

南投縣立均頭國民中小學 106 學年度【健體領域】課程計畫

相關七大議題融入整體教學設計

【七年級】第一學期 學習總目標

1. 探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康水準。並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含意。
2. 了解青春期身心需求，在生活中展現青春活力，並養成規律運動的習慣以促進健康。
3. 培養維護身體健康的均衡飲食觀念及態度。
4. 主動參與健康與體育活動，以促進自我肯定與實現。經由個人與團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。
5. 培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。

週次	起訖日期	單元主題	分段能力指標	教學目標	教學節數	評量方式	重大議題指標
1	8/30-9/2	1 健康人生開步走	1-3-2	1.從各層面認識健康，說出健康真正意涵。 2.認識身體構造與生理系統器官的運作機制。 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。 4.能理解生長發育個別差異，與探討生長、發育的含義及影響因素。 5.落實健康生活型態，以達成健康促進目的。	3	1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論 4.紀錄	【資訊教育】 3-4-7 【環境教育】 1-2-1
2	9/3-9/9	2 健康照護	1-3-2 7-3-1	1.認識眼睛及牙齒的結構。 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。	2	1.觀察 2.課前準備 3.實作及表現 4.分組討論 5.紀錄	【人權教育】 1-3-4
3	9/10-9/16	3 我的青春檔案	1-3-2 1-3-3 6-3-1	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。	3	1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 3-3-5 【家政教育】 3-3-5
4	9/17-9/23	4 活出自我亮起來	1-3-2 6-3-1 6-3-6	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。	3	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.分組討論 5.問卷調查 6.課前準備	【生涯發展教育】 3-3-5 3-3-3

週次	起訖日期	單元主題	分段能力指標	教學目標	教學節數	評量方式	重大議題指標
5	9/24-9/30	4 活出自我亮起來	1-3-2 6-3-1 6-3-6	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	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.分組討論 5.問卷調查 6.課前準備	【生涯發展教育】 3-3-5 3-3-3
6	10/1-10/7	1 吃出營養與健康	1-3-2 2-3-1 7-3-1	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。	3	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【生涯發展教育】 3-3-5 【家政教育】 3-3-5
7	10/8-10/14	2 青春飲食指南	2-3-1 2-3-2	1.學習青少年每日飲食指南。 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。	3	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【家政教育】 1-4-1
8	10/15-10/21	1 穩紮穩打(慢速壘球)	1-3-1 3-3-1 4-3-3 6-3-1 7-3-3	1.了解傳球控球的動作要領。 2.了解練習時，周遭環境的安全性。 3.學會傳接球、滾地球、高飛接球及揮棒打擊的動作技巧。 4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5.培養尊重他人及團隊合作的精神。	3	1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 1-2-1 【人權教育】 2-2-2
9	10/22-10/28	1 穩紮穩打(慢速壘球)	3-3-1 3-3-5 4-3-2 6-3-1 7-3-3	1.了解傳球控球的動作要領。 2.了解練習時，周遭環境的安全性。 3.學會傳接球、滾地球、高飛接球及揮棒打擊的動作技巧。 4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5.培養尊重他人及團隊合作的精神。	3	1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 1-2-1 【人權教育】 2-2-2
10	10/29-11/4	2 操之在我(籃球)	1-3-1 3-3-2 3-3-4 5-3-5	1.知道籃球運動的起源。 2.了解控球的基本動作要領及重要性，並學會各種控球及運球的技能。 3.培養團隊合作的精神，並享受學習的樂趣，主動參與。	3	1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 1-2-1
11	11/5-11/11	2 操之在我(籃球)	1-3-1 3-3-4 3-3-5 5-3-5	1.知道籃球運動的起源。 2.了解控球的基本原理及重要性並學會各種控球及運球的技能。 3.培養團隊合作的精神，並享受學習的樂趣，主動參與。	3	1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查 4.紀錄	【性別平等教育】 1-1-2 1-2-1
12	11/12-11/18	3 小兵立大功(排球)	1-3-1 3-3-1 3-3-3 5-3-5	1.了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。 2.學會排球低手傳球與接球步法。 3.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 4.在傳球大賽時，能觀察並欣賞同學的優缺點。	3	1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查	【性別平等教育】 1-1-2 1-2-1

週次	起訖日期	單元主題	分段能力指標	教學目標	教學節數	評量方式	重大議題指標
13	11/19-11/25	3 小兵立大功(排球)	1-3-1 3-3-5 5-3-5	1.在練習、比賽中能與同學合作共同完成目標。 2.在傳球大賽時，能觀察並欣賞同學的優缺點。	3	1.實作及表現 2.觀察	【性別平等教育】 1-1-2 1-2-1
14	11/26-12/2	4 展翅高飛(羽球)	1-3-1 3-3-1 3-3-4 7-3-3	1.了解羽球運動發展簡史與特性。 2.學會羽球握拍、發球與高遠球的動作與擊球要領。 3.藉由組合動作的練習，讓學生體驗合作學習的效果。 4.學習公平競爭、遵守規則的精神。	3	1.實作及表現 2.觀察	【性別平等教育】 1-1-2 1-2-1
15	12/3-12/9	1 青春體能大解碼(體適能)	1-3-1 3-3-4 4-3-2 4-3-3 4-3-4	1.了解體適能的意義、要素及改善的方法。 2.養成規律運動的習慣。	2	1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查	【性別平等教育】 1-1-2 1-4-4 【人權教育】 2-2-2 【生涯發展教育】 3-3-3
16	12/10-12/16	2 水上樂園(游泳)	1-3-1 3-3-2 4-3-3 4-3-5 5-3-5	1.了解熟悉水性對游泳的重要性。 2.了解捷泳打腿的動作要領與方法。 3.學會捷泳打腿的動作。 4.喜歡上游泳課，勇於接納自己的身材。 5.遵守活動場地規範，培養互助合作精神。	1	1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查	【性別平等教育】 1-4-2 1-4-4 探 【家政教育】 4-4-1
17	12/17-12/23	2 水上樂園(游泳)	1-3-1 3-3-2 4-3-3 4-3-5 5-3-5	1.了解熟悉水性對游泳的重要性。 2.了解捷泳打腿的動作要領與方法。 3.學會捷泳打腿的動作。 4.喜歡上游泳課，勇於接納自己的身材。 5.遵守活動場地規範，培養互助合作精神。	3	1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查	【性別平等教育】 1-4-2 1-4-4 【家政教育】 4-4-1
18	12/24-12/30	3 健步如飛(跑)	1-3-1 3-3-2 3-3-4 5-3-5 7-3-3	1.了解跑是人類最重要的原始本能及跑在生活中的應用。 2.了解現代奧運徑賽的比賽項目與相關的規則。 3.學會蹲踞式起跑、漸加速跑、接力跑的動作要領與練習方式。	2	1.實作及表現 2.觀察	【性別平等教育】 1-1-2 1-4-4 【人權教育】 2-2-2
19	12/31-1/6	3 健步如飛(跑)	1-3-1 3-3-2 3-3-4 5-3-5 7-3-3	1.了解跑是人類最重要的原始本能及跑在生活中的應用。 2.了解現代奧運徑賽的比賽項目與相關的規則。 3.學會蹲踞式起跑、漸加速跑、接力跑的動作要領與練習方式。	3	1.實作及表現 2.觀察	【性別平等教育】 1-1-2 1-4-4 【人權教育】 2-2-2

