

【健體領域—健康教育】

(表 12) 學習領域課程計畫

新竹市 建功高中 108 學年度 八 年級第一 學期 健康與體育 領域課程計畫

設計者：國二健康教育教師

一、本領域每週學習節數(1)節，銜接或補強節數(零)節，本學期共(22)節。

二、本學期學習目標：

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。

三、本學期課程內涵：

週次	教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	多元評量方式	課間第一級 補救教學方式	備註
一	108.8.30~ 108.8.30	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。	第1單元歌詠青春合奏曲 第一章彩繪兩性關係 1. 由生活實例引導學生省思自己在生活中是否有異性朋友。 2. 探討如何與異性結交朋友，以及擁有異性朋友的好處。 3. 由學生暗戀或喜歡的經驗來引入戀愛的感覺，讓學生了解擁有這樣的感覺是正常的。 4. 能健康的面對喜歡的感覺，並思考如何用健康的方式來認識異性。	1	1. 學習活動單 2. PPT	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	課間隨堂指導	

二	108.9.2~ 108.9.6	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。	第1單元歌詠青春合奏曲 第一章彩繪兩性關係 1. 引導學生討論如何安排安全愉快的約會活動。 2. 了解何謂過度追求並避免讓被追求者產生困擾。 3. 討論性所代表的意義及兩性交往的原則；提醒學生，性並非是表達感情的唯一方式，應學習用健康且合適的方式表達情感。	1	1. 學習活動單 2. PPT	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	課間隨堂指導	
三	108.9.9~ 108.9.13	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。	第一章彩繪兩性關係 1. 引導學生思考未成年未婚懷孕所面臨的困擾問題，如何以健康的態度面對自己的性與愛。 2. 與學生討論如何健康面對分手，應如何提出分手。 3. 面臨分手挫折時能不自責、不貶抑自己，讓自己的人生有更寬廣的選擇		1. 教學紙卡 2. PPT	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	課間隨堂指導	
四	108.9.16~ 108.9.20	1-3-2 蒐集生長、發展資料來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。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	第二章我的身體我作主 1. 讓學生了解自己及別人身體的接觸界線在哪裡。 2. 體會人與人之間舒服與不舒服的肢體接觸。 3. 認識何謂性騷擾、性騷擾所需負的法律責任並學會處理性騷擾的情境。	1	1. 教學影片 2. PPT	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	課間隨堂指導	

五	108.9.23~ 108.9.27	1-3-2 蒐集生長、發展資料來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。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	第二章我的身體我作主 1.了解色情媒體對身心健康的影響，以及培養面對色情媒體資訊的正確態度。	1	PPT	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄	課間隨堂指導	
六	108.9.30~ 108.10.4	1-3-2 蒐集生長、發展資料來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。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	第二章我的身體我作主 1.認識何謂約會性侵害。 2.引導學生思考如何避免自己陷入危險的情境中。	1	1.教學影片 2.PPT	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄	課間隨堂指導	
七	108.10.7~ 108.10.11 (第一次段考)	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 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。	第2單元遠離迷惑迎向健康 第一章健康的愛、安全的性 1.讓學生對性病有正確的認知，並澄清對性病的錯誤認知與歧見。 2.介紹淋病、非淋菌性尿道炎和梅毒的症狀、成因與治療方法。	1	1.PPT 2.學習單	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現	課間隨堂指導	評

八	108.10.14~ 108.10.18	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 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。	第2單元遠離迷惑迎向健康 第一章健康的愛、安全的性 1.介紹尖形溼疣的症狀、成因及治療方法。 2.介紹愛滋病的病症、成因及治療方法，進行愛滋病毒傳染影響力的教學活動。	1	1.PPT 2.學習單 3.教學影片	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現	課間隨堂指導	
九	108.10.21~ 108.10.25	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 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.進行愛滋病毒傳染影響力的教學活動。 2.澄清愛滋病的迷思，說明友善環境對於全球愛滋病防治的重要意義。 3.預防性病的方法。 4.促進性健康的自我管理。	1	1.PPT 2.學習單 3.教學影片	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現	課間隨堂指導	
十	108.10.28~ 108.11.1	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 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.澄清愛滋病的迷思，說明友善環境對於全球愛滋病防治的重要意義。 2.促進性健康的自我管理。	1	1.PPT 2.學習單 3.小組活動	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現	課間隨堂指導	
十一	108.11.4~ 108.11.8	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。	第2單元遠離迷惑迎向健康 第二章致命的迷幻世界 1.帶領學生思考毒品所引發的社會事件及法律問題，探討並澄清對毒品的適切觀念	1	1.PPT 2.學習單 3.小組活動	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現	課間隨堂指導	

十二	108.11.11~ 108.11.15	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。	1. 說明各種現今社會中，常見的毒品種類、名稱及藥效。 2. 說明濫用藥物會產生耐藥性及藥物依賴症狀，並提醒學生濫用藥物對生理、心理、家庭及社會等四方面的影響。	1	1. PPT 2. 學習單 3. 小組活動	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現	課間隨堂指導
十三	108.11.28~ 108.11.22	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。	1. 認識各類毒品及其作用，同時了解毒品對於人體的危害。 2. 了解毒品對於生理、心理與社會的影響。	1	1. PPT 2. 學習單 3. 教學影片	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現	課間隨堂指導
十四	108.11.25~ 108.11.29 (第二次段考)	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。	1. 提醒學生面對毒品時，應具備明辨是非及堅持拒絕的態度，若受到朋友慫恿時，也可運用天龍八不拒絕技巧拒絕對方。 2. 教師以小翰媽媽發現兒子吸毒的過程，說明當發現周遭親友有類似情形時，應如何幫助他遠離毒品。 3. 教師總結本章節重點，並強調珍愛生命、拒絕毒品的重要。	1	1. PPT 2. 學習單 3. 教學影片	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現	課間隨堂指導

