

新北市 明志 國民中學 107 學年度 九 年級 下 學期 健體 領域課程計畫

設計者：林馨民

第 二 學期

一、本領域每週學習節數（3）節，本學期共（54）節。

二、本學期學習目標：

- （一）主動探索關於老化與死亡的問題，了解慢性病對健康的威脅，學習有效延遲發病時間及降低得病的風險。
- （二）了解各種急救技巧並能熟悉運用。
- （三）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。
- （四）學習各種運動技能，積極參與各項身體活動。
- （五）培養學生個人運動專長，並進一步延伸到其它運動領域，達到運動人生目標

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 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	2/3-2/9							
一	2/10-2/16	友善校園週 寒假結束 2/11 開學日領教科書、開學暨反霸凌宣誓、第三節正式上課、晨讀活動(一)	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。	健康 1.引導學生看上一節的「壓力排行榜」，分享一週來的壓力有什麼改變。 2.介紹當人體面臨壓力時，身體的應變反應，並認識心身症狀，教師可詢問學生自己或親友，是否有相同情形？ 3.請自願的學生分享現實生活中壓力來源與反應選。教	3	第 1 單元 快樂人生開步走 第 1 章 與壓力同行	1.課前準備 2.觀察 3.學生反應及分享 4.紀錄	

			師回饋：現實生活中，壓力無所不在，沒有人能對所有的壓力免疫，應在面對壓力的時候，能採取有效的調適方法，化解壓力帶來的困擾。 ●友善校園週—配合課本主題，開學的心情與情緒描述，並分享自己最擔心的三件事，最期待的事各是那些。 體育 單元：體適能 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 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。	師回饋：現實生活中，壓力無所不在，沒有人能對所有的壓力免疫，應在面對壓力的時候，能採取有效的調適方法，化解壓力帶來的困擾。 ●友善校園週—配合課本主題，開學的心情與情緒描述，並分享自己最擔心的三件事，最期待的事各是那些。 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、八年級的記錄做比較，讓學生了解國中三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。	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.網路體適能護照	
--	--	--	--	---	--------------------------------------	--	--

				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)力的計劃並鼓勵學生努力完成自己設定的目標。				
二	2/17-2/23	生涯發展週 品德教育影片宣 導(一)	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 1.教師說明人有喜、怒、哀、懼四種基本情緒，以及正、負向的情緒對我們會造成何種影響。 2.教師說明同一件事情，不同的人會有不同的感覺，藉以說明情緒是主觀的、多元的。 3.介紹情緒智商(EQ)，以及情緒覺察、表達、管理與運用之能力，並舉例說明。 4.詢問學生是否注意到自己的情緒？請學生體會情緒對身體的影響。 5.請學生發表當心情不好時會採取的做法，並介紹課文	3	第 1 單元 快樂人生開步走 第 2 章 與情緒過招	1.課前準備 2.觀察 3.學生反應及分享 4.紀錄	

			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。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及品質，以促進健康計畫的執行。	中，改變或紓解負向情緒的做法。 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、八年級的記錄做比較，讓學生了解國中三年來個人的生活與運動習慣對身體的影響。 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。		體適能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.網路體適能護照	
三	2/26-3/2	環境教育週 ◆三月運動樂活月、2/28 和平紀念日放假、八年級校外教學、全國音樂比賽管樂合奏(預)、全國音樂比賽男聲合唱團(預)(宜蘭)	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 1.教師說明當壓力或情緒沒有獲得適當調適或紓解，日久就容易產生一些異常行為，影響正常生活。 2.詢問學生常見到的異常行為有哪些？ 3.說明憤怒和攻擊行為的關聯，以及發生攻擊行為可能	3	第 1 單元 快樂人生開步走 第 2 章 與情緒過招	1.課前準備 2.觀察 3.學生反應及分享 4.紀錄	

			要付出的代價為何，並進行價值澄清。請學生討論憤怒時可以怎麼避免產生攻擊行為。 4.教師說明焦慮和強迫行為的關係，並說明防治的方法。 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、八年級的記錄做比較，讓學生了解國中三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		體適能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.網路體適能護照	
--	--	--	--	--	-------------------------	--	--

				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)力的計劃。 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。 6.提供達到體適能各項標準值的學生體適能成績證明。 ●環境教育週—那些因素是良善運動場所的條件，以本週體適能檢測，學校那些場地適合慢跑或耐力測驗的地方。				
四	3/3-3/9	家庭教育週 品德教育影片宣導(二)、九年級多元入學宣導、家長日	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 1.請學生填寫課本第 24 頁「憂鬱近況檢核表」。 2.說明憂鬱症的徵兆及防治方法。 3.學生敘述自己所見的異常行為時，有些可能是誤解或偏見，老師可藉此澄清錯誤的看法。 4.教師說明異常行為之徵	3	第 1 單元 快樂人生開步走 第 2 章 與情緒過招	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	

