

(表 12) 學習領域課程計畫

新竹市 光復中學附設國中部 108 學年度 9 年級 上 學期 健康與體育(健康教育) 領域課程計畫

設計者： 健體 領域 廖雪鈺教師

第 1 學期

一、本領域每週學習節數(1)節，銜接或補強節數(0)節，本學期(21)節。

二、本學期學習目標：(以條列式文字敘述)

- (一) 了解健康體位，並能利用健康生活型態打造健康人生。
- (二) 辨識媒體資訊所傳遞的體重控制產品，並選擇正確的策略。
- (三) 將健康紓壓落實於日常生活中，並能在必要時，尋求協助。
- (四) 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。
- (五) 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。

三、本學期課程架構：(各校自行視需要決定是否呈現)

四、本學期課程內涵：

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第 1 週	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。	體型變變變 1. 利用人生各時期的照片，思考與分析體型變化的原因 2. 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。 3. 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	1. 康軒版第五冊 第 1 單元邁向健康體位的人生 第 1 章體型面面觀 2. PPT、照片	態度檢核 資料蒐集整理 觀察記錄 分組報告 參與討論 課堂問答	

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第 2 週	<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. 帶領學生思考曾經影響自己對體型期待的因素。</p> <p>2. 分組討論哪些因素可能影響個人對體型的期待。</p> <p>3. 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。</p>	1	<p>1. 康軒版第五冊 第 1 單元邁向健康體位的人生 第 1 章體型面面觀</p> <p>2. PPT</p>	<p>分組討論</p> <p>課本活動紀錄</p> <p>觀察</p> <p>課堂問答</p>	
第 3 週	<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. 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>	1	<p>1. 康軒版第五冊 第 1 單元邁向健康體位的人生 第 1 章體型面面觀</p> <p>2. PPT</p>	<p>分組討論</p> <p>觀察</p> <p>課堂問答</p>	

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第 4 週	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。	<u>我的黃金比例</u> 1. 說明體重在生理變化代表的意義。 2. 計算身體質量指數、體脂肪率、腰臀比。 3. 了解各項測量的理想範圍，與個別差異原因。	1	1. 康軒版第五冊 第 1 單元邁向健康體位的人生 第 2 章體位觀測站 2. PPT	觀察記錄 分組報告 參與討論 課堂問答 實作	
第 5 週	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	1. 康軒版第五冊 第 1 單元邁向健康體位的人生 第 2 章體位觀測站 2. PPT	課堂問答 態度檢核 參與討論 分組報告	

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第 6 週	<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>	<p>1. 了解暴食與厭食的發生原因。</p> <p>2. 了解暴食與厭食對身體健康造成的影響。</p>	1	<p>1. 康軒版第五冊 第 1 單元邁向健康體位的人生 第 2 章體位觀測站</p> <p>2. PPT</p>	<p>課堂問答</p> <p>態度檢核</p> <p>參與討論</p> <p>分組報告</p>	
第 7 週	<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>	<p>1. 了解過重與過輕對於健康的影響。</p> <p>2. 建立追求健康體位的態度。</p>	1	<p>1. 康軒版第五冊 第 1 單元邁向健康體位的人生 第 2 章體位觀測站</p> <p>2. PPT</p>	<p>觀察</p> <p>分組討論</p> <p>分組參與程度</p> <p>課室問與答</p>	第一次月考

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第 8 週	<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><u>減重大家說</u></p> <p>1. 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。</p> <p>2. 常見減重方法與分析可信度與正確性。</p> <p>3. 討論與分析廣告的手法，辨識不正確的減重方式。</p> <p>4. 討論各種減重方式對健康造成的影響。</p>	1	<p>1. 康軒版第五冊 第 1 單元邁向健康體位的人生 第 3 章健康體位管理</p> <p>2. PPT、影片</p>	<p>分組討論</p> <p>課前準備</p> <p>觀察</p>	融入【家政教育】