十五	108.12.2~ 108.12.6	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>第3單元健康飲食生活家 第一章食品消費高手</p> <p>1. 引導學生閱讀課文，以學生經驗引起學習興趣。</p> <p>2. 讓學生對於農藥的用途、種類及對人體的影響有基本的認識。</p> <p>3. 以討論或遊戲的方式，學習分辨農藥含量多寡原則，並介紹能兼顧營養，讓「吃」更安心的食前處理方法。</p> <p>4. 由認識食品標示讓學生看懂包裝食品上的標示，並了解其意義，進而運用在於日常生活中，選擇適合自己需求的食品食用。</p>	1	<p>1. PPT</p> <p>2. 學習單</p> <p>3. 教學影片</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 分組討論</p> <p>3. 實作及表現</p>	課間隨堂指導	
十六	108.12.9~ 108.12.13	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>第3單元健康飲食生活家 第一章食品消費高手</p> <p>1. 介紹加工食品的意義及食品添加物本身的作用，觀察日常所吃食物中添加物的多寡，並學習分辨不法食品添加物的簡易方法。</p> <p>2. 說明盛裝食品的器具，也可能影響身體健康。</p>	1	<p>1. PPT</p> <p>2. 學習單</p> <p>3. 教學影片</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 分組討論</p> <p>3. 實作及表現</p>	課間隨堂指導	

十七	108.12.16~ 108.12.20	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。 2-3-5 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。 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. 認識各種優良食品標章，且能夠運用在生活中。 2. 讓學生建立正確消費的概念，以確保自己吃的安全。	1	1. PPT 2. 學習單	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現	課間隨堂指導
十八	108.12.23~ 108.12.27	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。 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3單元健康飲食生活家 第二章做個有型的地球人 1. 教師以臺灣在地球之地理位置關係，引導學生進入本章主題。 2. 透過對食物產製的流程分析，帶領學生思考整個食物產製及消費的過程對環境所產生的影響，進而引發學生將愛護地球的行為落實在生活中食物的選擇上。	1	1. PPT 2. 學習單	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現	課間隨堂指導
十九	108.12.30~ 109.1.3	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。 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。	費地球資源越多，並引導學生思考吃當地食物更能符合嚐鮮、營養與環境保護。 2. 讓學生了解過去與現在食品產製的方式，並分析不同產製方式為地球環境帶來的影響，進而能嘗試找出適合現在環境又能減輕環境負擔的方式。 3. 介紹目前社會流行的飲食消費趨勢：有機食品。	1	1. PPT 2. 學習單	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現	課間隨堂指導

二十	109.1.6~ 109.1.10	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1. 讓學生認識藉由飲食行為的改變，可以降低人們對地球環境的破壞，如多蔬果、少吃肉，不過度飲食消費，另外，也可幫助在地的生產者，鼓勵學生吃當地、食當季、支持有機。</p> <p>2. 使學生了解藉由減少購買過度包裝的食品、減少購買加工食品及選擇有善海洋的漁獲，這六項簡單又易執行的「小行動」，就能做到「愛地球」的重要任務。</p> <p>3. 各種食物消費行為都會對環境生態產生影響，引導學生進一步思考應如何做到健康飲食消費習慣，而使地球能永續經營。</p>	1	<p>1. PPT</p> <p>2. 學習單</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 分組討論</p> <p>3. 實作及表現</p>	課間隨堂指導	
----	----------------------	---	--	---	-----------------------------	---	--------	--

二十一	109.1.13~ 109.1.17 (期末考週)	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1. 讓學生認識藉由飲食行為的改變，可以降低人們對地球環境的破壞，如多蔬果、少吃肉，不過度飲食消費，另外，也可幫助在地的生產者，鼓勵學生吃當地、食當季、支持有機。</p> <p>2. 使學生了解藉由減少購買過度包裝的食品、減少購買加工食品及選擇有善海洋的漁獲，這六項簡單又易執行的「小行動」，就能做到「愛地球」的重要任務。</p> <p>3. 各種食物消費行為都會對環境生態產生影響，引導學生進一步思考應如何做到健康飲食消費習慣，而使地球能永續經營。</p>	1	<p>1. PPT</p> <p>2. 學習單</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 分組討論</p> <p>3. 實作及表現</p>	課間隨堂指導	
-----	---------------------------------	---	--	---	-----------------------------	---	--------	--

二十二	109.1.20 (結業式)	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。 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。	1.讓學生認識藉由飲食行為的改變，可以降低人們對地球環境的破壞，如多蔬果、少吃肉，不過度飲食消費，另外，也可幫助在地的生產者，鼓勵學生吃當地、食當季、支持有機。 2.使學生了解藉由減少購買過度包裝的食品、減少購買加工食品及選擇有善海洋的漁獲，這六項簡單又易執行的「小行動」，就能做到「愛地球」的重要任務。 3.各種食物消費行為都會對環境生態產生影響，引導學生進一步思考應如何做到健康飲食消費習慣，而使地球能永續經營。	1	1.PPT 2.學習單	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現	課間隨堂指導	
-----	-------------------	--	--	---	----------------	---------------------------	--------	--

新竹市_建功高中_108_學年度_八年級_第二學期_健康與體育(健康教育)_領域課程計畫

設計者：國二健康教育教師

一、本領域每週學習節數（1）節，銜接或補強節數（0）節，本學期共（21）節。

二、本學期學習目標：

- 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。

三、本學期課程內涵：

週次	教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	多元評量方式	課間第一級補救教學方式	備註
----	------	-----------	-----------	----	------	--------	-------------	----

