

新竹市 光復高級中學附設國中部 108 學年度課程計畫(健康與體育領域)

(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 8 年級 上 學期 健體(教康教育) 領域課程計畫

設計者： 健體 領域 張鈞傑教師

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，本學期共(22)節。

二、本學期學習目標：(以條列式文字敘述)

- (一) 透過活動，學習兩性相處、不侵犯他人及保護自己的能力。
- (二) 學習拒絕性愛與毒品的誘惑，擁有健康人生。
- (三) 認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。

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	1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1. 由生活實例引導學生省思自己在生活中是否有異性朋友。 2. 探討如何與異性結交朋友，以及擁有異性朋友的好處。 3. 由學生暗戀或喜歡的經驗來引入戀愛的感覺，讓學生了解擁有這樣的感覺是正常的。 4. 能健康的面對喜歡的感覺，並思考如何用健康的方式來認識異性。	1	1. 康軒版第三冊 第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 1 章彩繪兩性關係 2. PPT 3. 影片	態度檢核 觀察記錄 分組報告 參與討論 課堂問答	融入【性別平等教育】議題
第 2 週	1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1. 引導學生討論如何安排安全愉快的約會活動。 2. 了解何謂過度追求並避免讓被追求者產生困擾。 3. 討論性所代表的意義及兩性交往的原則；提醒學生，性並非是表達感情的唯一方式，應學習用健康且合適的方式表達情感。	1	1. 康軒版第三冊 第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 1 章彩繪兩性關係 2. PPT 3. 影片	實作及表現 觀察記錄 分組討論 課堂問答 學習單	融入【性別平等教育】議題。

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	1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1. 引導學生思考未成年未婚懷孕所需面臨的困擾與問題，如何以健康的態度面對自己的性與愛。 2. 與學生討論如何健康面對分手，應如何提出分手。 3. 面臨分手挫折時能不自責、不貶抑自己，讓自己的人生有更寬廣的選擇。	1	1. 康軒版第三冊 第1單元歌詠青春合奏曲 第1章彩繪兩性關係 2. PPT 3. 影片	觀察記錄 分組討論 課堂問答	融入【性別平等教育】議題
第4週	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1. 讓學生了解自己及別人身體的接觸界線在哪裡。 2. 體會人與人之間舒服與不舒服的肢體接觸。 3. 活動： (1) 學生每人發小磁鐵一塊(男女不同色)，再請學生判斷不願他人促觸摸處，將磁鐵吸附至黑板人形圖片上。 (2) 老師以人形圖片上磁鐵分析講解了解身體的接觸界線在哪裡？體會人與人之間舒服與不舒服的肢體接觸。 4. 認識何謂性騷擾、性騷擾所需負的法律責任並學會處理性騷擾的情境。	1	1. 康軒版第三冊 第1單元歌詠青春合奏曲 第2章我的身體我作主 2. PPT 3. 影片	觀察紀錄 分組討論 實作及表現	融入【性別平等教育】議題
第5週	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1. 了解色情媒體對身心健康的影響，以及培養面對色情媒體資訊的正確態度。	1	1. 康軒版第三冊 第1單元歌詠青春合奏曲 第2章我的身體我作主 2. PPT 3. 影片	實作及表現 觀察記錄 分組討論 課堂問答 學習單	融入【性別平等教育】議題