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第 9 週	<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><u>健康體位自主管理</u></p> <p>1. 說明體重管理的步驟。</p> <p>2. 說明行動策略建立原則。</p> <p>3. 建立健康生活型態。</p>	1	<p>1. 康軒版第五冊 第 1 單元邁向健康體位的人生 第 3 章健康體位管理</p> <p>2. PPT、影片</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 問與答</p> <p>3. 分組討論</p>	

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第 10 週	<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><u>健康體位自主管理</u></p> <p>1. 規劃個人體重健康自主管理檢核表。</p> <p>2. 發表個人體重健康自主管理檢核表。</p> <p>3. 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>	1	<p>1. 康軒版第五冊 第 1 單元邁向健康體位的人生 第 3 章健康體位管理</p> <p>2. PPT、影片</p>	<p>1. 分組討論</p> <p>2. 問與答</p> <p>3. 參與討論</p>	

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第 11 週	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><u>人際關係溫度計</u> 透過「人際關係溫度計」自我檢核人際互動。</p> <p><u>人氣天王天后</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 票選人氣天王天后，分組討論受歡迎的人格特質。 2. 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。 3. 教導學生在各人際關係層面上，可應用的改善策略及技巧，並進一步應用在生活中。 	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 康軒版第五冊 第2單元人際關係新視界 第1章在人際關係中成長 2. PPT 3. 影片 4. 學習單 	課堂問答 態度檢核 參與討論 分組報告 學習單	
第 12 週	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><u>解決衝突之道</u></p> <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。 3. 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。 4. 分組演練，抽籤後依情況題小組討論套用化解衝突步驟，並上台演練。 	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 康軒版第五冊 第2單元人際關係新視界 第1章在人際關係中成長 2. PPT 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察 2. 實作及表現 3. 小組討論 	融入【人權教育】 補救教學

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第 13 週	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。	<u>我的家庭</u> 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 5. 介紹五種讓家庭關係更緊密的策略。	1	1. 康軒版第五冊 第2單元人際關係新視界 第2章經營我的家庭關係 2. PPT	1. 課前準備 2. 實作及表現 3. 紀錄	融入【人權教育、【家政教育】 第二次月考
第 14 週	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. 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 3. 教導遇到家庭暴力時，應如何處置。	1	1. 康軒版第五冊 第2單元人際關係新視界 第2章經營我的家庭關係 2. PPT 3. 影片	1. 課前準備 2. 觀察 3. 參與討論 4. 課室問與答	融入【人權教育、【家政教育】

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第 15 週	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	1. 康軒版第五冊 第 2 單元人際關係新視界 第 3 章網路交友停看聽 2. PPT	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	融入【性別平等教育】
第 16 週	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。	<u>新聞追追追</u> 1. 介紹如何健康且安全的使用電腦和網路結交朋友，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。	1	1. 康軒版第五冊 第 2 單元人際關係新視界 第 3 章網路交友停看聽 2. PPT	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	融入【性別平等教育】
第 17 週	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。	<u>「食」在好料理</u> 1. 詢問學生最近對那些食品廣告印象特別深刻， 2. 談論及思考食品科技帶來的改變及風潮， 3. 說明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。	1	1. 康軒版第五冊 第 3 單元飲食消費新趨勢 第 1 章現代飲食趨勢 2. PPT 3. 自製教材	1 課前準備 2. 觀察 3. 學生反應及分享 4. 紀錄	融入【家政教育】

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第 18 週	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。	<u>「食」在好料理</u> 1. 認識抗氧化食物，並說明生活中的抗氧化食物有哪些。 2. 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。 3. 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。	1	1. 康軒版第五冊 第 3 單元飲食消費新趨勢 第 1 章現代飲食趨勢 2. PPT 3. 自製教材	1. 課前準備 2. 觀察 3. 學生反應及分享 4. 紀錄	融入【家政教育】
第 19 週	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。 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。	<u>「食」在好新鮮</u> 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义、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。 3. 加入一些實際的情境模擬，請學生反思，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：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	1. 康軒版第五冊 第 3 單元飲食消費新趨勢 第 1 章現代飲食趨勢 2. PPT 3. 自製教材	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	融入【家政教育】

