

(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 第一 學期 健康與體育 領域課程計畫

設計者： 林馨民

第 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：（以條列式文字敘述）

- （一）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。
- （二）學習判斷環境中的危機狀況、預防及處理危機的方法，並做出適當的反應。
- （三）瞭解運動項目規則，並學會欣賞、評判比賽內容，增加日後參與運動的最大可能性。
- （四）指出問題解決法的步驟，並能運用問題解決法以解決情感自我調適問題。
- （五）了解負責任的愛與性為人生帶來極大的快樂，激發創造力與生命力。
- （六）知道自我傷害的原因並能避免自我傷害。

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 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	8/18-8/24	蓄勢待發週						
一	8/25-8/31	友善校園週 <感恩敬師月> 8/27~29 備課研習 8/25 祖父母節 8/30 開學日，發放教科書、第四節正式上課 8/30 教室佈置比賽開始	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。	健康 ●★第一單元 邁向健康體位的人生 第一章 體型面面觀 1. 引導學生思考和分析從小到大的體型變化、家人的體型，以及對於體型的感受。	1	1. 康軒課本 2. 習作 3. 自編投影片 4. 學習單	1. 觀察 2. 討論 3. 學習單	【性別平等教育】 【資訊教育】 【人權教育】

		水域安全系列宣導 8/30 開學日反霸凌宣示		2. 思考自己理想體型與現實體型的差異及其原因，並帶領學生了解哪些因素會影響自己對體型的期待。 3. 學習尊重與包容，不同年紀與個別身心發展差異，可能與習慣、飲食與遺傳有關，故在發育階段都是過渡期，成年期之前都是可塑的。				
二	9/1-9/7	交通安全週 9/4~5 九年級第一次模擬考 9/6 三重區語文競賽、晨讀活動(一)、評分開始 交通安全教育宣導 導師會報：七 9/3、八 9/4、九 9/6 9/5 國民體育日活動	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、八年級時的記錄做比較，讓學生了解過去兩年來個人的生活與運動習慣對身體的影響。 5. 指導學生如何規劃增進體適能的活動計劃並鼓勵學生努力達成目標。	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	9/8-9/14	家庭教育週 9/9 第一、二節舉辦八、九年級補考(原班考試)、公佈	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 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	健康 ★第一單元 邁向健康體位的 人生	1	1. 康軒課本 2. 習作 3. 自編投影	1. 觀察 2. 討論 3. 學習單	【性別 平等教 育】

		科展及科技競賽比賽辦法 9/9 第八節課業輔導開始 9/13 中秋節放假 七、八年級品德教育影片播放①	重。	第一章體型面面觀 1. 帶領學生思考曾經影響自己對體型期待的因素。 2. 利用批判性思考的方式，對於影響體型價值觀因素的思考與了解。		片 4. 學習單		【資訊教育】 【人權教育】
四	9/15-9/21	防災教育週 9/20 課發會(一)、晨讀活動(二) 9/16~27 教師節系列活動 9/21 國家防災日(9時 21 分) 9/16 職科說明會 9/19 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、遴輔會 9/21 家長日	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，讓學生了解過去兩年來個人的生活與運動習慣對身體的影響。 3. 指導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. 指導學生可以提昇肌耐力的各種方式並鼓勵學生平時空閒時就應多做。 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改善、增進個人柔軟度與肌(耐力)	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	

				的計劃並努力去達成目標。				
五	9/22-9/28	吾愛吾師週 <藝術教育月> 9/23 七年級閱讀 演講活動(前三節) 9/27 晨讀活動(三) 9/28 教師節 9/27 教師節敬師 活動(朝) 9/24 健康促進暨 環境教育美術比 賽截止收件	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 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。	健康 ★第一單元 邁向健康體位的人生 第一章 體型面面觀 1. 透過建立健康體型價值觀的模特兒的例子，引導學生以健康角度看待體型，培養健康生活為目標。 2. 討論影片及廣告中的男性及女性體型，並與同學分享。	1	1. 康軒課本 2. 習作 3. 自編投影片 4. 學習單	1. 觀察 2. 討論 3. 學習單	【性別 平等教 育】 【資訊 教育】 【人權 教育】
六	9/29-10/5	品德教育週 9/30、10/1 新北市 語文競賽 10/1 閱讀推動委 員會 9/30 七年級 200 公 尺排名賽、七、八 年級品德教育影 片播放② 9/30~10/5 品德教 育創意競賽作品 收件 9/29 4Q 營隊(一) 9/30 七年級生涯 發展參訪活動	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、八年級時的記錄做比較，讓學生了解過去兩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。 5. 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努力去達成目	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	

