

台東縣 107 學年度 第一 學期 綠島國民中學 九 年級 健體 領域教學計畫表 設計者：衛明怡

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. 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。
3. 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。
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。

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
一	8/30 8/31	第1章 體型面面觀	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.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。	1.引導學生思考與分析從小到大的體型變化、家人的體型，以及對於體型的感受。 2.思考自己理想體型與現實體型的差異及其原因，並帶領學生了解哪些因素會影響自己對體型的期待。 3.帶領學生思考曾經影響自己對體型期待的因素，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。 4.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。	3	1.課文圖表 2.相關影片或圖片	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.問與答 5.紀錄	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。
二	9/3 9/7	第2章 體位觀測站	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.說明體重在生理變化代表的意義。 2.說明身體質量指數(BMI)的測量方式。 3.說明體脂肪的形成原因、測量方式，以及因為體脂肪的堆疊位置不同，對健康造成的威脅不同。 4.說明挑臀比對於體型的意義。	3	1.健康檢查記錄 2.短片、新聞 3.便條紙	1.觀察 2.紀錄 3.課前準備 4.分組討論 5.影片欣賞	【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。

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
三	9/10 9/14	第2章 體位觀測站 第3章 健康體位管理	<p>【第2章 體位觀測站】</p> <p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>2-3-2 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>【第3章 健康體位管理】</p> <p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。</p> <p>2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。</p> <p>7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。</p> <p>7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。</p>	<p>【第2章 體位觀測站】</p> <p>1.了解體重代表的意義及對健康的重要。</p> <p>2.建立對於體重的正確概念。</p> <p>3.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。</p> <p>4.認識厭食症及暴食症。</p> <p>5.了解過胖或過瘦對身體的影響。</p> <p>6.透過自我悅納建立健全的健康心態。</p> <p>【第3章 健康體位管理】</p> <p>1.分辨廣告對於促進健康的迷思。</p> <p>2.澄清各種不健康的減重方法。</p> <p>3.分析自己的健康數據和生活型態。</p> <p>4.選擇正確的健康體位自主管理策略。</p>	<p>【第2章 體位觀測站】</p> <p>1.認識厭食症及暴食症。</p> <p>2.了解過重或過輕對健康造成的危害。</p> <p>【第3章 健康體位管理】</p> <p>1.討論與分析廣告的手法，辨識不正確的減重方式。</p> <p>2.討論各種減重方式對健康造成的影響。</p> <p>3.了解健康體位自主管理的步驟，分析自己的健康診斷，建立健康生活型態。</p> <p>4.學習接納自己身體樣貌，了解健康體位應透過健康的生活型態建立。</p>	3	1.相關新聞、影片 2.廣告單張或相關圖片	1.觀察 2.分組討論 3.紀錄 4.實作及表現	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-1 尊重青春不同性別者的身心發展與差異。</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>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>

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
四	9/17 9/21	第2章 第1章 經營我的家庭關係 在人際關係中成長	<p>【第1章 在人際關係中成長】</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>【第2章 經營我的家庭關係】</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>【第1章 在人際關係中成長】</p> <p>1.認識人際關係的各個層面。</p> <p>2.知道如何改善自己的人際關係。</p> <p>3.了解衝突如何發生。</p> <p>4.知道如何理智的面對並處理衝突。</p> <p>【第2章 經營我的家庭關係】</p> <p>1.認識家庭的種類與功能，並探討家庭對個人發展的影響。</p> <p>2.認識心理親屬的意義，與了解其具有家庭功能的屬性。</p> <p>3.學習增進良好家庭關係的方法。</p> <p>4.認識家庭暴力的發生與其因應原則。</p>	<p>【第1章 在人際關係中成長】</p> <p>1.讓學生體會人際關係和自己生活的關連，並從人際關係溫度計活動中，認識人際關係涵蓋的內容，引導學生評量自己的人際關係。</p> <p>2.教導學生在各人際關係層面上，可應用的改善策略及技巧，並進一步應用在生活中。</p> <p>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。</p> <p>4.由解決衝突之道中，學習如何理智的解決衝突事件，並實際演練。</p> <p>【第2章 經營我的家庭關係】</p> <p>1.讓學生了解隨著社會變遷，家庭型態也更多樣。</p> <p>2.說明家庭的重要性及家庭對個人的影響。</p> <p>3.透過認識自己的心理親屬活動，讓學生學習由心理親屬補充家庭功能的不足。</p> <p>4.讓學生了解家庭關係緊密的重要性，介紹五種讓家庭關係更緊密的策略。</p>	3		<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p> <p>3.小組討論</p>	<p>【人權教育】</p> <p>1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。</p> <p>1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。</p> <p>【家政教育】</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>