週次	起訖日期	單元主題	分段能力指標	教學目標	教學節數	評量方式	重大議題指標
20	1/7-1/13	3 踏板上的勇者(自行車)	3-3-3 4-3-2 5-3-5	1.了解騎自行車的益處及自行車的構造。 2.認識自行車的種類。 3.學會騎自行車的技巧及養成騎車安全的習慣。 4.了解自行車的安全守則。 5.認識騎車的運動傷害，以及學會自行車的檢查與保養。	2	1.實作及表現 2.觀察	【性別平等教育】 1-1-2 1-4-4 【人權教育】 2-2-2
21	1/14-1/19	複習全冊	1-3-1 1-3-2 2-3-1 2-3-2 3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-2 5-3-5 6-3-1 7-3-2 7-3-3	1.從各層面認識健康，說出健康真正意涵。 2.探討生長、發育的含義及影響因素。 3.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。 4.能觀察並說出青春期常見的生理問題。 5.認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。 6.學習青少年每日飲食指南。 7.認識不同身體活動量與飲食需求間的關係。 8.了解均衡飲食的意義、重要性及健康飲食原則。 9.學會傳接球、滾地球、高飛接球及揮棒打擊的動作技巧。 10.了解控球的基本動作要領及重要性，並學會各種控球及運球的技能 11.學會排球低手傳球與接球步法。 12.學會羽球握拍、發球與高遠球的動作與擊球要領。 13.學會捷泳打腿的動作。 14.學會蹲踞式起跑、漸加速跑、接力跑的動作要領與練習方式。 15.學會騎自行車的技巧及養成騎車安全的習慣。 16.養成規律運動的習慣。 17.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 18.培養尊重他人及團隊合作的精神。	1	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄 4.實作及表現 5.分組討論	【性別平等教育】 1-1-2 1-4-2 1-4-4 【人權教育】 1-3-4 2-2-2 【家政教育】 4-4-1

【七年級】第二學期 學習總目標

1. 了解成癮物質對人類生理、心理、社會所造成的長遠影響。
2. 培養維護身體健康的醫療觀念及態度。
3. 調適兩性差異，落實相互尊以及互助合作的精神。
4. 分析社會因素對自我健康的影響，並體認自我意識對行為發展的重要性。
5. 選擇正確的運動方式，勇於挑戰身體潛能。

週次	起訖日期	單元主題	分段能力指標	教學目標	教學節數	評量方式	重大議題指標
1	1/22-1/24	1 菸害現形記	1-3-2 5-3-1 7-3-1	1.了解菸品成分對人們心理、生理及社會造成的影響。 2.認識菸品與媒體的關係，以及菸害防制法的訂定內容。 3.能有拒絕吸菸及拒吸二手菸的態度。	3	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【人權教育】 2-3-1
2	2/18-2/24	2 克癮制勝	5-3-4	1.了解酒、檳榔導致人們成癮的過程及造成的健康問題。 2.了解酒、檳榔對社會、環境的影響。 3.具有拒絕使用酒、檳榔的正向態度。	3	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【人權教育】 2-3-1
3	2/25-3/3	3 健康行動全紀錄	5-3-4 6-3-3 7-3-5	1.了解成癮物質濫用的嚴重性。 2.能養成拒絕使用成癮物質的態度。 3.了解行動計畫的實施步驟，進而設計並參與學校或社會上反成癮物質的宣導活動。	2	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【人權教育】 2-3-1
4	3/4-3/10	1 傳染病的世界	7-3-1 7-3-2	1.了解傳染性疾病與社會發展的重要性。 2.認識傳染病發生的三大因素。 3.知道臺灣目前常見的傳染病種類與其預防方法。 4.採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力	2	1.觀察 2.實作及表現	【資訊教育】 3-4-7 【環境教育】 3-4-3
5	3/11-3/17	2 醫療新紀元	7-3-2	1.認識臺灣推行全民健保的意義與相關法規制度。 2.認識醫療分級、家庭醫師、醫藥分業等制度，以有效利用醫療資源。 3.採取合適的醫療行為及習慣，培養珍惜醫療資源避免浪費的消費態度。	2	1.觀察 2.實作及表現	【人權教育】 1-3-4
6	3/18-3/24	3 醫藥世界	5-3-4 7-3-2	1.認識藥物的分類及不當用藥對人體的影響。 2.養成正確的用藥態度與習慣。 3.了解就醫需注意的事項，以維護醫療消費的權益與品質。 4.能明辨另類療法的適切性，明智選擇健康安全的醫療方式。	2	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄 4.實作及表現 5.分組討論	【人權教育】 1-3-4
7	3/25-3/31	1 環境安全大體檢	5-3-1 5-3-2	1.了解事故傷害的定義及發生原因。 2.認識家庭、學校及交通容易造成事故傷害的場所，學習如何預防事故傷害的發生。 3.熟悉發生火災的因應技能。 4.學習促進安全計畫的實施方式。	3	1.觀察 2.問卷調查 3.實作及表現 4.分組討論	【人權教育】 2-3-1
8	4/1-4/7	2 現代安全新策略	5-3-1 5-3-2	1.了解生活危機種類、發生原因及對人的傷害與影響。 2.培養維護人身安全及提高對環境危機判斷的能力，學習相關的技巧。 3.能將所學運用於實際的生活當中，養成注意安全的習慣。	3	1.觀察 2.問卷調查 3.實作及表現 4.分組討論	【環境教育】 3-4-1 【人權教育】 2-3-1
9	4/8-4/14	3 防暴你我他(實戰防身術)	3-3-1 5-3-1 5-3-3	1.了解防暴的基本概念，並於面對暴力時能有應變之能力。 2.了解實戰防身術的基本概念。 3.了解實戰防身術的動作要領與運用時機。 4.學習實戰防身術的動作與應用技術。 5.能欣賞並評鑑同學的優缺點。 6.能尊重兩性差異與身體自主權，並能合作反抗暴力行為的侵犯。	3	1.問卷調查 2.討論 3.觀察 4.實作及表現 5.紀錄	【人權教育】 2-3-1
10	4/15-4/21	1 彈跳之間(桌球)	3-3-1 3-3-2 4-3-2 5-3-5	1.學會反手推(擋)動作要領。 2.學習如何自我挑戰及欣賞別人的優點。 3.培養不屈不撓的精神。 4.學習注意運動環境，避免運動傷害的發生。	3	1.觀察 2.實作及表現	【人權教育】 2-2-2

