

學習領域/彈性學習節數 課程計畫(本格式適用於九年一貫課程國中及國小)

新北市 明志 國民中學 109 學年度 九 年級第 二 學期 健體 領域課程計畫

設計者：周維倫、溫淑苓

一、本領域每週學習節數（ 3 ）節，本學期共（ 48 ）節。

二、本學期學習目標：（以條列式文字敘述）

- （一）1. 將健康紓壓落實於日常生活中，並能在必要時，尋求協助。
2. 知道如何利用消費行為幫助改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。
3. 了解職場健康促進策略，並能運用不同策略滿足不同工作者的健康促進需求。
- （二）1. 了解並運用各種技能方式，以增進運動表現。
2. 能將身體的基本動作，應用在舞蹈及游泳姿勢的學習上

三、本課程是否實施混齡教學：☐是本計畫進行____年級及____年級之混齡教學 ☒否

四、本學期課程內涵（☒表配合學校本位課程 ☒表配合學校行事曆 ☐表配合永續校園課程 ☒表配合重要教育工作）

109 下學期 教學期程			領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
準 備 週	2/7-2/13							
一	2/14-2/20	友善校園週 2/17 調整放假(移至 2/20 上課) 2/18 開學日 2/20(六)補行上	6-3-4:尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 6-3-5:理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認	第 1 章 與壓力同行 1. 教師藉由學生之壓力經驗帶入本章主題。 2. 介紹壓力是什麼，以及壓力的來源。 3. 介紹壓力對人體造成的影響。	1	康軒版教材 康軒教材	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現 4. 分組討論	【性別平等教育】 3-3-1:解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。 【家政教育】 4-2-3:適當地向家人表

		課(補 2/17(三)課程)	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. 介紹壓力造成的心身症狀。 5. 介紹面對壓力時的調適方法。 6. 說明有效解決壓力的方法和步驟。				達自己的需求與情感。 4-4-4:主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。
			1-3-1:了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2:評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3:在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4:在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-1:了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 5-3-5:重視並能積極促進運動安全。	第 1 章 叱吒風雲—籃球 1. 鼓勵學生可利用課餘時間參與三對三鬥牛賽。 2. 教師說明街頭球的由來及其原始創立的意義。 3. 指導學生進行全場三人傳球上籃。 4. 說明參與比賽時的正確觀念，以及指導學生進行反向掩護戰術練習。 5. 指導學生進行全場三人 S 形傳球上籃活動。 6. 複習反向掩護，及指導學生交叉掩護戰術練習。	2	康軒版教材	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】 1-1-2:認識自己的長處及優點。
二	2/21-2/27	交通安全週 2/24-25 九年級第三次模擬考 2/25-26 八年級校外教學	6-3-4:尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 6-3-5:理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 6-3-6:建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	第 1 章 與壓力同行 1. 介紹壓力造成的心身症狀。 2. 介紹面對壓力時的調適方法，說明有效解決壓力的方法和步驟。	1	康軒版教材 1. 「減壓達人」學習活動單	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現 4. 分組討論	【性別平等教育】 3-3-1:解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。 【家政教育】 4-2-3:適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4:主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方

								案。
			1-3-1:了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2:評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3:在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4:在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-1:了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 5-3-5:重視並能積極促進運動安全。	第1章 叱吒風雲—籃球 1.複習進行全場三人傳球上籃及全場三人S形傳球上籃活動。 2.複習反向掩護及交叉掩護戰術，並指導學生進行掩護戰術練習。 3.教師說明擔任裁判所需的基本知識。 4.說明三對三鬥牛賽常用的規則，並指導學生分組進行挑戰賽及裁判實習。 5.說明擔任一位稱職的裁判需具備的條件。	2	康軒版教材	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【生涯發展教育】 1-1-2:認識自己的長處及優點。
三	2/28-3/6	家庭教育週 3/2 全校課後輔導開始 3/5 家長日	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。	第2章 與情緒過招 1.說明人的基本四種情緒。 2.說明情緒的特質。 3.說明何謂情緒智商，並請學生自行檢查自己的EQ。 4.說明當生活中出現負向情緒時，如何尋求適當的因應方法。	1	康軒版教材	1.觀察 2.紀錄 3.課前準備 4.實作及表現	【性別平等教育】 2-2-3:分辨性別刻板的情緒表達方式。 2-4-5:去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【家政教育】 4-2-3:適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4:主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方

