

高雄市立 蚵寮國中 109 學年度 第一學期九年級健康與體育學習領域 教學計畫表

一、教材來源：選用（翰林版國中健體 3 上教材）

二、教學節數：每週（3）節，學期共（63）節

三、各單元內涵分析：

週次	實施期間	單元名稱	單元學習目標	相對應能力指標	重大議題指標	節數	評量方式或備註
第一週	8/31~9/4	第一篇家和萬事興 第 1 章我的家庭	1.認識「家」的概念以及多元家庭形式。 2.認識家庭所能提供的功能。	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。	【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。 【家政教育】4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	1	1.問答：是否能認真回應教師的問題。 2.觀察：是否認真參與討論。
第一週	8/31~9/4	第四篇你來我往 第 1 章滴水不漏～籃球防守	1.了解籃球場上球員的防守位置及基本動作。 2.熟練運球基本功及防守姿勢。 3.熟練盯人防守的基本動作。	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	2	1.發表：請學生自行舉手發表。 2.觀察：是否認真參與討論。
第二週	9/7~9/11	第一篇家和萬事興 第 1 章我的家庭	1.認識家庭成員間的角色以及對家庭的貢獻。 2.了解家庭對個人的影響，並體認家庭所提供的功能。	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。	【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。 【家政教育】4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	1	1.問答：是否能確實針對自己的家庭狀況來填寫活動。 2.觀察：是否認真參與討論。 3.實作：是否能確實針對自己與家人的相處關係來填寫。
第二週	9/7~9/11	第四篇你來我往 第 1 章滴水不漏～籃球防守	1.練習熟練整體性的防守動作。 2.學習跑位練習的基本動作。	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	2	1.發表：請學生自行舉手發表。 2.觀察：是否認真參與活動。 3.發表：可否完整的表達自我的感想。

週次	實施期間	單元名稱	單元學習目標	相對應能力指標	重大議題指標	節數	評量方式或備註
第三週	9/14~9/18	第一篇家和萬事興 第 1 章我的家庭	1.認識在面對家庭變化時，應該具備的處理方法。 2.透過健康家庭應具備的特質介紹，讓學生了解自己家庭具備哪些特質。 3.利用「全家學習計畫書」活動增進家人間溝通機會，進而建立良好的溝通習慣。 4.藉由課程的學習，使家庭漸漸成為學習型家庭。	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。	【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。 【家政教育】4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	1	1.問答：是否能認真回應教師的問題。 2.觀察：是否認真參與討論。 3.實作：是否能設計屬於自己的全家學習計畫書。
第三週	9/14~9/18	第四篇你來我往 第 2 章排山倒海～排球攔網	1.讓學生能從「合作無間」活動中體會單手拋球及攔網的動作，並學習控制方向。 2.了解攔網的預備動作。 3.熟練攔網時的步法。	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。 4-3-5 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。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	2	1.觀察：是否快樂參與活動。 2.觀察：是否認真參與活動。 3.實作：是否掌握側步與滑步的動作要領。
第四週	9/21~9/25	第一篇家和萬事興 第 2 章維護家庭和諧	1.了解家人的相處之道。 2.學習良好的溝通原則，進而建立家人間的溝通習慣。 3.了解化解衝突的方法，並學習情緒管理技巧。	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。	【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	1	1.觀察：是否認真聆聽、參與討論。 2.實作：是否能認真填寫活動。
第四週	9/21~9/25	第四篇你來我往 第 2 章排山倒海～排球攔網	1.熟練攔網時的步法。 2.熟練攔網時的起跳動作。	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。 4-3-5 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。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	2	1.觀察：是否積極、認真的參與活動。 2.自評：可否完整的說出自己動作需要調整之處。 3.發表：可否完整的表達自我的感想。
第五週	9/28~10/2	第一篇家和萬事興 第 2 章維護家庭和諧	1.了解家人的相處之道。 2.學習良好的溝通原則，進而建立家人間的溝通習慣。	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。	【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	1	1.觀察：是否認真參與討論。 2.實作：是否能認真填寫活動。 3.觀察：是否認真發表「溝通表達練習題」活動的答案。
第五週	9/28~10/2	第四篇你來我往 第 2 章排山倒海～排球攔網	1.熟練攔網的落地動作。 2.了解多人攔網的意義與使用時機。 3.熟練三人前排攔網的動作技巧。	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。 4-3-5 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。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	2	1.觀察：是否認真參與活動的進行。 2.自評：進行三人前排攔網時，可否與其他兩位同學互相配合，發揮團隊最大的力量。