週次	起訖日期	單元主題	分段能力指標	教學目標	教學節數	評量方式	重大議題指標
11	4/22-4/28	2 變化自如(羽球)	3-3-1 3-3-2 4-3-5 5-3-5	1.學會羽球擊球法中的髮夾式網前球、挑球與切球。 2.增進身體移動與球路變化的適應能力。 3.促進合作學習的默契。 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。	3	1.觀察 2.實作及表現	【家政教育】 4-4-1
12	4/29-5/5	3 天生好手(棒球)	3-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5	1.了解棒球歷史的沿革與發展。 2.了解打球時應注意之安全事項。 3.了解棒球與慢速壘球規則的不同。 4.學會側肩傳球與拋傳的動作技巧及跑壘的動作要領。 5.能說出各種不同擊球的跑壘方法。 6.養成積極參與、認真學習的態度。 7.培養尊重他人與團隊合作之精神。	3	1.觀察 2.實作及表現	【家政教育】 4-4-1
13	5/6-5/12	1 男生女生配(合作玩球)	1-3-1 3-3-4 3-3-5 6-3-2 6-3-5	1.知道男女生運動時的個別差異。 2.知道混合運動的意義。 3.學習兩性互助以達成目標。 4.培養互助合作的精神。 5.學習尊重不同性別的個體。	3	1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 2-2-1
14	5/13-5/19	2 掌中妙技(籃球)	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4	1.了解運球在比賽中的重要性。 2.了解並學會各種運球方式。 3.熟練各種運球的方法。 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。	3	1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2
15	5/20-5/26	3 掌中妙技(籃球)	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4	1.了解運球在比賽中的重要性。 2.了解並學會各種運球方式。 3.熟練各種運球的方法。 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。	3	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2
16	5/27-6/2	2 雷霆萬鈞(排球)	1-3-1 3-3-1 3-3-4 3-3-5	1.了解並欣賞國際間的排球賽事。 2.學會排球基本發球與接球技術。 3.了解排球基本規則。 4.學習團隊合作並尊重對手。	3	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2
17	6/3-6/9	1 身心靈合一(瑜伽)	1-3-1 5-3-5	1.了解瑜伽的歷史、內涵及益處。 2.學會安全的執行瑜伽運動。 3.學會瑜伽的呼吸法、體位法及冥想。 4.培養終生運動的習慣。	3	1.觀察 2.實作及表現	【家政教育】 4-4-5
18	6/10-6/16	2 律動之美(地板運動)	1-3-1 3-3-1 5-3-5	1.了解體操運動項目種類，與競技體操地板整套動作的編配要素。 2.了解競技體操相關的運動安全概念。 3.了解平衡、跳躍、翻滾與支撐等動作的運動概念，與日常生活的運用。 4.體驗體操遊戲的樂趣，進而增進個人健康與體能。 5.培養團隊合作與公平競爭的美德。 6.培養崇德好禮、遵守紀律的運動風範。	3	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2

週次	起訖日期	單元主題	分段能力指標	教學目標	教學節數	評量方式	重大議題指標
19	6/17-6/23	3 活靈活現(扯鈴)	3-3-1 3-3-4 4-3-1 4-3-2 4-3-5 5-3-5	1.了解扯鈴運動的發展。 2.學會扯鈴繞線運鈴的進階技巧。 3.學會扯鈴金蟬脫殼、蜻蜓點水、蜘蛛結網等基礎動作。 4.學會運用扯鈴基礎動作串連成組合動作。 5.學習如何自我挑戰及欣賞別人的優點。 6.學習注意運動環境，避免運動傷害的發生。	3	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現	【家政教育】 4-4-5
20	6/24-6/30	複習全冊	1-3-2 1-3-3 3-3-1 5-3-2 5-3-3 5-3-5 6-3-2 6-3-3 6-3-4 7-3-1	1.了解成癮物質對人們心理、生理及社會造成的影響。 2.能有拒絕吸菸及拒吸二手菸的態度。 3.養成正確的用藥態度與習慣。 4.了解就醫需注意的事項，以維護醫療消費的權益與品質。 5.了解生活危機種類、發生原因及對人的傷害與影響。 6.培養維護人身安全及提高對環境危機判斷的能力，學習相關的技巧。 7.能將所學運用於實際的生活當中，養成注意安全的習慣。 8.藉由身體活動的表現，培養自主的生活態度。 9.學習如何自我挑戰及欣賞別人的優點。 10.學習注意運動環境，避免運動傷害的發生。		1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄 4.實作及表現 5.分組討論	【人權教育】 2-2-2 2-3-1 【家政教育】 4-4-1 4-4-5 【性別平等教育】 1-1-2 2-2-1 【環境教育】 3-4-1

【八年級】第一學期 學習總目標

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。

週次	起訖日期	單元主題	分段能力指標	教學目標	教學節數	評量方式	重大議題指標
1	8/30-9/2	1 彩繪兩性關係	1-3-3 1-3-4	1.了解與異性溝通的方法，並能區分欣賞與愛的不同。 2.能健康邀約對方並安排安全愉快的約會活動。 3.能學會不過度追求，不讓被追求者產生困擾。	3	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄	【性別平等教育】 2-4-6 2-4-7 2-4-8