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	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1. 認識何謂約會性侵害。 2. 引導學生思考如何避免自己陷入危險的情境中。	1	1. 康軒版第三冊 第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 2 章我的身體我作主 2. PPT 3. 影片	實作及表現 觀察記錄 分組討論 課堂問答	融入【性別平等教育】議題
第 7 週	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-4 解釋社會對性與愛的規範及其影響。 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. 引起動機 ：教師請全班學生傳一塊餅乾，所有學生都須接觸過這塊餅乾，傳完之後詢問學生：「有沒有人要吃這塊餅乾？」學生可能回答：「這塊餅乾很髒，我不吃。」接著再詢問學生：「你看到細菌了嗎？你怎麼知道它很髒？」 2. 以新聞事件說明某位青少年因性氾濫而導致感染性病，請幾位學生發表看法。 3. 配合投影片提出以下問題：「性病的定義與主要傳播途徑是什麼？」、「如何辨識誰可能已罹患性病？」、「由外表可以辨識誰有性病嗎？」、「你曾經聽過的性病有哪些？」，藉此引導學生思考並發表對性病的看法與瞭解。 4. 讓學生對性病有正確的認知，並澄清對性病的錯誤認知與歧見。	1	1. 康軒版第三冊 第 2 單元遠離迷惑迎向健康 第 1 章健康的愛、安全的性 2. PPT 3. 影片	實作及表現 觀察記錄 分組討論 課堂問答	融入【性別平等教育】議題
第 8 週	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-4 解釋社會對性與愛的規範及其影響。 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. 介紹尖形溼疣、淋病、非淋菌性尿道炎和梅毒的症狀、成因及治療方法。 2. 說明預防性病的方法。	1	1. 康軒版第三冊 第 2 單元遠離迷惑迎向健康 第 1 章健康的愛、安全的性 2. PPT、自製教材 3. 影片	實作及表現 觀察記錄 分組討論 課堂問答 學習單	融入【性別平等教育】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 9 週	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-4 解釋社會對性與愛的規範及其影響。 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。	◆ 愛滋風暴 1. 引言：因為對性知識的無知，加上好奇嘗試，導致青少年可能付出痛苦的代價。在以下的故事中，讓我們思考健成付出的代價是什麼？ 2. 講述「愛滋風暴」投影片的情境故事，經由健成的經歷，引導學生分組討論，配合「愛滋風暴」學習單思考以下問題： (1) ADIS 是指什麼？ (2) 什麼是愛滋病 ADIS？ (3) 為什麼健成聽到 ADIS 會如此驚恐？他造成的影響是如何？ (4) 愛滋病 ADIS 對青少年的影響又是什麼？ (5) 自我覺察-探索自己對「愛滋病 AIDS」的內在想法： ● 說說看你對「愛滋病 AIDS」的感受是什麼？ ● 我現在有的這個感覺的重要的原因是什麼？	1	1. 康軒版第三冊 第 2 單元遠離迷惑迎向健康 第 1 章健康的愛、安全的性 2. PPT、自製教材 3. 影片	實作及表現 觀察記錄 分組討論 課堂問答 愛滋問卷	融入【性別平等教育】
第 10 週	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-4 解釋社會對性與愛的規範及其影響。 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. 介紹愛滋病的病症、成因及治療方法，進行愛滋病毒傳染影響力的教學活動。 2. 澄清愛滋病的迷思，說明友善環境對於全球愛滋病防治的重要意義。 3. 促進性健康的自我管理。	1	1. 康軒版第三冊 第 2 單元遠離迷惑迎向健康 第 1 章健康的愛、安全的性 2. PPT、自製教材 3. 影片	實作及表現 觀察記錄 分組討論 課堂問答	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 11 週	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	1. 帶領學生思考毒品所引發的社會事件及法律問題，探討並澄清面對毒品的適切觀念。	1	1. 康軒版第三冊 第 2 單元遠離迷惑迎向健康 第 2 章致命的迷幻世界 2. PPT、自製教材 3. 影片	實作及表現 觀察記錄 分組討論 課堂問答 習作	融入【家政教育】、【人權教育】
第 12 週	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	1. 說明各種現今社會中，常見的毒品種類、名稱及藥效。 2. 說明濫用藥物會產生耐藥性及藥物依賴症狀，並提醒學生濫用藥物對生理、心理、家庭及社會等四方面的影響。	1	1. 康軒版第三冊 第 2 單元遠離迷惑迎向健康 第 2 章致命的迷幻世界 2. PPT、自製教材 3. 影片	實作及表現 觀察記錄 分組討論 課堂問答	融入【家政教育】、【人權教育】 補救教學
第 13 週	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	1. 教師以小翰媽媽發現兒子吸毒的過程，說明當發現周遭親友有類似情形時，應如何幫助他遠離毒品。	1	1. 康軒版第三冊 第 2 單元遠離迷惑迎向健康 第 2 章致命的迷幻世界 2. PPT、自製教材 3. 影片	實作及表現 觀察記錄 分組討論 課堂問答	融入【家政教育】、【人權教育】
第 14 週	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	1. 提醒學生面對毒品時，應具備明辨是非及堅持拒絕的態度，若受到朋友慫恿時，也可運用天龍八不拒絕技巧拒絕對方。 2. 教師以小翰媽媽發現兒子吸毒的過程，說明當發現周遭親友有類似情形時，應如何幫助他遠離毒品。 3. 教師總結本章節重點，並強調珍愛生命、拒絕毒品的重要。	1	1. 康軒版第三冊 第 2 單元遠離迷惑迎向健康 第 2 章致命的迷幻世界 2. PPT、自製教材 3. 影片	實作及表現 觀察記錄 分組討論 課堂問答	融入【家政教育】、【人權教育】 第二次月考

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 15 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。 2-3-5 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。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1. 引導學生閱讀課文，以學生經驗引起學習興趣。 2. 讓學生對於農藥的用途、種類及對人體的影響有基本的認識。 3. 以討論或遊戲的方式，學習分辨農藥含量多寡原則，並介紹能兼顧營養，讓「吃」更安心的食前處理方法。 4. 由認識食品標示讓學生看懂包裝食品上的標示，並了解其意義，進而運用在於日常生活中，選擇適合自己需求的食品食用。	1	康軒版第三冊 第 3 單元健康飲食生活家 第 1 章食品消費高手 2. PPT 3. 自製教材	實作及表現 觀察記錄 分組討論 課堂問答	融入【家政教育】
第 16 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。 2-3-5 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。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1. 介紹加工食品的意義及食品添加物本身的作用，觀察日常所吃食物中添加物的多寡，並學習分辨不法食品添加物的簡易方法。 2. 說明盛裝食品的器具，也可能影響身體健康。	1	康軒版第三冊 第 3 單元健康飲食生活家 第 1 章食品消費高手 2. PPT 3. 自製教材	實作及表現 觀察記錄 課室表現 分組討論	融入【家政教育】
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。 2-3-5 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。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1. 認識各種優良食品標章，且能夠運用在生活中。 2. 讓學生建立正確消費的概念，以確保自己吃的安全。 3. 蒐集有關食品添加物時事新聞簡報，介紹加工食品的意義及食品添加物本身的作用，觀察日常所吃食物中添加物的多寡，並學習分辨不法食品添加物的簡易方法。目的在使學生學習看懂包裝食品上的營養標示，並了解其意義，進而可以在日常生活中，運用營養標示，選擇適合自己需求的食品食用。	1	1. 康軒版第三冊 第 3 單元健康飲食生活家 第 1 章食品消費高手 2. PPT 3. 自製教材	觀察記錄 課室表現 分組討論	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	2-3-5 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。 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。	1. 以臺灣在地球之地理位置關係，引導學生進入本章主題。 2. 透過對食物產製的流程分析，帶領學生思考整個食物產製及消費的過程對環境所產生的影響，進而引發學生將愛護地球的行為落實在生活中食物的選擇上。	1	1. 康軒版第三冊 第 3 單元健康飲食生活家 第 2 章做個有型的地球人 2. PPT 3. 自製教材	觀察記錄 課室表現 分組討論	融入【環境教育】、【家政教育】
第 19 週	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。 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。	1. 讓學生了解食物里程越遠的食物耗費地球資源越多，並引導學生思考吃當地食物更能符合嚐鮮、營養與環境保護。 2. 讓學生了解過去與現在食品產製的方式，並分析不同產製方式為地球環境帶來的影響，進而能嘗試找出適合現在環境又能減輕環境負擔的方式。 3. 介紹目前社會流行的飲食消費趨勢：有機食品。	1	1. 康軒版第三冊 第 3 單元健康飲食生活家 第 2 章做個有型的地球人 2. PPT 3. 自製教材	觀察記錄 課室表現 分組討論	融入【環境教育】、【家政教育】
第 20 週	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。 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。	1. 讓學生一起認識世界的飢餓問題，而為了世界糧食分配及在我們營養過剩的考量，可多吃植物性食物。為了減少地球環境的負擔，也為了幫助在地的生產者，可以少買非當季及遠地來的食物，以及購買少包裝的食品。 2. 各種食物消費行為都會對環境生態產生影響，引導學生進一步思考應如何做到健康飲食消費習慣，而使地球能永續經營。	1	1. 康軒版第三冊 第 3 單元健康飲食生活家 第 2 章做個有型的地球人 2. PPT 3. 自製教材	觀察記錄 課室表現 分組討論	融入【環境教育】、【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 21 週	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. 學習健康飲食消費方式，使地球永續經營。 2. 認識食育的重要	1	1. 康軒版第三冊 第 3 單元健康飲食生活家 第 2 章做個有型的地球人 2. PPT 3. 自製教材	觀察記錄 課室表現 分組討論	融入【環境教育】、【家政教育】
第 22 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。	1. 學習健康飲食消費方式，使地球永續經營。 2. 認識食育的重要	1	1. 康軒版第三冊 第 3 單元健康飲食生活家 第 2 章做個有型的地球人 2. PPT 3. 自製教材	觀察記錄 課室表現 分組討論	融入【環境教育】、【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 光復中學附設國中部 108 學年度 9 年級 上 學期 健體(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

