

桃園市立武漢國民中學 107 學年度第 1 學期 七 年級 體育 領域教學計畫表

一、課程目標：

- 1.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。
- 2.了解青春期身心需求，在生活中展現青春活力，並養成規律運動的習慣以促進健康。
- 3.培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。

二、實施原則：特殊需求學生之能力指標參照各階段基本能學力指標，採加深、加廣、加速、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。

三、課程教學計畫：

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
一	8/27 8/31	開學日 (08/30, 周四) 第4單元 活力青春大放送	1 青春體能大解碼 (體適能)	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。 3-3-4 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，並執行個人終身運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。	1.了解體適能的意義、要素及改善的方法。 2.養成規律運動的習慣。	1.介紹體適能的意義、要素。 2.調查學生的身體健康情況。 3.了解身體組成及肌力與肌耐力的意義及改善方法。 4.了解柔軟度、瞬發力及心肺耐力的意義及改善方法。 5.了解維持運動習慣及增進體適能的原則。	2	1.「我的一週身體活動記錄表」 學習活動單	1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終身學習 四、表達、溝通與分享 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
二	9/03 9/07	第4單元活力青春大放送	3 健步如飛(跑)	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。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 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。	1.了解跑是人類重要的原始本能及跑在生活中的應用。 2.了解現代奧運徑賽的比賽項目與相關的規則。 3.學會蹲踞式起跑、漸加速跑、接力跑的動作要領與練習方法。 4.能體會失能學生生活上的不便，進而培養關懷、發揮愛心。 5.經常跑步，鍛鍊良好的體適能。	1.介紹田徑運動的演進與奧運會的競賽項目。練習原地擺臂、碎步跑。 2.練習蹲踞式起跑。 3.練習腳高抬腿跑、側交叉步跑。 4.進行直線漸加速跑及彎道漸加速跑練習。	2		1.實作及表現 2.觀察	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 九、獨立思考與解決問題
三	9/10 9/14	第4單元活力青春大放送	3 健步如飛(跑)	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。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 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。	1.了解跑是人類重要的原始本能及跑在生活中的應用。 2.了解現代奧運徑賽的比賽項目與相關的規則。 3.學會蹲踞式起跑、漸加速跑、接力跑的動作要領與練習方法。 4.能體會失能學生生活上的不便，進而培養關懷、發揮愛心。 5.經常跑步，鍛鍊良好的體適能。	1.複習馬克操。 2.練習傳接棒動作要領。 3.進行接力跑活動。	2		1.實作及表現 2.觀察	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
四	9/17 9/21	第4單元活力青春大放送	3 健步如飛(跑)	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。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 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。	1.了解跑是人類重要的原始本能及跑在生活中的應用。 2.了解現代奧運徑賽的比賽項目與相關的規則。 3.學會蹲踞式起跑、漸加速跑、接力跑的動作要領與練習方法。 4.能體會失能學生生活上的不便，進而培養關懷、發揮愛心。 5.經常跑步，鍛鍊良好的體適能。	1.進行同心協力比賽。 2.記錄短跑技術練習計畫成果。 3.進行失能體驗跑活動。 4.規畫實踐「個人跑步計畫」及成立班級「短跑俱樂部」。	2		1.實作及表現 2.觀察	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
五	9/24 09/28	第3單元熱門運動大會串	2操之在我(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。 3-3-4 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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.知道籃球運動的起源。 2.了解控球的基本原理及重要性並學會各種控球及運球的技能。 3.培養團隊合作的精神，並享受學習的樂趣，主動參與。	1.認識籃球的起源及名稱的由來。 2.進行捕魚及兩人拋接活動。練習跨下拋接、坐姿繞8字。 3.進行兩人拋接及如影隨形活動。 4.練習對牆運球、雙手運球前進。 5.進行大輪迴活動。	2		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。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
六	10/01 10/05	第3單元熱門運動大會串	2操之在我(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。 3-3-4 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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.知道籃球運動的起源。 2.了解控球的基本動作要領及重要性，並學會各種控球及運球的技能。 3.培養團隊合作的精神，並享受學習的樂趣，主動參與。	1.進行如影隨形及對牆空中傳接球活動。 2.練習變換方向運球。 3.進行同心協力活動。 4.進行捕魚及對牆空中傳接球活動。 5.練習行進間左右手交替運球上籃。 6.進行亂中有序活動。	2		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。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終身學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
七	10/8 10/12	第3單元熱門運動大會串	2操之在我(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。 3-3-4 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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.知道籃球運動的起源。 2.了解控球的基本動作要領及重要性，並學會各種控球及運球的技能。 3.培養團隊合作的精神，並享受學習的樂趣，主動參與。	1.進行對牆空中傳接球活動。 2.練習非慣用手運球上籃。 3.進行亂中有序活動。 4.進行運球與抄截活動。 5.了解籃球相關知識，並完成課本記錄表。	2		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。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終身學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
八	10/15 10/19	第3單元熱們運動大會串	3 小兵立大功(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。 3-3-2 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。 【第一次評量週】	1.了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。 2.學會排球低手傳球與接球步法。 3.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 4.在傳球大賽時，能觀察並欣賞同學的優缺點。	1.簡單介紹排球運動。 2.以氣球讓學生學習用身體各部位觸球。	2	1.「排排站」學習活動單 1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查	【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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究	
九	10/22 10/26	第3單元熱們運動大會串	3 小兵立大功(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。 3-3-2 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。	1.了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。 2.學會排球低手傳球與接球步法。 3.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 4.在傳球大賽時，能觀察並欣賞同學的優缺點。	1.利用排球進行球感練習。 2.練習低手傳球。 3.進行低手傳球計時賽。	2	1.「排排站」學習活動單 1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查	【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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究	
十	10/29 11/02	第3單元熱們運動大會串	3 小兵立大功(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。 3-3-2 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。	1.了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。 2.學會排球低手傳球與接球步法。 3.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 4.在傳球大賽時，能觀察並欣賞同學的優缺點。	1.利用排球進行球感練習。 2.練習低手傳球。 3.進行低手傳球計時賽。	2	1.「排排站」學習活動單 1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查	【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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究	

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十一	11/05 11/09	第3單元熱門運動大會串	4展翅高飛(羽球)	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。 3-3-2 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。 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.了解羽球運動發展簡史與特性。 2.學會羽球握拍、發球與高遠球的動作與擊球要領。 3.藉由組合動作的練習，讓學生體驗合作學習的效果。 4.學習公平競爭、遵守規則的精神。	1.介紹羽球器材、握拍與發球的動作要領。 2.透過兩人對拋的活動，體會全身動作的感覺。 3.說明握拍法、正拍發高遠球的方法與羽球飛行軌跡，並且進行正拍發高遠球練習。	2		1.實作及表現 2.觀察	【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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究
十二	11/12 11/16	第3單元熱門運動大會串	4展翅高飛(羽球)	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。 3-3-2 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。 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.了解羽球運動發展簡史與特性。 2.學會羽球握拍、發球與高遠球的動作與擊球要領。 3.藉由組合動作的練習，讓學生體驗合作學習的效果。 4.學習公平競爭、遵守規則的精神。	1.介紹羽球器材、握拍與發球的動作要領。 2.透過兩人對拋的活動，體會全身動作的感覺。 3.說明握拍法、正拍發高遠球的方法與羽球飛行軌跡，並且進行正拍發高遠球練習。	2		1.實作及表現 2.觀察	【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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究
十三	11/19 11/23	第3單元熱門運動大會串	4展翅高飛(羽球)	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。 3-3-2 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。 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.了解羽球運動發展簡史與特性。 2.學會羽球握拍、發球與高遠球的動作與擊球要領。 3.藉由組合動作的練習，讓學生體驗合作學習的效果。 4.學習公平競爭、遵守規則的精神。	1.說明正拍高遠球與反拍高遠球的擊球動作要領。 2.複習前三節教過的握拍、發球、擊球動作。 3.進行發球、球拍加拍套揮空拍及組合動作練習，熟練羽球基本動作要領。 4.請學生於課後邀集他人一起練習，並將成果記錄下來。	2		1.實作及表現 2.觀察	【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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十四	11/26 11/30	第4單元活力青春大放送	4 踏板上的勇者(自行車)	3-3-4 在活動中練習運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。	1.了解騎自行車的益處及自行車的構造。 2.認識自行車的種類。 3.學會騎自行車的技巧及養成騎車安全的習慣。 4.了解自行車的安全守則。 5.認識騎車的運動傷害，以及學會自行車的檢查與保養。	1.說明近年來國內外自行車流行的情形。 2.說明騎自行車的益處。 3.了解自行車的五大主要構造及其功能。 4.教師說明自行車的設計可分為三種，各有其適應的路況及騎乘目的。 5.說明正確的騎乘技巧與各種要領。 6.說明騎乘自行車時，應注意的安全事項。 7.說明常見的自行車運動傷害及改善方法。 8.教師說明每次騎乘自行車前，應先做好檢查，騎乘後也應做好基本的維修與保養。	2		1.實作及表現 2.觀察	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十五	12/03 12/07	第四篇運動大進擊	第3章舉足輕重 足球攻防	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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	認識足球進攻戰術。	<p>一、比賽隊形 說明：比賽時，為了適應攻守戰術的需要，依照全隊隊員在場上的位置排列，並給予職責上的分工，稱為「比賽隊形」。 說明：各種足球的隊形名稱，是按隊員排列的形狀而定，例如：「四三三」、「三五二」、「四二四」等隊形名稱，都是依照隊員排列的形狀而定的。</p> <p>二、各個位置的職責 說明：教師說明足球場上各位置之職責： 1.前鋒：主要擔任攻擊的任務，適合眼明腳快、擅於盤球之類的球員。 2.中鋒：擔任聯絡者與支援者的角色，需要判斷情勢投入前線進攻或跑回己方的陣地協助防守。 3.後衛：則是負責破壞對方前鋒攻擊的球員。 4.守門員：是最後的堡壘，必須具備身手矯健、預警能力強、決定果斷者擔任。</p> <p>三、局部進攻戰術 提問：教師詢問學生在足球比賽中，有看過哪些戰術的運用？ 發表：學生踴躍發表意見。 統整：教師統整學生答案，並教導局部進攻戰術包括「二對一」和「三對二」戰術。</p>	2	1.課本 2.排球	1.觀察：是否認真參與活動。 2.作答：能觀察並說出教師錯誤動作。 3.實作：能與組員共同努力合作。	【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。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十六	12/10 12/14	第四篇運動大進擊	第3章舉足輕重～足球攻防	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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	認識足球進攻及防守戰術。	一、全隊進攻戰術 說明：足球的全隊進攻戰術可分為三種基本類型： 1.邊路進攻戰術：利用球場兩側地區發起的攻擊方式，也是全隊進攻戰術的主要形式之一。 2.中路進攻戰術：利用球場中路地帶的進攻方式，具有可直接射門的優點，但是全隊需有極高的默契才能進攻成功。 3.定位球戰術：在比賽中利用「死球」後重新開始比賽的機會，依情勢在組織最有利的進攻與防守戰術的方法。 二、局部防守戰術 說明：「補位」是足球比賽中局部防守的一種方法，當防守時，有一個防守隊員被對手突破，則另一個隊員便立即上前，進行攔截。 說明：「圍搶」是指比賽中，在某局部位置上，防守一方利用人數上的相對優勢，同時圍堵對方的持球隊員，在短時間內，達到搶球或破壞對方目的的方法。 說明：「越位戰術」是利用規則，設計出來的一種以巧致勝、省力的重要防守戰術。往往達到一定技術水準的球隊才會採用，而一場比賽中也不會多次運用。	2	1.課本 2.足球用具	1.觀察：是否認真參與活動。 2.觀察：是否具有團隊默契。	【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。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十七	12/17 12/21	第四篇運動大進擊	第3章舉足輕重～足球攻防	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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	了解防守的要領。	二、介紹全隊防守戰術 說明：足球的全隊防守戰術可分為三種基本類型： 1.盯人防守：指防守球員緊跟著自己所負責的對手，阻止他往前傳球或進攻。 2.區域防守：防守球員在一定的區域配合防守，目的是阻止進攻球員進入這個區域。 3.綜合防守：以盯人防守為主，當進攻球員將球運至某區域時，該區域便會有另外的防守球員前來組成區域防守的隊形，這種結合盯人與區域的防守方式，是現代足球運動中運用最多的全隊防守戰術。 練習：請全班學生分組練習盯人防守、區域防守及綜合防守，以增加全隊之防守能力。	2	1.課本 2.足球用具	1.觀察：是否快樂參與活動。 2.提問：是否了解足球防守戰術。	【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。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐
十八	12/24 12/28	第3單元熱門運動大會串	1 穩紮穩打(慢速壘球)	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。 3-3-2 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。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 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.了解傳球控球的動作要領。 2.了解練習時，周遭環境的安全性。 3.學會傳接球、滾地球、高飛接球及揮棒打擊的動作技巧。 4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5.培養尊重他人及團隊合作的精神。	1.了解慢速壘球的精神。 2.進行兩人拋接遊戲。 3.進行持球、肩上傳球、接球、內野手基本準備姿勢及捕接滾地球活動。 4.進行拋接平飛球練習及滾球大戰遊戲。	2	1.「非常速配」學習活動單	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。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十九	12/31 1/04	第3單元熱門運動大會串	1 穩紮穩打(慢速壘球)	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。 3-3-2 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。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 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.了解傳球控球的動作要領。 2.了解練習時，周遭環境的安全性。 3.學會傳接球、滾地球、高飛接球及揮棒打擊的動作技巧。 4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5.培養尊重他人及團隊合作的精神。	1.進行捕接高飛球活動。 2.進行拋接高飛球練習。 3.進行打擊活動。 4.進行對網擊球活動。	2	1.「非常速配」學習活動單	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。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究
廿	1/07 1/11	第3單元熱門運動大會串	1 穩紮穩打(慢速壘球)	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。 3-3-2 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。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 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.了解傳球控球的動作要領。 2.了解練習時，周遭環境的安全性。 3.學會傳接球、滾地球、高飛接球及揮棒打擊的動作技巧。 4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5.培養尊重他人及團隊合作的精神。	1.共同訂定綜合性比賽規則並進行綜合性比賽。 2.鼓勵學生於課後組成慢壘隊，並將技巧應用於練習中。	2		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。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
廿一	1/14 1/18	複習全冊	複習全冊	<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>4-3-2 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>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>1.學會傳接球、滾地球、高飛接球及揮棒打擊的動作技巧。</p> <p>2.了解控球的基本動作要領及重要性，並學會各種控球及運球的技能。</p> <p>3.學會排球低手傳球與接球步法。</p> <p>4.學會羽球握拍、發球與高遠球的動作與擊球要領。</p> <p>5.學會蹲踞式起跑、漸加速跑、接力跑的動作要領與練習方式。</p> <p>6.學會騎自行車的技巧及養成騎車安全的習慣。</p> <p>7.養成規律運動的習慣。</p> <p>8.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。</p> <p>9.培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>	<p>三、熱門運動大會串</p> <p>1.穩紮穩打——慢速壘球</p> <p>2.操之在我——籃球</p> <p>3.小兵立大功——排球</p> <p>4.展翅高飛——羽球</p> <p>四、活力青春大放送</p> <p>1.青春體能大解碼——體適能</p> <p>3.健步如飛——跑</p> <p>4.踏板上的勇者——自行車</p>	2	1.配合各單元學習活動單	<p>1.觀察</p> <p>2.問卷調查</p> <p>3.紀錄</p> <p>4.實作及表現</p> <p>5.分組討論</p>	<p>【環境教育】</p> <p>1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。</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>3-3-5 發展規畫生涯的能力。</p> <p>3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。</p> <p>2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。</p> <p>4-2-1 了解個人具有不同的特質。</p> <p>4-4-1 肯定自我，尊重他人。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>三、生涯規畫與終生學習</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>六、文化學習與國際了解</p> <p>七、規畫、組織與實踐</p> <p>八、運用科技與資訊</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>

