澎湖縣立馬公國民中學106學年度第1學期 9 年級 健體 學習領域課程計畫

一、 9 年級上學期之學習目標

|  |
| --- |
| 1.辨識媒體資訊所傳遞的體重控制產品，並選擇正確的策略。  2.將健康紓壓落實於日常生活中，並能在必要時，尋求協助。  3.培養安全性行為的態度，並能在未來從事安全性行為，以避免性病的感染。  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。 |

二、 9 年級上學期之各單元內涵分析

| 週次 | 實施 期間 | 領域及議題能力指標 | | | 主題或單元活動內容 | 節數 | | | 使用教材 | 評量方法 | 備註 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 8/30－9/1 | 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。 | | | 1-1體型面面觀  1.利用學生各時期的照片，與其家人的照片，思考與分析體型變化，與對體型的看法。  2.了解哪些因素可能影響個人對體型的期待。 | 1 | | |  | 1.觀察  2.課本活動紀錄 |  |
| 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 | | | 4-1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」。 | 2 | | | 籃球、哨子 | 1.觀察  2.實作及表現 |  |
| 2 | 9/4－9/8 | 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。 | | | 1-1體型面面觀  1.了解哪些因素可能影響個人對體型的期待。  2.介紹批判性思考。 | 1 | | |  | 1.分組討論  2.課本活動紀錄  3.觀察 |  |
| 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。 | | | 4-1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 | | | 籃球、哨子 | 1.觀察  2.實作及表現 |
| 3 | 9/11－9/15 | 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。 | | | 1-1體型面面觀  1.利用批判性思考，探討影響體型價值觀的因素。 | 1 | | |  | 1.課本活動紀錄 |  |
| 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。 | | | 4-1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 | | | 籃球、哨子 | 1.觀察  2.實作及表現 |
| 4 | 9/18－9/22 | 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。 | | | 1-2體位觀測站  1.說明體重在生理變化代表的意義。  2.說明身體質量指數(BMI)的計算方式，及其代表的意義。 | 1 | | | 1.健康檢查紀錄 | 1.分享  2.觀察 |  |
| 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。 | | | 4-2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 | | | 排球、哨子 | 1.觀察  2.實作及表現 |
| 5 | 9/25－9/29 | 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。 | | | 1-2體位觀測站  1.說明體脂肪的測量方式，以及存在位置在兩性間的差異，因為體脂肪的堆疊位置不同，對健康造成的威脅也就不同。  2.說明基礎代謝率的定義與對體位的影響。 | 1 | | |  | 1.觀察 |  |
|  |  | 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。 | | | 4-2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 | | | 排球、哨子 | 1.觀察  2.實作及表現 |  |
| 6 | 10/2－10/6 | 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。 | | | 1-2體位觀測站  1.認識厭食症與暴食症。 | 1 | | | 1.短片、新聞 | 1.觀察 |  |
| 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。 | | | 4-2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 | | | 排球、哨子 | 1.觀察  2.實作及表現  3.紀錄 |
| 7 | 10/9－10/13 | 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。  **【第一次評量週】** | 1-2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1次段考 |
| 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。  **【第一次評量週】** | 4-3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.學習活動單  2.手球 | 1.觀察  2.實作及表現 |
| 8 | 10/16－10/20 | 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。 | | | 1-3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.廣告單張或是相關圖片 | 1.分組討論  2.影片欣賞  3.課前準備  4.觀察 |  |
| 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。 | | | 4-3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 | | | 手球 | 1.觀察  2.實作及表現  3.紀錄 |
| 9 | 10/23－10/27 | 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。 | | | 1-3健康體位管理  1.引導學生了解對身體健康有益的體重控制方式，並分析過重、過輕及維持健康體重，三種不同的體重控制策略。 | 1 | | |  | 1.觀察  2.問與答  3.分組討論 |  |
| 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。  5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 | | | 4-4大顯身手-足球  1.回顧西元2002年世界盃足球賽。  2.講解與練習運球的基本動作。  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.學習活動單  2.足球 | 1.觀察  2.實作及表現 |
| 10 | 10/30－11/3 | 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。 | | | 1-3健康體位管理  1.分析自己的健康診斷，建立健康生活型態。  2.學習接納身體樣貌，了解健康的體位應透過健康的生活型態而建立。 | 1 | | |  | 1.觀察 |  |
| 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。 | | | 4-4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。 | 2 | | | 足球 | 1.觀察  2.紀錄  3.實作及表現 |
| 11 | 11/6－11/10 | 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。 | | | 2-1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 | 全校運動會 |
| 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。 | | | 4-5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 | | | 棒、壘球 | 1.觀察  2.實作及表現 |
| 12 | 11/13－11/17 | 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。 | | | 2-1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 |  |
| 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。 | | | 4-5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116頁「戰況分析表」。 | 2 | | | 棒、壘球 | 1.觀察  2.實作及表現  3.紀錄 |
