

(表 12) 學習領域課程計畫

新竹市光武國中 109 學年度 九 年級 上 學期 健體 領域課程計畫

設計者：健體 領域教師

一、本領域每週學習節數() 節，銜接或補強節數() 節，本學期共() 節。

二、本學期學習目標：(以條列式文字敘述)

1. 表現簡單的全身性身體活動。
2. 表現使用運動設備的能力。
3. 表現操作運動器材的能力。
4. 表現聯合性的基本運動能力。
5. 表現全身性身體活動的控制能力。
6. 在活動中表現身體的協調性。
7. 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。
8. 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。
9. 計畫並發展特殊性專項運動技能。
10. 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。
11. 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。
12. 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。
13. 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。

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	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
第一週	1-3-1、3-3-2、3-3-3、3-3-4、4-3-1、5-3-5	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」。	2	康軒版	1.觀察 2.實作及表現	
第二週	1-3-1、3-3-2、3-3-3、3-3-4、4-3-1、5-3-5	1.進行伸展操及敏捷訓練。 2.教導進攻戰術「掩護切入」。	2	康軒版	1.觀察 2.實作及表現	
第三週	3-2-4、3-3-3、3-3-5、4-3-5	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	康軒版	1.觀察 2.實作及表現	
第四週	3-2-4、3-3-3、3-3-5、4-3-5	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	康軒版	1.觀察 2.實作及表現	

第五週	1-3-1、3-3-1、3-3-3、6-3-5、7-3-3	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	康軒版	1.觀察 2.實作及表現	
第六週	1-3-1、3-3-1、3-3-3、6-3-5、7-3-3	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	康軒版	1.觀察 2.實作及表現	
第七週	3-3-1、3-3-3、3-3-4、3-3-5	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	康軒版	1.觀察 2.實作及表現	
第八週	3-3-1、3-3-3、3-3-4、3-3-5	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	康軒版	1.觀察 2.實作及表現	

第九週	1-3-1、3-3-2、4-3-5、7-3-4	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	康軒版	1.觀察 2.實作及表現	
第十週	1-3-1、3-3-2、4-3-5、7-3-4	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。	2	康軒版	1.觀察 2.實作及表現	
第十一週	3-3-1、3-3-2、3-3-4、4-3-5	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	康軒版	1.觀察 2.實作及表現	
第十二週	1-3-1、3-3-1、3-3-2、4-3-1、4-3-2、4-3-3、5-3-5	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	康軒版	1.觀察 2.實作及表現	

第十三週	1-3-1、3-3-1、3-3-2、4-3-1、4-3-2、4-3-3、5-3-5	1.介紹肌力與肌耐力的重要性及運動處方。 2.說明增強肌力與肌耐力的訓練原則及其他注意事項。 3.指導學生進行大腿和臀部及胸部和上臂之肌力與肌耐力訓練。 4.指導學生進行背部和大腿、肩部和上臂後側及腹部之肌力與肌耐力訓練。 5.指導學生完成課文第 129 頁「我的肌力與肌耐力提升計畫」。	2	康軒版	1.觀察 2.實作及表現	
第十四週	1-3-1、3-3-2、4-3-2、4-3-5	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	康軒版	1.觀察 2.實作及表現	

第十五週	1-3-1、3-3-2、4-3-2、4-3-5	1.了解拔河運動的起源。 2.了解臺灣拔河發展現況與參加國際賽成績。 3.體會如何運用身體各部位施力。 4.介紹八人制拔河的場地與相關器材。 5.練習個人拔河基本姿勢、起步動作和進攻動作。 6.練習團隊進攻動作。 7.介紹裁判手勢、犯規動作與獲勝的判定。 8.提醒施作過程應注意事項。 9.進行實戰比賽。	2	康軒版	1.觀察 2.實作及表現	
第十六週	1-3-1、3-2-4、3-3-2、3-3-3、3-3-4、3-3-5、4-3-1、4-3-5、5-3-5	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	康軒版	1.觀察 2.實作及表現	
第十七週	1-3-1、3-3-1、3-3-3、3-3-4、3-3-5、6-3-5、7-3-3	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	康軒版	1.觀察 2.實作及表現	

第十八週	1-3-1、3-3-1、3-3-2、3-3-4、4-3-5、7-3-4	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、練習氧身武術操一～四。 5.複習氧身武術操一～四，講解與示範、練習氧身武術操五～八。 6.練習氧身導引動作，並進行武術操小組表演與學生相互評鑑。	2	康軒版	1.觀察 2.實作及表現	
第十九週	1-3-1、3-3-1、3-3-2、4-3-1、4-3-2、4-3-3、4-3-5、5-3-5	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	康軒版	1.觀察 2.實作及表現	

