臺北市 新民 國民中學

108 學年度 第 一 學期 九 年級 健康與體育 領域課程計畫

教科書版本：康軒版

編撰教師：健體領域全體教師

學習總目標：

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。

2.將健康紓壓落實於日常生活中，並能在必要時，尋求協助。

3.培養安全性行為的態度，並能在未來從事安全性行為，以避免性病的感染。

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。

| 週次 | 實施期間 | 單元活動主題 | 單元學習目標 | 能力指標 | 重大議題 | 節數 | 評量方法 | | | 備註 | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 一 | 8/25  │  8/31 | 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。 | 【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。 | 1 | 1.觀察  2.課本活動紀錄 | | |  | |
| 一 | 8/25  │  8/31 | 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。 | 【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。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 | | |  | |
| 二 | 9/1  │  9/7 | 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。 | 【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。 | 1 | 1.分組討論  2.課本活動紀錄  3.觀察 | | |  | |
| 二 | 9/1  │  9/7 | 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。  3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 | 【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。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 | | |  | |
| 三 | 9/8  │  9/14 | 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。 | 【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。 | 1 | 1.課本活動紀錄 | | |  | |
| 三 | 9/8  │  9/14 | 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.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。 | 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。 | 【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。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 | | |  | |
| 四 | 9/15  │  9/21 | 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。 | 【性別平等教育】  1-4-1 尊重青春期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。 | 1 | 1.分享  2.觀察 | | |  | |
| 四 | 9/15  │  9/21 | 第２章 直截了當：排球 | 1.了解排球比賽中最佳的攔網位置。  2.學會攔網的技術。 | 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。 | 【性別平等教育】  1-1-2 尊重不同性別者的特質。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 | | |  | |
| 五 | 9/22  │  9/28 | 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。 | 【性別平等教育】  1-4-1 尊重青春期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。 | 1 | 1.觀察 | | |  | |
| 五 | 9/29  │  10/5 | 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。 | 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。 | 【性別平等教育】  1-1-2 尊重不同性別者的特質。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 | | |  | |
| 六 | 9/29  │  10/5 | 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。 | 【性別平等教育】  1-4-1 尊重青春期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。 | 1 | 1.觀察 | | |  | |
| 六 | 9/29  │  10/5 | 第２章 直截了當：排球 | 1.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。 | 【性別平等教育】  1-1-2 尊重不同性別者的特質。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現  3.紀錄 | | |  | |
| 七 | 10/6  │  10/12 | 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。  **【第一次評量週】** | 【性別平等教育】  1-4-1 尊重青春期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。 | 1 | 1.觀察  2.分組討論  3.分組參與程度  4.問與答 | | |  | |
| 七 | 10/6  │  10/12 | 第３章 掌握青春：手球 | 1.了解7公尺射門的要領。  2.觀賞手球比賽以學習他人戰術，進而制訂並應用戰術。 | 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。  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。  6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。  **【第一次評量週】** | 【家政教育】  4-4-1 肯定自己，尊重他人。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 | | |  | |
| 八 | 10/13│10/19 | 第３章 健康體位管理 | 1.分辨廣告對於促進健康的迷思。  2.澄清各種不健康的減重方法。  3.分析自己的健康數據和生活型態。  4.選擇正確的健康體位自主管理策略。 | 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。 | 【資訊教育】  3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。  【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。 | 1 | 1.分組討論  2.影片欣賞  3.課前準備  4.觀察 | | |  | |
| 八 | 10/13│10/19 | 第３章 掌握青春：手球 | 1.了解普通球員與守門員基本防守技術的要領。  3.培養自我肯定、尊重他人及團隊合作之精神。  3.觀賞手球比賽以學習他人戰術，進而制訂並應用戰術。 | 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。  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。  6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 | 【家政教育】  4-4-1 肯定自己，尊重他人。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現  3.紀錄 | | |  | |
| 九 | 10/20│10/26 | 第３章 健康體位管理 | 1.分辨廣告對於促進健康的迷思。  2.澄清各種不健康的減重方法。  3.分析自己的健康數據和生活型態。  4.選擇正確的健康體位自主管理策略。 | 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。 | 【資訊教育】  3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。  【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。 | 1 | 1.觀察  2.問與答  3.分組討論 | | |  | |