								案。
			3-2-4:了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-3-3:在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5:應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5:培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	第2章 以智取勝—排球 1.複習排球基本動作的組合練習與實作。 2.介紹各種攻擊球路與運用時機，以及比較各種快攻技術的優缺點。	2	康軒版教材	1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 1-1-2:認識自己的長處及優點。
四	3/7-3/13	生涯發展週 3/8 九年級多元入學講座	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。	第2章 與情緒過招 1.認識攻擊行為、強迫行為及憂鬱症等異常行為。 2.指導學生學習如何早期發現異常行為，早期接受專業治療。 3.介紹青少年常見的「收假症候群」；鼓勵學生正向面對壓力，快樂向前行。	1	康軒版教材	1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 2-2-3:分辨性別刻板的情緒表達方式。 2-4-5:去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【家政教育】 4-2-3:適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4:主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。
			3-2-4:了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-3-3:在個人和團體比賽中運用戰術戰	第2章 以智取勝—排球 1.教師配合課文介紹各種接發球。 2.教師配合課文介紹各種攻擊戰術應	2	康軒版教材	1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 1-1-2:認識自己的長處及優點。

			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。	用方法。 3. 介紹正式比賽的流程，並與學生相互分享學習排球課的心得。				
五	3/14-3/20	品德教育週 3/15 七、八年級 班際跳繩賽	7-3-4:分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5:提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	第1章 關心我們的生活環境 1. 以吐瓦魯的遭遇說明環境問題牽一髮動全身，並且正視臺灣也遭遇危機的事實。 2. 以事實與真相介紹空氣汙染的種類、原因，以及相關空氣汙染指標，並說明如何減少空氣環境對人體及環境的傷害。	1	康軒版教材	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	【資訊教育】 3-4-7:能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 3-3-1:關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。
			1-3-1:了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1:計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3:在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 6-3-5:理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 7-3-3:選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	第3章 克敵制勝—桌球 1. 介紹桌球運動發展簡史。 2. 進行控球大考驗及多人接力對牆來回擊球活動。 3. 指導學生正手殺球的動作要領，並帶領學生實施練習。 4. 複習正手殺球動作，並實施反手殺球動作要領練習。	2	康軒版教材	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】 1-2-1:培養自己的興趣、能力。 3-3-5:發展規畫生涯的能力。
六	3/21-3/27	勤勉力學週 3/31-4/1 第一次	7-3-4:分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。	第1章 關心我們的生活環境 1. 介紹垃圾過量的現況及垃圾處理的	1	康軒版教材	1. 課前準備 2. 觀察	【資訊教育】 3-4-7:能評估問題解決

		定期考 3/26 親職講座 (一)	7-3-5:提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	方法，並了解垃圾減量的觀念。			3. 實作及表現 4. 紀錄	方案的適切性。 【環境教育】 3-3-1:關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。
			1-3-1:了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1:計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3:在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 6-3-5:理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 7-3-3:選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	第3章 克敵制勝—桌球 1. 複習反手殺球動作，並實施正、反手殺球練習。 2. 實施步法運用及移位正、反手殺球練習。 3. 說明如何運用基本動作製造殺球機會。 4. 指導學生完成練習記錄表。	2	康軒版教材	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】 1-2-1:培養自己的興趣、能力。 3-3-5:發展規畫生涯的能力。
七	3/28-4/3	防災教育週 4/1 校園複合式防災演練、生命教育影片播放 4/2-5 清明節、兒童節放假及補假	7-3-4:分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5:提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。 【第一次評量週】	第1章 關心我們的生活環境 1. 介紹水污染的現況及對健康造成的危害，說明政府與民間共同合作的防治行動，並學習從日常生活中降低水污染。 2. 了解噪音問題對健康的影響，以及如何減輕噪音危害。 3. 勉勵學生，環保行動除了自己的力量外，還可以結合社區及政府的資源	1	康軒版教材	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	【資訊教育】 3-4-7:能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 3-3-1:關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。

