﹙表12﹚學習領域課程計畫

**新竹市竹光國民中學104學年度七年級一學期\_\_\_健體\_\_\_\_領域\_\_\_\_體育\_\_\_\_\_科課程計畫**  **設計者：\_七年級教學團隊\_\_第一學期**

* 1. 本領域每週學習節數（ 2 ）節，銜接或補強節數﹙ 0 ﹚節，本學期共﹙20﹚節。
  2. 本學期學習目標：﹙以條列式文字敘述﹚

(一)認識本學期各項運動的基本規則。

(二)培養良好體適能。

(三)在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。

(四)在比賽中運用戰術戰略。

(五)培養欣賞運動與分析比賽的能力。

* 1. 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 | 單元名稱 | 評量方式 | 備註 |
| 8/31  ~  9/4 | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動  3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術  3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能  3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能 | 樂樂棒球 | 2 | 第3單元熱門運動大會串 | 觀察記錄 |  |
| 9/7~9/11 | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動  3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術  3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能  3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能 | 樂樂棒球 | 2 | 第3單元熱門運動大會串 | 觀察記錄 |  |
| 9/14~9/18 | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動  3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術  3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能  3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能 | 樂樂棒球 | 2 | 第3單元熱門運動大會串 | 觀察記錄 |  |
| 9/21~9/25 | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動  3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術  3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能  3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能 | 樂樂棒球 | 2 | 第3單元熱門運動大會串 | 實測 |  |
| 9/28~10/2 | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動  3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力  4-1-3 認識並使用遊戲器材與場地  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力 | 籃球 | 2 | 第3單元熱門運動大會串 | 實務操作 |  |
| 10/5~10/9 | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動  3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力  4-1-3 認識並使用遊戲器材與場地  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力 | 籃球 | 2 | 第3單元熱門運動大會串 | 實務操作 |  |
| 10/12~10/16 | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動  3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力  4-1-3 認識並使用遊戲器材與場地  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力 | 籃球 | 2 | 第3單元熱門運動大會串 | 態度檢核、實務操作等。 |  |
| 10/19~10/23 | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動  3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力  4-1-3 認識並使用遊戲器材與場地  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力 | 籃球 | 2 | 第3單元熱門運動大會串 | 實測 |  |
| 10/26~10/30 | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動  3-1-4 表現聯合性的基本運動能力  3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力  3-2-2 在活動中表現身體的協調性  4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力 | 一、田徑項目介紹。  二、校慶比賽項目介紹。  三、基本跑步動作。 | 2 | 校慶-運動大家族 | 態度檢核、實務操作等。 |  |
| 11/2~11/6 | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動  3-1-4 表現聯合性的基本運動能力  3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力  3-2-2 在活動中表現身體的協調性  4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力 | 一、接力練習。 | 2 | 校慶-運動大家族 | 參與討論、實務操作等。 |  |
| 11/9~11/13 | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動  3-1-4 表現聯合性的基本運動能力  3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力  3-2-2 在活動中表現身體的協調性  4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力 | 一、接力練習。  二、爆發力練習。 | 2 | 校慶-運動大家族 | 參與討論、實務操作等。 |  |
| 11/16~11/20 | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動  3-1-4 表現聯合性的基本運動能力  3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力  3-2-2 在活動中表現身體的協調性  4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力 | 一、統整練習。 | 2 | 校慶-運動大家族 | 態度檢核、參與討論、實測、實務操作等。 |  |
| 11/23~11/27 | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動  4-1-4 養成規律運動習慣，保持良好體適能  4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與  4-2-2 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能 | 一、介紹體適能。  二、體適能測驗。 | 2 | 體適能 | 實測 |  |
| 11/30~12/4 | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動  4-1-4 養成規律運動習慣，保持良好體適能  4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與  4-2-2 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能 | 一、體適能測驗。 | 2 | 體適能 | 實測 |  |
| 12/7~12/11 | 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力  3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力  3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術 | 排球 | 2 | 第3單元熱門運動大會串 | 實務操作 |  |
| 12/14~12/18 | 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力  3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力  3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術 | 排球 | 2 | 第3單元熱門運動大會串 | 實務操作 |  |
| 12/21~12/25 | 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力  3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力  3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術 | 排球 | 2 | 第3單元熱門運動大會串 | 參與討論、實務操作等。 |  |
| 12/28~ 1/1 | 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力  3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力  3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術 | 排球 | 2 | 第3單元熱門運動大會串 | 實測 |  |
| 1/4 ~ 1/8 | 4-1-4 養成規律運動習慣，保持良好體適能  4-2-2 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能 | 自行車-樂活運動站 | 2 | 第4單元活力青春大放送 | 態度檢核 |  |
| 1/11~1/15 | 4-1-4 養成規律運動習慣，保持良好體適能  4-2-2 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能 | 自行車-樂活運動站 | 2 | 第4單元活力青春大放送 | 態度檢核 |  |