第二十週	1-3-1、3-2-4、3-3-3、3-3-5、4-3-3、4-3-5、5-3-5、7-3-3	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	康軒版	1.觀察 2.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……）

請接著填寫第二學期進度表，課程計畫一次是一學年計畫喔！

(表 12) 學習領域課程計畫

新竹市光武國中 109 學年度 九 年級 下 學期 健體 領域課程計畫

設計者：健體 領域教師

六、本領域每週學習節數()節，銜接或補強節數()節，本學期共()節。

七、本學期學習目標：(以條列式文字敘述)

1. 表現簡單的全身性身體活動。
2. 表現使用運動設備的能力。
3. 表現操作運動器材的能力。
4. 表現聯合性的基本運動能力。
5. 表現全身性身體活動的控制能力。
6. 在活動中表現身體的協調性。
7. 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。
8. 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。
9. 計畫並發展特殊性專項運動技能。
10. 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。
11. 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。
12. 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。
13. 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。

八、本學期課程架構：(各校自行視需要決定是否呈現)

九、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
第一週	1-3-1、3-3-2、3-3-3、3-3-4、4-3-1、5-3-5	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	康軒版	1.觀察 2.實作及表現	
第二週	1-3-1、3-3-2、3-3-3、3-3-4、4-3-1、5-3-5	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	康軒版	1.觀察 2.實作及表現	
第三週	3-2-4、3-3-3、3-3-5、4-3-5	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	康軒版	1.觀察 2.實作及表現	

第四週	3-2-4、3-3-3、3-3-5、4-3-5	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	康軒版	1.觀察 2.實作及表現	
第五週	1-3-1、3-3-1、3-3-3、6-3-5、7-3-3	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	康軒版	1.觀察 2.實作及表現	
第六週	1-3-1、3-3-1、3-3-3、6-3-5、7-3-3	1.複習反手殺球動作，並實施正、反手殺球練習。 2.實施步法運用及移位正、反手殺球練習。 3.說明如何運用基本動作製造殺球機會。 4.指導學生完成練習記錄表。	2	康軒版	1.觀察 2.實作及表現	
第七週	3-3-1、3-3-3、3-3-4、3-3-5	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	康軒版	1.觀察 2.實作及表現	
第八週	3-3-1、3-3-3、3-3-4、3-3-5	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	康軒版	1.觀察 2.實作及表現	

第九週	1-3-1、3-3-2、4-3-5、7-3-4	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	康軒版	1.觀察 2.實作及表現	
第十週	1-3-1、3-3-2、4-3-5、7-3-4	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	康軒版	1.觀察 2.實作及表現	
第十一週	3-3-1、3-3-2、3-3-4、4-3-5	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	康軒版	1.觀察 2.實作及表現	
第十二週	1-3-1、3-3-1、3-3-2、4-3-1、4-3-2、4-3-3、5-3-5	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	康軒版	1.觀察 2.實作及表現	
第十三週	1-3-1、3-3-1、3-3-2、4-3-1、4-3-2、4-3-3、5-3-5	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。	2	康軒版	1.觀察 2.實作及表現	

第十四週	1-3-1、3-3-1、3-3-2、4-3-1、4-3-2、4-3-3、4-3-5、5-3-5	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	康軒版	1.觀察 2.實作及表現	
第十五週	1-3-1、3-3-1、3-3-2、4-3-1、4-3-2、4-3-3、4-3-5、5-3-5	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	康軒版	1.觀察 2.實作及表現	
第十六週	1-3-1、3-2-4、3-3-2、3-3-3、3-3-4、3-3-5、4-3-1、4-3-5、5-3-5	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	康軒版	1.觀察 2.實作及表現	
第十七週	1-3-1、3-3-1、3-3-3、3-3-4、3-3-5、6-3-5、7-3-3	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	康軒版	1.觀察 2.實作及表現	

第十八週	1-3-1、3-3-1、3-3-2、3-3-4、4-3-5、7-3-4	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	康軒版	1.觀察 2.實作及表現	
第十九週	1-3-1、3-3-1、3-3-2、4-3-1、4-3-2、4-3-3、4-3-5、5-3-5	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	康軒版	1.觀察 2.實作及表現	
第二十週	1-3-1、3-2-4、3-3-3、3-3-5、4-3-3、4-3-5、5-3-5、7-3-3	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	康軒版	1.觀察 2.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……）

(表 12) 學習領域課程計畫

新竹市光武國中 109 學年度 九 年級 上 學期 健康與體育 領域課程計畫

設計者：健康教育 許世美教師

十、本領域每週學習節數(1)節，銜接或補強節數(0)節，本學期共(20)節。

十一、本學期學習目標：(以條列式文字敘述)

