

新竹市光武國中 108 學年度 八年級第一學期 健康與體育(健康)領域課程計畫

設計者：世美教師

一、本科每週學習節數（1）節，銜接或補強節數（0）節，本學期共（21）節。

二、本學期學習目標：（以條列式文字敘述）

1. 透過活動，學習兩性相處、不侵犯他人及保護自己的能力。
2. 學習拒絕性愛與毒品的誘惑，擁有健康人生。
3. 認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。
4. 學會專項運動技能，並能從事自己擅長的運動，以增進個體發展。
5. 透過休閒活動的參與，達到增進健康的目的。

三、本學期課程架構：（各校自行視需要決定是否呈現）

四、本學期課程內涵：

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
週、月或 起訖時間 均可	應包括指標標碼與指標 內容	第 1 單元歌詠青春合奏曲 1 彩繪兩性關係		例如：○○版教科書 第一單元 「○○○○」 或：改編○○版教科 書第一單元 「○○○○」 或：自編教材 或：選自_____	例如：紙筆測驗、 態度檢核、資料蒐 集整理、觀察記 錄、分組報告、參 與討論、課堂問 答、作業、實測、 實務操作等。	視需要註明表內所用符號 或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程 *表示教科書更換版本銜 接課程
第 1 週 8/29-8/30	1-3-3 運用性與性別概念，分析個 人與群體在工作、娛樂、人際關係 及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及 其影響。	第 1 單元歌詠青春合奏曲 1 彩繪兩性關係	1	康軒版教科書	1. 課前準備 2. 實作及表現 3. 習作	

第 2 週 9/2-9/6	1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	第 1 單元歌詠青春合奏曲 1 彩繪兩性關係	1	康軒版教科書	1. 觀察	
第 3 週 9/9-9/13	1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	第 1 單元歌詠青春合奏曲 2 我的身體我作主	1	康軒版教科書	1. 課前準備 2. 實作及表現 3. 習作	
第 4 週 9/16-9/20	1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	第 1 單元歌詠青春合奏曲 2 我的身體我作主	1	康軒版教科書	1. 觀察	
第 5 週 9/23-9/27	1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	第 1 單元歌詠青春合奏曲 2 我的身體我作主	1	康軒版教科書	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現 4 討論分享	
第 6 週 9/30-10/5	1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	第一次定期評量 第 1 單元歌詠青春合奏曲 2 我的身體我作主	1	康軒版教科書	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	

第 7 週 10/7-10/11	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	第 2 單元遠離迷惑迎向健康 1 健康的愛、安全的性	1	康軒版教科書	1. 觀察 2. 紀錄 3. 習作	第一次定期評量
第 8 週 10/14-10/18	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	第 2 單元遠離迷惑迎向健康 1 健康的愛、安全的性	1	康軒版教科書	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現	
第 9 週 10/21-10/25	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	第 2 單元遠離迷惑迎向健康 1 健康的愛、安全的性	1	康軒版教科書	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 作業	
第 10 週 10/28-11/1	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	第 2 單元遠離迷惑迎向健康 2 致命的迷幻世界	1	康軒版教科書	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現	

第 11 週 11/4-11/8	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	第 2 單元遠離迷惑迎向健康 2 致命的迷幻世界	1	康軒版教科書	1. 觀察 2. 課前準備 3. 紀錄 4. 實作及表現 5. 作業	
第 12 週 11/11-11/15	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	第 2 單元遠離迷惑迎向健康 2 致命的迷幻世界	1	康軒版教科書	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 課前準備	
第 13 週 11/18-11/22	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 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。	第二次定期評量 第 2 單元遠離迷惑迎向健康 2 致命的迷幻世界	3	康軒版教科書	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現 4. 習作	
第 14 週 11/25-11/29	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-4 解釋社會對性與愛的規範及其影響。 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 單元健康飲食生活家 1 食品消費高手	1	康軒版教科書	1. 課前準備 2. 實作及表現 3. 觀察 4. 記錄	第二次定期評量

第 15 週 12/2-12/6	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-4 解釋社會對性與愛的規範及其影響。 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 單元健康飲食生活家 1 食品消費高手	1	康軒版教科書	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 作業	
第 16 週 12/9-12/13	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-4 解釋社會對性與愛的規範及其影響。 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 單元健康飲食生活家 1 食品消費高手	1	康軒版教科書	1. 課前準備 2. 實作及表現 3. 觀察 4. 記錄	
第 17 週 12/16-12/20	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 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 單元健康飲食生活家 2 做個有型的地球人	1	康軒版教科書	1. 觀察 2. 課前準備 3. 分組練習 4. 討論	
第 18 週 12/23-12/27	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-4 解釋社會對性與愛的規範及其影響。 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 單元健康飲食生活家 2 做個有型的地球人	1	康軒版教科書	1. 觀察 2. 實作及表現	

第 19 週 12/30-1/3	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 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 單元健康飲食生活家 2 做個有型的地球人	1	康軒版教科書	1. 課前準備 2. 觀察 3. 分組練習 4. 討論發表	
第 20 週 1/6-1/10	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 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。	第三次定期評量 第 3 單元健康飲食生活家 2 做個有型的地球人	1	康軒版教科書	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄 4. 討論分享	
第 21 週 1/13-1/17	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 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。	總複習(和諧的兩性關係)	1	自編教材 衛服部資料	討論分享回饋	學期總評量

第 22 週 1/20	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 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。	總複習(和諧的家庭關係)	1	自編教材 衛服部資料	討論分享回饋	
----------------	---	--------------	---	---------------	--------	--

五、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……）

五、本科每週學習節數(1)節，銜接或補強節數(0)節，本學期共(21)節。

六、本學期學習目標：(以條列式文字敘述)

1. 主動探索人生不同階段的發展與健康的關係，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。
2. 學習急救技巧，並可以在危難時做出正確的處置方式。
3. 安全的運用社區休閒資源，針對社區環境提出維護與改善的環境計畫，促進環境健康。
4. 藉由居家身體活動的可近性，提升個人落實多運動於日常生活中的意義與實踐。
5. 充分熟悉並應用規則，發揮運動技能，以掌握比賽情況，做出最佳運動表現。
6. 了解心肺耐力對於個人身心發展方面的重要性，學會捷泳及水上自救的基本動作，養成對水上活動安全的警覺性。

七、本學期課程架構：(各校自行視需要決定是否呈現)

八、本學期課程內涵：

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
週、月或 起訖時間 均可	應包括指標標碼與指標 內容	例如：單元一 活動一： (活動重點之詳略由各校自行斟酌決定)		例如：○○版教科書 第一單元 「○○○○」 或：改編○○版教科 書第一單元 「○○○○」 或：自編教材 或：選自_____	例如：紙筆測驗、 態度檢核、資料蒐 集整理、觀察記 錄、分組報告、參 與討論、課堂問 答、作業、實測、 實務操作等。	視需要註明表內所用符號 或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程 *表示教科書更換版本銜 接課程
第 1 週 2/11-2/14	1-3-3 運用性與性別概念，分析個 人與群體在工作、娛樂、人際關 係及家庭生活等方面的行為。 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 1 單元永續經營健康路 第 1 章美妙的生命	1	康軒版教科書	1. 課前準備 2. 實作及表現 3. 習作	