| 13 | 11/20－11/24 | 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。 | | | 2-2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。 | 1 | | |  | 1.課前準備  2.實作及表現  3.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。  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。 | | | 5-1大力水手-肌力與肌耐力  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127頁「我的肌力與肌耐力提升計畫」。 | 2 | | |  | 1.觀察  2.實作及表現 |  |
| 14 | 11/27－12/1 | 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。  **【第二次評量週】** | | 2-2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.學習遇到家庭暴力時，應如何處置。 | | 1 | | |  | 1.課前準備  2.觀察 | 第2次段考 |
|  |  | 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。  **【第二次評量週】** | | 5-2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 |  |
| 115 | 12/4－12/8 | 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。 | | | 2-3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 |  |
| 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。 | | | 5-3力拔山河-八人制拔河  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.介紹八人制拔河的場地與相關器材。4.體會如何運用身體各部位施力。  5.練習個人拔河基本姿勢、起步動作和進攻動作。  6.體會如何運用身體各部位施力。  7.練習團隊進攻動作。  8.介紹裁判手勢、犯規動作與獲勝的判定。  9.提醒施作過程應注意事項。  10.進行實戰比賽。 | | 2 |  | | 1.觀察  2.實作及表現 |  |
| 16 | 12/11－12/15 | 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。 | | | 2-3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，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 |  |
|  |  | 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。 | | | 6-1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 |
| 17 | 12/18－12/22 | 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。 | | | 3-1現代飲食趨勢  1.思考食品科技帶來的飲食改變與風潮。  2.認識抗氧化食物。  3.說明傳統食材的意義與禁忌。 | | 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 |  |
| 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。 | | | 6-1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 |
| 18 | 12/25－12/29 | 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。 | | | 3-1現代飲食趨勢  1.認識健康食品的定義、功能。  2.正確選購健康食品。 | | 1 |  | | 1課前準備  2.觀察  3.學生反應及分享  4.紀錄 |  |
| 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。 | | | 6-2氧身功夫-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 | 1.學習活動單 | | 1.觀察  2.實作及表現 |  |
| 19 | 1/2－1/5 | 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。 | | | 3-2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 |  |
| 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。 | | | 6-3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，及在何種時機做跳躍的動作較佳。  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.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 |
| 20 | 1/8－1/12 | 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。  **【第三次評量週】** | | | 3-2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食衛生的責任。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 |  |
| 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。  **【第三次評量週】** | | | 6-3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，在繩中跳躍的同學若想離開繩子時，三人應在向上跳躍落地後，迅速向甲的右方沿著中間線跑出。  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。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 |
| 21 | 1/15－1/19 | 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。  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。  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。  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。  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。  6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。  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。  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。  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。  **【休業式】** | | | 複習全冊  第１單元 邁向健康體位的人生  第１章 體型面面觀  第２章 體位觀測站  第３章 健康體位管理  第２單元 人際關係新視界  第１章 在人際關係中成長  第２章 經營我的家庭關係  第３章 網路交友停看聽  第３單元 飲食消費新趨勢  第１章 現代飲食趨勢  第２章 安全衛生的飲食  第４單元 球類運動大拼盤  第１章 攻城掠地－籃球  第２章 直截了當－排球  第３章 掌握青春－手球  第４章 大顯身手－足球  第５章 固若金湯－棒球  第５單元 我是大力士  第１章 大力水手－肌力與肌耐力  第２章 勇冠三軍－鐵人三項  第３章 力拔山河－八人制拔河  第６單元 躍動生命的節奏  第１章 步步高升－競技啦啦隊  第２章 氧身功夫－武術  第３章 繩乎其技－跳繩 | | 3 | 1.「拼拼湊湊」學習單  2.「我的生長變化」學習單  3.「食品中毒不要來」學習單  4.「看誰最厲害」學習單  5.「手球探索家」學習單  6.「球迷俱樂部」學習單  7.「運動小記者」學習單  8.「我是大力水手」學習單  9.「我是鐵人」學習單  10.「東拉西扯」學習單  11.「高手出擊訪名師」學習單  12.「武術諺語大搜捕」學習單 | | 1.觀察  2.實作  3.紀錄  4.問卷調查5.分組討論 | 第3次段考  1/19休業式 |

