

108 學年度嘉義縣立中埔國民中學七年級第一學期健體領域健康教育科 教學計畫表

一、教材版本：康軒版第一冊

二、本領域每週學習節數：3 節

三、總綱核心素養：

☒A1 身心素質與自我精進 ☒A2 系統思考與解決問題 ☐A3 規劃執行與創新應變 ☒B1 符號運用與溝通表達 ☐B2 科技資訊與媒體素養

☐B3 藝術涵養與美感素養 ☐C1 道德實踐與公民意識 ☐C2 人際關係與團隊合作 ☐C3 多元文化與國際理解給選項

四、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	單元/主題名稱	學習領域核心素養 /學習目	教學重點	評量方式	議題融入	跨域統整或協 同教學規劃 (無則免填)
一	08.25-08.31	預備週					
二	09.01-09.07	第 1 單元健康青春 向前行 第 1 章健康人生開 步走	健體-J-A1 具備體 育與健康的知能與 態度，展現自我運 動與保健潛能，探 索人性、自我價值 與生命意義，並積 極實踐，不輕言放 棄。 健體-J-A2 具備理 解體育與健康情境 的全貌，並做獨立 思考與分析的知 能，進而運用適當 的策略，處理與解 決體育與健康的問 題。 健體-J-B1 具備情 意表達的能力，能 以同理心與人溝通	Aa-IV-1 生長發育的 自我評估與因應策 略。 Da-IV-2 身體各系 統、器官的構造與功 能。 Fa-IV-3 有利人際關 係的因素與有效的溝 通技巧。	1. 態度觀察 2. 口語問答	【人權教育】 人 J15 了解社會 上有不同的群體 和文化，尊重並 欣賞其差異。	

			互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。				
三	09.08-09.14	第1單元健康青春向前行 第1章健康人生開步走	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 態度觀察 2. 口語問答	【人權教育】 人 J15 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	

			健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。				
四	09.15-09.21	第1單元健康青春 向前行 第1章健康人生開步走	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 態度觀察 2. 口語問答	【人權教育】 人 J15 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	
五	09.22-09.28	第1單元健康青春 向前行 第2章個人衛生與保健	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系	1. 口語問答 2. 紙筆評量	【性別平等教育】性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己	

			索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。		與尊重他人身體自主權。	
六	09.29-10.05	第1單元健康青春向前行 第2章個人衛生與保健	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1. 態度觀察 2. 口語問答	【性別平等教育】性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人身體自主權。	
七	10.06-10.12	第1單元健康青春向前行 第2章個人衛生與保健	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。	1. 口語問答 2. 實作評量	【性別平等教育】性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人身體自主權。	

			極實踐，不輕言放棄。	Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。			
八	10.13-10.19	第1單元健康青春 向前行 第2章個人衛生與保健	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1. 態度觀察 2. 實作評量	【性別平等教育】性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人身體自主權。	
九	10.20-10.26	第1單元健康青春 向前行 第2章個人衛生與保健	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1. 認知測驗	【性別平等教育】性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人身體自主權。	

			問題。				
十	10.27-11.02	第1單元健康青春 向前行 第3章我的青春檔案	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1. 態度觀察 2. 資料收集	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	
十一	11.03-11.09	第1單元健康青春 向前行 第3章我的青春檔案	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1. 態度觀察 2. 口語問答	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	

十二	11.10-11.16	第1單元健康青春 向前行 第3章我的青春檔案	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2 青春期的身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1. 資料鑑賞 2. 口語問答	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	
十三	11.17-11.23	第1單元健康青春 向前行 第3章我的青春檔案	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2 青春期的身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1. 口語問答 2. 實作評量	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	
十四	11.24-11.30	第1單元健康青春 向前行 第4章活出青春的光彩	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。	Fa-IV-1 自我認同概念建立與自我實現。	1. 態度觀察 2. 自評	無	

十五	12.01-12.07	第1單元健康青春 向前行 第4章活出青春的光彩	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。	Fa-IV-1 自我認同概念建立與自我實現。	1. 態度觀察 2. 自評	無	
十六	12.08-12.14	第2單元環境安全 總動員 第1章環境安全搜查線	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1. 態度觀察 2. 分享報告	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
十七	12.15-12.21	第2單元環境安全 總動員 第1章環境安全搜查線	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1. 口語問答 2. 學習單	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	

			體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。			【防災教育】 防 J9 瞭解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。	
十八	12. 22-12. 28	第 2 單元環境安全總動員 第 1 章環境安全搜查線	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1. 態度觀察 2. 口語問答	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J9 瞭解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。	
十九	12. 29-01. 04	第 2 單元環境安全總動員 第 1 章環境安全搜查線	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1. 態度觀察 2. 口語問答 3. 認知測驗	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常	

			決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。			生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
二十	01.05-01.11	第 2 單元環境安全總動員 第 2 章營造安全好環境	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	Ba-IV-4 社區環境安全行動計畫的擬定。 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估。	1. 態度觀察 2. 分組討論	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
二十一	01.12-01.18	第 2 單元環境安全總動員 第 2 章營造安全好環境	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通	Ba-IV-4 社區環境安全行動計畫的擬定。 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估。	1. 態度觀察 2. 分組討論	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影	

			互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。			響因素。	
--	--	--	----------------------------	--	--	------	--

註 1：請分別列出七年級第一學期及第二學期八個學習領域（語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會及科技等領域）之教學計畫表。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

108 學年度嘉義縣立中埔國民中學七年級第二學期健體領域健康教育科 教學計畫表

一、教材版本：康軒版第二冊

二、本領域每週學習節數：1 節

三、總綱核心素養：

☒A1 身心素質與自我精進 ☒A2 系統思考與解決問題 ☐A3 規劃執行與創新應變 ☒B1 符號運用與溝通表達 ☐B2 科技資訊與媒體素養
☐B3 藝術涵養與美感素養 ☐C1 道德實踐與公民意識 ☐C2 人際關係與團隊合作 ☐C3 多元文化與國際理解給選項

四、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	單元/主題名稱	學習領域核心素養	教學重點	評量方式	議題融入	跨域統整或協同教學規劃 (無則免填)
一	02.09-02.15	預備週					
二	02.16-02.22	第1單元 醫療消費面面觀 第1章 傳染病的世界	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立	1. 態度觀察 2. 口語問答	【環境教育】 認識與理解人類生存發展所面對的環境危機與挑戰；探究氣候變遷、資源耗竭與生物多樣性消失，以及社會不正義和環境不正義；思考個人發展、國家發展與人類發展的意義；執行綠色、簡樸永續的生活行動。	

			行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。				
三	02.23-02.29	第1單元 醫療消費面面觀 第1章 傳染病的世界	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立	1. 態度觀察 2. 口語問答	【環境教育】 認識與理解人類生存發展所面對的環境危機與挑戰；探究氣候變遷、資源耗竭與生物多樣性消失，以及社會不正義和環境不正義；思考個人發展、國家發展與人類發展的意義；執行綠色、簡樸永續的生活行動。	

			源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。				
四	03.01-03.07	第1單元 醫療消費面面觀 第1章傳染病的世界	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立	1. 態度觀察 2. 口語問答	【環境教育】 認識與理解人類生存發展所面對的環境危機與挑戰；探究氣候變遷、資源耗竭與生物多樣性消失，以及社會不正義和環境不正義；思考個人發展、國家發展與人類發展的意義；執行綠色、簡樸永續的生活行動。	

			健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。				
五	03.08-03.14	第1單元 醫療消費面面觀 第2章 醫藥保衛戰	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊 Fb-IV-3 保護性的健康行為	1. 態度觀察 2. 口語問答	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道	

			辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。				
六	03.15-03.21	第1單元 醫療消費面面觀 第2章 醫藥保衛戰	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊 Fb-IV-3 保護性的健康行為	1. 態度觀察 2. 口語問答	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道	

七	03.22-03.28	第1單元 醫療消費面面觀 第2章 醫藥保衛戰	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊 Fb-IV-3 保護性的健康行為	1. 態度觀察 2. 口語問答	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道	
八	03.29-04.04	第1單元 醫療消費面面觀 第2章 醫藥保衛戰	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊 Fb-IV-3 保護性的健康行為	1. 態度觀察 2. 口語問答	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道	

			的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。				
九	04.05-04.11	第2單元 為青春開一扇窗 第1章 菸害現形記	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制	1. 認知測驗	【法治教育】 理解法律與法治的意義；習得法律實體與程序的基本知能；追求人權保障與公平正義的價值。	

			益團體活動，關懷社會。				
十	04.12-04.18	第2單元 為青春開一扇窗 第1章 菸害現形記	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制	1. 態度觀察 2. 口語問答	【法治教育】 理解法律與法治的意義；習得法律實體與程序的基本知能；追求人權保障與公平正義的價值。	
十一	04.19-04.25	第2單元 為青春開一扇窗 第1章 菸害現形記	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制	1. 態度觀察 2. 口語問答	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有	

			以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。			自我保護的知能。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	
十二	04.26-05.02	第 2 單元 為青春開一扇窗 第 2 章 克癮制勝	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制	1. 態度觀察 2. 口語問答	【法治教育】 理解法律與法治的意義；習得法律實體與程序的基本知能；追求人權保障與公平正義的價值。	