第 2 週 2/17-2/21	1-3-3運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 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 1 單元永續經營健康路 第 1 章美妙的生命	1	康軒版教科書	1. 觀察	
第 3 週 2/24-2/28	1-3-3運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 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 1 單元永續經營健康路 第 2 章生命的軌跡	1	康軒版教科書	1. 課前準備 2. 實作及表現 3. 習作	
第 4 週 3/2-3/6	1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 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 1 單元永續經營健康路 第 2 章生命的軌跡	1	康軒版教科書	1. 觀察	
第 5 週 3/9-3/13	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 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。 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 1 單元永續經營健康路 第 3 章認識慢性病(一)	1	康軒版教科書	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現 4 討論分享	

第 6 週 3/16-3/20	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊， 以提升個人體能與健康。 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。 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 1 單元永續經營健康路 第 3 章認識慢性病(一)	1	康軒版教科書	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	
第 7 週 3/23-3/27	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊， 以提升個人體能與健康。 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。 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。	第一次定期評量 第 1 單元永續經營健康路 第 3 章認識慢性病(一)	1	康軒版教科書	1. 觀察 2. 紀錄 3. 習作	第一次定期評量
第 8 週 3/30-4/3	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊， 以提升個人體能與健康。 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。 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 1 單元永續經營健康路 第 4 章認識慢性病(二)	1		1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現	

第 9 週 4/6-4/10	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。 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。 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 單元樂活生機 第 1 章健康休閒家	1	康軒版教科書	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 作業	
第 10 週 4/13-4/17	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。 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。 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 單元樂活生機 第 1 章健康休閒家	1	康軒版教科書	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現	
第 11 週 4/20-4/24	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。 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。 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 單元樂活生機 第 2 章安全百分百	3	康軒版教科書	1. 觀察 2. 課前準備 3. 紀錄 4. 實作及表現 5. 作業	

第 12 週 4/27-5/1	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 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 2 單元樂活生機 第 2 章安全百分百	1	康軒版教科書	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 課前準備	
第 13 週 5/4-5/8	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。 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。 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。	第二次定期評量 第 2 單元樂活生機 第 2 章安全百分百	1	康軒版教科書	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現 4. 習作	
第 14 週 5/11-5/15	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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	第 2 單元樂活生機 第 3 章急救一瞬間	1	康軒版教科書	1. 課前準備 2. 實作及表現 3. 觀察 4. 記錄	

第 15 週 5/18-5/22	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。 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。 6-3-6 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。 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 單元樂活生機 第 3 章急救一瞬間	1	康軒版教科書	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 作業	
第 16 週 5/25-5/29	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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	第 2 單元樂活生機 第 3 章急救一瞬間	1	康軒版教科書	1. 課前準備 2. 實作及表現 3. 觀察 4. 記錄	

第 17 週 6/1-6/5	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。 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。 6-3-6 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。 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 單元營造健康新環境 第 1 章健康社區面面觀	1	康軒版教科書	1. 觀察 2. 課前準備 3. 分組練習 4. 討論	
第 18 週 6/8-6/12	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 3 單元營造健康新環境 第 1 章健康社區面面觀	1	康軒版教科書	1. 觀察 2. 實作及表現	

第 19 週 6/15-6/20	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。 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。 6-3-6 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。 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 單元營造健康新環境 第 2 章安全好社區	1	康軒版教科書	1. 課前準備 2. 觀察 3. 分組練習 4. 討論發表	
第 20 週 6/22-6/26	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。	總複習	1	康軒版教科書	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄 4. 討論分享	
第 21 週 6/29-6/30		總複習	1	自編教材 衛服部資料	討論分享回饋	

五、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……）

(表 12) 學習領域課程計畫

新竹市光武國中 108學年度八年級第一學期 健體-體育 領域課程計畫

設計者：二年級團隊 領域教師

九、本領域每週學習節數(1)節，銜接或補強節數()節，本學期共(20)節。

十、本學期學習目標：(以條列式文字敘述)

1. 透過活動，學習兩性相處、不侵犯他人及保護自己的能力。
2. 學習拒絕性愛與毒品的誘惑，擁有健康人生。
3. 認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。
4. 學會專項運動技能，並能從事自己擅長的運動，以增進個體發展。
5. 透過休閒活動的參與，達到增進健康的目的。

十一、本學期課程內涵：

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
第 1 週 8/29-8/30	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。 4-3-2 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 單元身體力行動起來 1 捉摸不定(桌球) 1.學會正手平擊及正手發下旋球技術之要領。 2.蒐集臺灣殘障桌球好手的故事，並學習他們殘而不廢的奮鬥精神。	2	康軒版八上健體課本 第 4 單元	1.觀察 2.實作及表現	

第 2 週 9/2-9/6	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。 4-3-2 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。	1.學會正手平擊及正手發下旋球技術之要領。 2.蒐集臺灣殘障桌球好手的故事，並學習他們殘而不廢的奮鬥精神。 3.培養終生運動的習慣。 4.主動積極參與休閒活動。 5.培養團隊合作及互助的精神。 6.了解社區或學校桌球活動，並試著去參與。	2	康軒版八上健體課本 第 4 單元	1.觀察 2.實作及表現	
第 3 週 9/9-9/13	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。 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。	第 4 單元身體力行動起來 2 百步穿楊(籃球) 1.了解並學會籃球投籃及上籃的方法，以及各種投籃方式的使用時機。 2.肯定自我的能力並能主動參與。 3.建立良好的人際關係。 4.能重視團隊並培養互助合作的精神。	2	康軒版八上健體課本 第 4 單元	1.觀察 2.實作及表現	
第 4 週 9/16-9/20	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。 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。	1.了解並學會籃球投籃及上籃的方法，以及各種投籃方式的使用時機。 2.肯定自我的能力並能主動參與。 3.建立良好的人際關係。 4.能重視團隊並培養互助合作的精神。	2	康軒版八上健體課本 第 4 單元	1.觀察 2.實作及表現	

第 5 週 9/23-9/27	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。 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。	1.了解並學會籃球投籃及上籃的方法，以及各種投籃方式的使用時機。 2.肯定自我的能力並能主動參與。 3.建立良好的人際關係。 4.能重視團隊並培養互助合作的精神。	3	康軒版八上健體課本 第 4 單元	1.觀察 2.實作及表現	
第 6 週 9/30-10/5	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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 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.第 4 單元身體力行動起來 3 漂亮出擊(慢速壘球) 1..了解慢速壘球的起源與基本裝備。 2.了解比賽防守陣型的各個位置及用意。 3.了解慢速壘球的規則。 4.學會踩壘接球及觸殺的動作要領。	3	康軒版八上健體課本 第 4 單元	1.觀察 2.實作及表現	