| 九 | 10/20│10/26 | 第４章 大顯身手：足球 | 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。 | 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。  5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 | 【性別平等教育】  1-1-2 尊重不同性別者的特質。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 | | |  | |
| 十 | 10/27  │  11/2 | 第３章 健康體位管理 | 1.分辨廣告對於促進健康的迷思。  2.澄清各種不健康的減重方法。  3.分析自己的健康數據和生活型態。  4.選擇正確的健康體位自主管理策略。  5.檢視自己的日常飲食習慣。  6.分析「一日五蔬果」的內容與意義，透過田園植栽區的蔬果，檢視自己的日常飲食習慣。 | 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。 | 【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。 | 1 | 1.觀察 | | |  | |
| 十 | 10/27  │  11/2 | 第４章 大顯身手：足球 | 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。 | 1-3-1 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。 | 【性別平等教育】  1-1-2 尊重不同性別者的特質。 | 2 | 1.觀察  2.紀錄  3.實作及表現 | | |  | |
| 十一 | 11/3  │  11/9 | 第１章 在人際關係中成長 | 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。 | 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。 | 【人權教育】  1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。  【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。 | 1 | 1.觀察  2.實作及表現  3.小組討論 | | |  | |
| 十一 | 11/3  │  11/9 | 第５章 固若金湯：棒球 | 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。 | 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。 | 【性別平等教育】  1-1-2 尊重不同性別者  的特質。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 | | |  | |
| 十二 | 11/10│11/16 | 第１章 在人際關係中成長 | 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。 | 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。 | 【人權教育】  1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。  【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。 | 1 | 1.觀察  2.實作及表現  3.小組討論 | | |  | |
| 十二 | 11/10│11/16 | 第５章 固若金湯：棒球 | 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。 | 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。 | 【性別平等教育】  1-1-2 尊重不同性別者的特質。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現  3.紀錄 | | |  | |
| 十三 | 11/17│11/23 | 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。 | 【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。 | 1 | 1.課前準備  2.實作及表現  3.紀錄 | | |  | |
| 十三 | 11/17│11/23 | 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。 | 【性別平等教育】  1-1-2 尊重不同性別者的特質。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 | | |  | |
| 十四 | 11/24│  11/30 | 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。  【第二次評量週】 | 【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。 | 1 | 1.課前準備  2.觀察 | | |  | |
| 十四 | 11/24│  11/30 | 第２章 勇冠三軍：鐵人三項 | 1.了解鐵人三項的精神。  2.了解練習鐵人三項的益處  3.認識鐵人三項競賽發展過程與競賽規則。  4.認識鐵人三項不同距離的競賽。  5.學會鐵人三項運動的技巧與養成安全的習慣。  6.學會長時間耐力運動營養補充的方法。 | 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。  3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  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。  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。  5-3-5 重視並能積極促進運動安全。  6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。  **【第二次評量週】** | 【性別平等教育】  1-4-5 接納自己的性別特質。  【家政教育】  4-4-1 肯定自己，尊重他人。  【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。  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。  【海洋教育】  1-4-1 參與一種以上水域休閒活動，體驗親水的樂趣。  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。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現  3.問與答 | | |  | |
| 十五 | 12/1  │  12/7 | 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。 | 【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。 | 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 |  | | | |
| 十五 | 12/1│  12/7 | 第３章 力拔山河：八人制拔河 | 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。 | 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。  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。  4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。  6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 | 【生涯發展教育】  1-1-2 認識自己的長處及優點。  1-2-1 培養自己的興趣、能力。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 | | |  | |
| 十六 | 12/8  │  12/14 | 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。 | 【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。 | 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 | | |  | | |
| 十六 | 12/8  │  12/14 | 第１章 步步高升：競技啦啦隊 | 1.了解競技啦啦隊的發展歷史。  2.了解競技啦啦隊基本技術的內容與運動概念。  3.學會跳躍、舞伴技巧的操作與組合方法。 | 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。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 | 【生涯發展教育】  1-2-1 培養自己的興趣、能力。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 | | |  | |
