

新北市 明志 國民中學 107 學年度 八 年級 上 學期 健體 領域課程計畫 設計者：洪慈勵、陳淑菁

第一學期

一、本領域每週學習節數（3）節，本學期共（66）節。

二、本學期學習目標：

- （一）建立正確的休閒觀，瞭解休閒運動的良好益處，並實際參與。
- （二）認識人際關係對個人的影響，並透過運動及網路建立良好的人際互動關係。
- （三）了解成癮物質對身體的影響並學會拒絕的技巧。
- （四）積極參與運動，培養互助合作的精神，並能隨時注意運動安全。
- （五）認識飲食與體重控制的關係。
- （六）培養學生基本運動能力，提高參與興趣，並養成終身運動的良好習慣。
- （七）能藉由參與比賽，了解自我運動能力，並針對個人不足部分，能夠學習自我加強與改進。
- （八）對於運動中的美好動作與經驗，表現出感動與讚美，並能與他人分享。

三、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）

107 上學期 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	8/19-8/25	蓄勢待發週						
一	8/26-9/1	友善校園週 <感恩敬師月 >8/27 祖父母 8/30 開學日，發放教科書、第四節正式上課、水域	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向良好的人際關係。 6-3-3 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。 6-3-4 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	健康 單元：在人際關係中成長 【課程介紹】 1. 介紹本學期課程內容大綱。 【你快樂嗎？】	1	1. 人際關係相關書籍	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 分組討論 4. 紀錄	【生涯發展教育】 【家政教育】

		安全系列宣導 8/30 開學日 反霸凌宣示 8/31 發放健康促進暨環境教育美術比賽辦法	3-5-1 發展生涯規劃的能力。 4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 4-4-6 建立學習型家庭概念，運用於生活中。	1. 教師介紹新的單元：人際關係新視野。 2. 請同學自由發表最近生活快樂嗎？及快樂或不快樂的理由。 3. 老師介紹課文前言。 【阿明的煩惱】 1. 配合課本，教師敘述阿明的煩惱，並介紹阿明的人際關係溫度計。 2. 請同學發表是否還有其他同學們常見的問題，會影響人際關係。 3. 教師帶領同學一起完成習作的「人際關係溫度計」。 4. 根據學生完成之人際關係溫度計，詢問學生對那些結果是否滿意？有辦法改善嗎？ 5. 說明改善人際關係的策略。 【增進人際關係的策略】 1. 配合課本，教師介紹增進人際關係的策略： (1) 建立自我風格、創造好印象 (2) 選你所愛，愛你所選 (3) 勇敢表達、積極參與 (4) 增進自我覺察能力、尊重別人 (5) 真誠待人、主動關懷				
--	--	---	---	--	--	--	--	--

			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。 1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。	體育 ★單元：體適能 1. 介紹並強調體適能的意義、要素。 2. 調查學生的身體健康情況。 3. 本週主要檢測學生基本體適能中的身高、體重並計算身體質量指數。 4. 指導學生將測量出來的數值記錄在體適能護照中並與個人在七年級的記錄做比較，讓學生了解過去一年來個人的生活習慣與運動習慣對身體發展的影響。 5. 指導學生如何規劃增進體適能的活動計畫。 6. 向學生介紹一些能夠刺激生長的運動，如跳繩及一些跳躍運動等，並帶領學生一起做。	2	1. 體適能相關書籍 2. 教育部體適能學習網站	1. 實作及表現 2. 觀察並記錄 3. 體適能護照	
二	9/2-9/8	交通安全週 9/3 公佈科展比賽辦法 9/4-5 九年級第一次模擬考（暫定） 9/7 晨讀活動（一）、評分開始 交通安全教育宣導 9/6 國民體育日活動	6-3-4 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。	健康 單元：在人際關係中成長 【衝突變奏曲】 1. 小強和小貞的衝突 (1) 請同學寫下或畫出在自己最近生活中，是否發生過令自己印象深刻的衝突事件，並發表。 (2) 說明在生活中常會有不同的衝突發生，處理衝突的最高原則是雙贏。 (3) 請學生配合課本進行角色扮	1	1. 人際關係相關書籍	1. 觀察 2. 實作及表現	

