

109 學年度嘉義縣新港國民中學九年級第一學期健體領域 00 科 教學計畫表 設計者： 陳佑昌 (九年一貫) (表十二之二)

- 一、教材版本：翰林版第三冊
- 二、本領域每週學習節數：2
- 三、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	單元/主題名稱	課程目標	能力指標	教學重點/內容	評量方式	議題融入
一	109.08.30 ~ 109.09.05	第一篇家和萬事興 第 1 章我的家庭	1.認識「家」的概念以及多元家庭形式。 2.認識家庭所能提供的功能。 3.認識家庭成員間的角色以及對家庭的貢獻。	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。	一、教師講解 二、多元家庭形式 三、家庭功能 四、家庭成員角色任務 五、活動「為家庭健康把脈」 六、活動「溫馨滿屋」	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.問答：是否能確實針對自己的家庭狀況來填寫活動。 4.實作：是否能確實針對自己與家人的相處關係來填寫。	【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方案。
二	109.09.06 ~ 109.09.12	第一篇家和萬事興 第 1 章我的家庭	1.認識在面對家庭變化時，應該具備的處理方法。 2.透過健康家庭應具備的特質介紹，讓學生了解自己家庭具備哪些特質。	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。	一、面對家庭變化 二、擁有健康家庭 三、活動「全家學習計畫書」	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。	【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方案。
三	109.09.13 ~ 109.09.19	第一篇家和萬事興 第 2 章維護家庭和諧	1.了解家人的相處之道。 2.學習良好的溝通原則，進而建立家人間的溝通習慣。 3.了解化解衝突的方法，並學習情緒管理技巧。	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。	一、面對家人衝突 二、活動「情境大考驗」 三、化解衝突好方法 四、溝通技巧大公開 五、活動「溝通表達練習題」 六、促進家人關係和諧方法 七、活動「愛的行動日記」	1.觀察：是否認真參與討論。 2.實作：是否能認真填寫活動。 3.觀察：是否認真發表「溝通表達練習題」活動的答案。 4.問答：是否能說出如何增進家人感情的方式。	【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。
四	109.09.20 ~	第一篇家和萬事興 第 3 章預防家庭暴	1.認識家庭暴力。 2.認識家庭暴力的影	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的	一、認識家庭暴力 二、家暴的影響與迷思	1.觀察：是否認真參與討論。 2.問答：是否能正確說出家暴的迷思	【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻

	109.09.26	力	響與迷思。 3.了解面對家庭暴力的應變原則。 4.認識社會支援機構。	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。	三、面對家暴時的處理 四、走出家暴陰影 五、活動「改變思考習慣、提升正向能量」	與事實。 3.問答：能說出化解衝突的方法，以及發生家庭暴力時的應變與處理原則。	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。
五	109.09.27 ~ 109.10.03	第四篇你來我往 第1章滴水不漏~ 籃球防守	1.了解籃球場上球員的防守位置及基本動作。 2.熟練運球基本功及防守姿勢。 3.熟練盯人防守的基本動作。	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	一、防守動作與方法 二、盯人防守 三、活動「緊迫盯人」 四、活動「我是黏皮糖」 五、區域聯防 六、攻、防戰術運用	1.發表：請學生自行舉手發表。 2.觀察：是否認真參與討論。 3.發表：可否完整的表達自我的感想。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。
六	109.10.04 ~ 109.10.10	第四篇你來我往 第2章排山倒海~ 排球攔網	1.讓學生能從「合作無間」活動中體會單手拋球及攔網的動作，並學習控制方向。 2.了解攔網的預備動作。 3.熟練攔網時的步法。 4.熟練攔網時的起跳動作。	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。	一、熱身運動 二、活動「連續扣球」 三、預備動作 四、移動的步法 五、活動「活動筋骨」	1.觀察：是否快樂參與活動。 2.實作：是否掌握側步與滑步的動作要領。 3.自評：可否完整的說出自己動作需要調整之處。 4.發表：可否完整的表達自我的感想。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。
七	109.10.11 ~ 109.10.17	(第一次段考) 第四篇你來我往 第2章排山倒海~ 排球攔網	1.熟練攔網的落地動作。 2.了解多人攔網的意義與使用時機。 3.熟練三人前排攔網的動作技巧。 4.將攔網的技巧運用於比賽中。	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。	一、落地動作 二、活動「蹦蹦跳跳」 三、活動「拍拍手」 四、三人前排攔網 五、活動「雙雙對對」 六、活動「移位組合攔網」 七、活動「攔網動作面	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，可否與其他兩位同學互相配合，發揮團隊最大的力量。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。