五、本領域每週學習節數(1)節，銜接或補強節數(0)節，本學期(22)節。

六、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。

七、本學期課程架構：(各校自行視需要決定是否呈現)

八、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	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. 帶領學生思考曾經影響自己對體型期待的因素。 2. 分組討論哪些因素可能影響個人對體型的期待。 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。	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	分組討論 課本活動紀錄 觀察 課堂問答	
第 3 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。	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。	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	分組討論 觀察 課堂問答	
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。	我的黃金比例 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	

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 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	
第 6 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. 了解暴食與厭食的發生原因。 2. 了解暴食與厭食對身體健康造成的影響。	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	
第 7 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. 了解過重與過輕對於健康的影響。 2. 建立追求健康體位的態度。	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 分組討論 分組參與程度 課室問與答	

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 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>減重大家說</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>	<p>融入【家政教育】</p> <p>第一次月考</p>
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>健康體位自主管理</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>健康體位自主管理</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>	
第 11 週	<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>人際關係溫度計 透過「人際關係溫度計」自我檢核人際互動。</p> <p>人氣天王天后</p> <p>1. 票選人氣天王天后，分組討論受歡迎的人格特質。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	1	<p>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</p> <p>2. PPT</p> <p>3. 影片</p> <p>4. 學習單</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> <p>學習單</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 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。	解決衝突之道 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	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	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 小組討論	融入【人權教育】 補救教學
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。	我的家庭 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 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】 第二次月考

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 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。	新聞追追追 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。	「食」在好料理 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】
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。	「食」在好料理 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】

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 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。	「食」在好新鮮 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。 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】
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。	「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. 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】

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 22 週	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。	<p>「食」在安全</p> <p>1. 教師介紹食品中毒的症狀及處理流程。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		<p>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</p> <p>2. PPT</p> <p>3. 自製教材</p>	<p>1. 課堂問答</p> <p>2. 態度檢核</p> <p>3 觀察紀錄</p>	<p>融入【家政教育】</p> <p>期末考</p>

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 108 學年度 8 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

第一學期

一、本領域每週學習節數： 2 節 ，本學期共 44 節。

二、學習總目標：

1. 學會專項運動技能，並能從事自己擅長的運動，以增進個體發展。
2. 透過休閒活動的參與，達到增進健康的目的。

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。 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。 4-3-2 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. 介紹臺灣殘障桌球的分級規則及殘障桌球國手的奮鬥過程。 2. 進行分組正手擊球練習活動。 3. 進行正手平擊球動作練習。 4. 進行正手發下旋球練習	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。
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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 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. 進行送球練習、正手平擊定點和不定點送球。 2. 進行正手平擊球對反手推擋球活動。 3. 進行正手發下旋球記分賽。 4. 教導學生完成自我挑戰紀錄及找出適合自己的運動項目。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。

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	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。 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向良好的人際關係。	1. 介紹籃球場上得分的基本動作，強調運動前熱身的重要性及球場上該有的禮節。 2. 分組進行追趕跑跳活動。 3. 讓學生由近距離開始，進行單手、雙手投籃。 4. 進行步步高升活動。 5. 先以伸展活動為身體各部位暖身，再分組進行換手運球上籃活動。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。 【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。
四	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。 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向良好的人際關係。	1. 複習投籃的動作並加長投籃距離，再進跳投練習。 2. 進行同心協力活動。 3. 分組進行四面八方活動。 4. 分組進行穩紮穩投活動。 5. 進行穩紮穩打活動。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。 【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。
五	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1. 了解色情媒體對身心健康的影響，以及培養面對色情媒體資訊的正確態度。	1		1. 實作及表現 2. 觀察	【性別平等教育】 2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。 2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。
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。 3-3-1 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。 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。	1. 介紹慢速壘球的起源。 2. 教師說明慢速壘球的基本裝備及辨識方法。 3. 教師示範並說明投手投球動作。 4. 教師複習前一節內容，並教授踩壘接球動作說明。 5. 教師分析說明觸殺的動作要領。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。