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
五	9/24 9/28	第2章 經營我的家庭關係 第3章 網路交友停看聽	<p>【第2章 經營我的家庭關係】</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>【第3章 網路交友停看聽】</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>【第2章 經營我的家庭關係】</p> <p>1.認識家庭的種類與功能，並探討家庭對個人發展的影響。</p> <p>2.認識心理親屬的意義，與了解其具有家庭功能的屬性。</p> <p>3.學習增進良好家庭關係的方法。</p> <p>4.認識家庭暴力的發生與其因應原則。</p> <p>【第3章 網路交友停看聽】</p> <p>1.能說明科技發達對人際互動所帶來的正負面影響。</p> <p>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。</p> <p>3.能了解網路成癮的原因及避免成癮的方式。</p>	<p>【第2章 經營我的家庭關係】</p> <p>1.說明建立良好家庭關係是每一個家庭成員的責任。</p> <p>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，並教導遇到家庭暴力時，應如何處置。</p> <p>【第3章 網路交友停看聽】</p> <p>1.教師說明科技的改變對人際溝通影響的看法。</p> <p>2.說明科技進步在人際溝通上帶來的影響。</p> <p>3.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。</p> <p>4.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。</p>	3		<p>1.課前準備</p> <p>2.觀察</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>1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。</p> <p>【家政教育】</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> <p>【性別平等教育】</p> <p>2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。</p>

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
六	10/1 10/5	第2章 安全衛生的飲食 第1章 現代飲食趨勢	<p>【第1章 現代飲食趨勢】</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>【第2章 安全衛生的飲食】</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>【第1章 現代飲食趨勢】</p> <p>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。</p> <p>2.了解媒體對飲食消費行為的影響。</p> <p>3.建立正確的飲食消費價值觀，並能將其落實於生活中。</p> <p>【第2章 安全衛生的飲食】</p> <p>1.體認安全衛生的飲食之重要性。</p> <p>2.了解不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。</p> <p>3.知道食品中毒的原因。</p> <p>4.使用適當的技巧判斷外食場所衛生。</p>	<p>【第1章 現代飲食趨勢】</p> <p>1.教師詢問學生最近對那些食品廣告印象特別深刻，進而談論食品科技帶來的改變及風潮，使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。</p> <p>2.談論抗氧化食物，並認識生活中的抗氧化食物有哪些。</p> <p>3.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，教師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。</p> <p>4.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份期待。</p> <p>5.教導學生如何正確選購健康食品，教師可加入一些實際的情境模擬，讓學生能將其應用於生活真實的狀況中。在購買或使用此類產品前，請學生反思：我是否真的會因此更健康，我是不是還有別的選擇，若是真的要購買，又該注意什麼。</p> <p>【第2章 安全衛生的飲食】</p> <p>1.藉由課本的相關統計，引導學生思考自身選擇外食時的考量因素。</p> <p>2.了解食品中毒常發生的場所，並介紹三種常見的食品中毒及其發生的原因。</p> <p>3.教師介紹食品中毒的症狀及處理流程。</p> <p>4.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>5.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>	3	1.教師可蒐集幾則具機能性食品的新聞。(含Q10、膠原蛋白飲料、雞精等)	1.課前準備 2.觀察 3.學生反應及分享 4.紀錄	【家政教育】 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
七	10/8 10/12	第1章 攻城掠地—— 籃球	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。 【第一次評量週】	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。	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」。 6.進行伸展操及敏捷訓練。 7.教導進攻戰術「掩護切入」。 8.教導防守步伐、搶籃板球。 9.教導防守陣型的類型。 10.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。	3		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。
八	10/15 10/19	第2章 直截了當—— 排球	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.了解排球比賽中最佳的攔網位置。 2.學會攔網的技術。 3.了解攔網步法的運用。	1.教師介紹攔網的使用時機及其在比賽中的重要性。 2.指導學生進行跳一跳、拍一拍及來一個、擋一個活動練習。 3.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。 4.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。	3		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。