(一)經由多元方式了解自我與接納自我，進而提升自我價值感，發展多元能力。

(二)認識自我成長過程，進而審視家庭與人際關係的價值與能力。

(三)藉由食品與飲食安全，了解食物與環境關係，提升自我照顧能力與珍視環境的能力。

本學期課程架構：

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
第一週	2-3-6 6-3-1 6-3-5	開學準備~認識自己的體位 單元一：邁向健康體位人生 第一章：體型面面觀	1	康軒版教科書 單元一：邁向健康體位人生	參與討論、課堂問答、作業、實測、實務操作	
第二週	2-3-6 6-3-1 6-3-5	單元一：邁向健康體位人生 第一章體：型面面觀	1	康軒版教科書 單元一：邁向健康體位人生	參與討論、課堂問答、作業、實測、實務操作	

第三週	1-3-2 2-3-2 2-3-3	單元一:邁向健康體位人生 第二章:體位觀測站	1	康軒版教科書 單元一:邁向健康體位人生	參與討論、課堂問答、作業、實測、實務操作	
第四週	1-3-2 2-3-2 2-3-3	單元一:邁向健康體位人生 第二章:體位觀測站	1	康軒版教科書 單元一:邁向健康體位人生	參與討論、課堂問答、作業、實測、實務操作	
第五週	1-3-2 2-3-3 2-3-6 7-3-1 7=3=2	單元一:邁向健康體位人生 第三章:健康體位管理	1	康軒版教科書 單元一:邁向健康體位人生	參與討論、課堂問答、作業、實測、實務操作	
第六週	1-3-2 2-3-3 2-3-6 7-3-1 7=3=2	單元一:邁向健康體位人生 第三章:健康體位管理	1	康軒版教科書 單元一:邁向健康體位人生	參與討論、課堂問答、作業、實測、實務操作	
第七週	1-3-2 2-3-3 2-3-6 7-3-1 7=3=2	第一次健康教育評量 健康體位大檢測	1	選自:國民健康署 健康九九	實測與檢核	
第八週	6-3-3	單元二:人際關係新視界 第一章:在人際關係中成長	1	康軒版教科書 單元二:人際關係新視界	參與討論、課堂問答、作業	
第九週	6-3-3	單元二:人際關係新視界 第一章:在人際關係中成長	1	康軒版教科書 單元二:人際關係新視界	參與討論、課堂問答、作業	
第十週	6-3-2 6-3-3	單元二:人際關係新視界 第二章:經營我的家庭關係	1	康軒版教科書 單元二:人際關係新視界	參與討論、課堂問答、作業	
第十一週	6-3-2 6-3-3	單元二:人際關係新視界 第二章:經營我的家庭關係	1	康軒版教科書 單元二:人際關係新視界	參與討論、課堂問答、作業	

第十二週	6-3-2 6-3-3	單元二:人際關係新視界 第三章:網路交友停看聽	1	康軒版教科書 單元二:人際關係新視界	參與討論、課堂問答、作業	
第十三週	6-3-2 6-3-3	單元二:人際關係新視界 第三章:網路交友停看聽	1	康軒版教科書 單元二:人際關係新視界	參與討論、課堂問答、作業	
第十四週	6-3-2 6-3-3	第二次健康教育評量 我與我的她(或他)及家人	1	選自:性福e學園	參與討論、課堂問答、發表	
第十五週	2-3-1 2-3-3	單元三:飲食消費新趨勢 第一章:現代飲食趨勢	1	康軒版教科書 單元三:飲食消費新趨勢	參與討論、課堂問答、作業、實測、實務操作	
第十六週	2-3-1 2-3-3	單元三:飲食消費新趨勢 第一章:現代飲食趨勢	1	康軒版教科書 單元三:飲食消費新趨勢	參與討論、課堂問答、作業、實測、實務操作	
第十七週	2-3-4 2-3-5	單元三:飲食消費新趨勢 第二章:安全衛生的飲食	1	康軒版教科書 單元三:飲食消費新趨勢	參與討論、課堂問答、作業、實測、實務操作	
第十八週	2-3-4 2-3-5	單元三:飲食消費新趨勢 第二章:安全衛生的飲食	1	康軒版教科書 單元三:飲食消費新趨勢	參與討論、課堂問答、作業、實測、實務操作	
第十九週	2-3-1 2-3-3	食物與環境	1	選自:環保署 食藥署	參與討論、課堂問答、發表	
第二十週	2-3-1 2-3-3	我與我的身心與健康	1	選自:國民健康署 健康九九	實測與檢核	

十二、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……）

請接著填寫第二學期進度表，課程計畫一次是一學年計畫喔！

(表 12) 學習領域課程計畫

新竹市光武國中 109 學年度 九 年級 下 學期 健康與體育領域課程計畫

設計者：健康教育 許世美教師

十三、本領域每週學習節數(1)節，銜接或補強節數(0)節，本學期共(20)節。

十四、本學期學習目標：(以條列式文字敘述)

