

09 學年度嘉義縣朴子國民中學九年級第一學期健康與體育領域健康科教學計畫表 設計者：陳泳存(九年一貫)(表十二之二)

一、教材版本：翰林版第五冊

二、本領域每週學習節數：1

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	8/31~9/4	第1章 體型面面觀	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。	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. 引導學生思考和分析從小到大的體型變化、家人的體型，以及對於體型的感受。 2. 思考自己理想體型與現實體型的差異及其原因，並帶領學生了解哪些因素會影響自己對體型的期待。	1. 觀察 2. 課本活動紀錄	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。
二	9/7~9/11	第1章 體型面面觀	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	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	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	1. 觀察 2. 課本活動紀錄	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。

			迷思。	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。	些因素會影響自己對體型的期待。		【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。
三	9/14~9/18	第2章 體位觀測站。	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	1-3-2 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. 說明體重在生理變化代表的意義、身體質量指數(BMI)的測量、體脂肪形成原因、體脂肪的測量方式、因為體脂肪的堆疊位置不同，對健康造成的威脅不同，以及腰臀比對於體型的意義。	1. 分享 2. 觀察	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期中不同性別者的身心發展與差異。 【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。
四	9/21~9/25	第2章 體位觀測站。	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	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 2-3-3 檢視媒體所	1. 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	1. 分享 2. 觀察	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期中不同性別者的身心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。

			<p>症。</p> <p>5. 了解過胖或過瘦對身體的影響。</p> <p>6. 透過自我悅納建立健全的健康心態</p>	<p>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>意義。</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>
五	9/28~10/2	<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。</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>1-3-2 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. 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>1. 分組討論</p> <p>2. 影片欣賞</p> <p>3. 課前準備</p> <p>4. 觀察</p>	<p>【資訊教育】</p> <p>3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。</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>

六	10/5~10/9	第3章 健康體位 管理	<ol style="list-style-type: none"> 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>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>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分組討論 2. 影片欣賞 3. 課前準備 4. 觀察 	<p>【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。</p> <p>【家政教育】 1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。</p>
七	10/12~10/16	第一次段考					
八	10/19~10/23	第1章 在人際關係中成長	<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 	6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關	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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察 2. 實作及表現 	<p>【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並</p>

			<p>的人際關係。</p> <p>3. 了解衝突如何發生。</p> <p>4. 知道如何理智的面對並處理衝突。</p>	<p>係。</p>	<p>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。</p> <p>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>	<p>3. 小組討論</p>	<p>能在生活中實踐。</p> <p>【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。</p>
九	10/26~10/30	<p>第1章 在人際關係中成長</p>	<p>1. 認識人際關係的各個層面。</p> <p>2. 知道如何改善自己的人際關係。</p> <p>3. 了解衝突如何發生。</p> <p>4. 知道如何理智的面對並處理衝突。</p>	<p>6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。</p>	<p>1. 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。</p> <p>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>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p> <p>3. 小組討論</p>	<p>【人權教育】 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】 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>
十	11/2~11/6	<p>第2章 經營我的家庭關係</p>	<p>1. 認識家庭的種類與功能，並探討家庭對個人發展的影響。</p> <p>2. 認識心理親屬的意義，與了解其具有家庭功能的屬性。</p> <p>3. 學習增進良好家庭關係的方法。</p> <p>4. 認識家庭暴力的發生與其因應原則</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>1. 讓學生了解隨著社會變遷，家庭型態也更多樣。</p> <p>2. 說明家庭的重要性及家庭對個人的影響。</p> <p>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。</p> <p>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</p>	<p>1. 課前準備</p> <p>2. 實作及表現</p> <p>3. 紀錄</p>	<p>【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。</p> <p>1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。</p> <p>【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。</p>