週次	起訖日期	單元主題	分段能力指標	教學目標	教學節數	評量方式	重大議題指標
2	9/3-9/9	2 我的身體我作主 1 彩繪兩性關係	1-3-2 1-3-3 1-3-4	【彩繪兩性關係】 1.能分析婚前或未成年性行為發生與否的原因，並能做出明智的抉擇。 2.能了解婚前性行為發生後可能有的結果、處理的方式及所負的法律責任。 3.能健康面對分手，了解提出分手的原則與面對分手的心理調適。【我的身體我作主】 1.學會掌握與別人接觸的身體界線。 2.能了解何謂性騷擾，並於面對性騷擾時，能有應變能力。 3.知道性騷擾所要負的法律責任並學會處理性騷擾的情境。	3	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄	【性別平等教育】 2-4-6 2-4-7 2-4-8 2-4-9 2-4-10 2-4-12
3	9/10-9/16	2 我的身體我作主	1-3-2 1-3-3 1-3-4	1.面對色情媒體資訊時，能有適度自我控制的態度。 2.能了解何謂約會性侵害，學會拒絕約會性侵害的原則。	3	1.實作及表現 2.觀察 3.分組討論	【性別平等教育】 2-4-9 2-4-10 2-4-12
4	9/17-9/23	1 健康的愛、安全的性	1-3-2 1-3-4 7-3-1	1.了解性病的種類與症狀。 2.了解性病的預防方法。 3.培養從事安全性行為的態度。 4.培養關懷與支持愛滋病患的態度。	3	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄	【性別平等教育】 2-2-4 2-4-10
5	9/24-9/30	2 致命的迷幻世界 1 健康的愛、安全的性	1-3-2 1-3-4 7-3-1 5-3-4	1.了解性病的種類與症狀。 2.了解性病的預防方法。 3.培養從事安全性行為的態度。 4.培養關懷與支持愛滋病患的態度。 5.解藥物濫用的定義，認識毒品的種類及所引發的相關法律議題。 6.認識各類毒品及其作用，同時了解毒品對於人體的危害。 7.了解毒品對於生理、心理、家庭與社會的影響。	3	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄 4.實作及表現 5.課前準備 6.分組討論	【性別平等教育】 2-2-4 2-4-10 【人權教育】 2-3-1 【家政教育】 3-4-3
6	10/1-10/7	2 致命的迷幻世界	5-3-4	1.解藥物濫用的定義，認識毒品的種類及所引發的相關法律議題。 2.認識各類毒品及其作用，同時了解毒品對於人體的危害。 3.了解毒品對於生理、心理、家庭與社會的影響。 4.再度演練拒絕的技巧，同時能善用於各種生活的情境中。 5.建立拒絕毒品的正面觀念並培養對毒品的正確態度。	3	1.觀察 2.實作及表現 3.課前準備 4.分組討論	【人權教育】 2-3-1 【家政教育】 3-4-3 4-4-4
7	10/8-10/14	1 食品消費高手	2-3-1 2-3-5 7-3-2	1.能說出農藥、食品添加物的作用及使用不當時對人體可能產生的影響。 2.能體認食物本身可能隱藏的危機，並願意學習對健康有益的選購及處理食物的方法。 3.能指出判斷含較少農藥及合法食品添加物的方法。 4.能認識食品營養標示的意義，以運用於日常生活中做為選擇食品時的參考。 5.能確實盡到守法監督、不貪小便宜的消費責任，以阻止不安全的食品在市面上販售。	3	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄	【家政教育】 3-4-4
8	10/15-10/21	2 做個有型的地球人	2-3-5 7-3-4	1.體會、省思生活周遭的飲食問題。 2.從生態觀點認識世界的飲食問題。 3.認識飲食消費習慣、自然科技對飲食環境的影響。 4.學習健康飲食消費方式，使地球永續經營。	3	1.觀察 2.分組討論 3.紀錄	【環境教育】 1-4-1 3-4-4 【家政教育】 1-4-2
9	10/22-10/28	1 捉摸不定 (桌球)	3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-2 4-3-5	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。	3	1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 【人權教育】 2-4-1

週次	起訖日期	單元主題	分段能力指標	教學目標	教學節數	評量方式	重大議題指標
10	10/29-11/4	2 百步穿楊 (籃球)	3-3-2 3-3-3 3-3-4 6-3-2	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	1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 【人權教育】 2-4-1 【家政教育】 4-4-1
11	11/5-11/11	2 百步穿楊 (籃球)	3-3-2 3-3-3 3-3-4 6-3-2	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	1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 【人權教育】 2-4-1 【家政教育】 4-4-1
12	11/12-11/18	3 漂亮出擊 (慢速壘球)	1-3-1 3-3-1 4-3-5 6-3-2	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	1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5
13	11/19-11/25	3 漂亮出擊 (慢速壘球)	1-3-1 3-3-1 3-3-4 6-3-2	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	1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5
14	11/26-12/2	4 掌上乾坤 (手球)	1-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-5 6-3-1	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。 4.學習欣賞他人優點及能欣賞手球運動。 5.培養自我肯定、尊重他人及團隊合作之精神。	3	1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 【人權教育】 2-4-1
15	12/3-12/9	5 品頭論足 (足球)	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 4-3-5 5-3-5 6-3-5	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。 4.培養團隊合作的精神。 5.體驗與享受足球比賽的樂趣，並發展足球運動潛能。 6.透過足球運動促進個體成長。 7.遵守比賽規則並隨時注意安全。	3	1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 【人權教育】 2-4-1
16	12/10-12/16	6 高抬貴手 (排球)	3-3-1 3-3-4 3-3-5	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。 3.了解高手傳球的方向運用。 4.培養團隊合作的精神與態度。	3	1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 【人權教育】 2-4-1
17	12/17-12/23	1 活力滿點 (戶外活動)	1-3-1 3-3-4 4-3-2 5-3-5 6-3-1	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。	3	1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 3-3-3

週次	起訖日期	單元主題	分段能力指標	教學目標	教學節數	評量方式	重大議題指標
18	12/24-12/30	2 青山任我行 (登山)	1-3-1 3-3-4 4-3-2 6-3-5	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。	3	1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 3-3-3
19	12/31-1/6	3 大呼小叫(場邊啦啦隊)	1-3-1 3-3-4 4-3-5	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。 4.學會如何編創場邊啦啦隊。 5.培養團隊合作的精神。	3	1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5
20	1/7-1/13	5 快樂的運動饗宴(運動與消費) 4 空舞竹鈴(扯鈴)	3-3-1 3-3-4 4-3-2 4-3-5 5-3-5 7-3-3	【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。 3.學會運用扯鈴基礎動作串連成組合動作。 4.學會自我挑戰及欣賞別人的優點。 5.學會注意運動環境，避免運動傷害的發生。 【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。	3	1.觀察 2.實作及表現	【家政教育】 3-4-4 【性別平等教育】 1-4-5
21	1/14-1/19	複習全冊	1-3-2 1-3-3 1-3-4 2-3-1 2-3-5 3-3-1 3-3-2 4-3-2 4-3-5 5-3-3 6-3-6 7-3-3 7-3-4	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。	3	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.分組討論 5.紀錄	【生涯發展教育】 3-3-3 【性別平等教育】 1-4-3 1-2-1 【人權教育】 1-3-4