				標。				
七	10/6-10/12	性平教育週<性平教育宣導週> 10/10 國慶日放假 10/11 彈性放假 10/9 第一次校園安全會議 10/7 職業萬花筒	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 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。	健康 ★第一單元 邁向健康體位的人生 第二章 體位觀測站 1. 說明體重生理變化代表的意義。 2. 說明身體質量指數(BMI)的測量、體脂肪形成原因。 3. 說明體脂肪的堆疊位置不同，對健康造成的威脅不同。 4. 說明腰臀比對於體型的意義。	1	1. 康軒課本 2. 習作 3. 自編投影片 4. 學習單	1. 觀察 2. 討論 3. 學習單	【性別平等教育】 【資訊教育】 【人權教育】
八	10/13-10/19	藝術人文週 10/15~16 第一次定期考查 10/18 播放明志代表字活動影片、晨讀活動(四) 10/15 新北市學生美展(預) 10/16 校慶籌備會(一)、環境教育影片宣導 10/17 學生自治會(一) 10/14~18 疑似身障生轉介 10/18 親職講座(一)	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、八年級時的記錄做比較，讓學生了解過兩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	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 4. 分組討論	

				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. 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，鼓勵學生在未來的最後半年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。				
九	10/20-10/26	舞文弄墨週 10/21~22 八年級國語文競賽 10/21~25 明志『年度代表字』選拔活動 10/22~24 全校自然科作業調閱 10/25 課發會(二)、晨讀活動	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 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。	健康 ★第一單元 邁向健康體位的人生 第二章 體位觀測站 1. 說明 BMI 計算方式。 2. 說明體脂肪及腰臀圍的測量方式。 3. 計算 BMI。	1	1. 康軒課本 2. 習作 3. 自編投影片 4. 學習單	1. 觀察 2. 討論 3. 學習單	【性別平等教育】 【資訊教育】 【人權教育】

		(五) 10/21 班際大隊接力預賽 10/21 七年級愛滋入班宣導(預) 10/21-25 九年級畢業紀念冊拍攝週 10/24~25 七年級健康檢查 10/23 生命教育比賽截止收件 10/25 親職講座 (二)		4. 測量體脂肪及腰臀圍。				
十	10/27-11/2	才華洋溢週 <新北創客月> 11/1 晨讀活動(六) 10/28 社團(三)、九年級畢業紀念冊團拍暨拍攝週、才藝競賽(舞蹈明志) 10/29~10/31 聯絡簿抽查	1-3-1 了解個人運動潛能及動作發展的差異性，並充分發展。 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。 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。	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	
十一	11/3-11/9	國際語言週 11/4~8 英語廣播show 11/5~7 全校英語科作業調閱 11/8 晨讀活動(七) 11/4 七年級體操	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 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。	健康 ★第一單元 邁向健康體位的人生 第二章 體位觀測站 1. 根據上節課測量數據，分析自己的體形及健康狀況。	1	1. 康軒課本 2. 習作 3. 自編投影片 4. 學習單	1. 觀察 2. 討論 3. 學習單	【性別平等教育】 【資訊教育】 【人權】