					策略。		4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。
十一	11/9~11/13	第2章 經營我的家庭關係	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	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. 讓學生了解隨著社會變遷，家庭型態也更多樣。 2. 說明家庭的重要性及家庭對個人的影響。 3. 透過認識自己的心理親屬活動，讓學生學習由心理親屬補充家庭功能的不足。 4. 讓學生了解家庭關係緊密的重要性，介紹五種讓家庭關係更緊密的策略。	1. 課前準備 2. 實作及表現 3. 紀錄	【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。
十二	11/16~11/20	第3章 網路交友 停看聽	1. 能說明科技發達對人際互動所帶來的正面負面影響。 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。	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. 教師說明科技的改變對人際溝通影響的看法。 2. 說明科技進步在人際溝通上帶來的影響。	1. 習作 2. 課前準備 3. 觀察 4. 實作及表現 5. 紀錄 6. 問卷調查	【性別平等教育】 2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。
十	11/23~11/27	第3章	1. 能說明科技發達對	6-3-2 肯定家庭教	1. 教師說明科技的改變	1. 習作	【性別平等教

三		網路交友 停看聽	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。	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。	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。	2. 課前準備 3. 觀察 4. 實作及表現 5. 紀錄 6. 問卷調查	育】 2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。
十四	11/30~12/4	第二次段考					
十五	12/7~12/11	第1章 現代飲食趨勢	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。	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. 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	1 課前準備 2. 觀察 3. 學生反應及分享 4. 紀錄	【家政教育】 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。
十	12/14~12/18	第1章	1. 認識抗氧化食物、	2-3-1 設計、執行	1. 與學生討論生活中常	1 課前準備	【家政教育】

六		現代飲食趨勢。	<p>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>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>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>2. 觀察</p> <p>3. 學生反應及分享</p> <p>4. 紀錄</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>
十七	12/21~12/25	校慶					
十八	12/28~1/1	第2章 安全衛生的飲食	<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>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，</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>1. 課前準備</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 實作及表現</p> <p>4. 紀錄</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>

				並能做明智的選擇。			
十九	1/4~1/8	第2章 安全衛生的飲食	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。	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. 藉由課本的相關統計，引導學生思考自身選擇外食時的考量因素。 2. 了解食品中毒常發生的場所，並介紹三種常見的食品中毒及其發生的原因。	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	【家政教育】 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。
廿	1/11~1/15	第2章 安全衛生的飲食	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。	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. 藉由課本的相關統計，引導學生思考自身選擇外食時的考量因素。 2. 了解食品中毒常發生的場所，並介紹三種常見的食品中毒及其發生的原因。	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	【家政教育】 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。
廿	1/18~1/19	第三次段					

一		考					
---	--	---	--	--	--	--	--

註 1：請分別列出八年級及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。

109 學年度嘉義縣朴子國民中學九年級第二學期健康與體育領域健康科教學計畫表 設計者：陳泳存（九年一貫）（表十二之二）

一、教材版本：翰林版第六冊

二、本領域每週學習節數：1

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	2/17~2/19	第1章 與壓力同行	1. 認識壓力，知道壓力的來源及影響。	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. 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。	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	【性別平等教育】 3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。 【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。
二	2/22~2/26	第1章 與壓力同行	1. 認識壓力，知道壓力的來源及影響。	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. 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	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	【性別平等教育】 3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。 【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求

					春期壓力產生的影響。		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	3/1~3/5	第2章 與情緒過招	1.能學習情緒管理，成為積極快樂的人。	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.說明人的基本四種情緒。 2.說明情緒的特質。 3.說明何謂情緒智商，並請學生自行檢查自己的EQ。 4.說明當生活中出現負向情緒時，如何尋求適當的因應方法。	1.觀察 2.紀錄 3.課前準備 4.實作及表現	【性別平等教育】 2-2-3 分辨性別刻板的情緒表達方式。 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。
四	3/8~3/12	第2章 與情緒過招	1.能學習情緒管理，成為積極快樂的人。	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.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	1.觀察 2.紀錄 3.課前準備 4.實作及表現	【性別平等教育】 2-2-3 分辨性別刻板的情緒表達方式。 2-4-5 去除性別刻

