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)
_	08. 25-08. 31	預備週					
	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	健育態動索與極棄健解的思能的決題健意以體與度與人生實。體體全考,策體。體表同一是人,保性命踐 一育貌與進略育 一達里的現潛自義不 2 健並析運處健 1 能與具知自能我,輕 具康做的用理康 具力人偏能我,價並言 備情獨知適與的 備,溝體與運探值積放 理境立 當解問 情能通	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應。 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, 中文的尊重 於賞其差異。	

			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。				
Ξ	09. 08-09. 14	第1單元健康青春	健體-J-A1 具備體	Aa-IV-1 生長發育的	1. 態度觀察	【人權教育】	
-	00.00 00.14	向前行	育與健康的知能與	自我評估與因應策	2. 口語問答	人 J15 了解社會	
		第1章健康人生開	態度,展現自我運	略。	2. 口部问告	上有不同的群體	
		步走	動與保健潛能,探	Da-IV-2 身體各系		和文化,尊重並	
		少及		*			
			索人性、自我價值			欣賞其差異。	
			與生命意義,並積	能。			
			極實踐,不輕言放	Fa-IV-3 有利人際關			
			棄。	係的因素與有效的溝			
			健體-J-A2 具備理	通技巧。			
			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。				
1			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。				

		,	1	•	1	,	
			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	健體-J-A1 具備體	Aa-IV-1 生長發育的	1. 態度觀察	【人權教育】	
		向前行	育與健康的知能與	自我評估與因應策	2. 口語問答	人 J15 了解社會	
		第1章健康人生開	態度,展現自我運	略。		上有不同的群體	
		步走	動與保健潛能,探	Da-IV-2 身體各系		和文化,尊重並	
			索人性、自我價值			欣賞其差異。	
			與生命意義,並積	能。			
			極實踐,不輕言放	Fa-IV-3 有利人際關			
			棄。	係的因素與有效的溝			
			健體-J-A2 具備理	通技巧。			
			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。				
			@				
			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				
			心 / 應 / 水 口 市 生 活 中 。				
五	09. 22-09. 28	第1單元健康青春	健體-J-A1 具備體	Da-IV-1 衛生保健習	1. 口語問答	【性別平等教	
<i>"</i>	05. 22 05. 20	第1 年九挺原月各 向前行	育與健康的知能與	間的實踐方式與管理	2. 紙筆評量	育】性 J4 認識	
		第2章個人衛生與	態度,展現自我運	策略。		身體自主權相關	
		保健	恋及,展况日报建 動與保健潛能,探	,			
		「床」	到兴怀挺伯肥,休	Da IV=4 为) 脏分分			

			索與極棄健解的思能的決問 人生實。體體之考,策體題 人生實。體體之考,策體題 自義,不 2 健並析運處健 我,輕 具康做的用理康 價並言 備情獨知適與的 值積放 理境立 當解	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	健育態動索與極棄健解的思能的決問體與度與人生實。體體全考,策體題目的規管自義不 2 健並析運處健具的自義, A2 健並析運處健果的自義, 要 具康做的用理康健康 其,價並言 備情獨知適與的體與運探值積放 理境立 當解	慣的實踐方式與管理 策略。	1. 態度觀察 2. 口語問答	【性 J4 認識 育】性 J4 認識 身體自主權自己 與重他人身體 自主權。
セ	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 育與健康現時 態度,保健展現 動與保健、自 大人性、自 大人性、自 大人性、 食 大人性、 食 有 其 有 質 作 成 成 成 的 有 的 有 的 有 的 有 , , , , , , , , , , , ,	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,維護自己與尊他人身體自主權。

			T .	T	T	
			極實踐,不輕言放	Da-IV-3 視力、口腔		
			棄。	保健策略與相關疾		
				病。		
八	10. 13-10. 19	第1單元健康青春	健體-J-A1 具備體	Da-IV-1 衛生保健習	1. 態度觀察	【性別平等教
		向前行	育與健康的知能與	慣的實踐方式與管理	2. 實作評量	育】性 J4 認識
		第2章個人衛生與	態度,展現自我運	策略。		身體自主權相關
		保健	動與保健潛能,探	Da-IV-2 身體各系		議題,維護自己
			索人性、自我價值	統、器官的構造與功		與尊重他人身體
			與生命意義,並積	能。		自主權。
			極實踐,不輕言放	Da-IV-3 視力、口腔		
			棄。	保健策略與相關疾		
			健體-J-A2 具備理	病。		
			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。			
九	10. 20-10. 26	第1單元健康青春	健體-J-A1 具備體	Da-IV-1 衛生保健習	1. 認知測驗	【性別平等教
		向前行	育與健康的知能與	慣的實踐方式與管理	•	育】性 J4 認識
		第2章個人衛生與	態度,展現自我運	策略。		身體自主權相關
		保健	動與保健潛能,探	1		議題,維護自己
			索人性、自我價值	*		與尊重他人身體
			與生命意義,並積	能。		自主權。
			極實踐,不輕言放	Da-IV-3 視力、口腔		
			棄。	保健策略與相關疾		
			健體-J-A2 具備理	病。		
			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			
		Ĺ	マンルエ ガ ラントレーター ロー	1		

			問題。			
+	10. 27-11. 02	第1單元健康青春 向前行 第3章我的青春檔 案	健解的思能的決題健用的體素辨訊係體體全考,策體。體體科,養人、。 1-育與與進略育 J-育技以,與媒是健並析運處健 2 健資進察技的原建度 2 健資進察技的問題與的 備相及習、資動理境立 當解問 善關媒的思 關	Db-IV-1 生殖器官的 構造、功能與保健 健。 Da-IV-4 健康姿勢睡 規律運動實充策與 的維持與 的維持與青春與 雙化的調應的策略。 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為 所屬,具備與人 平等互動的能力。
+-	11. 03-11. 09	第1單元健康青春向前行第3章我的青春檔案	你健解的思能的決題健用的體素辨訊係。體體全考,策體。體體科,養人、。 「一百有貌與進略育」一百有技以,與媒是健並析運處健 2 健資進察技的興趣康 具康訊學覺、互具康做的用理康 具康訊學覺、互與情獨知適與的 備相及習、資動開建。	Db-IV-1 生殖器官的 構造、功能與保健。 Da-IV-4 健康姿勢睡 規律運動實養期 的維持與青春與性的調應的策略。 Db-IV-2 青龜與性會 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 的情感表達與海 通,具備與人 平等互動的能 力。

+=	11. 10-11. 16	第1單元健康青春向前行	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境	Db-IV-1 生殖器官的 構造、功能與保健及	1. 資料鑑賞 2. 口語問答	【性別平等教育】
		第3章我的青春檔案	的全貌,並做獨立 思考與分析的知	懷孕生理、優生保 健。		性 J11 去除性別 刻板與性別偏見
			能,進而運用適當	Da-IV-4 健康姿勢、		的情感表達與溝
			的策略,處理與解 決體育與健康的問	規律運動、充分睡眠 的維持與實踐策略。		通,具備與他人 平等互動的能
			題。	Db-IV-2 青春期身心		力。
			健體-J-B2 具備善	變化的調適與性衝動		
			用體育與健康相關	健康因應的策略。		
			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。			
十三	11, 17-11, 23	第1單元健康青春	156	Db-IV-1 生殖器官的	1. 口語問答	【性別平等教
' -		向前行	解體育與健康情境	構造、功能與保健及	2. 實作評量	有】
		第3章我的青春檔	的全貌,並做獨立	懷孕生理、優生保		性 J11 去除性別
		案	思考與分析的知	健。 Do IV 4 健康容赦。		刻板與性別偏見
			能,進而運用適當 的策略,處理與解	Da-IV-4 健康姿勢、 規律運動、充分睡眠		的情感表達與溝 通,具備與他人
			決體育與健康的問	的維持與實踐策略。		平等互動的能
			題。	Db-IV-2 青春期身心		カ。
				變化的調適與性衝動		
十四	11. 24-11. 30	第1單元健康青春	 健體-J-A1 具備體	健康因應的策略。 Fa-IV-1 自我認同概	1. 態度觀察	無
		向前行	育與健康的知能與	念建立與自我實現。	2. 自評	,···
		第4章活出青春的	態度,展現自我運			
		光彩	動與保健潛能,探			
			索人性、自我價值 與生命意義,並積			
			<u>與</u> 生即思我, 业俱 極實踐。			

T	10 01 10 05	# 1 m - 11 + + +	that Title makes	D III 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	4 45 45 45	,_
十五	12. 01-12. 07	第1單元健康青春	健體-J-A1 具備體	Fa-IV-1 自我認同概	1. 態度觀察	無
		向前行	育與健康的知能與	念建立與自我實現。	2. 自評	
		第4章活出青春的	態度,展現自我運			
		光彩	動與保健潛能,探			
			索人性、自我價值			
			與生命意義,並積			
			極實踐。			
十六	12. 08-12. 14	第2單元環境安全	健體-J-A2 具備理	Ba-IV-1 居家、學	1. 態度觀察	【安全教育】
		總動員	解體育與健康情境	校、社區環境潛在危	2. 分享報告	安 J1 理解安全
		第1章環境安全搜	的全貌,並做獨立	機的評估。		教育的意義。
		查線	思考與分析的知	Ba-IV-2 居家、學校		安 J2 判斷常見
			能,進而運用適當	及社區安全的防護守		的事故傷害。
			的策略,處理與解	則與相關法令。		安 J3 了解日常
			決體育與健康的問			生活容易發生事
			題。			故的原因。
			健體-J-B2 具備善			安 J4 探討日常
			用體育與健康相關			生活發生事故的
			的科技、資訊及媒			影
			體,以增進學習的			響因素。
			素養,並察覺、思			
			辨人與科技、資			
			訊、媒體的互動關			
			係。			
++	12. 15-12. 21	第2單元環境安全	<u> </u>	Ra-IV-1 足家、學	1. 口語問答	【安全教育】
' `	12, 10 12, 21	柳山中九块坑女王 總動員	解體育與健康情境	校、社區環境潛在危	2. 學習單	安 J1 理解安全
		総助员 第1章環境安全搜	的全貌,並做獨立	模 社		教育的意義。
		市工平场况文王投 查線	思考與分析的知	Ba-IV-2 居家、學校		安 J2 判斷常見
		旦冰	能,進而運用適當	Dd-11-2 居家、学校 及社區安全的防護守		女 J2 判 列 市 兄
			形, 進而運用過當 的策略,處理與解	及任四安全的防護寸 則與相關法令。		的争战伤害。 安J3 了解日常
			內眾哈, 處理與解 決體育與健康的問	四兴阳刚石マ *		女 Jo
			决脏月 典健康的问 題。			
			_			故的原因。
			健體-J-B2 具備善			安 J4 探討日常
			用體育與健康相關			生活發生事故的
			的科技、資訊及媒			影響因素。

			體素辨訊係健活康踐識益社,養人、。體中的能,團體學覺、互具動辨境參,學覺、互具動辨境參,學覺、互具動辨境參,學會,有道力並體。			【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	健解的思能的決題健用的體素辨訊係是實體之考,策體。體體科,養人、。 日子與,分而,與 B2 健資進察技的具康做的用理康 具康訊學覺、互具康報學與	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	【安子文章 】 安子 的 安生 的 为 是 的 为 是 的 为 是 的 为 是 的 为 是 的 为 是 的 为 是 的 为 是 的 为 是 的 为 是 的 为 是 的 为 是 的 为 是 的 的 为 是 的 的 为 是 的 的 的 的
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 具庸情 解體育與, 健體育與 使做的 是 , 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	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

			決題健用的體素辨訊、 會開門。 會開門。 與是是 與是 與是 與是 與是 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與			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。
=+	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	建門 () () () () () () () () () () () () ()	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 了解生事故 的原因。 安 J4 探討日常 生活發生事故的 生活發生事故的
=+-	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 具體-J-A3 具體-J-A3 具體 與鍵畫 揮體,以計發新求學,主變的,是一子學,與一人體,不可以,與一人,與一人,與一人,與一人,與一人,與一人,與一人,與一人,與一人,與一人	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

互動,並理解體育	響因素。
與保健的基本概	
念,應用於日常生	
活中。	

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)
_	02. 09-02. 15	預備週					
_	02. 16-02. 22	第1單元 醫療消費面費 傳染病的世界	健育態動索與極健解的思能的決題健用源保體與度與人生實體體全考,策體。體體,是一日,保性命踐一百貌與進略育 一一百以計學的現潛自義 2 健並析運處健 3 健定,具知自能我, 具康做的用理康 具康運有備能我,價並 備情獨知適與的 備的動效體與運探值積 理境立 當解問 善資與執	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	【認生的戰遷生失正義展人義簡行環職存環;、物,義;、類;樸動發理展危究源樣及環考家展行續育解所機氣耗性社境個發的綠的與候竭消會不人展意色生工。 不正發與 、 活	

			行與力健用的體素辨訊係健察的與議賞 整新 J-育技以,與媒 J-持養際,間 種求 B2 健資進察技的 3 多關育尊差 動的 具康訊學覺、互 具元心與重異 動的 具康訊學覺、互 具元心與重異 學能 備相及習、資動 備文本健與。				
=	02. 23-02. 29	費面面觀第1章 傳染病的世界	育態動索與極健解的思能的決題健用 與度與人生實體體全考,策體。體體 健,保性命踐J育貌與進略育 的現潛自義 2 健並析運處健 3 健 知自能我, 具康做的用理康 具康 能我,價並 備情獨知適與的 備的 實際	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	2. 口語問答	認生的戰遷生失正義展人義簡行識存環;、物,義;、類;樸動與發境探資多以和思國發執永。解所機氣耗性社境個發的綠的似面與候竭消會不人展意色生類對挑變與 不正發與 、活	

	I			1	I	I	
			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。				
		第1單元 醫療消	健體-J-A1 具備體	Fb-IV-4 新興傳染病	1. 態度觀察	【環境教育】	
		費面面觀	育與健康的知能與	與慢性病的探究與其	2. 口語問答	認識與理解人類	
		第1章傳染病的世	態度,展現自我運	防治策略		生存發展所面對	
		界	動與保健潛能,探			的環境危機與挑	
		,,	索人性、自我價值	康行為建立		戰;探究氣候變	
			與生命意義,並積			遷、資源耗竭與	
			極實踐。			生物多樣性消	
四	03. 01-03. 07		健體-J-A2 具備理			失,以及社會不	
	00.01 00.01		解體育與健康情境			正義和環境不正	
			的全貌,並做獨立			義;思考個人發	
			思考與分析的知			展、國家發展與	
			能,進而運用適當			人類發展的意	
			的策略,處理與解			入級放展的忘 義;執行綠色、	
			決體育與健康的問			我,我们 颜已 *	
						· ·	
			題。			行動。	

				I	I		
			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。				
		第1單元 醫療消	健體-J-A2 具備理	Bb-IV-1 正確購買與	1. 態度觀察	【生命教育】	
		費面面觀	解體育與健康情境	使用藥品的行動策略	2. 口語問答	生 J5 覺察生活	
		第2章 醫藥保衛	的全貌,並做獨立	Fb-IV-5 全民健保與		中的各種迷思,	
		戦	思考與分析的知	醫療制度、醫療服務		在生活作息、健	
			能,進而運用適當	與資源		康促進、飲食運	
			的策略,處理與解	Bb-IV-2 家庭、同		動、休閒娛樂、	
五	03, 08-03, 14		決體育與健康的問	儕、文化、媒體、廣		人我關係等課題	
			題。	告等傳達的藥品選購		上進行價值思	
			健體-J-B2 具備善	資訊		辨,尋求解決之	
			用體育與健康相關	Fb-IV-3 保護性的健		道	
			的科技、資訊及媒	康行為		•	
			體,以增進學習的				
			素養,並察覺、思				
	L		小 下 上 不 見 心	<u> </u>			

		第1單元 醫療消	辨人與稱 無 與 大 其 動 大 其 動 其 其 其 其 其 其 其 其 其 其 其 其 其	Bb-IV-1 正確購買與	1. 態度觀察	【生命教育】	
六	03. 15-03. 21	費面面觀第 2 章醫藥保衛戰	解的思能的決題健用的體素辨訊係健活康踐識益社體全考,策體。體體科,養人、。體中的能,團會育貌與進略育 J育技以,與媒 J有道力並體。與,分而,與 B與、增並科體 C關德及主活健並析運處健 具康資進察技的 運思環動動康做的用理康 具康訊學覺、互 具動辨境參,情獨知適與的 備相及習、資動 備與與意與關境立 當解問 善關媒的思 關 生健實 公懷	使用藥品的行動策略 Fb-IV-5全民健療 醫療制度 醫療制度 Bb-IV-2家庭、同 「管等」 「管等」 「等等」 「管等」 「等等」 「等等」 「等等」 「等等」	2. 口語問答	生中在康動人上辨道 覺香活進休關行尋 察迷息飲娛等值解 生思、食樂課思決	

	T	the state of the state	1 h all T 10 - 10 -	DI III d - b ot en a	4 11 - 41 - 42	F 1 A 11 -4- T
		第1單元 醫療消	健體-J-A2 具備理	Bb-IV-1 正確購買與	1. 態度觀察	【生命教育】
		費面面觀	解體育與健康情境	使用藥品的行動策略	2. 口語問答	生 J5 覺察生活
		第2章醫藥保衛戰	的全貌,並做獨立	Fb-IV-5 全民健保與		中的各種迷思,
			思考與分析的知	醫療制度、醫療服務		在生活作息、健
			能,進而運用適當	與資源		康促進、飲食運
			的策略,處理與解	Bb-IV-2 家庭、同		動、休閒娛樂、
			決體育與健康的問	儕、文化、媒體、廣		人我關係等課題
			題。	告等傳達的藥品選購		上進行價值思
			健體-J-B2 具備善	資訊		辨,尋求解決之
				Fb-IV-3 保護性的健		道
			的科技、資訊及媒	康行為		
七	03. 22-03. 28		體,以增進學習的	深 17 為		
_	00. 22 00. 20		素養,並察覺、思			
			· 新人與科技、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。			
		第1單元 醫療消	健體-J-A2 具備理	Bb-IV-1 正確購買與	1. 態度觀察	【生命教育】
		費面面觀	解體育與健康情境	使用藥品的行動策略	2. 口語問答	生 J5 覺察生活
		第2章 醫藥保衛	的全貌,並做獨立	Fb-IV-5 全民健保與		中的各種迷思,
		戦	思考與分析的知	醫療制度、醫療服務		在生活作息、健
			能,進而運用適當	與資源		康促進、飲食運
八	03. 29-04. 04		的策略,處理與解	Bb-IV-2 家庭、同		動、休閒娛樂、
			決體育與健康的問	儕、文化、媒體、廣		人我關係等課題
			題。	告等傳達的藥品選購		上進行價值思
				資訊		
			健體-J-B2 具備善			
			用體育與健康相關	康行為		
	00. 28-04. 04		決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善	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		人我關係等課題

			的體素辨訊係健活康踐識益科 ,與媒 、增並科體 、增並科體 、體中的能,團體 及主活 及至 其動辨境參, 人、。體中的能,團體 及主活 人、 與與意與關 與與意與關 與與意與關				
九	04. 05-04. 11	第2單元為青春開一章	健解的思能的決題健意以互與念活健活康踐識體體全考,策體。體表同動保,中體中的能,是有夠與進略育 J達理,健應。J有道力並2健並析運處健 J的心並的用 C 關德及主具康做的用理康 具力人解本日 具動辨境參備情獨知適與的 備,溝體概常 備與與意與理境立 當解問 情能通育 生 生健實 公理	Bb-IV-3 菸、酒 榔、藥物的及 水。 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种	1. 認知測驗	【法治教育】 注注 注注 注注 注注 注注 注注 注注 注注 注注 注注 注注 注注 注注	

		1	T	1	1	1
			益團體活動,關懷			
			社會。			
		第2單元 為青春	健體-J-A2 具備理	Bb-IV-3 菸、酒、檳	1. 態度觀察	【法治教育】
		開一扇窗	解體育與健康情境	榔、藥物的成分與成	2. 口語問答	理解法律與法治
		第1章 菸害現形	的全貌,並做獨立	瘾性,以及 對個人身		的意義;習得法
		記	思考與分析的知	心健康與家庭、社會		律實體與程序的
			能,進而運用適當	的影響		基本知能;追求
			的策略,處理與解	Bb-IV-4 面對成癮物		人權保障與公平
			決體育與健康的問			正義的價值。
			題。	控制		上 我 们 负 臣
				1 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		
			意表達的能力,能			
			以同理心與人溝通			
+	04. 12-04. 18					
			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。			
		第2單元 為青春	健體-J-A2 具備理	Bb-IV-3 菸、酒、檳	1. 態度觀察	【性別平等教
		開一扇窗	解體育與健康情境		2. 口語問答	育】
		第1章 菸害現形	的全貌,並做獨立	瘾性,以及 對個人身		性 J4 認識身體
		記	思考與分析的知	心健康與家庭、社會		自主權相關議
		. =	能,進而運用適當	的影響		題,維護自己與
+-	04. 19-04. 25		的策略,處理與解	Bb-IV-4 面對成瘾物		尊重他人的身體
			決體育與健康的問	質的拒絕技巧與自我		自主權。
			題。	控制		【人權教育】
				4工 小1		人 J8 了解人身
			意表達的能力,能			
		1	总衣廷旳肥刀,能			自由權,並具有