第 7 週 10/7-10/11	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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 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.學會踩壘接球及觸殺的動作要領。 2.學會投手投球的動作要領。 3.養成遵守規則服從裁判的運動精神。 4.養成誠實、團隊合作的運動家風範。	3	康軒版八上健體課本 第 4 單元	1.觀察 2.實作及表現	
第 8 週 10/14-10/18	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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 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。	第 4 單元身體力行動起來 4 掌上乾坤(手球) 1.認識手球及其發展現況。 2.了解傳接球、運球及射門的要領與方法。 3.學會運球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。	2	康軒版八上健體課本 第 4 單元	1.觀察 2.實作及表現	

第 9 週 10/21-10/25	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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 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。	1.學會運球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。 2.學習欣賞他人優點及能欣賞手球運動。 3.培養自我肯定、尊重他人及團隊合作之精神。	2	康軒版八上健體課本 第 4 單元	1.觀察 2.實作及表現	
---------------------------------	--	--	---	--------------------------------	----------------------------	--

第 10 週 10/28-11/1	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。 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。 4-3-5 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。 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。	第 4 單元身體力行動起來 5 品頭論足(足球) 1.了解踢球、頭頂球的動作要領。 2.了解足球比賽與遊戲的方法與規則。 3.學習踢球、頭頂球的動作，且能運用於比賽中。	2	康軒版八上健體課本 第 4 單元	1.觀察 2.實作及表現	
---------------------------------	--	---	---	--------------------------------	----------------------------	--

第 11 週 11/4-11/8	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。 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。 4-3-5 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。 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.培養團隊合作的精神。 2.體驗與享受足球比賽的樂趣，並發展足球運動潛能。 3.透過足球運動促進個體成長。 4.遵守比賽規則並隨時注意安全。	2	康軒版八上健體課本 第 4 單元	1.觀察 2.實作及表現	
第 12 週 11/11-11/15	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 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 單元身體力行動起來 6 高抬貴手(排球) 1.了解排球比賽中球場上每個位置的重要性。 2.學會高手傳球的技術。	2	康軒版八上健體課本 第 4 單元	1.觀察 2.實作及表現	
第 13 週 11/18-11/22	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 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。	1.學會高手傳球的技術。 2.了解高手傳球的方向運用。 3.培養團隊合作的精神與態度。	2	康軒版八上健體課本 第 4 單元	1.觀察 2.實作及表現	

第 14 週 11/25-11/29	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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 第一次定期評量	第 5 單元休閒運動總動員 1 活力滿點(戶外活動) 1.了解從事休閒運動的益處。 2.認識直排輪、健走及攀岩等休閒運動。 3.學會直排輪、健走及攀岩之基本概念。 4.能夠選擇自己喜愛的休閒運動。 5.培養從事休閒運動的習慣。	1	康軒版八上健體課本 第 5 單元	1.觀察 2.實作及表現	
第 15 週 12/2-12/6	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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 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。 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。	第 5 單元休閒運動總動員 2 青山任我行(登山) 1.了解登山的益處。 2.認識登山的方法及登山安全知識。 3.能夠擬訂登山計畫並付諸行動。 4.培養正確的休閒運動觀念。 5.養成休閒運動的習慣。	1	康軒版八上健體課本 第 5 單元	1.觀察 2.實作及表現	

第 16 週 12/9-12/13	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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	第 5 單元休閒運動總動員 3 大呼小叫(場邊啦啦隊) 1.了解場邊啦啦隊的由來。 2.了解場邊啦啦隊的功用及運動概念。 3.學會場邊啦啦隊的口號、手部動作、簡易舞蹈及其組合。	2	康軒版八上健體課本 第 5 單元	1.觀察 2.實作及表現	
第 17 週 12/16-12/20	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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1.學會場邊啦啦隊的口號、手部動作、簡易舞蹈及其組合。 2.學會如何編創場邊啦啦隊。 3.培養團隊合作的精神。	2	康軒版八上健體課本 第 5 單元	1.觀察 2.實作及表現	
第 18 週 12/23-12/27	3-3-1 計畫發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 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能力。	第 5 單元休閒運動總動員 4 空舞竹鈴(扯鈴) 1.了解扯鈴、扯鈴比賽的種類及方式。 2.學會扯鈴仰觀星斗、望月、倒掛金鐘及金龍繞玉柱等基本動作。	2	康軒版八上健體課本 第 5 單元	1.觀察 2.實作及表現	
第 19 週 12/30-1/3	3-3-1 計畫發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 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能力。	第 5 單元休閒運動總動員 1.學會運用扯鈴基礎動作串連成組合動作。 2.學會自我挑戰及欣賞別人的優點。 3.學會注意運動環境，避免運動傷害的發生。	2	康軒版八上健體課本 第 5 單元	1.觀察 2.實作及表現	

第 20 週 1/6-1/10	5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 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 5 單元休閒運動總動員 5 快樂的運動饗宴(運動與消費) 1.認識運動產品的種類。 2.了解運動鞋及運動服裝的選擇方法。 3.能選擇適當的運動鞋及運動服裝。 4.能選擇安全的運動消費場所。 5.養成良好的運動習慣。	1	康軒版八上健體課本 第 5 單元	1.觀察 2.實作及表現	
--------------------	---	--	---	--------------------------------	----------------------------	--

第 21 週 1/13-1/17	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 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。 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。 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。 4-3-2 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。 5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 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。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務	複習全冊 1.透過活動，學習兩性相處、不侵犯他人及保護自己的能力。 2.認識青少年婚前性行為、約會強暴、墮胎等的責任與後果。 3.了解法律對性的規範，避免性危害發生。 4.學會正確的心肺復甦術實施過程並能使用於正確的情境中。 5.能夠熟練所學會的急救技能，並在必要時做出最完善的發揮。 6.認識目前流行的食品及其功能，學習應用媒體廣告的訊息，理智選擇適合的食品。 7.認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。 8.藉由多元的運動參與，享受運動樂趣，並培養守法的行為規範。 9.學會專項運動技能，並能從事自己擅長的運動，以增進個體發展。 10.能在團體練習中，積極參與各項身體活動，並進而欣賞各項運動競賽，激勵自我與他人。 11.了解從事休閒活動必備的安全知識。 12.透過休閒活動的參與，達到增進健康的目的。	2	康軒版八上健體課本	1.觀察 2.實作及表現	
--------------------------------	--	--	---	-----------	----------------------------	--

	及產品，以促成健康計畫的執行。 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。 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。 第二次定期評量					
--	--	--	--	--	--	--

第 22 週 1/20	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 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。 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。 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。 4-3-2 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。 5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 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。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務	複習全冊 1.透過活動，學習兩性相處、不侵犯他人及保護自己的能力。 2.認識青少年婚前性行為、約會強暴、墮胎等的責任與後果。 3.了解法律對性的規範，避免性危害發生。 4.學會正確的心肺復甦術實施過程並能使用於正確的情境中。 5.能夠熟練所學會的急救技能，並在必要時做出最完善的發揮。 6.認識目前流行的食品及其功能，學習應用媒體廣告的訊息，理智選擇適合的食品。 7.認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。 8.藉由多元的運動參與，享受運動樂趣，並培養守法的行為規範。 9.學會專項運動技能，並能從事自己擅長的運動，以增進個體發展。 10.能在團體練習中，積極參與各項身體活動，並進而欣賞各項運動競賽，激勵自我與他人。 11.了解從事休閒活動必備的安全知識。 12.透過休閒活動的參與，達到增進健康的目的。		康軒版八上健體課本	1.觀察 2.實作及表現	
---------------------------	--	--	--	------------------	----------------------------	--