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
九	10/22 10/26	第2章 直截了當——排球 第3章 掌握青春——手球	<p>【第2章 直截了當——排球】</p> <p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>【第3章 掌握青春——手球】</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>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p>	<p>【第2章 直截了當——排球】</p> <p>1.複習排球運動的各種技術。</p> <p>【第3章 掌握青春——手球】</p> <p>1.了解7公尺射門、普通球員與守門員基本防守技術的要領。</p> <p>2.培養自我肯定、尊重他人及團隊合作之精神。</p> <p>3.觀賞手球比賽以學習他人戰術，進而制訂並應用戰術。</p>	<p>【第2章 直截了當——排球】</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> <p>【第3章 掌握青春——手球】</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>	3	1.學習活動單	<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> <p>【家政教育】</p> <p>4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p>
十	10/29 11/2	第3章 掌握青春——手球	<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.培養自我肯定、尊重他人及團隊合作之精神。</p> <p>2.觀賞手球比賽以學習他人戰術，進而制訂並應用戰術。</p>	<p>1.指導學生練習守門員與普通球員的對陣，以及半場小組攻守門牛練習。</p> <p>2.指導學生設計適當的比賽規則，進行分組比賽。</p>	3		<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>

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
十一	11/5 11/9	第4章 大顯身手—— 足球	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.了解盤球、運球、假動作與守門員的動作要領。 2.了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。 3.學習盤球、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.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。 7.指導學生練習守門員傳球動作要領。 8.指導學生進行銅牆鐵壁與門當戶對活動。	3	1.「球迷俱樂部」學習活動單	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。
十二	11/12 11/16	第4章 大顯身手—— 足球 第5章 固若金湯—— 棒球	【第4章 大顯身手—足球】 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5章 固若金湯—棒球】 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。	【第4章 大顯身手—足球】 1.了解盤球、運球、假動作與守門員的動作要領。 2.了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。 3.學習盤球、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。 【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。	【第4章 大顯身手—足球】 1.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。 【第5章 固若金湯—棒球】 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。	3		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。

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
十三	11/19 11/23	第5章 固若金湯——棒球	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.了解暗號的種類與操作要領。 2.養成誠實負責的處事態度。 3.養成遵守規則服從裁判的運動精神。	1.介紹比賽暗號的動作要領，並指導學生實際操作。 2.指導學生進行強渡關山及比手畫腳活動。 3.指導學生進行唯我獨尊活動。 4.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」。	3		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。
十四	11/26 11/30	第1章 大力水手 第2章 勇冠三軍 第3章 鐵人三項 肌力與肌耐力	【第1章 大力水手—肌力與肌耐力】 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。 3-3-1 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。 【第2章 勇冠三軍—鐵人三項】 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】	【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。 【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。	【第1章 大力水手—肌力與肌耐力】 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」。 【第2章 勇冠三軍—鐵人三項】 1.了解鐵人三項的精神與練習鐵人三項的益處。 2.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。	3		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。 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。

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
十五	12/3 12/7	第3章 力拔山河——八人制拔河 第2章 勇冠三軍——鐵人三項	<p>【第2章 勇冠三軍—鐵人三項】</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>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>【第3章 力拔山河—八人制拔河】</p> <p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>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>【第2章 勇冠三軍—鐵人三項】</p> <p>1.認識鐵人三項不同距離的競賽。</p> <p>2.學會鐵人三項運動的技巧與養成安全的習慣。</p> <p>3.學會長時間耐力運動營養補充的方法。</p> <p>【第3章 力拔山河—八人制拔河】</p> <p>1.了解八人制拔河的起源。</p> <p>2.了解八人制拔河在臺灣的發展近況與成績。</p> <p>3.了解八人制拔河簡易規則、相關比賽器材及設備。</p>	<p>【第2章 勇冠三軍—鐵人三項】</p> <p>1.學會鐵人三項運動的技巧。</p> <p>2.養成安全的習慣、長時間耐力運動營養補充的方法。</p> <p>【第3章 力拔山河—八人制拔河】</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.介紹八人制拔河的場地與相關器材。</p> <p>4.體會如何運用身體各部位施力。</p> <p>5.練習個人拔河基本姿勢、起步動作和進攻動作。</p>	3		<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>1-1-2 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> <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>