				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。	面觀」		
八	109.10.18 ~ 109.10.24	第四篇你來我往 第3章桌上風雲~ 桌球	1.讓學生能透過媒體報導，了解桌球的樂趣，激發參與感。 2.熟練反手推擋的動作技能。	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。	一、介紹桌球 二、擊球時機 三、活動「控球接力」 四、反手推擋	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。
九	109.10.25 ~ 109.10.31	第四篇你來我往 第3章桌上風雲~ 桌球	1.熟練反手推擋的動作技能。 2.學會正手平擊的動作要領。 3.學會正、反手搓球的動作要領。	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。	一、活動「看誰反應快」 二、正手平擊 三、活動「球感練習」 四、活動「擊球練習」 五、搓球 六、活動「圓滿搓和」 七、桌球步法	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。	【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	109.11.01 ~ 109.11.07	第四篇你來我往 第4章瞬息萬變~ 羽球	1.了解進行羽球運動前的事前準備工作。 2.明瞭暖身運動的重要性。 3.利用各種羽球活動進行暖身，並找回熟悉的球感。	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	一、準備運動 二、暖身運動一 三、暖身運動二 四、切球 五、活動「組合練習」	1.問答：可以說出羽毛球特性。 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。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。
十一	109.11.08 ~ 109.11.14	第四篇你來我往 第4章瞬息萬變~ 羽球	1.熟練網前短球的動作要領。 2.使學生了解網前撲球的動作要領與使用時機。	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	一、網前短球 二、網前短球步法 三、活動「搓球練習」 四、網前撲球 五、正手撲球 六、反手撲球	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。 3.觀察：是否認真參與羽球比賽。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。
十二	109.11.15 ~ 109.11.21	第四篇你來我往 第5章強棒出擊~ 棒(壘)球	1.學習正確的棒球打擊姿勢與技巧。 2.讓學生能學習揮棒	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動	一、打擊姿勢 二、活動「眼明手快」 三、站立方式與位置	1.觀察：是否快樂參與活動。 2.作答：能觀察並說出教師錯誤動作之處。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。