			社會。				
十三	05.03-05.09	第2單元 為青春開一扇窗 第2章 克癮制勝	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制	1. 態度觀察 2. 口語問答	【法治教育】 理解法律與法治的意義；習得法律實體與程序的基本知能；追求人權保障與公平正義的價值。	
十四	05.10-05.16	第2單元 為青春開一扇窗 第2章 克癮制勝	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制	1. 態度觀察 2. 口語問答	【法治教育】 理解法律與法治的意義；習得法律實體與程序的基本知能；追求人權保障與公平正義的價值。	

			互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。				
十五	05.17-05.23	第3單元 人際健康家 第1章 健康家庭加加油	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧	1. 態度觀察 2. 口語問答	【家庭教育】 具備探究家庭發展、家庭與社會互動關係及家庭資源管理的知能；提升積極參與家庭活動的責任感與態度；激發創造家人互動共好的意識與責任，提升家庭生活品質。 【法治教育】 理解法律與法治的意義；習得法律實體與程序的基本知能；追求人權保障與公平正義的價值。	
十六	05.24-05.30	第3單元 人際健	健體-J-A2 具備理	Fa-IV-2 家庭衝突的	1. 態度觀察	【家庭教育】	

		康家 第2章 健康家庭 加加油	解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	協調與解決技巧 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧	2. 口語問答	具備探究家庭發展、家庭與社會互動關係及家庭資源管理的知能；提升積極參與家庭活動的責任感與態度；激發創造家人互動共好的意識與責任，提升家庭生活品質。 【法治教育】理解法律與法治的意義；習得法律實體與程序的基本知能；追求人權保障與公平正義的價值。	
十七	05.31-06.06	第3單元 人際健康家 第1章 健康家庭 加加油	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧	1. 態度觀察 2. 口語問答	【家庭教育】具備探究家庭發展、家庭與社會互動關係及家庭資源管理的知能；提升積極參與家庭活動的責任感與態度；激發創造家人互動共好的意識與責任，提升家庭生活品質。 【法治教育】理解法律與法治	

			活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。			的意義；習得法律實體與程序的基本知能；追求人權保障與公平正義的價值。	
十八	06.07-06.13	第3單元 人際健康家 第2章 人際關係 停看聽	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及人和諧互動的素養。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧	1. 態度觀察 2. 口語問答		
十九	06.14-06.20	第3單元 人際健康家 第2章 人際關係 停看聽	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧	1. 態度觀察 2. 口語問答 3. 認知測驗		

			活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及人和諧互動的素養。				
二十	06.21-06.27	第3單元 人際健康家 第2章 人際關係 停看聽	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧	1. 態度觀察 2. 分組討論		

			育相互合作及人和諧互動的素養。				
二十一	6/29 6/30	第3單元 人際健康家 人際關係停看聽	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及人和諧互動的素養。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧	1. 態度觀察 2. 分組討論		

註1：請分別列出七年級第一學期及第二學期八個學習領域（語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會及科技等領域）之教學計畫表。

註2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

108 學年度嘉義縣中埔國民中學八年級第一學期健體領域健康教育科 教學計畫表

一、教材版本：康軒版第三冊

二、本領域每週學習節數：1 節

三、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	單元/主題名稱	課程目標	能力指標	教學重點/內容	評量方式	議題融入
一	08.25-08.31	預備週					
二	09.01-09.07	第 1 單元歌詠青春 合奏曲 1 彩繪兩性 關係	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。	1-3-3 運用性與性別概 念，分析個人與群體在 工作、娛樂、人際關係 及家庭生活等方面的行 為。 1-3-4 解釋社會對性與 愛之規範及其影響。	1. 由生活實例引導學生 省思自己在生活中是否 有異性朋友。 2. 探討如何與異性結交 朋友，以及擁有異性朋 友的好處。 3. 由學生暗戀或喜歡的 經驗來引入戀愛的感 覺，讓學生了解擁有這 樣的感覺是正常的。 4. 能健康的面對喜歡的 感覺，並思考如何用健 康的方式來認識異性。	1. 態度觀察 2. 口語問答	【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。
三	09.08-09.14	第 1 單元歌詠青春 合奏曲 1 彩繪兩性 關係	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。	1-3-3 運用性與性別概 念，分析個人與群體在 工作、娛樂、人際關係 及家庭生活等方面的行 為。 1-3-4 解釋社會對性與 愛之規範及其影響。	1. 引導學生討論如何安 排安全愉快的約會活 動。 2. 了解何謂過度追求並 避免讓被追求者產生困 擾。 3. 討論性所代表的意義 及兩性交往的原則；提 醒學生，性並非是表達 感情的唯一方式，應學	1. 態度觀察 2. 口語問答	【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

					習用健康且合適的方式表達情感。		者的情感關係。
四	09.15-09.21	第1單元歌詠青春合奏曲1 彩繪兩性關係	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。	1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1. 引導學生思考未成年未婚懷孕所需面臨的困擾與問題，如何以健康的態度面對自己的性與愛。 2. 與學生討論如何健康面對分手，應如何提出分手。 3. 面臨分手挫折時能不自責、不貶抑自己，讓自己的人生有更寬廣的選擇。	1. 態度觀察 2. 口語問答	【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。
五	09.22-09.28	第1單元歌詠青春合奏曲2 我的身體我作主	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。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1. 讓學生了解自己及別人身體的接觸界線在哪裡。 2. 體會人與人之間舒服與不舒服的肢體接觸。 3. 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. 態度觀察 2. 口語問答	【性別平等教育】 2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。 2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。
六	09.29-10.05	第1單元歌詠青春合奏曲2 我的身體我作主	1. 面對色情媒體資訊時，能有適度自我控制的態度。	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	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. 態度觀察 2. 口語問答	【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。

				為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。			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。
七	10.06-10.12	第1單元歌詠青春 合奏曲 2 我的身體 我作主	1. 能了解何謂約會性侵害，學會拒絕約會性侵害的原則。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1. 認識何謂約會性侵害。 2. 引導學生思考如何避免自己陷入危險的情境中。	1. 態度觀察 2. 口語問答	【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。
八	10.13-10.19	第2單元遠離迷惑 迎向健康 1 健康的愛、安全的性	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。	1-3-2 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。 【第一次評量週】	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. 態度觀察 2. 口語問答	【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。
九	10.20-10.26	第2單元遠離迷惑 迎向健康 1 健康的愛、安全的性	1. 了解性病的種類與症狀。 2. 了解性病的預防方法。	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	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	1. 認知測驗	【性別平等教育】 2-2-4 尊重自己與他人的身

			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。	愛的規範及其影響。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	愛滋病毒傳染影響力的教學活動。		體自主權。 2-4-10 認識安全性行為並保護自己。
十	10.27-11.02	第2單元遠離迷惑迎向健康1健康的愛、安全的性	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。	1-3-2 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. 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. 態度觀察 2. 口語問答	【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。
十一	11.03-11.09	第2單元遠離迷惑迎向健康1健康的愛、安全的性	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。	1-3-2 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. 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. 態度觀察 2. 口語問答	【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。
十二	11.10-11.16	第2單元遠離迷惑迎向健康2致命的迷幻世界	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。	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	1. 帶領學生思考毒品所引發的社會事件及法律問題，探討並澄清面對毒品的適切觀念。	1. 態度觀察 2. 口語問答	【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。
十三	11.17-11.23	第2單元遠離迷惑 迎向健康2致命的 迷幻世界	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。	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	1. 說明各種現今社會中，常見的毒品種類、名稱及藥效。 2. 說明濫用藥物會產生耐藥性及藥物依賴症狀，並提醒學生濫用藥物對生理、心理、家庭及社會等四方面的影響。	1. 態度觀察 2. 口語問答	【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。
十四	11.24-11.30	第2單元遠離迷惑 迎向健康2致命的 迷幻世界	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。	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	1. 教師以小翰媽媽發現兒子吸毒的過程，說明當發現周遭親友有類似情形時，應如何幫助他遠離毒品。	1. 態度觀察 2. 口語問答	【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。

							題，研擬解決問題的可行方案。
十五	12.01-12.07	第2單元遠離迷惑迎向健康2致命的迷幻世界	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。	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. 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. 態度觀察 2. 口語問答	【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。
十六	12.08-12.14	第3單元健康飲食生活家1食品消費高手	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	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1. 引導學生閱讀課文，以學生經驗引起學習興趣。 2. 讓學生對於農藥的用途、種類及對人體的影響有基本的認識。 3. 以討論或遊戲的方式，學習分辨農藥含量多寡原則，並介紹能兼顧營養，讓「吃」更安心的食前處理方法。 4. 由認識食品標示讓學生看懂包裝食品上的標示，並了解其意義，進而運用在於日常生活中，選擇適合自己需求	1. 態度觀察 2. 口語問答	【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。

			物的方法。		的食品食用。		
十七	12.15-12.21	第3單元健康飲食生活家1 食品消費高手	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。	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1. 介紹加工食品的意義及食品添加物本身的作用，觀察日常所吃食物中添加物的多寡，並學習分辨不法食品添加物的簡易方法。 2. 說明盛裝食品的器具，也可能影響身體健康。	1. 態度觀察 2. 口語問答	【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。
十八	12.22-12.28	第3單元健康飲食生活家1 食品消費高手	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。	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1. 認識各種優良食品標章，且能夠運用在生活中。 2. 讓學生建立正確消費的概念，以確保自己吃的安全。	1. 態度觀察 2. 口語問答	【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。
十九	12.29-01.04	第3單元健康飲食生活家2 做個有型的地球人	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。	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. 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	1. 態度觀察 2. 口語問答 3. 認知測驗	【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。