一	109.2.24~ 109.2.27	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。 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。	第一單元永續經營健康之路 第一章美妙的生命 1. 從課本討論的媽媽生產的對話引入主題，認識自然受孕、人工受孕與試管嬰兒的過程。 2. 說明懷孕的症狀、身體與心理的變化，以及懷孕的風險。 3. 運用爸爸陪伴媽媽產檢的日記，認識超音波檢查與簡介產檢項目。	1	1. 康軒版教科書 2. PPT 3. 教學影片	1. 課前準備 2. 實作及表現	課間隨堂指導	
二	109.3.2~ 109.3.6	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。 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. 介紹懷孕的三個孕期並瞭解胎兒的生長情形、孕期應補充的營養與飲食禁忌。 2. 說明自然產與剖腹產的流程與優缺點，並體會生命誕生的奧妙。 3. 介紹優生保健法中的各種健康服務：婚前健康檢查、孕期產檢、嬰幼兒健康服務內容。	1	1. 康軒版教科書 2. PPT 3. 教學影片	1. 課前準備 2. 實作及表現	課間隨堂指導	
三	109.3.9~ 109.3.13	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。 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。	第一單元永續經營健康之路 第二章生命的軌跡 1. 教師藉由學生分享自己小時候及長大的照片，說明人生不同階段的發展情形各不同。 2. 說明人生各期(嬰兒期、幼兒期、兒童前期、兒童期)的發展重點及主要的人生任務，並請學生完成習作我的學習紀錄，鼓勵學生從現在開始養成良好的生活習慣。	1	1. 康軒版教科書 2. PPT 3. 學生準備自己的各時期照片每人各四張	1. 課前準備 2. 實作及表現 3. 小組討論	課間隨堂指導	

四	109.3.16~ 109.3.20	<p>1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1. 說明人生各期(青少年期、成年期、老年期)的發展重點及主要的人生任務，並請學生完成我的生命軌跡圖像，了解影響身體健康狀態的可能因素。</p> <p>2. 了解遺傳、環境、生活型態、醫療照護對個人健康的影響，並強調養成良好的生活型態、飲食習慣及心理狀態，能有健康的生活品質。</p>	1	<p>1. 康軒版教科書</p> <p>2. PPT</p> <p>3. 學生準備自己的各時期照片每人各四張</p>	<p>1. 課前準備</p> <p>2. 實作及表現</p> <p>3. 小組討論</p>	課間隨堂指導	
五	109.3.23~ 109.3.27	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>第一單元永續健康之路 第三章認識慢性病(一)</p> <p>1. 利用課本上西元 1952 年及西元 2016 年的十大死因，引導學生進入本章主題。</p> <p>2. 藉由十大死因的轉變，說明慢性病已成為國人的主要死因，探討其改變的因素。</p>	1	<p>1. 康軒版教科書</p> <p>2. PPT</p> <p>3. 各個慢性病資料</p>	<p>1. 課前準備</p> <p>2. 實作及表現</p> <p>3. 小組報告</p>	課間隨堂指導	

六	109.3.30~ 109.4.2	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1. 介紹國人的第一大死因——癌症。</p>	1	<p>1. 康軒版教科書</p> <p>2. PPT</p> <p>3. 各個慢性病資料</p>	<p>1. 課前準備</p> <p>2. 實作及表現</p> <p>3. 小組報告</p>	課間隨堂指導	
七	109.4.7~ 109.4.10 (第一次段考)	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1. 介紹十大死因中的心血管疾病，包含高血壓、冠心病、腦中風。</p> <p>2. 介紹心血管疾病的預防方法。</p>	1	<p>1. 康軒版教科書</p> <p>2. PPT</p> <p>3. 各個慢性病資料</p>	<p>1. 課前準備</p> <p>2. 實作及表現</p> <p>3. 小組報告</p>	課間隨堂指導	

八	109.4.13~ 109.4.17	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>第一單元永續健康之路 第四章 認識慢性病(二)</p> <p>1. 藉由說明尿液篩檢的重要性，引導學生進入本章主題。</p> <p>2. 介紹腎臟病病因、讓學生了解腎臟病變的前兆及預防腎臟病的保養之道。</p>	1	<p>1. 康軒版教科書</p> <p>2. PPT</p> <p>3. 各個慢性病資料</p>	<p>1. 課前準備</p> <p>2. 實作及表現</p> <p>3. 小組報告</p>	課間隨堂指導	
---	-----------------------	---	--	---	--	---	--------	--

九	109.4.20~ 109.4.24	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1. 介紹糖尿病的定義、症狀、高危險族群特徵及預防糖尿病的保養之道。</p>	1	<p>1. 康軒版教科書</p> <p>2. PPT</p> <p>3. 各個慢性病資料</p>	<p>1. 課前準備</p> <p>2. 實作及表現</p> <p>3. 小組報告</p>	課間隨堂指導	
---	-----------------------	---	---	---	--	---	--------	--

十	109.4.27~ 109.5.1	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1. 說明檢視自我生活型態的重要性及方法。</p> <p>2. 藉由角色扮演活動，讓學生體會病人與探病者的心理，最後由教師總結健康生活型態的重要性。</p>	1	<p>1. 康軒版教科書</p> <p>2. PPT</p> <p>3. 影片討論</p>	<p>1. 課前準備</p> <p>2. 實作及表現</p> <p>3. 小組討論</p>	課間隨堂指導	
十一	109.5.4~ 109.5.8	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>第二單元樂活生機 第一章健康休閒家</p> <p>1. 藉由模擬的生活情境，讓學生了解休閒生活是健康人生的重要指標。</p> <p>2. 探討並澄清休閒概念，以建立正確的休閒觀。</p> <p>3. 舉例說明休閒活動的種類，引導學生選擇正當且適合自己的休閒活動。</p>	1	<p>1. 「生活的主人」學習活動單</p> <p>2. 「休閒萬花筒」學習活動單</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	課間隨堂指導	