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
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。 3-3-1 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。 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。	1. 介紹防守陣型的概念。 2. 進行「命中紅心」活動。 3. 進行「左右搖擺」及「第一類接觸」活動。 4. 教導學生簡易的慢壘球記錄方法，使學生更清楚比賽情況。 5. 透過運動競賽體認競爭與合作在運動比賽中扮演的重要角色。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。
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。 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。 6-3-1 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。 【第一次評量週】	1. 簡略介紹手球運動模式、歷史、現況及場地設施。 2. 教導持球(抓球)的技術。 3. 教導傳接球等技術，進行傳接球大賽，以提高學習興趣。 4. 教導運球技巧之原理與要領，以「運球撥球」提升運球能力。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。
九	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。 3-3-4 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。 6-3-1 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. 教導三步傳球的技術，並進行三人接力傳球活動，以提高學習興趣。 2. 教導三步跳躍射門技術。 3. 複習三步跳躍射門技術，練習跑動中接球後三步射門技術。 4. 複習所有內容，嘗試以多種擲球方式進行手壘球大賽，指導學生完成「我的學習紀錄」。	2	1. 「手球探索家」學習活動單	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。

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	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。 4-3-5 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。 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. 介紹世界盃足球賽的典故。 2. 講解與練習踢滾動球的動作，以腳的不同部位進行踢遠比賽，以及講解與練習踢空中球的動作。 3. 講解與練習頭頂球的動作。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。
十一	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。 4-3-5 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。 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. 講解簡易足球規則，進行七人制小型足球比賽。 2. 複習前兩節的動作，進行正式足球比賽。 3. 請學生觀賞一場足球比賽，並做出評論。	2	1. 「足球明星點將錄」學習活動單	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。
十二	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。	1. 介紹舉球員在球場上的職責及重要性。 2. 進行手指動一動及肌力、肌耐力訓練活動。 3. 進行高手傳球技術練習。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。

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
十三	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。	1. 複習高手傳球技術練習、進行高手傳球方向修正練習。 2. 進行坐姿原地練習、近距離傳球練習活動。 3. 進行組合練習活動。 4. 分組進行比賽。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。
十四	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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 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】	1. 讓學生知道休閒運動的益處。 2. 介紹直排輪所需的裝備及安全守則。 3. 健走的益處、要領及裝備。 4. 介紹攀岩運動的益處，裝備及基本的攀岩技術。 5. 教師總結本章學習重點。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 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。 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. 介紹登山的益處和方法。 2. 指導學生擬訂登山計畫。 3. 介紹山難預防的方法。 4. 介紹登山事故的緊急處理方法。 5. 說明進行登山活動時要注意的環保事項。	2	1. 「登山裝備總檢查」學習活動單	1. 觀察 2. 實作及表現	【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。 3-3-4 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. 啦啦隊簡介。 2. 教師說明啦啦隊的功能及成功的啦啦隊員必備的條件。 3. 啦啦隊的口號及身體節奏練習。 4. 分組口號編創、手部動作練習、分組隊呼並講評。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。
十七	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。 3-3-4 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. 複習手部動作、簡易舞蹈組合練習並講評。 2. 複習簡易舞蹈。 3. 分組編創並進行班級比賽、講評及心得分享。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。

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
十八	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。 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. 複習運鈴、調鈴、開現、繞線等基本動作。 2. 實施仰觀星斗、望月及倒掛金鐘(大輪迴)等動作。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。
十九	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。 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. 實施仰觀星斗→望月→倒掛金鐘連續動作教學。 2. 實施金龍繞玉柱練習。 3. 實施金龍繞玉柱→望月→倒掛金鐘連續動作。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。
二十	5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 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. 教師說明選擇運動鞋的原則。 2. 教師說明選擇運動服裝的原則。 3. 教師說明優良的運動場所應具有的條件。	2	1. 「公共場所安全簡要診斷表」學習活動單	1. 觀察 2. 實作及表現	【家政教育】 3-4-4 運用資源分析、研判與整合家庭消費資訊，以解決生活問題。

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>1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。</p> <p>1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。</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>2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。</p> <p>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>4-3-2 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>5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。</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>6-3-6 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>7-3-2 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>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。</p> <p>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。</p> <p>【第三次評量週】</p>	<p>一、歌詠青春合奏曲</p> <p>1. 彩繪兩性關係</p> <p>2. 我的身體我作主</p> <p>二、遠離迷惑迎向健康</p> <p>1. 健康的愛、安全的性</p> <p>2. 致命的迷幻世界</p> <p>三、健康飲食生活家</p> <p>1. 食品消費高手</p> <p>2. 做個有型的地球人</p> <p>四、身體力行動起來</p> <p>1. 捉摸不定——桌球</p> <p>2. 百步穿楊——籃球</p> <p>3. 漂亮出擊——慢速壘球</p> <p>4. 掌上乾坤——手球</p> <p>5. 品頭論足——足球</p> <p>6. 高抬貴手——排球</p> <p>五、休閒運動總動員</p> <p>1. 活力滿點——戶外活動</p> <p>2. 青山任我行——登山</p> <p>3. 大呼小叫——場邊啦啦隊</p> <p>4. 空舞竹鈴——扯鈴</p> <p>5. 快樂的運動饗宴——運動與消費</p>	3	1. 配合各單元學習活動單	<p>1. 課前準備</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 實作及表現</p> <p>4. 分組討論</p> <p>5. 紀錄</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> <p>【性別平等教育】</p> <p>2-2-4 尊重自己與他人的身體自主權。</p> <p>2-1-4 認識自己的身體隱私權。</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
二 十 二	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。</p> <p>1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。</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>2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。</p> <p>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>4-3-2 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>5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。</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>6-3-6 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>7-3-2 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>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。</p> <p>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。</p> <p>【休業式】</p>	<p>一、歌詠青春合奏曲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 彩繪兩性關係 2. 我的身體我作主 <p>二、遠離迷惑迎向健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 健康的愛、安全的性 2. 致命的迷幻世界 <p>三、健康飲食生活家</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 食品消費高手 2. 做個有型的地球人 <p>四、身體力行動起來</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 捉摸不定——桌球 2. 百步穿楊——籃球 3. 漂亮出擊——慢速壘球 4. 掌上乾坤——手球 5. 品頭論足——足球 6. 高抬貴手——排球 <p>五、休閒運動總動員</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 活力滿點——戶外活動 2. 青山任我行——登山 3. 大呼小叫——場邊啦啦隊 4. 空舞竹鈴——扯鈴 5. 快樂的運動饗宴——運動與消費 	3	1. 配合各單元學習活動單	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 分組討論 5. 紀錄 	<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> <p>【性別平等教育】</p> <p>2-2-4 尊重自己與他人的身體自主權。</p> <p>2-1-4 認識自己的身體隱私權。</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>