			打擊的動作。 3.了解揮棒及滑壘動作的動作要領。	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。	四、揮棒 五、活動「跑壘接力」	3.實作：能與組員共同努力合作。 4.提問：比賽中如何判決比數。	
十三	109.11.22 ~ 109.11.28	第二篇飲食情報站 第1章飲食新浪潮	1.認識安全蔬果，並了解蔬果安全採收期的重要。 2.學習安全蔬果的選購與處理訣竅。	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。	一、安全蔬果 二、有機農產品 三、基因改造食品 四、活動「破解基因改造密碼」 五、健康食品 六、活動「廣告真相大追擊」	1.觀察：認真聽講並熱烈參與討論。 2.問答：是否能說出政府核可的有機農產品驗證機構。 3.實作：能夠辨別基因改造食品標章。	【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。
十四	109.11.29 ~ 109.12.05	(第二次段考) 第二篇飲食情報站 第2章食品加工面面觀	1.建立學生重視在購買包裝食品前觀察食品標示內容的概念，並學習觀察的技巧。 2.認識食品加工的方式及其目的。 3.認識食品添加物。	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。	一、食品加工 二、常見食品加工方法 三、食品添加物 四、活動「暗藏美食中的添加物」 五、活動「食品添加物特搜」	1.觀察：對於食品加工方法之了解。 2.觀察：對於食品添加物之了解。 3.實作：學生是否會看包裝食品之標示。 4.實作：學生是否能認真調查。	【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。
十五	109.12.06 ~ 109.12.12	第二篇飲食情報站 第3章吃得安心與健康	1.了解食物中毒的原因與症狀。 2.了解食物中毒的處理以及預防方式。 3.學習預防食物中毒的方法。	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。	一、食物中毒 二、食物中毒的處理 三、預防食物中毒大補帖 四、活動「學校營養午餐特搜」 五、食物烹調安全又健康	1.觀察：認真參與討論。 2.實作：用心蒐集並分析資料。 3.實作：是否能確實針對自己就讀學校的廚房進行調查與記錄。	【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。
十六	109.12.13 ~ 109.12.19	第二篇飲食情報站 第3章吃得安心與健康	1.認識食物最佳的烹調方式。 2.認識調味品種類和功能。	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。	一、健康烹調食物 二、活動「無所不在的調味品」 三、鹽、糖、油脂 四、活動「營養標示比	1.觀察：學生是否能熱烈參與討論。 2.實作：是否能確實填寫活動。 3.觀察：學生踴躍發言的程度。 4.實作：學生正確選擇適當適量的調味品。	【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

				的選擇。	一比」		養且符合環保的餐點。
十七	109.12.20 ~ 109.12.26	第五篇挑戰自我 第1章倒轉乾坤～ 體操	1.了解體操運動的特性。 2.培養學生於運動前進行暖身運動的習慣。 3.讓學生能體會左右對稱的平衡感覺。 4.了解蛙立的動作要領。 5.了解三角倒立的動作要領。 6.設計一份體操課後練習表。	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	一、暖身出發 二、活動「暖身活動」 三、活動「平衡活動」 四、倒轉乾坤 五、活動「側移」 六、蛙立。 七、三角倒立	1.觀察：是否認真參與活動。 2.實作：如何促進運動安全。 3.發表：可否說出蛙立與三角倒立的不同。 4.實作：能與組員共同努力合作且促進運動安全。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。
十八	109.12.27 ~ 110.01.02	第五篇挑戰自我 第2章健步如飛～ 慢跑	1.了解慢跑運動，並隨時注意運動安全。 2.認識慢跑裝備。 3.學習正確的慢跑方式。 4.了解適合自己的慢跑速度。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	一、介紹慢跑。 二、慢跑好處多多 三、慢跑前的準備 四、活動「消費高手」 五、從走路開始 六、慢跑的速度 七、自我評估	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：可否選擇正確的慢跑裝備。 4.觀察：慢跑的姿勢正確。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。
十九	110.01.03 ~ 110.01.09	第三篇健康無負擔 第1章身體意象	1.認識正確的身體意象。 2.認識身體意象的形成因素。 3.認識瘦身美容廣告可能隱藏的陷阱。	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。	一、活動「我的體型觀」 二、身體意象的形成 三、正向的身體意象 四、辨識瘦身美容廣告 五、活動「小心減重廣告陷阱」	1.觀察：是否能認真填寫活動「我的體型觀」之結果及是否熱烈參與討論。 2.問答：是否能說出正確的身體意象。	【性別平等教育】1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。
廿	110.01.10 ~ 110.01.16	第三篇健康無負擔 第2章健康體重	1.認識健康體重的評估。 2.認識標準體重計算方式以及腰臀比。	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	一、BMI 二、標準體重計算方式 三、腰臀比 四、不當減重	1.觀察：是否能認真參與討論。 2.問答：能說出正確的減重方式。	【性別平等教育】1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。