			以互與保所 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型		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。	
+=	04. 26-05. 02	第2單元 為青春開一章 克癮制勝	健解的思能的決題健意以互與念活健活康踐識益體體全考,策體。體表同動保,中體中的能,團一百窮與進略育 J達理,健應。J有道力並體之健並析運處健 具的心並的用 C關德及主活具康做的用理康 具力人解本日 具動辨境參,俱情獨知適與的 備,溝體概常 備與與意與關理境立 當解問 情能通育 生 生健實 公懷	1. 態度觀察 2. 口語問答	【法治教律】 注治教律。 實體知 實體知 於 實體 於 是 的 們 值 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	

			社 命。			
+=	05. 03-05. 09	第2單元 為青春開一扇窗第2章 克癮制勝	社 健解的思能的決題健意以互與念活健活康踐識益會 體體全考,策體。體表同動保,中體中的能,團2 月育貌與進略育 J-達理,健應。J-有道力並體2 健並析運處健 具的心並的用 C-關德及主活具康做的用理康 具力人解本日 具動辨境參,具庸做的用理康 具力人解本日 具動辨境參,理境立 當解問 情能通育 生 生健實 公懷	Bb-IV-3 菸、酒疾 鄉、藥物的成對個人身 。 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	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 律實體和能與 基本知障 與 基本的價值。
十四	05. 10-05. 16	第2單元 為青春 開一扇窗 第2章 克癮制勝	社會。 健體-J-A2 健體-B-A2 具庸體 育與,分而,與 健體分類 與此 。 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 , 分 而 , , 分 而 , 與 世 他 的 用 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是		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。

			互與念活健活康踐識益 動解機,中間 動學 一J-C1 與為 一人 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一				
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	健解的思能的決題健意以互與念活健他態動育和體體全考,策體。體表同動保,中體及度和相諧	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	【具展互資能參責激動責庭【理的律基人正家備、動源;與任發共任生法解意實本權義庭探家關管提家感創好,活治法義體知保的育家與及的積活態家意提質育與習程;與值育家與及的積活態家意升質育與習程;與值發會庭 極的;互與家 治法的求平	
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】	

		中中	加助大小山市比小	14 201 45 471 11 11	0 一年明然	口供证的占土水
		康家	解體育與健康情境	協調與解決技巧	2. 口語問答	具備探究家庭發
		第2章 健康家庭	的全貌,並做獨立	Fa-IV-3 有利人際關		展、家庭與社會
		加加油	思考與分析的知	係的因素與有效的溝		互動關係及家庭
			能,進而運用適當	通技巧		資源管理的知
			的策略,處理與解			能;提升積 極
			決體育與健康的問			參與家庭活動的
			題。			責任感與態度;
			健體-J-B1 具備情			激發創造家人互
			意表達的能力,能			動共好的意識與
			以同理心與人溝通			責任, 提升家
			互動,並理解體育			庭生活品質。
			與保健的基本概			【法治教育】
			念,應用於日常生			理解法律與法治
			活中。			的意義;習得法
			健體-J-C2 具備利			律實體與程序的
			他及合群的知能與			基本知能;追求
			態度,並在體育活			人權保障與公平
			動和健康生活中培			正義的價值。
			育相互合作及與人			- 44.4
			和諧互動的素養。			
		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	解體育與健康情境		2. 口語問答	具備探究家庭發
		第1章 健康家庭	的全貌,並做獨立			展、家庭與社會
		加加油	思考與分析的知	係的因素與有效的溝		互動關係及家庭
		77-77-114	能,進而運用適當	通技巧		資源管理的知
			的策略,處理與解			能;提升積極
			決體育與健康的問			*************************************
++	05. 31-06. 06		題。			責任感與態度;
			@			激發創造家人互
			意表達的能力,能			動共好的意識與
			以同理心與人溝通			黄任, 提升家
1			互動,並理解體育			庭生活品質。
			與保健的基本概			展生活的 [] 【法治教育】
						理解法律與法治
			念,應用於日常生			理胜法任兴法治

			活中。 健體-J-C2 具備利 他及合群在體育和體 態度,健康生活 動和相互合作及 育相互 和 普互動的素			的意義;習得法 律實體與程序的 基本知能;追公 人權保障與。 正義的價值。	
+^	06. 07-06. 13	第3單元 人際健康家 第2章 人際關係停看聽	·健意以互與念活健用的體素辨訊係健他態動育諧問意以互與念活健用的體素辨訊係健極態動育諧問的心並的用 B與、增並科體 C2 的在生作素具力人解本日 具康訊學覺、互 具知體活及養傷,溝體概常 備相及習、資動 備能育中人。情能通育 生 善關媒的思 關 利與活培和情能通育 生 善關媒的思 關 利與活培和	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 以同野 以同野 以 與 解體 以 與 解體 與 解體 與 解體 數 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		

体體-J-B2 具備著 用體育與健康相關 的科技、資訊及媒體、以環連學習的 素素、進繁管、思 辨人與科技、資訊、 媒體的互動關 係。 (位體-J-B1 具備有 他及合幹的知能與 態度: J-B1 具備有 電表達的能力,能 京名章 人際關係 原家 第2章 人際關係 停着聽 (原的因素/療) (原的因素分析與溝通 2.分組討論 2.分組討論 4.		T	T		1	I	ı	1
用體育與健康相關的科技、資訊及媒體的素養,進家營、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,並在體育活動和政學生生活中培育相互合作及人和語互動的素養。 (性體-J-B1 具備情意表達的能力,能 意表達的能力,能 通 互動的 (與理心與人籍地) 是 ()				活中。				
用體育與健康相關的科技、資訊及課題、以增進學習的素養,進家營、思辨人與科技、資訊、採體的互動關係。 健體—1-C2 具備利他及合群的知能與態度, 定在體育均物的原身、態度, 立在體育均型的含作及人和谐互動的素素。 「整理」—1-B1 具備情意表達的能力,能識多主要人際關係停着整 在				健體-J-B2 具備善				
的科技、資訊及媒體、及達達學習、思辨人與科技、資訊及媒體、及公難的知能與應及人類的知能與應及人並也體育活動和健康生活人人和實面動的素養。 康家 第2章 人際健康,是自己的能力,能								
體、以增進學習的 素養、數華學覺、實 訊、媒體的互動關 條體-J-C2 具備利 他及合群的知能與 態度、並在體育冷 育相至合作及人和 諸立動的素養。 健體-J-B1 具備情 意表達的能力,能 意表達的能力,能 意表理心與人溝通育 與保健與人溝通育 與保健與人溝通育 與保健與人溝通 有利人際關 意表達的能力,能 表表達的能力,能 及可動,並即心與人溝通育 與保健與人溝通 與保健之人構題 有納 故巧 互動,並則與相關 的科技、首與學覺、思 辨人與科技、至 體體、以對進學覺、思 辨人與科技、查 體體、以當數學覺、思 辨人與科技、查 關係。 健體-J-C2 具備利 他及合群的知能與								
素養,並察覺、實辦人與科技、資關(係。體一J-C2 具備利他沒分學的知能與態度,並在體育活動和五合化人和 遊五動的素養。								
辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 使體 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和互合作及人和證互動的素養。 使體 J-B1 具備情意表達的能力,能								
訊、媒體的互動關係。 住體一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指互動的素養。 第 3 單元 人際健康家								
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。 健體-J-B1 具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通查外保健的基本概念,應用於日常生活中的生活方中。 (健體-J-B2 具備善用體育與保健和制的科技、資質訊及媒體素,以增進學習的素養,並報覺、思辨人與增進學習的素養,此類技、資訊、媒體的互動關係。 (健體-J-C2 具備利他及合群的知能與								
(訊、媒體的互動關				
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諸互動的素養。 (係。				
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。 第 3 單元 人際健康家				健體-J-C2 具備利				
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。 第 3 單元 人際健康家				他及合群的知能與				
動和健康生活中培育相互合作及人和								
第3單元 人際健康家 第3單元 人際健康家 2章 人際關係 2.分組討論								
第 3 單元 人際健康家 第 2章 人際關係 意表達的能力,能 2 章 人際關係 停看聽 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								
第 3 單元 人際健康家								
康家 第2章 人際關係 停看聽			炒 0四二 1 脚 / 4		D- IV 9 - 11 1 1007 HB	1 作立物学		
第2章 人際關係 停看聽 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、 數辨人與科技、資 訊、媒體的互動關 係。 健體-J-C2 具備利 他及合群的知能與								
停看聽						[2. 分組討論		
四十 06.21-06.27 回					技巧			
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			停看聽					
二十 06.21-06.27				與保健的基本概				
二十 06.21-06.27 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				念,應用於日常生				
二十 06.21-06.27 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				活中。				
二十 06. 21-06. 27 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								
二十 06. 21-06. 27 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								
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	- +	06 21-06 27						
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	-	00.21 00.21						
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								
訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2 具備利 他及合群的知能與				_				
係。 健體-J-C2 具備利 他及合群的知能與								
健體-J-C2 具備利 他及合群的知能與								
他及合群的知能與								
				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								
				他及合群的知能與				

	l		+1 4 11. 2			
			育相互合作及人和			
			諧互動的素養。			
		第3單元 人際健	健體-J-B1 具備情	Fa-IV-3 有利人際關	1. 態度觀察	
		康家	意表達的能力,能		2. 分組討論	
		人際關係停看聽	以同理心與人溝通	技巧		
			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			
	6/29		的科技、資訊及媒			
二十一			體,以增進學習的			
	6/30		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。			

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
_	08. 25-08. 31	預備週					
	09.01-09.07	第1單元歌詠青春 合奏曲1彩繪兩性 關係	1. 清 東 東 東 上 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	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.省有民族 例引等中 生活已朋友的由學是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是 是 是 是 是	1. 態度觀察 2. 口語問答	【性別平等教 育】 2-4-6 習得情。 習得情。 表一2-4-7 整的式灣情別 刻板模 2-4-8 不順 報報 2-4-8 不順關 係。
H	09. 08-09. 14	第1單元歌詠青春 合奏曲1彩繪兩性 關係	1. 度被握人 會,者 會,者 會,者 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	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 排安全愉快的會活 動。 2. 了解何謂過度追求並 擾。 3. 計論性所代表的意 及兩性交往的原則, 程學生,性並非是表 感情的唯一方式,應學	1. 態度觀察 2. 口語問答	【性别平等教育】 2-4-6習得性別問合宜的情感表達方式清情別 表達7年的式清情別刻板模學別板模學習過程別

					習用健康且合適的方式		者的情感關
					表達情感。		係。
四	09. 15-09. 21	第1單元歌詠青春	1. 能了解婚前	1-3-3 運用性與性別概	1. 引導學生思考未成年	1. 態度觀察	【性別平等教
		合奏曲1彩繪兩性	性行為發生後	念,分析個人與群體在	未婚懷孕所需面臨的困	2. 口語問答	育】
		關係	可能有的結	工作、娛樂、人際關係	擾與問題 ,如何以健康		2-4-6 習得性別
			果、處理的方	及家庭生活等方面的行	的態度面對自己的性與		間合宜的情感
			式及所負的法	為。	愛。		表達方式。
			律責任。	1-3-4 解釋社會對性與	2. 與學生討論如何健康		2-4-7 釐清情感
			2. 能健康面對	愛之規範及其影響。	面對分手,應如何提出		關係中的性別
			分手,了解提		分手。		刻板模式。
			出分手的原則		3. 面臨分手挫折時能不		2-4-8 學習處
			與面對分手的		自責、不貶抑自己,讓		理與不同性別
			心理調適。		自己的人生有更寬廣的		者的情感關
					選擇。		係。
五	09. 22-09. 28	第1單元歌詠青春	1. 學會掌握與	1-3-2 蒐集生長、發展	1. 讓學生了解自己及別	1. 態度觀察	【性別平等教
		合奏曲2我的身體	別人接觸的身	資料來提升個人體能與	人身體的接觸界線在哪	2. 口語問答	育】
		我作主	體界線。	健康。	裡。		2-4-9 善用各
			2. 能了解何謂	1-3-3 運用性與性別概	2. 體會人與人之間舒服		種資源與方
			性騷擾,並於	念,分析個人與群體在	與不舒服的肢體接觸。		法,維護自己
			面對性騷擾	工作、娛樂、人際關係	3. 認識何謂性騷擾、性		的身體自主
			時,能有應變	及家庭生活等方面的行	騷擾所需負的法律責任		權。
			能力。	為。	並學會處理性騷擾的情		2-4-10 認識安
			3. 知道性騷擾	1-3-4 解釋社會對性與	境。		全性行為並保
			所要負的法律	愛之規範及其影響。			護自己。
			責任並學會處				2-4-12 探究性
			理性騷擾的情				騷擾與性侵害
			境。				相關議題。
六	09. 29-10. 05	第1單元歌詠青春	1. 面對色情媒	1-3-2 蒐集生長、發展	1. 了解色情媒體對身心	1. 態度觀察	【性別平等教
		合奏曲2我的身體	體資訊時,能	資料來提升個人體能與	健康的影響,以及培養	2. 口語問答	育】
		我作主	有適度自我控	健康。	面對色情媒體資訊的正		2-4-9 善用各
			制的態度。	1-3-3 運用性與性別概	確態度。		種資源與方
				念,分析個人與群體在			法,維護自己
				工作、娛樂、人際關係			的身體自主
				及家庭生活等方面的行			權。

		•	1			1	
				為。			2-4-10 認識安
				1-3-4 解釋社會對性與			全性行為並保
				愛之規範及其影響。			護自己。
							2-4-12 探究性
							騷擾與性侵害
							相關議題。
セ	10.06-10.12	第1單元歌詠青春	1. 能了解何謂	1-3-2 蒐集生長、發展	1. 認識何謂約會性侵	1. 態度觀察	【性別平等教
		合奏曲2我的身體	約會性侵害,	資料來提升個人體能與	害。	2. 口語問答	育】
		我作主	學會拒絕約會	健康。	2. 引導學生思考如何避		2-4-9 善用各
			性侵害的原	1-3-3 運用性與性別概	免自己陷入危險的情境		種資源與方
			則。	念,分析個人與群體在	中。		法,維護自己
				工作、娛樂、人際關係			的身體自主
				及家庭生活等方面的行			權。
				為。			2-4-10 認識安
				1-3-4 解釋社會對性與			全性行為並保
				愛之規範及其影響。			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	1. 了解性病的	1-3-2 蒐集生長、發展	1. 讓學生對性病有正確	1. 態度觀察	【性別平等教
		迎向健康1健康的	種類與症狀。	資料來提升個人體能與	的認知,並澄清對性病	2. 口語問答	育】
		愛、安全的性	2. 了解性病的	健康。	的錯誤認知與歧見。	, ,	2-2-4 尊重自
			預防方法。	1-3-4 解釋社會對性與	2. 介紹淋病、非淋菌性		己與他人的身
			3. 培養從事安	愛之規範及其影響。	尿道炎和梅毒的症狀、		體自主權。
			全性行為的態	7-3-1 運用健康促進與	成因與治療方法。		2-4-10 認識安
			度。	疾病預防的策略,以滿			全性行為並保
				足不同族群、地域、年			護自己。
				齡、工作者的健康需			
				求。			
				【第一次評量週】			
九	10. 20-10. 26	第2單元遠離迷惑	1. 了解性病的	1-3-2 蒐集生長、發展	1. 介紹尖形溼疣的症	1. 認知測驗	【性別平等教
		迎向健康1健康的	種類與症狀。	資料來提升個人體能與	狀、成因及治療方法。	•	育】
		愛、安全的性	2. 了解性病的	健康。	2. 介紹愛滋病的病症、		2-2-4 尊重自
			預防方法。	1-3-4 解釋社會對性與	成因及治療方法,進行		己與他人的身

+	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	3. 全性。接受人。 等行。 等人,是一个人。 是一个一个。 是一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个	愛的規範與影響。與 7-3-1 運防 大學	愛滋病毒傳染影響力的 教學 活動。 1. 進行愛滋病毒傳染影響力的教學活動。 2. 澄清愛滋病的逃思,說明友善環境對於全球愛滋病防治的重要意	1. 態度觀察 2. 口語問答	體自主權。 2-4-10 認識保 主性記述 全性行己。 【性別平等 重的。 2-2-4 尊人權 是自己體自 2-10 表
+-	11. 03-11. 09	第2單元遠離迷惑 迎向健康1健康的	3. 培養關懷與 支持愛滋感染 者的態度。 1. 了解性病的 預防方法。	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、 齡、工作者的健康需 求。 1-3-2 蒐集生長、發展 資料來提升個人體能與	義。 3. 預防性病的方法。 4. 促進性健康的自我管理。 1. 澄清愛滋病的迷思, 說明友善環境對於全球	1. 態度觀察 2. 口語問答	2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】
		愛、安全的性	2. 培養從事安全性行為的度。 3. 培養關懷與支持愛滋病患的態度。	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。	愛滋病防治的重要意 義。 2. 促進性健康的自我管 理。		2-2-4 尊重自己與他人的 體自主權。 2-4-10 認識安全性行為並保護自己。
+=	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,種 動力 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种	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 身自我解 有自我保 。 【家政教育】 3-4-3 建 宜的生活價值

+=	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 各類其作用 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害,並於日常生稻、藥方效的拒絕策略。	1. 說明各種現今社會中,名稱及藥學人類藥學生不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不	1. 態度觀察 2. 口語問答	觀4-索中題問案【2-身有知【3-宜觀4索中題問案。4-4家的,題。人3-自自能家4-4的。4-家的,題。主與關擬可 教了權保 教建活 主與關擬可數生問解行 育解並護 育立價 動生問解行探活 決方
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 品及其作用毒的 等。 2. 了解毒品心影 等。 2. 了解毒品心影 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	不 【2-3-1 中 有 有 有 有 有 有 有 有 有 有 有 的 。 政 家 者 。 致 者 之 。 致 之 者 。 的 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。

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. 於與響 2. 絕時種中 3. 品並的 1. 於與響 2. 絕時種中 3. 品並的 1. 公影 練,於情 絕觀毒度 1. 上面對態 1. 上面對態 1. 上面對態 1. 上面對應 1.	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.提醒學生面對壽品 時期 生面對無人 医型用质 医甲基基 电明度 电影	1. 態度觀察 2. 口語問答	題問案 【2-3-自自能家子子」,題。人3-1自自能家子子的。 4 庭相研的权了權保教建活 主與關擬可解行 育解並護 育立價 動生問解行解行人具的】合值探活 決方
十六	12. 08-12. 14	第3單元健康飲食生活家1食品消費	1.藥物用體影2.本的意有處法3.含合能、的不可響能身危學益理。能較法說食作當能。體可機習的食 指少食出品用時產 認能,對選物 出農品農添及對生 食隱並健購的 判藥品農而使人的 物藏願康及方 斷及加	2-3-1 設計、設計、執行容別 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	1.以趣 2.途響 3.式多顧心 4.生示而中學經 生類及的或分,讓處食裝解於對別數與對及的或分,讓處食裝解於對別數與對及的或分,讓處食裝解於過數學經 生類本論習則,前識包了在澤學經 生類本論習則,前識包了在澤上縣 對及的或分,讓處食裝解於適於對認遊辨並「理品食其日合於對學原於, 其宗自己,與 用影 量兼安 學標進 求,與 用影	1. 態度觀察 2. 口語問答	【家4-4-4 家海里 第一年 第一年 第一年 第一年 第一年 第一年 第一年 第一年 第一年 第一年

			物的方法。		的食品食用。		
++	12. 15–12. 21	第3單元健康飲食生活家1食品消費高手	物的能養,常選活,常選活,常選者的的影響,常選者。	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容分體。 長和活動的食物的會關了 長和活動的會物的會關求。 2-3-5 明瞭食烹價的會關於 產物的會影響會會 產物的會別品質的的。 是物的能做明智的。 是物的。 是物的會別。 是物的會別。 是物的會別。 是物的會別。 是物的會別。 是物的會別。 是物的會別。 是物的會別。 是物的會別。 是物的會別。 是物的會別。 是物的會別。 是物的會別。 是物的會別。 是物的會別。 是物的會別。 是物的。 是物的會別。 是物的。 是物的會別。 是物的會別。 是物的會別。 是物的會別。 是物的會別。 是物的會別。 是物的會別。 是物的會別。 是物的會別。 是物的會別。 是物的會別。 是物的會別。 是物的會別。 是物的會別。 是物的會別。 是物的會別。 是物的會別。 是物的。 是物的。 是物的。 是物的。 是物的。 是物的。 是一個,並能做明如。 是一個,並能做明如, 是一個, 是一個, 是一個, 是一個, 是一個, 是一個, 是一個, 是一個	的食品食用。 1. 食品食用。 1. 食品体的身份。 1. 人食,不是有的,是有的,是有的,不是有的。 1. 人食,,不是有的,是有的。 2. 人。 2. 人。 2. 人。 3. 人。 4. 人。 4. 人。 5. 人。 6. 人。 6. 人。 7. 人。 7. 人。 8. 人。 8. 人。 8. 人。 8. 人。 9.	1. 態度觀察 2. 口語問答	【家政教育】 3-4-4 運用資 源分析、家庭消 與整訊,與 費資訊問題。
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. 守貪費止品售 實督宜,全面 對不消阻食 到不消阻食販	2-3-1 設計、執行容別 立 執行容別 立 執行容別 立 執行容別 立 以符符 表 內 分 身體 表 內 多 體 表 一 多 一 多 是 多 是 多 。 內 多 是 是 一 多 。 表 一 多 一 多 。 表 一 多 一 多 。 表 一 多 一 多 。 表 一 。 表 一 多 。 。 一 。	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 源分析家庭 與整音訊, 費資訊, 與生活問題。
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.體會問題 會問題 意問題 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	2-3-5 明瞭食物的生產、製造、實體、製造、實體、製造、實質、實際、實際、實際、實際、實際、實際、實際、實際、實際、實際、實際、實際、實際、	1. 教師宣聞係之學 一次學生 一次學生 一次學生 一次學生 一次學生 一次學生 一次學生 一次學	1. 態度觀察 2. 口語問答 3. 認知測驗	【環境教育】 1-4-1 覺別 類生活源的 實利用所 實別 有 生態 3-4-3 關懷 來世代的 與 來世 與 於