週次	實施期間	單元名稱	單元學習目標	相對應能力指標	重大議題指標	節數	評量方式或備註
第六週	10/5~10/9	第一篇家和萬事興 第 2 章維護家庭和諧	學習增進家人關係的方法，並確實落實於日常生活中。	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。	【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	1	1.觀察：是否認真參與討論。 2.問答：是否能說出如何增進家人感情的方式。
第六週	10/5~10/9	第四篇你來我往 第 2 章排山倒海～排球攔網	將攔網的技巧運用於比賽中。	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。 4-3-5 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。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	2	觀察：是否認真參與活動，並找出錯誤的攔網動作。
第七週	10/12~10/16	第一篇家和萬事興 第 3 章預防家庭暴力（第一次段考）	1.認識家庭暴力。 2.認識家庭暴力的影響與迷思。	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。	【家暴防治教育】習得家庭暴力的防治之道。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	1	1.觀察：是否認真參與討論。 2.問答：是否能正確說出家暴的迷思與事實。
第七週	10/12~10/16	第四篇你來我往 第 3 章桌上風雲～桌球（第一次段考）	讓學生能透過媒體報導，了解桌球的樂趣，激發參與感。	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。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	2	1.提問：對於媒體透過圖片與文字對體育運動的報導，同學們有什麼感想？ 2.觀察：是否認真參與活動。
第八週	10/19~10/23	第一篇家和萬事興 第 3 章預防家庭暴力	1.了解面對家庭暴力的應變原則。 2.認識社會支援機構。	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。	【家暴防治教育】習得家庭暴力的防治之道。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	1	問答：能說出化解衝突的方法，以及發生家庭暴力時的應變與處理原則。
第八週	10/19~10/23	第四篇你來我往 第 3 章桌上風雲～桌球	1.讓學生能透過媒體報導，了解桌球的樂趣，激發參與感。 2.熟練反手推擋的動作技能。	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。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	2	1.提問：對於媒體透過圖片與文字對體育運動的報導，同學們有什麼感想？ 2.觀察：是否認真參與活動。
第九週	10/26~10/30	第一篇家和萬事興 第 3 章預防家庭暴力	1.了解面對家庭暴力的應變原則。 2.認識社會支援機構。	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。	【家暴防治教育】習得家庭暴力的防治之道。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	1	1.問答：能說出化解衝突的方法，以及發生家庭暴力時的應變與處理原則。 2.觀察：是否認真參與「社會新聞事件簿」活動的討論，並踴躍發言。