				演。 (4)教師引導學生探討引起衝突的問題，並請學生發表意見。 2.教師做結論。				
			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。 1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。	體育 ★單元：體適能 1.介紹並強調柔軟度與肌(耐)力對人體的重要性並測量坐姿體前彎與一分鐘屈膝仰臥起坐。 2.指導學生將測量出來的數值記錄在體適能護照中並與個人在七年級的記錄做比較，讓學生了解過去一年來個人的生活與運動習慣對身體的影響。 3.提供學生各種增進身體柔軟度的動態及靜態伸展操並要求學生平時在學校利用課餘時間或在家利用空閒時多做以改善個人的柔軟度。 4.提供學生可以提昇肌耐力的各種方式並鼓勵學生在平時空閒之時就應多做。 5.再次提醒學生柔軟度與肌(耐)力對個人身體的重要性並指導學生規劃、設計能夠改善或增進個人柔軟度與肌(耐)力的計畫並鼓勵學生努力完成自己設定的目標。	2	1.體適能相關書籍 2.教育部體適能學習網站	1.實作及表現 2.觀察並記錄 3.體適能護照	
三	9/9-9/15	家庭教育週 9/10 三重區語文競賽(暫定)9/10 第八節課業輔導開	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向良好的人際關係。 4-4-6 建立學習型家庭概念，運用於生活中。	健康 ●家庭教育週 單元：現代家庭新面貌	1	1.新北市政府家庭教育中心網站	1.課前準備 2.實作及表現 3.紀錄	【家庭教育】

		始、扶輪社晚 自習開課暨開 課典禮 9/10 七、八年級品 德教育影片播 放①9/10 技 藝班開課 9/12 資優班 班務會議 9/15 家長日		【話說「家庭」】 1. 說明人際關係不只是在外、在家庭裡也需要。 2. 說明家庭的重要性。 【多面貌的家庭】 1. 家庭是社會的小單位，快樂成長的孩子是社會安定進步的力量。 2. 說明家庭的意義。 【尋找心理上的親屬】 1. 說明心理親屬的意涵及資訊普及化，大家可藉由接近各式書籍、媒體等。 2. 教師帶領同學進行「尋找自己心理親屬」。 3. 引導學生完成步驟二 4. 請學生對照自己的心理親屬圖和隔壁同學有什麼不同。 5. 教師總結心理親屬對我們的意義。				
			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。 1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。	體育 ★單元：體適能 1. 介紹爆發力對人體的重要性並測量立定跳遠。 2. 指導學生將測量出來的數值記錄在體適能護照中並與個人在七年級時的記錄做比較，讓學生了解過去一年來個人的生活與運動習慣對身體的影響。	2	1. 體適能相關書籍 2. 教育部體適能學習網站	1. 實作及表現 2. 觀察並記錄 3. 體適能護照	

				3.指導學生做幾項簡易提昇爆發力的動作並要求學生平時空餘時應多做。 4.再次提醒學生爆發力對個人身體的重要性並指導學生規劃設計改善、增進個人爆發力的計劃並鼓勵學生要努力的去達成自己所設定的目標。				
四	9/16-9/22	防災教育週 9/17 七年級閱讀演講活動(前三節)(暫定)9/21 國家防災日(9時21分)9/21 課發會(一)、晨讀活動(三)9/17~28 教師節系列活動 9/17 九年級生涯講座 9/21 特教推行委員會、輔導處教師節比賽截止收件、生涯發展教育委員會、遊輔會、祖孫世代交流活動	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向良好的人際關係。 6-3-3 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。 6-3-4 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 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。 2-2-1 認識兩性在家庭間的互動關係。 2-2-5 學習溝通協調的能力，促進兩性和諧的互動。 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 4-3-4 探索家庭生活問題，探討如何避免其對個人的不良影響。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 4-4-6 建立學習型家庭概念，運用於生活中。	健康 單元：現代家庭新面貌 【讓家庭關係更緊密】 1.兩性共同成立家庭，應該互相支持，並強調欲改善家中的人際關係。 2.配合課本，教師介紹5種讓家庭關係更緊密的策略。 【讓家庭成為真正的避風港】 1.家庭暴力知多少 (1)請學生事先整理所收集的一個月內報章雜誌所報導的家庭暴力事件。 (2)配合課本，教師說明家庭暴力為何。 2.在家裡就可以為所欲為嗎？ (1)教師依課本說明施暴者的情緒問題。 (2)教師依課文說明每個人應對自己情緒、行為問題負責，施暴者	1	1.台北縣政府家庭教育中心網站	1.觀察 2.資料收集與發表	【兩性教育】 【人權教育】 【家政教育】

			也是如此。 (3)針對「父母帶子女自殺的行為」，請學生自由發表意見。 (4)說明處於家庭暴力下的孩子常認為自己要對為家庭暴力負責。 2. 面對家庭暴力的處理方法。 3、總結				
		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。 1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。	體育 ★單元：體適能 1. 介紹心肺耐力對人體的重要性並測量 800（女生）及 1600（男生）公尺。 2. 指導學生將測量出來的數值登錄在教育部的網路體適能護照中，讓學生了解過去個人的生活習慣與運動習慣對身體的影響並與個人在七年級時的記錄做比較，讓學生了解過一年來個人的生活與運動習慣對身體的影響。同時介紹該網站所提供的一些功能及使用方法。 3. 介紹除了跑步之外的其他各種不同提昇心肺耐力的運動方式並鼓勵學生選擇一種自己有興趣且適合自己去做的運動。 4. 再次提醒學生心肺耐力對個人身體的重要性並指導學生規劃設計改善、增進個人柔軟度與肌（耐）力的計畫。 5. 指導學生針對本學期所測量出來的各項數質訂定個人這半年的運動目標並努力實踐。	2	1. 體適能相關書籍 2. 教育部體適能學習網站	1. 實作及表現 2. 觀察並記錄 3. 體適能護照	