#	01.05-01.11	第3單元健康飲食 全活家2做個有型 的地球人	1. 認識飲食消數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數	2-3-5 明瞭食物的會 食物的會 大學 的會 大學 的 一3-4 學 子 一3-4 學 子 子 子 子 子 女 校 教 的 表 是 是 数 的 去 是 一 数 , 数 , 数 , 数 , 数 , 数 , 数 , 数 , 数 , 数	活中食物的選擇上。 1. 越遠越越吃鮮。 讓是一個人人, 與學的食物,也會對學生會, 如食數學生產, 與學生學, 與學生學, 對學學生學, 對學學生學, 對學學, 對學學, 對學學, 對學學, 對	1. 態度觀察 2. 分組討論	3-環康常行【1-製全合點【1-類繫續生3-來與3-環康常行【1-製全合點【1-類繫續生3-來與3-環康常行【1-製全分別, 有購、且餐 有知質的維。懷生展意與於消 有購、且餐 有知質的維。懷生展意與於消 有購、日餐 有知質的維。懷生展底與於消 有購、日餐 有知質的維。懷生展底與於消 有購、日條健日費 】及安符循
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	聚作衛養 女符 全 環保 養 的 餐 工 環境 教育 】 1-4-1 覺知 質 乃 類生活品 質 乃

答。	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。	壞肉另生地機之,購減擇六「「務3.會響者與內另生地機之,購減不了「務3.會響者與內方與一次,所有一個人。一個人。一個人。一個人。一個人。一個人,一個人。一個人,一個人。一個人,一個人,一個人,一個人,一個人,一個人,一個人,一個人,一個人,一個人,	繋續生3-來與3-環康常行【1-製全合點於利態4-3 代續願樸念與 教選生養的源和衡關的發願樸念與 教選生養的的維。懷生展意與於消 育購、且餐的維。懷生展依健日費 】及安符水持 未存。循健日費
		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。	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網議題。

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:

	27 4 1						
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
_	2/10-2/14	預備週					
	2/17-2/21	第1單元永續經營 健康路1美妙的生 命	1. 忍或過程能症心化了體 自工嬰 道、產 的與變 2. 的與變 3. 母體的 學 3. 母體的 情形 情形	1-3-3 運用性與性別概念,分析個人與群體係人與解關係不可以與不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不	1. 從課本討論的媽媽生產的對話引入主題之之人 強自然受孕的過程工學,說明懷孕的症狀, 體與心理的變化, 是說明理的變化,以 體與心理風險。 3. 運用爸爸陪伴媽媽產 檢的與簡介產檢項目。	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。
11	2/24-2/28	第1單元永續經營 健康路1美妙的生 命	1. 母情認方缺學與的,的。 解內。識法點習照辛明 兒生 同優 會新與當與 的,的。 體顯苦白苦 學與的,的。	1-3-3 運用性與性別概 念,分好與無 是不作、與 是 為。 7-3-1 運用健康 及 疾病 預 所 政	1.介紹懷孕的三個孕期 並瞭解胎應不完好的生長情 一般食禁惡。 2.說明自然產與的 會生於 會生然 會生的 會生命優生 是 3.介紹健康服務 會生 多 多 多 多 。 2.說 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	1. 態度觀察 2. 口語問答	【資訊教育】 3-4-7 解於 題前 場所 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個

			1 44 4 4 1 1 1 1				晒 . TT 比 幼 山
			4. 能知道優生				題,研擬解決
			保健的工作內				問題的可行方
			容,以預防新				案。
			生兒先天性異				
			常的發生。				
四	3/2-3/6	第1單元永續經營	1. 能知道人生	1-3-2 蒐集生長、發展	1. 教師藉由學生分享自	1. 態度觀察	【資訊教育】
		健康路2生命的軌	可能經歷的階	的相關資訊,以提升個	己小時候及長大的照	2. 口語問答	3-4-7 能評估問
		跡	段及主要的發	人體能與健康。	片,說明人生不同階段		題解決方案的
			展任務。	6-3-4 尋求資源並發展	的發展情形各不同。		適切性。
			2. 能了解每個	策略以調適人生各階段	2. 說明人生各期(嬰兒		【生涯發展教
			人的成長經	生活變動所造成的衝	期、幼兒期、兒童前		育】
			驗、健康狀態	擊、壓力與疾病。	期、兒童期)的發展重點		3-3-5 發展規畫
			不同且珍貴,	7-3-1 運用健康促進與	及主要的人生任務,並		生涯的能力。
			學習尊重他人	疾病預防的策略,以滿	請學生完成習作我的學		
			的生命經驗。	足不同族群、地域、年	習紀錄,鼓勵學生從現		
			·	龄、工作者的健康需	在開始養成良好的生活		
				求。	習慣。		
五	3/9-3/13	第1單元永續經營	1. 能知道影響	1-3-2 蒐集生長、發展	1. 說明人生各期(青少年	1. 態度觀察	【資訊教育】
		健康路2生命的軌	身體健康狀態	的相關資訊,以提升個	期、成年期、老年期)的	2. 口語問答	3-4-7 能評估問
		跡	的可能因素。	人體能與健康。	發展重點及主要的人生		題解決方案的
			2. 面對老化或	6-3-4 尋求資源並發展	任務,並請學生完成我		適切性。
			其他階段身心	策略以調適人生各階段	的生命軌跡圖像,了解		【生涯發展教
			變化的心路歷	生活變動所造成的衝	影響身體健康狀態的可		育】
			程及如何做好	擊、壓力與疾病。	能因素。		3-3-5 發展規畫
			心理調適。	7-3-1 運用健康促進與	2. 了解遺傳、環境、生		生涯的能力。
				疾病預防的策略,以滿	活型態、醫療照護對個		
				足不同族群、地域、年	人健康的影響,並強調		
				齡、工作者的健康需	養成良好的生活型態、		
				求。	飲食習慣及心理狀態,		
					能有健康的生活品質。		
六	3/16-3/20	第1單元永續經營	1. 知道慢性病	2-3-2 指出需要特殊營	1. 利用課本上西元 1952	1. 態度觀察	【家政教育】
	0/10 0/20	健康路3認識慢性	是國人主要的	■ 養照顧的時期或疾病,	年及西元 2016 年的十大	2. 口語問答	4-4-4 主動探
		病(一)	死亡原因,並	並提出預防的策略。	死因,引導學生進入本	1. 一 四 四 石	索家庭與生活
		/内 し、 /	了解其中的影	6-3-4 尋求資源並發展	元四 / 引导学生進八本 章主題。		中的相關問
			1 件共工的彩	Uu4 サ小貝你业役依	半工 咫 [*]		T ロソイロ 師 101

			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。
t	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 一癌症,並不同症癌 不同因素及 一角 方法。	2-3-2 指出需要特殊等 養照開期的所的所有 6-3-4 專調所 6-3-4 專調所 第一3-4 專調所 第一3-1 運動所 學力運所 學力運所 學力運所 學工 不一3-1 運防的 學大 不一3-1 運防的 與滿 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	1. 介紹國人的第一大死因——癌症。	1. 態度觀察 2. 口語問答	【4-4-4 索的, 類 數主 數 數 數 數 數 數 數 題 問 題 問 題 問 題 的 , 題 問 題 的 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。
٨	3/30-4/3	第1單元永續經營 健康路3認識慢性 病(一)	1. 認識之一 疾病、壓 心高心的 不 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	· 2-3-2 指出 需要 等	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	【4-4-4 索好 有】 4-4-4 索的, 與問 題 問題 問題 問題 問題 系 的 系 的 の 可 的 の の の の の の の の の の の の の の の の
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, 素、腎注意 學習注意 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,研擬問 題,研解所 問題的可行方

+	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。	擊 6-3-6活己 1 預同工 2 顧出 4 以變壓 2 達與的 運防族作 指的預尋調動力建與的 運防族作 指的預尋調動力建與的 運防族作 指的預尋調動力建與的 運防族作 期的群者 出時防求適所與止生信 用的群者 出時防求適所與止生信 用的群者 出時防求適所與止生信 用的群者 期的資人造疾樂觀採 康略地健要或策源生成病樂觀採 康略地健康、的要引人造疾樂。(中華) 4 中國, 4 中	之道。 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	案 【4-4-家的,題 教主與關擬可 新生門解行 等動生問解行
+-	4/20-4/24	第1單元永續經營 健康路4認識慢性 病(二)	1. 能夠關心的 康狀學習的 之. 學的 表 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數	2-3-2 指出需要特殊營 養照顧的時期或策略。 6-3-4 尋求資子 第略以調適大生務 生活變動所進成的 生活變動所進成的。 學、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,最後由教育組織的健康生活型態的重要性。	1. 態度觀察 2. 口語問答	【4-4-4 索的,與問題 有動工程 素实的,與問題 ,與問題 問題 問題 問題 問題 問題 問題 問題 問題 問題 問題 問題 問題 問

	•	•		1	,		
				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			
				龄、工作者的健康需			
				求。			
十二	4/27-5/1	第2單元樂活生機	1. 建立正確的	4-3-2 選擇提升休閒活	1. 藉由模擬的生活情	1. 態度觀察	【生涯發展教
		1健康休閒家	休閒觀念,了	動參與的方法,並執行	境,讓學生了解休閒生	2. 口語問答	育】
			解休閒對生活	個人終生運動計畫。	活是健康人生的重要指		3-3-3 培養解決
			的重要性。	6-3-2 肯定家庭教育及	標。		生涯問題及做
			2. 認識各類休	社會支持的價值,願意	2. 探討並澄清休閒概		決定的能力。
			閒活動,從事	建立正向而良好的人際	念,以建立正確的休閒		【家政教育】
			適合自己能力	關係。	毠。		4-4-6 運用學
			及興趣的休閒	7-3-3 選擇適切的運動	3. 舉例說明休閒活動的		習型家庭概念
			活動。	資訊、服務及產品,以	種類,引導學生選擇正		於日常生活
				促成運動計畫的執行。	當且適合自己的休閒活		中。
					動。		
十三	5/4-5/8	第2單元樂活生機	1. 選擇適切的	4-3-2 選擇提升休閒活	1. 強調並說明規畫休閒	1. 態度觀察	【生涯發展教
		1健康休閒家	休閒資訊、裝	動參與的方法,並執行	活動所具備的能力,例	2. 口語問答	育】
			備與場所,以	個人終生運動計畫。	如:有效利用時間與運		3-3-3 培養解決
			實踐健康的休	6-3-2 肯定家庭教育及	用資源、注意活動安		生涯問題及做
			閒生活。	社會支持的價值,願意	全,選擇適切的活動		決定的能力。
			2. 規畫及參與	建立正向而良好的人際	等,並鼓勵學生積極參		【家政教育】
			個人、家庭的	關係。	與個人、家庭休閒活		4-4-6 運用學
			休閒活動。	7-3-3 選擇適切的運動	動。		習型家庭概念
				資訊、服務及產品,以	2. 經由休閒旅遊活動的		於日常生活
				促成運動計畫的執行。	討論,介紹相關的休閒		中。
				1 - W	資訊、服務與產品,並		,
					提出建議事項,以達到		
					健康休閒的目的。		
十四	5/11-5/15	第2單元樂活生機	1. 建立正確的	5-3-3 規畫並演練緊急	1. 說明急救的定義、目	1. 態度觀察	【環境教育】
' -	3, 11 3, 10	2安全百分百	急救觀念,並	情境的處理與救護的策	的和原則,並知道在急	2. 口語問答	4-4-4 能以客
		1 4 4 4 4 4	こう スタレル	1万・元サイグとでエラトリス・以上リー水		7 101-1-0	1 1 1 10 11 11

			認識為 則法。學 會 對 多 會 。 學 式 活 会 數 方 靈 的 情 境 不 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	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 議員,以說服他 人工。
十五	5/18-5/22	第2單元樂活生機 2安全百分百	1.學會表種急 教靈的情境 之。同用法之 同同時。 3. 對難正 有 , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	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 能能 期中 的的 期他
十六	5/25-5/29	第2單元樂活生機3急救一瞬間	1.水念 2. 甦念 3. 心自電施使情境立安 解的步會復贈去程於之正全 心原縣正甦外顫,正不確觀 肺則。確術心器並確。的與職實能的與職實能的	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. 說明急救的無難 的並與 的並中 的並中 的 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1. 態度觀察 2. 口語問答	【環境教育】 4-4-4 能能 期中 中 中 的 數 題 , 数 題 , 或 者 者 授 受 的 段 題 , 或 者 者 是 的 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。
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

+^	6/8-6/12	第3單元營造健康新環境1健康社區面額	念2.心自電施使情1.生解內2.問改動3.行環4.社畫及學肺動擊過用境能活健涵能題善力學動境擬區。步會復體去程於之檢型康。主,社。習促健定改縣正甦外顫,正下視態社 動並區 以進康小善。確術心器並確。健,區 發執的 實社。組計的與臟實能的 康了的 現行行 際區 的	略和行動。 5-3-1 評估計論 安全性 查替 要全性 查替 要 等生 查替 要 等 的 预 的 促 整 零 的 预 的 不 3-2 規	變2. 救生無大 2. 救性解解 4. 数生無大 2. 救性解解 4. 数性,有,心 超点 1. 介绍能 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6.	1. 態度觀察 2. 口語問答	觀與議證人正 【1-享平達康經如的2-身有知中他題,或。 人1-生、反受驗何管3-自自能的對行說接 教討中合則傷並求。了權保態環辯服受 育論不理、害知救 解並護應環辯服受 分公、健等道助 人具的度境 他指
十九	6/15-6/19	第3單元營造健康新環境2安全好社區	畫。 1.認識社 全相關 定。 2.針對 是 環 規 出 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題	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。	4. 說明擬定改善環境計畫的步驟,並帶領學生實際改善計畫。 1. 說明社區安全可從事故傷害與治治區安全可從事故傷害與治治等與治療不看,對於自己,以內容不可不可不可不可不可不可不可不可以的。 2. 鼓勵學生活中,以增加社區安全。	1. 態度觀察 2. 口語問答 3. 認知測驗	【1-1-3 有論中合規受驗 可育論中合規受驗何 等 等 到 , 不 理 與 經 經 與 的 的 的 有 是 、 違 健 等 經 如 的 的 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 的 的 的 的

							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. 說明游泳是不錯的名 身性活動上長泳活動外上 人類 人類 是 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种	1. 態度觀察 2. 分組討論	【人權教育】 2-3-1 了解人 身自由權 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:

					1		
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
_	08. 25-08. 31	預備週					
=	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. 自度2. 會各並體形3. 值觀態 社的,對情價。體態 社的,對情價。	2-3-6 分析 外觀 分析 大數 一個 大數 一個 大數 一個 大數 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	1. 觀察 2. 課本活動紀錄	【竹】 1-4-2 所象 一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个,	二現五懷六與七織八與十與於創尊隊化了畫踐用、資、獨外與實運訊獨決門。與與人資、解別,與人資、別人與十與別人,與一人與一人與一人,與一人與一人,與一人與一人,與一人與一人,與一人與一人,與一人,
н	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.自度2.會各並體形3.值數的。代型觀已待期所對納法現體值自期體值自期體逃到的。代型觀己待型思報的。代型觀己待型思問。	2-3-6 分析 外觀 分析法 對對的的 實擬畫 響制計 對對的的體 整治 整治 一3-1 體現的解 實現的解 第一3-5 理化、等規 等的 6-3-5 文化 會的 6-3-1 體別的解 定。 在 自我 自我 是要德策 或 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1. 分組討論 2. 課本活動紀錄 3. 觀察	【性别平等教育】 1-4-2 分析身體 原象。 《資訊教體意 。 《資訊教育】 3-4-7 決方 知性。 以性權教育 以性權報認 2-4-2 認為	二現五懷六與七織八與十、與、與、國、與、國、與大國、與實運訊質所,實理,資訊與實理訊質,與大資,與大資,與大資,與大資,與大學解,與大學解,與大學解,與大學解,與大學解,與大學,與大學,與大學,與大學,

				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.自度2.會各並體形3.值割的。代型觀已待 型點納法現體值自期 體號 自 型思數的。代型觀已待 型思身的。代型觀已待 型思身的,對情 價。	2-3-6 分析法 2-3-6 分析法 3-6 的、近番 2-3-6 的、近番 2-3-1 實現理化 2-3-1 實現理化 2響 2-3-1 實現理化 2響 2-3-1 實現理化 2響 2-3-6 的、近番 3-3-1 實現理化 20 1	1. 課本活動紀錄	【性別 1-4-2 構 分的 教 以 一 分的 教 能 方 的 教 能 方 的 教 能 方 的 教 能 方 的 教 能 方 的 数 能 方 的 数 能 方 。 資 。 到 后 他 人 。 日 。 日 。 日 。 日 。 日 。 日 。 日 。 日 。 日 。	二現五懷六與七織八與十與、與、與、與、國、與、與、資、解於創尊屬文際規實運訊獨決賞新重合學解、 科 思題表 關作習 組 技 考
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. 表對要建重念學的健影認及了過的透建康解的健。立的。習功康響識暴解瘦影過立心體義的 於確 脂與成 食症胖身。我全。代及重 體概 肪對的 症。或體 悅的	1-3-2 蒐集生長 養集生長人體集生人體集生人體集生人體集生人體集生人體,不過一個人工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工	1. 分享 2. 觀察	【育】1-4-1 同發 第一事性展 等重別與 第一十二 同發 第一十二 一一, 第一十二 一一	一與八與十與解潛科 思題 思題

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. 表對要建重念學的健影認及了過解意康 對正 體與成 食症胖瘦重義的 於確 脂與成 食症胖身重, 人及重 體概 防對的 症。或體	1-3-2 蒐集生長、養無生人體集生人體集生人體集生人體集生人體集生人體,不可能力量,不可能力量,不可能力量,不可能力量。 1-3-2 萬集生人體,不可能力量,可能力量,可能力量,可能力量,可能力量,可能力量,可能力量,可能力量,	1. 觀察	【育】 1-4-1 同發 等 有 有 1-4-1 同發 到 第 1-4-7 测。 第 3-4-7 测。 数 3-4-7 测。 数 3-4-2 测 5 3-4-2 测 6 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	一與 八與 八與 八與 八與 八與 八與 八與 八與 八與 八
			的影響。 6.透過自我悅 納建立健全的 健康心態。				
t	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. 7 表對要建重念學的健影認及了過離義的 於確 脂與成 食症胖身 人名	1-3-2 蒐集生長 資料來是 健康。 2-3-2 指出需要等 養照出所的所 並是出出的時的, 並是出出的時的, 之-3-3 檢 數 2-3-3 檢 數 的 飲 會 記 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	1. 觀察	【育】1-4-1 同發 別 尊性展 事 重別與 事 1-4-7 宗 章 11 一年 第 11 一年 第 12 一年 第 13 一年 第 14 一名 第 15 一年 第 16 的 16 一年 17 一年 18 一年 18 一年 18 一年 19 一年	一與八與十與 了展運訊獨決 解解 立問題 以資本期 與十與解 與 與 以 與 以 與 以 與 以 與 以 則 以 則 以 則 以 則 以 則