				來進行。				
			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。 【第一次評量週】	第4章 全力出擊—羽球 1. 介紹我國女子雙打目前在世界排名的成績。 2. 進行兩人輪轉跑位練習。 3. 介紹雙打比賽規則。 4. 說明前後隊形的站位方式及運用時機，並進行前後隊形的練習。 5. 說明三角隊形的站位方式及運用時機。	2	康軒版教材	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。
八	4/4-4/10	慎終追遠週 環境暨品德教育 四格漫畫繪圖比賽 4/9 親職講座(二)	7-3-4:分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5:提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	第2章 綠色行動 1. 學習認識環保相關標章，以選購環保產品。 2. 介紹人類在平日生活中，文具用品與紙製品消耗環境資源的情形。	1	康軒版教材	1. 觀察 2. 紀錄	【資訊教育】 3-4-7:能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-3-1:具有參與規畫校園環境調查活動的經驗。
			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。	第4章 全力出擊—羽球 1. 進行兩人輪轉跑位練習。 2. 說明左右隊形的站位方式及運用時機，並進行左右隊形的練習。 3. 說明進退隊形的站位方式及運用時機，並進行進退隊形的練習。 4. 說明比賽時戰術運用的方式與時機。	2	康軒版教材	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。

				5. 共同訂定綜合性比賽規則並進行綜合性比賽。				
九	4/11-4/17	悅讀閱樂週 4/12 七年級校外教學 4/12-16 書展 4/13-15 數學科作業調閱 4/16 親職講座 (三)	7-3-4:分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5:提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	第2章 綠色行動 1. 了解人類生活中，飲料包裝、免洗筷、交通與清潔用品消耗環境資源的情形。	1	康軒版教材	1. 觀察 2. 紀錄	【資訊教育】 3-4-7:能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-3-1:具有參與規畫校園環境調查活動的經驗。
			1-3-1:了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2:評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-5:培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 7-3-4:分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。	第1章 千變萬化—創造性舞蹈 1. 介紹舞蹈的起源與種類。 2. 指導學生察覺身體各部位之活動範圍限制，進行移位及非移位動作的肢體舞動；介紹舞蹈的空間概念，指導學生利用身體進行水平動作的組合與變化。 3. 指導學生利用身體進行方向及路徑等各因素的組合與變化；介紹舞蹈的時間元素，指導學生以個人和群體的方式，練習時間元素的動作組合與變化。	2	康軒版教材 1. 「舞林高手」學習活動單	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】 1-2-1:培養自己的興趣、能力。 1-3-1:探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。
十	4/18-4/24	全民運動週 4/22-23 九年級第四次模擬考 4/23 親職講座	7-3-4:分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5:提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方	第2章 綠色行動 1. 藉由課文的新聞案例，引導學生「愛地球、做環保」的行動應真正落實在生活中。	1	康軒版教材	1. 觀察 2. 紀錄	【資訊教育】 3-4-7:能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】

		(四)	案與法規。	2.教師說明在日常生活中，處處都能發揮「愛惜資源」、「節能減碳」的精神，引導學生思考將來可以採取的作為或行動。				5-3-1:具有參與規畫校園環境調查活動的經驗。
			1-3-1:了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2:評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-5:培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 7-3-4:分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。	第1章 千變萬化—創造性舞蹈 1.介紹舞蹈的力量元素特性，指導學生以個人和群體的方式，練習力量元素的動作組合與變化。 2.指導學生進行分組創作。 3.指導學生進行分組創作、表演及欣賞。	2	康軒版教材	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【生涯發展教育】 1-2-1:培養自己的興趣、能力。 1-3-1:探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。
十一	4/25-5/1	國際語言週 4/26 七年級英語歌曲比賽、品德教育影片宣導 4/26-4/30 捕捉愛的瞬間攝影比賽 4/27-29 歷史科作業調閱	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。	第1章 我的未來不是夢 1.請學生思考自己的未來。 2.透過想像自己的未來，讓學生了解職業生涯對提升自我肯定與自信心的重要性。	1	康軒版教材	1.觀察 2.紀錄	【生涯發展教育】 3-3-5:發展規畫生涯的能力。
			3-3-1:計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2:評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。	第2章 舞動青春—街舞 1.介紹街舞的起源與種類。 2.練習身體律動、身體電流。 3.抬膝動作、踩地動作、斜後踩動作、	2	康軒版教材 1.教師自備街舞風格圖片	1.觀察 2.討論 3.實作及表現 4.紀錄	【生涯發展教育】 1-2-1:培養自己的興趣、能力。 1-3-1:探索自己的興