| 十七 | 12/15│  12/21 | 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。 | 【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。 | 1 | 1課前準備  2.觀察  3.學生反應及分享  4.紀錄 | | |  | |
| 十七 | 12/15│  12/21 | 第１章 步步高升：競技啦啦隊 | 1.學會舞伴技巧的操作與組合方法。  2.增進肌力、肌耐力、爆發力與身體穩定性。  3.培養團隊合作的精神。  4.激發運動參與的樂趣。 | 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。  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。  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。  6-3-5 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。 | 【生涯發展教育】  1-2-1 培養自己的興趣、能力。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現  3.紀錄 | | |  | |
| 十八 | 12/22│  12/28 | 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。 | 【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。 | 1 | 1課前準備  2.觀察  3.學生反應及分享  4.紀錄 | | |  | |
| 十八 | 12/22│  12/28 | 第２章 氧身功夫：武術 | 1.了解武術運動的國際競賽現況。  2.了解武術運動的簡易競賽規則。  3.了解武術基本動作、武術操與簡易導引的動作要領與練習方法。  4.學會武術基本動作、武術操與簡易導引的動作，並確實掌握正確規格。  6.認識不同武術運動的風格，以提高欣賞武術比賽或表演的能力與興趣。  7.認識武德，並養成遵守行為規範與尊重他人的美德。 | 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。  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。  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。 | 【人權教育】  1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 | | |  | |
| 十九 | 12/29  │  1/4 | 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。  5.了解並能改善外食的缺失，進而達到均衡飲食的目標。  6.透過田園植栽區的農作體驗，以及簡易烹調過程的經驗，檢視並分析常見外食的食材種類與烹調方式，討論如何達成均衡飲食的方式。 | 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。 | 【家政教育】  3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。 | 1 | 1.課前準備  2.觀察  3.實作及表現  4.紀錄 | | |  | |
| 十九 | 12/29  │  1/4 | 第３章 繩乎其技：跳繩 | 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。 | 1-3-1 了解身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。  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。  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。 | 【性別平等教育】  1-4-5 接納自己的性別特質。  【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。  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。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 | | |  | |
| 二十 | 1/5  │  1/11 | 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、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。  **【第三次評量週】** | 【家政教育】  3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。 | 1 | 1.課前準備  2.觀察  3.實作及表現  4.紀錄 | | |  | |
| 二十 | 1/5  │  1/11 | 第３章 繩乎其技：跳繩 | 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能力。 | 1-3-1 了解身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。  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。  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。  **【第三次評量週】** | 【性別平等教育】  1-4-5 接納自己的性別特質。  【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。  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。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 | | |  | |
| 二十一 | 1/12  │  1/18 | 複習全冊 | 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。  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。  3.從生活中察覺自己飲食的合宜性，建立有益身心的飲食行為，並認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。  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。  5.能將所學的運動技能與規則應用於團體練習中。  6.應用各種身體活動，達成提升肌肉適能的目的。  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。  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。  9.了解促進健康及展現身體力與美的運動方式。  10.透過各種練習與表演方式，學會運動技能。  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。  12.主動參與體育活動，並樂於與他人分享。 | 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。  2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。  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。  2-3-4 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。  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。  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。  6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。  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。  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。  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。  **【休業式】** | 【性別平等教育】  1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。  1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。  2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。  【資訊教育】  3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。  【人權教育】  1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。  2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。  【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。  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。 | 3 | 1.觀察  2.實作  3.紀錄  4.問卷調查5.分組討論 | | |  | |