	及產品，以促成健康計畫的執行。 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。 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。 第二次定期評量					
--	---	--	--	--	--	--

五、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……）

(表 12) 學習領域課程計畫

新竹市光武國中 108學年度 八年級第二學期 健體(體育) 領域課程計畫

設計者：_____ 領域教師

一、本領域每週學習節數(43) 節，銜接或補強節數() 節，本學期共(43) 節。

二、本學期學習目標：(以條列式文字敘述)

- 1.主動探索人生不同階段的發展與健康的關係，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。
- 2.學習急救技巧，並可以在危難時做出正確的處置方式。
- 3.安全的運用社區休閒資源，針對社區環境提出維護與改善的環境計畫，促進環境健康。
- 4.藉由居家身體活動的可近性，提升個人落實多運動於日常生活中的意義與實踐。
- 5.充分熟悉並應用規則，發揮運動技能，以掌握比賽情況，做出最佳運動表現。
- 6.了解心肺耐力對於個人身心發展方面的重要性，學會捷泳及水上自救的基本動作，養成對水上活動安全的警覺性。

三、本學期課程內涵：

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
週、月或 起訖時間 均可	應包括指標標碼與指標 內容	例如：單元一 活動一： (活動重點之詳略由各校自 行斟酌決定)		例如：○○版教科書 第一單元 「○○○○」 或：改編○○版教科 書第一單元 「○○○○」 或：自編教材 或：選自_____	例如：紙筆測驗、 態度檢核、資料蒐 集整理、觀察記 錄、分組報告、參 與討論、課堂問 答、作業、實測、 實務操作等。	視需要註明表內所用符號 或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程 *表示教科書更換版本銜 接課程

第 1 週 2/11-2/14	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 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 4 單元運動一世健康一生 1.談運動對健康的影響。 2.探討運動對心血管與呼吸系統、血糖代謝、肌肉骨骼系統和心理方面的實質效益。 3.說明規律運動對健康促進有哪些正面的影響，讓學生了解如何選擇適合自己的身體活動，並加以執行。 4.宣導運動有益身心的概念。	2	康軒八下健體課本	1.觀察 2.實作及表現	
第 2 週 2/17-2/21	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。 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 4 單元運動一世健康一生 1.漫談對終生運動應有的認識。 2.指導學生如何選擇適合自己的終生運動項目。 3.導讀選擇終生運動項目的範例。 4.帶領學生共同討論對終生運動計畫的建議，認識自我所處在的運動階段，從中找出適當的策略訂定個人計畫，並預先模擬可能遭遇的障礙，練習找出因應對策來維持規律運動習慣。	2	康軒八下健體課本	1.觀察 2.實作及表現	
第 3 週 2/24-2/28	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。 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 4 單元運動一世健康一生 1.介紹家中健身活動的注意事項。 2.指導學生進行居家徒手運動練習。 3.教師說明利用球訓練的好處，並指導學生練習球的健身。	2	康軒八下健體課本	1.觀察 2.實作及表現	

第 4 週 3/2-3/6	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。 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 4 單元運動一世健康一生 1.教師說明利用啞鈴健身的注意事項，並指導學生練習啞鈴的操作一～五。 2.指導學生練習啞鈴的操作六～十二。 3.教師總結維持規律運動是健康的不二法門。	2	康軒八下健體課本	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現	
第 5 週 3/9-3/13	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 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 5 單元君子好球樂趣多 所向披靡(排球) 1.介紹排球場地。 2.進行動動手腕丟丟球活動。 3.進行原地扣球練習。 4.進行夾夾樂、排排跳活動。	2	康軒八下健體課本	1.觀察 2.實作及表現	
第 6 週 3/16-3/20	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 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 5 單元君子好球樂趣多 所向披靡(排球) 1.進行墊步扣球練習。 2.指導學生分組進行誰拋的球最穩、自拋自扣、接球及合作無間練習之後，接著再進行分組對抗賽。	2	康軒八下健體課本	1.觀察 2.實作及表現	

第 7 週 3/23-3/27	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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	第 5 單元君子好球樂趣多出奇制勝(羽球) 1.學會殺球、反手發球的動作與擊球要領。 2.藉由組合動作的練習，體驗學習的效果。	2	康軒八下健體課本	1.觀察 2.實作及表現	
第 8 週 3/30-4/3	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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	第 5 單元君子好球樂趣多出奇制勝(羽球) 1.學會殺球、反手發球的動作與擊球要領。 2.藉由組合動作的練習，體驗學習的效果。 3.增進身體移動與球路變化的適應能力。 4.透過簡易比賽，體驗比賽的規則與進行方式，培養公平競爭的精神。	2	康軒八下健體課本	1.觀察 2.實作及表現	
第 9 週 4/6-4/10	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 5 單元君子好球樂趣多同舟共濟(合球) 1.知道合球比賽的精神。 2.了解合球的進階得分技術與使用時機。 3.學會一對一單打及卡位的技術。	2	康軒八下健體課本	1.觀察 2.實作及表現	

第 10 週 4/13-4/17	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 5 單元君子好球樂趣多 同舟共濟(合球) 1.了解合球比賽基本陣型。 2.培養兩性互助合作的精神。 3.尊重不同性別的個體。	2	康軒八下健體課本	1.觀察 2.實作及表現	
第 11 週 4/20-4/24	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	第 5 單元君子好球樂趣多 4 限時專送(籃球) 1.了解傳接球在比賽中的重要性。 2.了解並學會各種傳接球方式。 3.熟練各種傳接球的方法。 4.培養互助合作的精神。 5.養成遵守規範並尊重他人的行為。	2	康軒八下健體課本	1.觀察 2.實作及表現	
第 12 週 4/27-5/1	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。	第 5 單元君子好球樂趣多 4 限時專送(籃球) 1.了解傳接球在比賽中的重要性。 2.了解並學會各種傳接球方式。 3.熟練各種傳接球的方法。 4.培養互助合作的精神。 5.養成遵守規範並尊重他人的行為。	2	康軒八下健體課本	1.觀察 2.實作及表現	

第 13 週 5/4-5/8	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。	第 5 單元君子好球樂趣多 4 限時專送(籃球) 1.了解並學會各種傳接球方式。 2.熟練各種傳接球的方法。 3.培養互助合作的精神。 4.養成遵守規範並尊重他人的行為。	2	康軒八下健體課本	1.觀察 2.實作及表現	
第 14 週 5/11-5/15	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	第 6 單元展現青春挑戰極限 1 運動安全總動員(運動傷害) 5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	2	康軒八下健體課本	1.觀察 2.實作及表現	
第 15 週 5/18-5/22	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。 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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	第 6 單元展現青春挑戰極限 2 路遙知馬力(心肺耐力) 1.了解心肺耐力對於個人身心發展的重要性。 2.了解增進心肺耐力的運動方式。 3.學會測量運動強度的方法。 4.學會增進心肺耐力的運動技能。 5.培養努力不懈的精神和毅力。 6.養成規律運動的習慣。	2	康軒八下健體課本	1.觀察 2.實作及表現	