桃園市立武漢國民中學 107 學年度第 2 學期 七 年級 體育 領域教學計畫表

一、課程目標：

- 1.調適兩性差異，落實相互尊重，以及互助合作的精神。
- 2.分析社會因素對自我健康的影響，並體認自我意識對行為發展的重要性。
- 3.選擇正確的運動方式，勇於挑戰身體潛能。

二、實施原則：特殊需求學生之能力指標參照各階段基本能學力指標，採加深、加廣、加速、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。

三、課程教學計畫：

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
一	2/11 2/15	第3單元 永保安康 新主張	3 防暴你 我他(實 戰防身術)	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.了解防暴的基本概念，並於面對暴力時能有應變之能力。 2.了解實戰防身術的基本概念。 3.了解實戰防身術的動作要領與運用時機。 4.學習實戰防身術的動作與應用技術。 5.能欣賞並評鑑同學的優缺點。 6.能尊重兩性差異與身體自主權，並能合作反抗暴力行為的侵犯。	1.介紹防暴與實戰防身術概念。 2.講解與示範、練習阻擋、反攻。 3.複習阻擋、反攻，講解與示範、練習掙脫與實戰防身術動作。	2	1.超人加油站學習活動單	1.問卷調查 2.討論 3.觀察 4.實作及表現 5.紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
二一	2/18 2/22	第3單元 永安健康新主張	3 防暴你我他(實戰防身術)	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.了解防暴的基本概念，並於面對暴力時能有應變之能力。 2.了解實戰防身術的基本概念。 3.了解實戰防身術的動作要領與運用時機。 4.學習實戰防身術的動作與應用技術。 5.能欣賞並評鑑同學的優缺點。 6.能尊重兩性差異與身體自主權，並能合作反抗暴力行為的侵犯。	1.複習阻擋、反攻，講解與示範、練習掙脫與實戰防身術動作。 2.講解與示範、練習對練組合，進行「防身術實戰對練組合」表演。	2	1.超人加油站學習活動單	1.問卷調查 2.討論 3.觀察 4.實作及表現 5.紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人自身自由權並具有自我保護的知能。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
三二	2/25 3/01	第4單元 健康自主有活力	1 彈跳之間(桌球)	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。 4-3-5 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。	1.球感練習及學會發不旋轉長球。 2.學會反手推(擋)動作要領。 3.學習如何自我挑戰及欣賞別人的優點。 4.培養不屈不撓的精神。 5.學習注意運動環境，避免運動傷害的發生。	1.教師說明並介紹我國桌球好手莊智淵及桌球運動特性與發展的歷程。 2.教導各種球拍種類的功用，並示範球拍的握法。	2	1.觀察 2.實作及表現	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究	
四	3/04 3/08	第4單元 健康自主有活力	1 彈跳之間(桌球)	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。 4-3-5 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。	1.球感練習及學會發不旋轉長球。 2.學會反手推(擋)動作要領。 3.學習如何自我挑戰及欣賞別人的優點。 4.培養不屈不撓的精神。 5.學習注意運動環境，避免運動傷害的發生。	1.練習對空正反拍連續擊球、分組對牆壁連續擊球。 2.練習兩人連續對空擊球且設定要達到的目標球數。 3.介紹發球的站位與擊球點。 4.分組做反手推(擋)練習。	2	1.觀察 2.實作及表現	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究	

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
五	3/11 3/15	第4單元健康自主有活力	2 變化自如(羽球)	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.學會羽球擊球法中的髮夾式網前球、挑球與切球。 2.增進身體移動與球路變化的適應能力。 3.促進合作學習的默契。 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。	1.介紹世界羽球聯盟及世界知名的國際比賽。 2.進行暖身運動，先讓學生掌握球感。 3.介紹髮夾式網前球的動作要領、擊球方式與使用時機。 4.編排學生練習，透過以拋球方式(一拋一打)，提升學習的效果。 5.介紹挑球的動作要領、擊球方式與使用時機。 6.編排學生練習，透過以拋球方式練習，引導學生練習挑球要領。	2		1.觀察 2.實作及表現	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 八、運用資訊與科技 九、主動探索與研究
六	3/18 3/22	第4單元健康自主有活力	2 變化自如(羽球)	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.學會羽球擊球法中的髮夾式網前球、挑球與切球。 2.增進身體移動與球路變化的適應能力。 3.促進合作學習的默契。 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。	1.介紹切球的動作要領、擊球方式與使用時機。 2.編排學生練習，透過揮空拍練習，並引導學生將切球與挑球搭配練習，提升合作學習的效果。 3.進行簡易單打比賽，建立學生比賽觀念。	2		1.觀察 2.實作及表現	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 八、運用資訊與科技 九、主動探索與研究
七	3/25 3/29	第4單元健康自主有活力	3 天生好手(棒球)	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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	1.了解棒球歷史的沿革與發展。 2.了解打球時應注意之安全事項。 3.了解棒球與慢速壘球規則的不同。 4.學會側肩傳球與拋傳的動作技巧及跑壘的動作要領。 5.能說出各種不同擊球的跑壘方法。 6.養成積極參與、認真學習的態度。 7.培養尊重他人與團隊合作之精神。	1.簡略介紹棒球的歷史與沿革。 2.指導學生進行低手拋接及自拋自接遊戲，讓學生熟悉對球的感覺，做為熱身運動。	2	1.棒球英語通學習活動單	1.觀察 2.實作及表現	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
八	4/01 4/05	第4單元健康自主有活力	3 (天生好手(棒球))	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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	1.了解棒球歷史的沿革與發展。 2.了解打球時應注意之安全事項。 3.了解棒球與慢速壘球規則的不同。 4.學會側肩傳球與拋傳的動作技巧及跑壘的動作要領。 5.能說出各種不同擊球的跑壘方法。 6.養成積極參與、認真學習的態度。 7.培養尊重他人與團隊合作之精神。	1.說明握球及側肩傳球的動作要領，並將該技術融入比賽或遊戲之中。 2.說明低手拋傳、滾地接傳球的動作要領，與講解跑壘基本觀念，並設計成比賽或遊戲項目。 3.指導學生進行接力拋傳球、單手神功及快速風火輪活動。	2		1.觀察 2.實作及表現	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
九	4/08 4/12	第5單元團隊合作創高峰	1 (男生女生配(合作玩球))	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。 3-3-4 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。 6-3-2 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.知道男女生運動時的個別差異。 2.知道混合運動的意義。 3.了解合球的基本得分技術與使用時機。 4.學習兩性互助以達成目標。 5.學習尊重不同性別的個體。	1.說明男女生在生理結構上的不同，使得在運動場上會因性別的差異有不同的表現。 2.介紹正式比賽中男女混合的運動項目；進行合球罰球技術練習。	2	1.我們的致勝秘笈學習活動單	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。 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 九、主動探索與研究
十	4/15 4/19	第5單元團隊合作創高峰	1 (男生女生配(合作玩球))	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。 3-3-4 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。 6-3-2 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.知道男女生運動時的個別差異。 2.知道混合運動的意義。 3.了解合球的基本得分技術與使用時機。 4.學習兩性互助以達成目標。 5.學習尊重不同性別的個體。	1.以伸展活動做為熱身運動，進行合球上籃及定點投籃技術練習。 2.說明熱身運動的重要，進行牛刀小試活動，再分組進行混合排球賽。	2	1.我們的致勝秘笈學習活動單	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。 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十一	4/22 4/26	第5單元團隊合作創高峰	2 掌中妙技(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。	1.了解運球在比賽中的重要性。 2.了解並學會各種運球方式。 3.熟練各種運球的方法。 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。	1.教師說明籃球運動中團隊合作的重要性。 2.說明運球在籃球運動中的重要性。 3.指導學生進行換手運球及轉身運球練習，並進行蛇行運球活動。	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。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
十一	4/29 5/03	第5單元團隊合作創高峰	2 掌中妙技(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。	1.了解運球在比賽中的重要性。 2.了解並學會各種運球方式。 3.熟練各種運球的方法。 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。	1.指導學生進行直線運球活動、變換速度運球、一對一及兵來將擋活動。 2.指導學生進行換手直線運球活動、跨下換手運球練習、水來土掩活動。	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。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
十二	5/06 5/10	第5單元團隊合作創高峰	3 雷霆萬鈞(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。 3-3-4 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.了解並欣賞國際間的排球賽事。 2.學會排球基本發球與接球技術。 3.了解排球基本規則。 4.學習團隊合作並尊重對手。	1.介紹世界女排大獎賽的起源與發展過程，並以剪報或短片中的發球姿勢，引導學生觀察各種排球的發球姿勢。	2		1.課前準備 2.觀察 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。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十四	5/13 5/17	第5單元團隊合作創高峰	3 雷霆萬鈞(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。 3-3-4 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.了解並欣賞國際間的排球賽事。 2.學會排球基本發球與接球技術。 3.了解排球基本規則。 4.學習團隊合作並尊重對手。	1.帶領學生進行此起彼落及空中攔截兩項暖身活動。 2.教師示範發平擊球的基本姿勢，使學生明瞭分解動作並進行練習。 3.進行原地、左右移位接發球練習。	2		1.課前準備 2.觀察 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。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
十五	5/20 5/24	第5單元團隊合作創高峰	3 雷霆萬鈞(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。 3-3-4 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.了解並欣賞國際間的排球賽事。 2.學會排球基本發球與接球技術。 3.了解排球基本規則。 4.學習團隊合作並尊重對手。	1.複習發平擊球。 2.進行對牆練習活動。 3.進行接發球練習活動。 4.介紹排球相關規則，以及裁判執法的手勢所代表的意義。	2		1.課前準備 2.觀察 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。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
十六	5/27 5/31	第6單元靈活自如好身手	1 身心靈合一(瑜伽)	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.了解瑜伽的歷史、內涵及益處。 2.學會安全的執行瑜伽運動。 3.學會瑜伽的呼吸法、體位法及冥想。 4.培養終生運動的習慣。	1.說明瑜伽的歷史和益處。 2.介紹並練習瑜伽的內涵：呼吸法、體位法和冥想。 3.說明從事瑜伽運動的注意事項。 4.練習蓮花坐、金剛坐。 5.練習站姿體位法：伸展三角式、勇士式 A 式、樹式和舞蹈式。 6.複習上節課內容，腹式呼吸法、站姿體位法。 7.練習坐姿體位法：牛面式、扭轉式和頭貼腳式。 8.練習後彎體位法：魚式、蛇式和弓式。	2	1.瑜伽世界學習活動單	1.觀察 2.實作及表現	【家政教育】 4-4-5 參與策畫家人共同參與的活動，增進家人感情。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十七	6/03 6/07	第6單元靈活自如好身手	2 律動之美(地板運動)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.了解體操運動項目種類。 2.了解競技體操相關的運動安全概念。 3.了解平衡、跳躍、翻滾與支撐等動作的運動概念，與日常生活的運用。 4.體驗體操遊戲的樂趣，進而增進個人健康與體能。 5.培養團隊合作與公平競爭的美德。 6.培養崇德好禮、遵守紀律的運動風範。	1.介紹競技體操運動與地板等競賽項目、種類及模式。 2.引導學生思考體操動作技能在日常生活與其他運動的應用時機，並體會地板運動中平衡與跳躍的動作要領。 3.配合伸展操，讓學生感受到伸展的肌群。	2	1.威龍闖天觀學習活動單	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-1 認識不同性別者身心的異同。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十八	6/10 6/14	第6單元靈活自如好身手	2 律動之美(地板運動)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.了解體操運動項目種類。 2.了解競技體操相關的運動安全概念。 3.了解平衡、跳躍、翻滾與支撐等動作的運動概念，與日常生活的運用。 4.體驗體操遊戲的樂趣，進而增進個人健康與體能。 5.培養團隊合作與公平競爭的美德。 6.培養崇德好禮、遵守紀律的運動風範。	1.帶領學生練習滾翻與支撐等相關基本動作。 2.介紹競技體操運動之相關器具與場地。	2	1.威龍闖天觀學習活動單	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-1 認識不同性別者身心的異同。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十九	6/17 6/21	第6單元靈活自如好身手	3 活靈活現(扯鈴)	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。 4-3-1 瞭解運動參與在個人、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。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽能力。 5-3-5 重視並積極促進運動安全。	1.了解扯鈴運動的發展。 2.學會扯鈴繞線運鈴的進階技巧。 3.學會扯鈴金蟬脫殼、蜻蜓點水、蜘蛛結網等基礎動作。 4.學會運用扯鈴基礎動作串連成組合動作。 5.學習如何自我挑戰及欣賞別人的優點。 6.學習注意運動環境，避免運動傷害的發生。	1.說明扯鈴的發展歷程、規則，以及扯鈴應注意之安全事項。 2.藉由繞線運鈴、調鈴，以及繞線、開線等動作作為熱身運動。 3.實施金蟬脫殼、靈蛇出洞之一式三招動作教學。	2		1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現	【家政教育】 4-4-5 參與策畫家人共同參與的活動，增進家人感情。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
二十一	6/24 6/28	複習全冊	複習全冊	<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 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-1 瞭解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</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>4-3-5 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.能將所學運用於實際的生活當中，養成注意安全的習慣。</p> <p>2.藉由身體活動的表現，培養自主的生活態度。</p> <p>3.學習如何自我挑戰及欣賞別人的優點。</p> <p>4.學習注意運動環境，避免運動傷害的發生。</p>	<p>第3章 防暴你我他——實戰防身術</p> <p>第4單元 健康自主有活力</p> <p>第1章 彈跳之間——桌球</p> <p>第2章 變化自如——羽球</p> <p>第3章 天生好手——棒球</p> <p>第5單元 團隊合作創高峰</p> <p>第1章 男生女生配——合作玩球</p> <p>第2章 掌中妙技——籃球</p> <p>第3章 雷霆萬鈞——排球</p> <p>第6單元 靈活自如好身手</p> <p>第1章 身心靈合一——瑜伽</p> <p>第2章 律動之美——地板運動</p> <p>第3章 活靈活現——扯鈴</p>	2	配合各單元學習活動單	<p>1.觀察</p> <p>2.問卷調查</p> <p>3.紀錄</p> <p>4.實作及表現</p> <p>5.分組討論</p>	<p>【人權教育】</p> <p>2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。</p> <p>2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p> <p>4-4-5 參與策畫家人共同參與的活動，增進家人感情。</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>2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</p> <p>【環境教育】</p> <p>3-4-1 學習關懷弱勢團體及其生活環境。</p>	<p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>六、文化學習與國際瞭解</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>八、運用科技與資訊</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>