			3.認識不當減重的方式與影響。	影響，並擬定適當的體重控制計畫。	五、厭食症與暴食症 六、每日熱量需求計算		
廿一	110.01.17 ~ 110.01.23	(第三次段考) 第三篇健康無負擔 第3章維持健康體重	1.認識維持健康體重的意義。 2.檢視自己的生活型態。 3.認識維持健康體重的方法。	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。	一、維持健康體重的意義 二、活動「生活行為檢視」 三、維持健康體重好方法 四、健康體重控制 五、活動「健康體重控制計畫」	1.觀察：是否能熱烈參與討論。 2.觀察：學生踴躍發言的程度。 3.實作：擬定健康計畫。	【性別平等教育】1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。

註1：請分別列出九年級第一學期及第二學期七個學習領域（語文、數學、自然與生活科技、綜合、藝術與人文、健體、社會等領域）之教學計畫表。

註2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

註3：第二學期須規劃九年級會考後至畢業典禮前課程活動之安排。

註4：起迄日期可依疫情或實際需要彈性調整。

109 學年度嘉義縣新港國民中學九年級第二學期健體領域 00 科 教學計畫表 設計者：陳佑昌（九年一貫）（表十二之二）

一、教材版本：翰林版第三冊

二、本領域每週學習節數：

三、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	單元/主題名稱	課程目標	能力指標	教學重點/內容	評量方式	議題融入
一	110.02.14 ~ 110.02.20	第一篇安全生活體驗 第1章現代人身安全	1.認識霸凌的種類。 2.了解被霸凌者的身心影響及霸凌者的身心發展。 3.學會該如何面對及處理校園勒索、暴力。 4.知道網路上所隱藏的危機，並加以防範。	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	一、校園人身安全 二、霸凌事件的影響 三、活動「校園生活札記」 四、面對霸凌的處理 五、活動「垃圾車法則趕走霸凌」 六、網路安全	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，並能熱烈參與討論且知道面臨校園暴力事件時的處理方式。 3.問答：能說出網路世界潛伏的危機。	【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 認識各種人權與日常生活的關係。

二	110.02.21 ~ 110.02.27	第一篇安全生活體驗 第 2 章交通安全	1.了解行人、自行車、汽車之用路安全。 2.了解行人之用路安全與規定。 3.了解自行車安全。	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。	一、行得有理 二、活動「輕盈上路」 三、行人安全 四、活動「勢在必行」 五、自行車安全 六、自行車安全帽挑選	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。 3.問答：說出騎自行車的正確交通規則。	【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。
三	110.02.28 ~ 110.03.06	第一篇安全生活體驗 第 3 章職業安全與探索	1.認識常見職業傷害內容，並培養職業安全概念。 2.了解職業安全的重要。 3.學會職業安全的注意事項，並落實於生活中。	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。	一、職業傷害 二、活動「關心家人的職業健康」 三、職業傷害與防範 四、活動「我會怎麼做」 五、職業安全寶典 六、關懷家人職業安全與健康	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：能說出如何預防職業傷害。 4.問答：能說出如何保障職業安全。	【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。
四	110.03.07 ~ 110.03.13	第四篇團隊動力 第 1 章最佳拍檔～羽球	1.了解羽球技術的組合運用，並能在比賽時靈活運用。 2.了解單、雙打比賽之戰術，並在比賽時運用得宜。 3.了解雙打比賽之戰術，並在比賽時運用得宜。	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	一、準備運動 二、羽球技術之組合練習 三、羽球賽事介紹 四、活動「步步高升」 五、單打比賽戰術介紹	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。 3.提問：是否了解羽球規則。 4.發表：是否了解羽球單打進攻戰術。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。
五	110.03.14 ~ 110.03.20	第四篇團隊動力 第 1 章最佳拍檔～羽球	1.將學過之羽球技術靈活運用在比賽中。 2.了解雙打比賽之戰術，並在比賽時運用得宜。	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。	一、活動「分組團體賽」 二、活動「模擬比賽」 三、活動「比賽欣賞」	1.提問：是否了解羽球規則。 2.觀察：是否快樂參與活動。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。
六	110.03.21 ~ 110.03.27	第四篇團隊動力 第 2 章攻守俱佳～籃球	1.了解暖身運動對於身體活動的重要性。 2.能確實在活動前從事暖身運動。 3.能確實熟悉裁判手勢。	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人	一、暖身出發 二、活動「傳球大賽」 三、活動「比手畫腳」 四、違例與犯規動作 五、活動「執法篇～一對一鬥牛賽」	1.問答：是否了解籃球規則。 2.觀察：是否快樂參與活動。 3.實作：學生是否能正確比出各種裁判手勢。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。