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
十六	12/10 12/14	第3章 步步高升—— 力拔山河—— 第1章 競技啦啦隊—— 八人制拔河	<p>【第3章 力拔山河—八人制拔河】</p> <p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>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>【第1章 步步高升—競技啦啦隊】</p> <p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>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>【第3章 力拔山河—八人制拔河】</p> <p>1.學會拔河起步及進攻動作的技巧。</p> <p>2.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。</p> <p>3.培養尊重他人及團隊合作的精神。</p> <p>【第1章 步步高升—競技啦啦隊】</p> <p>1.了解競技啦啦隊的發展歷史。</p> <p>2.了解競技啦啦隊基本技術的內容與運動概念。</p> <p>3.學會跳躍。</p>	<p>【第3章 力拔山河—八人制拔河】</p> <p>1.體會如何運用身體各部位施力。</p> <p>2.練習團隊進攻動作。</p> <p>3.介紹裁判手勢、犯規動作與獲勝的判定。</p> <p>4.提醒施作過程應注意事項。</p> <p>5.進行實戰比賽。</p> <p>【第1章 步步高升—競技啦啦隊】</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>	3		<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p> <p>3.紀錄</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-2 認識自己的長處及優點。</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
十七	12/17 12/21	第1章 步步高升—— 競技啦啦隊	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。 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。	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。	1.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。 2.金字塔簡介、手部連結法介紹及金字塔欣賞。 3.身體造型遊戲、講評與心得分享。	3		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
十八	12/24 12/28	第1章 步步高升——競技啦啦隊 第2章 氣身功夫——武術	<p>【第1章 步步高升——競技啦啦隊】</p> <p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>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>【第2章 氣身功夫——武術】</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>4-3-5 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>【第1章 步步高升——競技啦啦隊】</p> <p>1.培養團隊合作的精神。</p> <p>2.激發運動參與的樂趣。</p> <p>【第2章 氣身功夫——武術】</p> <p>1.了解武術運動的國際競賽現況。</p> <p>2.了解武術運動的簡易競賽規則。</p> <p>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。</p>	<p>【第1章 步步高升——競技啦啦隊】</p> <p>1.身體造型遊戲、講評與心得分享。</p> <p>【第2章 氣身功夫——武術】</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>	3	1.「高手出擊訪名師」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</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	12/31 1/4	第2章 氣身功夫——武術	<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.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。</p> <p>2.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。</p> <p>3.認識武德，並養成遵守行為規範與尊重他人的美德。</p>	<p>1.講解與示範、練習氣身武術操一～四。</p> <p>2.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>3.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>	3	1.「武術諺語大搜捕」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現	<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>

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
二十	1/7 1/11	第3章 繩乎其技——跳繩	<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>【第三次評量週】</p>	<p>1.了解臺灣跳繩之起源與團體跳繩基本動作之要領。</p> <p>2.熟練多人跳繩基本動作及在應用技術中的搭配。</p> <p>3.培養對跳繩運動的興趣及與同學間互助合作的精神。</p> <p>4.培養學生思考與創作的的能力。</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> <p>5.兩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>6.三人在繩中以同步跳躍的方式來做跳躍的動作。</p> <p>7.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>8.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>	3		<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>

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
二十一	1/14 1/18	複習全冊	<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>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>5.能將所學的運動技能與規則應用於團體練習中。</p> <p>6.應用各種身體活動，達成提升肌肉適能的目的。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>9.了解促進健康及展現身體力與美的運動方式。</p> <p>10.透過各種練習與表演方式，學會運動技能。</p> <p>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。</p> <p>12.主動參與體育活動，並樂於與他人分享。</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>

台東縣 107 學年度 第二 學期 綠島國民中學 九 年級 健體 領域教學計畫表 設計者：衛明怡

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。

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
一	2/11 2/15	第1章 與壓力同行	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.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。	1.教師藉由學生之壓力經驗帶入本章主題。 2.介紹壓力是什麼，以及壓力的來源。 3.介紹壓力對人體造成的影響。 4.介紹壓力造成的心身症狀。 5.介紹面對壓力時的調適方法。 6.說明有效解決壓力的方法和步驟。	3		1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.分組討論	【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。