			3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	兆。讓學生了解發生異常行為和所有疾病一樣，越早發現治療，效果越好。 體育 單元：羽球 1.介紹羽球雙打規則。 2.介紹雙打戰術及打法。 3.指導學生分組進行比賽及裁判實習。		羽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.分組比賽成績	
五	3/10-3/16	運動樂活週 七年級「與作家有約」演講活動、新北市西區英語文競賽(預)、健康促進暨全校班際拔河比賽	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。 1-3-1 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。	★健康 1.請兩～三位學生分享自己對未來的夢想。 2.想要擁有健康的職業生涯與亮麗人生，國中生目前應有的努力與準備是什麼？ 3.學生舉手搶答，教師給予回答學生獎勵。 4.歸納學生答案，說明課文青春期四項職業生涯發展任務。 體育 單元：羽球 1.複習羽球雙打規則、戰術及打法。	3	第3單元 職場生涯快樂行 第1章 我的未來不是夢 羽球運動相關教材書籍及學習網站	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄 1.實作及表現 2.觀察並記錄 3.分組比賽成績	

			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。	2.分組雙打比賽。				
六	3/17-3/23	悅讀閱樂週 閱讀活動開跑、課發會(一)、特教推行委員會、生涯發展教育執行委員會	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。	●健康 1.教師詢問學生是否有在家裡幫忙的經驗?，並分享是否曾在工作中受過傷害，當時如何處理。 2.說明在工作中，會因為各種因素受到傷害，甚至影響身體健康。 3.舉新聞實例說明職業災害，並且藉由現況強調職業安全的重要性。 4.教師利用宇振一家人的例子討論每個行業都存在著危險因子及危害。	3	第3單元 職場生涯快樂行 第2章 職業安全與健康	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	
			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。	體育 單元：羽球 1.複習羽球雙打規則、戰術及打法。		羽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.分組比賽成績	

			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。	2.分組進行雙打比賽。				
七	3/24-3/30	防災教育週 第一次定期考、校園複合式防災宣導週、校園複合式防災演練(下午)、新北市升學博覽會	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。	健康 1.教師請學生自由分享是否聽過一些學校健康促進推動主題，並思考這些活動的主要目的為何？ 2. 教師說明目前學校可能是學生主要的生活環境之一，所以這個場所的舒適與否，可能影響學生的學習效率。 3.教師詢問學生，希望未來的就業職場是什麼環境？對於上班時間、場合、薪水如何？請學生輪流將其他學生發表的內容記錄在黑板上。 5.總結學生提出的「職場條件」，並強調在職場中，自己可以先行從事維護自身健康的活動，甚至在還沒發生健康危害前就可進行。	3	第3單元 職場生涯快樂行 第3章 職場健康促進	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	

			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：排球 1.複習排球傳接球 2.複習排球低手發球 3.分組進行比賽		羽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.分組比賽成績	
八	3/31-4/6	慎終追遠週 ◆四月歡樂兒童月、七年級語文競賽、4/4 兒童節放假、4/5 清明節放假	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。 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	★健康 1.以世界各地發生的環境新聞為出發點，搭配「關鍵時刻」，介紹氣候變遷與全球暖化的議題，讓學生思考人為經濟活動與環境的相關之處。 體育 單元：排球(快攻+戰術) 1.介紹各種快攻及球路 2.講解示範各種快攻技術及優缺點 3.分組練習 4.進行分組比賽	3	康軒版第六冊 第2單元 綠色生活護地球 第1章 關心我們的環境 排球運動相關教材書籍及學習網站	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄 1.實作及表現 2.觀察並記錄 3.分組比賽成績	

九	4/7-4/13	人權法治週 新北市英語歌曲演唱競賽、七年級校外教學、八年級職校參訪	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。 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	★健康 1.討論氣候變遷與全球暖化的議題。 2.討論經濟活動與環境的相關處。 體育 單元：排球(快攻+戰術) 1.複習各種快攻及球路 2.分組練習 3.進行分組比賽	3	康軒版第六冊 第2單元 綠色生活護地球 第1章 關心我們的環境 排球運動相關教材書籍及學習網站	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄 1.實作及表現 2.觀察並記錄 3.分組比賽成績	
十	4/14-4/20	健康促進週 健康促進暨七年級五人制足球比賽	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。 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	★健康 1.介紹科技引發的環境公害種類，讓學生知道空氣污染的現況與氣態污染物對健康的危害。 2.介紹垃圾過量的現況及垃圾處理的方法。 體育 單元：排球(快攻+戰術) 1.複習各種快攻及球路 2.分組練習 3.進行分組比賽	3	康軒版第六冊 第2單元 綠色生活護地球 第1章 關心我們的環境 排球運動相關教材書籍及學習網站	1.討論 2.分組報告 1.實作及表現 2.觀察並記錄	