【八年級】第二學期 學習總目標

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。

週次	起訖日期	單元主題	分段能力指標	教學目標	教學節數	評量方式	重大議題指標
1	1/22-1/24	1 美妙的生命	1-3-3 7-3-1	1.認識自然受孕、人工受孕或試管嬰兒的過程。 2.能知道懷孕的症狀、身體與心裡產生的變化。 3.了解胎兒在母體內的生長情形。 4.認識不同生產方法的優點與缺點。 5.學習體會孕婦與照顧新生兒的辛苦與不便，明白當父母的辛苦與責任。 6.能知道優生保健的工作內容，以預防新生兒先天性異常的發生。	3	1.課前準備 2.實作及表現 3.紀錄	【資訊教育】 3-4-7 【生涯發展教育】 3-3-5 【家政教育】 4-4-4
2	2/18-2/24	2 生命的軌跡	1-3-2 6-3-4 7-3-1	1.能知道人生可能經歷的階段及主要的發展任務。 2.能了解每個人的成長經驗、健康狀態不同且珍貴，學習尊重他人的生命經驗。 3.能知道影響身體健康狀態的可能因素。 4.認識面對死亡或失落事件發生時，在世者的心路歷程及心理調適。	3	1.觀察 2.課前準備 3.紀錄 4.實作及表現	【資訊教育】 3-4-7 【生涯發展教育】 3-3-5
3	2/25-3/3	3 認識慢性病(一)	2-3-2 6-3-4 7-3-1	1.知道慢性病是國人主要的死亡原因，並了解其中的影響因素。 2.認識臺灣第一大死因—癌症，並了解不同癌症的致癌因素及預防方法。 3.認識心血管疾病之高血壓、冠心病、腦中風的成因及預防方法。 4.能夠關心家人與自己的健康狀態。	3	1.觀察 2.課前準備 3.紀錄 4.實作及表現	【家政教育】 4-4-4
4	3/4-3/10	4 認識慢性病(二)	2-3-2 6-3-4 6-3-6 7-3-1	1.認識腎臟病及其病變的因素、前兆，並學習注意自己的身體變化。 2.認識常見糖尿病的種類及預防方法。 3.能夠關心家人與自己的健康狀態。 4.學習面對病患的技巧與安慰病患的方式。	3	1.觀察 2.實作及表現	【家政教育】 4-4-4
5	3/11-3/17	2 安全百分百 1 健康休閒家	4-3-2 5-3-3 6-3-2 6-3-6 7-3-3	【健康休閒家】 1.建立正確的休閒觀念，了解休閒對生活的重要性。 2.認識各類休閒活動，從事適合自己能力及興趣的休閒活動。 3.選擇適切的休閒資訊、裝備與場所，以實踐健康的休閒生活。 4.規畫及參與個人、家庭的休閒活動。 【安全百分百】 1.建立正確的急救觀念，並認識簡單的原則及急救方法。	3	1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 3-3-3 【家政教育】 4-4-6 【環境教育】 4-4-4

週次	起訖日期	單元主題	分段能力指標	教學目標	教學節數	評量方式	重大議題指標
6	3/18-3/24	2 安全百分百	5-3-3 6-3-6	1.學會各種急救方式。 2.靈活運用不同的急救法於不同情境之中。	3	1.觀察 2.分組討論 3.紀錄 4.實作及表現	【環境教育】 4-4-4
7	3/25-3/31	3 急救一瞬間	5-3-3	1.建立正確的水上安全觀念。 2.了解心肺復甦術的原則概念及步驟。 3.學會正確的心肺復甦術實施過程，並能使用於正確的情境之下。	3	1.觀察 2.紀錄	【環境教育】 4-4-4
8	4/1-4/7	1 健康社區面面觀	7-3-5	1.了解社區型態的變遷與社區功能的關係。 2.能分析健康安全社區的要素。	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.分組練習	【人權教育】 1-1-3 2-3-1
9	4/8-4/14	2 安全好社區	5-3-1 5-3-2	1.了解影響社區安全的因素。 2.認識與社區安全相關的法令規定。	3	1.課前準備 2.觀察 3.分組練習	【人權教育】 1-1-3
10	4/15-4/21	2 打造健康人生(終生運動計畫) 1 活躍的人生(運動與健康)	4-3-3 4-3-4 5-3-5 7-3-3 4-3-2 4-3-3 6-3-6	【活躍的人生(運動與健康)】 1.了解運動與健康的關係。 2.了解運動對健康促進的效益。 3.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。 【打造健康人生(終生運動計畫)】 1.認識終生運動對自我健康管理的重要性。 2.知道如何為自己設計及選擇終生運動項目。 3.透過成功範例的介紹，讓學生體認終生運動的好處。 4.學會建立並維持終生運動習慣。	3	1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論 4.課前準備 5.記錄	【人權教育】 2-2-2 【家政教育】 3-4-3
11	4/22-4/28	3 運動 SO EASY(居家身體活動)	4-3-2 4-3-3 7-3-3	1.認識居家環境從事規律運動的可能性及方便性。 2.運用居家環境可利用之簡易輔助器材，培養建立居家自我運動計畫。 3.透過實施簡易居家身體活動，達到運動強身的目的及培養終生運動的習慣。	3	1.觀察 2.實作及記錄 3.分組討論	【人權教育】 2-2-2
12	4/29-5/5	1 所向披靡(排球)	3-3-1 3-3-4 3-3-5	1.了解排球扣球技術在比賽中角色扮演的重要。 2.了解排球扣球技術的手腕與腰部的運用。 3.學會排球扣球技術的種類與動作要領。 4.在練習中能與同學互相配合以達到練習的效果。 5.在比賽中，能觀察、欣賞並記錄同儕的表現。	3	1.觀察 2.實作及表現 3.課前準備	【生涯發展教育】 3-3-3
13	5/6-5/12	2 出奇制勝(羽球)	3-3-1 3-3-2 3-3-4 6-3-1	1.複習頭上方正手擊球動作、力道控制及移位擊球之練習方式。 2.了解正拍高遠球的原理及動作要領。 3.學會正確移位腳步，並能精確控制回擊不同來向之球。 4.熟悉正式比賽規則及基本戰術，並應用於對打中。 5.培養對組合練習之設計能力，以改善自我缺點。 6.提高參與過程之體驗深度，激發對羽球運動的興趣，培養欣賞與參與的能力。	3	1.課前準備 2.實作及表現 3.觀察 4.記錄	