	1	I				4	l
			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	1. 了解體重代	1-3-2 蒐集生長、發展	1. 觀察	【性別平等教	一、了解自我
		康體位的人生第2	表的意義及	資料來提升個人體能與	2. 分組討論	育】	與發展潛能
		章 體位觀測站	對健康的重	健康。	3. 分組參與程度	1-4-1 尊重青春	八、運用科技
			要。	2-3-2 指出需要特殊營	4. 問與答	期不同性別者的	與資訊
			2. 建立對於體	養照顧的時期或疾病,		身心發展與差	十、獨立思考
			重的正確概	並提出預防的策略。		異。	與解決問題
			念。	2-3-3 檢視媒體所助長		【資訊教育】	
			3. 學習體脂肪	的飲食趨勢之合適性,		3-4-7 能評估問	
			的功能與對	並體認正確的飲食可降		題解決方案的適	
			健康造成的	低健康上的風險。		切性。	
			影響。			【人權教育】	
			4. 認識厭食症			2-4-2 認識各種	
			及暴食症。			人權與日常生活	
			5. 了解過胖或			的關係。	
			過瘦對身體				
			的影響。				
			6. 透過自我悅				
			納建立健全的				
			健康心態。				
九	10. 20-10. 26	第1單元 邁向健	1. 分辨廣告對	1-3-2 蒐集生長、發展	1. 分組討論	【資訊教育】	五、 尊重、關
76	10.20 10.20	康體位的人生第3	於促進健康	資料來提升個人體能與	2. 影片欣賞	3-4-7 能評估問	
		章 健康體位管理	的迷思。	健康。	3. 課前準備	題解決方案的適	七、規畫、組
		平 足水胆亚占生	2. 澄清各種不	2-3-3 檢視媒體所助長	4. 觀察	切性。	織與實踐
			健康的減重	的飲食趨勢之合適性,	4. 既余	【家政教育】	
			健康的減重 方法。	的		【	コ、独立心ち 與解決問題
			3. 分析自己的	业脂酚正確的飲食可障 低健康上的風險。		1-4-1 肝個人 的營養需求,設	兴胜 /
			健康數據和	2-3-6 分析個人對身體		計並規畫合宜的	
			生活型態。	外觀的看法及其對個人		飲食。	
			4. 選擇正確的	飲食、運動趨勢的影響、火口中			
			健康體位自主	響,並擬定適當的體重			

康體位的人生第 3	+	10. 27-11. 02	第1單元 邁向健 康體位康體位管理 章 健康體向健	管 1. 公於的澄健方分健生選康理 辨促迷清康法析康活擇體策略 廣進思各的。自數型正位略 廣廣 不重 的和。的主 對	控介不实足齡求了一資促了一套。 一个方面, 一个方面, 一个方面, 一个方面, 一个方面, 一个方面, 一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个	1. 觀察 2. 問與答 3. 分組討論	【資子4-7 題切【3-4-7 題性家子 育解求合 数了需畫 1-4-1 養期 人設的 人設的	五懷七織十與 「本語」 「本語 「本語
		11.00 11.00	康體位的人生第3	於促進健康 的迷思。	資料來提升個人體能與 健康。	2. 70/1	3-4-7 能評估問 題解決方案的適	懷與團隊合作 七、規畫、組

			方法。 3. 分析康 健康活型正確 生活擇體 全. 建 健康 整理 管理 等 理 等 理 等 理 等 理 等 理 等 是 是 是 是 是 是 是 是	並體健子3-6 的人 管。對對的的 使。 對對的的 的 人 其勢 的 、 並 對 對 的 、 並 對 對 的 、 並 對 對 的 的 、 並 對 對 的 的 。 是 的 。 是 是 的 。 是 是 的 。 是 是 是 是 是 是		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
+=	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. 係面2. 善關3. 何4. 智理認的。知自係了發知的衝別的一個。如對。際層 何人 突 何並對。如緊。如對。	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 等,實際 與實際 與實際 其一 其一 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一	四、表達、溝通東等重、關東等重、關東等
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. 認為 係 係 。 2. 納 。 2. 自 。 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			家庭與生活中的 相關問題,研擬 解決問題的可行	
			理衝突。			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	生1.種並個響2.屬了庭性3.好方4.力因圖認類探人。認的解功。學家法認的應天識與討發 識意其能 習庭。識發原家功家展 心義具的 增關 家生則庭能庭的 理,有屬 進係 庭與。的,對影 親與家 良的 暴其	6-3-2 肯定家庭教育 及社會支持的而 願意之正。 願之際關門 6-3-3 應用 與理性人際關係。 以增進人際關係。	1. 課前準備 2. 實作及表現 3. 紀錄	T 1-等則中1-律保【4家相解方4-家生教了義能。了度意教主生題題 運概中育解的在 解對義育動活,的 用念。有解的在 解對義育動活,的 用念。一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个	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.種並個響2.屬了庭性3.好方認類探人。認的解功。學家法識與討發 識意其能 習庭。家功家展 心義具的 增關庭能庭的 理,有屬 進係的,對影 親與家 良的	6-3-2 肯定家庭教育 及社會支持的價 願意建 所入際關係。 6-3-3 應用溝通 與理性情 以增進人際關係。	1. 課前準備 2. 觀察	【1-3-3、,實別中1-4-3制的政主生題問門十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作

		1	1				1
			4. 認識家庭暴			方案。	
			力的發生與其			4-4-6 運用學習	
			因應原則。			型家庭概念於日	
						常生活中。	
十六	12. 08-12. 14	第2單元 人際關	1. 能說明科技	6-3-2 肯定家庭教育	1. 習作	【性別平等教	四、表達、溝
' ' '		係新視界第3章	發達對人際互	及社會支持的價值,	2. 課前準備	育】	通與分享
		網路交友停看聽	動所帶來的正	願意建立正向而良好	3. 觀察	2-1-3 表達自己	五、尊重、關
		11700 人人门门 310	負面影響。	的人際關係。	4. 實作及表現	的意見和感受,	懷與團隊合作
			2. 能了解網路	6-3-3 應用溝通技巧	5. 紀錄	不受性別的限	六、文化學習
			交友的注意事	與理性情緒管理方式	1 6. 問卷調查	制。	與國際了解
					0. 问 仓 丽 鱼	和1 。	<u> </u>
			項,並願意建	以增進人際關係。			
			立正向而良好				
			的網路內外人				
			際互動。				
			3. 能了解網路				
			成瘾的原因及				
			避免成瘾的方				
			式。				
十七	12. 15-12. 21	第2單元 人際關	1. 能說明科技	6-3-2 肯定家庭教育	1. 習作	【性別平等教	四、表達、溝
		係新視界第3章	發達對人際互	及社會支持的價值,	2. 課前準備	育】	通與分享
		網路交友停看聽	動所帶來的正	願意建立正向而良好	3. 觀察	2-1-3 表達自己	五、尊重、關
			負面影響。	的人際關係。	4. 實作及表現	的意見和感受,	懷與團隊合作
			2. 能了解網路	6-3-3 應用溝通技巧	5. 紀錄	不受性別的限	六、文化學習
			交友的注意事	與理性情緒管理方式	6. 問卷調查	制。	與國際了解
				以增進人際關係。	0. 内心明旦	41 ,	丹图际 1 肝
			項,並願意建	以增進入除關係。			
			立正向而良好				
			的網路內外人				
			際互動。				
			3. 能了解網路				
			成瘾的原因及				
			避免成瘾的方				
			式。				
十八	12. 22-12. 28	第3單元 飲食消	1. 認識抗氧化	2-3-1 設計、執行並評	1課前準備	【家政教育】	一、了解自我
1	1	費新趨勢第1章	食物、傳統食	估個人的飲食內容及飲	2. 觀察	1-3-5 選擇符合	與發展潛能

		現代飲食趨勢	材食其康 2. 飲的 3. 飲觀落中,品對的了食影建食,實。及並個適媒費。正費能生健體人性體行 確價將活康認健。對為 的值其康認健。對為 的值其	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。	四與八、表達溝通 與八、資訊 科技 與八、資訊 大學 和 探索 和 我 如 與 不 與 不 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.食材食其康2.飲的3.飲觀落中認物,品對的了食影建食,實。識、以,於合解消響立消並於抗傳及並個適媒費。正費能生氧統健體人性體行 確價將活化食康認健。對為 的值其	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲存合身體、執內容身體不好的數學不可以的學養所的學養所的數學,也就是一個人,以為一個人,以為一個人,以為一個人,以為一個人,以為一個人,以為一個人,以為一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與	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 營養知食物。 3-3-5 選用合 知能選 物品。	一與四與八與九與 了展表享運訊主 了展表享運訊主 解潛達 用 報 報 教 、 資 、 新 、 資 、 新 、 新 、 新 、 新 、 新 、 新 、 新
#	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。 2. 了解不符合安全衛會,不符合安全,不符合的飲息。 食品中毒。 3. 知道食品中	2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點、餐廳、學校、販售餐戶工作,並提出改善的的方法。 2-3-5 明瞭、烹調會 產、製造、	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。	四通八與九與九與八與九與八與九與八資三十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十

			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.生要2.安食食3.毒化技场的性了全,品知的使巧所的使好有容中道原用判断原用判价的引。品。當外。4.放射,由。當外。4.放射,由。1.	2-3-4 以觀 養,餐 養,餐 養,餐 養,餐 養,餐 養,餐 養,餐 養,餐 養,餐 養, 餐 養, 餐 養, 餐 養 , 餐 去 数 去 取 提 、 取 提 去 去 。 長 去 。 長 去 。 長 去 。 長 、 長 、 長 、 長 、 長 、 長 、 長 、 長 、 長 、 長	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。	四通八與九與十與 、與、資、研、解 、與、資、研、獨決 、一、與 、資、研、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、

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:

		T		T	Г		
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
_	02. 09-02. 15	預備週					
-	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. 教師帶 全主題 學主主母 中華之是 是主題 是主題 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1. 態度觀察 2. 口語問答	【育3-4 付的化【4-向己感4-索中題問案性】3-3 媒性。家-2-家的。4-家的,題。即 解所刻 教適表求 主與關擬可平 解所刻 教適表求 主與關擬可等 讀傳板 育當達與 動生問解行教 各遞 】地自情 探活 決方
Ξ	02. 23-02. 29	第1單元 快樂人 生開步走第1章 與壓力同行	1. 態度 力。 以重對 之。 學習 之。 題身 心面 對 大 動 動 大 動 大 大 動 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	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	【性别平等教育】 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 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 育】 2-2-3 板的式子的的式子的的式子的的式子的的式子的的式子的的现象。 2-4-5 板,促者的。 性緒不和處的。
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. 介紹實所等見的 「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	【性别平等教 育】 2-2-3 分析情 表一分析 表一分, 是一4-5 大大 别之, 是一4-5 大大 的情 。 2-4-5 板, 是 的 , 是 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的
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人類境,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所擬處康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.以吐瓦魯的遭遇說明 環境問題牽一髮動全 身,並且正視臺灣也遭 遇危機的事實。 2.以事實與真相介紹空 氣汙染的種類、原因, 以及相關空氣汙染指 標,並說明如何減少空	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 問題切性方案 的環境教育】 3-3-1 關切環境 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。
t	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. 了解科技對。 人類對學 境的道環 是 題對 題 的影響 。 8. 知 9. 知 9. 知 9. 知 9. 知 9. 知 9. 即 9. 即 9. 即 9. 即 9. 即 9. 即 9. 即 9. 即	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。
٨	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. 了解科技響 境的影響 2. 知對學 的影響 的影響。	7-3-4 分析人類行為如 行為變全球環境人類行為 可改變全球對人類 的影響。 7-3-5 提出個人、造 及組織機構為環境所 的行動方案與法規。 【第一次評量週】	1. 對明的日染。了影音勉了以為情人。了影音勉了以为人,合習汗水。可影音勉了以为人,一个人,一个人,一个人,一个人,一个人,一个人,一个人,一个人,一个人,一个	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	【3-4-7 解的遗母的遗母的人员的人员的人员的人员的人员的人员的人员的人员的人员的人员的人员的人员的人员的
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所疑 康的社區與環境所疑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	【3-4-7 問題 3-4-7 問題 問題 1
+	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 及組織機構為建造與健 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。
+-	04. 19-04. 25	第2單元 綠色生活護地球第2章綠色行動	1. 費善並常2. 與關綠境利幫環踐中碳之並費納利數境在。標間了對力用助境在。標間了對力所數,因此與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境內類人類使康 可環境改變對人類健康 的影響。 7-3-5 提出個人、社區 及組織機構為建境所擬 的行動方案與法規。	1. 藉引學生 明學學 明學學 明學學 明學 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	1. 觀察 2. 紀錄	【資訊教育】 3-4-7 開題切除 問題切機 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個
+=	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. 了解發展 實養及 性實養 性實養 性實 生 整 生 整 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	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 來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. 實發 生務 是涯 多 2. 能訊 時 。 2. 能訊 以的 工 安 全 不 作 次 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	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	略和行動。	2. 藉由學生打工及家人		權議題對個
		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	汤 古 共	7-3-1 運用健康促進與	工作的經驗,引發學生		作
			對應的健康促	疾病預防的策略,以滿	思考進入職場與學生時		球的影響。
				疾病預防的汞哈,以兩 足不同族群、地域、年	一		
			進與疾病預防		代的差別。 		
			方法。	齡、工作者的健康需			
				求。			
, _	05 15 05 00	# O PP 1	4	【第二次評量週】	4 A tomb like the shorter as	1 11-12-	V , ut to V
十五	05. 17-05. 23	第3單元 職場生	1. 了解職場環	5-3-2 規畫並參與改善	1. 介紹職業傷害與疾病	1. 觀察	【人權教育】
		涯快樂行第2章	境常見的事故	環境危機所需的預防策	的預防之道,並且利用	2. 紀錄	2-4-7 探討人
		職業安全與健康	傷害與職業	略和行動。	「職業安全追追追」賓		權議題對個
			病,並能提出	7-3-1 運用健康促進與	果遊戲,使學生能透過		人、社會及全
			對應的健康促	疾病預防的策略,以滿	活動,了解職場安全的		球的影響。
			進與疾病預防	足不同族群、地域、年	重要,並思考如何預防		【生涯發展教
			方法。	龄、工作者的健康需	災害及疾病的發生。		育】
			2. 能運用不同	求。	2. 學習如何關懷辛勞的		3-3-5 發展規
			策略,滿足不		工作者。		畫生涯的能
			同工作者的健				カ。
			康促進需求。				
十六	05. 24-05. 30	第3單元 職場生	1. 了解健康促	5-3-2 規畫並參與改善	1. 知道何謂健康促進。	1. 觀察	【資訊教育】
		涯快樂行第3章	進的意義及推	環境危機所需的預防策	2. 說明除了工作地點提	2. 實作及表現	3-4-7 能評估
		職場健康促進	動職場健康促	略和行動。	供良好環境之外,學生	3. 紀錄	問題解決方案
			進的重要性。	7-3-1 運用健康促進與	本身也可以付出努力,	4. 分組討論	的適切性。
			2. 能指出職場	疾病預防的策略,以滿	維護自身及家人的健		【環境教育】
			中常見的健康	足不同族群、地域、年	康。		5-4-4 具有提
			問題,並學習	齡、工作者的健康需	3. 說明在職場中,雇主		出改善方案、
			改進的策略。	求。	與員工可行的健康促進		採取行動,進
			1 2 1 7 7 2	·	計畫,並讓學生實地模		而解決環境問
					擬思考可行的行動方		題的經驗。
					案。		
十七	05. 31-06. 06	第3單元 職場生	1. 能指出職場	5-3-2 規畫並參與改善	1. 藉由報告分享,說明	1. 觀察	【資訊教育】
' -	3, 31 33, 30	涯快樂行第3章	中常見的健康	環境危機所需的預防策	如何營造雇主與員工雙	2. 實作及表現	3-4-7 能評估
		職場健康促進	問題,並學習	略和行動。	· 赢的健康職場。	3. 紀錄	問題解決方案
			改進的策略。	7-3-1 運用健康促進與	2. 利用腦力激盪,讓學	4. 分組討論	的適切性。
			2 認識維護職	疾病預防的策略,以滿	生對職場安全的相關法	T. 1/2 WIT D.1 DIM	41 20 11
			4 心毗许吱坬	次次则只以时来"谷"以图	工工机划义土的作用人		

			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)
_	08. 25-08. 31	預備週					
	09. 01-09. 07	第3單元健康自主 有活力 第1章活躍人生— 健康 能檢測	健育並知策與健達與體念的健有思意團體與做能略健體的人育,問體關辨識體具境者運與 具能對原因一運與,活動與所以,康一工,與人工,與人工,與人工,與人工,與人工,與人工,與人工,與人工,與人工,與人	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	【育性自題尊自性刻的通平力 料 認相護人。去性表備動等 身議已身 性偏與他能 數 與議 與體 別見溝人	
Ξ	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	並做獨立思考與分析的	Cb-IV-2 各項運動設施	3. 實作	發展的意義(環
		煩惱——運動設施	知能,進而運用適當的	的安全使用規定與辨		境、社會、與經
		安全	策略,處理與解決體育	別。		濟的均衡發展)
			與健康。			與原則。
			健體-J-B1 具備情意表			【人權教育】
			達的能力,能以同理心			環 J12 認識不同
			與人溝通互動,並理解			類型災害可能伴
			體育與保健的基本概			隨的危險, 學
			念,應用於日常生活中			習適當預防與避
			的問題。			難行為。
			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4單元活力青春	健體-J-A1 具備體育與	Cb-IV-2 各項運動設施	1. 口語問答	【人權教育】
		大放送	健康的知能與態度,展	的安全使用規定與辨	2. 實作	人 J4 了解平
		天下——自行車	現自我運動與保健潛	別。		等、正義的原
			能,探索人性、自我價	Cd-IV-1 戶外休閒運動		則,並在生活中
			值與生命意義,並積極	綜合應用。		實踐。
			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。			
五	09. 22-09. 28	第4單元活力青春	健體-J-A1 具備體育與	Cb-IV-2 各項運動設施	1. 口語問答	【人權教育】
1						

		第1章雙輪闖天下	現自我運動與保健潛	別。	3. 學習單	等、正義的原
		一一自行車	能,探索人性、自我價	Cd-IV-1 戶外休閒運動	0. 于日干	則,並在生活中
		117	值與生命意義,並積極	に IV I / / / / / / / / / / / / / / / / /		實踐。
			實踐。	然 口 應 内 。		貝獎。
			貝乓。 健體-J-A2 具備理解體			
			育與健康情境的全貌,			
			□ 有無健康情境的主統 / 一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			
,	00 00 10 05	炊り四つよりまま	團體活動,關懷社會。	A1 TT 1 F# \+ \L \P 4 \- \-	1 应 4	
六	09. 29-10. 05	第4單元活力青春	健體-J-A1 具備體育與	Ab-IV-1 體適能運動處	1.實作	【性別平等教
		大放送	健康的知能與態度,展	方設計與執行。	2. 觀察分析	育】
		第2章疾走如風—	現自我運動與保健潛	Cb-IV-2 各項運動設施		性 J11 去除性別
		——跑	能,探索人性、自我價	的安全使用規定與辨		刻板與性別偏見
			值與生命意義,並積極	別。		的情感表達與溝
			實踐,不輕言放棄。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲		通,具備與他人
			健體-J-A2 具備理解體	的基本技巧。		平等互動的能
			育與健康情境的全貌,			力。
			並做獨立思考與分析的			性 J12 省思與他
			知能,進而運用適當的			人的性別權力關
			策略,處理與解決體育			係,促進平等與
			與健康的問題。			良好的互動。
			健體-J-C1 具備生活中			【人權教育】
			有關運動與健康的道德			人 J3 探索各種
			思辨與實踐能力及環境			利益可能發生的
			意識,並主動參與公益			衝突,並瞭解如
			團體活動,關懷社會。			何運用民主審議
						方式及正當的程
						序,以形容公共

						10 01 社会工体
						規則,落實平等
						自由之保障。
セ	10.06-10.12	第4單元活力青春	健體-J-A1 具備體育與	Ab-IV-1 體適能運動處	1. 課堂觀察	【性別平等教
		大放送	健康的知能與態度,展	方設計與執行。	2. 口語問答	育】
		第2章疾走如風—	現自我運動與保健潛	Cb-IV-2 各項運動設施	3. 實作	性 J11 去除性別
		—跑	能,探索人性、自我價	的安全使用規定與辨		刻板與性別偏見
			值與生命意義,並積極	別。		的情感表達與溝
			實踐,不輕言放棄。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲		通,具備與他人
			健體-J-A2 具備理解體	的基本技巧。		平等互動的能
			育與健康情境的全貌,			力。
			並做獨立思考與分析的			性 J12 省思與他
			知能,進而運用適當的			人的性別權力關
			策略,處理與解決體育			係,促進平等與
			與健康的問題。			良好的互動。
						【人權教育】
			有關運動與健康的道德			人 J3 探索各種
			思辨與實踐能力及環境			利益可能發生的
			意識,並主動參與公益			衝突,並瞭解如
			團體活動,關懷社會。			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	健體-J-A1 具備體育與	Ab-IV-1 體適能運動處	1. 課堂觀察	【性別平等教
		大放送	健康的知能與態度,展	方設計與執行。	2. 口語問答	育】
		第2章疾走如風—	現自我運動與保健潛	Cb-IV-2 各項運動設施	3. 觀察分析	性 J11 去除性別
		—-跑	能,探索人性、自我價	的安全使用規定與辨		刻板與性別偏見
			值與生命意義,並積極	別。		的情感表達與溝
			實踐,不輕言放棄。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲		通,具備與他人
			健體-J-A2 具備理解體	的基本技巧。		平等互動的能
			育與健康情境的全貌,			カ。 カ。
			並做獨立思考與分析的			性 J12 省思與他
			知能,進而運用適當的			人的性別權力關
			策略,處理與解決體育			係,促進平等與 ·
			平 哈 ,			你,"灰進十千祭