					方法。		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。
五	3/15~3/19	第1章 關心我們的生活環境	1. 了解人類行為與科技對環境的影響。 2. 知道環境問題對人類健康的影響。	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. 以吐瓦魯的遭遇說明環境問題牽一髮動全身，並且正視臺灣也遭遇危機的事實。 2. 以事實與真相介紹空氣汙染的種類、原因，以及相關空氣汙染指標，並說明如何減少空氣環境對人體及環境的傷害。	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	【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。
六	3/22~3/26	第1章 關心我們的生活環境	1. 了解人類行為與科技對環境的影響。 2. 知道環境問題對人類健康的影響。	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	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	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】

				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。	減少空氣環境對人體及環境的傷害。		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。
七	3/29~4/2	第一次段考					
八	4/5~4/9	第2章 綠色行動	1. 認識日常消費行為對環境與人類的影響。	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. 學習認識環保相關標章，以選購環保產品。 2. 介紹人類在平日生活中，文具用品與紙製品消耗環境資源的情形。	1. 觀察 2. 紀錄	【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。
九	4/12~4/16	第2章 綠色行動	1. 認識日常消費行為對環境與人類的影響。	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. 學習認識環保相關標章，以選購環保產品。 2. 介紹人類在平日生活中，文具用品與紙製品消耗環境資源的情形。	1. 觀察 2. 紀錄	【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。

十	4/19~4/23	第2章 綠色行動	1. 認識日常消費行為對環境與人類的影響。	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. 學習認識環保相關標章，以選購環保產品。 2. 介紹人類在平日生活中，文具用品與紙製品消耗環境資源的情形。	1. 觀察 2. 紀錄	【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。
十一	4/26~4/30	第1章 我的未來不是夢	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。	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. 請學生思考自己的未來。 2. 透過想像自己的未來，讓學生了解職業生涯對提升自我肯定與自信心的重要性。	1. 觀察 2. 紀錄	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。
十二	5/3~5/7	第1章 我的未來不是夢	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。	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. 請學生思考自己的未來。 2. 透過想像自己的未來，讓學生了解職業生涯對提升自我肯定與自信心的重要性。	1. 觀察 2. 紀錄	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。
十三	5/10~5/14	第2章 職業安全	1. 了解職場環境常見的事故	5-3-2 規畫並參與改善環境危機	1. 了解工作中可能會因某些因素受傷。	1. 觀察 2. 紀錄	【人權教育】 2-4-7 探討人權議

		與健康	傷害與職業病，並能提出對應的健康促進與疾病預防方法。	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。	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		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。
十四	5/17~5/21	第二次段考					
十五	5/24~5/28	第2章 職業安全與健康	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。	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. 了解工作中可能會因某些因素受傷。 2. 藉由學生打工及家人工作的經驗，引發學生思考進入職場與學生時代的差別	1. 觀察 2. 紀錄	【人權教育】 2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。
十六	5/31~6/4	第3章 職場健康促進	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。	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	1. 知道何謂健康促進。 2. 說明除了工作地點提供良好環境之外，學生本身也可以付出努力，維護自身及家人的健康。 3. 說明在職場中，雇主與員工可行的健康促進計畫，並讓學生實地模擬思考可行的行動方案。	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄 4. 分組討論	【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

				者的健康需求。			問題的經驗。
十七	6/7~6/11	第3章 職場健康 促進	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。	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. 知道何謂健康促進。 2. 說明除了工作地點提供良好環境之外，學生本身也可以付出努力，維護自身及家人的健康。 3. 說明在職場中，雇主與員工可行的健康促進計畫，並讓學生實地模擬思考可行的行動方案。	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄 4. 分組討論	【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。
十八	6/14~6/18	畢業典禮					