(一) 學習運用過往經驗與所學，協助自己面對人生發展階段生活變動。

(二) 藉由學習歷程，發展健康正向生活與人生觀，為國中階段結束與開啟高中階段生活準備。

(三) 經由課程學習經驗，持續發展個人價值澄清與對環境覺知能力及行動力，展開愛己、愛人與愛環境的終身學習生命觀。

本學期課程架構：(各校自行視需要決定是否呈現)

十五、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
第一週	6-3-4 6-3-5 6-3-6	開學週 第一單元:快樂人生開步走 第一章:與壓力同行	1	康軒版教科書 第一單元: 快樂人生 開步走	態度檢核、參與討 論、課堂問答、作 業	
第二週	6-3-4 6-3-5 6-3-6	開學週 第一單元:快樂人生開步走 第一章:與壓力同行	1	康軒版教科書 第一單元: 快樂人生 開步走	態度檢核、參與討 論、課堂問答、作 業	

第三週	6-3-4 6-3-5 6-3-6	開學週 第一單元:快樂人生開步走 第一章:與壓力同行	1	康軒版教科書 第一單元:快樂人生 開步走	態度檢核、參與討論、課堂問答、作業	
第四週	6-3-3 6-3-4	第一單元:快樂人生開步走 第二章:與情緒過招	1	康軒版教科書 第一單元:快樂人生 開步走	態度檢核、參與討論、課堂問答、作業	
第五週	6-3-3 6-3-4	第一單元:快樂人生開步走 第二章:與情緒過招	1	康軒版教科書 第一單元:快樂人生 開步走	態度檢核、參與討論、課堂問答、作業	
第六週	6-3-3 6-3-4	第一單元:快樂人生開步走 第二章:與情緒過招	1	康軒版教科書 第一單元:快樂人生 開步走	態度檢核、參與討論、課堂問答、作業	
第七週	6-3-4 6-3-5 6-3-6	第一次:反思回顧與檢核	1	選自:性福e學園 董事基金會	檢核表	
第八週	7-3-4 7-3-5	第二單元綠色生活護地球 第一章:關心我們的生活環境	1	康軒版教科書 第二單元綠色生活護 地球	態度檢核、參與討論、課堂問答、作業	
第九週	7-3-4 7-3-5	第二單元綠色生活護地球 第一章:關心我們的生活環境	1	康軒版教科書 第二單元綠色生活護 地球	態度檢核、參與討論、課堂問答、作業	
第十週	7-3-4 7-3-5	第二單元綠色生活護地球 第一章:關心我們的生活環境	1	康軒版教科書 第二單元綠色生活護 地球	態度檢核、參與討論、課堂問答、作業	
第十一週	7-3-4 7-3-5	第二單元綠色生活護地球 第二章:綠色行動	1	康軒版教科書 第二單元綠色生活護 地球	態度檢核、參與討論、課堂問答、作業	

第十二週	7-3-4 7-3-5	第二單元綠色生活護地球 第二章:綠色行動	1	康軒版教科書 第二單元綠色生活護地球	態度檢核、參與討論、課堂問答、作業	
第十三週	7-3-4 7-3-5	環境回饋~我的愛~我的家	1	選自:環保署 台灣環境教育協會	參與討論、課堂問答、作業	
第十四週	6-3-4	第三單元:職場生涯快樂行 第一章:我的未來不是夢	1	康軒版教科書 第三單元職場生涯快樂行	參與討論、課堂問答、作業	
第十五週	6-3-4	第三單元:職場生涯快樂行 第一章:我的未來不是夢	1	康軒版教科書 第三單元職場生涯快樂行	參與討論、課堂問答、作業	
第十六週	5-3-2 7-3-1	第三單元:職場生涯快樂行 第二章:職業安全與健康	1	康軒版教科書 第三單元職場生涯快樂行	參與討論、課堂問答、作業	
第十七週	5-3-2 7-3-1	第三單元:職場生涯快樂行 第二章:職業安全與健康	1	康軒版教科書 第三單元職場生涯快樂行	參與討論、課堂問答、作業	
第十八週	5-3-2 7-3-1	第三單元:職場生涯快樂行 第三章:職場健康促進	1	康軒版教科書 第三單元職場生涯快樂行	參與討論、課堂問答、作業	
第十九週	5-3-2 7-3-1	第三單元:職場生涯快樂行 第三章:職場健康促進	1	康軒版教科書 第三單元職場生涯快樂行	參與討論、課堂問答、作業	
第二十週	5-3-2 6-3-4 7-3-1	邁向我的健康人生	1	選自:健康九九 性福e學園	參與討論、課堂問答與發表	

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……）