十二	109.5.11~ 109.5.15	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。 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。 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。	1. 強調並說明規畫休閒活動所具備的能力，例如：有效利用時間與運用資源、注意活動安全，選擇適切的活動等，並鼓勵學生積極參與個人、家庭休閒活動。 2. 經由休閒旅遊活動的討論，介紹相關的休閒資訊、服務與產品，並提出建議事項，以達到健康休閒的目的。	1	1. 「休閒全家樂」學習活動單 2. 「休閒停看聽」學習活動單 3. 「休閒旅行站」學習活動單 4. 「休閒運動場地大搜查」學習活動單	1. 觀察 2. 實作及表現	課間隨堂指導	
十三	109.5.18~ 109.5.22	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 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。	第二單元樂活生機 第二章安全生活 1. 說明急救的定義、目的和原則，並知道在急救的過程當中，如何保護自己及傷患的安全。 2. 介紹小傷急救法與止血法。	1	1. 小組討論	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 紀錄 4. 實作及表現	課間隨堂指導	
十四	109.5.25~ 109.5.29 (第二次段考)	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 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. 介紹包紮法中的環狀、螺旋狀、網狀、懸臂吊帶法及踝關節三角巾包紮法、徒手搬運法。	1	1. 小組討論	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 紀錄 4. 實作及表現	課間隨堂指導	

十五	109.6.1~ 109.6.5	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	<p>1. 說明急救的定義、目的和原則，並知道在急救的過程當中，如何保護自己及傷患的安全。</p> <p>2. 心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器的原則概念與步驟。</p> <p>3. 學會心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器的實施過程，並能在適當、正確的情境下使用。</p>	1	1. 小組討論	<p>1. 實作及表現</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 紀錄</p> <p>4. 實作及表現</p>	課間隨堂指導	
十六	109.6.8~ 109.6.12	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	<p>1. 遇到緊急事故時，冷靜面對，做好正確的應變措施。</p> <p>2. 介紹一些臺灣地區的救難機構做總結，讓學生了解我們身邊有許多無私奉獻的人們，希望大家心存感恩的心情。</p>	1	1. 小組討論	<p>1. 實作及表現</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 紀錄</p> <p>4. 實作及表現</p>	課間隨堂指導	
十七	109.6.15~ 109.6.19 (暫定國中畢業週)	<p>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。</p> <p>5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。</p> <p>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。</p>	<p>第三單元營造健康新環境 第一章健康社區面面觀</p> <p>1. 介紹校園周遭環境；介紹健康社區的定義與功能、過往社區與現在社區的變遷歷史。</p> <p>2. 介紹健康安全社區的特徵，學生可檢視自己的社區情形，並分享自己社區需要改善的項目和改善方法。</p> <p>3. 介紹國內外社區改善計畫實例，以引發學生對社區改善計畫的行動力。</p> <p>4. 說明擬定改善環境計畫的步驟，並帶領學生實際設計與執行小組社區改善計畫。</p>	1	1. 小組討論	<p>1. 實作及表現</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 紀錄</p> <p>4. 實作及表現</p>	課間隨堂指導	

十八	109.6.22~ 109.6.26	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 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	1.說明社區安全可從事故傷害與治安兩方面來看，讓學生了解引發社區事故的分類。 2.鼓勵學生將安全概念落實於生活中，以增加社區安全。	1	1.小組討論 2.PPT	1.實作及表現 2.觀察 3.紀錄 4.實作及表現	課間隨堂指導	
十九	109.6.29~ 109.7.3	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 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	第三單元營造健康新環境 第二章安全社區 1.探討社區不安全事件與法律間的關係，以強調社區安全為政府與所有居民共同的責任。 2.教師將學生分組報告進行總結歸納，如交通議題、消防議題或環境議題等，並給予回饋。	1	1.小組討論 2.PPT	1.實作及表現 2.觀察 3.紀錄 4.實作及表現	課間隨堂指導	
二十	109.7.6~ 109.7.10 (期末考週)	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 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	1.探討社區不安全事件與法律間的關係，以強調社區安全為政府與所有居民共同的責任。 2.教師將學生分組報告進行總結歸納，如交通議題、消防議題或環境議題等，並給予回饋。	1	1.小組討論	1.實作及表現 2.觀察 3.紀錄 4.實作及表現	課間隨堂指導	
二十一	109.7.13~ 109.7.14	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 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	1.探討社區不安全事件與法律間的關係，以強調社區安全為政府與所有居民共同的責任。 2.教師將學生分組報告進行總結歸納，如交通議題、消防議題或環境議題等，並給予回饋。	1	1.小組討論	1.實作及表現 2.觀察 3.紀錄 4.實作及表現	課間隨堂指導	

(表 12) 學習領域課程計畫

新竹市 建功高中 108 學年度 九 年級第 一 學期 健康與體育(健康教育) 領域課程計畫

設計者： 國三健體領域教師

一、本領域每週學習節數 (1) 節，銜接或補強節數 () 節，本學期共 (22) 節。

二、本學期學習目標：

- (一) 了解健康體位，並能利用健康生活型態打造健康人生。
- (二) 學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。
- (三) 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。

三、本學期課程內涵：

週次	教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	多元評量方式	課間第一級 補救教學方式	備註
一	108.8.30~ 108.8.30	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	第 1 單元邁向健康體位的人生 第 1 章 體型面面觀	1	改編康軒版教科書第一單元「邁向健康體位的人生」	觀察記錄 課堂問答	課間隨堂指導	
二	108.9.2~ 108.9.6	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	第 1 單元邁向健康體位的人生 第 1 章 體型面面觀	1	改編康軒版教科書第一單元「邁向健康體位的人生」	觀察記錄 課堂問答	課間隨堂指導	

三	108.9.9~ 108.9.13	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。	第1單元邁向健康體位的人生 第1章 體型面面觀	1	改編康軒版教科書第一單元「邁向健康體位的人生」	觀察記錄 課堂問答	課間隨堂指導	
四	108.9.16~ 108.9.20	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1單元邁向健康體位的人生 第2章 體位觀測站	1	改編康軒版教科書第一單元「邁向健康體位的人生」	觀察記錄 學習單	課間隨堂指導	
五	108.9.23~ 108.9.27	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1單元邁向健康體位的人生 第2章 體位觀測站	1	改編康軒版教科書第一單元「邁向健康體位的人生」	觀察記錄 學習單	課間隨堂指導	

