

(表 13) 學習節數課程計畫

新北市 明志 國民中學 108 學年度 九 年級 下 學期 健康與體育 領域課程計畫

設計者：周維倫、楊淑菁

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：（以條列式文字敘述）

- （一）認識壓力與身心健康的關係，能將健康紓壓落實於日常生活中，並能在必要時，尋求協助。
- （二）學習環境問題對人類健康的影響，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。
- （三）認識職業與生涯發展重要性，並了解及運用職場健康促進策略，以滿足不同工作者的健康促進需求。
- （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）

108 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	2/2-2/8						
一	2/9-2/15	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	康軒第 6 冊 1-1 與壓力同行	1.課前準備 2.觀察 3.學生反應及分享 4.紀錄

			3.請自願的學生分享現實生活中壓力來源與反應選。教師回饋：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及最期待的事分別是哪些。				
			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、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。	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	

				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)力的計劃並鼓勵學生努力完成自己設定的目標。				
二	2/16-2/22	家庭教育週 晨讀活動(二)、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。 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。 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。	健康 1.延續上週對壓力的認識，說明壓力對人體造成的影響。 2.介紹壓力造成的心身症狀。 體育 單元： 體適能 1.介紹爆發力對人體的重要	康軒第6冊 1-1 與壓力同行	1.課前準備 2.觀察 3.學生反應及分享 4.紀錄	1.體適能相關書籍	1.實作及表現 2.觀察並記錄

			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。	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。		2.教育部體適能學習網站	3.網路體適能護照	
三	2/23-2/29	環境教育週 ◆三月運動樂活月、品德教育影片宣導(一)、2/28 和平紀念日放假、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。 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，	健康 1.教師引導學生思考面對壓力時的調適方法。 2.學生分組討論有效解決壓力的方法和步驟。 3.小組分享及教師總結。 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		康軒第 6 冊 1-1 與壓力同行	1.課前準備 2.小組討論 3.學生反應及分享 4.紀錄	1.實作及表現 2.觀察並記錄 3.網路體適能護照

			以促進健康計畫的執行。	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。				
四	3/1-3/7	生涯發展週 晨讀活動(三)、九年級多元入學講	6-3-3 尋求資源並發展策略以調適人生各	健康 1.教師說明人有喜、怒、哀、	3	康軒第 6 冊	1.課前準備	

		座	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。	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，並介紹課文中，改變或紓解負向情緒的做法。 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。		1-2 與情緒過招	2.觀察 3.學生反應及分享 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。			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	

			4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。					
六	3/15-3/21	運動樂活週 課發會(一)、新北市西區英語文競賽、新北市大隊接力、全國學生音樂比賽(預)	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。 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。	健康 1.請學生填寫課本「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。 體育 單元：羽球 1.複習羽球雙打規則、戰術及打法。 2.分組進行雙打比賽。 運動樂活週-藉由上課過程，體驗運動樂趣，並能養成良好的運動習慣。		康軒第6冊 1-2 與情緒過招	1.課前準備 2.觀察 3.學生反應及分享 4.紀錄 1.實作及表現 2.觀察並記錄 3.分組比賽成績	

七	3/22-3/28	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)、環境教育影片	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.介紹青少年常見的「收假症候群」。 2.教師說明異常行為之徵兆。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。 3.鼓勵學生正向面對壓力，快樂向前行。 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	3	康軒第6冊 1-2 與情緒過招 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	
八	3/29-4/4	悅讀閱樂週 ◆四月歡樂兒童月、七年級「與作家有約」演講活動、明志饗宴樂器	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。	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	3	康軒第6冊 3-1 我的未來不是夢	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表	

		演奏才藝競賽、新北市高中職博覽會、4/2-5 兒童節、清明節連假		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：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			現 4.紀錄	
九	4/5-4/11	人權法治週 七年級校外教學、社區高中職宣導	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。	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。 健康 1.教師經由新聞介紹目前熱門工作類型、工作內容、環境、學歷或技術需求及薪資。 2.學生分組討論及記錄未來想要從事的工作，並評估自己該如何準備。	3	排球運動相關教材書籍及學習網站 康軒第6冊 3-1 我的未來不是夢	1.實作及表現 2.觀察並記錄 3.分組比賽成績 1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.分組討論	