			5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	●健康促進週—運動合作需要哪些因素，才能適時適當的發揮團隊戰力，達到應得的成績。				
十一	4/21-4/27	英語放誦週 七年級英語歌曲比賽、課發會(二)、全國中等學校運動會、捕捉愛的瞬間攝影比賽收件、社區高中職宣導、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。 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	健康 1.複習科技引發的環境公害種類，讓學生知道空氣汙染的現況與氣態汙染物對健康的危害。 2.複習垃圾過量的現況及垃圾處理的方法。 體育 ●單元：拔河 1.複習拔河基本規則 2.講解示範拔河基本姿勢 3.與他班進行比賽	3	康軒版第六冊 第2單元 綠色生活護地球 第1章 關心我們的環境 拔河運動相關教材書籍及學習網站	1.討論 2.分組報告 1.實作及表現 2.觀察並記錄 3.分組比賽成績	
十二	4/28-5/4	包粽祈福週 ◆五月幸福家庭月、教科書評選包粽(中)活動、母親節藝文比賽收件截止、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。	★健康 1.介紹水汙染的現況及汙染的水質對健康造成的危害。 2.了解噪音問題對健康的影響，以及如何減輕噪音危害。 3.藉由國內外的成功案例勉勵學生，環保行動除了自己的力量外，還可以結合社區及政府的資源來進行。	3	康軒版第六冊 第2單元 綠色生活護地球 第1章 關心我們的環境	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	

			3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	體育 單元：籃球(快攻+戰術) 1.介紹各種三人快攻，傳球跑位。 2.講解示範三人快速傳球要領。 3.三人一組練習。 4.講解示範三人快傳加投籃動作之要領。 5.三人一組練習。 6.進行全場比賽。		籃球運動相關教材書籍及學習網站 籃球比賽影片	1.實作及表現 2.觀察並記錄 3.分組比賽成績	
十三	5/5-5/11	康乃馨香週	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。 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	健康 介紹職業傷害與疾病 體育 單元：籃球(快攻+戰術) 1.複習各種三打二快攻動作。 2.透過籃球比賽影片，讓同學能說明各種不同的三人傳球快攻動作要領及運用時機。 3.分組進行全場比賽。	3	康軒版第六冊第2單元 綠色生活護地球 第2章 綠色行動 籃球運動相關教材書籍及學習網站	1.觀察 2.紀錄 1.實作及表現 2.觀察並記錄 3.分組比賽成績	

十四	5/12-5/18	生命教育週 第二次定期考、九年級全國國中教育會考、辦理疑似身心障礙校內鑑定申請、生命教育影片播放	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。 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	健康 職場健康促進 體育 單元：籃球(快攻+戰術) 1.複習各種三打二快攻動作。 2.分組進行全場比賽。	3	康軒版第六冊第2章 綠色行動 籃球運動相關教材書籍及學習網站	1.觀察 2.紀錄 1.實作及表現 2.觀察並記錄 3.分組比賽成績	
十五	5/19-5/25	音樂饗宴週 各領域成果展收件、課發會(三)、八年級排球賽、明志饗宴樂器演奏才藝競賽、升學教育博覽會	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。 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	健康 職場健康促進 體育 單元：籃球(快攻+戰術) 1.複習各種三打二快攻動作。 2.與他班進行全場比賽。	3	康軒版第六冊第2單元 綠色生活護地球 第2章 綠色行動 籃球運動相關教材書籍及學習網站	1.觀察 2.紀錄 1.實作及表現 2.觀察並記錄 3.分組比賽成績	

十六	5/26-6/1	多元展能週 ◆六月國際文教月、領域成果展、九年級三對三籃球比賽、社團動靜態暨各領域成果展	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。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	健康 食品衛生 ★消費者保護教育—在外購買食品有哪些注意事項？可依產品特質分：食，衣，娛樂。並從中分析消費時的心理，並比較需要與想要的差異。 ●★體育 1.介紹游泳對心肺耐力的好處。 2.認識河川、溪流等戶外水上環境的潛在危險。 3.養成對水上活動安全的警覺性。	3	康軒版第六冊 第2單元 綠色生活護地球 第2章 綠色行動 游泳運動相關教材書籍及學習網站	1.觀察 2.紀錄 觀察與記錄	
十七	6/2-6/8	感恩祝福週 七、八年級英語文競賽、6/7 端午節放假、明志好聲音歌唱比賽(決選)、畢業典禮、資優班送舊	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。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生	健康 食品衛生 ★消費者保護教育—在外購買食品有哪些注意事項？可依產品特質分：食，衣，娛樂。並從中分析消費時的心理，並比較需要與想要的差異。 ●★體育 1.介紹游泳對心肺耐力的好	3	康軒版第六冊 第2單元 綠色生活護地球 第2章 綠色行動 游泳運動相關教材書籍及學	1.觀察 2.紀錄 觀察與記錄	

			運動計畫。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	處。 2.認識河川、溪流等戶外水上 環境的潛在危險。 3.養成對水上活動安全的警 覺性。		習網站		
--	--	--	------------------------------	--	--	-----	--	--