六	108.9.30~ 108.10.4	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>第1單元邁向健康體位的人生</p> <p>第2章 體位觀測站</p>	1	<p>改編康軒版教科書第一單元「邁向健康體位的人生」</p>	<p>觀察記錄 學習單</p>	<p>課間隨堂指導</p>	
七	108.10.7~ 108.10.11 (第一次段考)	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>第1單元邁向健康體位的人生</p> <p>第3章 健康體位管理</p>	1	<p>改編康軒版教科書第一單元「邁向健康體位的人生」</p>	<p>影片欣賞 課前準備 觀察</p>	<p>課間隨堂指導</p>	

八	108.10.14~ 108.10.18	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>第1單元邁向健康體位的人生</p> <p>第3章 健康體位管理</p>	1	<p>改編康軒版教科書第一單元「邁向健康體位的人生」</p>	<p>影片欣賞 課前準備 觀察</p>	課間隨堂指導	
九	108.10.21~ 108.10.25	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>第1單元邁向健康體位的人生</p> <p>第3章 健康體位管理</p>	1	<p>改編康軒版教科書第一單元「邁向健康體位的人生」</p>	<p>影片欣賞 課前準備 觀察</p>	課間隨堂指導	

十	108.10.28~ 108.11.1	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2單元 人際關係新視界 第1章 在人際關係中成長	1	改編康軒版教科書第一單元「人際關係新視界」	觀察 實作及表現 小組討論	課間隨堂指導	
十一	108.11.4~ 108.11.8	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2單元 人際關係新視界 第1章 在人際關係中成長	1	改編康軒版教科書第一單元「人際關係新視界」	觀察 實作及表現 小組討論	課間隨堂指導	
十二	108.11.11~ 108.11.15	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。	第2單元 人際關係新視界 第2章 經營我的家庭關係	1	改編康軒版教科書第一單元「人際關係新視界」	實作及表現 紀錄	課間隨堂指導	
十三	108.11.28~ 108.11.22	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2單元 人際關係新視界 第2章 經營我的家庭關係	1	改編康軒版教科書第一單元「人際關係新視界」	實作及表現 紀錄 小考	課間隨堂指導	
十四	108.11.25~ 108.11.29 (第二次段考)	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2單元 人際關係新視界 第1-2章總複習	1	自編教材	小考	課間隨堂指導	
十五	108.12.2~ 108.12.6	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2單元 人際關係新視界 第3章 網路交友停看聽	1	改編康軒版教科書第一單元「人際關係新視界」	觀察記錄 課堂問答	課間隨堂指導	
十六	108.12.9~ 108.12.13	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2單元 人際關係新視界 第3章 網路交友停看聽	1	改編康軒版教科書第一單元「人際關係新視界」	觀察記錄 課堂問答	課間隨堂指導	

十七	108.12.16~ 108.12.20	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。	第3單元 飲食消費新趨勢 第1章 現代飲食趨勢	1	改編康軒版教科書第一單元「現代飲食趨勢」	觀察紀錄	課間隨堂指導	
十八	108.12.23~ 108.12.27	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。	第3單元 飲食消費新趨勢 第1章 現代飲食趨勢	1	改編康軒版教科書第一單元「現代飲食趨勢」	觀察紀錄	課間隨堂指導	
十九	108.12.30~ 109.1.3	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。	第3單元 飲食消費新趨勢 第2章 安全衛生的飲食	1	改編康軒版教科書第一單元「現代飲食趨勢」	觀察紀錄	課間隨堂指導	
二十	109.1.6~ 109.1.10	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。	第3單元 飲食消費新趨勢 第2章 安全衛生的飲食	1	改編康軒版教科書第一單元「現代飲食趨勢」	觀察紀錄	課間隨堂指導	

二十一	109.1.13~ 109.1.17 (期末考週)	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。	第3單元 飲食消費新趨勢 第1-2章 總複習	1	自編	小考	課間隨堂指導	
二十二	109.1.20 (結業式)	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。	第3單元 飲食消費新趨勢 第1-2章 總複習	1	自編	小考	課間隨堂指導	

新竹市 建功高中 108 學年度 九 年級 第二 學期健康與體育(健康教育) 領域課程計畫

設計者： 國三健體領域教師

一、本領域每週學習節數 (1) 節，銜接或補強節數 () 節，本學期共 (19) 節。

二、本學期學習目標：

- (一). 將健康紓壓落實於日常生活中，並能在必要時，尋求協助。
- (二) 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。
- (三) 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。

三、本學期課程內涵：

週次	教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	多元評量方式	課間第一級 補救教學方式	備註
一	109.2.24~ 109.2.27	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。	第1單元 快樂人生開步走 第1章 與壓力同行	1	改編康軒版教科書 第一單元「快樂人生開步走」	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	課間隨堂指導	
二	109.3.2~ 109.3.6	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。	第1單元 快樂人生開步走 第1章 與壓力同行	1	改編康軒版教科書 第一單元「快樂人生開步走」	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	課間隨堂指導	

三	109.3.9~ 109.3.13	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。	第1單元 快樂人生開步走 第2章 與情緒過招	1	改編康軒版教科書 第一單元「快樂人生開步走」	觀察紀錄	課間隨堂指導	
四	109.3.16~ 109.3.20	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。	第1單元 快樂人生開步走 第2章 與情緒過招	1	改編康軒版教科書 第一單元「快樂人生開步走」	觀察紀錄	課間隨堂指導	
五	109.3.23~ 109.3.27	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2單元 綠色生活護地球 第1章 關心我們的生活環境	1	改編康軒版教科書 第二單元「綠色生活護地球」	參與討論 課堂問答	課間隨堂指導	
六	109.3.30~ 109.4.2	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。	第2單元 綠色生活護地球 第1章 關心我們的生活環境	1	改編康軒版教科書 第二單元「綠色生活護地球」	參與討論 課堂問答	課間隨堂指導	
七	109.4.7~ 109.4.10 (第一次段考)	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2單元 綠色生活護地球 第2章 綠色行動	1	改編康軒版教科書 第二單元「綠色生活護地球」	1. 觀察 2. 紀錄	課間隨堂指導	