				際關係。			
七	110.03.28 ~ 110.04.03	(第一次段考) 四篇團隊動力 第3章嚴陣以待~ 排球	1.從遊戲中體會單手拋球及扣球的動作，並學習控制方向。 2.了解排球比賽時位置輪轉的順序。 3.了解排球比賽中隊形配置的方式。 4.熟悉隊形換位的方法。	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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	一、活動「報數球練習」 二、發覺排球隊形變化的樂趣 三、介紹排球隊形的功效 四、介紹排球隊形變化 五、介紹隊形換位方法 六、介紹隊形變化時注意規則	1.觀察：是否快樂參與活動。 2.觀察：是否認真參與活動。 3.觀察：是否可將隊形配置的觀念實際運用於比賽中。 4.發表：可否踴躍發表自己之意見。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。
八	110.04.04 ~ 110.04.10	第四篇團隊動力 第4章生命體驗~ 適應體育	1.能了解身心障礙運動的由來。 2.體驗身心障礙運動並學習正確的人生觀。	4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 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。	一、帕運的由來 二、相處之道 三、活動「感同身受~ 籃球篇」 四、思考與行動	1.提問：是否了解身心障礙運動。 2.提問：是否了解與身心障礙者相處之道。 3.觀察：是否認真參與活動。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。
九	110.04.11 ~ 110.04.17	第二篇愛護我們的地球 第1章息息相關話 空氣	1.了解空氣污染的來源包括天然污染源和人為污染源。 2.認識空氣污染對人體和環境的危害。 3.了解氣象報告中空氣污染指標的意義。	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。	一、空氣成分 二、空氣污染的危害 三、活動「無法過濾的空氣」 四、空氣污染指標 五、活動「維護空氣品質展現行動力」	1.觀察：從發言中發現學生對於空氣污染成因的了解程度。 2.實作：記錄並分析空氣污染事件，勾選自己已做到之環保行為。	【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	110.04.18 ~ 110.04.24	第二篇愛護我們的地球 第2章拒絕垃圾污染	1.明白臺灣地區中每人每天的垃圾量。 2.了解大量垃圾對我們居住環境會造成哪些危機。 3.認識垃圾的處理方	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。	一、數字會說話 二、活動「垃圾戰爭進行曲」 三、垃圾造成的危機 四、活動「身體力行做環保」	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。 3.觀察：確實於日常生活中，做到垃圾減量。	【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。