					活中食物的選擇上。		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。
廿	01.05-01.11	第3單元健康飲食生活家2做個有型的地球人	1. 認識飲食消費習慣、自然科技對飲食環境的影響。	2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。 7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。	1. 讓學生了解食物里程越遠的食物耗費地球資源越多，並引導學生思考吃當地食物更能符合嚐鮮、營養與環境保護。 2. 讓學生了解過去與現在食品產製的方式，並分析不同產製方式為地球環境帶來的影響，進而能嘗試找出適合現在環境又能減輕環境負擔的方式。 3. 介紹目前社會流行的飲食消費趨勢：有機食品。	1. 態度觀察 2. 分組討論	【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。
廿一	01.12-01.18	第3單元健康飲食生活家2做個有型的地球人	學習健康飲食消費方式，使地球永續經	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	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	1. 態度觀察 2. 分組討論	【環境教育】 1-4-1 覺知人類生活品質乃

			營。	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。	壞，如多蔬果、少吃肉，不過度飲食消費，另外，也可幫助在地生產者，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。		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。
--	--	--	----	--	---	--	---

註 1：請分別列出八年級及九年級第一學期及第二學期七個學習領域（語文、數學、自然與生活科技、綜合、藝術與人文、健體、社會等領域）之教學計畫表。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

註 3：第二學期須規劃九年級會考後至畢業典禮前課程活動之安排。

108 學年度嘉義縣中埔國民中學八年級第二學期健體領域健康教育科 教學計畫表

一、教材版本：康軒版第四冊

二、本領域每週學習節數：1 節

三、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	單元/主題名稱	課程目標	能力指標	教學重點/內容	評量方式	議題融入
一	2/10-2/14	預備週					
二	2/17-2/21	第 1 單元永續經營健康路 1 美妙的生命	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。	1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 從課本討論的媽媽生產的對話引入主題，認識自然受孕、人工受孕與試管嬰兒的過程。 2. 說明懷孕的症狀、身體與心理的變化，以及懷孕的風險。 3. 運用爸爸陪伴媽媽產檢的日記，認識超音波檢查與簡介產檢項目。	1. 態度觀察 2. 口語問答	【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。
三	2/24-2/28	第 1 單元永續經營健康路 1 美妙的生命	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。	1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 介紹懷孕的三個孕期並瞭解胎兒的生長情形、孕期應補充的營養與飲食禁忌。 2. 說明自然產與剖腹產的流程與優缺點，並體會生命誕生的奧妙。 3. 介紹優生保健法中的各種健康服務：婚前健康檢查、孕期產檢、嬰幼兒健康服務內容。	1. 態度觀察 2. 口語問答	【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

			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。				題，研擬解決問題的可行方案。
四	3/2-3/6	第 1 單元永續經營健康路 2 生命的軌跡	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。	1-3-2 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. 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. 態度觀察 2. 口語問答	【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。
五	3/9-3/13	第 1 單元永續經營健康路 2 生命的軌跡	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。	1-3-2 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. 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. 態度觀察 2. 口語問答	【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。
六	3/16-3/20	第 1 單元永續經營健康路 3 認識慢性病(一)	1. 知道慢性病是國人主要的死亡原因，並了解其中的影	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	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。	1. 態度觀察 2. 口語問答	【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問

			響因素。	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。	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。		題，研擬解決問題的可行方案。
七	3/23-3/27	第1單元永續經營健康路3認識慢性病(一)	1. 認識臺灣第一大死因——癌症，並了解不同癌症的致病因素及預防方法。	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. 介紹國人的第一大死因——癌症。	1. 態度觀察 2. 口語問答	【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。
八	3/30-4/3	第1單元永續經營健康路3認識慢性病(一)	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。	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. 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. 態度觀察 2. 口語問答	【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。
九	4/6-4/10	第1單元永續經營健康路4認識慢性病(二)	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。	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	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	1. 認知測驗	【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

				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。	之道。		案。
十	4/13-4/17	第 1 單元永續經營健康路 4 認識慢性病(二)	1. 認識常見糖尿病的種類及預防方法。	2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 介紹糖尿病的定義、症狀、高危險族群特徵及預防糖尿病的保養之道。	1. 態度觀察 2. 口語問答	【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。
十一	4/20-4/24	第 1 單元永續經營健康路 4 認識慢性病(二)	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。	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	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. 態度觀察 2. 口語問答	【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。

				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。			
十二	4/27-5/1	第2單元樂活生機 1 健康休閒家	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。	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	1. 藉由模擬的生活情境，讓學生了解休閒生活是健康人生的重要指標。 2. 探討並澄清休閒概念，以建立正確的休閒觀。 3. 舉例說明休閒活動的種類，引導學生選擇正當且適合自己的休閒活動。	1. 態度觀察 2. 口語問答	【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。
十三	5/4-5/8	第2單元樂活生機 1 健康休閒家	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。	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	1. 強調並說明規畫休閒活動所具備的能力，例如：有效利用時間與運用資源、注意活動安全，選擇適切的活動等，並鼓勵學生積極參與個人、家庭休閒活動。 2. 經由休閒旅遊活動的討論，介紹相關的休閒資訊、服務與產品，並提出建議事項，以達到健康休閒的目的。	1. 態度觀察 2. 口語問答	【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。
十四	5/11-5/15	第2單元樂活生機 2 安全百分百	1. 建立正確的急救觀念，並	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策	1. 說明急救的定義、目的和原則，並知道在急	1. 態度觀察 2. 口語問答	【環境教育】 4-4-4 能以客

			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。	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。	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。		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。
十五	5/18-5/22	第2單元樂活生機 2 安全百分百	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。	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	1. 介紹包紮法中的環狀、螺旋狀、網狀、懸臂吊帶法及踝關節三角巾包紮法、徒手搬運法。	1. 態度觀察 2. 口語問答	【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。
十六	5/25-5/29	第2單元樂活生機 3 急救一瞬間	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。	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	1. 說明急救的定義、目的和原則，並知道在急救的過程當中，如何保護自己及傷患的安全。 2. 心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器的原則概念與步驟。 3. 學會心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器的實施過程，並能在適當、正確的情境下使用。	1. 態度觀察 2. 口語問答	【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。
十七	6/1-6/5	第2單元樂活生機 3 急救一瞬間	1. 了解心肺復甦術的原則概	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策	1. 遇到緊急事故時，冷靜面對，做好正確的應	1. 態度觀察 2. 口語問答	【環境教育】 4-4-4 能以客

			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。	略和行動。	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。		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。
十八	6/8-6/12	第3單元營造健康新環境1 健康社區面面觀	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。	5-3-1 評估日常生活的安全性並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1. 介紹校園周遭環境；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. 態度觀察 2. 口語問答	【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。
十九	6/15-6/19	第3單元營造健康新環境2 安全好社區	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。	5-3-1 評估日常生活的安全性並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	1. 說明社區安全可從事故傷害與治安兩方面來看，讓學生了解引發社區事故的分類。 2. 鼓勵學生將安全概念落實於生活中，以增加社區安全。	1. 態度觀察 2. 口語問答 3. 認知測驗	【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。
廿	6/22-6/26	第3單元營造健康新環境2安全好社區	1. 針對社區環境環境問題提出維護與改善的計畫。	5-3-1 評估日常生活的安全性並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	1. 說明游泳是不錯的全身性活動。 2. 藉由水上長泳活動為例，提醒學生注意水上活動安全。 3. 複習打腿、韻律呼吸等基本動作，練習陸上划臂動作。 4. 進行划浮板前進、坐太空船、水底衝浪等活動，以學習換氣所需之水中平衡控制能力。	1. 態度觀察 2. 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。
廿一	6/29	結業式			1. 進行腿臂聯合配合換氣練習。 2. 演練水中自救基本動作。 3. 複習水中自救動作。 4. 說明處理溺水的步驟，練習捷泳動作及簡易水上救生。	1. 態度觀察 2. 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。

註1：請分別列出八年級及九年級第一學期及第二學期七個學習領域（語文、數學、自然與生活科技、綜合、藝術與人文、健體、社會等領域）之教學計畫表。

註2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

註3：第二學期須規劃九年級會考後至畢業典禮前課程活動之安排。

108 學年度嘉義縣中埔國民中學九年級第一學期健體領域健康科 教學計畫表

一、教材版本：康軒版第五冊

二、本領域每週學習節數：1 節

三、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	單元/主題名稱	課程目標	能力指標	教學重點/內容	評量方式	議題融入
一	08.25-08.31	預備週					
二	09.01-09.07	第 1 單元 邁向健康體位的人生第 1 章 體型面面觀	1. 建立對身體自我悅納的態度及想法。 2. 了解現代社會對於體型的各式價值觀，並反省自己對體型的期待情形。 3. 澄清體型價值觀的迷思。	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	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
三	09.08-09.14	第 1 單元 邁向健康體位的人生第 1 章 體型面面觀	1. 建立對身體自我悅納的態度及想法。 2. 了解現代社會對於體型的各式價值觀，並反省自己對體型的期待情形。 3. 澄清體型價值觀的迷思。	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或	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	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