八	109.4.13~ 109.4.17	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。	第2單元 綠色生活護地球 第2章 綠色行動	1	改編康軒版教科書 第二單元「綠色生活護地球」	1. 觀察 2. 紀錄	課間隨堂指導	
九	109.4.20~ 109.4.24	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。	第2單元 綠色生活護地球 第2章 綠色行動	1	改編康軒版教科書 第二單元「綠色生活護地球」	1. 觀察 2. 紀錄	課間隨堂指導	
十	109.4.27~ 109.5.1	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2單元 綠色生活護地球 第2章 綠色行動	1	自編教材	小考	課間隨堂指導	
十一	109.5.4~ 109.5.8	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。	第3單元 職場生涯快樂行 第1章 我的未來不是夢	1	改編康軒版教科書 第三單元「職場生涯快樂行」	1. 觀察 2. 紀錄	課間隨堂指導	
十二	109.5.11~ 109.5.15	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。	第3單元 職場生涯快樂行 第1章 我的未來不是夢	1	改編康軒版教科書 第三單元「職場生涯快樂行」	1. 觀察 2. 紀錄	課間隨堂指導	
十三	109.5.18~ 109.5.22	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。	第3單元 職場生涯快樂行 第1章 我的未來不是夢	1	改編康軒版教科書 第三單元「職場生涯快樂行」	1. 觀察 2. 紀錄	課間隨堂指導	

十四	109.5.25~ 109.5.29 (第二次段考)	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。	第3單元 職場生涯快樂行 第1章 我的未來不是夢	1	改編康軒版教科書 第三單元「職場生涯快樂行」	小考	課間隨堂指導	
十五	109.6.1~ 109.6.5	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。	第3單元 職場生涯快樂行 第2章 職業安全與健康	1	改編康軒版教科書 第三單元「職場生涯快樂行」	1. 觀察 2. 紀錄	課間隨堂指導	
十六	109.6.8~ 109.6.12	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。	第3單元 職場生涯快樂行 第2章 職業安全與健康	1	改編康軒版教科書 第三單元「職場生涯快樂行」	1. 觀察 2. 紀錄	課間隨堂指導	
十七	109.6.15~ 109.6.19 (暫定國中畢業週)	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。	第3單元 職場生涯快樂行 第3章 職場健康促進	1	改編康軒版教科書 第三單元「職場生涯快樂行」	1. 觀察 2. 紀錄	課間隨堂指導	
十八	109.6.22~ 109.6.26	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。	第3單元 職場生涯快樂行 第3章 職場健康促進	1	改編康軒版教科書 第三單元「職場生涯快樂行」	1. 觀察 2. 紀錄	課間隨堂指導	

十九	109.6.29~ 109.7.3	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。	第3單元 職場生涯快樂行 第3章 職場健康促進	1	改編康軒版教科書 第三單元「職場生涯快樂行」	1. 觀察 2. 紀錄	課間隨堂指導	
----	----------------------	--	----------------------------	---	---------------------------	----------------	--------	--

【健體領域—體育】

(表 12) 學習領域課程計畫

新竹市 建功高中 108 學年度 八 年級第一 學期 體育 領域課程計畫

設計者：體育 領域教師

一、本領域每週學習節數 (2) 節，銜接或補強節數 () 節，本學期共 (42) 節。

二、本學期學習目標：

- (一) 能將身體的基本動作，應用於運動技能學習的學習。
- (二) 培養互助、合作的團隊精神。
- (三) 瞭解各種技能動作要領並應用於運動表現。
- (四) 維持或增進健康體適能，加強輔導百分等級低於 25% 同學。

三、本學期課程內涵：

週次	教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	多元評量方式	課間第一級 補救教學方式	備註
一	108.8.30~ 108.8.30	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	本學期課程介紹 上課注意事項 體適能練習	1	教育部體適能指 導手冊	資料蒐集整理 觀察記錄	詳細說明	
二	108.9.2~ 108.9.6	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	體適能檢測與評量 加強輔導低於 25% 同 學	2	教育部體適能指 導手冊	觀察記錄 課堂問答 實務操作	鼓勵自我要求 規律練習 漸進增強	
三	108.9.9~ 108.9.13	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	桌球	2	康軒版二上 捉模不定-桌球	實測	降低難度練習	

四	108.9.16~ 108.9.20	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點	桌球	2	康軒版二上 捉模不定-桌球	觀察 實作及表現	分段教學 降低難度練習	
五	108.9.23~ 108.9.27	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點	桌球	2	康軒版二上 捉模不定-桌球	觀察 實作及表現	樂趣化練習	
六	108.9.30~ 108.10.4	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點	桌球	2	康軒版二上 捉模不定-桌球	觀察 實作及表現	分段教學 樂趣化練習	
七	108.10.7~ 108.10.11 (第一次段考)	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	羽球	2	康軒版一上 展翅高飛(羽球)	觀察記錄 課堂問答 實務操作	分段教學 降低難度練習	
八	108.10.14~ 108.10.18	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	羽球	2	康軒版一上 展翅高飛(羽球)	實測	分段教學 降低難度練習	
九	108.10.21~ 108.10.25	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	羽球	2	康軒版一上 展翅高飛(羽球)	觀察分析 課堂問答 實務操作	分段教學 降低難度練習	
十	108.10.28~ 108.11.1	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	羽球	2	康軒版一上 展翅高飛(羽球)	比賽操作 觀察分析	樂趣化練習	
十一	108.11.4~ 108.11.8	【性別平等教育】 1-2-3 欣賞不同性別者的創意表現。	起跑、籃球	2	康軒版二上 百步穿楊-籃球	觀察 實作及表現	降低難度練習	
十二	108.11.11~ 108.11.15	【性別平等教育】 1-2-3 欣賞不同性別者的創意表現。	跳遠、籃球	2	康軒版二上 百步穿楊-籃球	觀察 實作及表現	降低難度練習	
十三	108.11.28~ 108.11.22	【性別平等教育】 1-2-3 欣賞不同性別者的創意表現。	接力、籃球	2	康軒版二上 百步穿楊-籃球	參與討論 課堂問答	分段教學	
十四	108.11.25~ 108.11.29 (第二次段考)	【性別平等教育】 1-2-3 欣賞不同性別者的創意表現。	接力、籃球		康軒版二上 百步穿楊-籃球	觀察 實作及表現	降低難度練習	