第 16 週 5/25-5/29	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。 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。	第 6 單元展現青春挑戰極限 3 跳躍巔峰(跳) 1.了解跳是人類與生俱來的本能及跳在生活中的應用。 2.了解跳高與跳遠相關的規則與趣聞。 3.了解並力行跳高與跳遠的運動安全守則。 4.學會跳高與跳遠的動作要領與練習方法。 5.培養主動參與、團隊合作的精神。 6.能規畫並實踐自己增進跳躍能力的運動計畫。	2	康軒八下健體課本	1.觀察 2.實作及表現	
第 17 週 6/1-6/5	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。 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	第 6 單元展現青春挑戰極限 3 跳躍巔峰(跳) 1.介紹國內外急行跳遠的紀錄，講解與跳遠有關的運動規則與安全守則。 2.進行漸加速跑、單腳跳、加高墊立定跳遠及踏助跳板跳遠練習，並指導學生做短距離助跑跳遠練習。 3.講解「貝蒙障礙」的由來。 4.指導學生練習跳遠。 5.進行班級跳遠挑戰賽。 6.指導學生進行體能增進計畫。	2	康軒八下健體課本	1.觀察 2.實作及表現	

第 18 週 6/8-6/12	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	第 6 單元展現青春挑戰極限 4 泳往直前(游泳) 1.了解捷泳划臂及換氣的要領。 2.認識河川、溪流等戶外水上環境的潛在危險。 3.學會捷泳及水上自救的基本動作。 4.以捷泳提升心肺耐力並應用於水上活動安全防護。	2	康軒八下健體課本	1.觀察 2.實作及表現	
第 19 週 6/15-6/20	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	第 6 單元展現青春挑戰極限 4 泳往直前(游泳) 1.學會捷泳及水上自救的基本動作。 2.以捷泳提升心肺耐力並應用於水上活動安全防護。 3.養成對水上活動安全的警覺性。	2	康軒八下健體課本	1.觀察 2.實作及表現	

第 20 週 6/22-6/26	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 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。 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。	複習全冊 第一單元 永續經營健康路 第 1 章 美妙的生命 第 2 章 生命的軌跡 第 3 章 認識慢性病(一) 第 4 章 認識慢性病(二) 第二單元 樂活生機 第 1 章 健康休閒家 第 2 章 安全百分百 第 3 章 急救一瞬間 第三單元 營造健康新環境 第 1 章 健康社區面面觀 第 2 章 安全好社區 第四單元 運動一世健康一生 第 1 章 活躍的人生－運動與健康 第 2 章 打造健康人生－終生運動計畫 第 3 章 運動 so easy－居家身體運動 第五單元 君子好球樂趣多 第 1 章 所向披靡－排球 第 2 章 出奇制勝－羽球 第 3 章 同舟共濟－台球 第 4 章 限時專送－籃球 第六單元 展現青春度危機 第 1 章 運動安全總動員－運動傷害 第 2 章 路遙知馬力－心肺耐力 第 3 章 跳躍巔峰－跳 第 4 章 泳往直前－游泳	2	康軒八下健體課本	1.觀察 2.實作及表現	
--------------------------------	---	--	----------	-----------------	----------------------------	--

	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 21 週 6/29-6/30	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 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。 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。	複習全冊 1.能知道懷孕的症狀、身體與心裡產生的變化。 2.面對老化或其他階段身心變化的心路歷程及如何做好心理調適。 3.認識社區安全相關的法令規定，針對社區環境問題提出維護與改善的計畫。 4.體認身體活動的重要性，並知道如何增進自我的身體活動量。 5.認識終生運動對自我健康管理的重要性。	3	康軒八下健體課本	1.觀察 2.實作及表現	
-----------------------------	---	---	----------	-----------------	-------------------------	--

	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。					
--	--	--	--	--	--	--

新竹市光武國中 108 學年度 九 年級第一學期 健體(健康) 領域課程計畫

設計者： 采玲教師

一、本領域本科每週學習節數（1）節，銜接或補強節數（0）節，本學期共（21）節。

二、本學期學習目標：

1. 了解健康體位，並能利用健康生活型態打造健康人生。
2. 學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。
3. 認識社會上流行的食品及其功能，學習應用媒體廣告的訊息，理智選購適合的食品。
4. 學會籃球、排球、手球、足球及棒球運動的戰術應用時機，以及運動的基本規則。
5. 藉由生活與運動了解自己的體適能狀況，並發展有益健康的運動計畫。
6. 經由個人與團體的活動，提升專注、自信與賞析運動美感的能力。

三、本學期課程內涵：

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
週、月或起 訖時間均可	應包括指標標碼與指標內容	例如：單元一 活動一： （活動重點之詳略由各校自行斟酌決定）		例如：○○版教科書第一單元「○○○○」 或：改編○○版教科書第一單元「○○○○」 或：自編教材 或：選自_____	例如：紙筆測驗、態度檢核、資料蒐集整理、觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業、實測、實務操作等。	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程＊表示教科書更換版本銜接課程

第 1 週 8/29-8/30	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。	第 1 單元 邁向健康體位的人生 第 1 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。 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。	1		1. 觀察 2. 課本活動紀錄	
第 2 週 9/2-9/6	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。	第 1 單元 邁向健康體位的人生 第 1 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。	1		1. 分組討論 2. 課本活動紀錄 3. 觀察	

第 3 週 9/9-9/13	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。	第 1 單元 邁向健康體位的人生 第 1 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。	1		1. 課本活動紀錄	
第 4 週 9/16-9/20	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。	第 1 單元 邁向健康體位的人生 第 2 章 體位觀測站 1. 說明體重在生理變化代表的意義、身體質量指數(BMI)的測量、體脂肪形成原因、體脂肪的測量方式、因為體脂肪的堆疊位置不同，對健康造成的威脅不同，以及腰臀比對於體型的意義。	1	1. 健康檢查紀錄	2. 觀察 1. 分享	
第 5 週 9/23-9/27		第 1 單元 邁向健康體位的人生 第 2 章 體位觀測站 1. 說明體重在生理變化代表的意義、身體質量指數(BMI)的測量、體脂肪形成原因、體脂肪的測量方式、因為體脂肪的堆疊位置不同，對健康造成的威脅不同，以及腰臀比對於體型的意義。	1		1. 觀察	

第 6 週 9/30-10/5	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。	第 1 單元 邁向健康體位的人生 第 2 章 體位觀測站 1. 認識厭食症與暴食症。	1	1. 短片、新聞	1. 觀察	
第 7 週 10/7-10/11	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。	第 1 單元 邁向健康體位的人生 第 2 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. 便條紙	1. 觀察 2. 分組討論 3. 分組參與程度 4. 問與答	