				尊重。		人權與日常生活的關係。	與解決問題
四	09.15-09.21	第1單元 邁向健康體位的人生第1章 體型面面觀	1. 建立對身體自我悅納的態度及想法。 2. 了解現代社會對於體型的各式價值觀，並反省自己對體型的期待情形。 3. 澄清體型價值觀的迷思。	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	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
五	09.22-09.28	第1單元 邁向健康體位的人生第2章 體位觀測站	1. 了解體重代表的意義及對健康的重要。 2. 建立對於體重的正確概念。 3. 學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4. 認識厭食症及暴食症。 5. 了解過胖或過瘦對身體的影響。 6. 透過自我悅納建立健全的健康心態。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1. 分享 2. 觀察	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春不同性別者的身心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	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	09.29-10.05	第1單元 邁向健康體位的人生第2章 體位觀測站	1. 了解體重代表的意義及對健康的重要。 2. 建立對於體重的正確概念。 3. 學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4. 認識厭食症及暴食症。 5. 了解過胖或過瘦對身體的影響。 6. 透過自我悅納建立健全的健康心態。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1. 觀察	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春不同性別者的身心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	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	10.06-10.12	第1單元 邁向健康體位的人生第2章 體位觀測站	1. 了解體重代表的意義及對健康的重要。 2. 建立對於體重的正確概念。 3. 學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4. 認識厭食症及暴食症。 5. 了解過胖或過瘦對身體	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. 觀察	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春不同性別者的身心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	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

			的影響。 6. 透過自我悅納建立健全的健康心態。				
八	10.13-10.19	第1單元 邁向健康體位的人生第2章 體位觀測站	1. 了解體重代表的意義及對健康的重要。 2. 建立對於體重的正確概念。 3. 學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4. 認識厭食症及暴食症。 5. 了解過胖或過瘦對身體的影響。 6. 透過自我悅納建立健全的健康心態。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	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 尊重青春不同性別者的身心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	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
九	10.20-10.26	第1單元 邁向健康體位的人生第3章 健康體位管理	1. 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	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	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

			管理策略。	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。			
十	10.27-11.02	第1單元 邁向健康體位的人生第3章 健康體位管理	1. 分辨廣告對於促進健康的迷思。 2. 澄清各種不健康的減重方法。 3. 分析自己的健康數據和生活型態。 4. 選擇正確的健康體位自主管理策略。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	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
十一	11.03-11.09	第1單元 邁向健康體位的人生第3章 健康體位管理	1. 分辨廣告對於促進健康的迷思。 2. 澄清各種不健康的減重	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，	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】	五、 尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考

			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。	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。		1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。	與解決問題
十二	11.10-11.16	第2單元 人際關係新視界第1章 在人際關係中成長	1. 認識人際關係的各個層面。 2. 知道如何改善自己的人際關係。 3. 了解衝突如何發生。 4. 知道如何理智的面對並處理衝突。	6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	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
十三	11.17-11.23	第2單元 人際關係新視界第1章 在人際關係中成長	1. 認識人際關係的各個層面。 2. 知道如何改善自己的人際關係。 3. 了解衝突如	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. 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	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作

			何發生。 4. 知道如何理智的面對並處理衝突。			家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	
十四	11.24-11.30	第2單元 人際關係新視界第2章 經營我的家庭關係	1. 認識家庭的種類與功能，並探討家庭對個人發展的影響。 2. 認識心理親屬的意義，與了解其具有家庭功能的屬性。 3. 學習增進良好家庭關係的方法。 4. 認識家庭暴力的發生與其因應原則。	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	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
十五	12.01-12.07	第2單元 人際關係新視界第2章 經營我的家庭關係	1. 認識家庭的種類與功能，並探討家庭對個人發展的影響。 2. 認識心理親屬的意義，與了解其具有家庭功能的屬性。 3. 學習增進良好家庭關係的方法。	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. 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	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作

			4. 認識家庭暴力的發生與其因應原則。			方案。 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	
十六	12.08-12.14	第2單元 人際關係新視界第3章 網路交友停看聽	1. 能說明科技發達對人際互動所帶來的正負面影響。 2. 能了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。 3. 能了解網路成癮的原因及避免成癮的方式。	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	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	12.15-12.21	第2單元 人際關係新視界第3章 網路交友停看聽	1. 能說明科技發達對人際互動所帶來的正負面影響。 2. 能了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。 3. 能了解網路成癮的原因及避免成癮的方式。	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	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
十八	12.22-12.28	第3單元 飲食消費新趨勢第1章	1. 認識抗氧化食物、傳統食	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲	1 課前準備 2. 觀察	【家政教育】 1-3-5 選擇符合	一、了解自我與發展潛能

		現代飲食趨勢	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。	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。	3. 學生反應及分享 4. 紀錄	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。	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. 29-01. 04	第3單元 飲食消費新趨勢第1章 現代飲食趨勢	1. 認識抗氧化食物、傳統食材，以及健康食品，並體認其對於個人健康的合適性。 2. 了解媒體對飲食消費行為的影響。 3. 建立正確的飲食消費價值觀，並能將其落實於生活中。	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	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
廿	01. 05-01. 11	第3單元 飲食消費新趨勢第2章 安全衛生的飲食	1. 體認安全衛生的飲食之重要性。 2. 了解不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。 3. 知道食品中	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	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

			毒的原因。 4. 使用適當的技巧判斷外食場所衛生。	食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。			
廿一	01.12-01.18	第3單元 飲食消費新趨勢第2章 安全衛生的飲食	1. 體認安全衛生的飲食之重要性。 2. 了解不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。 3. 知道食品中毒的原因。 4. 使用適當的技巧判斷外食場所衛生。	2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、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. 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

註1：請分別列出八年級及九年級第一學期及第二學期七個學習領域（語文、數學、自然與生活科技、綜合、藝術與人文、健體、社會等領域）之教學計畫表。

註2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

註3：第二學期須規劃九年級會考後至畢業典禮前課程活動之安排。

108 學年度嘉義縣中埔國民中學九年級第二學期健體領域健康教育科 教學計畫表

一、教材版本：康軒版第六冊

二、本領域每週學習節數：1 節

三、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	單元/主題名稱	課程目標	能力指標	教學重點/內容	評量方式	議題融入
一	02.09-02.15	預備週					
二	02.16-02.22	第 1 單元 快樂人生開步走第 1 章與壓力同行	1. 認識壓力，知道壓力的來源及影響。	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	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壓力產生的影響。	1. 態度觀察 2. 口語問答	【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。
三	02.23-02.29	第 1 單元 快樂人生開步走第 1 章與壓力同行	1. 能以正向的態度面對壓力。 2. 學習各種調適身心的方法，以面對壓力。	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，	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. 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】

				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。			4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。
四	03.01-03.07	第1單元 快樂人生開步走第2章 與情緒過招	1. 能學習情緒管理，成為積極快樂的人。	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	1. 說明人的基本四種情緒。 2. 說明情緒的特質。 3. 說明何謂情緒智商，並請學生自行檢查自己的EQ。 4. 說明當生活中出現負向情緒時，如何尋求適當的因應方法。	1. 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。
五	03.08-03.14	第1單元 快樂人生開步走第2章 與情緒過招	1. 認識異常行為及其防治方法。	6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	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. 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。
六	03.15-03.21	第2單元 綠色生活護地球第1章 關心我們的生活環境	1. 了解人類行為與科技對環境的影響。 2. 知道環境問題對人類健康的影響。	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	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污染的種類、原因，以及相關空氣污染指標，並說明如何減少空	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

					氣環境對人體及環境的傷害。		建立環境友善的生活與消費觀念。
七	03.22-03.28	第2單元 綠色生活護地球第1章 關心我們的生活環境	1. 了解人類行為與科技對環境的影響。 2. 知道環境問題對人類健康的影響。	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	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. 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。
八	03.29-04.04	第2單元 綠色生活護地球第1章 關心我們的生活環境	1. 了解人類行為與科技對環境的影響。 2. 知道環境問題對人類健康的影響。	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。 【第一次評量週】	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. 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。
九	04.05-04.11	第2單元 綠色生活護地球第2章 綠色行動	1. 認識日常消費行為對環境與人類的影響。	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	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. 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。
十	04.12-04.18	第2單元 綠色生	1. 認識日常消	7-3-4 分析人類行為如	1. 了解人類生活中，飲	1. 觀察	【資訊教育】

		活護地球第2章 綠色行動	費行為對環境 與人類的影 響。	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。	料包裝、免洗筷、交通 與清潔用品消耗環境資 源的情形。	2. 紀錄	3-4-7 能評估 問題解決方案的 適切性。
十一	04.19-04.25	第2單元 綠色生 活護地球第2章 綠色行動	1. 知道利用消 費行為幫助改 善地球環境， 並能實踐在日 常生活中。 2. 認識碳標籤 與環保之間的 關係，並了解 綠色消費對環 境的影響力。	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. 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. 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。
十二	04.26-05.02	第3單元 職場生 涯快樂行第1章 我的未來不是夢	1. 了解職業在 生涯發展中的 意義及重要 性。 2. 實踐青少年 生涯發展的任 務。	6-3-4 尋求資源並發展 策略以調適人生各階段 生活變動所造成的衝 擊、壓力與疾病。	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. 觀察 2. 紀錄	【生涯發展教 育】 3-3-5 發展規 畫生涯的能 力。
十三	05.03-05.09	第3單元 職場生 涯快樂行第1章 我的未來不是夢	1. 實踐青少年 生涯發展的任 務。 2. 能辨認求職 資訊，以維護 工作時的人身 安全。	6-3-4 尋求資源並發展 策略以調適人生各階段 生活變動所造成的衝 擊、壓力與疾病。	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. 觀察 2. 紀錄	【生涯發展教 育】 3-3-5 發展規 畫生涯的能 力。
十四	05.10-05.16	第3單元 職場生 涯快樂行第2章	1. 了解職場環 境常見的事故	5-3-2 規畫並參與改善 環境危機所需的預防策	1. 了解工作中可能會因 某些因素受傷。	1. 觀察 2. 紀錄	【人權教育】 2-4-7 探討人