109 學年度嘉義縣朴子國民中學九年級第一學期健康與體育領域體育科教學計畫表 設計者：陳泳存(九年一貫)(表十二之二)

一、教材版本：翰林版第五冊

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	8/31~9/4	第1章 大力水手 肌力與肌耐力	1. 了解肌力與肌耐力的重要性。 2. 了解改善肌力與肌耐力的運動處方及訓練原則。 3. 學會如何正確進行肌力與肌耐力訓練，以避免運動傷害的發生及改善肌力與肌耐力。 4. 了解如何針對身體各部位進行肌力與肌耐力的訓練。 5. 養成規律進行肌力與肌耐力訓練的習慣。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 介紹肌力與肌耐力的重要性及運動處方。 2. 說明增強肌力與肌耐力的訓練原則及其他注意事項。 3. 指導學生進行大腿和臀部及胸部和上臂之肌力與肌耐力訓練。 4. 指導學生進行背部和腿部、肩部和上臂後側及腹部之肌力與肌耐力訓練。 5. 指導學生完成課文第129頁「我的肌力與肌耐力提升計畫」。	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。
二	9/7~9/11	第1章 大力水手 肌力與肌耐力	1. 了解肌力與肌耐力的重要性。 2. 了解改善肌力與肌耐力的運動處方及訓練原則。 3. 學會如何正確進行	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技	1. 介紹肌力與肌耐力的重要性及運動處方。 2. 說明增強肌力與肌耐力的訓練原則及其他注意事項。 3. 指導學生進行大腿和	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。

			肌力與肌耐力訓練，以避免運動傷害的發生及改善肌力與肌耐力。 4. 了解如何針對身體各部位進行肌力與肌耐力的訓練。 5. 養成規律進行肌力與肌耐力訓練的習慣。	能。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	臀部及胸部和上臂之肌力與肌耐力訓練。 4. 指導學生進行背部和大腿、肩部和上臂後側及腹部之肌力與肌耐力訓練。 5. 指導學生完成課文第129頁「我的肌力與肌耐力提升計畫」。		
三	9/14~9/18	第1章 大力水手 肌力與肌耐力	1. 了解肌力與肌耐力的重要性。 2. 了解改善肌力與肌耐力的運動處方及訓練原則。 3. 學會如何正確進行肌力與肌耐力訓練，以避免運動傷害的發生及改善肌力與肌耐力。 4. 了解如何針對身體各部位進行肌力與肌耐力的訓練。 5. 養成規律進行肌力與肌耐力訓練的習慣。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 介紹肌力與肌耐力的重要性及運動處方。 2. 說明增強肌力與肌耐力的訓練原則及其他注意事項。 3. 指導學生進行大腿和臀部及胸部和上臂之肌力與肌耐力訓練。 4. 指導學生進行背部和大腿、肩部和上臂後側及腹部之肌力與肌耐力訓練。 5. 指導學生完成課文第129頁「我的肌力與肌耐力提升計畫」。	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。
四	9/21~9/25	第2章 直截了當 排球	1. 學會攔網的技術。 2. 了解攔網步法的運用。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動	1. 指導學生進行左右側併步動作練習，以及進行交叉跨步動作練習，	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。

			3. 複習排球運動的各種技術。	<p>潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p>	並說明攔網注意要點。		
五	9/28~10/2	第2章 直截了當 排球	<p>1. 學會攔網的技術。</p> <p>2. 了解攔網步法的運用。</p> <p>3. 複習排球運動的各種技術。</p>	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p>	<p>1. 指導學生進行左右側併步動作練習，以及進行交叉跨步動作練習，並說明攔網注意要點。</p> <p>2. 複習左右側併步動作練習、交叉跨步動作練習，並說明攔網注意要點。</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2 尊重不同性別者的特質。</p>