第 8 週 10/14- 10/18	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 7-3-1 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。	第 1 單元 邁向健康體位的人生 第 3 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. 相關新聞、影片 2. 廣告單張或相關圖片	1. 分組討論 2. 影片欣賞 3. 課前準備 4. 觀察	
---	--	--	---	---------------------------------------	---	--

第 9 週 10/21- 10/25	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 7-3-1 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。	第 1 單元 邁向健康體位的人生 第 3 章 健康體位管理 1. 了解健康體位自主管理的步驟，分析自己的健康診斷，建立健康生活型態。	1		1. 觀察 2. 問與答 3. 分組討論	
---	--	---	---	--	---	--

第 10 週 10/28-11/1	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 7-3-1 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。	第 1 單元 邁向健康體位的人生 第 3 章 健康體位管理 1. 學習接納身體樣貌，健康的生活型態而建立了解健康的體位應透過。	1		1. 觀察	
第 11 週 11/4-11/8	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。	第 2 單元 人際關係新視界 第 1 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。 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		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 小組討論	

第 12 週 11/11- 11/15	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。	第 2 單元 人際關係新視界 第 1 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. 觀察 2. 實作及表現 3. 小組討論	
第 13 週 11/18- 11/22	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。	第 2 單元 人際關係新視界 第 2 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. 透過認識自己的心理親屬活動，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，介紹五種讓家庭關係更緊密的策略。	1		1. 課前準備 2. 實作及表現 3. 紀錄	

第 14 週 11/25- 11/29 第二次定期 評量	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。	第 2 單元 人際關係新視界 第 2 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. 課前準備 2. 觀察	
第 15 週 12/2-12/6	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。	第 2 單元 人際關係新視界 第 3 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. 習作	1. 習作 2. 課前準備 3. 觀察 4. 實作及表現 5. 紀錄 6. 問卷調查	
第 16 週 12/9-12/13	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。	第 2 單元 人際關係新視界 第 3 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。 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	1. 習作	1. 習作 2. 課前準備 3. 觀察 4. 實作及表現 5. 紀錄 6. 問卷調查	

第 17 週 12/16- 12/20	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。	第 3 單元 飲食消費新趨勢 第 1 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，使我們的食品出現更多樣的功能與樣貌。我們該如何了解並從中選出適合自身的食物。 2. 談論抗氧化食物，並認識生活中的抗氧化食物有哪些。 3. 請學生分享是否食用過傳統食材，對傳統食材的了解又有多少。教師說明傳統食材的意義及禁忌，提醒學生不同的身體狀況，適合不同的進補方式，避免適得其反。	1	1. 教師可蒐集幾則具機能性食品的新聞。(含 Q10、膠原蛋白飲料、雞精等)	1 課前準備 2. 觀察 3. 學生反應及分享 4. 紀錄	
第 18 週 12/23- 12/27	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。	第 3 單元 飲食消費新趨勢 第 1 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，進而認識健康食品的定義、功能，澄清大眾對於健康食品效果容易有的過分期待。 2. 教導學生如何正確選購健康食品，教師可加入一些實際的情境模擬，讓學生能將其應用於生活真實的狀況中。在購買或使用此類產品前，請學生反思：我是否真的會因此更健康，我是不是還有別的選擇，若是真的要購買，又該注意什麼。	1		1 課前準備 2. 觀察 3. 學生反應及分享 4. 紀錄	

第 19 週 12/30-1/3	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。	第 3 單元 飲食消費新趨勢 第 1 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，進而認識健康食品的定義、功能，澄清大眾對於健康食品效果容易有的過分期待。 2. 教導學生如何正確選購健康食品，教師可加入一些實際的情境模擬，讓學生能將其應用於生活真實的狀況中。在購買或使用此類產品前，請學生反思：我是否真的會因此更健康，我是不是還有別的選擇，若是真的要購買，又該注意什麼。	1		1 課前準備 2. 觀察 3. 學生反應及分享 4. 紀錄	
第 20 週 1/6-1/10	2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、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 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。	第 3 單元 飲食消費新趨勢 第 2 章 安全衛生的飲食 1. 藉由課本的相關統計，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。	1		1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	

第 21 週 1/13-1/17 第三次定期 評量	2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、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 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。	第 3 單元 飲食消費新趨勢 第 2 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，並說明有效預防食品中毒的重要觀念及食物處理方法。 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衛生的責任。並請同學思考，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. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	
第 22 週 1/20	2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、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 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。	第 3 單元 飲食消費新趨勢 第 2 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，並說明有效預防食品中毒的重要觀念及食物處理方法。 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衛生的責任。並請同學思考，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. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	

五、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……）

新竹市光武國中 108 學年度 九 年級第二學期 健體(健康) 領域課程計畫

設計者：采玲教師

一、本領域每週學習節數（1 ）節，銜接或補強節數（0）節，本學期共（21）節。

二、本學期學習目標：

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。
4. 了解並運用各種技能方式，以增進運動表現。
5. 能將身體的基本動作，應用在舞蹈及游泳姿勢的學習上。

三、本學期課程內涵：

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
------	-----------	-----------	----	------	------	----

週、月或起訖時間均可	應包括指標標碼與指標內容	例如：單元一 活動一： （活動重點之詳略由各校自行斟酌決定）		例如：○○版教科書 第一單元 「○○○○」 或：改編○○版教科書第一單元 「○○○○」 或：自編教材 或：選自_____	例如：紙筆測驗、態度檢核、資料蒐集整理、觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業、實測、實務操作等。	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程 *表示教科書更換版本銜接課程
第1週 2/11-2/14	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單元 快樂人生開步走 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。 4. 請學生分享面對壓力的經驗；教師說明青少年面對青春 期壓力產生的影響。	1		1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	

第 2 週 2/17-2/21	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 單元 快樂人生開步走 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	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	
第 3 週 2/24-2/28	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 單元 快樂人生開步走 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		1. 觀察 2. 紀錄 3. 課前準備 4. 實作及表現	

第 4 週 3/2-3/6	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 1 單元 快樂人生開步走 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		1. 觀察 2. 實作及表現	
第 5 週 3/9-3/13	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 單元 綠色生活護地球 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		1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	
第 6 週 3/16-3/20	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 單元 綠色生活護地球 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方法，並了解垃圾減量的觀念。	1		1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	

第 7 週 3/23-3/27	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 2 單元 綠色生活護地球 第 1 章 關心我們的生活環境 1. 介紹水汙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汙染。 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來進行。	1		1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	
第 8 週 3/30-4/3	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 單元 綠色生活護地球 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		1. 觀察 2. 紀錄	
第 9 週 4/6-4/10	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 單元 綠色生活護地球 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		1. 觀察 2. 紀錄	

第 10 週 4/13-4/17	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 單元 綠色生活護地球 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。 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。	1		1. 觀察 2. 紀錄	
第 11 週 4/20-4/24	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 3 單元 職場生涯快樂行 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		1. 觀察 2. 紀錄	
第 12 週 4/27-5/1	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 3 單元 職場生涯快樂行 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		1. 觀察 2. 紀錄	
第 13 週 5/4-5/8		定期評量週	1			