		職業安全與健康	傷害與職業病，並能提出對應的健康促進與疾病預防方法。	略和行動。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 【第二次評量週】	2. 藉由學生打工及家人工作的經驗，引發學生思考進入職場與學生時代的差別。		權議題對個人、社會及全球的影響。
十五	05.17-05.23	第3單元 職場生涯快樂行第2章 職業安全與健康	1. 了解職場環境常見的事故傷害與職業病，並能提出對應的健康促進與疾病預防方法。 2. 能運用不同策略，滿足不同工作者的健康促進需求。	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 介紹職業傷害與疾病的預防之道，並且利用「職業安全追追追」賓果遊戲，使學生能透過活動，了解職場安全的重要，並思考如何預防災害及疾病的發生。 2. 學習如何關懷辛勞的工作者。	1. 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。
十六	05.24-05.30	第3單元 職場生涯快樂行第3章 職場健康促進	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。	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 知道何謂健康促進。 2. 說明除了工作地點提供良好環境之外，學生本身也可以付出努力，維護自身及家人的健康。 3. 說明在職場中，雇主與員工可行的健康促進計畫，並讓學生實地模擬思考可行的行動方案。	1. 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。
十七	05.31-06.06	第3單元 職場生涯快樂行第3章 職場健康促進	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	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	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	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。

			場健康權益與性別工作平等權益的相關法律與諮詢單位。	足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	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。		
十八	06.07-06.13	畢業週					
十九	06.14-06.20	已畢業					
廿	06.21-06.27	已畢業					

註1：請分別列出八年級及九年級第一學期及第二學期七個學習領域（語文、數學、自然與生活科技、綜合、藝術與人文、健體、社會等領域）之教學計畫表。

註2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

108 學年度嘉義縣立中埔國民中學七年級第一學期健體領域體育科 教學計畫表

一、教材版本：康軒版第一冊

二、本領域每週學習節數：3 節

三、總綱核心素養：

☒A1 身心素質與自我精進 ☒A2 系統思考與解決問題 ☐A3 規劃執行與創新應變 ☒B1 符號運用與溝通表達 ☐B2 科技資訊與媒體素養
☐B3 藝術涵養與美感素養 ☐C1 道德實踐與公民意識 ☒A C2 人際關係與團隊合作 ☐C3 多元文化與國際理解給選項

四、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	單元/主題名稱	學習領域核心素養/學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨域統整或協同教學規劃 (無則免填)
一	08.25-08.31	預備週					
二	09.01-09.07	第 3 單元健康自主有活力 第 1 章活躍人生——健康評估與體適能檢測	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中的問題。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。 Ab-IV-2 身體組成的了解、掌控與評估。	1. 課堂觀察 2. 實作	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	
三	09.08-09.14	第 3 單元健康自主有活力	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【人權教育】 環 J4 了解永續	

		第 2 章安全運動沒煩惱——運動設施安全	並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中的問題。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。	3. 實作	發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。 【人權教育】 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。	
四	09.15-09.21	第 4 單元活力青春大放送 天下——自行車	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1. 口語問答 2. 實作	【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	
五	09.22-09.28	第 4 單元活力青春大放送	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨	1. 口語問答 2. 實作	【人權教育】 人 J4 了解平	

		第 1 章雙輪闖天下——自行車	現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	別。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	3. 學習單	等、正義的原則，並在生活中實踐。	
六	09.29-10.05	第 4 單元活力青春大放送 第 2 章疾走如風——跑	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 實作 2. 觀察分析	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並瞭解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形容公共	

						規則，落實平等自由之保障。	
七	10.06-10.12	第4單元活力青春 大放送 第2章疾走如風——跑	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 實作	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並瞭解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形容公共規則，落實平等自由之保障。	
八	10.13-10.19	第4單元活力青春 大放送 第2章疾走如風——跑	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 觀察分析	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與	

			與健康的問題。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。			良好的互動。 【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並瞭解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形容公共規則，落實平等自由之保障。	
九	10.20-10.26	第 4 單元活力青春大放送 第 3 章優游自在——游泳	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1 具備生活中	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識與仰漂 30 秒。	1. 口語問答 2. 分組討論 3. 實作	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中	

			有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。			實踐。 【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。	
十	10.27-11.02	第 4 單元活力青春大放送 第 3 章優游自在——游泳	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識與仰漂 30 秒。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 實作	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	

			思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。			【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。	
十一	11.03-11.09	第 5 單元熱門運動大會串 第 1 章應聲入網——籃球	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 口語問答 2. 團體討論	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	
十二	11.10-11.16	第 5 單元熱門運動大會串 第 1 章應聲入網——籃球	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 口語問答 2. 團體討論	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	

			與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人合諧互動的素養。				
十三	11.17-11.23	第5單元熱門運動大會串 第2章排除萬難——排球	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人合諧互動的素養。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習單	無	
十四	11.24-11.30	第5單元熱門運動大會串 第2章排除萬難——排球	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 健體-J-B1 具備情意表	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 實作	無	

			達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				
十五	12.01-12.07	第5單元熱門運動大會串 第3章羽中作樂——羽球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析の知能，進而運用適當の策略，處理與解決體育與健康の問題。 健體-J-B1 具備情意表達の能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動の素養。	Cb-IV-2 各項運動設施の安全使用規定與辨別。 Ha-IV-1 網／牆性運動動作組合及團隊戰術。	1. 口語問答 2. 實作	無	
十六	12.08-12.14	第5單元熱門運動大會串 第3章羽中作樂——羽球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析の知能，進而運用適當の策略，處理與解決體育與健康の問題。 健體-J-B1 具備情意表	Cb-IV-2 各項運動設施の安全使用規定與辨別。 Ha-IV-1 網／牆性運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 團體競賽	無	

			達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				
十七	12.15-12.21	第 6 單元靈活自如好身手 第 1 章登峰造極——體操	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。	1. 課堂觀察 2. 實作	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	
十八	12.22-12.28	第 6 單元靈活自如好身手	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。	1. 口語問答 2. 觀察分析	【性別平等教育】	

		第 1 章登峰造極——體操	並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	Ia-IV-1 徒手體操動作組合。		性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自權。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	
十九	12.29-01.04	第 6 單元靈活自如好身手 第 2 章呼朋喚友——創意啦啦舞	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1. 實作 2. 分組討論實作	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自權。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性 J12 省思與他	

			在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。			人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	
二十	01.05-01.11	第 6 單元靈活自如好身手 第 2 章呼朋喚友——創意啦啦舞	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1. 實作 2. 分組討論實作	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自權。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	
二十一	01.12-01.18	第 6 單元靈活自如好身手 第 3 章鈴滴盡致——扯鈴	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概	Ic-IV-1 民俗性運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗性運動個人或團隊展演。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 自我檢核	無	

			念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。				
--	--	--	--	--	--	--	--

註 1：請分別列出七年級第一學期及第二學期八個學習領域（語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會及科技等領域）之教學計畫表。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

108 學年度嘉義縣立中埔國民中學七年級第二學期健體領域體育科 教學計畫表

一、教材版本：康軒版第二冊

二、本領域每週學習節數：2 節

三、總綱核心素養：

☒A1 身心素質與自我精進 ☒A2 系統思考與解決問題 ☐A3 規劃執行與創新應變 ☒B1 符號運用與溝通表達 ☐B2 科技資訊與媒體素養

☐B3 藝術涵養與美感素養 ☐C1 道德實踐與公民意識 ☒C2 人際關係與團隊合作 ☐C3 多元文化與國際理解給選項

四、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	單元/主題名稱	學習領域核心素養/學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨域統整或協同教學規劃 (無則免填)
一	02.09-02.15	預備週					
二	02.16-02.22	第 4 單元 自主鍛鍊展活力 第 1 章 健康地基 (心肺耐力)	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。 Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	1. 課堂觀察 2. 口語問答	本課無議題融入。	

			健體 -J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。				
三	02.23-02.29	第4單元 自主鍛鍊展活力 第2章動吃關係大解密(運動營養)	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	Cb-IV-1 運動精神的實踐、運動營養攝取知識、自我所需營養素的簡易攝取規劃。	1. 課堂觀察 2. 口語問答	本課無議題融入。	
四	03.01-03.07	第4單元 自主鍛鍊展活力 第3章武德技藝(跆拳道)	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	1. 技能實作 2. 口語問答 3. 運動行為計畫實踐表	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	

			並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				
五	03.08-03.14	第4單元 自主鍛鍊展活力 第3章武德技藝(跆拳道)	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	1. 口語問答 2. 技能實作 3. 學習單	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	

			常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				
六	03.15-03.21	第5單元 挑戰體能秀青春 第1章飛雲掣電(飛盤)	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	
七	03.22-03.28	第5單元 挑戰體能秀青春	健體-J-A1 具備體育與健康的知能	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用	1. 課堂觀察 2. 技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作	