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
二	2/18 2/22	第2章 與情緒過招	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.能學習情緒管理，成為積極快樂的人。 2.認識異常行為及其防治方法。	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。 5.認識攻擊行為、強迫行為及憂鬱症等異常行為。 6.指導學生學習如何早期發現異常行為，早期接受專業治療。 7.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。	3		1.觀察 2.紀錄 3.課前準備 4.實作及表現	【性別平等教育】 2-2-3 分辨性別刻板的情緒表達方式。 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。
三	2/25 3/1	第1章 關心我們的生活環境	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。	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。 3.介紹垃圾過量的現況及垃圾處理的方法。 4.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。 5.了解噪音問題對健康的影響，以及如何減輕噪音危害。 6.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		1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論 4.紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
四	3/4 3/8	第2章 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。	1.認識日常消費行為對環境與人類的影響。 2.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。 3.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。	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。 3.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。 4.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。 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。	3		1.觀察 2.紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-3-1 具有參與規畫校園環境調查活動的經驗。
五	3/11 3/15	第1章 我的未來不是夢	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.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。 3.能辨認求職資訊，以維護工作時的人身安全。	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。 3.鼓勵學生實踐青少年生涯發展的任務。 4.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。	3		1.觀察 2.紀錄	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。
六	3/18 3/22	第2章 職業安全與健康	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1.了解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。	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。 3.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」實果遊戲，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。 4.學習如何關懷辛勞的工作者。	3		1.觀察 2.紀錄	【人權教育】 2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
七	3/25 3/29	第3章 職場健康促進	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。 【第一次評量週】	1.了解健康促進的意義及推動職場健康促進的重要性。 2.能指出職場中常見的健康問題，並學習改進的策略。 3.認識維護職場健康權益與性別工作平等權益的相關法律與諮詢單位。	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。 4.藉由報告分享，說明如何營造雇主與員工雙贏的健康職場。 5.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。	3	1「如果我 是……」、「愛 的 MESSAGE」學 習活動單 2.習作	1.觀察 2.實作及表 現 3.紀錄 4.分組討論	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題 解決方案的適切 性。 【環境教育】 5-4-4 具有提出改 善方案、採取行 動，進而解決環 境問題的經驗。
八	4/1 4/5	第1章 叱吒風雲— 籃球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.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。	1.鼓勵學生可利用課餘時間參與三對三鬥牛賽。 2.教師說明街頭籃球的由來及其原始創立的意義。 3.指導學生進行全場三人傳球上籃。 4.說明參與比賽時的正確觀念，以及指導學生進行反向掩護戰術練習。 5.指導學生進行全場三人S形傳球上籃活動。 6.複習反向掩護，及指導學生交叉掩護戰術練習。 7.複習進行全場三人傳球上籃及全場三人S形傳球上籃活動。 8.複習反向掩護及交叉掩護戰術，並指導學生進行掩護戰術練習。 9.教師說明擔任裁判所需的基本知識。	3	1.觀察 2.實作及表 現	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的 長處及優點。	
九	4/8 4/12	第1章 叱吒風雲— 籃球 第2章 以智取勝— 排球	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。 3-3-4 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。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	【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。 【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.增加運動欣賞的能力。	【第1章 叱吒風雲— 籃球】 1.說明三對三鬥牛賽常用的規則，並指導學生分組進行挑戰賽及裁判實習。 2.說明擔任一位稱職的裁判需具備的條件。 【第2章 以智取勝— 排球】 1.複習排球基本動作的組合練習與實作。 2.介紹各種攻擊球路與運用時機，以及比較各種快攻技術的優缺點。	3	1.觀察 2.實作及表 現 3.紀錄	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的 長處及優點。	