* 1. 補充說明：無

﹙表12﹚學習領域課程計畫

**新竹市竹光國民中學104學年度八年級一學期\_\_\_健體\_\_\_\_領域\_\_\_\_體育\_\_\_\_\_科課程計畫**  **設計者：\_八年級教學團隊\_\_第一學期**

* 1. 本領域每週學習節數（ 2 ）節，銜接或補強節數﹙ 0 ﹚節，本學期共﹙20﹚節。
  2. 本學期學習目標：﹙以條列式文字敘述﹚

(一)認識本學期各項運動的規則。

(二)在比賽中運用戰術戰略。

(三)培養欣賞運動與分析比賽的能力。

(四)培養良好體適能。

* 1. 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 | 單元名稱 | 評量方式 | 備註 |
| 8/31  ~  9/4 | 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。 | 排球 | 2 | 第四篇運動樣樣行 | 態度檢核、觀察記錄、實務操作 |  |
| 9/7~9/11 | 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。 | 排球 | 2 | 第四篇運動樣樣行 | 態度檢核、觀察記錄、實務操作 |  |
| 9/14~9/18 | 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。 | 排球 | 2 | 第四篇運動樣樣行 | 態度檢核、觀察記錄、實務操作 |  |
| 9/21~9/25 | 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。 | 排球 | 2 | 第四篇運動樣樣行 | 態度檢核、觀察記錄、實測 |  |
| 9/28~10/2 | 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力  3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力 | 桌球 | 2 | 第四篇運動樣樣行 | 態度檢核、觀察記錄、實務操作 |  |
| 10/5~10/9 | 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力  3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力 | 桌球 | 2 | 第四篇運動樣樣行 | 態度檢核、觀察記錄、實務操作 |  |
| 10/12~10/16 | 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力  3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力 | 桌球 | 2 | 第四篇運動樣樣行 | 態度檢核、觀察記錄、實務操作 |  |
| 10/19~10/23 | 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力  3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力 | 桌球 | 2 | 第四篇運動樣樣行 | 實務操作、實測 |  |
| 10/26~10/30 | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動  3-1-4 表現聯合性的基本運動能力  3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力  3-2-2 在活動中表現身體的協調性  4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力 | 一、田徑項目介紹。  二、校慶比賽項目介紹。  三、基本跑步動作。 | 2 | 校慶-運動大家族 | 態度檢核、實務操作等。 |  |
| 11/2~11/6 | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動  3-1-4 表現聯合性的基本運動能力  3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力  3-2-2 在活動中表現身體的協調性  4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力 | 一、接力練習。 | 2 | 校慶-運動大家族 | 參與討論、實務操作等。 |  |
| 11/9~11/13 | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動  3-1-4 表現聯合性的基本運動能力  3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力  3-2-2 在活動中表現身體的協調性  4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力 | 一、接力練習。  二、爆發力練習。 | 2 | 校慶-運動大家族 | 參與討論、實務操作等。 |  |
| 11/16~11/20 | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動  3-1-4 表現聯合性的基本運動能力  3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力  3-2-2 在活動中表現身體的協調性  4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力 | 一、統整練習。 | 2 | 校慶-運動大家族 | 態度檢核、參與討論、實測、實務操作等。 |  |
| 11/23~11/27 | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動  4-1-4 養成規律運動習慣，保持良好體適能  4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與  4-2-2 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能 | 一、介紹體適能。  二、體適能測驗。 | 2 | 體適能 | 實測 |  |
| 11/30~12/4 | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動  4-1-4 養成規律運動習慣，保持良好體適能  4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與  4-2-2 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能 | 一、體適能測驗。 | 2 | 體適能 | 實測 |  |
| 12/7~12/11 | 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。 | 籃球 | 2 | 第四篇運動樣樣行 | 態度檢核、觀察記錄、實務操作 |  |
| 12/14~12/18 | 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。 | 籃球 | 2 | 第四篇運動樣樣行 | 態度檢核、觀察記錄、實務操作 |  |
| 12/21~12/25 | 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。 | 籃球 | 2 | 第四篇運動樣樣行 | 態度檢核、觀察記錄、實務操作 |  |
| 12/28~ 1/1 | 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。 | 籃球 | 2 | 第四篇運動樣樣行 | 態度檢核、觀察記錄、實測 |  |
| 1/4 ~ 1/8 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力  3-2-2 在活動中表現身體的協調性 | 飛盤 | 2 | 第五篇青春的躍動 | 實務操作 |  |
| 1/11~1/15 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力  3-2-2 在活動中表現身體的協調性 | 飛盤 | 2 | 第五篇青春的躍動 | 實務操作 |  |