桃園市立武漢國民中學 107 學年度第 1 學期 八 年級 體育 _____ 領域教學計畫表

一、課程目標：

- 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。

二、實施原則：特殊需求學生之能力指標參照各階段基本能學力指標，採加深、加廣、加速、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。

三、課程教學計畫：

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
一	8/27 8/31	第4單元 身體力行動起來	1 捉摸不定(桌球)	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。 3-3-4 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.學會正手平擊及正手發下旋球技術之要領。 2.蒐集臺灣殘障桌球好手的故事，並學習他們殘而不廢的奮鬥精神。	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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
一一	9/03 9/07	第4單元身體力行動起來	1 捉摸不定(桌球)	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。 3-3-4 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.學會正手平擊及正手發下旋球技術之要領。 2.蒐集臺灣殘障桌球好手的故事，並學習他們殘而不廢的奮鬥精神。 3.培養終生運動的習慣。 4.主動積極參與休閒活動。 5.培養團隊合作及互助的精神。 6.了解社區或學校桌球活動，並試著去參與。	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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究
三	9/10 9/14	第4單元身體力行動起來	2 百步穿楊(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。 3-3-4 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.了解並學會籃球投籃及上籃的方法，以及各種投籃方式的使用時機。 2.肯定自我的能力並能主動參與。 3.建立良好的人際關係。 4.能重視團隊並培養互助合作的精神。	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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
四	9/17 9/21	第4單元身體力行動起來	2 百步穿楊(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。 3-3-4 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.了解並學會籃球投籃及上籃的方法，以及各種投籃方式的使用時機。 2.肯定自我的能力並能主動參與。 3.建立良好的關係。 4.能重視團隊並培養互助合作的精神。	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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
五	9/24 09/28	第4單元身體力行動起來	2 百步穿楊(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。 3-3-4 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.了解並學會籃球投籃及上籃的方法，以及各種投籃方式的使用時機。 2.肯定自我的能力並能主動參與。 3.建立良好的人際關係。 4.能重視團隊並培養互助合作的精神。	1.分組進行轉身投籃活動。 2.進行熱身及伸展運動並進行移位投籃活動。 3.進行最高紀錄活動。 4.教師引導學生，除了會打球之外，也要學會觀察他人的優缺點。	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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
六	10/01 10/05	第4單元身體力行動起來	3 漂亮出擊(慢速壘球)	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。 3-3-4 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.了解慢速壘球的起源與基本裝備。 2.了解比賽防守陣型的各個位置及用意。 3.了解慢速壘球的規則。 4.學會踩壘接球及觸殺的動作要領。	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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 八、運用科技與資訊
七	10/8 10/12	第4單元身體力行動起來	3 漂亮出擊(慢速壘球)	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。 3-3-4 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.學會踩壘接球及觸殺的動作要領。 2.學會投手投球的動作要領。 3.養成遵守規則服從裁判的運動精神。 4.養成誠實、團隊合作的運動家風範。	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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 八、運用科技與資訊

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
八	10/15 10/19	第4單元身體力行動起來	4 掌上乾坤(手球)	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。 3-3-4 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.認識手球及其發展現況。 2.了解傳接球、運球及射門的要領與方法。 3.學會運球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。	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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究
九	10/22 10/26	第4單元身體力行動起來	4 掌上乾坤(手球)	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。 3-3-4 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.學會運球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。 2.學習欣賞他人優點及能欣賞手球運動。 3.培養自我肯定、尊重他人及團隊合作之精神。	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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十	10/29 11/02	第4單元身體力行動起來	5品頭論足(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。 3-3-2 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.了解踢球、頭頂球的動作要領。 2.了解足球比賽與遊戲的方法與規則。 3.學習踢球、頭頂球的動作，且能運用於比賽中。	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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十一	11/05 11/09	第4單元身體力行動起來	5品頭論足(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。 3-3-2 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.培養團隊合作的精神。 2.體驗與享受足球比賽的樂趣，並發展足球運動潛能。 3.透過足球運動促進個體成長。 4.遵守比賽規則並隨時注意安全。	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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十二	11/12 11/16	第4單元身體力行動起來	6 高抬貴手(排球)	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.了解排球比賽中球場上每個位置的重要性。 2.學會高手傳球的技術。	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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊
十三	11/19 11/23	第4單元身體力行動起來	6 高抬貴手(排球)	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.學會高手傳球的技術。 2.了解高手傳球的方向運用。 3.培養團隊合作的精神與態度。	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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊
十四	11/26 11/30	第5單元休閒運動總動員	1 活力滿點(戶外活動)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-4 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。	1.了解從事休閒運動的益處。 2.認識直排輪、健走及攀岩等休閒運動。 3.學會直排輪、健走及攀岩之基本概念。 4.能夠選擇自己喜愛的休閒運動。 5.培養從事休閒運動的習慣。	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。	一、了解自我與發展潛能 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十五	12/03 12/07	第5單元 休閒運動總動員	2 青山任我行(登山)	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.了解登山的益處。 2.認識登山的方法及登山安全知識。 3.能夠擬訂登山計畫並付諸行動。 4.培養正確的休閒運動觀念。 5.養成休閒運動的習慣。	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。	一、了解自我與發展潛能 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究
十六	12/10 12/14	第5單元 休閒運動總動員	3 大呼小叫(場邊啦啦隊)	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。 3-3-4 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.了解場邊啦啦隊的由來。 2.了解場邊啦啦隊的功用及運動概念。 3.學會場邊啦啦隊的口號、手部動作、簡易舞蹈及其組合。	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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 八、運用科技與資訊
十七	12/17 12/21	第5單元 休閒運動總動員	3 大呼小叫(場邊啦啦隊)	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。 3-3-4 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.學會場邊啦啦隊的口號、手部動作、簡易舞蹈及其組合。 2.學會如何編創場邊啦啦隊。 3.培養團隊合作的精神。	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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 八、運用科技與資訊

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十八	12/24 12/28	第5單元休閒運動總動員	4空舞竹鈴(扯鈴)	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.了解扯鈴、扯鈴比賽的種類及方式。 2.學會扯鈴仰觀星斗、望月、倒掛金鐘及金龍繞玉柱等基本動作。	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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 八、運用科技與資訊
十九	12/31 1/04	第5單元休閒運動總動員	4空舞竹鈴(扯鈴)	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.學會運用扯鈴基礎動作串連成組合動作。 2.學會自我挑戰及欣賞別人的優點。 3.學會注意運動環境，避免運動傷害的發生。	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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 八、運用科技與資訊
廿	1/07 1/11	第5單元休閒運動總動員	5快樂的運動饗宴(運動與消費)	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.認識運動產品的種類。 2.了解運動鞋及運動服裝的選擇方法。 3.能選擇適當的運動鞋及運動服裝。 4.能選擇安全的運動消費場所。 5.養成良好的運動習慣。	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。	二、欣賞、表現與創新 八、運用科技與資訊

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
廿一	1/14 1/18	複習全冊	複習全冊	<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>1.藉由多元的運動參與，享受運動樂趣，並培養守法的行為規範。</p> <p>2.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。</p> <p>3.能在團體練習中，積極參與各項身體活動，並進而欣賞各項運動競賽，激勵自我與他人。</p> <p>4.了解從事休閒活動必備的安全知識。</p> <p>5.透過休閒活動的參與，達到增進健康的目的。</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>	2	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>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>三、生涯規畫與終生學習</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>八、運用科技與資訊</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>

桃園市立武漢國民中學 107 學年度第 2 學期 八 年級 體育 領域教學計畫表

一、課程目標：

- 1.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。
- 2.充分熟悉並應用規則，發揮運動技能，以掌握比賽情況，做出最佳運動表現。
- 3.了解心肺耐力對於個人身心發展方面的重要性。

二、實施原則：特殊需求學生之能力指標參照各階段基本能學力指標，採加深、加廣、加速、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。

三、課程教學計畫：

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
一	2/11 2/15	第4單元運動一世健康一生	1 活躍的人生(運動與健康)	4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 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.了解運動與健康的關係。 2.了解運動對健康促進的效益。 3.體認身體活動的重要性，並知道如何增進自我的身體活動量。	1.談運動對健康的影響。 2.探討運動對心血管與呼吸系統、血糖代謝、肌肉骨骼系統和心理方面的實質效益。 3.說明規律運動對健康促進有哪些正面的影響，讓學生了解如何選擇適合自己的身體活動，並加以執行。 4.宣導運動有益身心的概念。	2		1.觀察		一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
二	2/18 2/22	第4單元運動一世健康一生	2 打造健康人生終生運動計畫	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。 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.認識終生運動對自我健康管理的重要性。 2.知道如何為自己設計及選擇終生運動項目。 3.透過成功範例的介紹，讓學生體認終生運動的好處。 4.學會建立並維持終生運動習慣。	1.漫談對終生運動應有的認識。 2.指導學生如何選擇適合自己的終生運動項目。 3.導讀選擇終生運動項目的範例。 4.帶領學生共同討論對終生運動計畫的建議，認識自我所處在的運動階段，從中找出適當的策略訂定個人計畫，並預先模擬可能遭遇的障礙，練習找出因應對策來維持規律運動習慣。	2		1.觀察	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 【家政教育】 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探討與研究
三	2/25 3/01	第4單元運動一世健康一生	3 運動 SO EASY(居家身體活動)	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 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.認識居家環境從事規律運動的可能性及方便性。 2.運用居家環境及可利用的簡易輔助器材，培養建立居家自我運動計畫。	1.介紹家中健身活動的注意事項。 2.指導學生進行居家徒手運動練習。 3.教師說明利用球訓練的好處，並指導學生練習球的健身。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探討與研究
四	3/04 3/08	第4單元運動一世健康一生	3 運動 SO EASY(居家身體活動)	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 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.運用居家環境及可利用的簡易輔助器材，培養建立居家自我運動計畫。 2.透過實施簡易居家身體活動，達到運動強身的目的及培養終生運動的習慣。	1.教師說明利用啞鈴健身的注意事項，並指導學生練習啞鈴的操作一～五。 2.指導學生練習啞鈴的操作六～十二。 3.教師總結維持規律運動是健康的不二法門。	2		1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探討與研究

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
五	3/11 3/15	第5單元君子好球樂趣多	1 所向披靡(排球)	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.了解排球扣球技術在比賽中角色扮演的重要性。 2.了解排球扣球技術的手腕與腰部的運用。 3.學會排球扣球技術的種類與動作要領。 4.在練習中能與同學互相配合以達到練習的效果。 5.在比賽中，能觀察、欣賞並記錄同儕的表現。	1.介紹排球場地。 2.進行動動手腕丟丟球活動。 3.進行原地扣球練習。 4.進行夾夾樂、排排跳活動。	2		1.課前準備 2.觀察 3.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。	一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐
六	3/18 3/22	第5單元君子好球樂趣多	1 所向披靡(排球)	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。	1.進行墊步扣球練習。 2.指導學生分組進行誰拋的球最穩、自拋自扣、接球及合作無間練習之後，接著再進行分組對抗賽。	2	1.「看誰最厲害」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現 3.課前準備	【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐
七	3/25 3/29	第5單元君子好球樂趣多	2 出奇制勝(羽球)	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。	1.教師說明練習羽球或在羽球比賽場合時，必須遵守的羽球場禮儀。 2.進行折返跑暖身活動。 3.指教師說明與示範殺球的擊球動作與注意事項，並請學生練習。 4.進行跳繩暖身活動。 5.教師說明與示範反拍發球動作與注意事項，並請學生練習。	2		1.課前準備 2.實作及表現 3.觀察 4.紀錄		一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 七、規畫、組織與實踐

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
八	4/01 4/05	第5單元君子好球樂趣多	2 出奇制勝(羽球)	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。	1.進行反拍發短球練習及一對一殺球、髮夾式網前球、挑球練習。 2.編排學生分組實際練習發球與網邊球對打練習。 3.進行全場移位擊球練習。 4.進行單場挑戰賽。	2		1.課前準備 2.實作及表現 3.觀察 4.紀錄		一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 七、規畫、組織與實踐
九	4/08 4/12	第5單元君子好球樂趣多	3 同舟共濟(合球)	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.知道合球比賽的精神。 2.了解合球的進階得分技術與使用時機。 3.學會一對一單打及卡位的技術。	1.介紹合球運動的意義及基本概念。 2.進行切入上籃及四角傳接球活動。 3.進行一對一攻防及卡位練習。 4.複習四角傳球及進行投籃比賽。 5.複習一對一攻防及卡位練習及認識2-2陣型。	2	1.「不一樣的球類運動」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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 八、運用科技與資訊
十	4/15 4/19	第5單元君子好球樂趣多	3 同舟共濟(合球)	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.了解合球比賽基本陣型。 2.培養兩性互助合作的精神。 3.尊重不同性別的個體。	1.進行切入上籃、投籃比賽及2-2陣型跑位練習。 2.分組進行挑戰賽。 3.進行切入上籃、投籃比賽及2-2陣型跑位練習。 4.分組進行挑戰賽。	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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 八、運用科技與資訊