週次	實施期間	單元名稱	單元學習目標	相對應能力指標	重大議題指標	節數	評量方式或備註
第九週	10/26~10/30	第四篇你來我往 第 3 章桌上風雲 ~ 桌球	1.熟練反手推擋的動作技能。 2.學會正手平擊的動作要領。 3.學會正、反手搓球的動作要領。	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。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	2	1.觀察：是否認真參與活動。 2.觀察：是否完成規定動作。 3.實作：能與組員互助合作，開啟彼此的潛能，以求精益求精。
第十週	11/2~11/6	第二篇飲食情報站 第 1 章飲食新浪潮	1.認識安全蔬果，並了解蔬果安全採收期的重要。 2.學習安全蔬果的選購與處理訣竅。 3.認識有機農產品以及相關選購技巧。 4.認識市面上基因改造食品及其標示。	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。	【健康飲食教育】	1	1.觀察：認真聽講並熱烈參與討論。 2.問答：是否能說出政府核可的有機農產品驗證機構。 3.實作：能夠辨別基因改造食品標章。 4.觀察：學會基因改造食品的選購方式。
第十週	11/2~11/6	第四篇你來我往 第 3 章桌上風雲 ~ 桌球	1.學會正、反手搓球的動作要領。 2.熟練桌球比賽的步法，並靈活運用於桌球比賽中。	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。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	2	1.觀察：是否認真參與活動。 2.觀察：是否完成規定動作。 3.實作：能與組員互助合作，開啟彼此的潛能，以求精益求精。 4.實作：是否能充分運用在比賽中。
第十一週	11/9~11/13	第二篇飲食情報站 第 1 章飲食新浪潮	1.學習健康食品的選購技巧。 2.能分辨食品廣告的真實性。 3.學習消費糾紛的處理方式。	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。	【健康飲食教育】	1	1.觀察：認真參與課程學習。 2.實作：詳細填寫活動內容。
第十一週	11/9~11/13	第四篇你來我往 第 4 章瞬息萬變 ~ 羽球	1.了解進行羽球運動前的事前準備工作。 2.明瞭暖身運動的重要性。 3.利用各種羽球活動進行暖身，並找回熟悉的球感。	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。 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。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。	2	1.問答：可以說出羽毛球的特性。 2.問答：能說暖身運動的重要性。 3.實作：是否認真參與暖身運動。

週次	實施期間	單元名稱	單元學習目標	相對應能力指標	重大議題指標	節數	評量方式或備註
第十二週	11/16~11/20	第二篇飲食情報站 第 2 章食品加工面面觀	1.建立學生重視在購買包裝食品前觀察食品標示內容的概念，並學習觀察的技巧。 2.認識食品加工的方式及其目的。 3.認識食品添加物。	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。	【家政教育】1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 【健康飲食教育】	1	1.觀察：對於食品加工方法之了解。 2.觀察：對於食品添加物之了解。 3.實作：學生是否會看包裝食品之標示。
第十二週	11/16~11/20	第四篇你來我往 第 4 章瞬息萬變～羽球	1.了解進行羽球運動前的事前準備工作。 2.明瞭暖身運動的重要性。 3.利用各種羽球活動進行暖身，並找回熟悉的球感。	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。 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。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。	2	1.問答：能說暖身運動的重要性。 2.實作：是否認真參與暖身運動。
第十三週	11/23~11/27	第二篇飲食情報站 第 2 章食品加工面面觀	1.認識食品添加物及其目的。 2.認識正確及聰明的加工食品選購技巧。	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。	【家政教育】1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 【健康飲食教育】	1	1.觀察：對於食品添加物之了解。 2.實作：學生是否會看包裝食品之標示。 3.實作：學生是否能認真調查。
第十三週	11/23~11/27	第四篇你來我往 第 4 章瞬息萬變～羽球	熟練網前短球的動作要領。	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。 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。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。	2	1.問答：能說出羽球切球動作要領與使用時機。 2.實作：能做出羽球切球動作。
第十四週	11/30~12/4	第二篇飲食情報站 第 3 章吃得安心與健康（第二次段考）	1.了解食物中毒的原因與症狀。 2.了解食物中毒的處理以及預防方式。	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。	【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。 【家政教育】1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 【家政教育】1-4-3 表現良好的飲食行為。	1	1.觀察：認真參與討論。 2.實作：用心蒐集並分析資料。
第十四週	11/30~12/4	第四篇你來我往 第 4 章瞬息萬變～羽球（第二次段考）	1.熟練網前短球的動作要領。 2.使學生了解網前撲球的動作要領與使用時機。 3.將之前所學之動作技能，實際運用於羽球比賽中。	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。 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。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。	2	1.問答：能說出羽球切球的使用時機。 2.實作：能做出切球技術的不同變化。 3.觀察：是否認真參與羽球比賽。 4.發表：是否認真且積極的參與。