* 1. 補充說明：無

﹙表12﹚學習領域課程計畫

**新竹市竹光國民中學104學年度九年級一學期\_\_\_健體\_\_\_\_領域\_\_\_\_體育\_\_\_\_\_科課程計畫**  **設計者：\_九年級教學團隊\_\_第一學期**

* 1. 本領域每週學習節數（ 2 ）節，銜接或補強節數﹙ 0 ﹚節，本學期共﹙40﹚節。
  2. 本學期學習目標：﹙以條列式文字敘述﹚

(一)認識本學期各項運動的規則。

(二)實戰執行裁判工作。

(三)在比賽中運用戰術戰略。

(四)培養欣賞運動與分析比賽的能力。

(五)培養良好體適能。

* 1. 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 | 單元名稱 | 評量方式 | 備註 |
| 8/31  ~  9/4 | 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 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。  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 重視並能促進運動安全。 | 籃球 | 2 | 第4單元球類運動大拼盤 | 態度檢核、觀察記錄、參與討論、實務操作等。 |  |
| 9/7~9/11 | 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。  3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。  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 重視並能促進運動安全。 | 籃球 | 2 | 第4單元球類運動大拼盤 | 態度檢核、觀察記錄、參與討論、實務操作等。 |  |
| 9/14~9/18 | 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 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。  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 重視並能促進運動安全。 | 籃球 | 2 | 第4單元球類運動大拼盤 | 態度檢核、觀察記錄、實測等。 |  |
| 9/21~9/25 | 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 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。  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 重視並能促進運動安全。 | 籃球 | 2 | 第4單元球類運動大拼盤 | 態度檢核、觀察記錄、實測等。 |  |
| 9/28~10/2 | 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。 | 排球 | 2 | 第4單元球類運動大拼盤 | 態度檢核、觀察記錄、參與討論、實務操作等。 |  |
| 10/5~10/9 | 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。 | 排球 | 2 | 第4單元球類運動大拼盤 | 態度檢核、觀察記錄、參與討論、實務操作等。 |  |
| 10/12~10/16 | 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。 | 排球 | 2 | 第4單元球類運動大拼盤 | 態度檢核、觀察記錄、參與討論、實務操作等。 |  |
| 10/19~10/23 | 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。 | 排球 | 2 | 第4單元球類運動大拼盤 | 態度檢核、觀察記錄、實測等。 |  |
| 10/26~10/30 | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動  3-1-4 表現聯合性的基本運動能力  3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力  3-2-2 在活動中表現身體的協調性  4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力 | 一、田徑項目介紹。  二、校慶比賽項目介紹。  三、基本跑步動作。 | 2 | 校慶-運動大家族 | 態度檢核、實務操作等。 |  |
| 11/2~11/6 | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動  3-1-4 表現聯合性的基本運動能力  3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力  3-2-2 在活動中表現身體的協調性  4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力 | 一、接力練習。 | 2 | 校慶-運動大家族 | 參與討論、實務操作等。 |  |
| 11/9~11/13 | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動  3-1-4 表現聯合性的基本運動能力  3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力  3-2-2 在活動中表現身體的協調性  4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力 | 一、接力練習。  二、爆發力練習。 | 2 | 校慶-運動大家族 | 參與討論、實務操作等。 |  |
| 11/16~11/20 | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動  3-1-4 表現聯合性的基本運動能力  3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力  3-2-2 在活動中表現身體的協調性  4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力 | 一、統整練習。 | 2 | 校慶-運動大家族 | 態度檢核、參與討論、實測、實務操作等。 |  |
| 11/23~11/27 | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動  4-1-4 養成規律運動習慣，保持良好體適能  4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與  4-2-2 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能 | 一、介紹體適能。  二、體適能測驗。 | 2 | 體適能 | 實測 |  |
| 11/30~12/4 | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動  4-1-4 養成規律運動習慣，保持良好體適能  4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與  4-2-2 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能 | 一、體適能測驗。 | 2 | 體適能 | 實測 |  |
| 12/7~12/11 | 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。  3-3-3 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。 | 足球 | 2 | 第4單元球類運動大拼盤 | 態度檢核、觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、實務操作等。 |  |
| 12/14~12/18 | 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。  3-3-1 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。 | 足球 | 2 | 第4單元球類運動大拼盤 | 態度檢核、觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、實務操作等。 |  |
| 12/21~12/25 | 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。  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。 | 足球 | 2 | 第4單元球類運動大拼盤 | 態度檢核、觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、實務操作等。 |  |
| 12/28~ 1/1 | 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。  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。 | 足球 | 2 | 第4單元球類運動大拼盤 | 態度檢核、觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、實務操作等。 |  |
| 1/4 ~ 1/8 | 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。 | 跳繩 | 2 | 第6單元躍動生命的節奏  第3章繩乎其技─ | 實務操作 |  |
| 1/11~1/15 | 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。 | 跳繩 | 2 | 第6單元躍動生命的節奏 | 實測 |  |