		第 1 章飛雲掣電(飛盤)	與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		3.運動行為計畫 實踐表	與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	
八	03.29-04.04	第 5 單元 挑戰體能秀青春 第 2 章 力爭上游(游泳)	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)	1.課堂觀察 2.口語問答 3.實作	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與	

			與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 【第一次評量週】			良好的互動。 【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法 J1 探討平等。 法 J2 避免歧視。	
九	04.05-04.11	第5單元 挑戰體能秀青春 第2章 力爭上游(游泳)	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用 Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。	

			題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。			【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法 J1 探討平等。 法 J2 避免歧視。	
十	04.12-04.18	第5單元 挑戰體能秀青春 第3章 身體塗鴉 (創造性舞蹈)	健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感經驗。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3	Ib-IV-1 自由創作舞蹈	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 實作	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【品德教育】	

			具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。			品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	
十一	04.19-04.25	第5單元 挑戰體能秀青春 第3章 身體塗鴉 (創造性舞蹈)	健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感經驗。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異 【第一次評量週】	Ib-IV-1 自由創作舞蹈	1. 口語問答 2. 團體討論	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	
十二	04.26-05.02	第6單元 球藝大會串 第1章 掌控自如 (籃球)	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B3 具備審美與表現的能	Hb-IV-1 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術	1. 口語問答 2. 團體討論	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	

			力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感經驗。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。			性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。	
十三	05.03-05.09	第 6 單元 球藝大會串 第 1 章 掌控自如（籃球）	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感經驗。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，	Hb-IV-1 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習單	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。	

			關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				
十四	05.10-05.16	第 6 單元 球藝大會串 第 2 章 百發百中 (排球)	健體 -J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體 -J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體 -J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 【第二次評量週】	Ha-IV-網/牆性運動動作組合及團隊戰術	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 實作	本課無議題融入。	
十五	05.17-05.23	第 6 單元 球藝大會	健體 -J-A1	Ha-IV-網/牆性運動動	1. 口語問答	本課無議題融	

		串 第 2 章 百發百中 (排球)	具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體 -J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體 -J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	作組合及團隊戰術	2. 實作	入。	
十六	05.24-05.30	第 6 單元 球藝大會串 第 3 章「桌」拿好手(桌球)	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別 Ha-IV-網/牆性運動動作組合及團隊戰術	1. 課堂觀察 2. 團體競賽	本課無議題融入。	

			運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				
十七	05.31-06.06	第6單元 球藝大會串 當3章「桌」拿好手(桌球)	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別 Ha-IV-網/牆性運動動作組合及團隊戰術	1. 課堂觀察 2. 實作	本課無議題融入。	

			健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				
十八	06.07-06.13	第6單元 球藝大會串 第4章 舉足輕重(足球)	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	Hb-IV-1 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術	1. 口語問答 2. 觀察分析	本課無議題融入。	
十九	06.14-06.20	第6單元 球藝大會串 第4章 舉足輕重	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思	Hb-IV-1 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術	1. 實作 2. 分組討論實作	本課無議題融入。	

		(足球)	考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				
二十	06.21-06.27	第 6 單元 球藝大會串 第 4 章舉足輕重(足球)	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變	Hb-IV-1 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術	1. 實作 2. 分組討論實作	本課無議題融入。	

			的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 【第三次評量週】				
二十一	6/29 6/30	第 6 單元 球藝大會串 第 4 章舉足輕重(足球)	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日	Hb-IV-1 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 自我檢核	本課無議題融入。	

			常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能 與態度，並在體育活動 和健康生活中培育相互 合作及與人和諧互動的 素養。				
--	--	--	---	--	--	--	--

註 1：請分別列出七年級第一學期及第二學期八個學習領域（語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會及科技等領域）之教學計畫表。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

108 學年度嘉義縣中埔國民中學八年級第一學期健體領域體育科 教學計畫表

一、教材版本：康軒版第三冊

二、本領域每週學習節數：2 節

三、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	單元/主題名稱	課程目標	能力指標	教學重點/內容	評量方式	議題融入
一	08.25-08.31						
二	09.01-09.07	第4單元身體力行動起來1捉摸不定(桌球)	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。	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1.介紹臺灣殘障桌球的分級規則及殘障桌球國手的奮鬥過程。 2.進行分組正手擊球練習活動。 3.進行正手平擊球動作練習。 4.進行正手發下旋球練習	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。
三	09.08-09.14	第4單元身體力行動起來1捉摸不定(桌球)	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	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善	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	1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自

			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。	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。	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。		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。
四	09.15-09.21	第4單元身體力行動起來2百步穿楊(籃球)	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。	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向良好的人際關係。	1. 介紹籃球場上得分的基本動作，強調運動前熱身的重要性及球場上該有的禮節。 2. 分組進行追趕跑跳活動。 3. 讓學生由近距離開始，進行單手、雙手投籃。 4. 進行步步高升活動。 5. 先以伸展活動為身體各部位暖身，再分組進行換手運球上籃活動。	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。 【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。
五	09.22-09.28	第4單元身體力行動起來2百步穿楊(籃球)	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	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	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。	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

			助合作的精神。	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。			賞、包容文化差異。 【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。
六	09.29-10.05	第4單元身體力行動起來2百步穿楊(籃球)	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。	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. 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。	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。
七	10.06-10.12	第4單元身體力行動起來3漂亮出擊(慢速壘球)	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。	1-3-1 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	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。	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。

				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。			
八	10.13-10.19	第4單元身體力行動起來3漂亮出擊(慢速壘球)	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。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1. 介紹防守陣型的概念。 2. 進行「命中紅心」活動。 3. 進行「左右搖擺」及「第一類接觸」活動。 4. 教導學生簡易的慢壘球記錄方法，使學生更清楚比賽情況。 5. 透過運動競賽體認競爭與合作在運動比賽中扮演的重要角色。	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。
九	10.20-10.26	第4單元身體力行動起來4掌上乾坤(手球)	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。	1-3-1 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	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	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

				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。	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。		化權並能欣賞、包容文化差異。
十	10.27-11.02	第4單元身體力行動起來4掌上乾坤(手球)	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。	1-3-1 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。	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」。	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。
十一	11.03-11.09	第4單元身體力行動起來5品頭論足(足球)	1. 了解踢球、頭頂球的動作要領。 2. 了解足球比賽與遊戲	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以	1. 介紹世界盃足球賽的典故。 2. 講解與練習踢滾動球的	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自

			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。	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。	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。		己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。
十二	11.10-11.16	第4單元身體力行動起來5品頭論足(足球)	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。	1-3-1 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	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。	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。

				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。			
十三	11.17-11.23	第4單元身體力行動起來6高抬貴手(排球)	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。	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	1. 介紹舉球員在球場上的職責及重要性。 2. 進行手指動一動及肌力、肌耐力訓練活動。 3. 進行高手傳球技術練習。	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。
十四	11.24-11.30	第4單元身體力行動起來6高抬貴手(排球)	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。	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	1. 複習高手傳球技術練習、進行高手傳球方向修正練習。 2. 進行坐姿原地練習、近距離傳球練習活動。 3. 進行組合練習活動。 4. 分組進行比賽。	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。
十五	12.01-12.07	第5單元休閒運動	1. 了解從事休閒運動的	1-3-1 了解個	1. 讓學生知道休閒運動的	1. 觀察	【生涯發展教

		總動員1活力滿點 (戶外活動)	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。	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。	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. 實作及表現	育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。
十六	12.08-12.14	第5單元休閒運動 總動員2青山任我行(登山)	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。	1-3-1 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。	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。	1. 觀察 2. 實作及表現	【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。
十七	12.15-12.21	第5單元休閒運動 總動員3大呼小叫(場邊啦啦隊)	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。	1-3-1 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	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	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。

				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。	作練習、分組隊呼並講評。		
十八	12. 22-12. 28	第5單元休閒運動 總動員3大呼小叫 (場邊啦啦隊)	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。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1. 複習手部動作、簡易舞蹈組合練習並講評。 2. 複習簡易舞蹈。 3. 分組編創並進行班級比賽、講評及心得分享。	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。
十九	12. 29-01. 04	第5單元休閒運動 總動員4空舞竹鈴 (扯鈴)	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。	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。	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。	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。
廿	01. 05-01. 11	第5單元休閒運動 總動員4空舞竹鈴 (扯鈴)	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	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。	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。	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自

			別人的優點。 3. 學會注意運動環境， 避免運動傷害的發生。	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。	3. 實施金龍繞玉柱→望月→倒掛金鐘連續動作。		己的性別特質。
廿一	01.12-01.18	第5單元休閒運動總動員5快樂的運動饗宴(運動與消費)	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。	5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	1. 教師說明選擇運動鞋的原則。 2. 教師說明選擇運動服裝的原則。 3. 教師說明優良的運動場所應具有的條件。	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。

註1：請分別列出八年級及九年級第一學期及第二學期七個學習領域（語文、數學、自然與生活科技、綜合、藝術與人文、健體、社會等領域）之教學計畫表。

註2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

註3：第二學期須規劃九年級會考後至畢業典禮前課程活動之安排。

108學年度嘉義縣中埔國民中學八年級第二學期健體領域體育科 教學計畫表

一、教材版本：康軒版第四冊

二、本領域每週學習節數：2節

三、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	單元/主題名稱	課程目標	能力指標	教學重點/內容	評量方式	議題融入
----	------	---------	------	------	---------	------	------