			** / h =			3111-5	
			與健康的問題。			良好的互動。	
			健體-J-C1 具備生活中			【人權教育】	
			有關運動與健康的道德			人 J3 探索各種	
			思辨與實踐能力及環境			利益可能發生的	
			意識,並主動參與公益			衝突,並瞭解如	
			團體活動,關懷社會。			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	健體-J-A1 具備體育與	Bc-IV-1 簡易運動傷害	1. 口語問答	【性別平等教	
		大放送	健康的知能與態度,展	的處理與風險規避。	2. 分組討論	育】	
		第3章優游自在—	現自我運動與保健潛	Cb-IV-2 各項運動設施	3. 實作	性 J11 去除性別	
		—游泳	能,探索人性、自我價	的安全使用規定與辨		刻板與性別偏見	
			值與生命意義,並積極	別。		的情感表達與溝	
			實踐。	Cc-IV-1 水域休閒運動		通,具備與他人	
			健體-J-A2 具備理解體	綜合應用。		平等互動的能	
			育與健康情境的全貌,	Gb-IV-1 岸邊救生步		力。	
			並做獨立思考與分析的	驟、安全活動水域的辨		性 J12 省思與他	
			知能,進而運用適當的	識與仰漂 30 秒。		人的性別權力關	
			策略,處理與解決體育			係,促進平等與	
			與健康的問題。			良好的互動。	
			健體-J-A3 具備善用體			【人權教育】	
			育與健康的資源,以擬			人 J3 探索各種	
			定運動與保健計畫,有			利益可能發生的	
			效執行並發揮主動學習			衝突,並了解如	
			與創新求變的能力。			何運用民主審議	
			健體-J-B2 具備善用體			方式及正當的程	
			育與健康相關的科技、			序,以形成公共	
			資訊及媒體,以增進學			規則,落實平等	
			習的素養,並察覺、思			自由之保障。	
			辨人與科技、資訊、媒			人 J4 了解平	
			體的互動關係。			等、正義的原	
			健體-J-C1 具備生活中			則,並在生活中	
			足服 J U			刈 / 业仕生冶十	

			有關運動與健康的道德			實踐。	
			思辨與實踐能力及環境			【海洋教育】	
			意識,並主動參與公益			海 J1 參與多元	
			團體活動,關懷社會。			海洋休閒與水域	
			健體-J-C2 具備利他及			活動,熟練各種	
			合群的知能與態度,並			水域求生技能。	
			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。				
+	10. 27-11. 02	第4單元活力青春	健體-J-A1 具備體育與	Bc-IV-1 簡易運動傷害	1. 課堂觀察	【性別平等教	
		大放送	健康的知能與態度,展	的處理與風險規避。	2. 口語問答	育】	
		第3章優游自在—	現自我運動與保健潛	Cb-IV-2 各項運動設施	3. 實作	性 J11 去除性別	
		—游泳	能,探索人性、自我價	的安全使用規定與辨		刻板與性別偏見	
			值與生命意義,並積極	別。		的情感表達與溝	
			實踐。	Cc-IV-1 水域休閒運動		通,具備與他人	
			健體-J-A2 具備理解體	綜合應用。		平等互動的能	
			育與健康情境的全貌,	Gb-IV-1 岸邊救生步		力。	
			並做獨立思考與分析的	驟、安全活動水域的辨		性 J12 省思與他	
			知能,進而運用適當的	識與仰漂 30 秒。		人的性別權力關	
			策略,處理與解決體育			係,促進平等與	
			與健康的問題。			良好的互動。	
			健體-J-A3 具備善用體			【人權教育】	
			育與健康的資源,以擬			人 J3 探索各種	
			定運動與保健計畫,有			利益可能發生的	
			效執行並發揮主動學習			衝突,並了解如	
			與創新求變的能力。			何運用民主審議	
			健體-J-B2 具備善用體			方式及正當的程	
			育與健康相關的科技、			序,以形成公共	
			資訊及媒體,以增進學			規則,落實平等	
			習的素養,並察覺、思			自由之保障。	
			辨人與科技、資訊、媒			人 J4 了解平	
			體的互動關係。			等、正義的原	
			健體-J-C1 具備生活中			則,並在生活中	
			有關運動與健康的道德			實踐。	

	1	Т	I	T	1	T = 1 1. 1. 1
			思辨與實踐能力及環境			【海洋教育】
			意識,並主動參與公益			海 J1 參與多元
			團體活動,關懷社會。			海洋休閒與水域
			健體-J-C2 具備利他及			活動,熟練各種
			合群的知能與態度,並			水域求生技能。
			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。			
+-	11. 03-11. 09	第5單元熱門運動	健體-J-A1 具備體育與	Cb-IV-2 各項運動設施	1. 口語問答	【性別平等教
		大會串	健康的知能與態度,展	的安全使用規定與辨	2. 團體討論	育】
		第1章應聲入網—	現自我運動與保健潛	別。		性 J11 去除性別
		籃球	能,探索人性、自我價	Hb-Ⅳ-1 陣地攻守性球		刻板與性別偏見
			值與生命意義,並積極	類運動動作組合及團隊		的情感表達與溝
			實踐。	戦術。		通,具備與他人
			健體-J-B3 具備審美與			平等互動的能
			表現的能力,了解運動			カ。
			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			
			["] 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			
十二	11.10-11.16	第5單元熱門運動	合諧互動的素養。	Cb-IV-2 各項運動設施	1. 口語問答	『 从切亚笙址
—	11.10-11.10		健體-J-A1 具備體育與			【性别平等教 育】
		大會串 第 1 立座設 2 四	健康的知能與態度,展	的安全使用規定與辨	2. 團體討論	· · · =
		第1章應聲入網—	現自我運動與保健潛	別の明はなりなられない。		性 J11 去除性別
		籃球	能,探索人性、自我價	Hb-IV-1 陣地攻守性球		刻板與性別偏見
			值與生命意義,並積極	類運動動作組合及團隊		的情感表達與溝
			實踐。	戦術。		通,具備與他人
			健體-J-B3 具備審美與			平等互動的能
			表現的能力,了解運動			カ。
			與健康在美學上的特質			

	1	ı	T.	T.	ı	1	1
			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	健體-J-A1 具備體育與	Bc-IV-1 簡易運動傷害	1. 課堂觀察	無	
		大會串	健康的知能與態度,展	的處理與風險規避。	2. 口語問答		
		第2章排除萬難—	現自我運動與保健潛	Cb-IV-2 各項運動設施	3. 學習單		
		一排球	能,探索人性、自我價	的安全使用規定與辨			
			值與生命意義,並積極	別。			
			實	Ha-IV-1 網/牆性球類			
			踐。	運動動作組合及團隊戰			
			健體-J-B1 具備情意表	術。			
			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。				
十四	11. 24-11. 30	第5單元熱門運動	健體-J-A1 具備體育與	Bc-IV-1 簡易運動傷害	1. 課堂觀察	無	
		大會串	健康的知能與態度,展	的處理與風險規避。	2. 口語問答		
		第2章排除萬難—	現自我運動與保健潛	Cb-IV-2 各項運動設施	3. 實作		
		一排球	能,探索人性、自我價	的安全使用規定與辨			
			值與生命意義,並積極	別。			
			實	Ha-IV-1 網/牆性球類			
			踐。	運動動作組合及團隊戰			
			健體-J-B1 具備情意表	術。			

		I		l	I		1
			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。				
十五	12. 01-12. 07	第5單元熱門運動	健體-J-A2 具備理解體	Cb-IV-2 各項運動設施	1. 口語問答	無	
		大會串	育與健康情境的全貌,	的安全使用規定與辨	2. 實作		
		第3章羽中作樂—	並做獨立思考與分析的	別。			
		—羽球	知能,進而運用適當的	Ha-IV-1 網/牆性運動			
			策略,處理與解決體育	動作組合及團隊戰術。			
			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。				
十六	12. 08-12. 14	第5單元熱門運動	健體-J-A2 具備理解體	Cb-IV-2 各項運動設施	1. 課堂觀察	無	
		大會串	育與健康情境的全貌,	的安全使用規定與辨	2. 團體競賽		
		第3章羽中作樂—	並做獨立思考與分析的	別。			
		—羽球	知能,進而運用適當的	Ha-Ⅳ-1 網/牆性運動			
			策略,處理與解決體育	動作組合及團隊戰術。			
			與健康的問題。				
			健體-J-B1 具備情意表				

		T	T .	Т	1	T	
			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	健體-J-A2 具備理解體	Bc-IV-1 簡易運動傷害	1. 課堂觀察	【性別平等教	
		好身手	育與健康情境的全貌,	的處理與風險規避。	2. 實作	育】	
		第1章登峰造極—	並做獨立思考與分析的	Ia-IV-1 徒手體操動作		性 J4 認識身體	
		體操	知能,進而運用適當的	組合。		自主權相關議	
			策略,處理與解決體育			題,維護自己與	
			與健康的問題。			尊重他人的身體	
			健體-J-B3 具備審美與			自權。	
			表現的能力,了解運動			性 J11 去除性別	
			與健康在美學上的特質			刻板與性別偏見	
			與表現方式,以增進生			的情感表達與溝	
			活中的豐富性與美感體			通,具備與他人	
			驗。			平等互動的能	
			健體-J-C2 具備利他及			力。	
			合群的知能與態度,並			性 J12 省思與他	
			在體育活動和健康生活			人的性別權力關	
			中培育相互合作及與人			係,促進平等與	
			和諧互動的素養。			良好的互動。	
			健體-J-C3 具備敏察和			【人權教育】	
			接納多元文化的涵養,			人 J8 了解人身	
			關心本土與國際體育與			自由權,並具有	
			健康議題,並尊重與欣			自我保護的知	
			賞其間的差異。			能。	
十八	12, 22-12, 28	第6單元靈活自如	健體-J-A2 具備理解體	Bc-IV-1 簡易運動傷害	1. 口語問答	【性別平等教	
		好身手	育與健康情境的全貌,	的處理與風險規避。	2. 觀察分析	育】	

	T	T .	T .	T	T	1	7
		第1章登峰造極—	並做獨立思考與分析的	Ia-IV-1 徒手體操動作		性 J4 認識身體	
		──體操	知能,進而運用適當的	組合。		自主權相關議	
			策略,處理與解決體育			題,維護自己與	
			與健康的問題。			尊重他人的身體	
			健體-J-B3 具備審美與			自權。	
			表現的能力,了解運動			性 J11 去除性別	
			與健康在美學上的特質			刻板與性別偏見	
			與表現方式,以增進生			的情感表達與溝	
			活中的豐富性與美感體			通,具備與他人	
			驗。			平等互動的能	
			健體-J-C2 具備利他及			カ。	
			合群的知能與態度,並			性 J12 省思與他	
			在體育活動和健康生活			人的性別權力關	
			中培育相互合作及與人			係,促進平等與	
			和諧互動的素養。			良好的互動。	
			健體-J-C3 具備敏察和			【人權教育】	
			接納多元文化的涵養,			人 J8 了解人身	
			關心本土與國際體育與			自由權,並具有	
			健康議題,並尊重與欣			自我保護的知	
			賞其間的差異。			能。	
十九	12. 29-01. 04	第6單元靈活自如	健體-J-A1 具備體育與	Ce-IV-1 其他休閒運動	1. 實作	【性別平等教	
' ' ' '	12,20 01,01	好身手	健康的知能與態度,展		2. 分組討論實作	育】	
		第2章呼朋喚友—	現自我運動與保健潛	111 2 7374	21 77 12 27 117 77 11	性 J4 認識身體	
		一創意啦啦舞	能,探索人性、自我價			自主權相關議	
		7011/20 1- 1-7-	值與生命意義,並積極			題,維護自己與	
			實踐,不輕言放棄。			尊重他人的身體	
			健體-J-B1 具備情意表			自權。	
			達的能力,能以同理心			性 J11 去除性別	
			與人溝通互動,並理解			刻板與性別偏見	
			體育與保健的基本概			的情感表達與溝	
			念,應用於日常生活			通,具備與他人	
			中。			平等互動的能	
			健體-J-C2 具備利他及			力。	
			合群的知能與態度,並			カ・ 性 J12 省思與他	
			'口叶旳和肥兴怨及'业			在 114 有心祭他	

<u>-+</u>	01. 05-01. 11	第6單元靈活自如一雲子 明 與 數 一	在中和 健健現能值實健達與體念中健合在中和 體培 體廣自,與踐體的人育,。體群體培語 所有五	Ce-IV-1 其他休閒運動 綜合應用。	1. 實作 2. 分組討論實作	人係良【人自自能【育性自題尊自性刻的通平力性人係良【人的,好人JB由我。性】J主,重權JI板情,等。J的,好人及附進互教了,護 平 認相護人 去性表備動 省別進互教了權平動育解並的 等 識關自的 除別達與的 思權平動育解並的等 識關自的 除別達與的 思權平動育解 難 劇議己身 性偏與他能 與力等。】人則與 身有 體 與體 別見溝人 他關與 身	
二十一	01. 12-01. 18	第6單元靈活自如 好身手 第3章鈴鴻盡致— —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□B	2 科技資訊與媒體素養
B3 藝術涵養與美感素養C	1 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)
_	02. 09-02. 15	預備週					
=	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)	是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	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 健體-J-A1 Cb-IV-1 運動精神的實 1.課堂觀察 本課無議:	
自主鍛鍊展活力 具備體育與健康的知能 踐、運動營養攝取知 2. 口語問答 入。	
第2章動吃關係大 與態度,展現自我運動 識、自我	
解密(運動營養) 與保健潛能,探索人 所需營養素的簡易攝取	
性、自我價值與生命意 規劃。	
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。	
四 03.01-03.07 第4單元 健體-J-A1 具備體育與 Bd-IV-2 技擊綜合動作 1.技能實作 【品德教育】	
自主鍛鍊展活力 健康的知能與態度,展 與攻防演練應用 2. 口語問答 品 J1 溝通	合作
第3章 武德技藝 現自我運動與保健潛 3. 運動行為計畫 與和 諧人	祭 關
(跆拳道) 能,探索人性、自我價 實踐表 係。	
值與生命意義,並積極 品 J2 重視	群體
實踐。	*
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。				
			1 2 70 1				
			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	健體-J-A1 具備體育與	Bd-IV-2 技擊綜合動作	1. 口語問答	【品德教育】	
		自主鍛鍊展活力	健康的知能與態度,展	與攻防演練應用	2. 技能實作	品 J1 溝通合作	
		第3章武德技藝(跆	現自我運動與保健潛		3. 學習單	與和諧人際關	
		拳道)	能,探索人性、自我價			係。	
			值與生命意義,並積極			品 J2 重視群體	
			實踐。			規範與榮譽。	
			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				

			常生活中。				
			使體-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				
	00 15 00 01	か F ロ ー し mb ロルル	素養。		1 100 10 45- 25-		
六	03. 15-03. 21	第5單元 挑戰體能	健體-J-A1	Cd-IV-1户外休閒運動	1. 課堂觀察	【品德教育】	
		秀青春	具備體育與健康的知能	綜合應用	2. 口語問答	品 J1 溝通合作	
		第1章飛雲掣電(飛	與態度,展現自我運動		3. 技能實作	與和諧人際關	
		盤)	與保健潛能,探索人		4. 認知測驗卷	係。	
			性、自我價值與生命意		5. 運動行為計畫	品 J2 重視群體	
			義,並積極實踐。		實踐表	規範與榮譽。	
			健體-J-A2		6. 學習單		
			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。				
			企 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。				
セ	03. 22-03. 28	第5單元 挑戰體能	健體-J-A1	Cd-IV-1 戶外休閒運動	1. 課堂觀察	【品德教育】	
		秀青春	具備體育與健康的知能	綜合應用	2. 技能實作	品 J1 溝通合作	

		1	1		ı	1	1
		第1章飛雲掣電(飛	與態度,展現自我運動		3. 運動行為計畫	與和諧人際關	
		盤)	與保健潛能,探索人		實踐表	係。	
			性、自我價值與生命意			品 J2 重視群體	
			義,並積極實踐。			規範與榮譽。	
			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。				
八	03. 29-04. 04	第5單元 挑戰體能	建體-J-A1	Cb-IV-2 各項運動設施	1. 課堂觀察	【性別平等教	
		秀青春	具備體育與健康的知能	的安全使用規定與辨別	2. 口語問答	育】	
		第2章 力爭上游	與態度,展現自我運動	Cc-IV-1 水域休閒運動	3. 實作	性 J11 去除性別	
		(游泳)	與保健潛能,探索人	綜合應用		刻板與性別偏見	
			性、自我價值與生命意	Gb-IV-2 游泳前進 25 公		的情感表達與溝	
			義,並積極實踐。	尺(需換氣5次以上)		通,具備與他人	
			健體-J-A2			平等互動的能	
			具備理解體育與健康情			カ。	
			境的全貌,並做獨立思			性 J12 省思與他	
			考與分析的知能,進而			人的性別權力關	
			運用適當的策略,處理			係,促進平等與	

			的知为酬女的独市 从明			白1245年	
			與解決體育與健康的問			良好的互動。	
			題。			【人權教育】	
			健體-J-A3			人 J3 探索各種	
			具備善用體育與健康的			利益可能發生的	
			資源,以擬定運動與保			衝突,並了解如	
			健計畫,有效執行並發			何運用民主審議	
			揮主動學習與創新求變			方式及正當的程	
			的能力。			序,以形成公共	
			健體-J-C2			規則,落實平等	
			具備利他及合群的知能			自由之保障。	
			與態度,並在體育活動			人 J4 了解平等、	
			和健康生活中培育相互			正義的原則,並	
			合作及與人和諧互動的			在生活中實踐。	
			素養。			【品德教育】	
			【第一次評量週】			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	健體-J-A1	Cb-IV-2 各項運動設施	1. 課堂觀察	【性別平等教	
		秀青春	具備體育與健康的知能	的安全使用規定與辨別	2. 口語問答	育】	
		第2章 力爭上游	與態度,展現自我運動	Cc-IV-1 水域休閒運動	3. 技能實作	性 J11 去除性別	
		(游泳)	與保健潛能,探索人	綜合應用	/ .	刻板與性別偏見	
			性、自我價值與生命意	Gb-IV-2 游泳前進 25 公		的情感表達與溝	
			義,並積極實踐。	尺(需換氣5次以上)		通,具備與他人	
			健體-J-A2			平等互動的能	
			具備理解體育與健康情			カ。 カ。	
			境的全貌,並做獨立思			性 J12 省思與他	
			考與分析的知能,進而			人的性別權力關	
			運用適當的策略,處理			係,促進平等與	
			與解決體育與健康的問			良好的互動。	
	l		一方所仍服月六氏原的问			区内的互动。	

			題。 健體-J-A3			【人權教育】 人 J3 探索各種	
			具備善用體育與健康的			利益可能發生的	
			資源,以擬定運動與保			衝突,並了解如	
			健計畫,有效執行並發			何運用民主審議	
			揮主動學習與創新求變			方式及正當的程	
			的能力。			序,以形成公共	
			健體-J-C2			規則,落實平等	
			具備利他及合群的知能			自由之保障。	
			與態度,並在體育活動			人 J4 了解平等、	
			和健康生活中培育相互			正義的原則,並	
			合作及與人和諧互動的			在生活中實踐。	
			素養。			【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。	
+	04. 12-04. 18	第5單元 挑戰體能	健體-J-B3	 Ib-IV-1 自由創作舞蹈	1. 課堂觀察	法 J2 避免歧視。 【 性 別 平 等 教	
'	04. 12-04. 10	カリギル 挑戦 腫肥 秀青春	展題-J-DJ 具備審美與表現的能	ID-IV-I 白田岩(作姓)	1. 踩至骶条 2. 口語問答	育】	
		第3章 身體塗鴉	力,了解運動與健康在		3. 實作	A	
		(創造性舞蹈)	美學上的特質與表現方		0. 貝 IF	自主權相關議	
		(1212129411)	式,以增進生活中的豐			題,維護自己與	
			富性與美感經驗。			尊重他人的身體	
			健體-J-C2			自主權。	
			具備利他及合群的知能			【人權教育】	
			與態度,並在體育活動			人 J8 了解人身	
			和健康生活中培育相互			自由權,並具有	
			合作及與人和諧互動的			自我保護的知	
			素養。			能。	
			健體-J-C3			【品德教育】	

+-	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)	具化國並異健具力美式富健具與和合素健具化國並異 備的際尊。體備,學,性體備態健作養體備的際尊 解為實與 B 3 與運特進感 B 2 B 3 B 3 B 3 B 3 B 3 B 3 B 3 B 3 B 3	Ib-IV-1 自由創作舞蹈	1. 口語問答 2. 團體討論	品與係品規 開 別 別 別 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一
+=	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,以與動與主動與 健計畫動學 對與創新求變 的能是-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	【性别平等教育】 性J11 去除性别刻板與性別偏見的情感表達與他人平等互動的能力。