週次	起訖日期	單元主題	分段能力指標	教學目標	教學節數	評量方式	重大議題指標
14	5/13-5/19	3 同舟共濟(合球)	3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5	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。 4.了解合球比賽基本陣型。 5.培養兩性互助合作的精神。 6.尊重不同性別的個體。	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【家政教育】 4-4-1
15	5/20-5/26	4 限時專送(籃球)	3-3-2 3-3-3 3-3-4	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。	3	1.觀察 2.實作及表現	【家政教育】 4-4-1
16	5/27-6/2	1 運動安全總動員(運動傷害)	5-3-3 5-3-5	1.認識運動傷害的意義與分類。 2.了解急性與慢性運動傷害的種類。 3.熟練急性運動傷害的處理方式。 4.了解各種熱傷害的症狀及其處理原則。 5.建立正確的運動傷害防護觀念。	3	1.觀察 2.實作及表現	【環境教育】 4-3-2
17	6/3-6/9	2 路遙知馬力(心肺耐力)	1-3-1 4-3-3 5-3-5 6-3-1	1.了解心肺耐力對於個人身心發展的重要。 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。	3	1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 【家政教育】 4-4-1
18	6/10-6/16	3 跳躍巔峰(跳)	1-3-1 3-3-1 4-3-5 5-3-5	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。	3	1.紀錄 2.問卷調查 3.觀察	【性別平等教育】 1-1-2
19	6/17-6/23	4 泳往直前(游泳)	3-3-1 3-3-4 4-3-3 5-3-3 5-3-5	1.認識運動傷害的意義與分類。 2.了解急性與慢性運動傷害的種類。 3.熟練急性運動傷害的處理方式。 4.了解各種熱傷害的症狀及其處理原則。 5.建立正確的運動傷害防護觀念。	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【人權教育】 2-3-1

週次	起訖日期	單元主題	分段能力指標	教學目標	教學節數	評量方式	重大議題指標
20	6/24-6/30	複習全冊	1-3-2 1-3-3 3-3-1 3-3-4 6-3-3 6-3-4 7-3-1	1.能知道懷孕的症狀、身體與心裡產生的變化。 2.認識面對死亡或失落事件發生時，在世者的心路歷程及心理調適。 3.認識社區安全相關法律規定，針對社區環境問題提出維護與改善的計畫。 4.了解衝突如何發生，知道如何理智的面對並處理衝突。 5.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。 6.認識終生運動對自我健康管理		1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄 4.實作及表現 5.分組討論	【人權教育】 1-1-3 2-3-1 【資訊教育】 3-4-7 【生涯發展教育】 3-3-5 【家政教育】 4-4-4

【九年級】第一學期 學習總目標

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。

週次	起訖日期	單元主題	分段能力指標	教學目標	教學節數	評量方式	重大議題指標
1	8/30-9/2	第1章 體型價值觀	2-3-2 2-3-6 6-3-1 6-3-5	1.建立對身體自我悅納的態度及想法。 2.了解現代社會對於體型的各式價值觀，並反省自己對體型的期待情形。 3.認識厭食症及暴食症。 4.了解過胖或過瘦對身體的影響。 5.由自我悅納進而建立健全的健康心態。	3	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.問與答 5.紀錄	【資訊教育】 3-4-7 【人權教育】 2-4-2
2	9/3-9/9	第2章 體重現代觀	1-3-2 2-3-3 2-3-6	1.了解體重代表的意義及對健康的重要。 2.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 3.認識評估體型的正確方法。 4.建立對於體重的正確概念。	3	1.觀察 2.紀錄 3.課前準備 4.分組討論 5.影片欣賞	【資訊教育】 3-4-7 【人權教育】 2-4-2

週次	起訖日期	單元主題	分段能力指標	教學目標	教學節數	評量方式	重大議題指標
3	9/10-9/16	第1章 與壓力同行 第2章 體重現代觀	6-3-4 6-3-5 6-3-6 7-3-2	【第2章 體重現代觀】 1.澄清與了解各種減重方法，並選擇正確的減重策略。 【第1章 與壓力同行】 1.認識壓力，知道壓力的來源及影響。 2.能以正向的態度面對壓力。 3.學習各種調適身心的方法，以面對壓力。	3	1.觀察 2.分組討論 3.紀錄 4.實作及表現	【性別平等教育】 3-3-1 【家政教育】 4-2-3 4-4-4
4	9/17-9/23	第2章 與情緒過招	6-3-3 6-3-4	1.能學習情緒管理，成為積極快樂的人。 2.認識異常行為及其防治方法。	3	1.觀察 2.紀錄 3.課前準備 4.實作及表現	【性別平等教育】 2-2-3 2-4-5 【家政教育】 4-2-3
5	9/24-9/30	第1章 致命的迷幻世界	5-3-4	1.解藥物濫用的定義，認識毒品的種類及所引發的相關法律議題。 2.認識各類毒品及其作用，同時了解毒品對於人體的危害。 3.了解毒品對於生理、心理、家庭與社會的影響。 4.再度演練拒絕的技巧，同時能善用於各種生活的情境中。 5.建立拒絕毒品的正面觀念並培養對毒品的正確態度。	3	1.觀察 2.實作及表現 3.課前準備 4.分組討論	【人權教育】 2-3-1 【家政教育】 3-4-3 4-4-4
6	10/1-10/7	第2章 健康的愛、安全的性	1-3-2 1-3-4 7-3-1	1.了解性病的種類與症狀。 2.了解性病的預防方法。 3.培養從事安全性行為的態度。 4.培養關懷與支持愛滋病患的態度。	3	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄	【性別平等教育】 2-2-4 2-4-10
7	10/8-10/14	第1章 攻城掠地 籃球	3-3-2 3-3-3 3-3-5 5-3-5	1.了解團隊合作在比賽中的重要性。 2.了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。 3.學會進攻與防守的技術並能運用在比賽場上。 4.發揮互助合作的精神。 5.養成遵守規範並尊重他人的行為。	3	1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 3-3-3
8	10/15-10/21	第2章 直截了當 排球	1-3-1 3-3-1 3-3-4	1.了解排球比賽中最佳的攔網位置。 2.學會攔網的技術。 3.了解攔網步法的運用。	3	1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2
9	10/22-10/28	第3章 掌握青春手球 第2章 直截了當排球	3-3-3 3-3-5 4-3-5 6-3-1	【第2章 所向披靡—排球】 1.複習排球運動的各種技術。 【第3章 掌握青春—手球】 1.了解7公尺射門、普通球員與守門員基本防守技術的要領。 2.培養自我肯定、尊重他人及團隊合作之精神。 3.觀賞手球比賽以學習他人戰術，進而制訂並應用戰術。	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【性別平等教育】 1-1-2 【家政教育】 4-4-1