六	10/5~10/9	第2章 直截了當 排球	1. 學會攔網的技術。 2. 了解攔網步法的運用。 3. 複習排球運動的各種技術。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1. 指導學生進行左右側併步動作練習，以及進行交叉跨步動作練習，並說明攔網注意要點。 2. 複習左右側併步動作練習、交叉跨步動作練習，並說明攔網注意要點。	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。
七	10/12~10/16	第一次段考					
八	10/19~10/23	第2章 直截了當 排球	1. 學會攔網的技術。 2. 了解攔網步法的運用。 3. 複習排球運動的各種技術。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習	1. 指導學生進行左右側併步動作練習，以及進行交叉跨步動作練習，並說明攔網注意要點。 2. 複習左右側併步動作練習、交叉跨步動作練習，並說明攔網注意要點。	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。

				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。			
九	10/26~10/30	第4章 大顯身手 足球	1. 了解盤球、運球、假動作與守門員的動作要領。 2. 了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。 3. 學習運球、假動作與守門員的動作。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 回顧西元 2014 年世界盃足球賽。 2. 講解與練習盤球與運球的基本動作。 3. 講解與練習假動作的基本動作。 4. 指導學生進行與球共舞、真真假假與模仿領袖活動。 5. 指導學生練習守門員接球動作要領。 6. 指導學生進行吸星大法與一觸即發活動。	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。
十	11/2~11/6	第4章 大顯身手 足球	1. 了解盤球、運球、假動作與守門員的動作要領。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動	1. 回顧西元 2014 年世界盃足球賽。 2. 講解與練習盤球與運	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。

			<p>2. 了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。</p> <p>3. 學習運球、假動作與守門員的動作。</p>	<p>潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>球的基本動作。</p> <p>3. 講解與練習假動作的基本動作。</p> <p>4. 指導學生進行與球共舞、真真假假與模仿領袖活動。</p> <p>5. 指導學生練習守門員接球動作要領。</p> <p>6. 指導學生進行吸星大法與一觸即發活動。</p>		
十一	11/9~11/13	第4章 大顯身手 足球	<p>1. 了解盤球、運球、假動作與守門員的動作要領。</p> <p>2. 了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。</p> <p>3. 學習運球、假動作與守門員的動作。</p>	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習</p>	<p>1. 回顧西元2014年世界盃足球賽。</p> <p>2. 講解與練習盤球與運球的基本動作。</p> <p>3. 講解與練習假動作的基本動作。</p> <p>4. 指導學生進行與球共舞、真真假假與模仿領袖活動。</p> <p>5. 指導學生練習守門員接球動作要領。</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2 尊重不同性別者的特質。</p>

				<p>中應用各種策略以增進運動表現。</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>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	6. 指導學生進行吸星大法與一觸即發活動。		
十二	11/16~11/20	第5章 固若金湯 棒球	<p>1. 了解我國職業棒球的沿革與觸擊短打的使用時機。</p> <p>2. 學會投手投球的動作要領。</p> <p>3. 學會觸擊短打的動作要領。</p> <p>4. 了解暗號的種類與操作要領。</p>	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p>	<p>1. 介紹我國職業棒球發展之沿革。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2 尊重不同性別者的特質。</p>
十三	11/23~11/27	第5章 固若金湯 棒球	<p>1. 了解我國職業棒球的沿革與觸擊短打的使用時機。</p> <p>2. 學會投手投球的動作要領。</p> <p>3. 學會觸擊短打的動作要領。</p> <p>4. 了解暗號的種類與操作要領。</p>	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p>	<p>1. 介紹我國職業棒球發展之沿革。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2 尊重不同性別者的特質。</p>
十	11/30~12/4	第二次段					