第 14 週 5/11-5/15	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 單元 職場生涯快樂行 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		1. 觀察 2. 紀錄	
第 15 週 5/18-5/22	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 單元 職場生涯快樂行 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		1. 觀察 2. 紀錄	

第 16 週 5/25-5/29	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 單元 職場生涯快樂行 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	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	
第 17 週 6/1-6/5	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 單元 職場生涯快樂行 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	1. 習作	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄 4. 分組討論	
第 18 週 6/8-6/12		複習與回顧	1			
第 19 週 6/15-6/20		已畢業				

五、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……）

新竹市光武國中 108 學年度 九 年級第一學期 健體(體育) 領域課程計畫

設計者： 佑修教師

一、本領域本科每週學習節數(2)節，銜接或補強節數()節，本學期共(42)節。

二、本學期學習目標：(以條列式文字敘述)

1. 了解健康體位，並能利用健康生活型態打造健康人生。
2. 學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。
3. 認識社會上流行的食品及其功能，學習應用媒體廣告的訊息，理智選購適合的食品。
4. 學會籃球、排球、手球、足球及棒球運動的戰術應用時機，以及運動的基本規則。
5. 藉由生活與運動了解自己的體適能狀況，並發展有益健康的運動計畫。
6. 經由個人與團體的活動，提升專注、自信與賞析運動美感的能力。

三、本學期課程內涵：

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
週、月或 起訖時間 均可	應包括指標標碼與指標 內容	例如：單元一 活動一： (活動重點之詳略由各校自行斟酌決定)		例如：○○版教科書 第一單元 「○○○○」 或：改編○○版教科 書第一單元 「○○○○」 或：自編教材 或：選自_____	例如：紙筆測驗、 態度檢核、資料蒐 集整理、觀察記 錄、分組報告、參 與討論、課堂問 答、作業、實測、 實務操作等。	視需要註明表內所用符號 或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程 *表示教科書更換版本銜 接課程

第 1 週 8/29-8/30	3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。	第 4 單元 球類運動大拼盤 第 1 章 攻城掠地-籃球 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。 2. 介紹何謂「第六人」。 3. 進行伸展操及如影隨形活動。 4. 教導進攻腳步。 5. 教導進攻戰術「開後門」。	1		1.觀察 2.實作及表現	
第 2 週 9/2-9/6	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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	第 4 單元 球類運動大拼盤 第 1 章 攻城掠地-籃球 1. 進行伸展操及敏捷訓練。 2. 教導進攻戰術「掩護切入」。	2		1.觀察 2.實作及表現	
第 3 週 9/9-9/13	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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	第 4 單元 球類運動大拼盤 第 1 章 攻城掠地-籃球 1. 教導防守步伐、搶籃板球。 2. 教導防守陣型的類型。 3. 教師總結本單元，並與學生一起討論，看過哪些不同型態的團隊防守方式。	2		1.觀察 2.實作及表現	

第 4 週 9/16-9/20	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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	第 4 單元 球類運動大拼盤 第 2 章 直截了當-排球 1. 教師介紹攔網的使用時機及其在比賽中的重要性。 2. 指導學生進行跳一跳、拍一拍及來一個、擋一個活動練習。	2		1.觀察 2.實作及表現	
第 5 週 9/23-9/27	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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	第 4 單元 球類運動大拼盤 第 2 章 直截了當-排球 1. 指導學生進行左右側併步動作練習，以及進行交叉跨步動作練習，並說明攔網注意要點。 2. 複習左右側併步動作練習、交叉跨步動作練習，並說明攔網注意要點。	2		1.觀察 2.實作及表現	

第 6 週 9/30-10/5	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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	第 4 單元 球類運動大拼盤 第 2 章 直截了當-排球 1. 指導學生分組進行合作無間活動。 2. 教師說明一般排球比賽的賽制安排類型；指導學生分組進行排球比賽，以及如何制定一份競賽規程。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	
第 7 週 10/7-10/11	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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	第 4 單元 球類運動大拼盤 第 3 章 掌握青春-手球 1. 簡介沙灘手球。 2. 複習跳躍射門技術，指導學生進行 7 公尺射門與兩人互傳快攻動作要領。 3. 介紹團隊攻擊陣型。 4. 介紹並指導學生練習普通球員與守門員防守技術。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	
第 8 週 10/14-10/18	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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	第 4 單元 球類運動大拼盤 第 3 章 掌握青春-手球 1. 指導學生練習守門員與普通球員的對陣，以及半場小組攻守鬥牛練習。 2. 指導學生設計適當的比賽規則，進行分組比賽。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	

第 9 週 10/21-10/25	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。 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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	第 4 單元 球類運動大拼盤 第 4 章 大顯身手-足球 1. 回顧西元 2014 年世界盃足球賽。 2. 講解與練習盤球與運球的基本動作。 3. 講解與練習假動作的基本動作。 4. 指導學生進行與球共舞、真真假假與模仿領袖活動。 5. 指導學生練習守門員接球動作要領。 6. 指導學生進行吸星大法與一觸即發活動。	2		1.觀察 2.實作及表現	
第 10 週 10/28-11/1	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。 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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	第 4 單元 球類運動大拼盤 第 4 章 大顯身手-足球 1. 指導學生練習守門員傳球動作要領。 2. 指導學生進行銅牆鐵壁與門當戶對活動。 3. 複習前三節的動作，指導學生進行正式足球比賽，同時指導學生自組足球隊、社團，或是成立球迷俱樂部事宜。			1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	

第 11 週 11/4-11/8	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。	第 4 單元 球類運動大拼盤 第 5 章 固若金湯-棒球 1. 介紹我國職業棒球發展之沿革。 2. 介紹棒球投手投球的動作要領，並指導學生實際操作要領。 3. 介紹觸擊短打、比賽暗號的動作要領，並指導學生實際操作。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	
第 12 週 11/11-11/15	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。	第 4 單元 球類運動大拼盤 第 5 章 固若金湯-棒球 1. 指導學生進行強渡關山及比手畫腳活動。 2. 指導學生進行唯我獨尊活動。 3. 說明觀賞比賽的注意事項，並指導學生填寫課本第 118 頁「戰況分析表」。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	
第 13 週 11/18-11/22	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。 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 5 單元 我是大力士 第 1 章 大力水手-肌力與肌耐力 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. 透過認識自己的心理親屬活動，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，介紹五種讓家庭關係更緊密的策略。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	

第 14 週 11/25-11/29 第一次定期評量	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。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 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。 4-3-2 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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	第 5 單元 我是大力士 第 2 章 勇冠三軍-鐵人三項 1. 了解鐵人三項的精神與練習鐵人三項的益處。認識鐵人三項競賽發展過程與競賽規則與不同距離的競賽。 2. 學會鐵人三項運動的技巧、養成安全的習慣、長時間耐力運動營養補充的方法。	2		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 問與答	
---	---	---	---	--	--	--