週次	實施期間	單元名稱	單元學習目標	相對應能力指標	重大議題指標	節數	評量方式或備註
第十五週	12/7~12/11	第二篇飲食情報站 第 3 章吃得安心與健康	1.學習預防食物中毒的方法。 2.認識食物最佳的烹調方式。	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。	【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。 【家政教育】1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 【家政教育】1-4-3 表現良好的飲食行為。	1	1.觀察：認真參與討論。 2.實作：是否能確實針對自己就讀學校的廚房進行調查與記錄。
第十五週	12/7~12/11	第四篇你來我往 第 5 章強棒出擊～棒（壘）球	1.學習正確的棒球打擊姿勢與技巧。 2.讓學生能學習揮棒打擊的動作。	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。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	2	觀察：是否快樂參與活動。
第十六週	12/14~12/18	第二篇飲食情報站 第 3 章吃得安心與健康	1.認識食物最佳的烹調方式。 2.認識調味品種類和功能。	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。	【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。 【家政教育】1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 【家政教育】1-4-3 表現良好的飲食行為。	1	1.觀察：學生是否能熱烈參與討論。 2.實作：是否能確實填寫活動。 3.觀察：學生踴躍發言的程度。 4.實作：學生正確選擇適當適量的調味品。
第十六週	12/14~12/18	第四篇你來我往 第 5 章強棒出擊～棒（壘）球	了解揮棒及滑壘動作的動作要領。	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。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	2	1.觀察：是否認真參與活動。 2.作答：能觀察並說出教師錯誤動作之處。 3.實作：能與組員共同努力合作。 4.提問：比賽中如何判決比數。
第十七週	12/21~12/25	第三篇健康無負擔 第 1 章身體意象	1.認識正確的身體意象。 2.認識身體意象的形成因素。	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。		1	1.觀察：是否能認真填寫活動「我的體型觀」之結果及是否熱烈參與討論。 2.問答：是否能說出正確的身體意象。 3.問答：是否能說出身體意象的形成因素。
第十七週	12/21~12/25	第五篇挑戰自我 第 1 章倒轉乾坤～體操	1.了解體操運動的特性。 2.培養學生於運動前進行暖身運動的習慣。 3.讓學生能體會左右對稱的平衡感覺。	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	2	1.觀察：是否認真參與活動。 2.實作：如何促進運動安全。

週次	實施期間	單元名稱	單元學習目標	相對應能力指標	重大議題指標	節數	評量方式或備註
第十八週	12/28~1/1	第三篇健康無負擔 第 1 章身體意象	認識瘦身美容廣告可能隱藏的陷阱。	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。		1	1.觀察：是否能認真參與討論。 2.問答：是否能說出廣告中隱藏的陷阱。
第十八週	12/28~1/1	第五篇挑戰自我 第 1 章倒轉乾坤～體操	1.讓學生能體會左右對稱的平衡感覺。 2.了解蛙立的動作要領。 3.了解三角倒立的動作要領。 4.設計一份體操課後練習表。	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	2	1.觀察：是否認真參與活動。 2.發表：可否說出蛙立與三角倒立的不同。 3.實作：能與組員共同努力合作且促進運動安全。
第十九週	1/4~1/8	第三篇健康無負擔 第 2 章健康體重	1.認識健康體重的評估。 2.認識標準體重計算方式以及腰臀比。 3.認識不當減重的方式與影響。 4.認識偏差的減重方式，例如：厭食症和暴食症。 5.認識如何計算每日的熱量需求。	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。		1	1.觀察：是否能認真參與討論。 2.問答：能說出正確的減重方式。
第十九週	1/4~1/8	第五篇挑戰自我 第 2 章健步如飛～慢跑	1.了解慢跑運動，並隨時注意運動安全。 2.認識慢跑裝備。 3.學習正確的慢跑方式。	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。 4-3-2 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。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。 【交通安全教育】	2	1.發表：可否說出慢跑運動的好處。 2.觀察：是否認真進行暖身運動。 3.問答：可否選擇正確的慢跑裝備。 4.觀察：慢跑的姿勢正確。
第二十週	1/11~1/15	第三篇健康無負擔 第 3 章維持健康體重	1.認識維持健康體重的意義。 2.檢視自己的生活型態。 3.認識維持健康體重的方法。	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。	【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。	1	觀察：是否能熱烈參與討論。
第二十週	1/11~1/15	第五篇挑戰自我 第 2 章健步如飛～慢跑	1.學習正確的慢跑方式。 2.了解適合自己的慢跑速度。	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。 4-3-2 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。	【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。 【交通安全教育】	2	1.問答：可否選擇正確的慢跑裝備。 2.觀察：慢跑的姿勢正確。 3.自評：可否估計出適合自己的運動強度。