			力,了解運動與健康在			性 J12 省思與他	
			美學上的特質與表現方			人的性別權力關	
			式,以增進生活中的豐			係,促進平等與	
			富性與			良好的互動。	
			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。				
十三	05. 03-05. 09	第6單元 球藝大會	健體−J−A3	Hb-IV-1 攻守入侵性運	1. 課堂觀察	【性别平等教	
		串	具備善用體育與健康的	動動作組合及團隊戰術	2. 口語問答	育】	
		第1章 掌控自如	資源,以擬定運動與保		3. 學習單	性 J11 去除性別	
		(籃球)	健計畫,有效執行並發			刻板與性別偏見	
			揮主動學習與創新求變			的情感表達與溝	
			的能力。			通,具備與他人	
			健體−J−B3			平等互動的能	
			具備審美與表現的能			カ。	
			力,了解運動與健康在			性 J12 省思與他	
			美學上的特質與表現方			人的性別權力關	
			式,以增進生活中的豐			係,促進平等與	
			富性與美感經驗。			良好的互動。	
			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,				

十四	05. 10-05. 16	第6單元 球藝大會	關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能 與態度,並在體育相互 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-A1 具備體育與健康的知能	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	本課無議題融入。	
		第2章 百發百中(排球)	與與性義言健具能動的常健具力美式富健具與態保、,放體備以,基生體備,學,性體備度度健自並棄一情同並本活一審了上以與一利度展能價極 BB表心解念。BB與運特進感足及規,值實 達與體, 表動質生體 合在自探與踐 的人育應 現與與活驗 群體 育進人命不 力通保於 能康現的 知話動意輕 ,互健日 在方豐 能動	作組合及團隊戰術	2. 口語問答 3. 實作	入。	
十五	05. 17-05. 23	第6單元 球藝大會	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】 健體 -J-A1	Ha-IV-網/牆性運動動	1. 口語問答	本課無議題融	

		ф	日母助大约41十二十二	ルム人の国が畑ル	9 房儿	Ι,	1
		串	具備體育與健康的知能	作組合及團隊戰術	2. 實作	入。	
		第2章 百發百中	與態度,展現自我運動				
		(排球)	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。				
十六	05, 24-05, 30	第6單元 球藝大會	建體-J-A1	Cb-IV-2 各項運動設施	1. 課堂觀察	本課無議題融	
	00,21 00,00	串	具備體育與健康的知能	的安全使用規定與辨別	2. 團體競賽	入。	
		第3章「桌」拿好	與態度,展現自我運動	Ha-IV-網/牆性運動動	二. 四, / 显 / / 0 页		
		手(桌球)	與保健潛能,探索人	作組合及團隊戰術			
		4 ()(, 45)	性、自我價值與生命意	THE BOOK BOOK BOOK BOOK BOOK BOOK BOOK BOO			
			義,並積極實踐。				
			建體-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				
			万兴刀削旳和肥/ 连则				

++	05. 31-06. 06	第6單元 球藝大會 串 當3章「桌」拿好 手(桌球)	運與題健具能動的常健具與和合素健具與與性義健具境考運與題健具用解。體備以,基生體備態健作養體備態保、,體備的與用解。體體當體 B = B = B = B = B = B = B = B = B = B	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。	
			題。				

	00.07.00.10	放 0 里 - 小牡 1 A	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。		1 - 1 - 12 - 15		
+^	06. 07-06. 13	第6單元 球藝大會串第4章 舉足輕重(足球)	使具境考運與題健具資健揮的健具能動的常健具與和合素體備的與用解。體備源計主能體備以,基生體備態健作養了理全分適決 J-善善動力J-情同並本活J-利度康及。育並知策與 育定效與 育定效與 育定效與 育定效與 育定效與 育定效則 的人育應 群體培習與做能略健 與運執創 的人育應 群體培證 與與能。 人種中和 解, 由, 自, 由,	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	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。	
			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				

			的健體-J-B1 具備以,基本活力-C2 具備以,基本活力-C2 具機態康果 的 常健 是一个。 是在 中一个。 是在 中一个。 是一个。 是一个。 是一个。 是一个。 是一个。 是一个。 是一个。 是				
=+-	6/29 6/30	第6單元 球藝大會串第4章舉足輕重(足球)	是一J-A2 體備的與用解。體備源計主能體備以,基 一理全分適決 一是一個, 一一 一理全分適決 一一 一一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	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. 口語問核 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
_	08. 25-08. 31						
	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 他現技3-1 體戰3-中略表3-休的個計3-運析。 任題 是	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	【情】1-4-5 性数了。 人名 性数 了能文 ,
三	09. 08-09. 14	第4單元身體力行	1. 學會正手平擊及正手	3-3-2 評估個	1. 進行送球練習、正手平	1. 觀察	【性別平等教
		動起來 1 捉摸不定 (桌球)	發下旋球技術之要領。 2. 蒐集臺灣殘障桌球好	人及他人的動 作表現,以改善	擊定點和不定點送球。 2. 進行正手平擊球對反手	2. 實作及表 現	育】 1-4-5 接納自

四	09. 15-09. 21	第4單元身體力行動起來2百步穿楊(籃球)	手的故事。 事會 事會 事會 事會 會 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	運3-團用3習策動 3及表動3-團用3習策動6庭支意動3-體戰4應以現 2人,能3比衡4應以現 2人,能3比衡4應以現 2人,能3比衡4應以現 2人,能3比衡4應以現 2人,能40數在 個賽略活用增 6份改 個賽略活用增 6分值正例中。動各進 6個動善人中。動各進 定社,向和運 練種運 久僧頭良	推出。 我是 在 在 在 在 在 在 在 在 在 在 在 在 在	1. 觀察 2. 實作及表 現	已質【2-化賞差 【育1-己質【2-化賞差【4-己的。人4-權、異性】-的。人4-權、異家生教了並容 好 重性 教了並容 好 一般 解 了 並容 好 重 解 教了 並容 好 實 納別 育解能文 等 納別 育解能文 育定人等 納別 育解能文 育定人 教 自特 】文欣化 】自。
五	09. 22-09. 28	第4單元身體力行	1. 了解並學會籃球投籃	意建立正向良好的人際關係。 3-3-2評估個人	1. 複習投籃的動作並加長	1. 觀察	【性別平等教
		動起來2百步穿楊(籃球)	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	及他,以 表現技能。 3-3-3 在個人和 團體比戰千 用戰術軍。 3-3-4 在活動練	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. 實作及表現	育】 1-4-5 接納自 己的性別 質。 【人權教育】 2-4-1 了解於 化權並能

			T		T		
			助合作的精神。	習中應用各種			賞、包容文化
				策略以增進運			差異。
				動表現。			【家政教育】
				6-3-2 肯定家			4-4-1 肯定自
				庭教育及社會			己,尊重他人。
				支持的價值,願			
				意建立正向良			
				好的人際關係。			
六	09. 29-10. 05	第4單元身體力行	1. 了解並學會籃球投籃	3-3-2 評估個人	1. 分組進行轉身投籃活	1. 觀察	【性別平等教
		動起來2百步穿楊	及上籃的方法,以及各種	及他人的動作	動。	2. 實作及表	育】
		(籃球)	投籃方式的使用時機。	表現,以改善運	2. 進行熱身及伸展運動並	現	1-4-5 接納自
			2. 肯定自我的能力並能	動技能。	進行移位投籃活動。		己的性别特
			主動參與。	3-3-3 在個人和	3. 進行最高紀錄活動。		質。
			3. 建立良好的人際關	團體比賽中運	4. 教師引導學生,除了會		【人權教育】
			係。	用戰術戰略。	打球之外,也要學會觀察		2-4-1 了解文
			4. 能重視團隊並培養互	3-3-4 在活動練	他人的優缺點。		化權並能欣
			助合作的精神。	習中應用各種			賞、包容文化
				策略以增進運			差異。
				動表現。			【家政教育】
				6-3-2 肯定家			4-4-1 肯定自
				庭教育及社會			己,尊重他人。
				支持的價值,願			,
				意建立正向良			
				好的人際關係。			
セ	10.06-10.12	第4單元身體力行	1. 了解慢速壘球的起源	1-3-1 了解個	1. 介紹慢速壘球的起源。	1. 觀察	【性別平等教
		動起來3漂亮出擊	與基本裝備。	體成長與動作	2. 教師說明慢速壘球的基	2. 實作及表	育】
		(慢速壘球)	2. 了解比賽防守陣型的	發展的關係,藉	本裝備及辨識方法。	現	1-4-5 接納自
			各個位置及用意。	以發展運動潛	3. 教師示範並說明投手投		己的性别特
			3. 了解慢速壘球的規	能。	球動作。		質。
			則。	3-3-1 計畫並	4. 教師複習前一節內容,		
			4. 學會踩壘接球及觸殺	發展特殊性專	並教授踩壘接球動作說		
			的動作要領。	項運動技能。	明。		
				3-3-4 在活動練	5. 教師分析說明觸殺的動		
				習中應用各種	作要領。		

		T		T		1	1
				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	1. 學會踩壘接球及觸殺	1-3-1 了解個	1. 介紹防守陣型的概念。	1. 觀察	【性別平等教
		動起來3漂亮出擊	的動作要領。	體成長與動作	2. 進行「命中紅心」活動。	2. 實作及表	育】
		(慢速壘球)	2. 學會投手投球的動作	發展的關係,藉	3. 進行「左右搖擺」及「第	現	1-4-5 接納自
			要領。	以發展運動潛	- 一類接觸」活動。		己的性别特
			3. 養成遵守規則服從裁	能。	4. 教導學生簡易的慢壘球		質。
			判的運動精神。	3-3-1 計畫並	記錄方法,使學生更清楚		
			4. 養成誠實、團隊合作	發展特殊性專	比賽情況。		
			的運動家風範。	項運動技能。	5. 透過運動競賽體認競爭		
				3-3-4 在活動練	與合作在運動比賽中扮演		
				習中應用各種	的重要角色。		
				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。			
九	10. 20-10. 26	第4單元身體力行	1. 認識手球及其發展現	1-3-1 了解個體	1. 簡略介紹手球運動模	1. 觀察	【性別平等教
		動起來4掌上乾坤	况。	成長與動作發	式、歷史、現況及場地設	2. 實作及表	育】
		(手球)	2. 了解傳接球、運球及	展的關係,藉以	施。	現	1-4-5 接納自
			射門的要領與方法。	發展運動潛能。	2. 教導持球(抓球)的技		己的性别特
			3. 學會運球、跑動中傳	3-3-2 評估個	一術。		質。
			接球及三步射門的動作	人及他人的動	3. 教導傳接球等技術,進		【人權教育】
			技能。	作表現,以改善	行傳接球大賽,以提高學		2-4-1 了解文

+	10. 27-11. 02	第4單元身體力行	1. 學會運球、跑動中傳	運3-3-4 應以現 動4-3-5 動比 6-3-1 定動了 6-3-1 定動了 6-3-1 定動了 6-3-1 定動了 1-3-1 な 1-3-1 な 1-3 な	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。 1. 教導三步傳球的技術,	1. 觀察	化權 並能 欣 賞異。 【性別平等教
		動起來4掌上乾坤(手球)	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。	成展發3-3-2 他現技在應以動,潛話估的改。動等人以。活客與係動評人以。活在應以,能在用增。。 動養 總種運	並行三人接力傳球活動,提門人達別傳球活動,提高學習躍射射,與學習躍射射,與學別。 3. 數學三步跳躍射,則對 一個學習,與對理, 一個學習, 一個學 一個學 一個學 一個學 一個學 一個學 一個學 一個學	2. 實作及表現	育】 1-4-5 性 接納別 育 權 教 了 能 之 4-1 並 容 成 化 業 之 代 他 、 人 生 權 包 。 。 人 。 。 、 人 。 。 、 人 。 、 、 、 、 、 、 、 、
	11.00.11.00	kt 4 50 - 6 54 1 /-		4-3-5 賞運 労析・ 力。 6-3-1 農與 の 6-3-1 農與 の の の の の の の の の の の の の		1 shorts	
+-	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3-展運3及表動3-團用3-智策動4運析5-積安運1殊技2人,能3-體戰3-中略表3-動比3-極全動計性能評的以。在賽略活用增 養感能視重潛畫性。估的改 個賽略活用增 養感能視進能並專 個動善 人中。動各進 欣與力並運能並專 個動善 人中。動各進 欣與力並運能並專 個動善 人中。動各進 欣與力並運	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。		已質【人生性的。 人工 工作
+=	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 與係動是 1-3-1 與係動是 1-3-1 與係動計性。 好人 解傳動計性。 4-3-2 人,能 4-3-3-2 人,能 4-3-3-2 人, 4-3-3-3 上 一個動善 4-3-3-3 上 一個動善 4-4 上 一個動画 4-5 上 一個動画 4-6 上 一個動画 4-7 上 一個動画 4-8 上 一個動画 4-8 上 一個動画 4-8 上 一個動画 4-8 上 一個動画 4-8 上 一個動画 4-8 上 一個動画 4-8 上 一個動画 4-8 上 一個動画 4-8 上 4-8 上 4-	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	【性育】 1-4-5 性 明 1-4-6 性 教 了 能 数 了 能 数 了 能 数 了 能 文 化 数 了 能 文 化 、 人 4-1 並 容 的 。 人 代 一 () () () () () () () () () (

	1			1	I		
				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	1. 了解排球比賽中球場	3-3-1 計畫並發	1. 介紹舉球員在球場上的	1. 觀察	【性別平等教
		動起來6高抬貴手	上每個位置的重要性。	展特殊性專項	職責及重要性。	2. 實作及表	育】
		(排球)	2. 學會高手傳球的技	運動技能。	2. 進行手指動一動及肌	現	1-4-5 接納自
			術。	3-3-4 在活動練	力、肌耐力訓練活動。		己的性别特
				習中應用各種	3. 進行高手傳球技術練		質。
				策略以增進運	習。		【人權教育】
				動表現。			2-4-1 了解文
				3-3-5 應用運			化權並能欣
				動規則參與比			賞、包容文化
				賽,充分發揮運			差異。
				動技能。			
十四	11. 24-11. 30	第4單元身體力行	1. 學會高手傳球的技	3-3-1 計畫並發	1. 複習高手傳球技術練	1. 觀察	【性別平等教
'		動起來 6 高抬貴手	術。	展特殊性專項	習、進行高手傳球方向修	2. 實作及表	育】
		(排球)	2. 了解高手傳球的方向	運動技能。	正練習。	現	1-4-5 接納自
		(*/1 (*)	運用。	3-3-4 在活動練	2. 進行坐姿原地練習、近	, ,	己的性别特
			3. 培養團隊合作的精神	習中應用各種	距離傳球練習活動。		質。
			與態度。	策略以增進運	3. 進行組合練習活動。		【人權教育】
				動表現。	4. 分組進行比賽。		2-4-1 了解文
				3-3-5 應用運			化權並能欣
				動規則參與比			賞、包容文化
				賽,充分發揮運			差異。
				動技能。			
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
	1				. ,		=

		總動員1活力滿點 (戶外活動)	益處。 2. 認識直排輪、健走及	體成長與動作 發展的關係,藉	益處。 2. 介紹直排輪所需的裝備	2. 實作及表現	育】 3-3-3 培養解
			攀岩等休閒運動。 3. 學會直排輪、健走及	以發展運動潛 能。	及安全守則。 3. 健走的益處、要領及裝		決生涯問題及 做 決 定 的 能
			攀岩之基本概念。	3-3-4 在活動	備。		カ。
			4. 能夠選擇自己喜愛的	練習中應用各	4. 介紹攀岩運動的益處,		
			休閒運動。	種策略以增進	裝備及基本的攀岩技術。		
			5. 培養從事休閒運動的	運動表現。	5. 教師總結本章學習重		
			習慣。	4-3-2 選擇提	點。		
				升休閒活動參			
				與的方法,並執			
				行個人終生運			
	1000000	14		動計畫。		4 11 15	7
十六	12. 08-12. 14	第5單元休閒運動	1. 了解登山的益處。	1-3-1 了解個	1. 介紹登山的益處和方	1. 觀察	【生涯發展教
		總動員2青山任我	2. 認識登山的方法及登	體成長與動作	法。	2. 實作及表	育】
		行(登山)	山安全知識。	發展的關係,藉	2. 指導學生擬訂登山計	現	3-3-3 培養解
			3. 能夠擬訂登山計畫並	以發展運動潛	畫。		決生涯問題及
			付諸行動。	能。	3. 介紹山難預防的方法。		做決定的能
			4. 培養正確的休閒運動觀念。	3-3-4 在活動練習中應用各	4.介紹登山事故的緊急處理方法。		カ。
			概念。 5. 養成休閒運動的習	無百十應用谷 種策略以增進	垤刀宏。 5. 說明進行登山活動時要		
			[]。	運動表現。	注意的環保事項。		
			i i i i i i i i i i i i i i i i i i i	4-3-2 選擇提	在心的状体争员		
				升休閒活動參			
				與的方法,並執			
				行個人終生運			
				動計畫。			
十七	12. 15-12. 21	第5單元休閒運動	1. 了解場邊啦啦隊的由	1-3-1 了解個	1. 啦啦隊簡介。	1. 觀察	【性別平等教
		總動員3大呼小叫	來。	體成長與動作	2. 教師說明啦啦隊的功能	2. 實作及表	育】
		(場邊啦啦隊)	2. 了解場邊啦啦隊的功	發展的關係,藉	及成功的啦啦隊員必備的	現	1-4-5 接納自
			用及運動概念。	以發展運動潛	條件。		己的性别特
			3. 學會場邊啦啦隊的口	能。	3. 啦啦隊的口號及身體節		質。
			號、手部動作、簡易舞蹈	3-3-4 在活動	奏練習。		
			及其組合。	練習中應用各	4. 分組口號編創、手部動		

				種策略現。 運動表現。 4-3-5 培養 欣 賞運動美感 分析比賽的 力。	作練習、分組隊呼並講評。		
+^	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。	7-3-1長關羅 在應以。 3-3-4 中略現 等數,動 活用增 養感的解 在應以。培美賽 在應以。培美賽 的人,	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	【性别平等教育】 1-4-5 接納自己的性别特質。
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 特技在應以。 計殊能在應以。 對了 對策動表 對策數表 對等 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對	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	【性别平等教育】 1-4-5 接納自己的性别特質。
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。	 實施仰觀星斗→望月→ 倒掛金鐘連續動作教學。 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 在活動練習中應端 現一個 選擇 選擇 與 是 選擇 與 的 個 方法 集 重動 計 重 數 計 重 數 計 重 數 計 數 計 數 計 數 計 數 計 數 計	3.實施金龍繞玉柱→望月 →倒掛金鐘連續動作。		己的性别特質。
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. 能選擇方法的運動鞋及運動服裝裝。 4. 能選擇安全的運動消費場所。 5. 養成良好的運動習慣。	五 5-3-5 重視並能 積極促 全。 7-3-3 選擇適切 的運動資訊、以 務及產品, 或 動服 表 動 動服 表 動 。	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

_	02. 09-02. 15	預備週					
-	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.健2.健益3.動並進活即條動條數的體性到要如的。數於一次與一個數學的與一個數學的,與一個的學學的,對效活,增體與一個學會。對效活,增體	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 需求者的運動需求者 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、以促成運動計畫 的執行。	1. 響深吸內的說進,適,宣內 數一類, 數學不 。 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	1. 觀察	【人權教育】 2-2-2 與話 開權 開始 開於 第一 3-4-3 第一 3-4-3 第 6 6 6 6 6 6 7 6 7 8 8 8 8 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9
11	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. 動管性2. 自擇目3. 例學運4. 維習認對理。知已終。透的生動學持慣識自的 道設生 過介體的會終。終我重 如計運 成紹認好建生生健要 何及動 功,終處立運生健要 為選項 範讓生。並動運康	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 康的生活與生命總採 取行動。	概1.的2.合目3.目化終認階策預礙來念談識導已 讀範領運自,訂模練對學的選例學動我從定擬習規生 如生 終 共畫處找人能出實 何運 生 同的在出計遭因動 選動 運 討建的適畫遇應習 頭 動 論議運當,的對價 動 論議運當,的對價	1. 觀察	【人權報認日 2-2-2 與關於 所以 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是
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. 認業 境的更 動, 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	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。

		1				ī	T
			境及可利用的	增進體適能表現的活	的好處,並指導學生練		
			簡易輔助器	動。	習球的健身。		
			材,培養建立	7-3-3 選擇適切的運			
			居家自我運動	動資訊、服務及產			
			計畫。	品,以促成運動計畫			
				的執行。			
五	03. 08-03. 14	第4單元運動一世	1. 運用居家環	4-3-2選擇提升休閒活	1. 教師說明利用啞鈴健	1. 課前準備	【人權教育】
		健康一生3運動	境及可利用的	動參與的方法,並執	身的注意事項,並指導	2. 觀察	2-2-2 認識休
		SO EASY(居家身體	簡易輔助器	行個人終身運動計	學生練習啞鈴的操作一	3. 實作及表現	閒權與日常生
		活動)	材,培養建立	畫。	~五。		活的關係。
			居家自我運動	4-3-3計畫及執行個人	2. 指導學生練習啞鈴的		
			計畫。	增進體適能表現的活	操作六~十二。		
			2. 透過實施簡	動。	3. 教師總結維持規律運		
			易居家身體活	7-3-3 選擇適切的運	動是健康的不二法門。		
			動,達到運動	動資訊、服務及產			
			強身的目的及	品,以促成運動計畫			
			培養終生運動	的執行。			
			的習慣。				
六	03, 15-03, 21	第5單元君子好球	1. 了解排球扣	3-3-1 計畫並發展特殊	1. 介紹排球場地。	1. 課前準備	【生涯發展教
		樂趣多1所向披靡	球技術在比賽	性專項運動技能。	2. 進行動動手腕丟丟球	2. 觀察	育】
		(排球)	中角色扮演的	3-3-4 在活動練習中應	活動。	3. 實作及表現	3-3-3 培養解
		(4)/1 · 4=)	重要性。	用各種策略以增進運	3. 進行原地扣球練習。	31 X 11 2 4 5 3	決生涯問題及
			2. 了解排球扣	動表現。	4. 進行夾夾樂、排排跳		做決定的能
			球技術的手腕	3-3-5 應用運動規則	活動。		力。
			與腰部的運	參與比賽,充分發揮運	70 33		
			用。	■ 対			
			3. 學會排球扣	37.12.70			
			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,				
1	1	i	U. 仕儿負T′			l	1