				6. 將教育部 105 學年度所推出的體適能納入高中、高職申請入學計分計畫向學生說明，鼓勵學生在未來的兩年國中生涯能夠朝著改善並提昇個人提適能的目標前進。 7. 提供達到體適能各項標準值的學生體適能成績證明。				
五	9/16-9/22	防災教育週 9/17 七年級閱讀演講活動(前三節)(暫定) 9/21 國家防災日(9 時 21 分) 9/21 課發會(一)、晨讀活動(三) 9/17~28 教師節系列活動 9/17 九年級生涯講座 9/21 特教推行委員會、輔導處教師節比賽截止收件、生涯發展教育委員會、遊輔會、祖孫世代交流活動	6-3-3 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。 6-3-4 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 2-2-2 尊重兩性在溝通的過程中平等的表達機會。	健康 單元：朋友就在你身邊(運動與人際關係) 【創造真實的人際關係】 1. 教師可由網路交友的優缺點開始，再導入運動的主題。 2. 教師補充網路交友的優缺點。 3. 教師強調友誼一定要經過人與人之間互動的過程且是拓展人際關係的方法。 【歡迎加入我們的運動行列】 1. 自己願意敞開心胸，勇於開口，將可以很快的透過運動交到與自己志同道合的朋友。 2. 教師指導學生分組進行「傳球接力大賽」活動。 3. 活動結束後，請學生記錄心得於課本上。 4. 教師最後歸納在進行遊戲或運	1	1. 人際關係相關書籍	1. 觀察 2. 實作及表現	【兩性教育】

				動時，須遵守遊戲規則，遊戲才能順利進行。				
			3-3-1 評估個人及他人的表現，以改善動作技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運動戰術戰略。 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 應用規則來參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-2 計畫提升休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計畫。 4-3-5 培養欣賞、分析運動美感與比賽的能力。 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。	體育 ●單元：田徑(接力) 1. 接力跑技術複習(起跑、傳接棒)。 2. 小組接力練習。 3. 班級對抗賽。	2	1. 田徑相關書籍及學習網站	1. 實作及表現 2. 觀察並記錄 3. 分組競賽	
六	9/30-10/6	品德教育週 10/1 教室佈置評分 10/2 閱讀推動委員會 10/1 七年級 200 公尺排名賽、七、八年級品德教育影片播放② 10/1~5 品德教育創意競賽作品收件 10/1 職業萬花筒	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。	健康 單元：網際網路面面觀 【E世代的人際「網」】 1. 請同學分享使用電腦和網路的好處。 2. 請同學腦力激盪「我們可以使用電腦和網路做哪些事？什麼網站適合我們使用？」， 3. 教師引導同學思考網際網路設計的目的，以及帶給社會的影響。 【上網何處去？】 1. 拿出課前填寫好「我的學習紀錄—上網何處去？」，教師請學生分享「你都去哪些地方上網呢？」。 2. 教師詢問學生對網咖的看法。	1	1. 網路安全相關網站	1. 課前準備 2. 觀察 3. 紀錄與分享	

				3. 教師引導學生思考「如何選擇上網的環境？」以及如何避免「網咖所引出的負面社會議題」。 4. 教師強調環境與同儕的影響。				
			3-3-1 評估個人及他人的表現，以改善動作技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運動戰術戰略。 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 應用規則來參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-2 計畫提升休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計畫。 4-3-5 培養欣賞、分析運動美感與比賽的能力。 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。	體育 ●單元：田徑(接力) 1. 接力跑技術複習(起跑、傳接棒)。 2. 小組接力練習。 3. 班級對抗賽。	2	1. 田徑相關書籍及學習網站	1. 實作及表現 2. 觀察並記錄 3. 分組競賽	
七	10/7-10/13	性平教育週 10/10 國慶日放假 10/11 第一次校園安全會議 10/8 職科說明會、七年級生涯發展參訪活動 10/12 親職講座(一)	6-3-4 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 2-1-3 適當表達自己的意見和感受，不受性別的限制。	健康 單元：網際網路面面觀 【網路世界的迷失】 1. 詢問學生是否看過新聞報紙上關於網路犯罪的報導。 2. 說明上網有其便利性，但對網路上的資訊也要詳加證實。 3. 請學生完成課本第 66 頁的檢視表。 4. 請學生發表檢視的結果，及自己應調整的原因及方法。 5. 教師總結歸納，上網有便利之處，但要注意不要觸犯法律。 【網住青春與活力】	1	1. 網路犯罪相關報導	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄與發表	