			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：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		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.分組比賽成績	
十	4/12-4/18	健康促進週 新北市英語歌曲演唱競賽(預)、健康促進暨七年級五人制足球比賽	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。		康軒第6冊 3-2 職業安全與健康	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.分組討論	
			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。	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 健康促進週—運動合作需要		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.分組比賽成績	

			5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	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	4/19-4/25	國際語言週 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、親職講座 (四)	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。 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.教師利用字振一家人的例子討論每個行業都存在著危險因子及危害。 2.學生分組討論未來想要從事的工作可能會引發的職業病及如何預防。 體育 單元：跳繩 1.教師說明跳繩基本規則。 2.教師示範跳繩基本姿勢。 3.教師指導學生練習個人、團體花式及變換隊形。 4.分組練習。	3	康軒第6冊 3-2 職業安全與健康 跳繩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.分組練習成績	
十二	4/26-5/2	包粽祈福週 ◆五月幸福家庭月、包粽(中)活動、母親節藝文比賽收件截止	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，	3	康軒第6冊 3-3 職場健康促進	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	

				所以這個場所的舒適與否，可能影響學生的學習效率。 3.學生討論未來想要從事工作的場所，可以進行哪些促進健康的活動。並請學生輪流將其他學生發表的內容記錄在黑板上。教師進行統整。 4.總結並強調在職場中，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。 體育 單元：跳繩 1.練習個人、團體花式及變換隊形。 2.分組進行比賽。				
			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。			跳繩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	
十三	5/3-5/9	康乃馨香週 教科書評選	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.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 2.讓學生思考人為經濟活動	3	康軒第6冊 2-1 關心我們的環境	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現	

			與環境的相關之處。 環境教育-探討環境議題，引導學生思考與關心環境問題。 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	1.實作及表現 2.觀察並記錄 3.分組比賽成績		
十四	5/10-5/16	生命教育週 第二次定期考、九年級全國國中教育會考、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。	★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。 環境教育-探討環境議題，引導學生思考與關心環境問題。	3	康軒第 6 冊 2-1 關心我們的環境	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現	

			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.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。		籃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	
十五	5/17-5/23	音樂饗宴週 七年級語文競賽、各領域成果展收件、課發會(三)、明志好聲音初賽、八年級排球賽、感恩音樂成果發表會(晚上)、高中職入班宣導、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 1.介紹科技引發的環境公害種類 2.了解空氣汙染的現況與氣態汙染物對健康的危害。 環境教育-探討環境議題，引導學生思考引發環境問題的可能原因，並思考自己可以為環境做出哪些努力。 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	康軒第6冊 2-1 關心我們的環境	1.觀察 2.討論 3.實作及表現	

十六	5/24-5/30	多元展能週 ◇六月國際文教月、領域成果展、社團動靜態暨各領域成果展、會考後職校參訪	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。	★健康 1.介紹垃圾過量及所引起的環境問題。 2.討論垃圾處理的方法。 3.介紹水污染的現況及污染的水質對健康造成的危害。 ★環境教育-探討環境議題，引導學生思考引發環境問題的可能原因，並思考自己可以為環境做出哪些努力。	3	康軒第6冊 2-1 關心我們的環境	1.討論 2.實作及表現	
			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.複習各種三打二快攻動作。 2.與他班進行全場比賽。		籃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	
十七	5/31-6/6	能源教育週 七、八年級英語文競賽、九年級三對三籃球比賽、明志好聲音歌唱比賽(決選)	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.了解噪音問題對健康的影響，以及如何減輕噪音危害。 2.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	3	康軒第6冊 2-1 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。	及政府的資源來進行。 環境教育-探討環境議題，引導學生思考引發環境問題的可能原因，並思考自己可以為環境做出哪些努力。 ★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。 安全教育-強調水上活動應注意事項，並鼓勵學生養成正確良好運動習慣。		游泳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	
十八	6/7-6/13	感恩祝福週 海洋教育週暨水域安全宣導週、資優班送舊、畢業典禮		畢業週				