一	02.09-02.15	預備週					
二	02.16-02.22	第4單元運動一世 健康一生1活躍的 人生(運動與健康)	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。	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. 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。	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。
三	02.23-02.29	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)	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。	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. 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。	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。
四	03.01-03.07	第4單元運動一世 健康一生3運動 SO EASY(居家身體活動)	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	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	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	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。

			境及可利用的簡易輔助器材，培養建立居家自我運動計畫。	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。	的好處，並指導學生練習球的健身。		
五	03.08-03.14	第4單元運動一世健康一生3運動SO EASY(居家身體活動)	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。	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.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。	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。
六	03.15-03.21	第5單元君子好球樂趣多1所向披靡(排球)	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，	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	1.介紹排球場地。 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。	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。

			能觀察、欣賞並記錄同儕的表現。				
七	03.22-03.28	第5單元君子好球 樂趣多1所向披靡 (排球)	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。	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. 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。	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。
八	03.29-04.04	第5單元君子好球 樂趣多2出奇制勝 (羽球)	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。	3-3-1 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. 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。	1. 課前準備 2. 實作及表現 3. 觀察 4. 紀錄	
九	04.05-04.11	第5單元君子好球 樂趣多2出奇制勝 (羽球)	1. 學會殺球、反手發球的動作與擊球要領。	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	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	1. 課前準備 2. 實作及表現 3. 觀察 4. 紀錄	

			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。	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。	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。		
十	04.12-04.18	第5單元君子好球 樂趣多3同舟共濟 (合球)	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。	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.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。	1.觀察 2.實作及表現	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。
十一	04.19-04.25	第5單元君子好球 樂趣多3同舟共濟 (合球)	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。	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.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。	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。

十二	04.26-05.02	第5單元君子好球 樂趣多4限時專送 (籃球)	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。	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. 說明傳球的重要性。 2. 介紹 NBA 中的助攻高手約翰史塔克頓之事蹟。 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。	1. 觀察 2. 實作及表現	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。
十三	05.03-05.09	第5單元君子好球 樂趣多4限時專送 (籃球)	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。	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. 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。	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。
十四	05.10-05.16	第5單元君子好球 樂趣多4限時專送 (籃球)	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。	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	1. 進行熱身跑跑跑活動。 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。	1. 觀察 2. 實作及表現	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。

			4.養成遵守規範並尊重他人的行為。	運動表現。			
十五	05.17-05.23	第6單元展現青春挑戰極限1運動安全總動員(運動傷害)	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。	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.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。	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。
十六	05.24-05.30	第6單元展現青春挑戰極限2路遙知馬力(心肺耐力)	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。	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.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。	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。

			5. 培養努力不懈的精神和毅力。 6. 養成規律運動的習慣。				
十七	05.31-06.06	第6單元展現青春挑戰極限3跳躍巔峰(跳)	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。	1-3-1 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. 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. 介紹背向式跳高技术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。	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。
十八	06.07-06.13	第6單元展現青春挑戰極限3跳躍巔峰(跳)	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。	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。	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	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。

			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。	5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	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。		
十九	06.14-06.20	第6單元展現青春挑戰極限 4 泳往直前(游泳)	1. 了解捷泳划臂及換氣的要領。 2. 認識河川、溪流等戶外水上環境的潛在危險。 3. 學會捷泳及水上自救的基本動作。 4. 以捷泳提升心肺耐力並應用於水上活動安全防護。	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 說明游泳是不錯的全身性活動。 2. 藉由水上長泳活動為例，提醒學生注意水上活動安全。 3. 複習打腿、韻律呼吸等基本動作，練習陸上划臂動作。 4. 進行划浮板前進、坐太空船、水底衝浪等活動，以學習換氣所需之水中平衡控制能力。 5. 進行水中划臂練習。	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。
廿	06.21-06.27	第6單元展現青春	1. 學會捷泳及	3-3-1 計畫並發展特殊	1. 進行腿臂聯合配合換	1. 觀察	【人權教育】

		挑戰極限 4 泳往直前(游泳)	水上自救的基本動作。 2. 以捷泳提升心肺耐力並應用於水上活動安全防護。 3. 養成對水上活動安全的警覺性。	性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	氣練習。 2. 演練水中自救基本動作。 3. 複習水中自救動作。 4. 說明處理溺水的步驟，練習捷泳動作及簡易水上救生。	2. 實作及表現	2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。
廿一	6/29	結業式					

註 1：請分別列出八年級及九年級第一學期及第二學期七個學習領域（語文、數學、自然與生活科技、綜合、藝術與人文、健體、社會等領域）之教學計畫表。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

註 3：第二學期須規劃九年級會考後至畢業典禮前課程活動之安排。

108 學年度嘉義縣中埔國民中學九年級第一學期健體領域體育科 教學計畫表

一、教材版本：康軒版第五冊

二、本領域每週學習節數：2 節

三、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	單元/主題名稱	課程目標	能力指標	教學重點/內容	評量方式	議題融入
一	08.25-08.31	預備週					
二	09.01-09.07	第4單元 球類運動大拼盤第1章 攻城掠地 籃球	1. 了解團隊合作在比賽中的重要性。 2. 了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	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」。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【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。
三	09.08-09.14	第4單元 球類運動大拼盤第1章 攻城掠地 籃球	1. 了解團隊合作在比賽中的重要性。 2. 了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 進行伸展操及敏捷訓練。 2. 教導進攻戰術「掩護切入」。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。
四	09.15-09.21	第4單元 球類運動大拼盤第1章	1. 了解團隊合作在比賽中的	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運	1. 教導防守步伐、搶籃板球。	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【性別平等教育】

		攻城掠地 籃球	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。	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。	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。	3. 技能實作	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。
五	09.22-09.28	第4單元 球類運動大拼盤第2章 直截了當 排球	1. 了解排球比賽中最佳的攔網位置。 2. 學會攔網的技術。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1. 教師介紹攔網的使用時機及其在比賽中的重要性。 2. 指導學生進行跳一跳、拍一拍及來一個、擋一個活動練習。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。
六	09.29-10.05	第4單元 球類運動大拼盤第2章 直截了當 排球	1. 學會攔網的技術。 2. 了解攔網步法的運用。 3. 複習排球運動的各種技術。	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	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。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。

				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。			
七	10.06-10.12	第4單元 球類運動大拼盤第2章 直截了當 排球	1. 複習排球運動的各種技術。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	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。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。
八	10.13-10.19	第4單元 球類運動大拼盤第3章 掌握青春 手球	1. 了解7公尺射門的要領。 2. 觀賞手球比賽以學習他人戰術，進而制訂並應用戰術。	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	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。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。
九	10.20-10.26	第4單元 球類運動大拼盤第3章 掌握青春 手球	1. 了解普通球員與守門員基本防守技術的要領。 3. 培養自我肯定、尊重他人及團隊合作之精神。	3-3-3 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	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。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。

			3. 觀賞手球比賽以學習他人戰術，進而制訂並應用戰術。	自我實現的重要性。			
十	10.27-11.02	第4單元 球類運動大拼盤第4章 大顯身手 足球	1. 了解盤球、運球、假動作與守門員的動作要領。 2. 了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。 3. 學習運球、假動作與守門員的動作。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 回顧西元2014年世界盃足球賽。 2. 講解與練習盤球與運球的基本動作。 3. 講解與練習假動作的基本動作。 4. 指導學生進行與球共舞、真真假假與模仿領袖活動。 5. 指導學生練習守門員接球動作要領。 6. 指導學生進行吸星大法與一觸即發活動。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。
十一	11.03-11.09	第4單元 球類運動大拼盤第4章 大顯身手 足球	1. 了解守門員的動作要領。 2. 了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。 3. 學習盤球、運球、假動作與守門員的動作。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	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。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。

			4. 培養欣賞並體驗足球比賽的樂趣，發展足球運動潛能。	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。			
十二	11.10-11.16	第4單元 球類運動大拼盤第5章 固若金湯 棒球	1. 了解我國職業棒球的沿革與觸擊短打的使用時機。 2. 學會投手投球的動作要領。 3. 學會觸擊短打的動作要領。 4. 了解暗號的種類與操作要領。	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。	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。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。
十三	11.17-11.23	第4單元 球類運動大拼盤第5章 固若金湯 棒球	1. 學會投手投球的動作要領。 2. 學會觸擊短打的動作要領。 3. 了解暗號的種類與操作要領。 4. 養成誠實負責的處事態度。 5. 養成遵守規	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。	1. 指導學生進行強渡關山及比手畫腳活動。 2. 指導學生進行唯我獨尊活動。 3. 說明觀賞比賽的注意事項，並指導學生填寫課本第118頁「戰況分析表」。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。

			則服從裁判的運動精神。				
十四	11.24-11.30	第5單元 我是大力士第1章 大力水手 肌力與肌耐力	1. 了解肌力與肌耐力的重要性。 2. 了解改善肌力與肌耐力的運動處方及訓練原則。 3. 學會如何正確進行肌力與肌耐力訓練，以避免運動傷害的發生及改善肌力與肌耐力。 4. 了解如何針對身體各部位進行肌力與肌耐力的訓練。 5. 養成規律進行肌力與肌耐力訓練的習慣。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	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」。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。
十五	12.01-12.07	第5單元 我是大力士第2章 勇冠三軍 鐵人三項	1. 了解鐵人三項的精神。 2. 了解練習鐵人三項的益處。 3. 認識鐵人三項競賽發展過程與競賽規則。 4. 認識鐵人三	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	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。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【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