		比賽、七年級 200 公尺決賽 11/7 流感疫苗施打(全校師生)		2. 認識厭食症與暴食症。				教育】
十二	11/10-11/16	環境教育週 11/12~14 全校地理科作業調閱 11/11 班際大隊接力複賽 11/12-12/1?新北市音樂比賽 11/14 環境教育宣導、學生自治會(二) 11/15 親職講座(三)	1-3-1 了解個人運動潛能及動作發展的差異性，並充分發展。 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。 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。	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	
十三	11/17-11/23	明志創客週 11/18 公布明志創客題目 11/22 課發會(三) 11/18 七、八年級子宮頸癌(HPV)疫苗施打、七年級品德教育影片播放③ 11/22 親職講座(四)	2-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 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。	健康 ★第一單元 邁向健康體位的人生 第二章 體位觀測站 1. 了解過重與過輕對於健康的影響。 2. 建立追求健康體位的態度。	1	1. 康軒課本 2. 習作 3. 自編投影片 4. 學習單	1. 實作及表現 2. 觀察並記錄	【性別 平等教育】 【資訊 教育】 【人權 教育】
十四	11/24-11/30	生命教育週 11/25 第二次專任教師會報 11/28~29 第二次定期考查、閱讀推動影片欣賞	1-3-1 了解個人運動潛能及動作發展的差異性，並充分發展。 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	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。	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	

			動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-3 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。	3. 班級對抗賽。				
十五	12/1-12/7	科學教育週 12/2 威龍闖關活動 12/6 全校第八節停課 12/3~5 全校公民科作業調閱晨讀活動(九) 12/6 晨讀活動(八) 12/2 模範生選舉 12/5 學生自治會(三) 12/5 校慶籌備會(三) 12/7 五十六周年校慶及大隊接力決賽	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。 2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。。	★第一單元 邁向健康體位的人生 第三章 健康體位管理 1. 討論與分析廣告的手法，辨識不正確的減重方式。 2. 討論各種減重方式對健康造成的影響。	1	1. 康軒課本 2. 習作 3. 自編投影片	1. 學生參與討論 2. 經驗分享	【資訊教育】 【家政教育】
十六	12/8-12/14	明志禮讚週 12/13 科展書面報告截止收件、科技競賽作品收件及評選、晨讀活動(九) 12/9?八年級品德教育影片播放③	1-3-1 了解個人運動潛能及動作發展的差異性，並充分發展。 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。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	體育 單元：籃球（進攻技術＋介紹三對三鬥牛比賽規則並進行分組對抗） 1. 說明籃球比賽中除了個人的基本技術之外，團隊的進攻模式，更能增加比賽的可看性。介紹何謂「第六人」。進行伸展操及捕魚的活動。	2	1. 籃球相關書籍、錄影帶及學習網站	1. 實作及表現 2. 觀察並記錄 3. 分組比賽	

			5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	2. 教導進攻戰術「掩護切入」的進攻時機及動作要領。 3. 分組練習。 4. 介紹三對三籃球比賽規則及進行方式並指導學生如何利用戰術進行比賽。				
十七	12/15-12/21	民主法治週 12/19~20 九年級第二次模擬考 12/16~20 科展作品評審 12/19 第二次校園安全會議	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。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	健康 ★第一單元 邁向健康體位的人生 第三章 健康體位管理 1. 了解健康體位自主管理的步驟 2. 分析自己的健康診斷 3. 建立健康生活型態。	1	1. 康軒課本 2. 習作 3. 自編投影片 4. 剪輯影片	1. 學生參與討論 2. 經驗分享	【資訊教育】 【家政教育】
十八	12/22-12/28	生涯發展週 12/24~26 全校國文作文調閱 12/25 七八年級英語聽播放結束 12/27 晨讀活動(十) 12/24~26 九年級校外教學 12/23 生涯發展檔案調閱 12/24 歲末溫馨情	1-3-1 了解個人運動潛能及動作發展的差異性，並充分發展。 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。 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。	體育 單元：籃球（進攻技術+介紹三對三鬥牛比賽規則並進行分組對抗） 1. 分組複習「掩護切入」動作 2. 說明如何利用身材優勢進行籃下搶籃板動作。 3. 示範籃板球護球動作。 4. 分組練習。 5. 分組對抗賽練習。	2	1. 籃球相關書籍、錄影帶及學習網站	1. 實作及表現 2. 觀察並記錄 3. 分組比賽	
十九	12/29-1/4	健康促進週 1/1 開國紀念日放假	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體	★健康 1. 學習接納身體樣貌，了解健	1	1. 康軒課本 2. 習作	1. 學生參與討論	【資訊教育】