* 1. 補充說明：無

﹙表12﹚學習領域課程計畫

**新竹市竹光國民中學104學年度七年級一學期\_\_\_健體\_\_\_\_領域\_\_\_\_健康\_\_\_\_\_科課程計畫**  **設計者：\_七年級教學團隊\_\_第一學期**

* 1. 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。
  2. 本學期學習目標：﹙以條列式文字敘述﹚

(一)學習性器官的構造與青春期的變化，增進知能以協助學生處理青春期階段所會遇到的成長問題。

(二)體驗並尊重每個人的獨特性，學習接納、肯定他人與自我。

(三)了解六大類食物及其特性，並學習飲食指南中來評估自己的飲食狀況。

(四)學習分辨食品廣告的真偽，並能夠選擇合適的健康產品和服務。

(五)能關心家庭事故發生的原因，並能於日常生活中落實預防事故的原則。

(六)辨識校園中危險的地方，並熟練自我保護的原則，以增進學生的人身安全。

(七)了解並熟練急救時的基本處理方法。

* 1. 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 | 單元名稱 | 評量方式 | 備註 |
| 8/31  ~  9/4 | 1-3-2蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 | 1.從各層面認識健康，說出健康真正意涵。  2.探討生長、發育的涵義及影響因素。  3.能於生活中加強自我保健，以確保身心與社會各方面處於最佳健康狀態。 | 1 | 健康青春向前行-健康人生開步走 | 學習單書寫  課堂筆記  課堂參與與提問 |  |
| 9/7~9/11 | 1-3-2蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 | 1.從各層面認識健康，說出健康真正意涵。  2.探討生長、發育的涵義及影響因素。  3.能於生活中加強自我保健，以確保身心與社會各方面處於最佳健康狀態。 | 1 | 健康青春向前行-健康人生開步走 | 學習單書寫  課堂筆記  課堂參與與提問 |  |
| 9/14~9/18 | 1-3-2蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 | 1.從各層面認識健康，說出健康真正意涵。  2.探討生長、發育的涵義及影響因素。  3.能於生活中加強自我保健，以確保身心與社會各方面處於最佳健康狀態。 | 1 | 健康青春向前行-健康人生開步走 | 學習單書寫  課堂筆記  課堂參與與提問 |  |
| 9/21~9/25 | 1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。  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。 | 1.認識眼睛及牙齒的構造。  2.了解青少年常見的眼睛及口腔問題，並培養正確的保健態度。 | 1 | 健康青春向前行-健康青春向前 | 學習單書寫  課堂筆記 |  |
| 9/28~10/2 | 1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。  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。 | 1.認識眼睛及牙齒的構造。  2.了解青少年常見的眼睛及口腔問題，並培養正確的保健態度。 | 1 | 健康青春向前行-健康青春向前 | 學習單書寫  課堂筆記 |  |
| 10/5~10/9 | 1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。  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。 | 1.認識眼睛及牙齒的構造。  2.了解青少年常見的眼睛及口腔問題，並培養正確的保健態度。 | 1 | 健康青春向前行-健康青春向前 | 學習單書寫  課堂筆記 |  |
| 10/12~10/16 | 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。  6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 | 1.能觀察並說出青春期常見的生理問題。  2.能增加處理生理問題的行為技巧。  3.認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。  4.能接納並喜歡自己青春期的變化。 | 1 | 健康青春向前行-我的青春檔案 | 學習單書寫  小組討論與發表  實作及表現 |  |
| 10/19~10/23 | 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。  6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 | 1.能觀察並說出青春期常見的生理問題。  2.能增加處理生理問題的行為技巧。  3.認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。  4.能接納並喜歡自己青春期的變化。 | 1 | 健康青春向前行-我的青春檔案 | 學習單書寫  課堂筆記  活動參與 |  |
| 10/26~10/30 | 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。  6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 | 1.能觀察並說出青春期常見的生理問題。  2.能增加處理生理問題的行為技巧。  3.認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。  4.能接納並喜歡自己青春期的變化。 | 1 | 健康青春向前行-我的青春檔案 | 學習單書寫  課堂筆記 |  |