十五	108.12.2~ 108.12.6	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點	排球	2	康軒版二上 高抬貴手-排球	觀察 實作及表現	分段教學 降低難度練習	
十六	108.12.9~ 108.12.13	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	排球	2	康軒版二上 高抬貴手-排球	觀察 實作及表現	降低難度練習	
十七	108.12.16~ 108.12.20	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	排球	2	康軒版二上 高抬貴手-排球	觀察 實作及表現	加強練習	
十八	108.12.23~ 108.12.27	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	排球	2	康軒版二上 高抬貴手-排球	實測	加強輔導	
十九	108.12.30~ 109.1.3	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容 文化差異。	足球	2	康軒版二上 品頭論足(足 球)	觀察分析 課堂問答 實務操作	降低難度練習	
二十	109.1.6~ 109.1.10	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容 文化差異。	足球	2	康軒版二上 品頭論足(足 球)	觀察分析 課堂問答 實務操作	加強練習	
二十一	109.1.13~ 109.1.17 (期末考週)	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容 文化差異。	足球	2	康軒版二上 品頭論足(足球)	觀察分析 課堂問答 實務操作	加強練習	

二十二	109.1.20 (結業式)	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。	足球	1	康軒版二上品頭論足(足球)	觀察分析 課堂問答 實務操作	加強練習	
-----	-------------------	---	----	---	---------------	----------------------	------	--

新竹市 建功高中 108 學年度 八 年級第 二 學期 體育 領域課程計畫

設計者：體育 領域教師

一、本領域每週學習節數 (2) 節，銜接或補強節數 () 節，本學期共 (42) 節。

二、本學期學習目標：

- (一) 能將身體的基本動作，應用於運動技能學習的學習。
- (二) 培養互助、合作的團隊精神。
- (三) 瞭解各種技能動作要領並應用於運動表現。
- (四) 維持或增進健康體適能，加強輔導百分等級低於 25% 同學。

三、本學期課程內涵：

週次	教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	多元評量方式	課間第一級補救教學方式	備註
一	109.2.24~ 109.2.27	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	本學期課程介紹 上課注意事項 體適能練習	2	教育部體適能指導手冊	資料蒐集整理 觀察記錄	詳細說明	
二	109.3.2~ 109.3.6	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	體適能檢測與評量 加強輔導低於 25% 同學	2	教育部體適能指導手冊	觀察記錄 課堂問答 實務操作	鼓勵自我要求 規律練習 漸進增強	
三	109.3.9~ 109.3.13	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點	羽球	2	康軒版 二下所向披靡-排球	觀察分析 問答 實務操作	分段教學 降低難度練習	
四	109.3.16~ 109.3.20	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點	羽球	2	康軒版 二下所向披靡-排球	觀察分析 問答 實務操作	降低難度練習	

五	109.3.23~ 109.3.27	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	羽球	2	康軒版 二下所 向披靡-排球	觀察分析 問答 實務操作	加強練習	
六	109.3.30~ 109.4.2	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點	羽球	2	康軒版 二下所 向披靡-排球	觀察分析 問答 實務操作	加強輔導	
七	109.4.7~ 109.4.10 (第一次段考)	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	籃球	2	康軒版 二下限 時專送-籃球	觀察分析 問答 實務操作	分段教學 降低難度練習	
八	109.4.13~ 109.4.17	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	籃球	2	康軒版 二下限 時專送-籃球	觀察分析 問答 實務操作	降低難度練習	
九	109.4.20~ 109.4.24	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點	籃球	2	康軒版 二下限 時專送-籃球	觀察分析 問答 實務操作	加強練習	
十	109.4.27~ 109.5.1	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點	籃球	2	康軒版 二下限 時專送-籃球	觀察分析 問答 實務操作	加強輔導	
十一	109.5.4~ 109.5.8	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點	羽球	2	康軒版 二下出 奇制勝-羽球	觀察分析 問答 實務操作	分段教學 降低難度練習	
十二	109.5.11~ 109.5.15	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點	羽球	2	康軒版 二下出 奇制勝-羽球	觀察分析 問答 實務操作	降低難度練習	
十三	109.5.18~ 109.5.22	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點	羽球	2	康軒版 二下出 奇制勝-羽球	觀察分析 問答 實務操作	加強練習	

十四	109.5.25~ 109.5.29 (第二次段考)	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點	羽球	2	康軒版 二下出奇制勝-羽球	觀察分析 問答 實務操作	加強輔導	
十五	109.6.1~ 109.6.5	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點	桌球	2	康軒一下 彈跳之間-桌球	觀察分析 問答 實務操作	分段教學 降低難度練習	
十六	109.6.8~ 109.6.12	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點	桌球	2	康軒一下 彈跳之間-桌球	觀察分析 問答 實務操作	降低難度練習	
十七	109.6.15~ 109.6.19 (暫定國中畢業週)	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點	桌球	2	康軒一下 彈跳之間-桌球	觀察分析 問答 實務操作	加強練習	
十八	109.6.22~ 109.6.26	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點	桌球	2	康軒一下 彈跳之間-桌球	觀察分析 問答 實務操作	加強輔導	
十九	109.6.29~ 109.7.3	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點	合球	2	康軒二下 同舟共濟-合球	觀察分析 問答 實務操作	分段教學 降低難度練習	
二十	109.7.6~ 109.7.10 (期末考週)	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點	合球	2	康軒二下 同舟共濟-合球	觀察分析 問答 實務操作	降低難度練習	
二十一	109.7.13~ 109.7.14	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點	合球	2	康軒二下 同舟共濟-合球	觀察分析 問答 實務操作	降低難度練習	