四		考					
十五	12/7~12/11	第3章 力拔山河 八人制拔河	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解八人制拔河的起源。 2. 了解八人制拔河在臺灣的發展近況與成績。 3. 了解八人制拔河簡易規則、相關比賽器材及設備。 4. 學會拔河起步及進攻動作的技巧。 5. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 6. 培養尊重他人及團隊合作的精神。 	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解拔河運動的起源。 2. 了解臺灣拔河發展現況與參加國際賽成績。 3. 體會如何運用身體各部位施力。 4. 介紹八人制拔河的場地與相關器材。 5. 練習個人拔河基本姿勢、起步動作和進攻動作。 6. 練習團隊進攻動作。 7. 介紹裁判手勢、犯規動作與獲勝的判定。 8. 提醒施作過程應注意事項。 9. 進行實戰比賽。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察 2. 實作及表現 	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-2 認識自己的長處及優點。</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>
十六	12/14~12/18	第1章 攻城掠地 籃球	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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」。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察 2. 實作及表現 	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2 尊重不同性別者的特質。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的</p>

					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」。		能力。
十七	12/21~12/25	校慶					
十八	12/28~1/1	第1章 攻城掠地 籃球	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。	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	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」。	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。
十九	1/4~1/8	第1章 攻城掠地 籃球	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。	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	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」。	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。

廿	1/11~1/15	第1章 攻城掠地 籃球	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。	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	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」。	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。
廿一	1/18~1/19	第三次段考					

註1：請分別列出八年級及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。

109 學年度嘉義縣朴子國民中學九年級第二學期健康與體育領域體育科教學計畫表 設計者：陳泳存(九年一貫)(表十二之二)

一、教材版本：翰林版第六冊

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	2/17~2/19	第1章 叱吒風雲 —籃球	1. 了解三對三鬥牛比賽的方法。 2. 了解並學會各種戰術。 3. 熟練各種戰術並能加以運用。 4. 培養互助合作的精神。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 鼓勵學生可利用課餘時間參與三對三鬥牛賽。 2. 教師說明街頭球的由來及其原始創立的意義。 3. 指導學生進行全場三人傳球上籃。 4. 說明參與比賽時的正確觀念，以及指導學生進行反向掩護戰術練習。 5. 指導學生進行全場三人S形傳球上籃活動。 6. 複習反向掩護，及指導學生交叉掩護戰術練習。	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。
二	2/22~2/26	第1章 叱吒風雲 —籃球	1. 了解三對三鬥牛比賽的方法。 2. 了解並學會	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人	1. 鼓勵學生可利用課餘時間參與三對三鬥牛賽。 2. 教師說明街頭球的由	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。

			<p>各種戰術。</p> <p>3. 熟練各種戰術並能加以運用。</p> <p>4. 培養互助合作的精神。</p>	<p>的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>來及其原始創立的意義。</p> <p>3. 指導學生進行全場三人傳球上籃。</p> <p>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。</p> <p>5. 指導學生進行全場三人S形傳球上籃活動。</p> <p>6. 複習反向掩護，及指導學生交叉掩護戰術練習。</p>		
三	3/1~3/5	第1章 叱吒風雲 —籃球	<p>1. 了解三對三鬥牛比賽的方法。</p> <p>2. 了解並學會各種戰術。</p> <p>3. 熟練各種戰術並能加以運用。</p> <p>4. 培養互助合作的精神。</p>	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>1. 鼓勵學生可利用課餘時間參與三對三鬥牛賽。</p> <p>2. 教師說明街頭球的由來及其原始創立的意義。</p> <p>3. 指導學生進行全場三人傳球上籃。</p> <p>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。</p> <p>5. 指導學生進行全場三人S形傳球上籃活動。</p> <p>6. 複習反向掩護，及指導學生交叉掩護戰術練習。</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p> <p>3. 紀錄</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-2 認識自己的長處及優點。</p>