			3-3-4:在活動練習中應用各種策略以增進運表現。 4-3-5:培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	踏併步和交叉步。 4.複習抬膝動作、踩地動作、斜後踩動作、踏併步和交叉步；進行動作編排組合練習。 5.進行排舞組合表演。		2.音響 3.籤筒 4.DV 5.評分表 6.原子筆 4.「武林大蹈」學習活動單		趣、性向、價值觀及人格特質。 3-3-3:培養解決生涯問題及做決定的能力。 【家政教育】 2-3-3:表現合宜的穿著。
十二	5/2-5/8	包粽祈福週 5/3 健康促進暨七年級五人制足球比賽、舉行九年級九下補考 5/6 包粽(中)活動	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。	第1章 我的未來不是夢 1.鼓勵學生實踐青少年生涯發展的任務。 2.藉由打工求職的情境，引導學生重視求職資訊的安全性，並注意打工時的權益與人身安全問題。	1	康軒版教材 1.「求職廣告放大鏡」學習活動單	1.觀察 2.紀錄	【生涯發展教育】 3-3-5:發展規畫生涯的能力。
			1-3-1:了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1:計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2:評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-1:了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-2:選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3:計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	第3章 健康活力百分百—有氧舞蹈 1.介紹有氧舞蹈的特色及對健康的影響。 2.介紹基本動作一～十五，練習動作組合。	2	康軒版教材	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 3-3-3:培養解決生涯問題及做決定的能力。

			5-3-5:重視並能積極促進運動安全。					
十三	5/9-5/15	發憤圖強週 5/10-14 教科書評選 5/13 九年級課後輔導結束 5/14 畢業生特殊展能市長獎評選會議 5/15-16 九年級全國國中教育會考	5-3-2:規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1:運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 【第二次評量週】	第2章 職業安全與健康 1. 了解工作中可能會因某些因素受傷。 2. 藉由學生打工及家人工作的經驗，引發學生思考進入職場與學生時代的差別。	1	康軒版教材	1. 觀察 2. 紀錄	【人權教育】 2-4-7:探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【生涯發展教育】 3-3-5:發展規畫生涯的能力。
			1-3-1:了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1:計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2:評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-1:了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-2:選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3:計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5:重視並能積極促進運動安全。 【第二次評量週】	第3章 健康活力百分百—有氧舞蹈 1. 提示動作方向變化的要點，練習基本動作及動作組合。 2. 分組進行動作變化組合及觀摩表演。 3. 指導學生安全、有效與有趣的動作變化組合及選擇音樂的要點，分組進行動作變化組合及評估表演。	2	康軒版教材	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 3-3-3:培養解決生涯問題及做決定的能力。