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第 20 週	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。 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。	「食」在安全 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	1. 康軒版第五冊 第 3 單元飲食消費新趨勢 第 2 章 安全衛生的飲食 2. PPT 3. 自製教材	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	融入【家政教育】
第 21 週	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。 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。	「食」在安全 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。	1	1. 康軒版第五冊 第 3 單元飲食消費新趨勢 第 2 章 安全衛生的飲食 2. PPT 3. 自製教材	1. 課堂問答 2. 態度檢核 3 觀察紀錄	融入【家政教育】 期末考

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……）

(表 12) 學習領域課程計畫

新竹市 光復高級中學附設國中部 109 學年度 9 年級 第 1 學期 健康與體育(體育) 領域課程計畫

設計者： 鍾秋美 教師

一、本領域每週學習節數(2)節，本學期共(42)節。

二、學習總目標：

1. 了解健康體位，並能利用健康生活型態打造健康人生。
2. 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。
3. 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。
4. 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。
5. 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。

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
一	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」。	2	康軒第五冊	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。
二	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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 進行伸展操及敏捷訓練。 2. 教導進攻戰術「掩護切入」。	2		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。

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
三	<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>3-3-5 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>1. 教導防守步伐、搶籃板球。</p> <p>2. 教導防守陣型的類型。</p> <p>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。</p>	2		<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>【生涯發展教育】</p> <p>3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。</p>
四	<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. 教師介紹攔網的使用時機及其在比賽中的重要性。</p> <p>2. 指導學生進行跳一跳、拍一拍及來一個、擋一個活動練習。</p>	2		<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>
五	<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>	2		<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>

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
六	<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. 指導學生分組進行合作無間活動。</p> <p>2. 教師說明一般排球比賽的賽制安排類型；指導學生分組進行排球比賽，以及如何制定一份競賽規程。</p>	2		<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p> <p>3. 紀錄</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2 尊重不同性別者的特質。</p>
七	<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>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p>	<p>1. 簡介沙灘手球。</p> <p>2. 複習跳躍射門技術，指導學生進行7公尺射門與兩人互傳快攻動作要領。</p> <p>3. 介紹團隊攻擊陣型。</p> <p>4. 介紹並指導學生練習普通球員與守門員防守技術。</p>	2	1. 「手球探索家」學習活動單	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	<p>【家政教育】</p> <p>4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p>
八	<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>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p>	<p>1. 指導學生練習守門員與普通球員的對陣，以及半場小組攻守鬥牛練習。</p> <p>2. 指導學生設計適當的比賽規則，進行分組比賽。</p>	2		<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p> <p>3. 紀錄</p>	<p>【家政教育】</p> <p>4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p>

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
九	<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>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>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>6. 指導學生進行吸星大法與一觸即發活動。</p>	2	1. 「球迷俱樂部」學習活動單	<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	<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>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>【第一次評量週】</p>	<p>1. 指導學生練習守門員傳球動作要領。</p> <p>2. 指導學生進行銅牆鐵壁與門當戶對活動。</p> <p>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。</p>	2		<p>1. 觀察</p> <p>2. 紀錄</p> <p>3. 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>

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
十一	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。	1. 介紹我國職業棒球發展之沿革。 2. 介紹棒球投手投球的動作要領，並指導學生實際操作要領。 3. 介紹觸擊短打、比賽暗號的動作要領，並指導學生實際操作。	2		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。
十二	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。	1. 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118頁「戰況分析表」。	2		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。
十三	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」。	2		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。