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
十	4/15 4/19	第3章 克敵制勝—— 排球	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。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	【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。 【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，並運用於比賽中。	【第2章 以智取勝——排球】 1.教師配合課文介紹各種接發球。 2.教師配合課文介紹各種攻擊戰術應用方法。 3.介紹正式比賽的流程，並與學生相互分享學習排球課的心得。 【第3章 克敵制勝——桌球】 1.介紹桌球運動發展簡史。 2.進行控球大考驗及多人接力對牆來回擊球活動。 3.指導學生正手殺球的動作要領，並帶領學生實施練習。	3		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。
十一	4/22 4/26	第3章 克敵制勝—— 桌球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	1.學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。 2.學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。 3.養成休閒觀念，並培養終生運動習慣。 4.學習運用資訊，增進自己的運動技能。	1.複習正手殺球動作，並實施反手殺球動作要領練習。 2.複習反手殺球動作，並實施正、反手殺球練習。 3.實施步法運用及移位正、反手殺球練習。 4.說明如何運用基本動作製造殺球機會。 5.指導學生完成練習記錄表。	3		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。
十二	4/29 5/3	第4章 全力出擊—— 羽球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	1.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.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。	1.介紹我國女子雙打目前在世界排名的成績。 2.進行兩人輪轉跑位練習。 3.介紹雙打比賽規則。 4.說明前後隊形的站位方式及運用時機，並進行前後隊形的練習。 5.說明三角隊形的站位方式及運用時機。 6.進行兩人輪轉跑位練習。 7.說明左右隊形的站位方式及運用時機，並進行左右隊形的練習。	3		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
十三	5/6 5/10	第1章 千變萬化 第4章 全力出擊 — 羽球 — 創造性舞蹈	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。 【第二次評量週】	【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。 【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。	【第4章 全力出擊——羽球】 1.說明進退隊形的站位方式及運用時機，並進行進退隊形的練習。 2.說明比賽時戰術運用的方式與時機。 3.共同訂定綜合性比賽規則並進行綜合性比賽。 【第1章 千變萬化——創造性舞蹈】 1.介紹舞蹈的起源與種類。 2.指導學生察覺身體各部位之活動範圍限制，進行移位及非移位動作的肢體舞動；介紹舞蹈的空間概念，指導學生利用身體進行水平動作的組合與變化。	3		1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 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。
十四	5/13 5/17	第1章 千變萬化 — 創造性舞蹈	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。	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.指導學生利用身體進行方向及路徑等各因素的組合與變化；介紹舞蹈的時間元素，指導學生以個人和群體的方式，練習時間元素的動作組合與變化。 2.介紹舞蹈的力量元素特性，指導學生以個人和群體的方式，練習力量元素的動作組合與變化。 3.指導學生進行分組創作。 4.指導學生進行分組創作、表演及欣賞。	3	1.「舞林高手」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
十五	5/20 5/24	第3章 健康活力百分百——有氣舞蹈 第2章 舞動青春——街舞	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，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表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	【第2章 舞動青春——街舞】 1.認識街舞的意義、起源與發展。 2.了解街舞基本舞蹈動作的要領。 3.練習街舞舞蹈部分的基本動作。 4.熟練街舞舞蹈基本動作並加強節奏感。 5.培養對街舞運動之興趣。 6.增進對街舞運動的欣賞能力。 7.養成互助合作的習慣。 【第3章 健康活力百分百——有氣舞蹈】 1.了解有氣舞蹈對健康體適能的重要性。 2.了解有氣舞蹈的動作要領與練習方法。 3.學會有氣舞蹈動作變化組合。 4.勇於表現自己的舞姿，培養尊重他人及互助合作的精神。 5.喜歡上有氣舞蹈課，並將所學應用在休閒活動中。	【第2章 舞動青春——街舞】 1.介紹街舞的起源與種類。 2.練習身體律動、身體電流。 3.抬膝動作、踩地動作、斜後踩動作、踏併步和交叉步。 4.複習抬膝動作、踩地動作、斜後踩動作、踏併步和交叉步；進行動作編排組合練習。舞力對決—進行排舞組合表演。 【第3章 健康活力百分百——有氣舞蹈】 1.介紹有氣舞蹈的特色及對健康的影響。 2.介紹基本動作一~六、十二~十五，練習動作組合。 3.介紹基本動作七~十一，複習基本動作一~六、十二~十五，練習動作組合。	3	1.教師自備街舞風格圖片 2.音響 3.籤筒 4.DV 5.評分表 6.原子筆 4.「武林大蹈」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 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。 【家政教育】 2-3-3 表現合宜的穿著。
十六	5/27 5/31	第3章 健康活力百分百——有氣舞蹈 第4章 水中流線美——游泳	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。 4-3-1 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3章 健康活力百分百——有氣舞蹈】 1.學會有氣舞蹈動作變化組合。 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.喜歡上有氣舞蹈課，並將所學應用在休閒活動中。 【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。	【第3章 健康活力百分百——有氣舞蹈】 1.提示動作方向變化的要點，練習基本動作及動作組合。 2.分組進行動作變化組合及觀摩表演。 3.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，分組進行動作變化組合及評估表演。 【第4章 水中流線美——游泳】 1.介紹不同的捷泳換氣方式。 2.進行韻律呼吸及持浮板換氣接力活動。 3.在池邊練習捷泳換氣基本動作。	3		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 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。 【家政教育】 3-2-3 養成良好的生活習慣。

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
十七	6/3 6/7	第4章 水中流線美—游泳	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.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.在池邊熟練捷泳換氣基本動作，配合手持浮板的換氣練習，並藉由欣賞、觀摩評估自己與他人動作的優缺點。 2.加強腿臂換氣綜合練習，並練習轉身動作。 3.複習捷泳換氣動作。 4.進行打水球比賽。	3		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【家政教育】 3-2-3 養成良好的生活習慣。
十八	6/10 6/14	畢業週	畢業週	畢業週	畢業週				