臺北市 新民 國民中學

108 學年度 第 二 學期 九 年級 健康與體育 領域課程計畫

教科書版本：康軒版

編撰教師：健體領域全體教師

學習總目標：

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。

4.了解並運用各種技能方式，以增進運動表現。

5.能將身體的基本動作，應用在舞蹈及游泳姿勢的學習上。

| 週次 | 實施期間 | 單元活動主題 | 單元學習目標 | 能力指標 | 重大議題 | 節數 | 評量方法 | 備註 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 一 | 2/9│  2/15 | 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。 | 【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。 | 1 | 1.觀察  2.紀錄  3.實作及表現 |  |
| 一 | 2/9│  2/15 | 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。 | 【性別平等教育】  1-1-2 了解自我身心狀況。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現  3.紀錄 |  |
| 二 | 2/16  │  2/22 | 第１章 與壓力同行 | 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。 | 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。 | 【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。 | 1 | 1.觀察  2.紀錄  3.實作及表現  4.分組討論 |  |
| 二 | 2/16  │  2/22 | 第１章 叱吒風雲—籃球 | 1.熟練各種戰術並能加以運用。  2.培養互助合作的精神。  3.養成遵守規範並尊重他人的行為。 | 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。 | 【性別平等教育】  1-1-2 了解自我身心狀況。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現  3.紀錄 |  |
| 三 | 2/23  │  2/29 | 第２章 與情緒過招 | 1.能學習情緒管理，成為積極快樂的人。  2.學習以健康的休閒活動，建立有益身心健康的生活方式。  3.實作活動：藉由田園植栽區的農作活動，實際體驗肢體勞動帶來的休閒體驗，並進行分享。 | 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。 | 【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。 | 1 | 1.觀察  2.紀錄  3.課前準備  4.實作及表現 |  |
| 三 | 2/23  │  2/29 | 第２章 以智取勝—排球 | 1.了解排球的各式基本攻擊技術。  2.學會如何將排球戰術運用在比賽上。 | 3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。  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。  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 | 【性別平等教育】  1-1-2 了解自我身心狀況。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |  |
| 四 | 3/1  │  3/7 | 第２章 與情緒過招 | 1.認識異常行為及其防治方法。 | 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。 | 【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。 | 1 | 1.觀察  2.實作及表現 |  |
| 四 | 3/1  │  3/7 | 第２章 以智取勝—排球 | 1.學會如何將排球戰術運用在比賽上。  2.增加運動欣賞的能力。 | 3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。  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。  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 | 【性別平等教育】  1-1-2 了解自我身心狀況。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |  |
| 五 | 3/8  │  3/14 | 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。 | 【資訊教育】  3-4-7 能利用網際網路、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。 | 1 | 1.課前準備  2.觀察  3.實作及表現  4.紀錄 |  |
| 五 | 3/8  │  3/14 | 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.學會正手殺球基本動作。 | 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。  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。 | 【性別平等教育】  1-2-1 學習表現自我特質。  【生涯發展教育】  3-5-2 培養解決生涯問題的自信與能力。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現  3.紀錄 |  |
| 六 | 3/15│  3/21 | 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。 | 【資訊教育】  3-4-7 能利用網際網路、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。 | 1 | 1.課前準備  2.觀察  3.實作及表現  4.紀錄 |  |
| 六 | 3/15│  3/21 | 第３章 克敵制勝—桌球 | 1.學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。  2.養成休閒觀念，並培養終生運動習慣。  3.學習運用資訊，增進自己的運動技能。 | 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。 | 【性別平等教育】  1-2-1 學習表現自我特質。  【生涯發展教育】  3-5-2 培養解決生涯問題的自信與能力。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現  3.紀錄 |  |
| 七 | 3/22│  3/28 | 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。  **【第一次評量週】** | 【資訊教育】  3-4-7 能利用網際網路、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。 | 1 | 1.課前準備  2.觀察  3.實作及表現  4.紀錄 |  |