					T	T	T
			能觀察、欣賞				
			並記錄同儕的				
			表現。				
セ	03. 22-03. 28	第5單元君子好球	1. 了解排球扣	3-3-1 計畫並發展特殊	1. 進行墊步扣球練習。	1. 觀察	【生涯發展教
		樂趣多1所向披靡	球技術的手腕	性專項運動技能。	2. 指導學生分組進行誰	2. 實作及表現	育】
		(排球)	與腰部的運	3-3-4 在活動練習中	拋的球最穩、自拋自扣、	3. 課前準備	3-3-3 培養解
			用。	應用各種策略以增進	接球及合作無間練習之	·	決生涯問題及
			2. 學會排球扣	運動表現。	後,接著再進行分組對		做決定的能
			球技術的種類	3-3-5 應用運動規則	抗賽。		力。
			與動作要領。	參與比賽,充分發揮運			
			3. 在練習中能	動技能。			
			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。				
八	03, 29-04, 04	第5單元君子好球	1. 學會殺球、	3-3-1 計畫並發展特	1. 教師說明練習羽球或	1. 課前準備	
		樂趣多2出奇制勝	反手發球的動	殊性專項運動技能。	在羽球比賽場合時,必	2. 實作及表現	
		(羽球)	作與擊球要	3-3-2評估個人及他人	須遵守的羽球場禮儀。	3. 觀察	
			領。	的動作表現,以改善運	2. 進行折返跑暖身活	4. 紀錄	
			2. 藉由組合動	動技能。	動。		
			作的練習,體	3-3-4 在活動練習中	3. 指教師說明與示範殺		
			驗學習的效	應用各種策略以增進	球的擊球動作與注意事		
			果。	運動表現。	項,並請學生練習。		
			·	6-3-1 體認自我肯定	4. 進行跳繩暖身活動。		
				與自我實現的重要性。	5. 教師說明與示範反拍		
				7111 117 7511 1 2 7 1	發球動作與注意事項,		
					並請學生練習。		
九	04. 05-04. 11	第5單元君子好球	1. 學會殺球、	3-3-1 計畫並發展特	1. 進行反拍發短球練習	1. 課前準備	
		樂趣多2出奇制勝	反手發球的動	殊性專項運動技能。	及一對一殺球、髮夾式	2. 實作及表現	
		(羽球)	作與擊球要	3-3-2評估個人及他人	網前球、挑球練習。	3. 觀察	
			- イス・イベス - 領。	的動作表現,以改善運	2. 編排學生分組實際練	4. 紀錄	

			2. 作驗果 3. 動的 4. 賽的方平神籍的學。增與適透,規式競。由練習 進球應過體則,爭組習 身路能簡驗與培的合,的 體變力易比進養的動體效 移化。比賽行公精	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。		
+	04. 12-04. 18	第5單元君子好球 樂趣多3同舟共濟 (合球)	1. 賽 知的了階 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	3-3-1計畫並發展特殊 性專項運動技能。 3-3-3在個人和團體比 賽中運用戰術戰略。 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.介紹一 一月 一月 一月 一月 一月 一月 一月 一月 一月 一	1. 觀察 2. 實作及表現	【家政教育】 4-4-1 肯重 己,尊重他 人。
+-	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。 3. 培育作的 4. 尊重不同性 3. 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	1. 了解傳接球	3-3-2 評估個人及他	1. 說明傳球的重要性。	1. 觀察	【家政教育】
		樂趣多4限時專送	在比賽中的重	人的表現方式,以改善	2. 介紹 NBA 中的助攻高	2. 實作及表現	4-4-1 肯定自
		(籃球)	要性。	運動技能。	手約翰史塔克頓之事		己,尊重他
			2. 了解並學會	3-3-3在個人和團體比	蹟。		人。
			各種傳接球方	賽中運用戰術戰略。	3. 進行單手側身傳球練		
			式。	3-3-4 在活動練習中	羽。		
			3. 熟練各種傳	應用各種策略以增進	4. 進行扇形傳球活動。		
			接球的方法。	運動表現。	5. 進行雙足跳躍前進活		
			4. 培養互助合		動。		
			作的精神。		6. 進行單手地板傳球練		
			5. 養成遵守規		習。		
			範並尊重他人		7. 進行手忙腳亂活動。		
			的行為。				
十三	05. 03-05. 09	第5單元君子好球	1. 了解傳接球	3-3-2 評估個人及他	1. 進行單足跨跳前進活	1. 觀察	【家政教育】
		樂趣多4限時專送	在比賽中的重	人的表現方式,以改善	動。	2. 實作及表現	4-4-1 肯定自
		(籃球)	要性。	運動技能。	2. 進行單手肩上傳球練	3. 紀錄	己,尊重他人。
			2. 了解並學會	3-3-3在個人和團體比	習。		
			各種傳接球方	賽中運用戰術戰略。	3. 進行靈機應變與三角		
			式。	3-3-4 在活動練習中	傳球活動。		
			3. 熟練各種傳	應用各種策略以增進			
			接球的方法。	運動表現。			
			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。				
十四	05. 10-05. 16	第5單元君子好球	1. 了解並學會	3-3-2 評估個人及他	1. 進行熱身跑跑跑活	1. 觀察	【家政教育】
		樂趣多4限時專送	各種傳接球方	人的表現方式,以改善	動。	2. 實作及表現	4-4-1 肯定自
		(籃球)	式。	運動技能。	2. 進行半場二人傳球上		己,尊重他人。
			2. 熟練各種傳	3-3-3在個人和團體比	籃及穿針引線練習。		
			接球的方法。	賽中運用戰術戰略。	3. 指導學生完成課本第		
			3. 培養互助合	3-3-4 在活動練習中	148 頁紀錄表格。		
			作的精神。	應用各種策略以增進			

	1	T	4 36 3. 36 3			I	T
			4. 養成遵守規	運動表現。			
			範並尊重他人				
			的行為。				
十五	05. 17-05. 23	第6單元展現青春	1. 認識運動傷	5-3-3 規畫並演練緊急	1. 說明運動傷害的定義	1. 觀察	【環境教育】
		挑戰極限1運動安	害的意義與分	情境的處理與救護的	與分類,引導學生回想	2. 實作及表現	4-3-2 能分析
		全總動員(運動傷	類。	策略和行動。	在生活周遭曾經發生過	, , , , -	各國之環境保
		害)	2. 了解急性與	5-3-5 重視並能積極	的運動傷害,以及當時		護策略,並與
			慢性運動傷害	促進運動安全。	處理的方式。		我國之相關做
			的種類。	1000 M	2. 進行急性運動傷害及		法做比較。
			3. 熟練急性運		其處理原則的介紹。		72 127072
			動傷害的處理		3. 介紹慢性運動傷害發		
			- 新陽音的處理 方式。		生的可能原因與處理原		
			4. 了解各種熱		生的了能你因兴 <u>处</u> 埕凉		
					I		
			傷害的症狀及		4. 說明在炎熱潮溼的環		
			其處理原則。		境下,運動可能產生的		
			5. 建立正確的		熱痙攣、熱衰竭及熱中		
			運動傷害防護		暑等三種熱傷害的症狀		
			觀念。		與處理原則。		
					5. 說明擁有運動傷害知		
					識的重要性。		
十六	05. 24-05. 30	第6單元展現青春	1. 了解心肺耐	1-3-1 了解個體成長與	1. 心肺耐力簡介。	1. 觀察	【性別平等教
		挑戰極限2路遙知	力對於個人身	動作發展的關係,藉以	2. 進行測量脈搏、慢跑、	2. 實作及表現	育】
		馬力(心肺耐力)	心發展的重要	發展運動潛能。	登階活動。		1-1-2 尊重不
			性。	4-3-3 計畫及執行個	3. 進行電池寶寶大賽及		同性別者的特
			2. 了解增進心	人增進體適能表現的	曲線過人活動。		質。
			肺耐力的運動	活動。			【家政教育】
			方式。	5-3-5 重視並能積極促			4-4-1 肯定自
			3. 學會測量運	進運動安全。			己,尊重他
			動強度	6-3-1 體認自我肯定			人。
			助 强及 的 方	與自我實現的重要性。			
			法。	一			
			4. 學會增進心				
			肺耐力的運動				
			技能。				

	1	-	= . %				
			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	1. 了解跳是人	1-3-1 了解個體成長與	1. 說明跳在生活、運動	1. 觀察	【性別平等教
		挑戰極限3跳躍巔	類與生俱來的	動作發展的關係,藉以	比賽中的重要性及與跳	2. 實作及表現	育】
		峰(跳)	本能及跳在生	發展運動潛能。	高有關的安全守則。	3. 紀錄	1-1-2 尊重不
			活中的應用。	3-3-1 計畫並發展特殊	2. 指導學生練習跨步		同性別者的特
			2. 了解跳高與	性專項運動技能。	跳、弧線跑、助跑五步跳		質。
			跳遠相關的規	4-3-5 培養欣賞運動美	躍轉體、弓背跳及跳高		
			則與趣聞。	感與分析比賽的能力。	組合練習。		
			3. 了解並力行	5-3-5 重視並能積極	3. 介紹背向式跳高技術		
			跳高與跳遠的	促進運動安全。	的由來及國內外的紀		
			運動安全守		錄,並指導學生練習跳		
			則。		高。4. 進行跳高積分比		
			4. 學會跳高與		賽。		
			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。				
十八	06. 07-06. 13	第6單元展現青春	1. 了解跳是人	1-3-1 了解個體成長與	1 介紹國內外跳遠的紀	1. 實作及表現	【性別平等教
' '	00.01 00.10	挑戰極限3跳躍巔	類與生俱來的	動作發展的關係,藉以	錄,講解與跳遠有關的	2. 觀察	育】
		峰(跳)	本能及跳在生	發展運動潛能。	運動規則與安全守則。	2. PC /K	1-1-2 尊重不
		7 (474)	活中的應用。	3-3-1 計畫並發展特殊	2. 進行漸加速跑、單腳		同性別者的特
			2. 了解跳高與	性專項運動技能。	跳、加高墊立定跳遠及		質。
			跳遠相關的規	4-3-5 培養欣賞運動美	踏助跳板跳遠練習,並		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
			則與趣聞。	4 5 5 5 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	指導學生做短距離助跑		
			对开处用 "	スポカ州 心質的肥力。	14 寸 于 土 队 四 匹 仲 切 巴		

十九	06. 14-06. 20	第6單元展現未養 單元限4 減済 前(游泳)	3.跳運則4.跳領法5.與的6.踐躍計1.臂領2.溪上危3.水本4.心用安了高動。學遠與。培、精能自能畫了及。認流環險學上動以肺於全解與安會的練養團神規已力。解換 識等境。會自作捷耐水防解與安 跳動練 主隊。畫增的 捷氣 河戶的 捷救。泳力上護力遠全 高作習 動合 並進運 泳的 川外潛 泳的 提並活。 计分的守 與要方 參作 實跳動 划要 、水在 及基 升應動	5-3-5 促進 動安全 一3-3-1 重要 一3-3-4 一3-3-1 重動活策。 一3-3-1 一3-3-1 一3-3-3 一3-3-1 一3-3-3 一3-3-1 一3-3-3 一3-3-1 —3-3-1 —3-1 —	跳3.由4.5.賽6.進 跳3.由4.5.賽6.進 1.身2.例活3.等划4.太動水5. 在學班學。 以2.例活3.等划4.太動水5. 在學班學。 以2.例活3.等划4.太動水5. 在學學班學。 以2.例活3.等划4.太動水5. 在學學班學的學班學。 以2.例活3.等划4.太動水5. 在學學班學的學術學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【人3-1 由我。 【人4權 有解並護 】人具的
廿	Ub. 21-06. 27	第6單元展現青春	1. 學會捷泳及	5-5-1 計畫亚發展特殊	1. 進行腿臂聯合配合換	1. 觀祭	【人權教育】

		挑戰極限 4 泳往直前(游泳)	水本2.心用安養動性 自作捷耐水防成安。 2.心用安養動性 的提並活。水的 以肺於全養動性 多. 光聲	性專項運動技能。 3-3-4在策。 用各種。 4-3-3 進 動表, 計體 過。 5-3-1 建 一部, 5-3-1 全性個。 5-3-3 規處對 一個的 5-3-3 規處數 一級數 一級數 一級數 一級數 一級數 一級數 一級數 一級	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網議題。

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:<mark>康軒版第五冊</mark> 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
_	08. 25-08. 31	預備週					
	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。 在在性。 2. 了解进進 基本方的基本的 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進攻村看性,團隊的進攻村式性。 增加比賽的可看性。 2. 介紹何爾標子人」。 3. 進行伸展操及如影隨形括導。 4. 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 1-1-2 尊者 質者 質者 質者 質性別 。 生涯 等 等 表 等 表 等 表 等 表 等 等 数 表 。 是 注 。 是 注 。 是 注 。 是 注 。 是 注 。 是 是 。 是 是 是 是
11	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. 了解進攻的基本方方法本時 型。	3-3-2 評估個人及他人的數作表現,以改善的技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰爭與出行。 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 尊重的質素 不同性別。 質生別數量的數學 「生涯」 「一個」 「一個」 「一個」 「一個」 「一個」 「一個」 「一個」 「一個
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	【性别平等教 育】

五	09, 22-09, 28	攻城掠地 籃球 第4單元 球類運	重2.基守型3.防能場4.作5.範的2.要了本的。學守運上發的養並行了性解方基 會的用。揮精成尊為解。進法本 進技在 互神遵重。排功與陣 攻術比 助。守他 朝述 財政與陣 攻衛比 助。守他 以,以,以,以,以,以,以,以,以,以,以,以,以,以,以,以,以,以,以,	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. 課堂觀察	1-1-2 尊重不 同性別者的 質。 【生涯發展 3-3-3 培養題 放決定的能 力。
五	09. 22-09. 28	第4甲元 球類連動大拼盤第2章直截了當 排球	1. 了解排球比賽中最佳的欄網位置。 2. 學會欄網的技術。	1-3-1 動作發動 一子 一子 一子 一子 一子 一子 一子 一子 一子 一子 一子 一子 一子	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. 課室觀察 2. 口能實 3. 技習單 4. 學習	【性別半等教育】 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. 學會欄網的 技術。 2. 了解欄網步 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, 並說明欄網注意要點。 2. 複習左右側併步動作 練習、交叉跨步動作練 習,並說明欄網注意要 點。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性别平等教育】 1-1-2 尊重不同性别者的特質。

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。	用各種策略以增進運動 4-3-5 接此解明 1-3-1 整後此解明 數方子 於賽個關係。 發展動畫畫 動作選動 一級 3-3-1 項在 一級 3-3-3 整能和戰線增 3-3-3 連 在 工事 3-3-4 整能和戰線增 3-3-4 等 3-3-4 等 3-3-5 禁能 3-3-5 特比 一級 3-3-5 特比 一級 3-3-5 特比 一級 3-3-5 特比 一級 3-3-5 特比 一級 3-3-5 特比 一級 3-3-5 特比 一級 3-3-5 特比	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。
Λ	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. 了門 別門 別門 型 型 型 型 型 型 型 型 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	原與分析比較的 3-3-3 在個人和團體比 賽中運用戰絕規則運 與比賽,充分發揮動規與運動 技能。 4-3-5 培養於實運動力 與分析比認自我實現的 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. 員本要 了與防領培、團 時間, 到時間, 到時 到時 到時 到 是 是 的 是 的 的 的 的 的 。 為 的 的 。 者 等 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。 的	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。

+	10. 27-11. 02	第4單元 球類運動大拼盤第4章 大顯身手 足球	3.賽戰訂術1.運與作2.則用於3.假員賞學,應解、門領解戰且賽習作動的實際,應解、門領解戰且賽習作動。 盤假員。足術能中運與作動球他而戰 球動的 球之運。球守。比人制	自 1-3-1 發運 1 3-1 等 3-1 年 1 3-1 不 1 1 不 1 1 不 1 1 不 1 1 不 1 1 1 1 1 1	1. 回顧西元 2014 年世界 盃足球賽。 2. 講解與數作。 3. 講解與數作的 基本數學生進行與球坊領 抽,指動學生進行與球坊領 抽,指導學生緩習守門員 接,指導學生幾額。 5. 指數學生進行 發展, 5. 指數學生 後, 6. 指數學 人, 5. 法與一觸即發活動。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性别平等教育】 1-1-2 尊重不同性别者 質。
+-	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. 的 2. 則用於3. 運球守門領球之運。球解解與且賽習、門門領球之運。球動的員。規應用、作動	1-3-1 了解問題 動作發揮的關係。 3-3-1 不解個關係。 表書書數是 對書並技能。 對書並技能和戰分子 大學與 3-3-3 不 大學與 3-3-4 在 大學與 3-3-4 在 大學與 4-4 在 大學 4-4 在 4-4 在 大學 4-4 在 4-4 在 大學 4-4 在 4-4 在	1.指導學生練習守門員傳球動作學生進行動。 2.指導學生進行動。 2.指導學生進行動。 3.複習前三節的武足 對所 指導學生進行正學, 指導學自時 上進行 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上	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。			
+=	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. 業轉屬 東國聯 東國聯 東國聯 東國聯 東國聯 東國聯 東國聯 東國聯	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	【性别平等教育】 1-1-2 尊重不同性别者的特質。
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. 球領學動 會動 會動 學動。 是動 領學的。 子類。 養的。 解與 成處 動 解操 成處 人 養的 養的 養的 養的 養 養 的 要 動	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	【性别平等教育】 1-1-2 尊重不同性别者的特質。

		T	T	1	I	T	1
			則服從裁判的				
			運動精神。				
十四	11. 24-11. 30	第5單元 我是大	1. 了解肌力與	1-3-1 了解個體成長與	1. 介紹肌力與肌耐力的	1. 課堂觀察	【性別平等教
		力士第1章 大力	肌耐力的重要	動作發展的關係,藉以	重要性及運動處方。	2. 口語問答	育】
		水手 肌力與肌耐	性。	發展運動潛能。	2. 說明增強肌力與肌耐	3. 技能實作	1-1-2 尊重不
		カ	2. 了解改善肌	3-3-1 計畫並發展特殊	力的訓練原則及其他注		同性別者的特
			力與肌耐力的	性專項運動技能。	意事項。		質。
			運動處方及訓	4-3-3 計畫及執行個人	3. 指導學生進行大腿和		
			練原則。	增進體適能表現的活	臀部及胸部和上臂之肌		
			3. 學會如何正	動。	力與肌耐力訓練。		
			確進行肌力與	5-3-5 重視並能積極促	4. 指導學生進行背部和		
			肌耐力訓練,	進運動安全。	大腿、肩部和上臂後側		
			以避免運動傷		及腹部之肌力與肌耐力		
			害的發生及改		訓練。		
			善肌力與肌耐		5. 指導學生完成課文第		
			力。		129 頁「我的肌力與肌耐		
			4. 了解如何針		力提升計畫」。		
			對身體各部位				
			進行肌力與肌				
			耐力的訓練。				
			5. 養成規律進				
			5. 食 成				
			力訓練的習				
1 -	10 01 10 05	林口即一小日	慣。		1 - 47 110 1 11 12 11	1 100 M db db	711 ol 5 kt h
十五	12. 01-12. 07	第5單元 我是大	1. 了解鐵人三	2-3-1 設計、執行並評	1. 了解鐵人三項的精神	1. 課堂觀察	【性別平等教
		力士第2章 勇冠	項的精神。	估個人的飲食內容及飲	與練習鐵人三項的益	2. 口語問答	育】
		三軍 鐵人三項	2. 了解練習鐵	食習慣,以符合身體成	處。認識鐵人三項競賽	3. 技能實作	1-4-5 接納自
			人三項的益	長和活動的營養需求。	發展過程與競賽規則與		己的性別特
			處。	3-3-1 計畫並發展特殊	不同距離的競賽。		質。
			3. 認識鐵人三	性專項運動技能。	2. 學會鐵人三項運動的		【家政教育】
			項競賽發展過	3-3-4 在活動練習中應	技巧、養成安全的習		4-4-1 肯定自
			程與競賽規	用各種策略以增進運動	慣、長時間耐力運動營		己,尊重他
			則。	表現。	養補充的方法。		人。
			4. 認識鐵人三	3-3-5 應用運動規則參			【生涯發展教