| 11/2~11/6 | 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。  6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 | 1.能觀察並說出青春期常見的生理問題。  2.能增加處理生理問題的行為技巧。  3.認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。  4.能接納並喜歡自己青春期的變化。 | 1 | 健康青春向前行-我的青春檔案 | 學習單書寫  課堂筆記  實作及表現 |  |
| 11/9~11/13 | 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。  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。 | 1.認識青春期心理與社會關係的變化。  2.培養自我悅納的態度，激發自我潛能，實現自我發展，提升自我概念。  3.檢視自己的生活，並追求快樂充實的人生態度。  4.培養積極樂觀的態度，學習以正向語言、態度與行動面對生活。 | 1 | 健康青春向前行-活出自我亮起來 | 學習單書寫  小組活動參與  課堂筆記 |  |
| 11/16~11/20 | 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。  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。 | 1.認識青春期心理與社會關係的變化。  2.培養自我悅納的態度，激發自我潛能，實現自我發展，提升自我概念。  3.檢視自己的生活，並追求快樂充實的人生態度。  4.培養積極樂觀的態度，學習以正向語言、態度與行動面對生活。 | 1 | 健康青春向前行-活出自我亮起來 | 學習單書寫  課堂筆記 |  |
| 11/23~11/27 | 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。  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。 | 1.認識青春期心理與社會關係的變化。  2.培養自我悅納的態度，激發自我潛能，實現自我發展，提升自我概念。  3.檢視自己的生活，並追求快樂充實的人生態度。  4.培養積極樂觀的態度，學習以正向語言、態度與行動面對生活。 | 1 | 健康青春向前行-活出自我亮起來 | 學習單書寫  課堂筆記 |  |
| 11/30~12/4 | 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。  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。 | 1.認識青春期心理與社會關係的變化。  2.培養自我悅納的態度，激發自我潛能，實現自我發展，提升自我概念。  3.檢視自己的生活，並追求快樂充實的人生態度。  4.培養積極樂觀的態度，學習以正向語言、態度與行動面對生活。 | 1 | 健康青春向前行-活出自我亮起來 | 學習單書寫  課堂筆記 |  |
| 12/7~12/11 | 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。  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。 | 1.了解營養素對身體組織和功能的影響。  2.認識消化系統進行消化作用的過程，以及常見的消化系統疾病。  3.能了解有益健康的飲食，以及消化系統的保健方式。 | 1 | 青春營養指南-吃出營養與健康 | 學習單書寫  小組討論與發表  課堂筆記 |  |
| 12/14~12/18 | 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。  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。 | 1.了解營養素對身體組織和功能的影響。  2.認識消化系統進行消化作用的過程，以及常見的消化系統疾病。  3.能了解有益健康的飲食，以及消化系統的保健方式。 | 1 | 青春營養祕笈-吃出營養與健康 | 學習單書寫  小組討論與發表  課堂筆記 |  |
| 12/21~12/25 | 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。  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。 | 1.了解營養素對身體組織和功能的影響。  2.認識消化系統進行消化作用的過程，以及常見的消化系統疾病。  3.能了解有益健康的飲食，以及消化系統的保健方式。 | 1 | 青春營養祕笈-吃出營養與健康 | 學習單書寫  實作及表現 |  |
| 12/28~ 1/1 | 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。  2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 | 1.學習每日飲食指南。  2.認識不同身體活動量與飲食需求間的關係。  3.了解均衡飲食的意義、重要性及健康飲食原則。 | 1 | 青春營養祕笈-吃出營養與健康 | 學習單書寫  課堂筆記 |  |
| 1/4 ~ 1/8 | 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。  2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 | 1.學習每日飲食指南。  2.認識不同身體活動量與飲食需求間的關係。  3.了解均衡飲食的意義、重要性及健康飲食原則。 | 1 | 青春營養祕笈-青春飲食指南 | 學習單書寫  實作及表現 |  |
| 1/11~1/15 | 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。  2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 | 1.學習每日飲食指南。  2.認識不同身體活動量與飲食需求間的關係。  3.了解均衡飲食的意義、重要性及健康飲食原則。 | 1 | 青春營養祕笈-青春飲食指南 | 學習單書寫  實作及表現 |  |