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十一	4/22 4/26	第5單元君子好球樂趣多	4 限時專送(籃球)	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。	1.說明傳球的重要性。 2.介紹NBA中的助攻高手約翰斯塔克頓之事蹟。 3.進行單手側身傳球練習。 4.進行扇形傳球活動。 5.進行雙足跳躍前進活動。 6.進行單手地板傳球練習。 7.進行手忙腳亂活動。	2		1.觀察 2.實作及表現	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
十二	4/29 5/03	第5單元君子好球樂趣多	4 限時專送(籃球)	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。	1.進行單足跨跳前進活動。 2.進行單手肩上傳球練習。 3.進行靈機應變與三角傳球活動。	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。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
十三	5/06 5/10	第5單元君子好球樂趣多	4 限時專送(籃球)	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.了解並學會各種傳接球方式。 2.熟練各種傳接球的方法。 3.培養互助合作的精神。 4.養成遵守規範並尊重他人的行為。	1.進行熱身跑跑活動。 2.進行半場二人傳球上籃及穿針引線練習。 3.指導學生完成課本第148頁紀錄表格。	2		1.觀察 2.實作及表現	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十四	5/13 5/17	第6單元展現青春挑戰極限	1 運動安全總動員(運動傷害)	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.認識運動傷害的意義與分類。 2.了解急性與慢性運動傷害的種類。 3.熟練急性運動傷害的處理方式。 4.了解各種熱傷害的症狀及其處理原則。 5.建立正確的運動傷害防護觀念。	1.說明運動傷害的定義與分類，引導學生回想在生活周遭曾經發生過的運動傷害，以及當時處理的方式。 2.進行急性運動傷害及其處理原則的介紹。 3.介紹慢性運動傷害發生的可能原因與處理原則。 4.說明在炎熱潮溼的環境下，運動可能產生的熱痙攣、熱衰竭及熱中暑等三種熱傷害的症狀與處理原則。 5.說明擁有運動傷害知識的重要性。	2		1.觀察 2.實作及表現	【環境教育】 4-3-2 能分析各國之環境保護策略，並與我國之相關做法做比較。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 十、獨立思考與解決問題
十五	5/20 5/24	第6單元展現青春挑戰極限	2 路遙知馬力(心肺耐力)	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。 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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1.了解心肺耐力對於個人身心發展的重要性。 2.了解增進心肺耐力的運動方式。 3.學會測量運動強度的方法。 4.學會增進心肺耐力的運動技能。 5.培養努力不懈的精神和毅力。 6.養成規律運動的習慣。	1.心肺耐力簡介。 2.進行測量脈搏、慢跑、登階活動。 3.進行電池寶寶大賽及曲線過人活動。	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。 【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究
十六	5/27 5/31	第6單元展現青春挑戰極限	3 跳躍巔峰(跳)	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。 4-3-5 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。	1.了解跳是人類與生俱來的本能及跳在生活中的應用。 2.了解跳高與跳遠相關的規則與趣聞。 3.了解並力行跳高與跳遠的運動安全守則。 4.學會跳高與跳遠的動作要領與練習方法。 5.培養主動參與、團隊合作的精神。 6.能規畫並實踐自己增進跳躍能力的運動計畫。	1.說明跳在生活、運動比賽中的重要性及與跳高有關的安全守則。 2.指導學生練習跨步跳、弧線跑、助跑五步跳躍轉體、弓背跳及跳高組合練習。 3.介紹背向式跳高技術的由來及國內外的紀錄，並指導學生練習跳高。 4.進行跳高積分比賽。	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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十七	6/03 6/07	第6單元展現青春挑戰極限	3 跳躍巔峰(跳)	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。 4-3-5 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。	1.了解跳是人類與生俱來的本能及跳在生活中的應用。 2.了解跳高與跳遠相關的規則與趣聞。 3.了解並力行跳高與跳遠的運動安全守則。 4.學會跳高與跳遠的動作要領與練習方法。 5.培養主動參與、團隊合作的精神。 6.能規畫並實踐自己增進跳躍能力的運動計畫。	1.介紹國內外跳遠的紀錄，講解與跳遠有關的運動規則與安全守則。 2.進行漸加速跑、單腳跳、加高墊立定跳遠及踏助跳板跳遠練習，並指導學生做短距離助跑跳遠練習。 3.講解「貝蒙障礙」的由來。 4.指導學生練習跳遠。 5.進行班級跳遠挑戰賽。 6.指導學生進行體能增進計畫。	2		1.實作及表現 2.觀察	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十八	6/10 6/14	第4單元身體力行動起來	1 捉摸不定(桌球)	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。 3-3-4 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.學會正手平擊及正手發下旋球技術之要領。 2.蒐集臺灣殘障桌球好手的故事，並學習他們殘而不廢的奮鬥精神。 3.培養終生運動的習慣。 4.主動積極參與休閒活動。 5.培養團隊合作及互助的精神。 6.了解社區或學校桌球活動，並試著去參與。	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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究
十九	6/17 6/21	第4單元身體力行動起來	1 捉摸不定(桌球)	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。 3-3-4 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.學會正手平擊及正手發下旋球技術之要領。 2.蒐集臺灣殘障桌球好手的故事，並學習他們殘而不廢的奮鬥精神。	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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
二十一	6/24 6/28	複習全冊	複習全冊	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。係。	4.體認身體活動的重要性，並知道如何增進自我的身體活動量。 5.認識終生運動對自我健康管理的重要性。	第3章 運動 so easy——居家身體運動 第五單元 君子好球樂趣多 第1章 所向披靡——排球 第2章 出奇制勝——羽球 第3章 同舟共濟——合球 第4章 限時專送——籃球 第六單元 展現青春度危機 第1章 運動安全總動員——運動傷害 第2章 路遙知馬力——心肺耐力 第3章 跳躍巔峰——跳	2	配合各單元學習活動單	4.實作及表現 5.分組討論	【人權教育】 【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際瞭解 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

桃園市立武漢國民中學 107 學年度第 1 學期 九 年級 體育 領域教學計畫表

一、課程目標：

1. 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。
2. 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。
3. 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。

二、課程教學計畫：

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
一	8/27 8/31	第4單元 球類運動大拼盤	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。	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。	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、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
二	9/03 9/07	第4單元 球類運動大拼盤	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。	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。	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。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
三	9/10 9/14	第4單元 球類運動大拼盤	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。	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.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。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
四	9/17 9/21	第4單元 球類運動大拼盤	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。	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。	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。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
五	9/24 09/28	第4單元 球類運動大拼盤	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.學會攔網的技術。 2.了解攔網步法的運用。 3.複習排球運動的各種技術。	1.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。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
六	10/01 10/05	第4單元 球類運動大拼盤	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.複習排球運動的各種技術。	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。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
七	10/8 10/12	第4單元 球類運動大拼盤	第3章 掌握青春——手球	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.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。	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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
八	10/15 10/19	第4單元 球類運動大拼盤	第3章 掌握青春——手球	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.了解普通球員與守門員基本防守技術的要領。 2.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。	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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
九	10/22 10/26	第4單元 球類運動大拼盤	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.學習運球、假動作與守門員的動作。	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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十	10/29 11/02	第4單元 球類運動大拼盤	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.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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十一	11/05 11/09	第4單元 球類運動大拼盤	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。	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。	二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十二	11/12 11/16	第4單元 球類運動大拼盤	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.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。	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。	二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十三	11/19 11/23	第5單元 我是大力士	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。	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.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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十四	11/26 11/30	第5單元 我是大力士	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。	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。	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。 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。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.問與答	【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。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十五	12/03 12/07	第5單元 我是大力士	第3章 力拔山河——八人制拔河	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。	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.了解拔河運動的起源。 2.了解臺灣拔河發展現況與參加國際賽成績。 3.體會如何運用身體各部位施力。 4.介紹八人制拔河的場地與相關器材。 5.練習個人拔河基本姿勢、起步動作和進攻動作。 6.練習團隊進攻動作。 7.介紹裁判手勢、犯規動作與獲勝的判定。 8.提醒施作過程應注意事項。 9.進行實戰比賽。	2		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。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十六	12/10 12/14	第6單元 躍動生命的節奏	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.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.競技啦啦隊簡介、啦啦隊基本技術內容介紹。 2.跳躍教學與練習。 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。	2		1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十七	12/17 12/21	第6單元 躍動生命的節奏	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.金字塔簡介、手部連結法介紹及金字塔欣賞。 2.身體造型遊戲、講評與心得分享。	2		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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十八	12/24 12/28	第6單元 躍動生命的節奏	第2章 氣身功夫——武術	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。	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。 5.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。 6.認識武德，並養成遵守行為規範與尊重他人的美德。	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。 2.進行快腿旋風活動。 3.教導學生進行功夫拳活動。 4.講解與示範、練習氣身武術操一～四。 5.複習氣身武術操一～四，講解與示範、練習氣身武術操五～八。 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。	2	1.「武術諺語大搜捕」學習活動單 2.觀察 2.實作及表現	【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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究	
十九	12/31 1/04	第6單元 躍動生命的節奏	第3章 繩乎其技——跳繩	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。	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.介紹跳繩運動的起源與發展。 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。 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。 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。	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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解	
廿	1/07 1/11	第6單元 躍動生命的節奏	第3章 繩乎其技——跳繩	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。	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的能力。	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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解	

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
廿一	1/14 1/18	複習全冊	複習全冊	<p>1 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>1.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>2.能將所學的運動技能與規則應用於團體練習中。</p> <p>3.應用各種身體活動，達成提升肌肉適能的目的。</p> <p>4.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>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。</p> <p>6.了解促進健康及展現身體力與美的運動方式。</p> <p>7.透過各種練習與表演方式，學會運動技能。</p> <p>8.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>9.主動參與體育活動，並樂於與他人分享。</p>	<p>第4單元 球類運動大拼盤</p> <p>第1章 攻城掠地 — 籃球</p> <p>第2章 直截了當 — 排球</p> <p>第3章 掌握青春 — 手球</p> <p>第4章 大顯身手 — 足球</p> <p>第5章 固若金湯 — 棒球</p> <p>第5單元 我是大力士</p> <p>第1章 大力水手 — 肌力與肌耐力</p> <p>第2章 勇冠三軍 — 鐵人三項</p> <p>第3章 力拔山河 — 八人制拔河</p> <p>第6單元 躍動生命的節奏</p> <p>第1章 步步高升 — 競技啦啦隊</p> <p>第2章 氣身功夫 — 武術</p> <p>第3章 繩乎其技 — 跳繩</p>	2	<p>1.「球迷俱樂部」學習單</p> <p>2.「運動小記者」學習單</p> <p>3.「我是大力水手」學習單</p> <p>4.「我是鐵人」學習單</p> <p>5.「東拉西扯」學習單</p> <p>6.「高手出擊訪名師」學習單</p> <p>7.「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 尊重青春不同性別者的心身發展與差異。</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>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>六、文化學習與國際瞭解</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>八、運用科技與資訊</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>

桃園市立武漢國民中學 107 學年度第 2 學期 九 年級 _____ 領域教學計畫表

一、課程目標：

1. 了解並運用各種技能方式，以增進運動表現。
2. 能將身體的基本動作，應用在舞蹈姿勢的學習上。

二、實施原則：特殊需求學生之能力指標參照各階段基本能學力指標，採加深、加廣、加速、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。

三、課程教學計畫：

起訖週次	起訖日期	主 題	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	十大基本能力
一	2/11 2/15	第 4 單元 超越巔峰顯神通	第 1 章 叱吒風雲 一 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。	1.鼓勵學生可利用課餘時間參與三對三鬥牛賽。 2.教師說明街頭球的由來及其原始創立的意義。 3.指導學生進行全場三人傳球上籃。 4.說明參與比賽時的正確觀念，以及指導學生進行反向掩護戰術練習。 5.指導學生進行全場三人S形傳球上籃活動。 6.複習反向掩護，及指導學生交叉掩護戰術練習。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
二	2/18 2/22	第4單元 超越巔峰顯神通	第1章 叱吒風雲 一 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.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.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。 2.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。 3.教師說明擔任裁判所需的基本知識。 4.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。 5.說明擔任一位稱職的裁判需具備的條件。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
三	2/25 3/01	第4單元 超越巔峰顯神通	第2章 以智取勝 一 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。 3-3-5 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。	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。	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。	2		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。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
四	3/04 3/08	第4單元 超越巔峰顯神通	第2章 以智取勝 一 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。 3-3-5 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。	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。	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。	2		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。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
五	3/11 3/15	第4單元 超越巔峰顯神通	第3章 克敵制勝一 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.了解運動對身體健康及生長發育的功能。 2.學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。 3.能學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。	1.介紹桌球運動發展簡史。 2.進行控球大考驗及多人接力對牆來回擊球活動。 3.指導學生正手殺球的動作要領，並帶領學生實施練習。 4.複習正手殺球動作，並實施反手殺球動作要領練習。	2		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。	一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 八、運用科技與資訊
六	3/18 3/22	第4單元 超越巔峰顯神通	第3章 克敵制勝一 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.複習反手殺球動作，並實施正、反手殺球練習。 2.實施步法運用及移位正、反手殺球練習。 3.說明如何運用基本動作製造殺球機會。 4.指導學生完成練習記錄表。	2		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。	一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 八、運用科技與資訊
七	3/25 3/29	第4單元 超越巔峰顯神通	第4章 全力出擊一 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。	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.說明三角形形的站位方式及運用時機。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.問與答	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	一、了解自我與發展潛能 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
八	4/01 4/05	第4單元 超越巔峰顯神通	第4章 全力出擊 一 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.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。	1.進行兩人輪轉跑位練習。 2.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.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。 4.說明比賽時戰術運用的方式與時機。 5.共同訂定綜合性比賽規則並進行綜合性比賽。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.問與答	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	一、了解自我與發展潛能 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究
九	4/08 4/12	第5單元 創造人生力與美	第1章 千變萬化 一 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.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.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.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	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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十	4/15 4/19	第5單元 創造人生力與美	第1章 千變萬化 一 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.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。 2.指導學生進行分組創作。 3.指導學生進行分組創作、表演及欣賞。	2		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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十一	4/22 4/26	第5單元 創造人生力與美	第2章 舞動青春 一 街舞	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運表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	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。	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。 5.進行排舞組合表演。	2	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.討論 3.實作及表現 4.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。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考與解決問題
十二	4/29 5/03	第5單元 創造人生力與美	第3章 健康活力百分百 一 有氧舞蹈	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。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.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.介紹有氧舞蹈的特色及對健康的影響。 2.介紹基本動作一～十五，練習動作組合。	2	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐	
十三	5/06 5/10	第5單元 創造人生力與美	第3章 健康活力百分百 一 有氧舞蹈	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。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.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.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。	2	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐	