(表 12) 學習領域課程計畫

新竹市 光復高級中學附設國中部 108 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：游智超 教師

一、本領域每週學習節數(2)節，本學期共(44)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		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	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. 教導防守步伐、搶籃板球。 2. 教導防守陣型的類型。 3. 教師總結本單元，並與學生一起討論，看過哪些不同型態的團隊防守方式。	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。
四	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. 教師介紹攔網的使用時機及其在比賽中的重要性。 2. 指導學生進行跳一拍、拍一拍及來一個、擋一個活動練習。	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。
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。 3-3-1 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。	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。
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。 3-3-1 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. 指導學生分組進行合作無間活動。 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。	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。
七	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。	1. 簡介沙灘手球。 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。 3. 介紹團隊攻擊陣型。 4. 介紹並指導學生練習普通球員與守門員防守技術。	2	1. 「手球探索家」學習活動單	1. 觀察 2. 實作及表現	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。

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
八	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。	1. 指導學生練習守門員與普通球員的對陣，以及半場小組攻守門牛練習。 2. 指導學生設計適當的比賽規則，進行分組比賽。	2		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。
九	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。	2	1. 「球迷俱樂部」學習活動單	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	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。 【第一次評量週】	1. 指導學生練習守門員傳球動作要領。 2. 指導學生進行銅牆鐵壁與門當戶對活動。 3. 複習前三節的動作，指導學生進行正式足球比賽，同時指導學生自組足球隊、社團，或是成立球迷俱樂部事宜。	2		1. 觀察 2. 紀錄 3. 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>
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>
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>

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>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、練習氣身武術操一～四。</p> <p>5. 複習氣身武術操一～四，講解與示範、練習氣身武術操五～八。</p> <p>6. 練習氣身導引動作，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>
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>

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	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。 3-3-5 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。 【第二次評量週】	1.兩人在繩中以同步跳躍的方式來做跳躍的動作，搖繩的人應調整繩子迴旋的速度，以便配合跳躍者跳躍。 2.三人在繩中以同步跳躍的方式來做跳躍的動作。 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。 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。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【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。

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>2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。</p> <p>2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。</p> <p>2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p> <p>6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。</p> <p>6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。</p> <p>6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。</p> <p>6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。</p> <p>6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。</p> <p>7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。</p> <p>7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。</p>	<p>第1單元 邁向健康體位的人生</p> <p>第1章 體型面面觀</p> <p>第2章 體位觀測站</p> <p>第3章 健康體位管理</p> <p>第2單元 人際關係新視界</p> <p>第1章 在人際關係中成長</p> <p>第2章 經營我的家庭關係</p> <p>第3章 網路交友停看聽</p> <p>第3單元 飲食消費新趨勢</p> <p>第1章 現代飲食趨勢</p> <p>第2章 安全衛生的飲食</p> <p>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>	3	<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>

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
二十二	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。</p> <p>2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。</p> <p>2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。</p> <p>2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。</p> <p>2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p> <p>6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。</p> <p>6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。</p> <p>6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。</p> <p>6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。</p> <p>6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。</p> <p>7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。</p> <p>7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。</p> <p>【休業式】</p>	<p>第1單元 邁向健康體位的人生</p> <p>第1章 體型面面觀</p> <p>第2章 體位觀測站</p> <p>第3章 健康體位管理</p> <p>第2單元 人際關係新視界</p> <p>第1章 在人際關係中成長</p> <p>第2章 經營我的家庭關係</p> <p>第3章 網路交友停看聽</p> <p>第3單元 飲食消費新趨勢</p> <p>第1章 現代飲食趨勢</p> <p>第2章 安全衛生的飲食</p> <p>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>	3	<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 8 年級 下 學期 健康教育 領域課程計畫

設計者： 健康教育 領域 張鈞傑教師

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，本學期共 (21) 節。

二、本學期學習目標：(以條列式文字敘述)

1. 主動探索人生不同階段的發展與健康的關係，了解慢性病對健康的威脅，學習有效延遲發病時間及降低得病的風險。
2. 學習急救技巧，並可以在危難時做出正確的處置方式。
3. 安全的運用社區休閒資源，針對社區環境提出維護與改善的環境計畫，促進環境健康。
4. 藉由居家身體活動的可近性，提升個人落實多運動於日常生活中的意義與實踐。

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	1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 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. 從課本討論的媽媽生產的對話引入主題，認識自然受孕、人工受孕與試管嬰兒的過程。 2. 說明懷孕的症狀、身體與心理的變化，以及懷孕的風險。 3. 運用爸爸陪伴媽媽產檢的日記，認識超音波檢查與簡介產檢項目。	1	康軒版第四冊 1 美妙的生命 投影片 孕婦身形變化 體驗	1. 課程分享 2. 實作及表現	融入【人權教育】議題
第 2 週	1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 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. 介紹懷孕的三個孕期並瞭解胎兒的生長情形、孕期應補充的營養與飲食禁忌。 2. 說明自然產與剖腹產的流程與優缺點，並體會生命誕生的奧妙。 3. 介紹優生保健法中的各種健康服務：婚前健康檢查、孕期產檢、嬰幼兒健康服務內容。	1	康軒版第四冊 1 美妙的生命 三傻生產影片	1. 課前準備 2. 心得分享及表現	融入【性別平等教育】議題。