			項不同距離的	與比賽,充分發揮運動			育】
			現不问些離的 競賽。	共几套,允分资件建勤 技能。			月 』 1-3-1 探索自
			5. 學會鐵人三	4-3-1 了解運動參與在			己的興趣、性
			項運動的技巧	個人、社會及文化層面			向、價值觀及 , 故 怯 既
			與養成安全的	的意義。			人格特質。
			習慣。	4-3-2 選擇提升休閒活			2-3-2 了解自
			6. 學會長時間	動參與的方法,並執行			己的興趣、性
			耐力運動營養	個人終生運動計畫。			向、價值觀及 · 佐姑蕉
			補充的方法。	5-3-5 重視並能積極促			人格特質所適
				進運動安全。			合發展的方
				6-3-1 體認自我肯定與			向。 【2000年】
				自我實現的重要性。			【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	1. 了解八人制	1-3-1 了解個體成長與	1. 了解拔河運動的起	1. 課堂觀察	【生涯發展教
		力士第3章 力拔	拔河的起源。	動作發展的關係,藉以	源。	2. 口語問答	育】
		山河 八人制拔河	2. 了解八人制	發展運動潛能。	2. 了解臺灣拔河發展現	3. 技能實作	1-1-2 認識自
			拔河在臺灣的	3-3-1 計畫並發展特殊	況與參加國際賽成績。		己的長處及優
			發展近況與成	性專項運動技能。	3. 體會如何運用身體各		點。
			績。	3-3-2 評估個人及他人	部位施力。		1-2-1 培養自
			3. 了解八人制	的動作表現,以改善運	4. 介紹八人制拔河的場		己的興趣、能
			拔河簡易規	動技能。	地與相關器材。		力。
			則、相關比賽	3-3-3 在個人和團體比	5. 練習個人拔河基本姿		
			器材及設備。	賽中運用戰術戰略。	勢、起步動作和進攻動		
			4. 學會拔河起	3-3-4 在活動練習中應	作。		
			步及進攻動作	用各種策略以增進運動	6. 練習團隊進攻動作。		
			的技巧。	表現。	7. 介紹裁判手勢、犯規		

			5. 養成積極參	4-1-5 透過童玩、民俗	動作與獲勝的判定。		
			與的態度,並	等身體活動,了解本土	8. 提醒施作過程應注意		
			隨時注意安	文化。	事項。		
			全。	6-3-1 體認自我肯定與	9. 進行實戰比賽。		
			6. 培養尊重他	自我實現的重要性。			
			人及團隊合作				
			的精神。				
十七	12. 15-12. 21	第6單元 躍動生	1. 了解競技啦	1-3-1 了解個體成長與	1. 競技啦啦隊簡介、啦	1. 課堂觀察	【生涯發展教
		命的節奏第1章	啦隊的發展歷	動作發展的關係,藉以	啦隊基本技術內容介	2. 口語問答	育】
		步步高升 競技啦	史。	發展運動潛能。	紹。	3. 技能實作	1-2-1 培養自
		啦隊	2. 了解競技啦	3-3-1 計畫並發展特殊	2. 跳躍教學與練習。		己的興趣、能
			啦隊基本技術	性專項運動技能。	3. 舞伴技巧組合、人員		力。
			的內容與運動	3-3-2 評估個人及他人	分工說明,以及任務分		
			概念。	的動作表現,以改善運	組、舞伴技巧教學與練		
			3. 學會跳躍、	動技能。	習。		
			舞伴技巧的操	3-3-4 在活動練習中應			
			作與組合方	用各種策略以增進運動			
			法。	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。			
十八	12. 22-12. 28	第6單元 躍動生	1. 學會舞伴技	1-3-1 了解個體成長與	1. 金字塔簡介、手部連	1. 課堂觀察	【生涯發展教
		命的節奏第1章	巧的操作與組	動作發展的關係,藉以	结法介紹及金字塔欣	2. 口語問答	育】
		步步高升 競技啦		發展運動潛能。	賞。	3. 技能實作	1-2-1 培養自
		啦隊	2. 增進肌力、	3-3-1 計畫並發展特殊	2. 身體造型遊戲、講評		己的興趣、能
			肌耐力、爆發	性專項運動技能。	與心得分享。		力。

			力與身體穩定 性。 3. 培養團隊合 作的精神動參 與的樂趣。	3-3-2 2 1 2 3-3-2 2 1 4 3-3-4 6 3-3-4 6 3-3-4 6 3-3-4 6 3-3-5 6 3-3-5 6 3-5 9 3-3-6 1 2 3-3-6 1 3-3-6			
十九	12. 29-01. 04	第6單元 躍動生命的節奏第2章 氧身功夫 武術	1.動現2.動規3.本操的練4.本操的實格了的況了的則了動與動習學動與動掌。解國。解簡。解作簡作方會作簡作握武際。武易。武、易要法武、易,正術競術競術競術武導領。術武導並確運賽運賽運賽基術引與基術引確規	3-3-1 計畫並發展。 書數相 計運評估現 表。 是, 一3-5 的動技。 4-3-5 的動技。 4-3-5 分理 作 一3-5 分理 作 一3-5 分理 作 一3-5 分理 个 一3-5 令 一3-5 令 一3-5 令 一3-5 令 一3-5 令 一3-5 令 一3-5 令 一3-5 令 一3-5 令 一3-6 令 一3-6 令 一3-6 令 一3-6 令 一3-6 令 一3-6 令 一3-6 令 一3-6 令 一3-6 一3-6 一3-6 一3-6 一3-6 一3-6 一3-6 一3-6	1.現內 現 現 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【1-3-4 有 有 有 有 有 有 有 有 的 和 重 。 , 其 差 、 , 其 差 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。

			5. 網格賞表興趣認養規 不明與高賽力 高護與 6. 遊 6. 遊 6. 遊 6. 遊 6. 並 6. 並 6. 並 6. 並 6. 並 6. 並 6. 並 6. 並				
4	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. 紅雞 體別 是 灣與 團 數 是 鄉 里 數 集 本 。 2. 鄉 基 惠 斯 里 數 集 本 的 搭 配 的 搭 配 的 并 最 的 并 的 并 的 并 的 一 的 一 的 一 的 一 的 一 的 一 的 一	1-3-1 子子子子子子子子子子子子子子子,那一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个	1. 與怨絕 與名 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1. 課堂觀察 2. 口能實作 3. 技能實	【育1-4-的。生】1-2向人名司的、格發的別分子的。生】1-2的、格子2-2與價特展別務。與實別,發深趣值質了趣值質的與實別,與實別,與實別,與實別,與實別,與實別,與實別,與實別,與實別,與實別,
#-	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 賽中運用戰運動規則參 與比賽,充分發揮運動規 技能。 4-3-5 培養欣賞運動美 感與分析比賽 感與分析此表 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 進團隊高昂士氣。 4. 請學生於課後,邀集 三五個好於東一同 習,並將成果記錄下 來。		1-3-1 探趣觀。 無數價等了趣值質的 是-3-2 的、格 是-3-2 的, 是 。 。 。 。 。 。 。 是 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。
--	------------------------------------	---	--	--	--

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網議題。

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
_	02. 09-02. 15	預備週					
	02.16-02.22	第4單元 超越巔 峰顯神通第一籃球 叱吒風雲—籃球	1. 了解三對三 門牛。 2. 了解動物 名 為 一 一 一 名 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	1-3-1 子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子	1.鼓勵學生可利用課餘時間參與三對三門牛賽。 2.教師說明街頭球的意 3.相對原於,與其原數學生,與於於,與其所,與於於,與於於,與於於,與於於,與於於,,與於於於,與於於,與於於於,與於	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。
11	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。 用。 2. 培養互助合 作的精遵等 3. 養並尊重他人	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。

			11 1- 4	总上 级用咖啡	51 + 1 1 W		<u> </u>
			的行為。	賽中運用戰術戰略。	需的基本知識。		
				3-3-4 在活動練習中應	4. 說明三對三鬥牛賽常		
				用各種策略以增進運動	用的規則,並指導學生		
				表現。	分組進行挑戰賽及裁判		
				4-3-1 了解運動參與在	實習。		
				個人、社會及文化層面	5. 說明擔任一位稱職的		
				的意義。	裁判需具備的條件。		
				5-3-5 重視並能積極促			
				進運動安全。			
四	03. 01-03. 07	第4單元 超越巔	1. 了解排球的	3-2-4 了解運動規則,	1. 複習排球基本動作的	1. 觀察	【生涯發展教
		峰顯神通第2章	各式基本攻擊	參與比賽,表現運動技	組合練習與實作。	2. 實作及表現	育】
		以智取勝—排球	技術。	能。	2. 介紹各種攻擊球路與		1-1-2 認識自
			2. 學會如何將	3-3-3 在個人和團體比	運用時機,以及比較各		己的長處及優
			排球戰術運用	賽中運用戰術戰略。	種快攻技術的優缺點。		點。
			在比賽上。	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。			
五	03. 08-03. 14	第4單元 超越巔	1. 學會如何將	3-2-4 了解運動規則,	1. 教師配合課文介紹各	1. 觀察	【生涯發展教
1	00.00 00.14	峰顯神通第2章	排球戰術運用	參與比賽,表現運動技	1. 我吓己已歇入升祝石 1. 種接發球。	2. 實作及表現	育】
		以智取勝一排球	在比賽上。	能。	2. 教師配合課文介紹各	2. 其下久秋元	1-1-2 認識自
		以有4/16 排水	2. 增加運動欣	3-3-3 在個人和團體比	1 種攻擊戰術應用方法。		己的長處及優
			賞的能力。	賽中運用戰術戰略。	3. 介紹正式比賽的流		點。
			貝的貼刀。	3-3-5 應用運動規則參	程,並與學生相互分享		
				與比賽,充分發揮運動	學習排球課的心得。		
				技能。			
				4-3-5 培養欣賞運動美			
	00 15 00 01	放 4 四 - La Lv 山	1 7 77 15 41 161	<u> </u>	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1 450 150	11 万秋日日
六	03. 15-03. 21	第4單元 超越巔	1. 了解運動對	1-3-1 了解個體成長與	1. 介紹桌球運動發展簡	1. 觀察	【生涯發展教
		峰顯神通第3章	身體健康及生	動作發展的關係,藉以	史。	2. 實作及表現	育】
		克敵制勝	長發育的功	發展運動潛能。	2. 進行控球大考驗及多	3. 紀錄	1-2-1 培養自
			能。	3-3-1 計畫並發展特殊	人接力對牆來回擊球活		己的興趣、能
			2. 學習與同學	性專項運動技能。	動。		力。

						•	
			在分組中的互	3-3-3 在個人和團體比	3. 指導學生正手殺球的		3-3-5 發展規
			助合作及人際	賽中運用戰術戰略。	動作要領,並帶領學生		畫生涯的能
			關係的互動。	6-3-5 理解道德、社	實施練習。		力。
			3. 能學會正、	會、文化、政策等因素	4. 複習正手殺球動作,		
			反手殺球基本	如何影響價值或規範,	並實施反手殺球動作要		
			動作,並運用	並能加以認同、遵守或	領練習。		
			於比賽中。	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。			
セ	03. 22-03. 28	第4單元 超越巔	1. 學會正、反	1-3-1 了解個體成長與	1. 複習反手殺球動作,	1. 觀察	【生涯發展教
		峰顯神通第3章	手殺球基本動	動作發展的關係,藉以	並實施正、反手殺球練	2. 實作及表現	育】
		克敵制勝	作, 並運用於	發展運動潛能。	習。	3. 紀錄	1-2-1 培養自
			比賽中。	3-3-1 計畫並發展特殊	2. 實施步法運用及移位		己的興趣、能
			2. 養成休閒觀	性專項運動技能。	正、反手殺球練習。		カ。
			念,並培養終	3-3-3 在個人和團體比	3. 說明如何運用基本動		3-3-5 發展規
			生運動習慣。	賽中運用戰術戰略。	作製造殺球機會。		畫生涯的能
			3. 學習運用資	6-3-5 理解道德、社	4. 指導學生完成練習記		カ。
			訊,增進自己	會、文化、政策等因素	錄表。		
			的運動技能。	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。			
八	03. 29-04. 04	第4單元 超越巔	1. 熟悉羽球雙	3-3-1 計畫並發展特殊	1. 介紹我國女子雙打目	1. 觀察	【生涯發展教
		峰顯神通第4章	打比賽中,網	性專項運動技能。	前在世界排名的成績。	2. 實作及表現	育】
		全力出擊—羽球	前球的處理技	3-3-3 在個人和團體比	2. 進行兩人輪轉跑位練	3. 問與答	3-3-5 發展規
			術。	賽中運用戰術戰略。	習。		畫生涯的能
			2. 了解羽球雙	3-3-4 在活動練習中應	3. 介紹雙打比賽規則。		力。
			打比賽的基本	用各種策略以增進運動	4. 說明前後隊形的站位		
			戰術和打法。	表現。	方式及運用時機,並進		
				3-3-5 應用運動規則參	行前後隊形的練習。		
				與比賽,充分發揮運動	5. 說明三角隊形的站位		

				技能。	十十 I 医田 吐 like -		
				牧	方式及運用時機。		
				【第一次評量週】			
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.規中賽出現 2.賽運能習動能則,情最。藉,動有,技充於以況佳 由了能計以能分比掌,運 參解力畫提。運賽握並動 加自,的升工工程。	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能團體地賽中運用對數人和戰略體地賽中運用對動人和戰略對對地方。 3-3-4 在策動與增進軍動表現。 3-3-5 應用運動規則運動技能。	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網習。 方式及運用時機網習。 3.說及運用的練習的方式及實用的線形的與運用時機關的, 方式及下進退所的樂習。 4.說明時機習運用的方式。 4.說可言可定綜合性比 類則並進行綜合性比	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。
+	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. 起基 2. 作 3. 蹈 它 主 的 與 動 舞將種。	1-3-1 了解個體成成, 育好的關係。 了解個關係。 3-3-2 作。 3-3-2 作。 4-3-5 分析分分分分分分分分分分分分分分分分分分分, 有效變對 有效變對 有效變對 有效變對 有效變對 有效變數 有效變數 有效變數 有效變數 有效變數 有效變數 有效變數 有效變數 有效變數 有效變數 有效變數 有效變數 有效變數 數數 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	不 實 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】1-2-1 培趣
+-	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	它應創學與 用在作 是 是 等 的 等 的 等 等 數 數 數 數 數 等 的 的 的 的 的 數 等 的 等 的	發展運動潛能。 3-3-2 評估個,以及他人 動技能。 4-3-5 培養欣賞運動力。 4-3-5 培養於實的能力 感與分析所及變重動力。 7-3-4 分析环環境,類 何改變全球對人類境 可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 己的與趣力。 1-3-1 探索自己的與實值觀。 人格特質。
+=	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.街起了舞領2.街的熟基強3.對興街賞互慣認舞源解蹈。技舞基練本節情街趣舞能助。完意發舞作 : 蹈動舞作感:運增動。作認義展基的 練部作舞並。培動進的養的識、。本要 習分。蹈加 養之對欣成習	3-3-1 計畫並發展特殊 性專項運動技能。 3-3-2 評估出,以 的表現方式。 3-3-4 在活動以增 對進 用各種策略 用各種策略 4-3-5 持 於 數 數 分 析 比 賽 的 表 明 的 表 明 的 表 明 的 表 明 的 表 明 的 表 明 的 表 明 的 , 的 , 的 , 的 , 的 , 的 , 的 , 的 , 的 , 的	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、斜後叉步。 4.複習抬膝動作、踩地動作、殺習抬膝踩動作、踩地動作、踩地動作、踩地動作。 4.複音,對於一個人。 4.複音,對於一個人。 5.進行排舞組合表演。	1. 觀察 2. 討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	【育】1-2-的。1-3-的、格子3-连定 政3 穿接
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 到的事件要有有 到,學會有 到,學會 的 。 3. 學會 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 。 的 。 的	3-3-1 計畫並發能。 性專項評估明, 動技化人以改善的數技化, 動技能。 4-3-1 、義選的性子 的數技能。 4-3-2 與解析 的意是, 與解析 的意是, 與解析 的 表 。 4-3-2 與終 。 4-3-3 體體 。 4-3-3 體體 。 4-3-3 體體 。 4-3-5 動 , 計 有 有 有 有 有 有 有 有 有 有 有 有 有 有 有 有 有 有	五,練習動作組合。		能力。 1-3-1 探、值 索、性、例, 有一个。 有一个。 有一个。 第一个。 第一个。 第一个。 第一个。 第一个。 第一个。 第一个。 第
十四	05. 10-05. 16	第5單元 創造人 創造	1.蹈合2.己養互神3.舞所閒學動。勇的尊助。喜蹈學活動。勇的尊助。喜蹈學活動有變 表姿他作 上,用中氧化 現,人的 有並在。	1-3-1 到	1.提示動作方本 特習基 動作者基 動作者基 動作分及觀學生動 等生生動樂化 自進摩生生動樂化 自進摩生生動樂的 等生生動樂的 等生生動樂的 等生 動作 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	【育自能-3-與、格子3-進度 展上, 在工力3-與、格子3-進定 展上, 在實持問的 大子3-生決。 在實時問能 大學及解及 大學及解及 大學及解及 大學及解及 大學及解及 大學及解及 大學及解及 大學及解及 大學及解及 大學及解及 大學及解及

		1	1	Living	1	T	1
				進運動安全。			
				【第二次評量週】			
十五	05. 17-05. 23	第5單元 創造人	1. 了解自己學	1-3-1 了解個體成長與	1. 介紹不同的捷泳換氣	1. 觀察	【生涯發展教
		生力與美第4章	習捷泳換氣的	動作發展的關係,藉以	方式。	2. 實作及表現	育】
		水中流線美游泳	問題。	發展運動潛能。	2. 進行韻律呼吸及持浮		1-1-2 認識自
			2. 熟練捷泳換	3-3-2 評估個人及他人	板換氣接力活動。		己的長處及優
			氣的基本動	的動作表現,以改善運	3. 在池邊練習捷泳換氣		點。
			作。	動技能。	基本動作。		1-2-1 培養自
			3. 學會捷泳轉	4-3-2 選擇提升休閒活	4. 在池邊熟練捷泳換氣		己的興趣、能
			身動作。	動參與的方法,並執行	基本動作,配合手持浮		力。
			4. 養成課後規	個人終生運動計畫。	板的換氣練習,並藉由		【家庭教育】
			畫運動計畫及	4-3-5 培養欣賞運動美	欣賞、觀摩評估自己與		3-2-3 養成良
			實踐的能力。	感與分析比賽的能力。	他人動作的優缺點。		好的生活習
							慣。
十六	05. 24-05. 30	第5單元 創造人	1. 熟練捷泳換	1-3-1 了解個體成長與	1. 加強腿臂換氣綜合練	1. 觀察	【生涯發展教
		生力與美第4章	氣的基本動	動作發展的關係,藉以	習,並練習轉身動作。	2. 實作及表現	育】
		水中流線美—游泳	作。	發展運動	2. 複習捷泳換氣動作。		1-1-2 認識自
			2. 學會捷泳轉	潛能。	3. 進行打水球比賽。		己的長處及優
			身動作。	3-3-2 評估個人及他人	4. 指導學生記錄換氣練		點。
			3. 養成課後規	的動作表現,以改善運	習的成績,以及進行兩		1-2-1 培養自
			畫運動計畫及	動技能。	分鐘游泳比賽,並將成		己的興趣、能
			實踐的能力。	4-3-2 選擇提升休閒活	績記錄下來。		カ。
			换氣的基本動	動參與的方法,並執行			【家庭教育】
			作。	個人終生			3-2-3 養成良
			2. 學會捷泳轉	運動計畫。			好的生活習
			身動作。	4-3-5 培養欣賞運動美			慣。
			3. 養成課後規	感與分析比賽的能力。			
			畫運動計畫及	動安全。1-3-1 了解個			
			實踐的能力。	體成長與動作發展的關			
				係,藉以發展運動			
				潛能。			
十七	05. 31-06. 06	班際籃球賽	1. 熟練各種戰	1-3-1 了解個體成長與	1. 複習進行全場三人傳	1. 觀察	【生涯發展教
			術並能加以運	動作發展的關係,藉以	球上籃及全場三人S形	2. 實作及表現	育】
			用。	發展運動潛能。	傳球上籃活動。	3. 紀錄	1-1-2 認識自

			2. 培養互助合作的養成尊重化的養養的養養的養養的行為。	3-3-2 評估個人及他人的動作表現,以改善運動作表現,以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術練習出達, 3-3-4 在所動,增進運動表現。 4-3-1 了解實及文化, 4-3-1 了解會及文化, 6-3-5 重視並能積極促進運動安全。	進行掩護戰術練習。 3. 教師說明擔任裁判所 需的基本知識。		己的長處及優點。
+^	06. 07-06. 13	班際籃球賽	1. 熟練 無 無 無	1-3-1 了解個體成, 動作發展的關係, 養展運動潛能。 3-3-2 評估個人及 動大能。 3-3-2 評估個以改善 動技能。 3-3-3 在個人和團體比 賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習上 用各種策略以增進運動 表現。	球上籃及全場三人S形 傳球上籃然活動。 2.複習反向掩護及交叉 掩護戰術,並指導學生 進行掩護明術練習。 3.教師說明擔任裁判所 需的基本知識。	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。