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十四	5/13 5/17	第五篇 青春的躍動	第1章 安全躍動～跳遠	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 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.能知道自己的立定跳遠動作的正確與否。 2.認識急行跳遠的基本動作。 3.熟悉助跑的動作要領。	一、活動「自我檢核」 說明：兩人一組，一人操作另一人記錄。 操作：由學生實際上場操作立定跳遠的動作。 討論：分組討論同伴的動作是否符合檢核表中的要求？並在下次跳遠時改進。 二、跳遠 講解：跳遠的動作過程是經由「助跑動作→踏板起跳動作→空中動作→落地動作」等組合而成。 示範：由老師示範急行跳遠的各階段動作。 操作：由學生實際上場操作急行跳遠的動作。 三、說明助跑動作 提問：你們跳遠時如何助跑？請大家試試看，哪種方式比較適合你？ 講解：先介紹三、五、七步的助跑方式，教導學生學會如何設置目標點，來幫助助跑踩點的精確，然後再反向全力助跑，取得助跑起跳的距離。 引導：協助學生找到助跑方式與距離。 操作：兩人一組相互幫忙，取得適當的助跑距離與目標點。 四、活動「步步為營」 說明：反方向從起跳板開始助跑，由另一個人幫忙記錄起跳點的位置。 操作： 1.由三、五、七步助跑距離，練習正確的助跑踏板動作。 2.全速且穩定的助跑，練習助跑距離目標點的控制，以及正確的踩點踏板動作。 總結：正確的踩點與助跑，有利於急行跳遠的距離。所以熟悉助跑動作是十分重要的技巧。	2	1.課本 2.跳遠相關資訊	1.問答：能夠正確的說出答案。 2.觀察：是能否夠熱烈的參與討論。	【環境教育】5-3-4 具有參與地區性環境議題調查研究的經驗。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規劃、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十五	5/20 5/24	第五篇青春的躍動	第1章安全躍動~跳遠	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 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.熟悉起跳動作的動作要領。 2.熟悉空中動作的動作要領。 3.熟悉落地動作的動作要領。	一、活動「蜻蜓點水」 提問：此動作的技巧要領是什麼？ 觀察：請學生觀察教師之示範動作。 發表：由學生說出自己觀察到的技巧要領。 實作：請學生分組練習起跳動作之動作要領。 觀察：觀察同組同學之起跳動作，在過程當中，若發現動作不正確之處，要給予適當之建議，從練習中互相取得進步。 實作：若發現自己的動作要領有誤，則進行修正之，儘量找機會多練習起跳動作。 二、空中動作 提問： 1.有看過跳遠比賽嗎？ 2.是否可以簡要的說明，跳遠比賽時的空中動作是怎樣的情形？ 發表：請學生以過去認知的經驗，發表其所知。 講解：介紹三種跳遠之空中姿勢動作。 提問： 1.三種空中姿勢動作有何差別？ 2.那一種動作最為普遍被使用呢？ 3.那一種動作難度最高？ 討論：由各位學生針對教師的提問，依序提出意見，讓全班討論。 操作：練習屈身式跳法之空中動作。 引導：協助學生做出標準之動作。 三、挺身式跳法之動作流程 觀察：請學生觀看挺身式跳法的動作流程。 注意：需提醒學生保持正確的起跳姿勢。 操作：進行練習活動時，提醒學生要注意自身動作之正確性，以利修正錯誤之處，也可以請學生觀察彼此之動作，若發現錯誤之處，給予	2	1.課本 2.跳遠相關資訊	1.實作：能夠正確的量出適合自己的助跑距離與目標點。 2.實作：能夠正確的做出起跳的動作要領。 3.問答：能夠表達說出其經驗與認知。 4.實作：能做出正確的姿勢。 5.觀察：是能夠熱烈的參與討論。	【環境教育】5-3-4 具有參與地區性環境議題調查研究的經驗。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規劃、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十六	5/27 5/31	複習第4單元	第2章以智取勝 第1章叱吒風雲 一 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。 3-2-4 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。	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.進行全場三人傳球上籃及全場三人S形傳球上籃活動。 2.進行反向掩護及交叉掩護戰術，並指導學生進行掩護戰術練習。 3.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。 4.進行各種接發球練習。 5.進行各種攻擊戰術練習。	2		1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
十七	6/03 6/07	複習第4單元	第4章全力出擊 第3章克敵制勝 一 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。 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。	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.熟悉桌球步法運用及移位正、反手殺球。 2.進行前後、左右、進退隊形的練習。 3.熟悉羽球比賽時戰術運用的方式與時機。	2		1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十八	6/10 6/14	複習第5單元	第1章 千變萬化 第2章 舞動青春 一 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。 3-3-1 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。	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.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.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.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。	2		1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	【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。 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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

桃園市立武漢國民中學 107 學年度第 1 學期 七 年級 健康教育 領域教學計畫表

一、課程目標：

- 1.探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康水準。並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含義。
- 2.了解青春期身心需求，在生活中展現青春活力，並養成規律運動的習慣以促進健康。
- 3.培養維護身體健康的均衡飲食觀念及態度。
- 4.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。
- 5.培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。

二、實施原則：特殊需求學生之能力指標參照各階段基本能學力指標，採加深、加廣、加速、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。

三、課程教學計畫：

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
一	8/27 8/31	開學日 (08/30, 周四) 第1單元 健康青春向前行	1 健康人生開步走	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	1.從各層面認識健康，說出健康真正內涵。 2.認識身體構造與生理系統器官的運作機制。 3.能於生活中加強自我保健，以確保身心與社會各方面處於最佳健康狀態。 4.能理解生長發育個別差異，與探討生長、發育的含義及影響因素。 5.落實健康生活型態，以達成健康促進目的。	1.探討健康的內涵與重要性，強調增進健康從關心自己的生長、發育開始，主動蒐集相關資訊。 2.由健康檢查隨時掌握自己生長發育狀況與健康情形。 3.引導學生覺察對自我身體的感受，體會身體成長的喜悅，以及認識身體內外構造。	1	1.「寶貝身體大作戰」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現 3.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】 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。	一、了解自我與發展潛能 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
二	9/03 9/07	第1單元健康青春向前行	1 健康人生開步走	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	1.從各層面認識健康，說出健康真正內涵。 2.認識身體構造與生理系統器官的運作機制。 3.能於生活中加強自我保健，以確保身心與社會各方面處於最佳健康狀態。 4.能理解生長發育個別差異，與探討生長、發育的含義及影響因素。 5.落實健康生活型態，以達成健康促進目的。	1.說明人體器官系統生理運作，展現各種生命現象，進而認識青春期特別需要照顧的器官及其保健行動，學習保持良好生理健康與建立和諧社會生活的方式原則，喚醒學生對身、心、社會健康的重視。 2.探究影響健康重要因素，培養積極的健康促進態度，檢核自我健康生活型態。	1	1.「我的心肝」學習活動單 2.紀錄 3.檢核與紀錄	1.觀察 2.紀錄 3.檢核與紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。	一、了解自我與發展潛能 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究
三	9/10 9/14	第八節課開始 第1單元健康青春向前行	1 健康人生開步走	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	1.從各層面認識健康，說出健康真正內涵。 2.認識身體構造與生理系統器官的運作機制。 3.能於生活中加強自我保健，以確保身心與社會各方面處於最佳健康狀態。 4.能理解生長發育個別差異，與探討生長、發育的含義及影響因素。 5.落實健康生活型態，以達成健康促進目的。	1.運用問題解決的技能，擬定健康行動策略，改善生活型態以促進健康品質。 2.引導學生觀察同學生長發育的個別差異情況，探究生長發育影響因素，願意為人生健康而努力，實踐健康行動。	1	1.「健康促進戰力量表」、「健康加油站」學習活動單 2.實作及表現 3.紀錄	1.觀察 2.實作及表現 3.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】 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。	一、了解自我與發展潛能 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究
四	9/17 9/21	9/21(五) 親師座談會 第1單元健康青春向前行	2 健康照護	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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.認識眼睛及牙齒的結構。 2.了解青少年常見的眼睛及口腔問題，並培養正確的保健態度。	1.經由翔宇的健康檢查結果通知單來了解青少年常見的健康問題。 2.教師介紹眼睛的構造、成像過程及青少年常見的眼睛問題。	1		1.觀察 2.課前準備 3.實作及表現	【人權教育】 1-3-4 了解世界不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。	五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
五	9/24 09/28	9/24(一) 中秋節放假 第1單元 健康青春向前行	2 健康照護	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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.認識眼睛及牙齒的結構。 2.了解青少年常見的眼睛及口腔問題，並培養正確的保健態度。	1.說明眼睛保健的方法，以及進行護眼行動活動。 2.教師介紹牙齒的結構及說明青少年常見的口腔問題。	1		1.觀察 2.課前準備 3.實作及表現 4.分組討論 5.紀錄	【人權教育】 1-3-4 了解世界不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。	五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊
六	10/01 10/05	第1單元 健康青春向前行	2 健康照護	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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.認識眼睛及牙齒的結構。 2.了解青少年常見的眼睛及口腔問題，並培養正確的保健態度。	1.教師說明視力保健及口腔保健的自我檢核。	1		1.觀察 2.課前準備 3.實作及表現 4.分組討論 5.紀錄	【人權教育】 1-3-4 了解世界不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。	五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊
七	10/8 10/12	10/10(三) 國慶日放假 第1單元 健康青春向前行	3 我的青春檔案	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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1.能觀察並說出青春期常見的生理問題。 2.能增加處理生理問題的行為技巧。 3.認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。 4.能接納並喜歡自己青春期的變化。	1.了解青春期的特徵。 2.學習女性生殖系統相關知識。 3.說明經痛的產生原因及經期保健。 4.討論乳房保健方法。	1		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。 【家政教育】 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
八	10/15 10/19	第一次段考 (10/16 周二, 10/17 周三) 第1單元 健康青春 向前行	3 我的青春 檔案	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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1.能觀察並說出青春期常見的生理問題。 2.能增加處理生理問題的行為技巧。 3.認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。 4.能接納並喜歡自己青春期的變化。	1.學習男性生殖系統相關知識及夢遺問題。 2.討論自慰問題。	1		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。 【家政教育】 3-3-5 運用消費知識選購合適的物品。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
九	10/22 10/26	第1單元 健康青春 向前行	3 我的青春 檔案	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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1.能觀察並說出青春期常見的生理問題。 2.能增加處理生理問題的行為技巧。 3.認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。 4.能接納並喜歡自己青春期的變化。	1.說明青春痘、晒傷與汗臭的相關知識及保健方法。	1	1.「戰痘搜查線問卷調查」學習活動單	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。 【家政教育】 3-3-5 運用消費知識選購合適的物品。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十	10/29 11/02	第1單元健康青春向前行	3 我的青春檔案	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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1.能觀察並說出青春期常見的生理問題。 2.能增加處理生理問題的行為技巧。 3.認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。 4.能接納並喜歡自己青春期的變化。	1.認識多元性別特質、性別角色，學習培養剛柔並濟的特質。 2.突破性別限制、澄清性別刻板印象與偏見，學習尊重、包容，建立和諧的性別互動關係。 3.引導學生思考面臨青春期的調適方法。	1	1.「戰痘搜查線問卷調查」學習活動單	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。 【家政教育】 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十一	11/05 11/09	11/10 (六) 校慶運動會 第1單元健康青春向前行	4 活出自我亮起來	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 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.認識青春期心理與社會關係的變化。 2.培養自我悅納的態度，激發自我潛能，實現自我發展，提升自我概念。 3.檢視自己的生活，並追求快樂充實的人生態度。 4.培養積極樂觀的態度，學習以正向語言、態度與行動面對生活。	1.了解自我概念的意義。 2.討論青春期的心理與社會關係的變化。	1	1.「少年小明的青春日記」學習活動單 2.「自我拼圖」學習活動單 3.「小康的生活札記」學習活動單 4.「生活彩妝大師」學習活動單	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.分組討論 5.問卷調查 6.課前準備	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究
十一	11/12 11/16	第1單元健康青春向前行	4 活出自我亮起來	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 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.認識青春期心理與社會關係的變化。 2.培養自我悅納的態度，激發自我潛能，實現自我發展，提升自我概念。 3.檢視自己的生活，並追求快樂充實的人生態度。 4.培養積極樂觀的態度，學習以正向語言、態度與行動面對生活。	1.認識自我，建立合宜的自我概念。 2.選擇適切的方式題提升我概念。	1	1.「少年小明的青春日記」學習活動單 2.「自我拼圖」學習活動單 3.「小康的生活札記」學習活動單 4.「生活彩妝大師」學習活動單	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.分組討論 5.問卷調查 6.課前準備	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十三	11/19 11/23	第1單元 健康青春向前行	4 活出自我亮起來	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 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.認識青春期心理與社會關係的變化。 2.培養自我悅納的態度，激發自我潛能，實現自我發展，提升自我概念。 3.檢視自己的生活，並追求快樂充實的人生態度。 4.培養積極樂觀的態度，學習以正向語言、態度與行動面對生活。	1.知道提升自我概念的三種方法。 2.激發自我潛能與自我實現。	1	1.「少年小明的青春日記」學習活動單 2.「自我拼圖」學習活動單 3.「小康的生活札記」學習活動單 4.「生活彩妝大師」學習活動單	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.分組討論 5.問卷調查 6.課前準備	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究
十四	11/26 11/30	第二次段考 (11/29週四 11/30周五) 第1單元 健康青春向前行	4 活出自我亮起來	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 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.認識青春期心理與社會關係的變化。 2.培養自我悅納的態度，激發自我潛能，實現自我發展，提升自我概念。 3.檢視自己的生活，並追求快樂充實的人生態度。 4.培養積極樂觀的態度，學習以正向語言、態度與行動面對生活。	1.學習以正向的語言、想法及行動，建立積極的人生觀。 2.鼓勵學生藉由「自我實現計畫書」激發潛能，建立自信與追求成長。	1		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。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十五	12/03 12/07	第2單元青春營養祕笈	1 吃出營養與健康	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。 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.了解營養素對身體組織和功能的影響。 2.認識消化系統進行消化作用的過程，以及常見的消化系統疾病。 3.能了解有益健康的飲食，以及消化系統的保健方式。	1.說明熱量營養素的功能。 2.探討青春應注意的營養需求。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 【家政教育】 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十六	12/10 12/14	第2單元青春營養祕笈	1 吃出營養與健康	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。 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.了解營養素對身體組織和功能的影響。 2.認識消化系統進行消化作用的過程，以及常見的消化系統疾病。 3.能了解有益健康的飲食，以及消化系統的保健方式。	1.介紹非熱量營養素的功能，探討青春應注意的營養需求。 2.檢視自我飲食習慣是否均衡。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 【家政教育】 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十七	12/17 12/21	第2單元青春營養祕笈	1 吃出營養與健康	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。 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.了解營養素對身體組織和功能的影響。 2.認識消化系統進行消化作用的過程，以及常見的消化系統疾病。 3.能了解有益健康的飲食，以及消化系統的保健方式。	1.認識消化功能。 2.認識常見的消化系統疾病，學會正確的飲食習慣，以改善消化系統。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 【家政教育】 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十八	12/24 12/28	第2單元青春營養祕笈	1 吃出營養與健康	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。 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.了解營養素對身體組織和功能的影響。 2.認識消化系統進行消化作用的過程，以及常見的消化系統疾病。 3.能了解有益健康的飲食，以及消化系統的保健方式。	1.認識消化功能。 2.認識常見的消化系統疾病，學會正確的飲食習慣，以改善消化系統。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 【家政教育】 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十九	12/31 1/04	12/31 週一 ~ 1/1 週二 元旦 假期 放假 第2 單元 青春 營養 祕笈	2 青春 飲食 指南	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。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。	1.學習《每日飲食指南》。 2.認識不同身體活動量與飲食需求間的關係。 3.了解均衡飲食的意義、重要性及健康飲食原則。	1.請學生回憶前一日三餐內容，討論青少年喜愛的飲食方式是否兼顧健康，以引起學習興趣。 2 介紹青少年的健康飲食指南。 3.以活動的方式協助學生了解簡易食物代換原則。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【家政教育】 1-4-1 根據青少年的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。	一、了解自我與發展潛能 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊
廿	1/07 1/11	1/11 (五) 第八 節課 最後 一天 第2 單元 青春 營養 祕笈	2 青春 飲食 指南	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。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。	1.學習《每日飲食指南》。 2.認識不同身體活動量與飲食需求間的關係。 3.了解均衡飲食的意義、重要性及健康飲食原則。	1.由小昀、小威、宣和與佳佳的對話，引入青少年選擇飲食常見的健康問題及調整方式。 2.明瞭健康飲食的特性，均衡、多樣、適度節制。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【家政教育】 1-4-1 根據青少年的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。	一、了解自我與發展潛能 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
廿一	1/14 1/18	第三次段考 (1/16 周三, 1/17 周四) 1/18 段考、 結業式 1/19 寒假 開始 複習	2 青春飲食指南	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。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 【第三次評量週】	1.學習《每日飲食指南》。 2.認識不同身體活動量與飲食需求間的關係。 3.了解均衡飲食的意義、重要性及健康飲食原則。	1.由小昀、小威、宣和與佳佳的對話，引入青少年選擇飲食常見的健康問題及調整方式。 2.明瞭健康飲食的特性，均衡、多樣、適度節制。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【家政教育】 1-4-1 根據青少年的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。	一、了解自我與發展潛能 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊

桃園市立武漢國民中學 107 學年度第 2 學期 七 年級 健康教育 領域教學計畫表

一、課程目標：

- 1.了解成癮物質對人類生理、心理、社會所造成的長遠影響。
- 2.培養維護身體健康的醫療觀念及態度。
- 3.調適兩性差異，落實相互尊重，以及互助合作的精神。
- 4.分析社會因素對自我健康的影響，並體認自我意識對行為發展的重要性。

二、實施原則：特殊需求學生之能力指標參照各階段基本能學力指標，採加深、加廣、加速、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。

三、課程教學計畫：

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
一	2/11 2/15	開學日 (2/11週一) 第1單元為青春開一扇窗	1 菸害現形記	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 5-3-4 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。 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.了解菸品成分對人們心理、生理及社會造成的影響。 2.認識菸品與媒體的關係，以及菸害防制法的訂定內容。 3.能有拒絕吸菸及拒吸二手菸的態度。	1.以課本漫畫與教學影片介紹菸品歷史。 2.帶領學生了解青少年吸菸原因及心理因素。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	三、生涯規畫與終生學習 六、文化學習與國際了解 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
二	2/18 2/22	2/21 (四) 世界母語日 第1單元為青春開一扇窗	1 菸害現形記	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 5-3-4 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。 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.了解菸品成分對人們心理、生理及社會造成的影響。 2.認識菸品與媒體的關係，以及菸害防制法的訂定內容。 3.能有拒絕吸菸及拒吸二手菸的態度。	1.藉由畫臉活動，使學生了解吸菸對於人體外觀的影響。 2.認識菸的成分與危害，帶入菸對呼吸系統的影響 3.說明菸對人體全身健康的危害，以及吸菸會導致金錢花費增加與容貌的改變。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	三、生涯規畫與終生學習 六、文化學習與國際了解 十、獨立思考與解決問題
三	2/25 3/01	2/28 (四) 3/01 (五) 228 彈性放假 第1單元為青春開一扇窗	1 菸害現形記	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 5-3-4 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。 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.了解菸品成分對人們心理、生理及社會造成的影響。 2.認識菸品與媒體的關係，以及菸害防制法的訂定內容。 3.能有拒絕吸菸及拒吸二手菸的態度。	1.藉由畫臉活動，使學生了解吸菸對於人體外觀的影響。 2.認識菸的成分與危害，帶入菸對呼吸系統的影響 3.說明菸對人體全身健康的危害，以及吸菸會導致金錢花費增加與容貌的改變。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	三、生涯規畫與終生學習 六、文化學習與國際了解 十、獨立思考與解決問題
四	3/04 3/08	第1單元為青春開一扇窗	2 克癮制勝	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.了解酒、檳榔導致人們成癮的過程及造成的健康問題。 2.了解酒、檳榔對社會、環境的影響。 3.具有拒絕使用酒、檳榔的正向態度。	1.介紹檳榔歷史，並以健康電臺引導，說明檳榔與所產生的社會問題。 2.說明檳榔對人體的健康影響。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	三、生涯規畫與終生學習 六、文化學習與國際了解 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
五	3/11 3/15	3/16 (六) 親職 教育 日 第1 單元 為青 春開 一扇 窗	2 克 癮 制 勝	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.了解酒、檳榔導致人們成癮的過程及造成的健康問題。 2.了解酒、檳榔對社會、環境的影響。 3.具有拒絕使用酒、檳榔的正向態度。	1.說明檳榔產生的環保的問題。 2.與學生討論酒為什麼會對人體產生傷害。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	三、生涯規畫與終生學習 六、文化學習與國際了解 十、獨立思考與解決問題
六	3/18 3/22	第1 單元 為青 春開 一扇 窗	2 克 癮 制 勝	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.了解酒、檳榔導致人們成癮的過程及造成的健康問題。 2.了解酒、檳榔對社會、環境的影響。 3.具有拒絕使用酒、檳榔的正向態度。	1.說明酒對人體的多種傷害，以及酒精在人體中的吸收與代謝情形。 2.討論酒駕問題，並請學生思考勸戒家人避免酒後駕車的具體行動。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	三、生涯規畫與終生學習 六、文化學習與國際了解 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
七	3/25 3/29	第一次段考 (3/26週二, 3/27週三) 第1單元為青春開一扇窗	3 健康行動全紀錄	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。 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。 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。 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訂的行動方案與法規。	1.了解成癮物質濫用的嚴重性。 2.能養成拒絕使用成癮物質的態度。 3.了解行動計畫的實施步驟，進而設計並參與學校或社會上反成癮物質的宣導活動。	1.知道面對成癮物質最好的方法就是拒絕對方。 2.分析需要拒絕的情境，了解拒絕過程須運用的溝通技巧。 3.介紹八種拒絕技巧並實際演練。 4.配合課本情境，請學生互相練習。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
八	4/01 4/05	4/4 (四) 4/5 (五) 清明連假 第1單元為青春開一扇窗	3 健康行動全紀錄	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。 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。 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。 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訂的行動方案與法規。	1.了解成癮物質濫用的嚴重性。 2.能養成拒絕使用成癮物質的態度。 3.了解行動計畫的實施步驟，進而設計並參與學校或社會上反成癮物質的宣導活動。	1.個人如何協助吸菸者戒菸計畫，並以美國青少年的拒菸行動例子，引導學生分組進行「健康行動計畫」發表會。 2.以陳先生戒酒與趙自強戒菸的故事，讓學生了解戒除成癮物質非難事。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
九	4/08 4/12	第2單元 醫療消費面面觀	1 傳染病的世界	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。	1.了解傳染性疾病與社會發展的重要性。 2.認識傳染病發生的三大因素。 3.知道臺灣目前常見的傳染病種類與其預防方法。 4.採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力。	1.了解傳染病與非傳染病的差異。2.了解傳染病在臺灣的發展史，說明傳染病發生的三大要素與法定傳染病的意義。	1		1.觀察 2.實作及表現	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 3-4-3 關懷未來世代的生存與永續發展。	一、了解自我與發展潛能 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題
十	4/15 4/19	第2單元 醫療消費面面觀	1 傳染病的世界	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。	1.了解傳染性疾病與社會發展的重要性。 2.認識傳染病發生的三大因素。 3.知道臺灣目前常見的傳染病種類與其預防方法。 4.採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力。	1.了解傳染病與非傳染病的差異。2.了解傳染病在臺灣的發展史，說明傳染病發生的三大要素與法定傳染病的意義。	1		1.觀察 2.實作及表現	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 3-4-3 關懷未來世代的生存與永續發展。	一、了解自我與發展潛能 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題
十一	4/22 4/26	4/24 (三) 世界閱讀日 第2單元 醫療消費面面觀	2 醫療新紀元	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.認識臺灣推行全民健保的意義與相關法規制度。 2.認識醫療分級、家庭醫師、醫藥分業等制度，以有效利用醫療資源。 3.採取合適的醫療行為及習慣，培養珍惜醫療資源避免浪費的消費態度。	1.教師說明健保開辦之初的時代背景。 2.了解醫療層級、家庭醫師、處方箋及醫藥分業等相關的健保制度，並連結至自己的生活經驗。	1		1.觀察 2.實作及表現	【人權教育】 1-4-5 討論世界公民的責任，並提出一個富有公平、正義、永續發展的社會藍圖。	五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際理解 八、運用科技與資訊

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十一	4/29 5/03	第2單元 醫療消費面面觀	2 醫療新紀元	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.認識臺灣推行全民健保的意義與相關法規制度。 2.認識醫療分級、家庭醫師、醫藥分業等制度，以有效利用醫療資源。 3.採取合適的醫療行為及習慣，培養珍惜醫療資源避免浪費的消費態度。	1.了解目前全民健保的概況、困境及培養珍惜醫療資源的態度與行為。	1		1.觀察 2.實作及表現	【人權教育】 1-4-5 討論世界公民的責任，並提出一個富有公平、正義、永續發展的社會藍圖。	五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際理解 八、運用科技與資訊
十二	5/06 5/10	第二次段考 5/9 週四 5/10 週五 第2單元 醫療消費面面觀	3 醫藥世界	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。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。 【第二次評量週】	1.認識藥物的分類及不當用藥對人體的影響。 2.養成正確的用藥態度與習慣。 3.了解就醫需注意的事項，以維護醫療消費的權益與品質。 4.能明辨另類療法的適切性，明智選擇健康安全的醫療方式。	1.藉由課本人物的對話，引導學生進入正確用藥的主題。 2.認識藥物的分類及了解藥袋提供的資訊。	1	1.醫療消費大搜查學習活動單	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄 4.實作及表現 5.分組討論	【人權教育】 1-4-5 討論世界公民的責任，並提出一個富有公平、正義、永續發展的社會藍圖。	五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際理解 八、運用科技與資訊
十四	5/13 5/17	第2單元 醫療消費面面觀	3 醫藥世界	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。 7-3-2 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.認識藥物的分類及不當用藥對人體的影響。 2.養成正確的用藥態度與習慣。 3.了解就醫需注意的事項，以維護醫療消費的權益與品質。 4.能明辨另類療法的適切性，明智選擇健康安全的醫療方式。	1.透過臺灣本身的用藥型態來反省自己用藥情況，養成正確的用藥態度與習慣，並建立良好的態度與觀念。 2.學會辨別另類療法的優劣，並注意使用安全。	1	1.醫療消費大搜查學習活動單	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄 4.實作及表現 5.分組討論	【人權教育】 1-4-5 討論世界公民的責任，並提出一個富有公平、正義、永續發展的社會藍圖。	五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際理解 八、運用科技與資訊

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十五	5/20 5/24	第3單元 永安 安康 新主張	1 環境 安全 大體 檢	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.了解事故傷害的定義及發生原因。 2.認識家庭、學校及交通容易造成事故傷害的場所，學習如何預防事故傷害的發生。 3.熟悉發生火災的因應技能。 4.學習促進安全計畫的實施方式。	1.請學生觀察平時最常活動的區域是否安全，並強調安全的環境是由生活於其中的人憶起建立；說明事故傷害的定義及發生原因。 2.介紹摔傷、一氧化碳中毒、用電安全。 3.了解火災發生的原因、對人們的影響及應該如何預防火災。請學生一同嘗試改善家庭環境，體驗改變所帶來的安全生活。 4.了解校園內易發生事故傷害的地點及原因。	1	1.我家結構圖學習活動單	1.觀察 2.問卷調查 3.實作及表現 4.分組討論	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十六	5/27 5/31	第3單元 永安 安康 新主張	1 環境 安全 大體 檢	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.了解事故傷害的定義及發生原因。 2.認識家庭、學校及交通容易造成事故傷害的場所，學習如何預防事故傷害的發生。 3.熟悉發生火災的因應技能。 4.學習促進安全計畫的實施方式。	1.說明青少年在交通應注意的事項。 2.進行校園的安全維護計畫討論。	1		1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十七	6/03 6/07	6/07 (五) 端午 節放 假 第3單元 永安 安康 新主張	1 環境 安全 大體 檢	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.了解事故傷害的定義及發生原因。 2.認識家庭、學校及交通容易造成事故傷害的場所，學習如何預防事故傷害的發生。 3.熟悉發生火災的因應技能。 4.學習促進安全計畫的實施方式。	1.強調安全的生活，需要每個人共同提高安全意識，切勿因自己的疏失，造成他人的傷害。 2.了解安全全取決於人的態度。	1		1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十八	6/10 6/14	6/13 (四) 畢業典禮預演 6/14 (五) 畢業典禮預演 第3單元 永安康新主張	2 現代安全新策略	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.了解生活危機種類、發生原因及對人的傷害與影響。 2.培養維護人身安全及提高對環境危機判斷的能力。 3.能將所學運用於實際的生活當中，養成注意安全的習慣。	1.了解危機發生的原因，學習如何「冷靜判斷」、「分析」身旁的情境是否安全。	1		1.觀察 2.問卷調查 3.實作及表現 4.分組討論	【環境教育】 3-4-1 學習關懷弱勢團體及其生活環境。 【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十九	6/17 6/21	第3單元 永安康新主張	2 現代安全新策略	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.了解生活危機種類、發生原因及對人的傷害與影響。 2.培養維護人身安全及提高對環境危機判斷的能力。 3.能將所學運用於實際的生活當中，養成注意安全的習慣。	1.知道解除危機的方法。 2.能運用身邊小東西來防身。	1		1.觀察 2.問卷調查 3.實作及表現 4.分組討論	【環境教育】 3-4-1 學習關懷弱勢團體及其生活環境。 【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
二十一	6/24 6/28	第三次段考 (6/26週三, 6/27週四) 6/28結業式 6/29暑假開始	2 現代安全新策略	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。 【第三次評量週】	1.了解生活危機種類、發生原因及對人的傷害與影響。 2.培養維護人身安全及提高對環境危機判斷的能力。 3.能將所學運用於實際的生活當中，養成注意安全的習慣。	1.知道解除危機的方法。 2.能運用身邊小東西來防身。	1		1.觀察 2.問卷調查 3.實作及表現 4.分組討論	【環境教育】 3-4-1 學習關懷弱勢團體及其生活環境。 【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