* 1. 補充說明：無

﹙表12﹚學習領域課程計畫

**新竹市竹光國民中學104學年度八年級一學期\_\_\_健體\_\_\_\_領域\_\_\_\_健康\_\_\_\_\_科課程計畫**  **設計者：\_八年級教學團隊\_\_第一學期**

* 1. 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。
  2. 本學期學習目標：﹙以條列式文字敘述﹚

(一) 學生能主動學習健康知能並能落實於日常生活中以維護自身整體健康。

(二) 能積極關注生活中的健康資訊並判斷資訊可信度。

(三) 學習以健康、正向、合宜的方式發展男女關係。

(四) 瞭解婚前性行為在男女交往之間的意義與影響，提升學生做選擇的能力。

(五) 體驗成癮物質對心理健康的破壞性，並學習拒絕生活中成癮物質的引誘。

(六) 學習整理多樣而複雜的食物資訊，並從中選擇適合自己的健康飲食方式。

* 1. 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 | 單元名稱 | 評量方式 | 備註 |
| 8/31  ~  9/4 | 5-3-4評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 | 一、常見錯誤用藥  二、活動「阿嬤的救命包」 | 1 | 第一篇拒絕誘惑  第1章用藥安全 | 學習單書寫  課堂筆記 |  |
| 9/7~9/11 | 5-3-4評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 | 一、就是「藥」健康 | 1 | 第一篇拒絕誘惑  第1章用藥安全 | 學習單書寫  課堂筆記 |  |
| 9/14~9/18 | 5-3-4評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 | 一、活動「檢視藥袋內容」  二、藥害救濟 | 1 | 第一篇拒絕誘惑  第1章用藥安全 | 學習單書寫  課堂筆記 |  |
| 9/21~9/25 | 5-3-4評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 | 一、活動「吸菸小瓜呆實驗」  二、菸如何影響健康  三、菸對身體的影響  四、活動「營造無菸環境」 | 1 | 第一篇拒絕誘惑  第2章致命的吸引力 | 學習單書寫  課堂筆記 |  |
| 9/28~10/2 | 5-3-4評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 | 一、說明過量飲酒的影響  二、活動「阿明的旅行日誌」  三、說明嚼食檳榔的影響 | 1 | 第一篇拒絕誘惑  第2章致命的吸引力 | 學習單書寫  課堂筆記 |  |
| 10/5~10/9 | 5-3-4評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 | 一、成癮藥物如何影響健康  二、成癮藥物的種類 | 1 | 第一篇拒絕誘惑  第2章致命的吸引力 | 學習單書寫  課堂筆記 |  |
| 10/12~10/16 | 5-3-4評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 | 一、成癮藥物的影響  二、活動「抉擇大考驗」  三、運動禁藥 | 1 | 第一篇拒絕誘惑  第2章致命的吸引力 | 學習單書寫  實作及表現 |  |
| 10/19~10/23 | 5-3-4評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 | 一、遠離成癮物質誘惑  二、勇敢說不  三、活動「拒絕技巧大公開」 | 1 | 第一篇拒絕誘惑  第2章致命的吸引力 | 學習單書寫  課堂筆記 |  |
| 10/26~10/30 | 5-3-4評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 | 一、菸的戒治  二、活動「戒菸成功案例」  三、毒的戒治  四、活動「搶救小智大作戰」 | 1 | 第一篇拒絕誘惑  第2章致命的吸引力 | 學習單書寫  課堂筆記 |  |
| 11/2~11/6 | 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。 | 一、危機意識的重要性  二、活動「個人危機意識」  三、安全的行為  四、活動「事故可以避免嗎」 | 1 | 第二篇安全的生活  第1章安全的主張 | 學習單書寫  課堂筆記 |  |
| 11/9~11/13 | 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。 | 一、防火須知  二、活動「火災新聞事件簿」  三、火災救護要領  四、火災逃生注意事項  五、活動「我的火災逃生計畫」 | 1 | 第二篇安全的生活  第2章防火、防震與防颱 | 學習單書寫  課堂筆記 |  |
| 11/16~11/20 | 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。 | 一、防震安全  二、活動「地震救命包」  三、地震發生處理要領  四、防颱安全  五、活動「颱風來襲時」 | 1 | 第二篇安全的生活  第2章防火、防震與防颱 | 學習單書寫  課堂筆記 |  |
| 11/23~11/27 | 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規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 | 一、戶外活動注意事項  二、活動「旅遊裝備檢查表」  三、常見的戶外危險─蜂類 | 1 | 第二篇安全的生活  第3章戶外安全 | 學習單書寫  課堂筆記 |  |
| 11/30~12/4 | 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規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 | 一、常見的戶外危險─蜂類  二、常見的戶外危險─蛇類  三、毒蛇咬傷急救方法  四、如何避免雷擊 | 1 | 第二篇安全的生活  第3章戶外安全 | 學習單書寫  課堂筆記 |  |
| 12/7~12/11 | 5-3-3規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 | 一、活動「急救演練」  二、急救的原則 | 1 | 第二篇安全的生活  第4章急救情報網 | 學習單書寫  課堂筆記 |  |
| 12/14~12/18 | 5-3-3規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 | 一、活動「暈倒急救演練」  二、昏厥（暈倒）的處理  三、教師統整  四、心肺復甦術的介紹 | 1 | 第二篇安全的生活  第4章急救情報網 | 學習單書寫  課堂筆記 |  |
| 12/21~12/25 | 5-3-3規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 | 一、心肺復甦術流程圖介紹  二、進行心肺復甦術的操作  三、復甦姿勢  四、心肺復甦術之注意事項  五、大顯身手  六、活動「與安妮的接觸」 | 1 | 第二篇安全的生活  第4章急救情報網 | 學習單書寫 |  |
| 12/28~ 1/1 | 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。 | 一、兩性交友的形式  二、我想認識你  三、活動「新一該怎麼與小蘭溝通」  四、邀約的撇步 | 1 | 第三篇情誼可貴  第1章友情序曲 | 學習單書寫  課堂筆記 |  |
| 1/4 ~ 1/8 | 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。 | 一、拒絕邀約的技巧角色  二、活動「如何說『不』練習題」  三、兩性交往的安全法寶  四、活動「愛情故事」  五、活動「爸媽戀愛史」 | 1 | 第三篇情誼可貴  第1章友情序曲 | 學習單書寫 |  |
| 1/11~1/15 | 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。 | 一、活動「性＝愛？」  二、「性」究竟是什麼  三、如何拒絕婚前性行為  四、避免性衝動的情境  五、價值澄清 | 1 | 第三篇情誼可貴  第2章兩性圓舞曲 | 學習單書寫 |  |