週次	實施期間	單元名稱	單元學習目標	相對應能力指標	重大議題指標	節數	評量方式或備註
第二十一週	1/18~1/19	第三篇健康無負擔 第 3 章維持健康體重（第三次段考）	1.了解現代青少年不良的生活習慣，及其對健康的影響。 2.檢視自己的生活型態。 3.學習訂定健康計畫來改善自己飲食、運動，或其他生活習慣。	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。	【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。	1	1.觀察：是否能熱烈參與討論。 2.觀察：學生踴躍發言的程度。 3.實作：擬定健康計畫。
第二十一週	1/18~1/19	第五篇挑戰自我 第 2 章健步如飛～慢跑（第三次段考）	訂定適合自己的運動計畫。	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。 4-3-2 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。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	2	觀察：可否設計出符合自己的運動計畫。

高雄市立 蚵寮 國中 109 學年度 第二學期九年級健康與體育學習領域 教學計畫表

一、教材來源：選用（翰林版國中健體 3 下教材）

二、教學節數：每週（3）節，學期共（51）節

三、各單元內涵分析：

週次	實施期間	單元名稱	單元學習目標	相對應能力指標	重大議題指標	節數	評量方式或備註
第一週	2/18~2/19	第一篇安全生活體驗 第 1 章現代人身安全	1.認識霸凌的種類。 2.了解被霸凌者的身心影響及霸凌者的身心發展。 3.學會該如何面對及處理校園勒索、暴力。	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 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	1	1.問答：是否能說出霸凌的種類。 2.觀察：是否能獨立思考且處理危機，並能熱烈參與討論且知道面臨校園暴力事件時的處理方式。
第一週	2/18~2/19	第四篇團隊動力 第 1 章最佳拍檔～羽球	了解羽球技術的組合運用，並能在比賽時靈活運用。	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	2	1.提問：是否了解羽球組合技術之運用。 2.觀察：是否認真參與活動的練習。
第二週	2/22~2/26	第一篇安全生活體驗 第 1 章現代人身安全	1.知道網路上所隱藏的危機，並加以防範。 2.學會戲水安全的守則，並實際運用於生活中。	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 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。 【愛滋病宣導】	1	1.問答：能說出網路世界潛伏的危機。 2.觀察：熱烈參與討論，並能說出自身或他人的切身經驗。 3.問答：能說出戲水安全守則。
第二週	2/22~2/26	第四篇團隊動力 第 1 章最佳拍檔～羽球	1.了解單、雙打比賽之戰術，並在比賽時運用得宜。 2.了解雙打比賽之戰術，並在比賽時運用得宜。 3.將學過之羽球技術靈活運用在比賽中。	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	2	1.提問：是否了解羽球規則。 2.發表：是否了解羽球單打進攻戰術。 3.觀察：是否快樂參與活動。
第三週	3/1~3/5	第一篇安全生活體驗 第 1 章現代人身安全	1.學會遇上危險時，可以用身上的物品攻擊對方，保護自己。 2.學會避免讓自己處在危險的環境中。 3.學習預防危險的方式。 4.認識急難救助單位，並學會尋求協助。	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 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。 【愛滋病宣導】	1	1.問答：能說出遇上危險時應該怎麼處理以及如何避免危險。 2.實作：蒐集社會上現有的急難救助單位，或社會福利機構之相關資料。
第三週	3/1~3/5	第四篇團隊動力 第 1 章最佳拍檔～羽球	1.了解雙打比賽之戰術，並在比賽時運用得宜。 2.將學過之羽球技術靈活運用在比賽中	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	2	1.提問：是否了解羽球規則。 2.觀察：是否快樂參與活動。