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	<p>1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。</p> <p>6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。</p> <p>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>1. 教師藉由學生分享自己小時候及長大的照片，說明人生不同階段的發展情形各不同。</p> <p>2. 說明人生各期(嬰兒期、幼兒期、兒童前期、兒童期)的發展重點及主要的人生任務，並請學生完成習作我的學習紀錄，鼓勵學生從現在開始養成良好的生活習慣。</p>	1	康軒版第四冊 2 生命的軌跡 習作	<p>1. 上台分享</p> <p>2. 紀錄</p> <p>3. 實作及表現</p>	融入【性別平等教育】議題
第4週	<p>1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。</p> <p>6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。</p> <p>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>1. 說明人生各期(青少年期、成年期、老年期)的發展重點及主要的人生任務，並請學生完成我的生命軌跡圖像，了解影響身體健康狀態的可能因素。</p> <p>2. 了解遺傳、環境、生活型態、醫療照護對個人健康的影響，並強調養成良好的生活型態、飲食習慣及心理狀態，能有健康的生活品質。</p>	1	康軒版第四冊 2 生命的軌跡	<p>1. 觀察</p> <p>2. 紀錄</p>	融入【資訊教育】議題
第5週	<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>6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。</p> <p>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>1. 利用課本上西元 1952 年及西元 2014 年的十大死因，引導學生進入本章主題。</p> <p>2. 藉由十大死因的轉變，說明慢性病已成為國人的主要死因，探討其改變的因素。</p>		康軒版第四冊 3 認識慢性病 (一) 投影片	<p>1. 觀察</p> <p>2. 課堂及表現</p>	融入【資訊等教育】議題
第6週	<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>6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。</p> <p>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>1. 介紹國人的第一大死因——癌症。</p>	1	康軒版第四冊 3 認識慢性病 (一) 影片	<p>1. 觀察</p> <p>2. 課前準備</p> <p>3. 紀錄</p> <p>4. 實作及表現</p>	融入【資訊等教育】議題
第7週	<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>6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。</p> <p>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>【第一次評量週】</p>	<p>1. 介紹十大死因中的心血管疾病，包含：高血壓、冠心病、腦中風。</p> <p>2. 介紹心血管疾病的預防方法。</p>	1	康軒版第四冊 習作月考範圍 美妙的生命 至 認識慢性病 (一)	<p>1. 課堂測驗觀察</p> <p>2. 檢討</p> <p>3. 習作及表現</p>	融入【健康醫療等教育】議題 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	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。 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。 6-3-6 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。	1. 藉由說明尿液篩檢的重要，引導學生進入本章主題。 2. 介紹腎臟病病因、讓學生了解腎臟病變的前兆及預防腎臟病的保養之道。	1	康軒版第四冊 4 認識慢性病 (二) 醫學新知講座	1. 觀察 2. 實作及表現	融入【醫學新知教育】
第 9 週	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。 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。 6-3-6 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。	1. 介紹糖尿病的定義、症狀、高危險族群特徵及預防糖尿病的保養之道。	1	康軒版第四冊 4 認識慢性病 (二)	1. 觀察 2. 課前準備 3. 分組練習	融入【性別平等教育】
第 10 週	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。 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。 6-3-6 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。	1. 說明檢視自我生活型態的重要性及方法。 2. 疾病是生命的導師—藉由角色扮演活動，讓學生體會病人與探病者的心理，最後由教師總結健康生活型態的重要性。	1	康軒版第四冊 4 認識慢性病 (二) 投影片 習作	1. 課前準備 2. 觀察 3. 分組練習	融入【健康促進等教育】
第 11 週	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。 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。 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. 藉由模擬的生活情境，讓學生了解休閒生活是健康人生的重要指標。 2. 探討並澄清休閒概念，以建立正確的休閒觀。 3. 舉例說明休閒活動的種類，引導學生選擇正當且適合自己的休閒活動。		康軒版第四冊 1 健康休閒家 學習單	1. 觀察 2. 實作及 表現	融入【家政教育】、【人權教育】

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 12 週	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。 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。 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. 強調並說明規畫休閒活動所具備的能力，例如：有效利用時間與運用資源、注意活動安全，選擇適切的活動等，並鼓勵學生積極參與個人、家庭休閒活動。 2. 經由休閒旅遊活動的討論，介紹相關的休閒資訊、服務與產品，並提出建議事項，以達到健康休閒的目的。		康軒版第四冊 1 健康休閒家	1. 觀察 2. 實作及表現	融入【家政教育】、【人權教育】 補救教學
第 13 週	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 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。 【第二次評量週】	1. 說明急救的定義、目的和原則，並知道在急救的過程當中，如何保護自己及傷患的安全。 2. 介紹小傷急救法與止血法。	1	康軒版第四冊 月考範圍習作 認識慢性病二至 安全百分百	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 紀錄 4. 實作及表現	融入【家政教育】、【人權教育】 第二次月考
第 14 週	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 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. 介紹包紮法中的環狀、螺旋狀、網狀、懸臂吊帶法及踝關節三角巾包紮法、徒手搬運法。	1	康軒版第四冊 2 安全百分百 家庭小藥箱	1. 觀察 2. 分組討論 3. 紀錄 4. 實作及表現	融入【家政教育】、【人權教育】
第 15 週	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	1. 說明急救的定義、目的和原則，並知道在急救的過程當中，如何保護自己及傷患的安全。 2. 心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器的原則概念與步驟。 3. 學會心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器的實施過程，並能在適當、正確的情境下使用。	1	康軒版第四冊 3 急救一瞬間 簡易心肺復舒術	1. 觀察 2. 實作演練紀錄	融入【急救教學教育】
第 16 週	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	1. 遇到緊急事故時，冷靜面對，做好正確的應變措施。 2. 介紹一些臺灣地區的救難機構做總結，讓學生了解我們身邊有許多無私奉獻的人們，希望大家心存感恩的心情。	1	康軒版第四冊 3 急救一瞬間 投影片	1. 收集時事簡報 2. 心得分享 3. 分組討論 4. 實作及表現	融入【時事教育】