| 七 | 3/22│  3/28 | 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。  **【第一次評量週】** | 【生涯發展教育】  3-5-2 培養解決生涯問題的自信與能力。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現  3.問與答 |  |
| 八 | 3/29  │  4/4 | 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。 | 【資訊教育】  3-4-7 能利用網際網路、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】  5-3-1 參與學校社團和社區的環境保護相關活動。 | 1 | 1.觀察  2.紀錄 |  |
| 八 | 3/29  │  4/4 | 第４章 全力出擊—羽球 | 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。  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。 | 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。 | 【生涯發展教育】  3-5-2 培養解決生涯問題的自信與能力。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現  3.問與答 |  |
| 九 | 4/5  │  4/11 | 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。 | 【資訊教育】  3-4-7 能利用網際網路、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】  5-3-1 參與學校社團和社區的環境保護相關活動。 | 1 | 1.觀察  2.紀錄 |  |
| 九 | 4/5  │  4/11 | 第１章 千變萬化—創造性舞蹈 | 1.了解舞蹈的起源、種類與基本元素。  2.建立身體動作的概念。  3.學會運用舞蹈元素，並將它應用在各種主題創作上。 | 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。  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。  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。 | 【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。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現  3.紀錄 |  |
| 十 | 4/12│  4/18 | 第２章 綠色行動 | 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中。  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。  認識並探討飲食與土地、環境的關係，並能實踐有益環境的綠色行動。 | 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。 | 【資訊教育】  3-4-7 能利用網際網路、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】  5-3-1 參與學校社團和社區的環境保護相關活動。 | 1 | 1.觀察  2.紀錄 |  |
| 十 | 4/12│  4/18 | 第１章 千變萬化—創造性舞蹈 | 1.學會運用舞蹈元素，並將它應用在各種主題創作上。  2.享受學習舞蹈的樂趣。  3.培養團隊合作的精神，主動參與。  4.培養舞蹈欣賞能力。 | 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。  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。  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。 | 【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。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現  3.紀錄 |  |
| 十一 | 4/19│4/25 | 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。 | 【生涯發展教育】  3-5-1 發展生涯規畫的能力。 | 1 | 1.觀察  2.紀錄 |  |
| 十一 | 4/19│4/25 | 第２章 舞動青春—街舞 | 1.認知：認識街舞的意義、起源與發展。了解街舞基本舞蹈動作的要領。  2.技能：練習街舞舞蹈部分的基本動作。熟練街舞舞蹈基本動作並加強節奏感。  3.情意：培養對街舞運動之興趣。增進對街舞運動的欣賞能力。養成互助合作的習慣。 | 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。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運表現。  3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。 | 【生涯教育】  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。  【家政教育】  2-4-2 運用服飾表現自我。 | 2 | 1.觀察  2.討論  3.實作及表現  4.紀錄 |  |
| 十二 | 4/26  │  5/2 | 第１章 我的未來不是夢 | 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。 | 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。 | 【生涯發展教育】  3-5-1 發展生涯規畫的能力。 | 1 | 1.觀察  2.紀錄 |  |
| 十二 | 4/26  │  5/2 | 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。 | 【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。 | 2 | 1.觀察  2.紀錄  3.實作及表現 |  |
| 十三 | 5/3  │  5/9 | 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。  **【第二次評量週】** | 【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】  3-5-1 發展生涯規畫的能力。 | 1 | 1.觀察  2.紀錄 |  |
| 十三 | 5/3  │  5/9 | 第３章 健康活力百分百—有氧舞蹈 | 1.學會有氧舞蹈動作變化組合。  2.勇於表現自己的舞姿，培養尊重他人及互助合作的精神。  3.喜歡上有氧舞蹈課，並將所學應用在休閒活動中。 | 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。  3-3-2 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。  **【第二次評量週】** | 【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。 | 2 | 1.觀察  2.紀錄  3.實作及表現 |  |