* 1. 補充說明：無

﹙表12﹚學習領域課程計畫

**新竹市竹光國民中學104學年度九年級一學期\_\_\_健體\_\_\_\_領域\_\_\_\_健康\_\_\_\_\_科課程計畫**  **設計者：\_九年級教學團隊\_\_第一學期**

* 1. 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。
  2. 本學期學習目標：﹙以條列式文字敘述﹚

(一)學生能主動學習健康知能並能落實於日常生活中以維護自身整體健康。

(二)認識何謂身體意象，並具備健康體型的概念。

(三)認識體重的定義、健康體重的評估以及不當減重可能對身體造成的影響。

(四)學習建立良好的健康生活型態與維持健康體重，並訂定屬於自己的健康計畫。

(五)辨識媒體資訊所傳遞的體重控制產品，並選擇正確的策略。

(六)學習辨識自己的壓力症兆，並能於日常生活中調整適度壓力，在壓力過大時能在尋求協助。

(七)以真愛的角度來釐清生活中性行為相關議題的誤解，並能在未來選擇安全與負責任的性行為。

* 1. 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 | 單元名稱 | 評量方式 | 備註 |
| 8/31  ~  9/4 | 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.建立對身體自我悅納的態度及想法。  2.了解現代社會對於各種體型的價值觀，並反省自己對體型的期待情形。  3.了解體重代表的意義及對健康的重要。  4.建立對於體重的正確概念。  5.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 | 1 | 第1單元邁向健康體位的人生  第1章體型面面觀 | 學習單書寫  課堂筆記  課堂參與與提問 |  |
| 9/7~9/11 | 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.建立對身體自我悅納的態度及想法。  2.了解現代社會對於各種體型的價值觀，並反省自己對體型的期待情形。  3.了解體重代表的意義及對健康的重要。  4.建立對於體重的正確概念。  5.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 | 1 | 第1單元邁向健康體位的人生  第1章體型面面觀 | 學習單書寫  課堂筆記  課堂參與與提問 |  |
| 9/14~9/18 | 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.建立對身體自我悅納的態度及想法。  2.了解現代社會對於各種體型的價值觀，並反省自己對體型的期待情形。  3.了解體重代表的意義及對健康的重要。  4.建立對於體重的正確概念。  5.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 | 1 | 第1單元邁向健康體位的人生  第1章體型面面觀 | 學習單書寫  課堂筆記  課堂參與與提問 |  |
| 9/21~9/25 | 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.了解體重代表的意義及對健康的重要 。  2.建立對於體重的正確概念。  3.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。  4.認識厭食症及暴食症。  5.了解過胖或過瘦對身體的影響。  6.透過自我悅納建立健全的健康心態。 | 1 | 第1單元邁向健康體位的人生  第2章體位觀測站 | 學習單書寫  課堂筆記  課堂參與與提問 |  |
| 9/28~10/2 | 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.了解體重代表的意義及對健康的重要 。  2.建立對於體重的正確概念。  3.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。  4.認識厭食症及暴食症。  5.了解過胖或過瘦對身體的影響。  6.透過自我悅納建立健全的健康心態。 | 1 | 第1單元邁向健康體位的人生  第2章體位觀測站 | 學習單書寫  課堂筆記  課堂參與與提問 |  |
| 10/5~10/9 | 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.了解體重代表的意義及對健康的重要 。  2.建立對於體重的正確概念。  3.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。  4.認識厭食症及暴食症。  5.了解過胖或過瘦對身體的影響。  6.透過自我悅納建立健全的健康心態。 | 1 | 第1單元邁向健康體位的人生  第2章體位觀測站 | 學習單書寫  課堂筆記 |  |
| 10/12~10/16 | 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.了解體重代表的意義及對健康的重要 。  2.建立對於體重的正確概念。  3.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。  4.認識厭食症及暴食症。  5.了解過胖或過瘦對身體的影響。  6.透過自我悅納建立健全的健康心態。 | 1 | 第1單元邁向健康體位的人生  第2章體位觀測站 | 學習單書寫  小組討論與發表  實作及表現 |  |
| 10/19~10/23 | 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.分辨廣告對於促進健康的迷思。  2.澄清各種不健康的減重方法。  3.分析自己的健康數據和生活型態。  4.選擇正確的健康體位自主管理策略。 | 1 | 第1單元邁向健康體位的人生  第3章健康體位管理 | 學習單書寫  課堂筆記  課堂參與與提問 |  |