			法。 4.切實執行環保行動生活守則。		五、垃圾該往哪裡去 六、活動「廢電池、光碟、手機何處去」		
十一	110.04.25 ~ 110.05.01	第二篇愛護我們的地球 第3章節能減碳捍衛地球	1.了解為什麼要「節能」。 2.了解為什麼要「減碳」。 3.認識碳足跡。	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。	一、為何要「節能」 提問：什麼是「節能」？ 二、能源枯竭危機 提問：你知道世界上的能源有哪些？他們又可以使用多久？ 三、活動「臺灣能源問題」 四、為何要「減碳」 五、二氧化碳來源 六、活動「減碳標籤比一比」	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。	【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	110.05.02 ~ 110.05.08	第二次段考 第五篇多元休閒體驗 第1章迎風快感～自行車	1.學習安全騎乘自行車。 2.認識自行車比賽之種類。 3.認識自行車安全配備。 4.認識自行車安全守則。 5.認識國內自行車專用道。	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。	一、自行車世界 二、競技的自行車 三、競技的自行車 四、休閒的自行車 五、自行車基本配備	1.提問：如有欣賞過圖片或文字是針對自行車這項體育活動的報導，請學生針對競技與休閒兩者間的不同提出見解。 2.觀察：是否認真參與活動。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。
十三	110.05.09 ~ 110.05.15	第五篇多元休閒體驗 第2章登峰造極～攀岩	1.了解攀岩運動的由來。 2.認識攀岩場地。 3.認識攀岩運動的基本裝備。 4.學習攀岩運動基本技巧。	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。	一、發覺攀岩的樂趣 二、認識攀岩 三、認識攀岩的場所 四、個人攀岩基本裝備	1.觀察：是否快樂參與活動。 2.觀察：是否依照動作要領練習。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。
十四	110.05.16 ~ 110.05.22	第五篇多元休閒體驗 第3章滾球大賽～保齡球	1.了解保齡球的基本概念。 2.了解保齡球之動作要領。	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。	一、保齡球運動介紹 二、如何打保齡球 三、助跑與投球	1.問答：是否了解保齡球運動的基本概念。 2.觀察：是否快樂參與活動。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。

			3.熟悉保齡球之計分方式。				
十五	110.05.23 ~ 110.05.29	第五篇多元休閒體驗 第4章碰碰樂~撞球	1.能了解撞球的基本概念。 2.認識撞球打擊技巧。 3.熟悉撞球之比賽規則。	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。	一、認識撞球 二、撞球的基本動作介紹 三、撞球的變化原理 四、花式撞球比賽規則	1.觀察：是否快樂參與活動。 2.提問：是否了解撞球基本常識。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。
十六	110.05.30 ~ 110.06.05	第三篇打造健康社區 第1章健康社區面面觀	1.了解社區的轉變。 2.學習健康社區推動的技巧。	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、社區的轉型 二、活動「柑願」的奇蹟 三、健康社區的推動 四、健康社區的實例 五、活動「我們的社區」	觀察：認真聽講並熱烈參與討論。	【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。
十七	110.06.06 ~ 110.06.12	第三篇打造健康社區 第2章營造社區健康	1.認識社區健康營造策略。 2.了解經營社區健康的意義與作法。	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、營造社區健康策略 二、活動「社區人力資源」 三、永續經營社區健康 四、思考與行動	1.問答：能具體說出社區健康營造策略。 2.問答：能具體說出永續經營社區健康的方式。	【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。
十八	110.06.13 ~ 110.06.19	第三篇打造健康社區 第2章營造社區健康	1.了解社區健康關懷計畫的擬定步驟。 2.學習社區健康關懷計畫的製作。	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、社區健康關懷行動說明：為了促進社區健康，因此以實際的行動來關懷自己的社區是最迫切需要的。 二、活動「社區健康行動計畫」	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。	【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。
十九	110.06.20 ~ 110.06.26	籃球~反向掩護	1.能確實做好掩護動作。 2.了解掩護對於籃球比賽的重要性。	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。	一、暖身 二、活動「反向掩護」 三、活動「二對二」	1.發表：請學生自行舉手發表。 2.觀察：是否認真參與討論。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。
廿	110.06.27 ~ 110.07.02	第三次段考 籃球~交叉掩護	1.能確實做好掩護動作。 2.了解掩護對於籃球比賽的重要性。	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。	一、暖身 二、活動「交叉掩護」 三、活動「二對二」	1.發表：請學生自行舉手發表。 2.觀察：是否認真參與討論。 3.發表：可否完整的表達自我的感想。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。