週次	實施期間	單元名稱	單元學習目標	相對應能力指標	重大議題指標	節數	評量方式或備註
第四週	3/8~3/12	第一篇安全生活體驗 第 2 章交通安全	1.了解行人、自行車、汽車之用路安全。 2.了解行人之用路安全與規定。	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。	【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。 【交通安全教育】	1	1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2.實作：能確實記錄上學途中的各項重點。
第四週	3/8~3/12	第四篇團隊動力 第 2 章攻守俱佳 ~籃球	1.了解暖身運動對於身體活動的重要性。 2.能確實在活動前從事暖身運動。	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 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。 6-3-5 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。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突,並了解如何運用民主方式及合法的程序,加以評估與取捨。	2	1.問答：是否了解籃球規則。 2.觀察：是否快樂參與活動。
第五週	3/15~3/19	第一篇安全生活體驗 第 2 章交通安全	1.了解自行車安全。 2.學會自行車安全帽挑選及安全檢查。 3.養成遵守交通規則的良好習慣。	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。	【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。 【交通安全教育】	1	1.問答：說出騎自行車的正確交通規則。 2.觀察：用心參與、踴躍發言。 3.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。
第五週	3/15~3/19	第四篇團隊動力 第 2 章攻守俱佳 ~籃球	能確實熟悉裁判手勢。	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 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。 6-3-5 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。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突,並了解如何運用民主方式及合法的程序,加以評估與取捨。	2	1.觀察：學生是否認真參與活動。 2.實作：學生是否能正確比出各種裁判手勢。
第六週	3/22~3/26	第一篇安全生活體驗 第 3 章職業安全與探索	1.認識常見職業傷害內容,並培養職業安全概念。 2.了解職業安全的重要。	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。	【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	1	1.問答：能說出如何關心家人的職業健康? 2.觀察：能熱烈的參與討論。 3.問答：能說出如何預防職業傷害。 4.問答：能說出如何保障職業安全。
第六週	3/22~3/26	第四篇團隊動力 第 2 章攻守俱佳 ~籃球	1.了解執法裁判對於籃球比賽的重要性。 2.能確實熟悉裁判手勢。 3.了解籃球規則對於籃球比賽的重要性。	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 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。 6-3-5 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。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突,並了解如何運用民主方式及合法的程序,加以評估與取捨。	2	1.觀察：學生是否認真參與活動。 2.實作：學生是否能做出正確的判決。 3.實作：學生是否能規劃出完整的比賽規則與賽制。