桃園市立武漢國民中學 107 學年度第 1 學期 八 年級 健康教育 領域教學計畫表

一、課程目標：

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

二、實施原則：特殊需求學生之能力指標參照各階段基本能學力指標，採加深、加廣、加速、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。

三、課程教學計畫：

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
一	8/27 8/31	開學日 (08/30, 周四) 第1單元 歌詠青春 合奏曲	1 彩繪兩性關係	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.了解與異性溝通的方法，並能區分欣賞與愛的不同。 2.能健康邀約對方並安排安全愉快的約會活動。	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.「全方為健康邀約」學習活動單	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄	【性別平等教育】 2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 2-4-7 釐清情感關係中的性別刻板模式。 2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。	四、表達、溝通與分享 十、獨立思考解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
二一	9/03 9/07	第1單元歌詠青春合奏曲	1 彩繪兩性關係	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.能學會不過度追求，不讓被追求者產生困擾。 2.能分析婚前或未成年性行為發生與否的原因，並能做出明智的抉擇。	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.「聰明智慧王」學習活動單	1.實作及表現 2.觀察 3.分組討論	【性別平等教育】 2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 2-4-7 釐清情感關係中的性別刻板模式。 2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。	四、表達、溝通與分享 十、獨立思考解決問題
三二	9/10 9/14	第八節課開始 9/13(四)9/14(五)八年級隔宿露營 第1單元歌詠青春合奏曲	1 彩繪兩性關係	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.能了解婚前性行為發生後可能有的結果、處理的方式及所負的法律責任。 2.能健康面對分手，了解提出分手的原則與面對分手的心理調適。	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.「你，性不性呢？」學習活動單	1.實作及表現 2.觀察	【性別平等教育】 2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 2-4-7 釐清情感關係中的性別刻板模式。 2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。	四、表達、溝通與分享 十、獨立思考解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
四	9/17 9/21	9/21(五) 親師座談會 第1單元 歌詠青春合奏曲	2 我的身體我作主	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.學會掌握與別人接觸的身體界線。 2.能了解何謂性騷擾，並於面對性騷擾時，能有應變能力。 3.知道性騷擾所要負的法律責任並學會處理性騷擾的情境。	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.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.「杉菜的猶豫」 學習活動單	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄	【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。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考解決問題
五	9/24 09/28	9/24(一) 中秋節放假 第1單元 歌詠青春合奏曲	2 我的身體我作主	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.面對色情媒體資訊時，能有適度自我控制的態度。	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。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考解決問題
六	10/01 10/05	第1單元 歌詠青春合奏曲	2 我的身體我作主	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.能了解何謂約會性侵害，學會拒絕約會性侵害的原則。	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.實作及表現 2.觀察 3.分組討論	【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。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
七	10/8 10/12	10/10(三)國慶日放假 第2單元 遠離迷惑 迎向健康	1 健康的愛、安全的性	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 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.了解性病的種類與症狀。 2.了解性病的預防方法。 3.培養從事安全性行為的態度。	1.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。 2.介紹淋病、非淋菌性尿道炎和梅毒的症狀、成因與治療方法。	1	1.習作	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄	【性別平等教育】 2-2-4 尊重自己與他人的身體自主權。 2-4-10 認識安全性行為並保護自己。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
八	10/15 10/19	第一次段考 (10/16周二, 10/17周三) 第2單元 遠離迷惑 迎向健康	1 健康的愛、安全的性	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.了解性病的種類與症狀。 2.了解性病的預防方法。 3.培養從事安全性行為的態度。 4.培養關懷與支持愛滋感染者的態度。	1.介紹尖形溼疣的症狀、成因及治療方法。 2.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。	1		1.觀察 2.問卷調查	【性別平等教育】 2-2-4 尊重自己與他人的身體自主權。 2-4-10 認識安全性行為並保護自己。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
九	10/22 10/26	第2單元 遠離 迷惑 迎向 健康	1 健康的愛、 安全的性	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 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.了解性病的預防方法。 2.培養從事安全性行為的態度。 3.培養關懷與支持愛滋感染者的態度。	1.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.預防性病的方法。 4.促進性健康的自我管理。	1		1.觀察 2.問卷調查	【性別平等教育】 2-2-4 尊重自己與他人的身體自主權。 2-4-10 認識安全性行為並保護自己。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
十	10/29 11/02	第2單元 遠離 迷惑 迎向 健康	1 健康的愛、 安全的性	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 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.了解性病的預防方法。 2.培養從事安全性行為的態度。 3.培養關懷與支持愛滋病患的態度。	1.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。 2.促進性健康的自我管理。	1		1.觀察 2.問卷調查	【性別平等教育】 2-2-4 尊重自己與他人的身體自主權。 2-4-10 認識安全性行為並保護自己。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
十一	11/05 11/09	11/10 (六) 校慶運動會 第2單元 遠離 迷惑 迎向 健康	2 致命的迷幻世界	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.了解藥物濫用的定義，認識毒品的種類及所引發的相關法律議題。	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.觀察 2.實作及表現	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。 【家政教育】 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 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。	八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十一	11/12 11/16	第2單元 遠離迷惑 迎向健康	2 致命的 迷幻世界	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.認識各類毒品及其作用，同時了解毒品對於人體的危害。 2.了解毒品對於生理、心理與社會的影響。	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.課前準備 2.分組討論 3.觀察 4.實作及表現	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。 【家政教育】 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 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。	八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十二	11/19 11/23	第2單元 遠離迷惑 迎向健康	2 致命的 迷幻世界	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.認識各類毒品及其作用，同時了解毒品對於人體的危害。 2.了解毒品對於生理、心理與社會的影響。	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.「聰明抉擇我最行」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。 【家政教育】 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 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。	八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十四	11/26 11/30	第二次段考 (11/29 週四 11/30 周五) 第2單元 遠離 迷惑 迎向 健康	2 致命的 迷幻 世界	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。 【第二次評量週】	1.了解毒品對於生理、心理與社會的影響。 2.再度演練拒絕的技巧，同時能善用於各種生活的情境中。 3.建立拒絕毒品的正面觀念並培養對毒品的正確態度。	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.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。 【家政教育】 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 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。	八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十五	12/03 12/07	第3單元 健康 飲食 生活 家	1 食品 消費 高手	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.能說出農藥、食品添加物的作用及使用不當時對人體可能產生的影響。 2.能體認食物本身可能隱藏的危機，並願意學習對健康有益的選購及處理食物的方法。 3.能指出判斷含較少農藥及合法食品添加物的方法。	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	1.「蔬果博士就是我」學習活動單	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄	【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。	四、表達、溝通與分享 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十六	12/10 12/14	第3單元健康飲食生活家	1 食品消費高手	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.能認識食品營養標示的意義，以運用於日常生活中做為選擇食品時的參考。	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	1.「非法添加物！不要來！」學習活動單 2.「小心！食品添加物」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論	【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。	四、表達、溝通與分享 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十七	12/17 12/21	第3單元健康飲食生活家	1 食品消費高手	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.能確實盡到守法監督、不貪小便宜的消費責任，以阻止不安全的食品在市面上販售。	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。	1	3.「小雲住院記」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論	【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。	四、表達、溝通與分享 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十八	12/24 12/28	第3單元健康飲食生活家	2 做個有型的地球人	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.體會、省思生活周遭的飲食問題。 2.從生態觀點認識世界的飲食問題。	1.教師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.『做個有型地球人』行動簽署書」學習活動單	1.觀察 2.分組討論 3.紀錄	【環境教育】 1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。 3-4-3 關懷未來世代的生存與永續發展。 3-4-4 願意依循環保簡樸與健康的理念於日常生活與消費行為。 【家政教育】 1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。	五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、組織、規畫與實踐 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十九	12/31 1/04	12/3 1週 一~ 1/1 週二 元旦 假期 放假 第3 單元 健康 飲食 生活 家	2 做個有型的地球人	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.認識飲食消費習慣、自然科技對飲食環境的影響。	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.觀察 2.分組討論 3.紀錄	【環境教育】 1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。 3-4-3 關懷未來世代的生存與永續發展。 3-4-4 願意依循環保簡樸與健康的理念於日常生活與消費行為。 【家政教育】 1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。	五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、組織、規畫與實踐 九、主動探索與研究
廿	1/07 1/11	1/11 第八 節課 最後 一天 第3 單元 健康 飲食 生活 家	2 做個有型的地球人	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.學習健康飲食消費方式，使地球永續經營。	1.讓學生認識藉由飲食行為的改變，可以降低人們對地球環境的破壞，如多蔬果、少吃肉，不過度飲食消費，另外，也可幫助在地的生產者，鼓勵學生吃當地、食當季、支持有機。 2.使學生了解藉由減少購買過度包裝的食品、減少購買加工食品及選擇有善海洋的漁獲，這六項簡單又易執行的「小行動」，就能做到「愛地球」的重要任務。 3.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.觀察 2.分組討論 3.紀錄	【環境教育】 1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。 3-4-3 關懷未來世代的生存與永續發展。 3-4-4 願意依循環保簡樸與健康的理念於日常生活與消費行為。 【家政教育】 1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。	五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、組織、規畫與實踐 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
廿一	1/14 1/18	第三次段考 (1/16 周三, 1/17 周四) 1/18 段考、 結業式 1/19 寒假開始	2 做個有型的地球人	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。 【第三次評量週】	1.學習健康飲食消費方式，使地球永續經營。	1.讓學生認識藉由飲食行為的改變，可以降低人們對地球環境的破壞，如多蔬果、少吃肉，不過度飲食消費，另外，也可幫助在地的生產者，鼓勵學生吃當地、食當季、支持有機。 2.使學生了解藉由減少購買過度包裝的食品、減少購買加工食品及選擇有善海洋的漁獲，這六項簡單又易執行的「小行動」，就能做到「愛地球」的重要任務。 3.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.觀察 2.分組討論 3.紀錄	【環境教育】 1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。 3-4-3 關懷未來世代的生存與永續發展。 3-4-4 願意依循環保簡樸與健康的理念於日常生活與消費行為。 【家政教育】 1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。	五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、組織、規畫與實踐 九、主動探索與研究
廿二											

桃園市立武漢國民中學 107 學年度第 2 學期 八 年級 健康教育 領域教學計畫表

一、課程目標：

- 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。

二、實施原則：特殊需求學生之能力指標參照各階段基本能學力指標，採加深、加廣、加速、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。

三、課程教學計畫：

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
一	2/11 2/15	開學日 (2/11週一) 第1單元 永續經營健康路	1 美妙的生命	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.認識自然受孕、人工受孕或試管嬰兒的過程。 2.能知道懷孕的症狀、身體與心裡產生的變化。 3.了解胎兒在母體內的生長情形。	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		1.課前準備 2.實作及表現	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 【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。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
二	2/18 2/22	2/21(四) 世界母語日 第1單元 永續經營健康路	1 美妙的生命	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.了解胎兒在母體內的生長情形。 2.認識不同生產方法的優點與缺點。 3.學習體會孕婦與照顧新生兒的辛苦與不便，明白當父母的辛苦與責任。 4.能知道優生保健的工作內容，以預防新生兒先天性異常的發生。	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		1.課前準備 2.實作及表現	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 【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。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考與解決問題
三	2/25 3/01	2/28(四)3/01(五)28 彈性放假 第1單元 永續經營健康路	2 生命的軌跡	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 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。 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.能知道人生可能經歷的階段及主要的發展任務。 2.能了解每個人的成長經驗、健康狀態不同且珍貴，學習尊重他人的生命經驗。	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。 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。	1	1.「人生階段變變變」學習活動單 2.「人生賓果」學習活動單	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 【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。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考與解決問題
四	3/04 3/08	第1單元 永續經營健康路	2 生命的軌跡	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 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。 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.能知道影響身體健康狀態的可能因素。 2.面對老化或其他階段身心變化的心路歷程及如何做好心理調適。	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。 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。	1	1.「珍惜每一刻」學習活動單	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。 【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 【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。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
五	3/11 3/15	3/16(六) 親職教育日 第1單元 永續經營健康路	3 認識慢性病(一)	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。 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.知道慢性病是國人主要的死亡原因，並了解其中的影響因素。	1.利用課本上西元 1952 年及西元 2016 年的十大死因，引導學生進入本章主題。 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。	1		1.觀察 2.實作及表現	【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。	三、生涯規畫與終生學習 八、運用科技與資訊 九、主動探討與研究
六	3/18 3/22	第1單元 永續經營健康路	3 認識慢性病(一)	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。 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.認識臺灣第一大死因——癌症，並了解不同癌症的致癌因素及預防方法。	1.介紹國人的第一大死因——癌症。	1		1.觀察 2.課前準備 3.紀錄 4.實作及表現	【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。	三、生涯規畫與終生學習 八、運用科技與資訊 九、主動探討與研究

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
七	3/25 3/29	第一次段考 (3/26週二, 3/27週三) 第1單元永續經營健康路	3 認識慢性病(一)	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。 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.認識心血管疾病之高血壓、冠心病、腦中風的成因及預防方法。 2.能夠關心家人與自己的健康狀態。	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。 2.介紹心血管疾病的預防方法。	1		1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	【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。	三、生涯規畫與終生學習 八、運用科技與資訊 九、主動探討與研究
八	4/01 4/05	4/4 (四) 4/5 (五) 清明連假 第1單元永續經營健康路	4 認識慢性病(二)	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.認識腎臟病及其病變的因素、前兆，並學習注意自己的身體變化。	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	1.「認識慢性病」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現	【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。	三、生涯規畫與終生學習 八、運用科技與資訊 九、主動探討與研究