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
十四	<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>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</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>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>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>1. 了解鐵人三項的精神與練習鐵人三項的益處。認識鐵人三項競賽發展過程與競賽規則與不同距離的競賽。</p> <p>2. 學會鐵人三項運動的技巧、養成安全的習慣、長時間耐力運動營養補充的方法。</p>	2		<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p> <p>3. 問與答</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-5 接納自己的性別特質。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。</p> <p>2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>1-4-1 參與一種以上水域休閒活動，體驗親水的樂趣。</p> <p>1-4-2 學習從事水域休閒運動的知識與技能，具備安全自救的能力。</p>

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
十五	<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>	<p>1. 了解拔河運動的起源。</p> <p>2. 了解臺灣拔河發展現況與參加國際賽成績。</p> <p>3. 體會如何運用身體各部位施力。</p> <p>4. 介紹八人制拔河的場地與相關器材。</p> <p>5. 練習個人拔河基本姿勢、起步動作和進攻動作。</p> <p>6. 練習團隊進攻動作。</p> <p>7. 介紹裁判手勢、犯規動作與獲勝的判定。</p> <p>8. 提醒施作過程應注意事項。</p> <p>9. 進行實戰比賽。</p>	2		<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	<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>

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
十六	<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>3-3-4 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>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>6-3-5 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. 競技啦啦隊簡介、啦啦隊基本技術內容介紹。</p> <p>2. 跳躍教學與練習。</p> <p>3. 舞伴技巧組合、人員分工說明，以及任務分組、舞伴技巧教學與練習。</p>	2		<p>1. 觀察</p> <p>2. 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>

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
十七	<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>3-3-4 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>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>6-3-5 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. 金字塔簡介、手部連結法介紹及金字塔欣賞。</p> <p>2. 身體造型遊戲、講評與心得分享。</p>	2		<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>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>
十八	<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>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</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. 介紹武術的國際競賽現況與競技項目風格特色及手型、步型。</p> <p>2. 進行快腿旋風活動。</p> <p>3. 教導學生進行功夫拳活動。</p> <p>4. 講解與示範、練習氧身武術操一～四。</p> <p>5. 複習氧身武術操一～四，講解與示範、練習氧身武術操五～八。</p> <p>6. 練習氧身導引動作，並進行武術操小組表演與學生相互評鑑。</p>	2	1. 「武術諺語大搜捕」學習活動單	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	<p>【人權教育】</p> <p>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。</p>

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
十九	<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>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>1. 介紹跳繩運動的起源與發展。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4. 一定要順著繩子著地的方向穿越，移動步伐朝正前方快速穿越通過繩子，剛開始搖繩速度應放慢，以免穿越通過者被繩絆倒。</p>	2		<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-5 接納自己的性別特質。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。</p> <p>2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。</p>
二十	<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>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>【第二次評量週】</p>	<p>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。</p> <p>2. 三人在繩中以同步跳躍的方式來做跳躍的動作。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	2		<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-5 接納自己的性別特質。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。</p> <p>2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。</p>

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
二十一	<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>2-3-6 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</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>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1章 現代飲食趨勢</p> <p>第2章 安全衛生的飲食</p> <p>第4單元 球類運動大拼盤</p> <p>第1章 攻城掠地——籃球</p> <p>第2章 直截了當——排球</p> <p>第3章 掌握青春——手球</p> <p>第4章 大顯身手——足球</p> <p>第5章 固若金湯——棒球</p> <p>第5單元 我是大力士</p> <p>第1章 大力水手——肌力與肌耐力</p> <p>第2章 勇冠三軍——鐵人三項</p> <p>第3章 力拔山河——八人制拔河</p> <p>第6單元 躍動生命的節奏</p> <p>第1章 步步高升——競技啦啦隊</p> <p>第2章 氣身功夫——武術</p> <p>第3章 繩乎其技——跳繩</p>	2	<p>1.「我的生長變化」學習單</p> <p>2.「食品中毒不要來」學習單</p> <p>3.「看誰最厲害」學習單</p> <p>4.「手球探索家」學習單</p> <p>5.「球迷俱樂部」學習單</p> <p>6.「運動小記者」學習單</p> <p>7.「我是大力水手」學習單</p> <p>8.「我是鐵人」學習單</p> <p>9.「東拉西扯」學習單</p> <p>10.「高手出擊訪名師」學習單</p> <p>11.「武術諺語大搜捕」學習單</p>	<p>1.觀察</p> <p>2.實作</p> <p>3.紀錄</p> <p>4.問卷調查</p> <p>5.分組討論</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>3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。</p> <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>2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。</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>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>4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。</p>