		1/3 課發會(四) 1/2 七年級第八節課輔結束 1/3 八、九年級第八節課輔結束 1/2 健康促進宣導(朝)	重控制計畫。 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。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	康的體位應透過健康的生活型態而建立。 2. 選擇正確的健康體位自主管理策略。		3. 自編投影片	2. 經驗分享	【家政教育】
二十	1/5-1/11	勤勉力學週 1/9 學生自治會(四) 1/6 資優班成果發表 1/10 生涯發展教育執行委員會、認輔會議	1-3-1 了解個人運動潛能及動作發展的差異性，並充分發展。 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。 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。	體育 單元：籃球（進攻技術＋介紹三對三鬥牛比賽規則並進行分組對抗） 1. 分組複習「掩護切入」及搶籃板護球動作。 2. 說明並示範三人交叉跑位時機及動作要領。 3. 分組練習。 4. 分組三對三對抗賽。	2	1. 籃球相關書籍、錄影帶及學習網站	1. 實作及表現 2. 觀察並記錄 3. 分組比賽	
二十一	1/12-1/18	除舊佈新週 1/15~16 第三次定期考查 1/17 結業式 16:00 校務會議	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。	健康 ★第二單元 人際關係新視界 第一章 在人際關係中成長 1. 讓學生體會人際關係和自己生活的關連，並從人際關係溫度計活動中，認識人際關係涵蓋的內容，引導學生評量自己的人際關係。	1	1. 康軒課本 2. 習作 3. 自編投影片 4. 剪輯影片	1. 學生參與討論 2. 經驗分享	【人權教育】 【家政教育】

				2. 教導學生在各人際關係層面上，可應用的改善策略及技巧，並進一步應用在生活中。				
			1-3-1 了解個人運動潛能及動作發展的差異性，並充分發展。 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。 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。	體育 單元：籃球（進攻技術＋介紹三對三鬥牛比賽規則並進行分組對抗） 1. 分組複習「掩護切入」、搶籃板護球及交叉跑位動作 2. 分組練習。 3. 分組三對三對抗賽。	2	1. 籃球相關書籍、錄影帶及學習網站	1. 實作及表現 2. 觀察並記錄 3. 分組比賽	
			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。	健康 ★第二單元 人際關係新視界 第一章 在人際關係中成長 1. 讓學生從小強、小貞的衝突中，以第三者的角度看到衝突發生的原因和過程，進一步看看自己生活中的衝突經驗。 2. 由解決衝突之道中，學習如何理智的解決衝突事件，並實際演練。	1	1. 康軒課本 2. 習作 3. 自編投影片 4. 剪輯影片	1. 討論問答 2. 經驗分享	【人權教育】 【家政教育】
			1-3-1 了解個人運動潛能及動作發展的差異性，並充分發展。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。	體育 單元：排球（原地扣球） 1. 介紹排球比賽中幾種不同的	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	

			3-3-3 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。 4-3-3 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。	快攻方式及運用時機。 2. 說明扣球動作手部要領。 3. 進行排排跳活動及墊步扣球練習。 4. 指導學生分組進行自拋自扣動作練習。 5. 兩人一組進行一拋一扣動作練習。				
			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。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	健康 ★第二單元 人際關係新視界 第二章 經營我的家庭關係 1. 讓學生了解隨著社會變遷，家庭型態也更多樣。 2. 說明家庭的重要性及家庭對個人的影響。 3. 認識自己的心理親屬，讓學生學習由心理親屬補充家庭功能的不足。 4. 讓學生了解家庭關係緊密的重要性，介紹並分享讓家庭關係更緊密的策略。	1	1. 康軒課本 2. 習作 3. 自編投影片 4. 剪輯影片	1. 討論問答 2. 經驗分享	【人權教育】 【家政教育】
			1-3-1 了解個人運動潛能及動作發展的差異性，並充分發展。 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。	體育 單元：排球(原地扣球) 1. 複習個人自拋自扣動作練習。 2. 兩人一組一拋一扣動作練	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	