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 17 週	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 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 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. 介紹校園週遭環境;介紹健康社區的定義與功能、過往社區與現在社區的變遷歷史。 2. 介紹健康安全社區的特徵,學生可檢視自己的社區情形,並分享自己社區需要改善的項目和改善方法。 3. 介紹國內外社區改善計畫實例,以引發學生對社區改善計畫的行動力。 4. 說明擬定改善環境計畫的步驟,並帶領學生實際設計與執行小組社區改善計畫。	1	康軒版第四冊 1 健康社區面面觀	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 分組討論	融入【社區安全】
第 18 週	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 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	1. 說明社區安全可從事故傷害與治安兩方面來看,讓學生了解引發社區事故的分類。 2. 鼓勵學生將安全概念落實於生活中,以增加社區安全。	1	康軒版第四冊 2 安全好社區	1. 課前準備 2. 實作及表現 3. 紀錄	融入【環境教育】、【家政教育】
第 19 週	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 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	1. 探討社區不安全事件與法律間的關係,以強調社區安全為政府與所有居民共同的責任。 2. 教師將學生分組報告進行總結歸納,如交通議題、消防議題或環境議題等,並給予回饋。	1	康軒版第四冊 2 安全好社區	1. 課前準備 2. 觀察	融入【環境教育】、【家政教育】
第 20 週	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊,以提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念,分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 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。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	第一單元 永續經營健康路 第1章 美妙的生命 第2章 生命的軌跡 第3章 認識慢性病(一) 第4章 認識慢性病(二) 第二單元 樂活生機 第1章 健康休閒家 第2章 安全百分百 第3章 急救一瞬間 第三單元 營造健康新環境 第1章 健康社區面面觀 第2章 安全好社區	1	康軒版第四冊 複習全冊 稿紙一張	1. 觀察 2. 問卷調查 3. 紀錄 4. 實作及表現 5. 分組討論	融入【環境教育】、【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 21 週	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 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 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。 【第三次評量週】	第一單元 永續經營健康路 第 1 章 美妙的生命 第 2 章 生命的軌跡 第 3 章 認識慢性病(一) 第 4 章 認識慢性病(二) 第二單元 樂活生機 第 1 章 健康休閒家 第 2 章 安全百分百 第 3 章 急救一瞬間 第三單元 營造健康新環境 第 1 章 健康社區面面觀 第 2 章 安全好社區	1	康軒版第四冊 複習全冊 稿紙一張	1. 觀察 2. 問卷調查 3. 紀錄 4. 實作及表現 5. 分組討論	融入【環境教育】、【家政教育】

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 107 學年度 9 年級 下 學期 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	
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	

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	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	
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. 介紹水汙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汙染。 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	

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	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	
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】
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】

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		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 108 學年度 8 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(42)節。

二、本學期學習目標：

1. 了解體適能，並實際運用於生活中。
2. 熟練籃球進攻的戰術，以及運球過人與跑位的動作要領。
3. 能做出正確的羽球殺球，進而學習正確的羽球步法，提升自我之羽球實力。
4. 認識水域安全，並學習游泳自救及溺水的處理方法。
5. 學習排球扣球之動作要領，進而學習空中扣球動作。

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	自編教材一體適能檢測	觀察是否認真參與活動。 觀察：在活動過程中是否充分練習。	開學註冊正式上課

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	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	觀察是否認真參與活動。 觀察：在活動過程中是否充分練習。	
三	3-3-2 評估個人及他人的表現方式，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。	1. 了解傳接球在比賽中的重要性。 2. 了解並學會各種傳接球方式。 3. 熟練各種傳接球的方法。 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。	2	康軒版第四冊第五單元君子好球樂趣多第4章 限時專送-籃球	1. 觀察 2. 實作及表現	
四	3-3-2 評估個人及他人的表現方式，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。	1. 了解傳接球在比賽中的重要性。 2. 了解並學會各種傳接球方式。 3. 熟練各種傳接球的方法。 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。	2	康軒版第四冊第五單元君子好球樂趣多第4章 限時專送-籃球	1. 觀察 2. 實作及表現	
五	3-3-2 評估個人及他人的表現方式，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。	1. 了解傳接球在比賽中的重要性。 2. 了解並學會各種傳接球方式。 3. 熟練各種傳接球的方法。 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。	2	康軒版第四冊第六單元展現青春度危機第2章 路遙知馬力-心肺耐力	1. 觀察 2. 實作及表現	
六	3-3-2 評估個人及他人的表現方式，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。	1. 了解傳接球在比賽中的重要性。 2. 了解並學會各種傳接球方式。 3. 熟練各種傳接球的方法。 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。	2	康軒版第四冊第六單元展現青春度危機第2章 路遙知馬力-心肺耐力 800公尺測驗	1. 觀察 2. 實作及表現 觀察是否認真參與活動。	【性別平等教育】 1-1-2 了解自我身心狀況。

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
七	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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1. 學會殺球、反手發球的動作與擊球要領。 2. 藉由組合動作的練習，體驗學習的效果。	2	康軒版第四冊 第五單元 君子好球樂趣多 第2章出奇制勝 -羽球	1. 觀察 2. 實作及表現	
八	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。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 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。 5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 學會捷泳及水上自救的基本動作。 2. 以捷泳提升心肺耐力並應用於水上活動安全防護。 3. 養成對水上活動安全的警覺性。	2	康軒版第四冊 第六單元 展現青春度危機 第4章泳往直前 -游泳	1. 觀察 2. 實作及表現	
九	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。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 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。 5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 學會捷泳及水上自救的基本動作。 2. 以捷泳提升心肺耐力並應用於水上活動安全防護。 3. 養成對水上活動安全的警覺性。	2	康軒版第四冊 第六單元 展現青春度危機 第4章泳往直前 -游泳	1. 問答：能夠清楚的說出殺球動作之重點。 2. 實作：能擊出正確的殺球動作。 3. 觀察：是否能夠熱烈的參與互評。 4. 欣賞：能看出同學動作的錯誤，並給予適當的建議。	