				1. 請學生發表「網路上的學習機會有哪些？什麼網站適合我們使用？」 2. 詢問同學有關使用網路的問題。 3. 在黑板寫幾個字，詢問同學看的清楚嗎？ 4. 讓同學維持平時自己在使用電腦的姿勢。 5. 想像當你對著電腦螢幕盯上 2 小時以上，姿勢改變不多的情況下，對眼睛和身體會有什麼影響？ 6. 讓學生腦力激盪「如何克制自己玩到忘記時間？」「我們應知道哪些相關的保健方法？」 7. 提醒學生可以適時做些伸展運動，讓自己休息一下。 8. 進入國中的學生，因為上課、唸書、補習等時間增加，會影響自己的生長發育以及健康，因此應增加動態的生活方式。				
		3-3-1 評估個人及他人的表現，以改善動作技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運動戰術戰略。 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 應用規則來參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-2 計畫提升休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計畫。 4-3-5 培養欣賞、分析運動美感與比賽的能力。	體育 ●單元：田徑(接力) 1. 接力跑技術複習(起跑、傳接棒)。 2. 小組接力練習。 3. 班級對抗賽。	2	1. 田徑相關書籍及學習網站	1. 實作及表現 2. 觀察並記錄 3. 分組競賽		

			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	10/14-10/20	藝術人文週 10/16~17 第一次定期考查 10/19 播放明志代表字活動影片、晨讀活動(五) 10/16 新北市學生美展(預) 10/17 環境教育影片宣導 10/18 學生自治會(一) 10/15~19 疑似身障生轉介	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。 3-5-2 培養解決生涯問題的自信與能力。	健康 單元五：健康休閒家 【休閒初體驗】 1. 教師引導學生參閱課本「休閒面面觀」相關圖文。 2. 學生分成男女兩組，自由上臺寫出在日常生活中所使用的休閒名詞。 3. 教師統整學生的答案，歸納說明現代生活到處充斥「休閒」二字。 4. 解釋何謂「休閒時間」、「休閒活動」，並體認充實的休閒生活是健康人生的重要指標。 【休閒面面觀】 1. 指導學生以角色扮演的方式，呈現課文「休閒面面觀」之情境內容。 2. 針對情境描述，教師提出相關問題進行「休閒○×大考驗」，並說明活動進行方式。 3. 學生先站起來，教師每念完一個題目，學生判斷之後，5秒內做出「○」(是)或「×」(不是)的手勢，教師公布答案後，答錯者坐下，4題皆答對的學生給予鼓勵。 4、請4位答對的學生，針對4個	1	1. 休閒教育相關書籍	1. 課前準備 2. 觀察	【生涯發展教育】

				題目發表意見與看法。 5、教師總結澄清課文「休閒金頭腦」中所提示的正確休閒概念：並說明休閒活動的功能。 【休閒萬花筒】 1. 教師引導學生根據自己的興趣、能力與所重視的價值觀，選出符合「休閒萬花筒」所列舉的個人特質 5~8 項。 2. 學生檢視方框內的特質，比對「休閒萬花筒」內圈，找出適合自己的休閒類型。				
			3-3-1 評估個人及他人的表現，以改善動作技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運動戰術戰略。 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 應用規則來參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-2 計畫提升休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計畫。 4-3-5 培養欣賞、分析運動美感與比賽的能力。 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。	體育 ●單元：田徑(接力) 1. 跑步姿勢修正 2. 接力技術修正 3. 分組接力 4. 練習班際接力比賽	2	1. 田徑相關書籍及學習網站	1. 實作及表現 2. 觀察並記錄 3. 分組競賽	
九	10/21-10/27	舞文弄墨週 10/22~23 八年級國語文競賽 10/22~26 明志『年度代表字』選拔活動 10/26 課發會(二) 10/22 班	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品以促進健康計畫的執行。 4-4-6 建立學習型家庭概念，運用於生活中。	健康 單元：健康休閒家 【休閒高手】 1. 教師引言：當你順利找到有興趣、適合自己能力的休閒活動後，是否能積極參與，享受休閒的樂趣呢？	1	1. 休閒教育相關書籍	1. 觀察 2. 發表 3. 紀錄	【家政教育】