			3-3-4 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。 4-3-3 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。	習。 3. 挑戰障礙物扣球遊戲。 4. 扣準比賽。				
			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。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	健康 ★第二單元 人際關係新視界 第二章 經營我的家庭關係 1. 說明建立良好家庭關係是每一個家庭成員的責任。 2. 有些家庭的互動不良或某些家人的偏差行為，導致家庭暴力的發生，讓學生了解施暴是不對的，每個人要為自己行為負責，並教導遇到家庭暴力時，應如何處置。	1	1. 康軒課本 2. 習作 3. 自編投影片 4. 剪輯影片	1. 討論問答 2. 經驗分享	【人權教育】 【家政教育】
			1-3-1 了解個人運動潛能及動作發展的差異性，並充分發展。 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。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	體育 單元：排球(原地扣球) 1. 複習個人自拋自扣動作練習。 2. 兩人一組一拋一扣動作練習。 3. 分組比賽	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. 分組比賽	

			5-3-5 重視並能積極促進運動安全。					
			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。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	健康 ★第二單元 人際關係新視界 第三章 網路交友停看聽 1. 教師說明科技的改變對人際溝通影響的看法。 2. 說明科技進步在人際溝通上帶來的影響。	1	1. 康軒課本 2. 習作 3. 自編投影片 4. 剪輯影片	1. 討論問答 2. 經驗分享	【性別平等教育】
			1-3-1 了解個人運動潛能及動作發展的差異性，並充分發展。 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。 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。	體育 單元：羽球 1. 講解羽球比賽規則。 2. 講解並示範正手殺球動作要領。 3. 兩人一組練習。 4. 講解羽球雙打比賽的站位法。 5. 講解雙打比賽規則及發球方式。 6. 分組進行雙打比賽。	2	1. 羽球相關書籍及學習網站	1. 實作及表現 2. 觀察並記錄 3. 分組比賽	
			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。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	健康 ★第二單元 人際關係新視界 第三章 網路交友停看聽 1. 介紹如何健康且安全的使用電腦和網路結交朋友，學習在網路使用上保護自己，避免成為網路犯罪、網路霸凌的幫凶。	1	1. 康軒課本 2. 習作 3. 自編投影片 4. 剪輯影片	1. 表達意見 2. 參與活動 3. 回答問題	【性別平等教育】

				2. 說明網路成癮的定義、原因及影響，並討論如何避免網路成癮，強調在真實及網路世界，皆擁有良好人際關係的關鍵要點。				
			1-3-1 了解個人運動潛能及動作發展的差異性，並充分發展。 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。 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。	體育 單元：羽球 1. 複習雙打正反手發球動作。 2. 兩人一組練習。 3. 分組進行雙打比賽。	2	1. 羽球相關書籍及學習網站	1. 實作及表現 2. 觀察並記錄 3. 分組比賽	
			2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，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。	健康 ★第三單元 飲食消費新趨勢 第一章 現代飲食趨勢 1. 教師詢問學生最近對那些食品廣告印象特別深刻，進而談論食品科技帶來的改變及風潮 2. 我們該如何了解並從中選出適合自身的食物。 3. 談論抗氧化食物，並認識生活中的抗氧化食物有哪些。 4. 請學生分享是否食用過傳統	1	1. 康軒課本 2. 習作 3. 自編投影片 4. 廣告單、廣告影片	1. 討論問答 2. 經驗分享	【家政教育】

