-1、5-3-5	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.提示動作方向變化的要點·練習基本動作及動作組合。 2.分組進行動作變化組合及觀摩表演。 3.指導學生安全、有效與有趣的動作變化組合及選擇音樂的要點·分組進行動作變化組合及評估表演。	【人權教育】 1-3-4	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	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	0406 / 0410	4-2 以智取勝/排球	3-3-1、3-3-3、 4-3-5	<p>【第2章 以智取勝——排球】</p> <p>1.學會如何將排球戰術運用在比賽上。</p> <p>2.增加運動欣賞的能力。</p>	<p>【第2章 以智取勝——排球】</p> <p>1.教師配合課文介紹各種接發球。</p> <p>2.教師配合課文介紹各種攻擊戰術應用方法。</p> <p>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。</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-2、1-2-1、3-3-5</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>三、生涯規畫與終生學習</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>八、運用科技與資訊</p>	2	1.實作及表現 2.觀察
第十週	0413 / 0417	4-2 以智取勝/排球	3-3-1、3-3-3、 4-3-5	<p>【第2章 以智取勝——排球】</p> <p>1.學會如何將排球戰術運用在比賽上。</p> <p>2.增加運動欣賞的能力。</p>	<p>【第2章 以智取勝——排球】</p> <p>1.教師配合課文介紹各種接發球。</p> <p>2.教師配合課文介紹各種攻擊戰術應用方法。</p> <p>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。</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-2、1-2-1、3-3-5</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>三、生涯規畫與終生學習</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>八、運用科技與資訊</p>	2	1.實作及表現 2.觀察
第十一週	0420 / 0424	4-2 以智取勝/排球	3-3-1、3-3-3、 4-3-5	<p>【第2章 以智取勝——排球】</p> <p>1.學會如何將排球戰術運用在比賽上。</p> <p>2.增加運動欣賞的能力。</p>	<p>【第2章 以智取勝——排球】</p> <p>1.教師配合課文介紹各種接發球。</p> <p>2.教師配合課文介紹各種攻擊戰術應用方法。</p> <p>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。</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-2、1-2-1、3-3-5</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>三、生涯規畫與終生學習</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>八、運用科技與資訊</p>	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	0427 / 0501	4-3 克敵制勝/桌球	1-3-1、3-3-1、 3-3-3、6-3-5、 7-3-3	1.學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。 2.學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。 3.養成休閒觀念，並培養終生運動習慣。 4.學習運用資訊，增進自己的運動技能。	1.複習正手殺球動作，並實施反手殺球動作要領練習。 2.複習反手殺球動作，並實施正、反手殺球練習。 3.實施步法運用及移位正、反手殺球練習。 4.說明如何運用基本動作製造殺球機會。 5.指導學生完成練習記錄表。	【生涯發展教育】 1-2-1、3-3-5	一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 八、運用科技與資訊	2	1.實作及表現 2.觀察
第十三週	0504 / 0508	4-3 克敵制勝/桌球	1-3-1、3-3-1、 3-3-3、6-3-5、 7-3-3	1.學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。 2.學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。 3.養成休閒觀念，並培養終生運動習慣。 4.學習運用資訊，增進自己的運動技能。	1.複習正手殺球動作，並實施反手殺球動作要領練習。 2.複習反手殺球動作，並實施正、反手殺球練習。 3.實施步法運用及移位正、反手殺球練習。 4.說明如何運用基本動作製造殺球機會。 5.指導學生完成練習記錄表。	【生涯發展教育】 1-2-1、3-3-5	一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 八、運用科技與資訊	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
第十四週	0511 / 0515	4-3 克敵制勝/桌球	1-3-1、3-3-1、 3-3-3、6-3-5、 7-3-3	1.學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。 2.學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。 3.養成休閒觀念，並培養終生運動習慣。 4.學習運用資訊，增進自己的運動技能。	1.複習正手殺球動作，並實施反手殺球動作要領練習。 2.複習反手殺球動作，並實施正、反手殺球練習。 3.實施步法運用及移位正、反手殺球練習。 4.說明如何運用基本動作製造殺球機會。 5.指導學生完成練習記錄表。	【生涯發展教育】 1-2-1、3-3-5	一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 八、運用科技與資訊	2	1.實作及表現 2.觀察
第十五週	0518 / 0522	4-1 叱吒風雲/籃球	1-3-1、3-3-2、 3-3-3、3-3-4、 4-3-1、5-3-5	1.學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。 2.學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。 3.養成休閒觀念，並培養終生運動習慣。 4.學習運用資訊，增進自己的運動技能。	1.鼓勵學生可利用課餘時間參與三對三鬥牛賽。 2.教師說明街頭籃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.複習反向掩護，及指導學生交叉掩護戰術練習。 7.複習進行全場三人傳球上籃及全場三人 S 形傳球上籃活動。 8.複習反向掩護及交叉掩護戰術，並指導學生進行掩護戰術練習。 9.教師說明擔任裁判所需的基本知識。	【生涯發展教育】 1-1-2	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題	2	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	0525 / 0529	4-1 叱吒風雲/籃球	1-3-1、3-3-2、 3-3-3、3-3-4、 4-3-1、5-3-5	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。	1.鼓勵學生可利用課餘時間參與三對三鬥牛賽。 2.教師說明街頭籃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.複習反向掩護，及指導學生交叉掩護戰術練習。 7.複習進行全場三人傳球上籃及全場三人 S 形傳球上籃活動。 8.複習反向掩護及交叉掩護戰術，並指導學生進行掩護戰術練習。 9.教師說明擔任裁判所需的基本知識。	【生涯發展教育】 1-1-2	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題	2	1.實作及表現 2.觀察
第十七週	0601 / 0605	4-1 叱吒風雲/籃球	1-3-1、3-3-2、 3-3-3、3-3-4、 4-3-1、5-3-5	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。	1.鼓勵學生可利用課餘時間參與三對三鬥牛賽。 2.教師說明街頭籃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.複習反向掩護，及指導學生交叉掩護戰術練習。 7.複習進行全場三人傳球上籃及全場三人 S 形傳球上籃活動。 8.複習反向掩護及交叉掩護戰術，並指導學生進行掩護戰術練習。 9.教師說明擔任裁判所需的基本知識。	【生涯發展教育】 1-1-2	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題	2	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	0608 / 0612	4-1 叱吒風雲/籃球	1-3-1、3-3-2、 3-3-3、3-3-4、 4-3-1、5-3-5	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.鼓勵學生可利用課餘時間參與三對三鬥牛賽。 2.教師說明街頭籃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.複習反向掩護，及指導學生交叉掩護戰術練習。 7.複習進行全場三人傳球上籃及全場三人 S 形傳球上籃活動。 8.複習反向掩護及交叉掩護戰術，並指導學生進行掩護戰術練習。 9.教師說明擔任裁判所需的基本知識。 	【生涯發展教育】 1-1-2	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題	2	1.實作及表現 2.觀察

五、補充說明：(例如：說明本學期未能規畫之課程銜接內容，提醒下學期課程規畫需注意事項)