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
九	4/08 4/12	第1單元 永續經營健康路	4 認識慢性病(一)	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.認識常見糖尿病的種類及預防方法。	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		1.觀察 2.課前準備 3.分組練習	【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。	三、生涯規畫與終生學習 八、運用科技與資訊 九、主動探討與研究
十	4/15 4/19	第1單元 永續經營健康路	4 認識慢性病(一)	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.能夠關心家人與自己的健康狀態。 2.學習面對病患的技巧與安慰病患的方式。	1.說明檢視自我生活型態的重要性及方法。 2.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		1.課前準備 2.觀察 3.分組練習	【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。	三、生涯規畫與終生學習 八、運用科技與資訊 九、主動探討與研究
十一	4/22 4/26	4/24(三) 世界閱讀日 第2單元 樂活生機	1 健康休閒家	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.建立正確的休閒觀念，了解休閒對生活的重要性。 2.認識各類休閒活動，從事適合自己能力及興趣的休閒活動。	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。	1	1.「生活的主人」學習活動單 2.「休閒萬花筒」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。 【家政教育】 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十一	4/29 5/03	第2單元 樂活生機	1 健康休閒家	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.選擇適切的休閒資訊、裝備與場所，以實踐健康的休閒生活。 2.規畫及參與個人、家庭的休閒活動。	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。	1	1.「休閒全家樂」學習活動單 2.「休閒停看聽」學習活動單 3.「休閒旅行社」學習活動單 4.「休閒運動場地大搜查」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。 【家政教育】 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐
十三	5/06 5/10	第二段 次考 週四 5/9 週五 5/10 第2單元 樂活生機	2 安全百分百	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.建立正確的急救觀念，並認識簡單的原則及急救方法。 2.學會各種急救方式。 3.靈活運用不同的急救法於不同情境之中。	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		1.實作及表現 2.觀察 3.紀錄 4.實作及表現	【環境教育】 4-4-4 能以客觀中立的態度與他人對環境議題進行辯證，以說服他人或者接受指正。	一、了解自我與發展潛能 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考與解決問題
十四	5/13 5/17	第2單元 樂活生機	2 安全百分百	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.學會各種急救方式。 2.靈活運用不同的急救法於不同情境之中。 3.了解不同的救難機構，並建立正確的人生價值觀。	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		1.觀察 2.分組討論 3.紀錄 4.實作及表現	【環境教育】 4-4-4 能以客觀中立的態度與他人對環境議題進行辯證，以說服他人或者接受指正。	一、了解自我與發展潛能 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十五	5/20 5/24	第2單元 樂活生機	3 急救一瞬間	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.建立正確的水上安全觀念。 2.了解心肺復甦術的原則概念及步驟。 3.學會正確的心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器實施過程，並能使用於正確的情境之下。	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		1.觀察 2.紀錄	【環境教育】 4-4-4 能以客觀中立的態度與他人對環境議題進行辯證，以說服他人或者接受指正。	一、了解自我與發展潛能 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考與解決問題
十六	5/27 5/31	第2單元 樂活生機	3 急救一瞬間	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.了解心肺復甦術的原則概念及步驟。 2.學會正確的心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器實施過程，並能使用於正確的情境之下。	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		1.觀察 2.紀錄 3.分組討論 4.實作及表現	【環境教育】 4-4-4 能以客觀中立的態度與他人對環境議題進行辯證，以說服他人或者接受指正。	一、了解自我與發展潛能 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考與解決問題
十七	6/03 6/07	6/07(五) 端午節放假 第3單元 營造健康新環境	1 健康社區面面觀	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.能檢視健康生活型態，了解健康社區的內涵。 2.能主動發現問題，並執行改善社區的行動力。 3.學習以實際行動促進社區環境健康。 4.擬定小組的社區改善計畫。	1.介紹校園周遭環境；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		1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論	【人權教育】 1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決能力

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十八	6/10 6/14	6/13(四) 畢業典禮預演 6/13(五) 畢業典禮 第3單元 營造健康新環境	2 安全好社區	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.認識社區安全相關法律規定。 2.針對社區環境環境問題提出維護與改善的計畫。	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		1.課前準備 2.實作及表現 3.紀錄	【人權教育】 1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決能力
十九	6/17 6/21	第3單元 營造健康新環境	2 安全好社區	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.針對社區環境環境問題提出維護與改善的計畫。	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		1.課前準備 2.觀察	【人權教育】 1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決能力

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
二十一	6/24 6/28	第三次段考 (6/26週三, 6/27週四) 6/28結業式 6/29暑假開始	2 安全好社區	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。 【第三次評量週】	1.針對社區環境問題提出維護與改善的計畫。	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		1.課前準備 2.觀察	【人權教育】 1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決能力

桃園市立武漢國民中學 107 學年度第 1 學期 九 年級 健康教育 領域教學計畫表

一、課程目標：

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。

二、實施原則：特殊需求學生之能力指標參照各階段基本能學力指標，採加深、加廣、加速、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。

三、課程教學計畫：

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
一	8/27 8/31	開學日 (08/30, 周四) 第1單元邁向健康體位的人生	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.引導學生思考和分析從小到大的體型變化、家人的體型，以及對於體型的感受。 2.思考自己理想體型與現實體型的差異及其原因，並帶領學生了解哪些因素會影響自己對體型的期待。	1		1.觀察 2.課本活動紀錄	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
二	9/03 9/07	第1單元邁向健康體位的人生	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.帶領學生思考曾經影響自己對體型期待的因素。 2.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.分組討論 2.課本活動紀錄 3.觀察	【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、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題
三	9/10 9/14	第八節課開始 第1單元邁向健康體位的人生	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.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.課本活動紀錄	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題
四	9/17 9/21	9/21(五)親師座談會 第1單元邁向健康體位的人生	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、身體質量指數(BMI)的測量、體脂肪形成原因、體脂肪的測量方式、因為體脂肪的堆疊位置不同，對健康造成的威脅不同，以及腰臀比對於體型的意義。	1	1.健康檢查紀錄	1.分享 2.觀察	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春不同性別者之身心發展與差異。 【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。	一、了解自我與發展潛能 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
五	9/24 09/28	9/24(一) 中秋節放假 第1單元邁向健康體位的人生	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、身體質量指數(BMI)的測量、體脂肪形成原因、體脂肪的測量方式、因為體脂肪的堆疊位置不同，對健康造成的威脅不同，以及腰臀比對於體型的意義。	1		1.觀察	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期的不同性別者的心身發展與差異。 【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。	一、了解自我與發展潛能 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題
六	10/01 10/05	第1單元邁向健康體位的人生	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.認識厭食症與暴食症。	1	1.短片、新聞	1.觀察	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期的不同性別者的心身發展與差異。 【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。	一、了解自我與發展潛能 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題
七	10/10(三) 國慶日放假 第1單元邁向健康體位的人生	10/8 10/12	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.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.便條紙	1.觀察 2.分組討論 3.分組參與程度 4.問與答	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期的不同性別者的心身發展與差異。 【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。	一、了解自我與發展潛能 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
八	10/15 10/19	第一次段考 (10/16 周二, 10/17 周三) 第1單元邁向健康體位的人生	第3章 健康體位管理	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。	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.討論與分析廣告的手法，辨識不正確的減重方式。 2.討論各種減重方式對健康造成的影響。	1	1.相關新聞、影片 2.廣告單張或相關圖片	1.分組討論 2.影片欣賞 3.課前準備 4.觀察	【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。	五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
九	10/22 10/26	第1單元邁向健康體位的人生	第3章 健康體位管理	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。	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.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。	1		1.觀察 2.問與答 3.分組討論	【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。	五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十	10/29 11/02	第1單元邁向健康體位的人生	第3章健康體位管理	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。	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.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。	1		1.觀察	【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。	五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
十一	11/05 11/09	11/10 (六) 校慶運動會 第2單元人際關係新視界	第1章在人際關係中成長	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.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。	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。 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。	1		1.觀察 2.實作及表現 3.小組討論	【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。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
十一	11/12 11/16	第2單元人際關係新視界	第1章在人際關係中成長	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.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。	1.讓學生從小強、小真的衝突中，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，並實際演練。	1		1.觀察 2.實作及表現 3.小組討論	【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。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十三	11/19 11/23	第2單元 人際關係新視界	第2章 經營我的家庭關係	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.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。	1.讓學生了解隨著社會變遷，家庭型態也更多樣。 2.說明家庭的重要性及家庭對個人的影響。 3.透過認識自己的心理親屬活動，讓學生學習由心理親屬補充家庭功能的不足。 4.讓學生了解家庭關係緊密的重要性，介紹五種讓家庭關係更緊密的策略。	1		1.課前準備 2.實作及表現 3.紀錄	【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
十四	11/26 11/30	第二段考 (11/29 週四 11/30 週五) 第2單元 人際關係新視界	第2章 經營我的家庭關係	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】	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。	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，並教導遇到家庭暴力時，應如何處置。	1		1.課前準備 2.觀察	【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。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十五	12/03 12/07	第2單元 人際關係新視界	第3章 網路交友停看聽	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.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。	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.習作	1.習作 2.課前準備 3.觀察 4.實作及表現 5.紀錄 6.問卷調查	【性別平等教育】 2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解
十六	12/10 12/14	第2單元 人際關係新視界	第3章 網路交友停看聽	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.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。	1.介紹如何健康且安全的使用電腦和網路結交朋友，學習在網路使用上保護自己，避免成為網路犯罪、網路霸凌的幫兇。 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.習作	1.習作 2.課前準備 3.觀察 4.實作及表現 5.紀錄 6.問卷調查	【性別平等教育】 2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解
十七	12/17 12/21	第3單元 飲食消費新趨勢	第1章 現代飲食趨勢	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1.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。	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。 2.談論抗氧化食物，並認識生活中的抗氧化食物有哪些。 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。	1	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。 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	一、了解自我與發展潛能 四、表達溝通與分享 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十八	12/24 12/28	12/27(四) 3單元飲食消費新趨勢	第1章 現代飲食趨勢	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1.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。	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望。 2.教導學生如何正確選購健康食品，教師可加入一些實際的情境模擬，讓學生能將其應用於生活真實的狀況中。在購買或使用此類產品前，請學生反思：我是否真的會因此更健康，我是不是還有別的選擇，若是真的要購買，又該注意什麼。	1		1.課前準備 2.觀察 3.學生反應及分享 4.紀錄	【家政教育】 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	一、了解自我與發展潛能 四、表達溝通與分享 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究
十九	12/31 1/04	12/31週一~1/1週二 元旦假期 第3單元飲食消費新趨勢	第2章 安全衛生的飲食	2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。	1.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。	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.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	【家政教育】 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。	四、表達、溝通與分享 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
廿	1/07 1/11	1/11第八節課 最後一天 第3單元飲食消費新趨勢	第2章 安全衛生的飲食	2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。	1.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。	1.教師介紹食品中毒的症狀及處理流程。 2.藉由「大家來找碴」活動來引導學生思考，食物由購買、保存至料理過程中，可能有哪些因素導致食品中毒的產生，並說明有效預防食品中毒的重要觀念及食物處理方法。 3.身為一位消費者，該如何選擇外食環境，以及每個人都應負起安全外食衛生的責任。並請同學思考，將來若成為食物的供應者，要如何藉由自身力量維護飲食安全。	1		1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	【家政教育】 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。	四、表達、溝通與分享 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
廿一	1/14 1/18	第三次段考 (1/16 周三, 1/17 周四) 1/18 段考、 結業式 1/19 寒假開始	第2章 安全衛生的飲食	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。 【第三次評量週】	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。	1.教師介紹食品中毒的症狀及處理流程。 2.藉由「大家來找碴」活動來引導學生思考，食物由購買、保存至料理過程中，可能有哪些因素導致食品中毒的產生，並說明有效預防食品中毒的重要觀念及食物處理方法。 3.身為一位消費者，該如何選擇外食環境，以及每個人都應負起安全外食衛生的責任。並請同學思考，將來若成為食物的供應者，要如何藉由自身力量維護飲食安全。	1		1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	【家政教育】 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。	四、表達、溝通與分享 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
廿二											

桃園市立武漢國民中學 107 學年度第 2 學期 九 年級 健康教育 領域教學計畫表

一、課程目標：

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。

二、實施原則：特殊需求學生之能力指標參照各階段基本學力指標，採加深、加廣、加速、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。

三、課程教學計畫：

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
一	2/11 2/15	開學日 (2/11 週一) 第1 單元 快樂 人生 開步 走	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。	1.認識壓力，知道壓力的來源及影響。	1.教師藉由學生之壓力經驗帶入本章主題。 2.介紹壓力是什麼，以及壓力的來源。 3.介紹壓力對人體造成的影響。 4.請學生分享面對壓力的經驗；教師說明青少年面對青春期壓力產生的影響。	1		1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	【性別平等教育】 3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。 【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 六、文化學習與國際了解

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
二	2/18 2/22	2/21(四) 世界母語日 第1單元 快樂人生開步走	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.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。	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	1.「減壓達人」學習活動單	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。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 六、文化學習與國際了解
三	2/25 3/01	2/28(四)3/01(五)28 彈性放假 第1單元 快樂人生開步走	第2章 與情緒過招	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。	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		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、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
四	3/04 3/08	第1單元 快樂人生 開步走	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.認識異常行為及其防治方法。	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		1.觀察 2.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、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
五	3/11 3/15	3/16(六) 親職教育日 第2單元 綠色生活 護地球	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。	1		1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。	三、生涯規畫與終生學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
六	3/18 3/22	第2單元 綠色生活 地球	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.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		1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。	三、生涯規畫與終生學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
七	3/25 3/29	第一次段考 (3/26週二, 3/27週三) 第2單元 綠色生活 護地球	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.介紹水污染的現況及對健康造成的危害，說明政府與民間共同合作的防治行動，並學習從日常生活中降低水污染。 2.了解噪音問題對健康的影響，以及如何減輕噪音危害。 3.勉勵學生，環保行動除了自己的力量外，還可以結合社區及政府的資源來進行。	1		1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。	三、生涯規畫與終生學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
八	4/01 4/05	4/4 (四) 4/5 (五) 清明連假 第2單元 綠色生活 護地球	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。	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		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。	三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
九	4/08 4/12	第2單元 綠色生活護地球	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。	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		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。	三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十	4/15 4/19	第2單元 綠色生活護地球	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.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。	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		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。	三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十一	4/22 4/26	4/24(三)4/25(四)九年級第二次段考 4/24(三)世界閱讀日 第3單元職場生涯快樂行	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。	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		1.觀察 2.紀錄	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新
十二	4/29 5/03	5/2(四)5/3(五)九年級複習考 第3單元職場生涯快樂行	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.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。	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	1.「求職廣告放大鏡」學習活動單	1.觀察 2.紀錄	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十三	5/06 5/10	第二次考 5/9 週四 5/10 週五 第3單元 職場生涯 快樂行	第3章 健康活力百分百 一 有氧舞蹈	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。 3-3-1 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】	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.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。	2		1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐
十四	5/13 5/17	5/18(六)5/19(日)教育會考第3單元 職場生涯快樂行	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.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。 2.學習如何關懷辛勞的工作者。	1		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。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
十五	5/20 5/24	5/22-24(三~五) 畢業旅行第3單元 職場生涯快樂行	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。	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。	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	1「如果我是……」、「愛的MESSAGE」學習活動單	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。	一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十六	5/27 5/31	第3單元 樂行 職場生涯快	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。	1.能指出職場中常見的健康問題，並學習改進的策略。 2.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.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	1.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。	一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
十七	6/03 6/07	6/07(五) 端午節放假 第3單元 職場生涯快樂行 第3章 職場健康促進	複習第1單元	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。 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。	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。	1		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。 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。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十八	6/10 6/14	6/13(四) 畢業典禮預演 6/14(五) 畢業典禮第3章 職場健康促進	複習第2單元	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。 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。	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		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。 5-3-1 具有參與規畫校園環境調查活動的經驗。	三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十九	6/17 6/21										
二十	6/24 6/28	6/28(五) 結業式 6/29 暑假開始									

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力