(表 12) 學習領域課程計畫

新竹市 光復中學附設國中部 107 學年度 9 年級 下 學期 健康與體育(健康教育) 領域課程計畫

設計者： 健康教育 領域 廖雪鈺教師

第 2 學期

一、本領域每週學習節數(1)節，銜接或補強節數(0)節，本學期(19)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：(各校自行視需要決定是否呈現)

四、本學期課程內涵：

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第 1 週	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。	1	康軒版第六冊 第 1 章 與壓力同行	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	
第 2 週	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. 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。	1	康軒版第六冊 第 1 章 與壓力同行	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現 4. 分組討論	

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第 3 週	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	康軒版第六冊 第 2 章 與情緒過招	1. 觀察 2. 紀錄 3. 課前準備 4. 實作及表現	
第 4 週	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」；鼓勵學生正向面對壓力，快樂向前行。	1	康軒版第六冊 第 2 章 與情緒過招	1. 觀察 2. 實作及表現	
第 5 週	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	康軒版第六冊 第 1 章 關心我們的生活環境	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	
第 6 週	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. 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。	1	康軒版第六冊 第 1 章 關心我們的生活環境	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第 7 週	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。 【第一次評量週】	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。	1	康軒版第六冊 第 1 章 關心我們的生活環境	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	第一次月考
第 8 週	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	康軒版第六冊 第 2 章 綠色行動	1. 觀察 2. 紀錄	融入【家政教育】
第 9 週	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。	1	康軒版第六冊 第 2 章 綠色行動	1. 觀察 2. 紀錄	
第 10 週	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。 【第二次評量週】	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。	1	康軒版第六冊 第 2 章 綠色行動	1. 觀察 2. 紀錄	第二次月考
第 11 週	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	康軒版第六冊 第 1 章 我的未來不是夢	1. 觀察 2. 紀錄	

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第 12 週	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. 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。	1	康軒版第六冊 第 1 章 我的未來不是夢	1. 觀察 2. 紀錄	融入【人權教育】 補救教學
第 13 週	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。 【第三次評量週】	1. 了解工作中可能會因某些因素受傷。 2. 藉由學生打工及家人工作的經驗，引發學生思考進入職場與學生時代的差別。	1	康軒版第六冊 第 2 章 職業安全與健康	1. 觀察 2. 紀錄	融入【人權教育】、【家政教育】 期末考
第 14 週	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. 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」賓果遊戲，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。	1	康軒版第六冊 第 2 章 職業安全與健康	1. 觀察 2. 紀錄	融入【人權教育】、【家政教育】
第 15 週	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	康軒版第六冊 第 3 章 職場健康促進	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄 4. 分組討論	融入【性別平等教育】

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第 16 週	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. 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。	1	康軒版第六冊 第 3 章 職場健康 促進	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄 4. 分組討論	融入【性別平等教育】
第 17 週	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. 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。	2	康軒版第六冊 複習第 1-3 單元	1. 觀察 2. 紀錄 3. 課前準備 4. 實作及表現	融入【家政教育】

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第 18 週	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. 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。	1	康軒版第六冊 複習全冊	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 分組討論 4. 紀錄	融入【家政教育】
第十九週	一、欣賞、表現與創新 二、表達、溝通與分享 三、尊重、關懷與團隊合作 四、主動探索與研究 五、獨立思考與解決問題 畢業典禮	「人生的盼望」專題	1	複習第五冊 畢業典禮活動	分組討論	生涯輔導 畢業典禮