		際大隊接力預賽 10/22 七年級愛滋入班宣導 (預)10/22-26 九年級團拍暨畢業紀念冊拍攝週 10/25~26 七年級健康檢查		2. 請幾位同學發表自己無法經常從事休閒活動的原因。 3. 教師歸納學生的意見，了解學生從事休閒時的困境，並鼓勵培養「有效利用時間」、「有效運用資源」、「規劃家庭休閒」與「檢視休閒活動」等休閒能力。				
		(一)10/24 生命教育比賽截止收件	3-3-1 評估個人及他人的表現，以改善動作技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運動戰術戰略。 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 應用規則來參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞、分析運動美感與比賽的能力。 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。	體育 單元：(高、低手傳球) 1. 排球低手傳球基本技術複習。 2. 介紹排球比賽中高手傳球運用時機及動作要領及規則。 3. 單人原地練習高手傳球。	2	1. 排球運動相關教材書籍及學習網站	1. 實作及表現 2. 觀察並記錄	
十	10/28-11/3	才華洋溢週 <新北創客月> 11/2 晨讀活動(七) 新北市音樂比賽(預計 10/29-11/6) 10/29 社團(三)、才藝競賽(舞蹈明志)、流感疫苗施打(全校師生暫定) 10/29 九年級畢業紀念冊拍攝週 11/1~2 七年級健康檢查	7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品以促進健康計畫的執行。	健康 單元：健康休閒家 【安全休閒之旅】 1. 教師詢問學生是否有休閒旅遊的經驗？在國內或國外？心得感想為何？請學生回答。 2. 教師說明：近年來，國內外旅遊成為國人休閒的新風潮，在享受悠閒旅遊的同時，也要注意安全與健康的因素。 3. 於課前將學生分成「飲食」、「交通」、「住宿」、「衣著」與「疾病」5 組，討論旅行時應注意的事項。 4. 各組報告。	1	1. 休閒教育相關書籍	1. 觀察 2. 分組討論 3. 紀錄 4. 各組報告	

十一	11/4-11/10	(二)		5. 教師歸納學生報告，補充說明旅遊時應注意的健康要點。 6. 教師說明不宜出國旅行的人。 7. 發下「休閒旅行站」活動學習單，進行賓果遊戲。 8. 進行「休閒旅行站」賓果遊戲。 9. 教師總結				
			3-3-1 評估個人及他人的表現，以改善動作技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運動戰術戰略。 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 應用規則來參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞、分析運動美感與比賽的能力。	體育 單元：排球 1. 複習排球高手基本動作要領。 2. 兩人一組進行練習。 3. 個人原地高手傳球挑戰賽(看誰次數多)	2	1. 排球運動相關教材書籍及學習網站	1. 實作及表現 2. 觀察並記錄	
		國際語言週 11/5~9 英語廣播 show 11/9 晨讀活動(八) 11/5 七年級體操比賽、七年級200公尺決賽、流感疫苗施打(全校師生暫定) 11/5 八年級第一梯次職校參訪 11/9 親職講座(三)	5-3-4 規劃並演練拒絕菸、酒、檳榔、成癮藥物的有效策略並實現於日常生活中。 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	健康 單元：成癮物質的真相 【成癮物質的真相】 1. 利用成癮物質所引發社會問題作為本單元的開頭。 2. 配合課本讓學生理解使用菸、酒、檳榔對人體的加成傷害特性。 3. 討論少年福利法的大概內容。 4. 說明未來會談論到的菸、酒、檳榔課題，以及課程安排狀況。	1	1. 國民健康局網站	1. 課前準備 2. 觀察	【人權教育】
			3-3-1 評估個人及他人的表現，以改善動作技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運動戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	體育 單元：排球	2	1. 排球運動相關教材書籍及學習網站	1. 實作及表現 2. 觀察並記錄	

			3-3-5 應用規則來參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞、分析運動美感與比賽的能力	1. 複習排球高手基本動作。 2. 對牆高手傳接球練習。 3. 兩人一組隔網高手傳接球練習。				
十二	11/11-11/17	環境教育週 11/12 班際大隊接力複賽 11/15 環境教育宣導、學生自治會 (二)11/16 親職講座(四)	5-3-4 規劃並演練拒絕菸、酒、檳榔、成癮藥物的有效策略並實現於日常生活中。 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	健康 單元：成癮物質的真相 【檳榔：臺灣的口香糖】 1. 讓學生扮演課文中的人物角色，或事先錄製廣播劇本。也可請學生改編劇本。 2. 教師將準備好的檳榔在課堂上展示，當做引起動機的教具並介紹檳榔的構造，以及其中的內含物。 3. 說明這些物質如何在我們的口腔內產生物理及化學的變化。 4. 這些變化可以由學生在網路上尋找圖片或是由老師選一些圖片在課堂中展示讓學生了解。 5. 利用 921 大地震及納莉風災土石流及土壤液化的圖片、新聞與同學共同分享想法。 6. 讓學生試著對檳榔問題作出回應，老師以此作為評估學生學習成果的一個參考。	1	1. 國民健康局網站	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現	【人權教育】
			3-3-1 評估個人及他人的表現，以改善動作技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運動戰術戰略。 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 應用規則來參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞、分析運動美感與比賽的能力。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動	體育 單元：排球 1. 對牆高手傳接球練習。 2. 兩人一組隔網高手傳接球練習。 3. 五人一組傳接球練習。	2	1. 排球相關書籍及學習網站	1. 實作及表現 2. 觀察並記錄	