| 十四 | 5/10  │  5/16 | 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。  2.能運用不同策略，滿足不同工作者的健康促進需求。 | 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。 | 【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】  3-5-1 發展生涯規畫的能力。 | 1 | 1.觀察  2.紀錄 |  |
| 十四 | 5/17  │  5/23 | 第４章 水中流線美—游泳 | 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。 | 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。 | 【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。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |  |
| 十五 | 5/17  │  5/23 | 第３章 職場健康促進 | 1.了解職場可能威脅健康的情境與應該維護的健康權益。  2.針對職場常見的健康問題與權益，提供解決策略。 | 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。 | 【資訊教育】  3-4-7 能利用網際網路、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】  4-3-2 能客觀中立的提供各種辯證，並虛心的接受別人的指正。 | 1 | 1.觀察  2.實作及表現  3.紀錄  4.分組討論 |  |
| 十五 | 5/21  │  5/25 | 第４章 水中流線美—游泳 | 1.熟練捷泳換氣的基本動作。  2.學會捷泳轉身動作。  3.養成課後規畫運動計畫及實踐的能力。 | 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。 | 【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。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |  |
| 十六 | 5/24  │  5/30 | 第３章 職場健康促進 | 1.針對職場常見的健康問題與權益，提供解決策略。  2.介紹職場健康促進的重要性與相關措施。 | 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。 | 【資訊教育】  3-4-7 能利用網際網路、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】  4-3-2 能客觀中立的提供各種辯證，並虛心的接受別人的指正。 | 1 | 1.觀察  2.實作及表現  3.紀錄  4.分組討論 |  |
| 十六 | 5/24  │  5/30 | 第２章 以智取勝—排球  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。  5.養成遵守規範並尊重他人的行為。  6.了解排球的各式基本攻擊技術。  7.、學會如何將排球戰術運用在比賽上。  8.增加運動欣賞的能力。 | 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。  3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。  3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  3-3-3 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。  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。 | 【性別平等教育】  1-1-2 了解自我身心狀況。 | 1 | 1.觀察  2.紀錄  3.實作及表現 |  |
| 十七 | 5/31  │  6/6 | 複習第１單元 | 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。  6.實際體驗正當的休閒 | 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。 | 【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。 | 2 | 1.觀察  2.紀錄  3.課前準備  4.實作及表現 |  |
| 十七 | 5/31  │  6/6 | 第４章 全力出擊—羽球  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.學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。  4.養成休閒觀念，並培養終生運動習慣。  5.學習運用資訊，增進自己的運動技能。  6.熟悉羽球雙打比賽中，網前球的處理技術。  7.了解羽球雙打比賽的基本戰術和打法。  8.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。  9.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。 | 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。  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。 | 【性別平等教育】  1-2-1 學習表現自我特質。  【生涯發展教育】  3-5-2 培養解決生涯問題的自信與能力。 | 2 | 1.觀察  2.紀錄  3.實作及表現 |  |
| 十八 | 6/7│  6/13 | 複習第２單元 | 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。 | 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。 | 【資訊教育】  3-4-7 能利用網際網路、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。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現  3.分組討論  4.紀錄 |  |
| 十八 | 6/7│  6/13 | 第２章 舞動青春—街舞  第１章 千變萬化—創造性舞蹈 | 1.了解舞蹈的起源、種類與基本元素。  2.建立身體動作的概念。  3.學會運用舞蹈元素，並將它應用在各種主題創作上。  4.享受學習舞蹈的樂趣。  5.培養團隊合作的精神，主動參與。  6.培養舞蹈欣賞能力。  7.認知：認識街舞的意義、起源與發展。了解街舞基本舞蹈動作的要領。  8.技能：練習街舞舞蹈部分的基本動作。熟練街舞舞蹈基本動作並加強節奏感。  9.情意：培養對街舞運動之興趣。增進對街舞運動的欣賞能力。養成互助合作的習慣。 | 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。  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表現。  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。  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。 | 【生涯教育】  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。  【家政教育】  2-4-2 運用服飾表現自我。 | 2 | 1.觀察  2.紀錄  3.實作及表現 |  |