			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。	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。			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。
十六	12.08-12.14	第5單元 我是大力士第3章 力拔山河 八人制拔河	1. 了解八人制拔河的起源。 2. 了解八人制拔河在臺灣的發展近況與成績。 3. 了解八人制拔河簡易規則、相關比賽器材及設備。 4. 學會拔河起步及進攻動作的技巧。	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。	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	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【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。

			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。	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。	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。		
十七	12.15-12.21	第6單元 躍動生命的節奏第1章 步步高升 競技啦啦隊	1.了解競技啦啦隊的發展歷史。 2.了解競技啦啦隊基本技術的內容與運動概念。 3.學會跳躍、舞伴技巧的操作與組合方法。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 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.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。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。
十八	12.22-12.28	第6單元 躍動生命的節奏第1章 步步高升 競技啦啦隊	1.學會舞伴技巧的操作與組合方法。 2.增進肌力、肌耐力、爆發	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。	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。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。

			力與身體穩定性。 3. 培養團隊合作的精神。 4. 激發運動參與的樂趣。	3-3-2 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。			
十九	12.29-01.04	第6單元 躍動生命的節奏第2章 氣身功夫 武術	1. 了解武術運動的國際競賽現況。 2. 了解武術運動的簡易競賽規則。 3. 了解武術基本動作、武術操與簡易導引的動作要領與練習方法。 4. 學會武術基本動作、武術操與簡易導引的動作，並確實掌握正確規格。	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. 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。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【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。

			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。				
廿	01.05-01.11	第6單元 躍動生命的節奏第3章 繩乎其技 跳繩	1. 了解臺灣跳繩之起源與團體跳繩基本動作之要領。 2. 熟練多人跳繩基本動作及在應用技術中的搭配。	1-3-1 了解身體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	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。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【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。
廿一	01.12-01.18	第6單元 躍動生命的節奏第3章 繩乎其技 跳繩	1 熟練多人跳繩基本動作及在應用技術中的搭配。 2. 培養對跳繩運動的興趣及與同學間互助	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	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	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【生涯發展教育】

			合作的精神。 3. 培養學生思考與創作的 能力。	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。	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。		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。
--	--	--	--------------------------------	--	--	--	--

註 1：請分別列出八年級及九年級第一學期及第二學期七個學習領域（語文、數學、自然與生活科技、綜合、藝術與人文、健體、社會等領域）之教學計畫表。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

註 3：第二學期須規劃九年級會考後至畢業典禮前課程活動之安排。

108 學年度嘉義縣中埔國民中學九年級第二學期健體領域體育科 教學計畫表

一、教材版本：康軒版第六冊

二、本領域每週學習節數：2 節

三、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	單元/主題名稱	課程目標	能力指標	教學重點/內容	評量方式	議題融入
一	02.09-02.15	預備週					
二	02.16-02.22	第4單元 超越巔峰顯神通第1章 叱吒風雲—籃球	1. 了解三對三鬥牛比賽的方法。 2. 了解並學會各種戰術。 3. 熟練各種戰術並能加以運用。 4. 培養互助合作的精神。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	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。	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。
三	02.23-02.29	第4單元 超越巔峰顯神通第1章 叱吒風雲—籃球	1. 熟練各種戰術並能加以運用。 2. 培養互助合作的精神。 3. 養成遵守規範並尊重他人	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	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	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。

			的行為。	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。	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。		
四	03.01-03.07	第4單元 超越巔峰顯神通第2章 以智取勝—排球	1. 了解排球的各式基本攻擊技術。 2. 學會如何將排球戰術運用在比賽上。	3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	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。	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。
五	03.08-03.14	第4單元 超越巔峰顯神通第2章 以智取勝—排球	1. 學會如何將排球戰術運用在比賽上。 2. 增加運動欣賞的能力。	3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	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。	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。
六	03.15-03.21	第4單元 超越巔峰顯神通第3章 克敵制勝—桌球	1. 了解運動對身體健康及生長發育的功能。 2. 學習與同學	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。	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。	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。

			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。	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。	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。		3-3-5 發展規畫生涯的能力。
七	03.22-03.28	第4單元 超越巔峰顯神通第3章 克敵制勝—桌球	1. 學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。 2. 養成休閒觀念，並培養終生運動習慣。 3. 學習運用資訊，增進自己的運動技能。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	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。	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。
八	03.29-04.04	第4單元 超越巔峰顯神通第4章 全力出擊—羽球	1. 熟悉羽球雙打比賽中，網前球的處理技術。 2. 了解羽球雙打比賽的基本戰術和打法。	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動	1. 介紹我國女子雙打目前在世界排名的成績。 2. 進行兩人輪轉跑位練習。 3. 介紹雙打比賽規則。 4. 說明前後隊形的站位方式及運用時機，並進行前後隊形的練習。 5. 說明三角隊形的站位	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。

				技能。 【第一次評量週】	方式及運用時機。		
九	04.05-04.11	第4單元 超越巔峰顯神通第4章 全力出擊—羽球	1. 能充分運用規則於比賽中，以掌握比賽情況，並做出最佳運動表現。 2. 藉由參加比賽，了解自我運動能力，並能有計畫的練習，以提升運動技能。	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	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。	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。
十	04.12-04.18	第5單元 創造人生力與美第1章 千變萬化—創造性舞蹈	1. 了解舞蹈的起源、種類與基本元素。 2. 建立身體動作的概念。 3. 學會運用舞蹈元素，並將它應用在各種主題創作上。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。	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。	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。
十一	04.19-04.25	第5單元 創造人生力與美第1章	1. 學會運用舞蹈元素，並將	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以	1. 介紹舞蹈的力量元素特性，指導學生以個人	1. 觀察 2. 實作及表現	【生涯發展教育】

		千變萬化—創造性舞蹈	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。	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。	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。	3. 紀錄	1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。
十二	04.26-05.02	第5單元 創造人生力與美第2章 舞動青春—街舞	1. 認知：認識街舞的意義、起源與發展。了解街舞基本舞蹈動作的要領。 2. 技能：練習街舞舞蹈部分的基本動作。熟練街舞舞蹈基本動作並加強節奏感。 3. 情意：培養對街舞運動之興趣。增進對街舞運動的欣賞能力。養成互助合作的習慣。	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 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. 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。	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。
十三	05.03-05.09	第5單元 創造人生力與美第3章 健康活力百分百—	1. 了解有氧舞蹈對健康體適能的重要性。	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。	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	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、

		有氧舞蹈	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。	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。	五，練習動作組合。		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。
十四	05.10-05.16	第5單元 創造人生力與美第3章 健康活力百分百— 有氧舞蹈	1. 學會有氧舞蹈動作變化組合。 2. 勇於表現自己的舞姿，培養尊重他人及互助合作的精神。 3. 喜歡上有氧舞蹈課，並將所學應用在休閒活動中。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促	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。	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。

				進運動安全。 【第二次評量週】			
十五	05.17-05.23	第5單元 創造人生力與美第4章 水中流線美—游泳	1. 了解自己學習捷泳換氣的問題。 2. 熟練捷泳換氣的基本動作。 3. 學會捷泳轉身動作。 4. 養成課後規畫運動計畫及實踐的能力。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1. 介紹不同的捷泳換氣方式。 2. 進行韻律呼吸及持浮板換氣接力活動。 3. 在池邊練習捷泳換氣基本動作。 4. 在池邊熟練捷泳換氣基本動作，配合手持浮板的換氣練習，並藉由欣賞、觀摩評估自己與他人動作的優缺點。	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。 【家庭教育】 3-2-3 養成良好的生活習慣。
十六	05.24-05.30	第5單元 創造人生力與美第4章 水中流線美—游泳	1. 熟練捷泳換氣的基本動作。 2. 學會捷泳轉身動作。 3. 養成課後規畫運動計畫及實踐的能力。 換氣的基本動作。 2. 學會捷泳轉身動作。 3. 養成課後規畫運動計畫及實踐的能力。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 動安全。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。	1. 加強腿臂換氣綜合練習，並練習轉身動作。 2. 複習捷泳換氣動作。 3. 進行打水球比賽。 4. 指導學生記錄換氣練習的成績，以及進行兩分鐘游泳比賽，並將成績記錄下來。	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。 【家庭教育】 3-2-3 養成良好的生活習慣。
十七	05.31-06.06	班際籃球賽	1. 熟練各種戰術並能加以運用。	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。	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。	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自

			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。	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。	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。 5. 說明擔任一位稱職的裁判需具備的條件。		己的長處及優點。
十八	06.07-06.13	班際籃球賽	1. 熟練各種戰術並能加以運用。 2. 培養互助合作的精神。 3. 養成遵守規範並尊重他人的行為。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	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。 5. 說明擔任一位稱職的裁判需具備的條件。	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。
十九	06.14-06.20	已畢業					
廿	06.21-06.27	已畢業					

註 1：請分別列出八年級及九年級第一學期及第二學期七個學習領域（語文、數學、自然與生活科技、綜合、藝術與人文、健體、社會等領域）之教學計畫表。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

註 3：第二學期須規劃九年級會考後至畢業典禮前課程活動之安排。