			計畫的執行。					
十三	11/18-11/24	明志創客週 11/19 公布明志創客題目 11/23 課發會(三)11/19 八年級子宮頸癌疫苗施打、七年級品德教育影片播放③ 11/21 輔導處性別教育比賽截止收件	5-3-4 規劃並演練拒絕菸、酒、檳榔、成癮藥物的有效策略並實現於日常生活中。 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	健康 ●環保教育週 單元：成癮物質的真相 【菸：就是要賣給你一包謊言】 1. 請學生分享訪問內容。 2. 請學生討論吸菸的好處及壞處，並將它寫在黑板上。 3. 請學生思考，吸菸所帶來的好處與壞處，哪一種影響我們較為深遠？ 4. 嘗試引導學生思考吸菸所帶來的好處，是否有其他物質或其他正向方式可以取代？ 5. 討論吸菸引起每一種身體病變，並請學生思考，身邊抽菸的親朋好友，是否有人已出現這些顯而易見的改變？ 6. 菸害防治的小測驗。 7. 討論抽菸造成的空氣汙染，以及亂丟的菸蒂汙染環境，並阻塞水溝造成排水不良。	1	1. 國民健康局網站	1. 觀察 2. 紀錄	
			3-3-1 評估個人及他人的表現，以改善動作技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運動戰術戰略。 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 應用規則來參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞、分析運動美感與比賽的能力。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動	體育 單元：排球(高、低手傳球+發球) 1. 複習個人原地高、低手傳球動作。 2. 兩人一組分組練習。 3. 介紹排球發球規則及各種不同	2	1. 排球相關書籍及學習網站	1. 實作及表現 2. 觀察並記錄	

			計畫的執行。	發球方式及運用時機。 4. 示範低手發球動作並分解說明動作要領。 5. 原地動作練習。				
十四	11/25-12/1	生命教育週 11/27~28 第二次定期考查、閱讀推動影片欣賞導師會報：七 11/27、八 11/28、九 11/30 12月服儀檢查 11/30 校慶籌備會(三)	5-3-4 規劃並演練拒絕菸、酒、檳榔、成癮藥物的有效策略並實現於日常生活中。 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	健康 單元：成癮物質的真相 【變色的肺】 1. 將兩張肺臟的圖片給學生看，比較有抽菸與沒抽菸的肺臟有何不同。 2. 請學生設計訪問單，訪問身邊一位吸煙的人，並利用時間進行訪問。	1	1. 肺臟圖片	1. 問卷設計	
			3-3-1 評估個人及他人的表現，以改善動作技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運動戰術戰略。 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 應用規則來參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞、分析運動美感與比賽的能力。 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。	體育 單元：排球(高、低手傳球+發球) 1. 複習高、低手發球動作。 2. 兩人一組低手發球動作練習。 3. 發準比賽。 4. 分組討論發球比賽過程中同學的優缺點並由老師進行講評。	2	1. 排球相關書籍及學習網站	1. 實作及表現 2. 觀察並記錄 3. 分組討論情形	
十五	12/2-12/8	科學教育週 12/4 ~6 全校公民科作業調閱 12/7 科展書面報告截止收件、晨讀活動(九) 12/3 模範生選舉 12/6 學生自治會(三)	5-3-4 規畫並演練拒絕菸、酒、檳榔、成癮藥物的有效策略並實現於日常生活中。 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	健康 單元：成癮物質的真相 【酒：杯底不可飼金魚】 1. 教師先吟唱中國經典宋詞【水調歌頭】的其中一段，並問學生這是何人的詩詞作品？ 2. 作品欣賞：李白【月下獨酌】。 3. 中國自古至今，酒與我們的社會文化有深刻的關係，西方世界也一樣。	1	1. 國民健康局網站	1. 觀察 2. 討論	【人權教育】

				4. 配合「飲酒者的心聲」學習活動單來進行課程。 5. 請學生討論，飲酒為何不適合青少年呢？ 6. 教師綜合歸納原因。 7. 與同學共同討論酗酒的問題，酗酒對個人及社會都會產生莫大的影響，並引導酒駕車禍害人害己，應尊重自己與他人生命。 8. 由老師解說慢性酒精中毒的症狀。				
			3-3-1 評估個人及他人的表現，以改善動作技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運動戰術戰略。 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 應用規則來參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞、分析運動美感與比賽的能力。 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。	體育 單元：排球(高、低手傳球+發球) 1. 觀看排球比賽影帶。 2. 分組討論排球比賽過程中出現哪些基本動作及技術？有哪些動作同學們已經學過？與真正的排球選手在動作上有哪些差異？ 3. 分組進行比賽。	2	1. 排球相關書籍及學習網站 2. 教學影帶	1. 實作及表現 2. 觀察並記錄 3. 分組討論情形	
十六	12/9-12/15	明志禮讚週 12/10 威龍闖關活動 12/14 全校第八節停課 12/10 八年級品德教育影片播放③ 12/15 五十五	2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	健康 單元：健康行動先鋒 【法令知多少】 1. 教師將菸害防治法、青少年福利法，以及其他相關法令設計成各式題目，讓學生分組進行搶答。 2. 說明每個國家定訂類似法令以及執行情況，檢視我國執行成效，討論其是否有進步空間。	1	1. 法令題目	1. 分組搶答 2. 踴躍發言	