				食材，對傳統食材的了解又有多少。 5. 教師說明傳統食材的意義及禁忌。				
			1-3-1 了解個人運動潛能及動作發展的差異性，並充分發展。 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。 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。	體育 單元：桌球(雙打) 1. 講解桌球雙打的輪轉方法及規則。 2. 講解並示範正手發下旋球動作要領。 3. 分組練習 4. 分組雙打。	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 3. 分組比賽	
			2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，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。	健康 ★第三單元 飲食消費新趨勢 第一章 現代飲食趨勢 1. 與學生討論生活中常見的健康食品有哪些，進而認識健康食品。 2. 教導學生如何正確選購健康食品，應用實際的情境演練，讓學生學習解決生活真實情境。 3. 提醒購買或使用此類產品前，請學生反思：是否真的會	1	1. 康軒課本 2. 習作 3. 自編投影片 4. 剪輯影片	1. 討論問答 2. 經驗分享	【家政教育】

				因此更健康，是不是還有別的選擇，若是真的要購買，又該注意什麼。				
			1-3-1 了解個人運動潛能及動作發展的差異性，並充分發展。 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。 5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 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。	體育 單元：桌球(雙打) 1. 球感練習 2. 練習發正反手搓(切)球。 3. 解解並示範正手抽弧圈球動作要領。 4. 分組練習。 5. 練習雙打比賽。	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 3. 分組比賽	
			2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、社區商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 2-3-5 明瞭食物的烹調、製造會影響食物的品質、熱量及價格，並做明智的選擇。	健康 ★第三單元 飲食消費新趨勢 第二章 安全衛生的飲食 1. 藉由課本的相關統計，及教師剪輯影片引導學生思考自身選擇外食時的考量因素。 2. 了解食品中毒常發生的場所，並介紹三種常見的食品中毒及其發生的原因。 3. 討論與分享自己所蒐集資料。	1	1. 課本 2. 習作 3. 自編投影片 4. 剪輯影片	1. 討論問答 2. 經驗分享	【家政教育】
			1-3-1 了解個人運動潛能及動作發展的差異性，並充分發展。	體育 單元：足球(運球+假動作)	2	1. 足球相關書籍及學習網站	1. 實作及表現 2. 觀察並記錄 3. 分組比賽	

			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。 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。	1. 示範巴西世界球星羅納度等人的招牌過人動作。 2. 介紹足球比賽中各種不同的過人假動作及運用時機。 3. 講解並示範閃身過人的動作要領。 4. 原地閃身動作練習。 5. 閃身過障礙物。 6. 運球閃身過人 7. 兩人一組對抗。 8. 分組比賽。				
			2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、社區商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 2-3-5 明瞭食物的烹調、製造會影響食物的品質、熱量及價格，並做明智的選擇。	健康 ★第三單元 飲食消費新趨勢 第二章 安全衛生的飲食 1. 教師介紹食品中毒的症狀及處理流程。 2. 藉由「大家來找碴」活動來引導學生思考，食物由購買、保存至料理過程中，可能有哪些因素導致食品中毒的產生， 3. 身為一位消費者，該如何選擇外食環境，以及每個人都應負起安全外食衛生的責任。 4. 請同學思考，將來若成為食物的供應者，要如何藉由自身力量維護飲食安全。	1	1. 課本 2. 習作 3. 自編投影片	1. 討論問答 2. 遊戲活動 3. 經驗分享	【家政教育】
			1-3-1 了解個人運動潛能及動作發展的差異性，並充分發展。	體育(期末教學總檢討) 單元：足球（運球＋假動作） 1. 複習閃身過人動作。	2	1. 足球相關書籍及學習網站	1. 實作及表現 2. 觀察並記錄 3. 分組比賽	

			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。 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。	2. 講解並示範拉球過人動作要領。 3. 拉球過障礙物練習。 4. 兩人一組對抗。 5. 分組比賽。 ※期末測驗：由任課老師針對整個學期教學內容自行測驗。 6. 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。				
				健康 1. 期末評量 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。	1			
				體育 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	2			
			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	體育 ★單元：體適能 1. 向學生介紹體適能的意義、要素。 2. 調查學生的身體健康情況。 3. 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	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. 網路體適能護照	

			畫。	記錄在體適能護照中，讓學生了解過去個人的生活習慣與運動習慣對身體發展的影響。 5. 指導學生規劃增進體適能的活動計劃。 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。				
--	--	--	----	--	--	--	--	--