週次	起訖日期	單元主題	分段能力指標	教學目標	教學節數	評量方式	重大議題指標
10	10/29-11/4	第3章 掌握青春 手球	3-3-3 3-3-5 4-3-5 6-3-1	1.培養自我肯定、尊重他人及團隊合作之精神。 2.觀賞手球比賽以學習他人戰術，進而制訂並應用戰術。	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【家政教育】 4-4-1
11	11/5-11/11	第4章 大顯身手 足球	1-3-1 3-3-1 3-3-4 3-3-5	1.了解運球、假動作與守門員的動作要領。 2.了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。 3.學習運球、假動作與守門員的動作。 4.培養欣賞並體驗足球比賽的樂趣，發展足球運動潛能。	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【性別平等教育】 1-1-2
12	11/12-11/18	第5章 固若金湯 棒球 第4章 大顯身手 足球	3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5 4-3-1 5-3-5	【第4章 大顯身手—足球】 1.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。 【第5章 固若金湯—棒球】 1.了解我國職業棒球的沿革與觸擊短打的使用時機。 2.學會投手投球的動作要領。 3.學會觸擊短打的動作要領。	3	1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2
13	11/19-11/25	第5章 固若金湯 棒球	3-3-1 3-3-3	1.了解暗號的種類與操作要領。 2.養成誠實負責的處事態度。 3.養成遵守規則服從裁判的運動精神。	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【性別平等教育】 1-1-2
14	11/26-12/2	第2章 勇冠三軍 鐵人三項 第1章 大力水手 肌力與肌耐力	1-3-1 2-3-1 3-3-1 3-3-4 3-3-5 4-3-3 5-3-5	【第1章 大力水手—肌力與肌耐力】 1.了解肌力與肌耐力的重要性。 2.了解改善肌力與肌耐力的運動處方及訓練原則。 3.學會如何正確進行肌力與肌耐力訓練，以避免運動傷害的發生及改善肌力與肌耐力。 4.了解如何針對身體各部位進行肌力與肌耐力的訓練。 5.養成規律進行肌力與肌耐力訓練的習慣。 【第2章 勇冠三軍—鐵人三項】 1.了解鐵人三項的精神。 2.了解練習鐵人三項的益處 3.認識鐵人三項競賽發展過程與競賽規則。	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【性別平等教育】 1-1-2
15	12/3-12/9	第3章 力拔山河 八人制拔河 第2章 勇冠三軍 鐵人三項	1-3-1 3-3-3 4-1-5 4-3-1 4-3-2 5-3-5 6-3-1	【第2章 勇冠三軍—鐵人三項】 1.認識鐵人三項不同距離的競賽。 2.學會鐵人三項運動的技巧與養成安全的習慣。 3.學會長時間耐力運動營養補充的方法。 【第3章 力拔山河—八人制拔河】 1.了解八人制拔河的起源。 2.了解八人制拔河在臺灣的發展近況與成績。 3.了解八人制拔河簡易規則、相關比賽器材及設備。	3	1.觀察 2.實作及表現 3.問與答	【性別平等教育】 1-1-2 1-4-5 【家政教育】 4-4-1 【生涯發展教育】 1-3-1 【海洋教育】 1-4-1

週次	起訖日期	單元主題	分段能力指標	教學目標	教學節數	評量方式	重大議題指標
16	12/10-12/16	第1章 步步高升 競技啦啦隊 第3章 力拔山河 八人制拔河	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 6-3-1	【第3章 力拔山河—八人制拔河】 1.學會拔河起步及進攻動作的技巧。 2.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 3.培養尊重他人及團隊合作的精神。 【第1章 步步高升—競技啦啦隊】 1.了解競技啦啦隊的發展歷史。 2.了解競技啦啦隊基本技術的內容與運動概念。 3.學會跳躍。	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【性別平等教育】 1-4-5 【家政教育】 4-4-1 【生涯發展教育】 1-3-1 【海洋教育】 1-4-1
17	12/17-12/23	第1章 步步高升 競技啦啦隊	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-5 6-3-2 6-3-5	1.學會舞伴技巧的操作與組合方法。 2.增進肌力、肌耐力、爆發力與身體穩定性。 3.培養團隊合作的精神。 4.激發運動參與的樂趣。	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【生涯發展教育】 1-2-1
18	12/24-12/30	第2章 氣身功夫 武術 第1章 步步高升 競技啦啦隊	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-5	【第1章 步步高升—競技啦啦隊】 1.培養團隊合作的精神。 2.激發運動參與的樂趣。 【第2章 氣身功夫—武術】 1.了解武術運動的國際競賽現況。 2.了解武術運動的簡易競賽規則。 3.了解武術基本動作、武術操與簡易導引的動作要領與練習方法。	3	1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 1-2-1 【人權教育】 1-3-4
19	12/31-1/6	第2章 氣身功夫 武術	3-3-2 4-3-5 6-3-5	1.學會武術基本動作、武術操與簡易導引的動作，並確實掌握正確規格。 2.認識不同武術運動的風格，以提高欣賞武術比賽或表演的能力與興趣。 3.認識武德，並養成遵守行為規範與尊重他人的美德。	3	1.觀察 2.實作及表現	【人權教育】 1-3-4
20	1/7-1/13	第3章 繩乎其技 跳繩	1-3-1 3-3-1 3-3-5 5-3-5	1.了解臺灣跳繩之起源與團體跳繩基本動作之要領。 2.熟練多人跳繩基本動作及在應用技術中的搭配。 3.培養對跳繩運動的興趣及與同學間互助合作的精神。 4.培養學生思考與創作的的能力。	3	1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 【生涯發展教育】 1-3-1

週次	起訖日期	單元主題	分段能力指標	教學目標	教學節數	評量方式	重大議題指標
21	1/14-1/19	複習全冊	1-3-4 2-3-6 3-3-1 3-3-3 3-3-4 4-3-2 4-3-5 5-3-4 5-3-5 6-3-1 6-3-3 6-3-4 7-3-2	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.擬定維持理想體重的身體活動計畫及策略。 3.了解壓力對於身心健康的關係。 4.將健康紓壓落實於日常生活中，並能在必要時，尋求協助。 5.選擇健康紓壓的管道，拒絕毒品的迷惑與戕害。 6.認識性病的傳染途徑及對個人健康與社會的威脅。 7.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。 8.知道籃球、排球、手球、足球及棒球運動的戰術應用時機。 9.學習籃球、排球、手球、足球及棒球運動的基本規則。 10.培養觀賞球類運動比賽的樂趣。 11.能將所學的運動技能與規則應用於團體練習中。 12.應用各種身體活動，達成提升肌肉適能的目的。 13.選擇正確且有效的運動方式，並培養勇於挑戰身體潛能的態度。 14.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。 15.了解促進健康及展現身體力與美的運動方式。 16.透過各種練習與表演方式，學會運動技能。 17.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。 18.主動參與體育活動，並樂於與他人分享。	3	1.觀察 2.實作 3.紀錄 4.問卷調查 5.分組討論 6.問與答	【資訊教育】 3-4-7 【人權教育】 2-4-2 【性別平等教育】 1-1-2 1-4-5 【家政教育】 3-4-3 4-4-1 【生涯發展教育】 1-3-1 3-3-3 【海洋教育】 1-4-1 1-4-2