		周年校慶及大隊接力決賽	3-3-1 評估個人及他人的表現，以改善動作技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運動戰術戰略。 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 應用規則來參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞、分析運動美感與比賽的能力。 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。	體育 單元：籃球(跑位傳球+上籃) 1. 籃球基本技術複習(各種運球方式)。 2. 說明籃球比賽中各種傳球方式及運用時機。 3. 介紹胸前傳球動作要領及示範。 4. 兩人一組原地動作練習。 5. 快傳競賽。 6. 兩人一組以胸前傳球方式進行跑位傳球。 7. 分組進行胸前傳球接力比賽。	2	1. 籃球相關書籍及學習網站 2. 教學影帶	1. 實作及表現 2. 觀察並記錄	
十七	12/16-12/22	民主法治週 12/17 校慶補假一日 12/20~21 九年級第二次模擬考(暫定) 12/17~21 科展作品評審 12/22 補上12/31的課程 12/20 第二次校園安全會議	5-3-4 演練拒絕菸、酒、檳榔、成癮的有效策略並實踐於日常生活中。 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。 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	健康 單元：擋得住的誘惑 【如何做決定】 1. 選擇是否使用成癮物質是學生做決定的結果，因此教師可以此教學活動來讓學生省思自己做決定的優缺點 2. 教師請學生唸出參考資料中所附上的兩則新聞事件，並在黑板上寫出同樣事件不同決定的結果。 3. 教師以兩則新聞案件分析當個人在作決定的時候，強調如何讓雙方達到雙贏的局面。 【拒絕的藝術一】 1. 我的動作會說話 (1)除了口語的表達之外，還有許	1	1. 成癮物質相關報導	1. 分組討論 2. 觀察 3. 表現 4. 角色扮演	【人權教育】

			多非語言的肢體動作會影響溝通。 (2)選出幾位同學，說出這三種方式給他什麼樣的感覺？教師並說明，溝通時的語氣和表情，皆會呈現出你的態度。 2. 傾聽的藝術 (1)傾聽也是一種重要的溝通技巧， (2)低頭做事而不抬頭。 (3)看著對方認真聆聽並頻頻點頭。 (4)一邊走來走去，一邊聆聽。 (5)請傾訴者說出 3 種動作令他感受如何？ 教師並歸納說明。 3. 教師先設計生活的兩難情境，讓學生思考該如何拒絕才不至於破壞雙方的感情。 4. 選出幾位同學演出，並請同學討論有關拒絕的問題。				
		3-3-1 評估個人及他人的表現，以改善動作技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運動戰術戰略。 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 應用規則來參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞、分析運動美感與比賽的能力。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動	體育 單元：籃球(跑位傳球+上籃) 1. 運球熱身。 2. 複習跑位胸前傳球。 3. 講解並示範上籃動作要領。 4. 分解動作示範。	2	1. 籃球相關書籍及學習網站 2. 教學影帶	1. 實作及表現 2. 觀察並記錄	

			計畫的執行。	5. 分組練習。 6. 分組進行跑位傳球加上籃動作。 7. 分組比賽。				
十八	12/23-12/29	生涯發展週 12/ 26 七八年級英聽播放結束 12/28 晨讀活動(十) 12/ 24 社團(五)、七年級選社團 導師會報：七 12/25、八 12/26、九 12/28 12/ 24 生涯發展檔案調閱	5-3-4 演練拒絕菸、酒、檳榔、成癮藥物的有效策略並實踐於日常生活中。 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。 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	健康 單元：擋得住的誘惑 【拒絕的藝術二】 5. 拒絕技巧之天龍八不 (1)教師帶學生練習天龍八不拒絕技巧。 (2)配合參考資料二之情境，將學生分成 5~6 人一組，以戲劇方式進行表演。 (3)教師先告知學生在對話設計過程中，要運用 2~3 種之拒絕方法。 (4)請學生上臺將情境與拒絕技巧演示出來。 (5)最後請學生票選最佳戲劇獎，一人一票須投給自己以外的組別。 【我就是自己一拒絕技巧練習】 1. 教師指導學生 2 人一組練習拒絕技巧。 2. 請 2~3 組學生上臺演示課文情境及拒絕技巧。 3. 教學詢問學生每一表演組在對話中，拒絕者運用了哪幾種的	1	1. 董氏基金會網站	1. 觀察 2. 實作及表現	【人權教育】