					習。		
四	3/8~3/12	第1章 叱吒風雲 —籃球	<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。 	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄 	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-2 認識自己的長處及優點。</p>
五	3/15~3/19	第3章 克敵制勝 —桌球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解運動對身體健康及生長發育的功能。 2. 學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。 3. 能學會正、反手殺球基本動作，並運用 	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</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</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹桌球運動發展簡史。 2. 進行控球大考驗及多人接力對牆來回擊球活動。 3. 指導學生正手殺球的動作要領，並帶領學生實施練習。 4. 複習正手殺球動作，並實施反手殺球動作要領練習。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄 	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>3-3-5 發展規畫生涯的能力。</p>

			於比賽中。	尊重。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。			
六	3/22~3/26	第3章 克敵制勝 —桌球	1. 了解運動對身體健康及生長發育的功能。 2. 學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。 3. 能學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	1. 介紹桌球運動發展簡史。 2. 進行控球大考驗及多人接力對牆來回擊球活動。 3. 指導學生正手殺球的動作要領，並帶領學生實施練習。 4. 複習正手殺球動作，並實施反手殺球動作要領練習。	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。
七	3/29~4/2	第一次段考					
八	4/5~4/9	第3章 克敵制勝 —桌球	1. 了解運動對身體健康及生長發育的功能。 2. 學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 6-3-5 理解道德、社	1. 介紹桌球運動發展簡史。 2. 進行控球大考驗及多人接力對牆來回擊球活動。 3. 指導學生正手殺球的動作要領，並帶領學生實施練習。	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。

			3. 能學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。	會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	4. 複習正手殺球動作，並實施反手殺球動作要領練習。		
九	4/12~4/16	第3章 克敵制勝 —桌球	1. 了解運動對身體健康及生長發育的功能。 2. 學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。 3. 能學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	1. 介紹桌球運動發展簡史。 2. 進行控球大考驗及多人接力對牆來回擊球活動。 3. 指導學生正手殺球的動作要領，並帶領學生實施練習。 4. 複習正手殺球動作，並實施反手殺球動作要領練習。	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。
十	4/19~4/23	第4章 全力出擊 —羽球	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。	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	1. 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。	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 問與答	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。

				3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。			
十一	4/26~4/30	第4章 全力出擊 —羽球	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。	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	1. 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。	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 問與答	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。
十二	5/3~5/7	第4章 全力出擊 —羽球	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。	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	1. 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。	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 問與答	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。
十三	5/10~5/14	第4章 全力出擊 —羽球	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	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動	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。	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 問與答	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。

			戰術和打法。	表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。			
十四	5/17~5/21	第二次段考					
十五	5/24~5/28	第3章 健康活力 百分百— 有氧舞蹈	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。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 介紹有氧舞蹈的特色及對健康的影響。 2. 介紹基本動作一~十五，練習動作組合。	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。
十六	5/31~6/4	第3章 健康活力 百分百— 有氧舞蹈	1. 了解有氧舞蹈對健康體適能的重要性。 2. 了解有氧舞	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊	1. 介紹有氧舞蹈的特色及對健康的影響。 2. 介紹基本動作一~十五，練習動作組合。	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的

			<p>蹈的動作要領與練習方法。</p> <p>3. 學會有氧舞蹈動作變化組合。</p>	<p>性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</p> <p>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。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>			<p>興趣、性向、價值觀及人格特質。</p> <p>3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。</p>
十七	6/7~6/11	<p>第3章 健康活力百分百一 有氧舞蹈</p>	<p>1. 了解有氧舞蹈對健康體適能的重要性。</p> <p>2. 了解有氧舞蹈的動作要領與練習方法。</p> <p>3. 學會有氧舞蹈動作變化組合。</p>	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</p> <p>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。</p>	<p>1. 介紹有氧舞蹈的特色及對健康的影響。</p> <p>2. 介紹基本動作一~十五，練習動作組合。</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 紀錄</p> <p>3. 實作及表現</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。</p> <p>3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。</p>

				4-3-3 計畫及執行個人 增進體適能表現的活 動。 5-3-5 重視並能積極促 進運動安全。			
十八	6/14~6/18	畢業典禮					