十四	5/16-5/22	環境教育週 5/18-19 第二次定期考、環境教育影片 5/20 九年級反毒宣導 5/21 升學博覽會	5-3-2:規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1:運用健康促進與疾病預防的策略,以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	第2章 職業安全與健康 1. 介紹職業傷害與疾病的預防之道,並且利用「職業安全追追追」賓果遊戲,使學生能透過活動,了解職場安全的重要,並思考如何預防災害及疾病的發生。 2. 學習如何關懷辛勞的工作者。	1	康軒版教材	1. 觀察 2. 紀錄	【人權教育】 2-4-7:探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【生涯發展教育】 3-3-5:發展規畫生涯的能力。
			1-3-1:了解個體成長與動作發展的關係,藉以發展運動潛能。 3-3-2:評估個人及他人的動作表現,以改善運動技能。 4-3-2:選擇提升休閒活動參與的方法,並執行個人終生運動計畫。 4-3-5:培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	第4章 水中流線美—游泳 1. 介紹不同的捷泳換氣方式。 2. 進行韻律呼吸及持浮板換氣接力活動。 3. 在池邊練習捷泳換氣基本動作。 4. 在池邊熟練捷泳換氣基本動作,配合手持浮板的換氣練習,並藉由欣賞、觀摩評估自己與他人動作的優缺點。	2	康軒版教材	1. 觀察 2. 實作及表現	【生涯發展教育】 1-1-2:認識自己的長處及優點。 1-2-1:培養自己的興趣、能力。 【家庭教育】 3-2-3:養成良好的生活習慣。
十五	5/23-5/29	音樂饗宴週 5/24 明志好聲音歌唱比賽 5/24-25 七年級語文競賽 5/24-26 九年級職校參訪 5/24-28 八年級排球賽、社團動靜態暨各領域成果展	5-3-2:規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1:運用健康促進與疾病預防的策略,以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	第3章 職場健康促進 1. 知道何謂健康促進。 2. 說明除了工作地點提供良好環境之外,學生本身也可以付出努力,維護自身及家人的健康。 3. 說明在職場中,雇主與員工可行的健康促進計畫,並讓學生實地模擬思考可行的行動方案。	1	康軒版教材 1「如果我 是……」、 「愛的 MESSAGE」學 習活動單	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄 4. 分組討論	【資訊教育】 3-4-7:能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-4-4:具有提出改善方案、採取行動,進而解決環境問題的經驗。

		收件						
			1-3-1:了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2:評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-2:選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-5:培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	第4章 水中流線美—游泳 1.加強腿臂換氣綜合練習，並練習轉身動作。 2.複習捷泳換氣動作。 3.進行打水球比賽。 4.指導學生記錄換氣練習的成績，以及進行兩分鐘游泳比賽，並將成績記錄下來。	2	康軒版教材	1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 1-1-2:認識自己的長處及優點。 1-2-1:培養自己的興趣、能力。 【家庭教育】 3-2-3:養成良好的生活習慣。
十六	5/30-6/5	多元展能週 5/31-6/4 社團動靜態暨領域成果展、 九年級三對三籃球比賽 6/3-4 九年級大掃除檢查 6/4 畢業典禮預演	5-3-2:規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1:運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	第3章 職場健康促進 1.藉由報告分享，說明如何營造雇主與員工雙贏的健康職場。 2.利用腦力激盪，讓學生對職場安全的相關法律產生學習興趣，再說明進入職場後，可以維護自身安全的法律常識。	1	康軒版教材	1.習作 2.實作及表現 3.紀錄 4.分組討論	【資訊教育】 3-4-7:能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-4-4:具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。
			1-3-1:了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-2-4:了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-3-2:評估個人及他人的動作表現，以	第2章 以智取勝—排球 第1章 叱吒風雲—籃球 1.進行全場三人傳球上籃及全場三人S形傳球上籃活動。 2.進行反向掩護及交叉掩護戰術，並	2	康軒版教材	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	【生涯發展教育】 1-1-2:認識自己的長處及優點。

			改善運動技能。 3-3-3:在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4:在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5:應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-1:了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-5:培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5:重視並能積極促進運動安全。	指導學生進行掩護戰術練習。 3.說明三對三鬥牛賽常用的規則，並指導學生分組進行挑戰賽及裁判實習。 4.進行各種接發球練習。 5.進行各種攻擊戰術練習。				
十七	6/7-6/11	感恩祝福週 6/7 畢業典禮		畢業典禮				

五、本課程是否有校外人士協助教學

☒ 否，全學年都沒有(以下免填)

☐ 有，部分班級，實施的班級為：_____

☐ 有，全學年實施

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		☐ 簡報 ☐ 印刷品 ☐ 影音光碟 ☐ 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：			

*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致

六、補充說明（例如：說明本學期未能規劃之課程銜接內容，提醒下學期課程規劃需注意事項……）