				拒絕技巧？ 【因為有主見，所以我拒絕】 1. 利用視窗「生活行動家」的內容，來計算不使用成癮物質（以香菸舉例）可省下多少金錢？ 2. 請同學自由發表。教師總結，				
			3-3-1 評估個人及他人的表現，以改善動作技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運動戰術戰略。 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 應用規則來參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞、分析運動美感與比賽的能力。 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。	體育 單元：籃球(跑位傳球+上籃) 1. 運球熱身。 2. 說明並示範地板傳球運用時機及動作要領。 3. 分組練習。 4. 分組進行地板傳球加上籃動作練習。 5. 分組比賽。	2	1. 籃球相關書籍及學習網站 2. 教學影帶	1. 實作及表現 2. 觀察並記錄	
十九	12/30-1/5	健康促進週 12/31 彈性放假、1/1 開國紀念日放假 1/2~4 全校國文作文調閱 1/3 七年級第八節課輔結束 1/4 八、九年級第八節課輔結束 1月服儀檢查 1/3 健康促進宣導(朝) 1/2~4 九年級校外教學(預	5-3-4 演練拒絕菸、酒、檳榔、成癮藥物的有效策略並實踐於日常生活中。 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	健康 單元：健康行動先鋒 ●【嚼檳榔面面觀】 1. 教師先設計戲劇腳本，請班上5~6位學生進行角色扮演，角色有檳榔西施、口腔癌病人、病人家屬、醫師、種檳榔的農夫，衛生局長。 2. 請學生演出，角色扮演各自的立場以及心聲。 3. 教師於課程前蒐集一些與成癮物質相關的簡報。	1	1. 成癮物質相關剪報	1. 觀察 2. 角色扮演 3. 分組討論	【人權教育】

二十	1/6-1/12	定)全校班級 公務檢查		4. 教師呈現剪報，並詢問學生：使用成癮物質是一件不好的事情，為什麼沒有辦法完全以法律禁止呢？ 5. 如果你是「國家毒成癮物質管制局」局長，你會用什麼方法來改善社會成癮物質濫用的情況呢？ 【健康拉鋸戰—媒體廣告】 1. 教師事先收集一些菸酒平面廣告圖片，請同學分組討論。 2. 教師總結。				
			3-3-1 評估個人及他人的表現，以改善動作技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運動戰術戰略。 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 應用規則來參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞、分析運動美感與比賽的能力。 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。	體育 單元：桌球(正反手擊球+發球) 1. 桌球基本技術複習(正手擊球，發球及規則講解)。 2. 介紹並示範反手擊球之持拍動作及步法。 3. 原地練習反手擊球揮拍動作。 4. 分組進行練習。 5. 進行分組反手擊準比賽。	2	1. 桌球相關書籍及學習網站	1. 實作及表現 2. 觀察並記錄	
		勤勉力學週 1/11 課發會 (四)1/10 學生自治會 (四)1/11 生涯發展教育執行委員會、認輔會議	5-3-4 演練拒絕菸、酒、檳榔、成癮藥物的有效策略並實踐於日常生活中。 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。 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護	健康 單元八：健康行動先鋒 【小兵立大功】 1. 利用「克菸致勝」學習活動單完成訪問工作。 2. 如何簡易的利用保特瓶、棉花製作「吸菸小傻瓜」道具，告知	1	1. 董氏基金會網站	1. 觀察 2. 問卷調查 3. 分組討論 4. 紀錄 5. 實作及表現	【人權教育】

			的知能。	學生在訪問時示範操作「吸菸小呆瓜」並講解菸害常識。 3. 請學生與受訪者一同討論，哪些是對受訪者最有效的戒除方式。 4. 教師提醒學生，在進行訪談活動時，務必要親切、有禮貌。				
			3-3-1 評估個人及他人的表現，以改善動作技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運動戰術戰略。 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 應用規則來參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞、分析運動美感與比賽的能力。 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。	體育(期末教學總檢討) 單元：桌球(正反手擊球+發球) 1. 球感練習。 2. 反手擊球動作複習。 3. 分組進行比賽 ※期末測驗：由任課老師針對整個學期教學內容自行測驗。 4. 針對學期上課內容做一總檢討，並提供學生表達個人意見，做為新學期改良與修正。	2	1. 桌球相關書籍及學習網站	1. 實作及表現 2. 觀察並記錄	
二十一	1/13-1/19	除舊佈新週 1/16~17 第三次定期考查 1/18 結業式 16:00 校務會議		健康 1. 期末考試 2. 針對學期上課內容做一總檢討，並提供學生表達個人意見，做為新學期改良與修正。				
				體育 1. 期末考試 2. 針對學期上課內容做一總討，並提供學生表達個人意見，做為新學期改良與修正				