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……）

(表 12) 學習領域課程計畫

新竹市 光復中學附設國中部 109 學年度 9 年級 第 2 學期 健康與體育(體育) 領域課程計畫

設計者： 鍾秋美 教師

第二學期

一、本領域每週學習節數(2)節，本學期共(38)節。

二、本學期學習目標：

1. 學習建立良好的健康生活型態與維持健康體重，並訂定屬於自己的健康計畫。
2. 主動參與健康與體育活動，以促進自我肯定與實現。經由個人與團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。
3. 了解羽球基本技術的組合，並能在比賽時靈活運用。
4. 了解籃球裁判的基本手勢及三對三鬥牛規則並實際運用在比賽上。
5. 學習排球扣球的動作要領，並實際將其運用在排球比賽中。

三、本學期課程內涵：

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
一	3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。 3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。 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。 4-3-5 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。	體適能檢測 【柔軟度】是以坐姿體前彎來評估。 【肌力】是以 30 秒屈膝仰臥起坐來評估。 【肌耐力】是以一分鐘秒屈膝仰臥起坐來評估。 【心肺耐力】是以 800 及 1600 公尺跑走時間來評估。	2	自編教材—體適能檢測	1. 觀察 2. 實作及表現	

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
二	<p>3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。</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>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>體適能檢測</p> <p>【柔軟度】是以坐姿體前彎來評估。</p> <p>【肌力】是以30秒屈膝仰臥起坐來評估。</p> <p>【肌耐力】是以一分鐘秒屈膝仰臥起坐來評估。</p> <p>【心肺耐力】是以800及1600公尺跑走時間來評估。</p>	2	自編教材—體適能檢測	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	
三	<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>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>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p>	<p>1. 了解自己學習捷泳換氣的問題。</p> <p>2. 熟練捷泳換氣的基本動作。</p> <p>3. 學會捷泳轉身動作。</p> <p>4. 養成課後規畫運動計畫及實踐的能力。</p>	2	<p>康軒版第六冊</p> <p>第5單元 創造人生力與美</p> <p>第4章 水中流線美-游泳</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	
四	<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>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>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p>	<p>1. 了解自己學習捷泳換氣的問題。</p> <p>2. 熟練捷泳換氣的基本動作。</p> <p>3. 學會捷泳轉身動作。</p> <p>4. 養成課後規畫運動計畫及實踐的能力。</p>	2	<p>康軒版第六冊</p> <p>第5單元 創造人生力與美</p> <p>第4章 水中流線美-游泳</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
五	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1. 了解自己學習捷泳換氣的問題。 2. 熟練捷泳換氣的基本動作。 3. 學會捷泳轉身動作。 4. 養成課後規畫運動計畫及實踐的能力。	2	康軒版第六冊 第5單元 創造人生力與美 第4章 水中流線美-游泳	1. 觀察 2. 實作及表現	
六	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1. 了解自己學習捷泳換氣的問題。 2. 熟練捷泳換氣的基本動作。 3. 學會捷泳轉身動作。 4. 養成課後規畫運動計畫及實踐的能力。	2	康軒版第六冊 第5單元 創造人生力與美 第4章 水中流線美-游泳	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-2 了解自我身心狀況。
七	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1. 了解自己學習捷泳換氣的問題。 2. 熟練捷泳換氣的基本動作。 3. 學會捷泳轉身動作。 4. 養成課後規畫運動計畫及實踐的能力。	2	康軒版第六冊 第5單元 創造人生力與美 第4章 水中流線美-游泳	1. 觀察 2. 實作及表現	
八	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1. 了解自己學習捷泳換氣的問題。 2. 熟練捷泳換氣的基本動作。 3. 學會捷泳轉身動作。 4. 養成課後規畫運動計畫及實踐的能力。	2	康軒版第六冊 第5單元 創造人生力與美 第4章 水中流線美-游泳	1. 觀察 2. 實作及表現	