澎湖縣立馬公國民中學106學年度第2學期 9 年級 健康與體育 學習領域課程計畫

一、 9 年級下學期之學習目標

|  |
| --- |
| 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。 |

二、 9 年級下學期之各單元內涵分析

| 週次 | 實施 期間 | 領域及議題能力指標 | | 主題或單元活動內容 | 節數 | | | 使用教材 | 評量方法 | 備註 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 1/21-1/26 | 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。 | | 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。 | 1 | | |  | 1.觀察  2.紀錄  3.實作及表現 | 補2/12、2/13、2/14課程 |
| 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。 | | 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 |
| 2 | 2/21-2/24 | 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。 | | 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 |  |
| 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。 | | 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 |
| 3 | 2/25-3/3 | 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。 | | 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 |  |
| 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。 | | 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 |
| 4 | 3/4-3/10 | 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。 | | 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 |  |
| 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。 | | 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 |
| 5 | 3/11-3/17 | 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。 | | 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 |  |
| 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。 | | 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 |
| 6 | 3/18-3/24 | 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。 | | 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 |  |
| 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。 | | 桌球  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 | | |  | 1.觀察  2.實作及表現  3.紀錄 |
| 7 | 3/25-3/31 | 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。 | | 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 |  |
| 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。 | | 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 |
| 8 | 4/1-4/7 | 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】** | 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1次段考 |
| 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。  **【第一次評量週】** | 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  3.問與答 |
| 9 | 4/8-4/14 | 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。 | | 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 | 班際球賽 |
| 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。 | | 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.「舞林高手」學習活動單 | 1.觀察  2.實作及表現  3.紀錄 |
| 10 | 4/15-4/21 | 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。 | | 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 | 班際球賽 |
| 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。 | | 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 |
| 11 | 4/22-4/28 | 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。 | | 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 |  |
| 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。 | | 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.教師自備街舞風格圖片  2.音響  3.籤筒  4.DV  5.評分表  6.原子筆  4.「武林大蹈」學習活動單 | 1.觀察  2.討論  3.實作及表現  4.紀錄 |
| 12 | 4/29-5/5 | 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。 | | 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.「求職廣告放大鏡」學習活動單 | 1.觀察  2.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。  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。 | | 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 |
| 13 | 5/6-5/12 | 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。 | | 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 |  |
| 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。 | | 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。 | 2 | | |  | 1.觀察  2.紀錄  3.實作及表現 |
| 14 | 5/13-5/19 | 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。 | | 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2次段考 |
| 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。 | | 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 |
| 115 | 5/20-5/26 | 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。 | 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 | 校慶 |
| 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。 | 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 |
| 16 | 5/27-6/2 | 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。 | | 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 |  |
| 5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。  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。 | | 籃球  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 |
| 17 | 6/3-6/9 | 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。 | | 1.教師藉由學生之壓力經驗帶入本章主題。  2.介紹壓力對人體造成的影響。  3.介紹面對壓力時的調適方法。  4.說明有效解決壓力的方法和步驟。  5.說明何謂情緒智商，並請學生自行檢查自己的EQ。  6.說明當生活中出現負向情緒時，如何尋求適當的因應方法。  7.認識攻擊行為、強迫行為及憂鬱症等異常行為。  8.指導學生學習如何早期發現異常行為，早期接受專業治療。 | | 1 |  | | 1.觀察  2.紀錄  3.課前準備  4.實作及表現 |  |
| 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。 | | 桌球  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 |
| 18 | 6/10-6/16 | 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。  3-3-3 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。  4-3-3 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。  5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。  5-3-5 重視並能積極促進運動安全。  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。  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。  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。  7-3-3 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１單元 快樂人生開步走  第１章 與壓力同行  第２章 與情緒過招  第２單元 綠色生活護地球  第１章 關心我們的生活環境  第２章 綠色行動  第３單元 職場生涯快樂行  第１章 我的未來不是夢  第２章 職業安全與健康  第３章 職場健康促進  第４單元 超越巔峰顯神通  第１章 叱吒風雲—籃球  第２章 以智取勝—排球  第３章 克敵制勝—桌球  第４章 全力出擊—羽球  第５單元 創造人生力與美  第１章 千變萬化—創造性舞蹈  第２章 舞動青春—街舞  第３章 健康活力百分百—有氧舞蹈  第４章 水中流線美—游泳 | | 2 |  | | 1.觀察  2.實作及表現  3.分組討論  4.紀錄 | 畢業典禮 |
| 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。 | | 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。 | |  |  | |  |