【九年級】第二學期 學習總目標

1. 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。
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。

週次	起訖日期	單元主題	分段能力指標	教學目標	教學節數	評量方式	重大議題指標
1	1/22-1/24	第1章 現代飲食趨勢	2-3-1 2-3-3	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。	3	1.課前準備 2.觀察 3.學生反應及分享 4.紀錄	【家政教育】
2	2/18-2/24	第2章 安全衛生的飲食	2-3-4 2-3-5	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。	3	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現	【家政教育】
3	2/25-3/3	第1章 關心我們的環境	7-3-4 7-3-5	1.了解人類行為與科技對環境的影響。 2.知道環境問題對人類健康的影響。	3	1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論 4.紀錄	【資訊教育】 【環境教育】
4	3/4-3/10	第2章 綠色行動	7-3-4 7-3-5	1.認識日常消費行為對環境與人類的影響。 2.知道如何利用消費行為幫助改善地球環境，並能實踐在日常生活中。 3.認識碳標籤與環保之間的關係，並了解綠色消費對環境的影響力。	3	1.觀察 2.紀錄	【資訊教育】 3-4-7 【環境教育】 5-3-1
5	3/11-3/17	第1章 我的未來不是夢	6-3-3	1.了解職業在生涯發展中的意義及重要性。 2.實踐青少年生涯發展的任務。 3.能辨認求職資訊，以維護工作時的人身安全。	3	1.觀察 2.紀錄	【生涯發展教育】
6	3/18-3/24	第2章 職業安全與健康	5-3-2 7-3-1	1.了解職場環境常見的事故傷害與職業病，並能提出對應的健康促進與疾病預防方法。 2.能運用不同策略，滿足不同工作者的健康促進需求。	3	1.觀察 2.紀錄	【人權教育】 【生涯發展教育】
7	3/25-3/31	第3章 職場健康促進	5-3-2 7-3-1	1.了解職場可能威脅健康的情境與應該維護的健康權益。 2.針對職場常見的健康問題與權益，提供解決策略。 3.介紹職場健康促進的重要性與相關措施。	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.分組討論	【資訊教育】 【環境教育】
8	4/1-4/7	第1章 叱吒風雲——籃球	1-3-1 3-3-2 3-3-3 4-3-1 5-3-5	1.了解三對三鬥牛比賽的方法。 2.了解並學會各種戰術。 3.熟練各種戰術並能加以運用。 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。	3	1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】

週次	起訖日期	單元主題	分段能力指標	教學目標	教學節數	評量方式	重大議題指標
9	4/8-4/14	第2章 以智取勝——排球 第1章 叱吒風雲——籃球	3-2-4 3-3-3 3-3-4 3-3-5 4-3-5	【第1章 叱吒風雲——籃球】 1.熟練各種戰術並能加以運用。 2.培養互助合作的精神。 3.養成遵守規範並尊重他人的行為。 【第2章 以智取勝——排球】 1.了解排球的各式基本攻擊技術。 2.學會如何將排球戰術運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【性別平等教育】
10	4/15-4/21	第3章 克敵制勝——桌球 第2章 以智取勝——排球	3-3-1 3-3-3 4-3-5	【第2章 以智取勝——排球】 1.學會如何將排球戰術運用在比賽上。 2.增加運動欣賞的能力。 【第3章 克敵制勝——桌球】 1.了解運動對身體健康及生長發育的功能。 2.學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。 3.學會正手殺球基本動作，並運用於比賽中。	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【性別平等教育】
11	4/22-4/28	第3章 克敵制勝——桌球	1-3-1 3-3-1 6-3-5 7-3-3	1.學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。 2.學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。 3.養成休閒觀念，並培養終生運動習慣。 4.學習運用資訊，增進自己的運動技能。	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【性別平等教育】 【生涯發展教育】
12	4/29-5/5	第4章 全力出擊——羽球	3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5	1.熟悉羽球雙打比賽中，網前球的處理技術。 2.了解羽球雙打比賽的基本戰術和打法。 3.能充分運用規則於比賽中，以掌握比賽情況，並做出最佳運動表現。	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【生涯發展教育】
13	5/6-5/12	第1章 千變萬化——創造性舞蹈 第4章 全力出擊——羽球	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4	【第4章 全力出擊——羽球】 1.能充分運用規則於比賽中，以掌握比賽情況，並做出最佳運動表現。 2.藉由參加比賽，了解自我運動能力，並能有計畫的練習，以提升運動技能。 【第1章 千變萬化——創造性舞蹈】 1.了解舞蹈的起源、種類與基本元素。 2.建立身體動作的概念。	3	1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】
14	5/13-5/19	第1章 千變萬化——創造性舞蹈	1-3-1 3-3-2 4-3-5 7-3-4	1.學會運用舞蹈元素，並將它應用在各種主題創作上。 2.享受學習舞蹈的樂趣。 3.培養團隊合作的精神，主動參與。 4.培養舞蹈欣賞能力。	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【性別平等教育】 1-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1 1-3-1
15	5/20-5/26	九年級班際球賽（躲避球）	3-3-2 4-3-5	1.培養觀賞比賽的樂趣。 2.瞭解基本球賽規則。 3.培養團隊合作的精神，主動參與。	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【生涯發展教育】

週次	起訖日期	單元主題	分段能力指標	教學目標	教學節數	評量方式	重大議題指標
16	5/27-6/2	九年級班際球賽（籃球）	3-3-2 4-3-5	1.培養觀賞比賽的樂趣。 2.瞭解基本球賽規則。 3.培養團隊合作的精神，主動參與。	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【生涯發展教育】
17	6/3-6/9	九年級班際接力賽	3-3-2 4-3-5	1.培養觀賞比賽的樂趣。 2.培養團隊合作的精神，主動參與。	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【生涯發展教育】
18	6/10-6/16	畢業週					