週次	實施期間	單元名稱	單元學習目標	相對應能力指標	重大議題指標	節數	評量方式或備註
第七週	3/29~4/2	第一篇安全生活體驗 第 3 章職業安全與探索（第一次段考）	1.學會職業安全的注意事項，並落實於生活中。 2.主動關懷家人工作健康。 3.找出自己的志向。	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。	【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	1	1.問答：能說出職業安全的注意事項。 2.觀察：會主動關懷家人工作健康情形。 3.實作：確實執行「家人職業安全行動計畫」，並記錄在「我的行動計畫」中。 4.能說出不同職業的職業安全問題。 5.確實了解自己的志向。
第七週	3/29~4/2	第四篇團隊動力（第一次段考） 第 3 章嚴陣以待～排球	1.從遊戲中體會單手拋球及扣球的動作，並學習控制方向。 2.了解排球比賽時位置輪轉的順序。	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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	2	觀察：是否快樂參與活動。
第八週	4/5~4/9	第二篇愛護我們的地球 第 1 章息息相關話空氣	1.了解空氣污染的來源包括天然污染源和人為污染源。 2.認識空氣污染對人體和環境的危害。	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。	【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。	1	觀察：從發言中發現學生對於空氣污染成因的了解程度。
第八週	4/5~4/9	第四篇團隊動力 第 3 章嚴陣以待～排球	了解排球比賽中隊形配置的方式。	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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	2	觀察：是否可將隊形配置的觀念實際運用於比賽中。
第九週	4/12~4/16	第二篇愛護我們的地球 第 1 章息息相關話空氣	1.了解氣象報告中空氣污染指標的意義。 2.知道防制空氣污染的行為，並願意從日常生活中由自己做起。	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。	【人權教育】2-4-7 談論人權議題對個人、社會及全球的影響。	1	1.實作：記錄並分析空氣污染事件，勾選自己已做到之環保行為。 2.實作：實際記錄建造健康環境的個人行動方案，並且努力達成。
第九週	4/12~4/16	第四篇團隊動力 第 3 章嚴陣以待～排球	熟悉隊形換位的方法。	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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	2	1.實作：是否認真參與活動。 2.發表：可否踴躍發表自己之意見。 3.觀察：對於隊形換位方法是否可以實際運用於比賽中。
第十週	4/19~4/23	第二篇愛護我們的地球 第 2 章拒絕垃圾污染	1.明白臺灣地區中每人每天的垃圾量。 2.了解大量垃圾對我們居住環境會造成哪些危機。 3.認識垃圾的處理方法。	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。	【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。	1	1.觀察：讓學生踴躍發言，並從中了解學生對垃圾問題的體認。 2.實作：能清楚說出戲劇中環保行動之處。

週次	實施期間	單元名稱	單元學習目標	相對應能力指標	重大議題指標	節數	評量方式或備註
第十週	4/19~4/23	第四篇團隊動力 第 4 章生命體驗 ~適應體育	能了解身心障礙運動的由來。	4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 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。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	2	1.提問：是否了解身心障礙運動。 2.提問：是否了解與身心障礙者相處之道。
第十一週	4/26~4/30	第二篇愛護我們的地球 第 2 章拒絕垃圾污染	1.認識垃圾的處理方法。 2.切實執行環保行動生活守則。	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。	【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。	1	觀察：確實於日常生活中，做到垃圾減量。
第十一週	4/26~4/30	第四篇團隊動力 第 4 章生命體驗 ~適應體育	體驗身心障礙運動並學習正確的人生觀。	4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 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。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	2	1.觀察：是否認真參與活動。 2.作答：能觀察並說出教師錯誤動作。 3.實作：能與組員共同努力合作。
第十二週	5/3~5/7	第二篇愛護我們的地球 第 3 章節能減碳捍衛地球	1.了解為什麼要「節能」。 2.了解為什麼要「減碳」。 3.認識碳足跡。	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。	【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。	1	1.觀察：確實於日常生活中，做到節約能源。 2.觀察：確實於日常生活中，做到減少碳排放量。 3.觀察：讓學生踴躍發言，並從中了解學生對於「碳足跡」的體認。
第十二週	5/3~5/7	第五篇多元休閒體驗 第 1 章迎風快感 ~自行車	1.學習安全騎乘自行車。 2.認識自行車比賽之種類。	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。		2	1.提問：如有欣賞過圖片或文字是針對自行車這項體育活動的報導，請學生針對競技與休閒兩者間的不同提出見解。 2.觀察：是否認真參與活動。 3.提問：高競技性（自由車賽）與休閒運動（單人自行車或雙人以上協力車），在場地與配備間有何差異。
第十三週	5/10~5/14	第二篇愛護我們的地球 第 3 章節能減碳捍衛地球	1.學會什麼是「綠色生活」，並實踐於生活中。 2.學會食、衣、住、行、育樂中該怎麼做到節能減碳。 3.將綠色生活落實於生活中。	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。	【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。	1	1.觀察：確實於生活中實踐綠色生活。 2.觀察：確實於日常生活中做到節能減碳。