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	<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>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>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。</p> <p>5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>1. 學會捷泳及水上自救的基本動作。</p> <p>2. 以捷泳提升心肺耐力並應用於水上活動安全防護。</p> <p>3. 養成對水上活動安全的警覺性。</p>	2	康軒版第四冊 第六單元 展現青春度危機 第4章泳往直前 -游泳	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	
十一	<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>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>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。</p> <p>5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>1. 學會捷泳及水上自救的基本動作。</p> <p>2. 以捷泳提升心肺耐力並應用於水上活動安全防護。</p> <p>3. 養成對水上活動安全的警覺性。</p>	2	康軒版第四冊 第六單元 展現青春度危機 第4章泳往直前 -游泳	<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>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>5-3-1 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。</p> <p>5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>1. 學會捷泳及水上自救的基本動作。</p> <p>2. 以捷泳提升心肺耐力並應用於水上活動安全防護。</p> <p>3. 養成對水上活動安全的警覺性。</p>	2	康軒版第四冊 第六單元 展現青春度危機 第4章泳往直前 -游泳	<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
十三	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。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 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。 5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 學會捷泳及水上自救的基本動作。 2. 以捷泳提升心肺耐力並應用於水上活動安全防護。 3. 養成對水上活動安全的警覺性。	2	康軒版第四冊 第六單元 展現青春度危機 第4章 泳往直前 -游泳	1. 觀察 2. 實作及表現	
十四	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。	1. 了解排球扣球技術的手腕與腰部的運用。 2. 學會排球扣球技術的種類與動作要領。 3. 在練習中能與同學互相配合以達到練習的效果。 4. 在比賽中，能觀察、欣賞並記錄同儕的表現。	2	康軒版第四冊 第五單元 君子好球樂趣多 第1章 所向披靡 -排球	1. 觀察 2. 實作及表現	
十五	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。	1. 了解排球扣球技術的手腕與腰部的運用。 2. 學會排球扣球技術的種類與動作要領。 3. 在練習中能與同學互相配合以達到練習的效果。 4. 在比賽中，能觀察、欣賞並記錄同儕的表現。	2	康軒版第四冊 第五單元 君子好球樂趣多 第1章 所向披靡 -排球	1. 觀察 2. 實作及表現	
十六	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。	1. 了解排球扣球技術的手腕與腰部的運用。 2. 學會排球扣球技術的種類與動作要領。 3. 在練習中能與同學互相配合以達到練習的效果。 4. 在比賽中，能觀察、欣賞並記錄同儕的表現。	2	康軒版第四冊 第五單元 君子好球樂趣多 第1章 所向披靡 -排球 分組比賽	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
十七	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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1. 學會殺球、反手發球的動作與擊球要領。 2. 藉由組合動作的練習，體驗學習的效果。 3. 增進身體移動與球路變化的適應能力。 4. 透過簡易比賽，體驗比賽的規則與進行方式，培養公平競爭的精神。	2	康軒版第四冊 第五單元 君子好球樂趣多 第2章 出奇制勝-羽球	1. 觀察 2. 實作及表現	
十八	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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1. 學會殺球、反手發球的動作與擊球要領。 2. 藉由組合動作的練習，體驗學習的效果。 3. 增進身體移動與球路變化的適應能力。 4. 透過簡易比賽，體驗比賽的規則與進行方式，培養公平競爭的精神。	2	康軒版第四冊 第五單元 君子好球樂趣多 第2章 出奇制勝-羽球	1. 觀察 2. 實作及表現	
十九	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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1. 學會殺球、反手發球的動作與擊球要領。 2. 藉由組合動作的練習，體驗學習的效果。 3. 增進身體移動與球路變化的適應能力。 4. 透過簡易比賽，體驗比賽的規則與進行方式，培養公平競爭的精神。	2	康軒版第四冊 第五單元 君子好球樂趣多 第2章 出奇制勝-羽球	1. 觀察 2. 實作及表現	
二十	3-3-2 評估個人及他人的表現方式，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。	1. 了解傳接球在比賽中的重要性。 2. 了解並學會各種傳接球方式。 3. 熟練各種傳接球的方法。 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。	2	康軒版第四冊 第五單元 君子好球樂趣多 第4章 限時專送-籃球 三對三分組比賽	1. 實作及表現	
二十一	3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	1. 了解傳接球在比賽中的重要性。 2. 了解並學會各種傳接球方式。 3. 熟練各種傳接球的方法。 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。	2	康軒版第四冊 第五單元 君子好球樂趣多 第4章 限時專送-籃球 三對三分組比賽	1. 實作及表現	

(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 第 2 學期 健康與體育(體育) 領域課程計畫

設計者：游智超 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	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	自編教材一體適能檢測	1. 觀察 2. 實作及表現	
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。 3-3-2 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	
四	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
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】 1-1-2 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 第4單元 超越巔峰 顯神通 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 第4單元 超越巔峰 顯神通 第1章 叱吒風雲- 籃球</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	
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 第4單元 超越巔峰 顯神通 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策略。 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. 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。	2	康軒版第六冊 第4單元 超越巔峰 顯神通 第4章 全力出擊— 羽球	1. 觀察 2. 實作及表現	
十三	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策略。 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. 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。	2	康軒版第六冊 第4單元 超越巔峰 顯神通 第4章 全力出擊— 羽球	1. 觀察 2. 實作及表現	期末考
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

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	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。	
十六	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。	九年級三對三籃球賽 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1章 叱吒風雲-籃球 三對三分組比賽	態度檢核、觀察記錄、分組活動、參與討論、課堂問答、實務操作。	
十七	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。	九年級三對三籃球賽 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1章 叱吒風雲-籃球 三對三分組比賽		

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	<p>游泳比賽</p> <p>預演及畢業典禮</p>	觀察記錄、實務操作。	
十九	<p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>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。</p>	2	畢業典禮		畢業典禮