第 15 週 12/2-12/6	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。 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。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	第 5 單元 我是大力士 第 3 章 力拔山河-八人制拔河 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。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	
--------------------------------	---	---	---	--	------------------------------	--

第 16 週 12/9-12/13	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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 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。 6-3-5 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。	第 6 單元 躍動生命的節奏 第 1 章 步步高升-競技啦啦隊 1. 競技啦啦隊簡介、啦啦隊基本技術內容介紹。 2. 跳躍教學與練習。 3. 舞伴技巧組合、人員分工說明，以及任務分組、舞伴技巧教學與練習。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	
----------------------	---	---	---	--	------------------------------	--

第 17 週 12/16-12/20	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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 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。 6-3-5 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。	第 6 單元 躍動生命的節奏 第 1 章 步步高升-競技啦啦隊 1. 金字塔簡介、手部連結法介紹及金字塔欣賞。 2. 身體造型遊戲、講評與心得分享。	2		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	
-----------------------	---	--	---	--	---	--

第 18 週 12/23-12/27	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。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 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。	第 6 單元 躍動生命的節奏 第 2 章 氣身功夫-武術 1. 介紹武術的國際競賽現況與競技項目風格特色及手型、步型。 2. 進行快腿旋風活動。 3. 教導學生進行功夫拳活動。 4. 講解與示範、練習氣身武術操一～四。 5. 複習氣身武術操一～四，講解與示範、練習氣身武術操五～八。 6. 練習氣身導引動作，並進行武術操小組表演與學生相互評鑑。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	
第 19 週 12/30-1/3	1-3-1 了解身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。 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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	第 6 單元 躍動生命的節奏 第 3 章 繩乎其技-跳繩 1. 介紹跳繩運動的起源與發展。 2. 搖繩者利用搖繩體會擺動繩子的節拍，並了解如何進出繩，逐漸的體會出跳躍的時機。 3. 將半迴旋的搖繩動作加以改變，手搖繩的動作改為做畫圓動作。 4. 一定要順著繩子著地的方向穿越，移動步伐朝正前方快速穿越通過繩子，剛開始搖繩速度應放慢，以免穿越通過者被繩絆倒。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	

第 20 週 1/6-1/10	1-3-1 了解身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。 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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	第 6 單元 躍動生命的節奏 第 3 章 繩乎其技-跳繩 1. 兩人在繩中以同步跳躍的方式來做跳躍的動作，搖繩的人應調整繩子迴旋的速度，以便配合跳躍者跳躍。 2. 三人在繩中以同步跳躍的方式來做跳躍的動作。 3. 每次跳躍時全隊一起喊出跳過之次數，可增進團隊高昂士氣。 4. 請學生於課後，邀集三五個好友一同來練習，並將成果記錄下來。	2		1.觀察 2.實作及表現	
--------------------	---	---	---	--	----------------------------	--

第 21 週 1/13-1/17 第二次定期 評量	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 4 單元 球類運動大拼盤 第 1 章 攻城掠地-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		1.觀察 2.實作及表現	
第 22 週 1/20	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 4 單元 球類運動大拼盤 第 1 章 攻城掠地-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。	1		1.觀察 2.實作及表現	

新竹市光武國中 108學年度 九年級第二學期 健體(體育)領域課程計畫

設計者：佑修教師

一、本領域每週學習節數（2）節，銜接或補強節數（）節，本學期共（42）節。

二、本學期學習目標：（以條列式文字敘述）

- 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。
- 4.了解並運用各種技能方式，以增進運動表現。
- 5.能將身體的基本動作，應用在舞蹈及游泳姿勢的學習上。

三、本學期課程內涵：

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
週、月或 起訖時間 均可	應包括指標標碼與指標 內容	例如：單元一 活動一： （活動重點之詳略由各校自行斟酌決定）		例如：○○版教科書 第一單元 「○○○○」 或：改編○○版教科 書第一單元 「○○○○」 或：自編教材 或：選自_____	例如：紙筆測驗、 態度檢核、資料蒐 集整理、觀察記 錄、分組報告、參 與討論、課堂問 答、作業、實測、 實務操作等。	視需要註明表內所用符號 或色彩意義，例如： ●表示本校主題課程 *表示教科書更換版本銜 接課程

第 1 週 2/11-2/14	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 4 單元 超越巔峰顯神通 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		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	
第 2 週 2/17-2/21	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 4 單元 超越巔峰顯神通 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		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	

第 3 週 2/24-2/28	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 4 單元 超越巔峰顯神通 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		1. 觀察 2. 實作及表現	
第 4 週 3/2-3/6	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 4 單元 超越巔峰顯神通 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。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	
第 5 週 3/9-3/13	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。	第 4 單元 超越巔峰顯神通 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		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	

第 6 週 3/16-3/20	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 4 單元 超越巔峰顯神通 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		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	
第 7 週 3/23-3/27	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 單元 超越巔峰顯神通 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		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 問與答	

第 8 週 3/30-4/3	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 單元 超越巔峰顯神通 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。 5. 共同訂定綜合性比賽規則並進行綜合性比賽。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	
第 9 週 4/6-4/10	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 5 單元 創造人生力與美 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		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	

第 10 週 4/13-4/17	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 5 單元 創造人生力與美 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		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	
第 11 週 4/20-4/24	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。 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。	第 5 單元 創造人生力與美 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、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		1. 觀察 2. 討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	

第 12 週 4/27-5/1	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 5 單元 創造人生力與美 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		1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	
--------------------	---	--	---	--	---	--

第 13 週 5/4-5/8	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 5 單元 創造人生力與美 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。			1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	
第 14 週 5/11-5/15	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 5 單元 創造人生力與美 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		1. 觀察 2. 實作及表現	

第 15 週 5/18-5/22	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 5 單元 創造人生力與美 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		1. 觀察 2. 實作及表現	
---------------------	---	--	---	--	------------------------------	--

第 16 週 5/25-5/29	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。	複習第 4 單元 第 1 章 叱吒風雲—籃球 第 2 章 以智取勝—排球 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。	2		1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	
---------------------	--	---	---	--	---	--

第 17 週 6/1-6/5	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。 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。 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。	複習第 4 單元 第 3 章 克敵制勝—桌球 第 4 章 全力出擊—羽球 1. 熟悉桌球步法運用及移位正、反手殺球。 2. 進行前後、左右、進退隊形的練習。 3. 熟悉羽球比賽時戰術運用的方式與時機。	2		1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	
-------------------	--	--	---	--	---	--

第 18 週 6/8-6/12	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。 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。 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。	複習第 5 單元 第 1 章 千變萬化—創造性舞蹈 第 2 章 舞動青春—街舞 1. 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. 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。 3. 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。	2		1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	
--------------------	--	--	---	--	---	--

第 19 週 6/15-6/20	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。 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。 【第三次評量週】	複習第 5 單元 第 3 章 健康活力百分百—有氧舞蹈 第 4 章 水中流線美—游泳 1. 進行動作變化組合及觀摩表演。 2. 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，分組進動作變化組合及評估表演。 3. 複習捷泳換氣動作。 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		1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	
---------------------	--	--	---	--	---	--

五、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……）