| 10/26~10/30 | 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.分辨廣告對於促進健康的迷思。  2.澄清各種不健康的減重方法。  3.分析自己的健康數據和生活型態。  4.選擇正確的健康體位自主管理策略。 | 1 | 第1單元邁向健康體位的人生  第3章健康體位管理 | 學習單書寫  課堂筆記  課堂參與與提問 |  |
| 11/2~11/6 | 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.分辨廣告對於促進健康的迷思。  2.澄清各種不健康的減重方法。  3.分析自己的健康數據和生活型態。  4.選擇正確的健康體位自主管理策略。 | 1 | 第1單元邁向健康體位的人生  第3章健康體位管理 | 學習單書寫  課堂筆記  課堂參與與提問 |  |
| 11/9~11/13 | 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。 | 1.認識人際關係的各個層面。  2.知道如何改善自己的人際關係。  3.了解衝突如何發生。  4.知道如何理智的面對並處理衝突。 | 1 | 第2單元人際關係新視界  第1章在人際關係中成長 | 學習單書寫  小組活動參與  課堂筆記 |  |
| 11/16~11/20 | 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。 | 1.認識人際關係的各個層面。  2.知道如何改善自己的人際關係。  3.了解衝突如何發生。  4.知道如何理智的面對並處理衝突。 | 1 | 第2單元人際關係新視界  第1章在人際關係中成長 | 學習單書寫  課堂筆記 |  |
| 11/23~11/27 | 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。  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。 | 1.認識家庭的種類與功能，並探討家庭對個人發展的影響。  2.認識心理親屬的意義，與了解其具有家庭功能的屬性。  3.學習增進良好家庭關係的方法。  4.認識家庭暴力的發生與其因應原則。 | 1 | 第2單元人際關係新視界  第2章經營我的家庭關係 | 學習單書寫  課堂筆記 |  |
| 11/30~12/4 | 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。  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。 | 1.認識家庭的種類與功能，並探討家庭對個人發展的影響。  2.認識心理親屬的意義，與了解其具有家庭功能的屬性。  3.學習增進良好家庭關係的方法。  4.認識家庭暴力的發生與其因應原則。 | 1 | 第2單元人際關係新視界  第2章經營我的家庭關係 | 學習單書寫  課堂筆記 |  |
| 12/7~12/11 | 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。 | 1.能說明科技發達對人際互動所帶來的正負面影響。  2.能了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。  3.能了解網路成癮的原因及避免成癮的方式。 | 1 | 第2單元人際關係新視界  第3章網路交友停看聽 | 學習單書寫  小組討論與發表  課堂筆記 |  |
| 12/14~12/18 | 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。 | 1.能說明科技發達對人際互動所帶來的正負面影響。  2.能了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。  3.能了解網路成癮的原因及避免成癮的方式。 | 1 | 第2單元人際關係新視界  第3章網路交友停看聽 | 學習單書寫  小組討論與發表  課堂筆記 |  |
| 12/21~12/25 | 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。 | 1.認識抗氧化食物、傳統食材，以及健康食品，並體認其對於個人健康的合適性。  2.了解媒體對飲食消費行為的影響。  3.建立正確的飲食消費價值觀，並能將其落實於生活中。 | 1 | 第3單元飲食消費新趨勢  第1章現代飲食趨勢 | 學習單書寫  實作及表現 |  |
| 12/28~ 1/1 | 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。 | 1.認識抗氧化食物、傳統食材，以及健康食品，並體認其對於個人健康的合適性。  2.了解媒體對飲食消費行為的影響。  3.建立正確的飲食消費價值觀，並能將其落實於生活中。 | 1 | 第3單元飲食消費新趨勢  第1章現代飲食趨勢 | 學習單書寫  課堂筆記  課堂參與與提問 |  |
| 1/4 ~ 1/8 | 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。 | 1.體認安全衛生的飲食之重要性。  2.了解不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。  3.知道食品中毒的原因、處理及預防方法。  4.使用適當的技巧判斷外食場所衛生。 | 1 | 第3單元飲食消費新趨勢  第2章安全衛生的飲食 | 學習單書寫  課堂筆記  課堂參與與提問 |  |
| 1/11~1/15 | 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。 | 1.體認安全衛生的飲食之重要性。  2.了解不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。  3.知道食品中毒的原因、處理及預防方法。  4.使用適當的技巧判斷外食場所衛生。 | 1 | 第3單元飲食消費新趨勢  第2章安全衛生的飲食 | 學習單書寫  課堂筆記  課堂參與與提問 |  |

* 1. 補充說明：無