週次	實施期間	單元名稱	單元學習目標	相對應能力指標	重大議題指標	節數	評量方式或備註
第十三週	5/10~5/14	第五篇多元休閒體驗 第 1 章迎風快感～自行車	1.認識自行車安全配備。 2.認識自行車安全守則。 3.認識國內自行車專用道。	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。		2	1.提問：高競技性（自由車賽）與休閒運動（單人自行車或雙人以上協力車），在場地與配備間有何差異。 2.觀察：是否認真參與活動。
第十四週	5/17~5/21	第三篇打造健康社區 第 1 章健康社區面面觀（第二次段考）	1.了解社區的轉變。 2.學習健康社區推動的技巧。	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。	【人權教育】1-4-5 討論世界公民的責任,並提出一個富有公平、正義永續發展的社會藍圖。 【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。 【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【家政教育】3-3-4 認識並能運用社區資源。	1	觀察：認真聽講並熱烈參與討論。
第十四週	5/17~5/21	第五篇多元休閒體驗 第 2 章登峰造極～攀岩（第二次段考）	1.了解攀岩運動的由來。 2.認識攀岩場地。 3.認識攀岩運動的基本裝備。	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。		2	1.觀察：是否快樂參與活動。 2.觀察：是否依照動作要領練習。
第十五週	5/24~5/28	第三篇打造健康社區 第 1 章健康社區面面觀	學習健康社區推動的技巧。	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。	【人權教育】1-4-5 討論世界公民的責任,並提出一個富有公平、正義永續發展的社會藍圖。 【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。 【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【家政教育】3-3-4 認識並能運用社區資源。	1	觀察：認真聽講並熱烈參與討論。
第十五週	5/24~5/28	第五篇多元休閒體驗 第 2 章登峰造極～攀岩	學習攀岩運動基本技巧。	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。		2	1.觀察：是否快樂參與活動。 2.觀察：是否依照動作要領練習。

週次	實施期間	單元名稱	單元學習目標	相對應能力指標	重大議題指標	節數	評量方式或備註
第十六週	5/31~6/4	第三篇打造健康社區 第 2 章營造社區健康	1.認識社區健康營造策略。 2.了解經營社區健康的意義與作法。	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。	【人權教育】1-4-5 討論世界公民的責任，並提出一個富有公平、正義永續發展的社會藍圖。 【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。 【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【家政教育】B-3-4 認識並能運用社區資源。 【登革熱防治教育】	1	1.問答：能具體說出社區健康營造策略。 2.觀察：積極參與討論。 3.問答：能具體說出永續經營社區健康的方式。 4.觀察：積極進行「思考與行動」的問題討論。
第十六週	5/31~6/4	第五篇多元休閒體驗 第 3 章滾球大賽～保齡球	1.了解保齡球的基本概念。 2.了解保齡球之動作要領。 3.熟悉保齡球之計分方式。	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。		2	1.問答：是否了解保齡球運動的基本概念。 2.觀察：是否快樂參與活動。
第十七週	6/7~6/11	第三篇打造健康社區 第 2 章營造社區健康	了解社區健康關懷計畫的擬定步驟。	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。	【人權教育】1-4-5 討論世界公民的責任，並提出一個富有公平、正義永續發展的社會藍圖。 【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。 【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【家政教育】B-3-4 認識並能運用社區資源。 【登革熱防治教育】	1	問答：能具體說出社區健康關懷計畫的擬定步驟。
第十七週	6/7~6/11	第五篇多元休閒體驗 第 4 章碰碰樂～撞球	1.能了解撞球的基本概念。 2.認識撞球打擊技巧。	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。		2	1.觀察：是否快樂參與活動。