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
九	<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. 熟練各種戰術並能加以運用。</p> <p>2. 培養互助合作的精神。</p> <p>3. 養成遵守規範並尊重他人的行為。</p>	2	<p>康軒版第六冊</p> <p>第4單元 超越巔峰顯神通</p> <p>第1章 叱吒風雲-籃球</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	
十	<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. 熟練各種戰術並能加以運用。</p> <p>2. 培養互助合作的精神。</p> <p>3. 養成遵守規範並尊重他人的行為。</p>	2	<p>康軒版第六冊</p> <p>第4單元 超越巔峰顯神通</p> <p>第1章 叱吒風雲-籃球</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
十一	<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. 熟練各種戰術並能加以運用。</p> <p>2. 培養互助合作的精神。</p> <p>3. 養成遵守規範並尊重他人的行為。</p>	2	<p>康軒版第六冊</p> <p>第4單元 超越巔峰顯神通</p> <p>第1章 叱吒風雲-籃球</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	
十二	<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>1. 能充分運用規則於比賽中，以掌握比賽情況，並做出最佳運動表現。</p> <p>2. 藉由參加比賽，了解自我運動能力，並能有計畫的練習，以提升運動技能。</p>	2	<p>康軒版第六冊</p> <p>第4單元 超越巔峰顯神通</p> <p>第4章 全力出擊-羽球</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	
十三	<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>1. 能充分運用規則於比賽中，以掌握比賽情況，並做出最佳運動表現。</p> <p>2. 藉由參加比賽，了解自我運動能力，並能有計畫的練習，以提升運動技能。</p>	2	<p>康軒版第六冊</p> <p>第4單元 超越巔峰顯神通</p> <p>第4章 全力出擊-羽球</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	<p>期末考</p>

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
十四	3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。 3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。 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。 4-3-5 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。	九年級班際排球賽 1. 競賽規則說明 2. 防守與進攻戰術指導 3. 賽後檢討	2	康軒版第六冊 第4單元 超越巔峰顯神通 第2章 以智取勝 -排球	態度檢核、觀察記錄、分組活動、參與討論、課堂問答、實務操作。	教育會考
十五	3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。 3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。 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。 4-3-5 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。	九年級班際排球賽 1. 競賽規則說明 2. 防守與進攻戰術指導 3. 賽後檢討	2	康軒版第六冊 第4單元 超越巔峰顯神通 第2章 以智取勝 -排球	態度檢核、觀察記錄、分組活動、參與討論、課堂問答、實務操作。	

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
十六	<p>3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。</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>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>九年級三對三籃球賽</p> <p>1. 競賽規則說明</p> <p>2. 防守與進攻戰術指導</p> <p>3. 賽後檢討</p>	2	<p>康軒版第六冊</p> <p>第4單元 超越巔峰顯神通</p> <p>第1章 叱吒風雲</p> <p>-籃球</p> <p>三對三分組比賽</p>	<p>態度檢核、觀察記錄、分組活動、參與討論、課堂問答、實務操作。</p>	
十七	<p>3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。</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>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>九年級三對三籃球賽</p> <p>1. 競賽規則說明</p> <p>2. 防守與進攻戰術指導</p> <p>3. 賽後檢討</p>	2	<p>康軒版第六冊</p> <p>第4單元 超越巔峰顯神通</p> <p>第1章 叱吒風雲</p> <p>-籃球</p> <p>三對三分組比賽</p>		

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
十八	<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>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p>	<p>1. 進行動作變化組合及觀摩表演。</p> <p>2. 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，分組進動作變化組合及評估表演。</p> <p>3. 複習捷泳換氣動作。</p>	2	游泳比賽 預演及畢業典禮	觀察記錄、實務操作。	
十九	5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	指導學生記錄換氣練習的成績，以及進行兩分鐘游泳比賽，並將成績記錄下來。	2	畢業典禮		畢業典禮