(表 12) 學習領域課程計畫

新竹市建功高中 108 學年度 九 年級第一 學期 體育 領域課程計畫

設計者：體育 領域教師

一、本領域每週學習節數 (2) 節，銜接或補強節數 () 節，本學期共 (42) 節。

二、本學期學習目標：

- (一) 能將身體的基本動作，應用於運動技能學習的學習。
- (二) 培養互助、合作的團隊精神。
- (三) 瞭解各種技能動作要領並應用於運動表現。
- (四) 維持或增進健康體適能，加強輔導百分等級低於 25%同學。

三、本學期課程內涵：

週次	教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	多元評量方式	課間第一級 補救教學方式	備註
一	108.8.30~ 108.8.30	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。	體適能 加強柔軟度、心肺耐力、肌力等身體適能的能力。 活動一檢測坐姿體前彎 活動二檢測立定跳遠	1	自編教材	檢測	引導 陪伴	
二	108.9.2~ 108.9.6	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。	體適能 活動一檢測仰臥起坐 活動二 800/1600M	2	自編教材	檢測	加強輔導	
三	108.9.09~ 108.9.13	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	單元一 攻城掠地~籃球 活動一分組 活動二籃球練習	2	康軒版第4單元 球類運動大拼盤	1. 觀察 2. 實作及表現	分段教學 降低難度練習	
四	108.9.16~ 108.9.20	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	單元一 攻城掠地~籃球 活動一 3VS3 籃球比賽 (雙敗淘汰賽)	2	康軒版第4單元 球類運動大拼盤	1. 觀察 2. 實作及表現	分段教學 降低難度練習	
五	108.9.23~ 108.9.27	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	單元一 攻城掠地~籃球 活動一 3VS3 籃球比賽 (雙敗淘汰賽)	2	康軒版第4單元 球類運動大拼盤	1. 觀察 2. 實作及表現	分段教學 降低難度練習	
六	108.09.30~ 108.10.4	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	單元一 攻城掠地~籃球 活動一 3VS3 籃球比賽 (雙敗淘汰賽)	2	康軒版第4單元 球類運動大拼盤	1. 觀察 2. 實作及表現	分段教學 降低難度練習	

七	108.10.09~ 108.10.11	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	單元一 攻城掠地~籃球 活動一 3VS3 籃球比賽 (雙敗淘汰賽)	2	康軒版第4單元 球類運動大拼盤	1. 觀察 2. 實作及表現	分段教學 降低難度練習	
八	108.10.14~ 108.10.18 (第一次段考)	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	單元二 直截了當~排球 活動一分組 活動二排球練習	2	康軒版第4單元 球類運動大拼盤	1. 觀察 2. 實作及表現	分段教學 降低難度練習	
九	108.10.21~ 108.10.25	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	單元二 直截了當~排球 活動一排球比賽 (循環賽)	2	康軒版第4單元 球類運動大拼盤	1. 觀察 2. 實作及表現	分段教學 降低難度練習	
十	108.10.28~ 108.11.1	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	單元二 直截了當~排球 活動一排球比賽 (循環賽)	2	康軒版第4單元 球類運動大拼盤	1. 觀察 2. 實作及表現	分段教學 降低難度練習	
十一	108.11.4~ 108.11.08	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	單元二 直截了當~排球 活動一排球比賽 (循環賽)	2	康軒版第4單元 球類運動大拼盤	1. 觀察 2. 實作及表現	分段教學 降低難度練習	
十二	108.11.11~ 108.11.15	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	單元二 直截了當~排球 活動一排球比賽 (循環賽)	2	自編教材	1. 觀察 2. 實作及表現	分段教學 降低難度練習	
十三	108.11.18~ 108.11.22	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	活動一大隊接力練習 活動二運動會項目練習	2	自編教材	1. 觀察 2. 實作及表現	分段教學 降低難度練習	
十四	108.11.25~ 108.11.29 (第二次段考)	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	活動一田徑-短跑 活動二大隊接力練習	2	自編教材	1. 觀察 2. 實作及表現	分段教學 降低難度練習	
十五	108.12.2~ 108.12.6	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	活動一田徑-跳遠 活動二大隊接力練習	2	自編教材	1. 觀察 2. 實作及表現	分段教學 降低難度練習	

十六	108.12.09~ 108.12.13	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	活動一田徑-接力 活動二大隊接力練習	2	自編教材	1. 觀察 2. 實作及表現	分段教學 降低難度練習	
十七	108.12.16~ 108.12.20	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	活動一田徑-接力 活動二大隊接力練習	2	自編教材	1. 觀察 2. 實作及表現	分段教學 降低難度練習	
十八	108.12.23 108.12.27	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	羽球-基本動作練習 班級排名循環賽說明	2	自編教材	1. 觀察 2. 實作及表現	分段教學 降低難度練習	
十九	108.12.29~ 109.1.3	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	羽球-循環賽 基本動作練習	2	自編教材	1. 觀察 2. 實作及表現	分段教學 降低難度練習	
二十	109.1.6~ 109.1.10	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	羽球-循環賽 基本動作練習	2	自編教材	1. 觀察 2. 實作及表現	分段教學 降低難度練習	
二十一	109.1.13~ 109.1.17 (期末考週)	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	羽球-循環賽 基本動作練習	2	自編教材	1. 觀察 2. 實作及表現	分段教學 降低難度練習	
二十二	109.1.20 (結業式)	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	羽球-循環賽 基本動作練習	1	自編教材	1. 觀察 2. 實作及表現	分段教學 降低難度練習	

(表 12) 學習領域課程計畫

新竹市 建功高中 108 學年度 九 年級 第 二 學期 體育 領域課程計畫

設計者：體育 領域教師

一、本領域每週學習節數 (2) 節，銜接或補強節數 () 節，本學期共 (42) 節。

二、本學期學習目標：

(一) 能將身體的基本動作，應用於運動技能學習的學習。

(二) 培養互助、合作的團隊精神。

(三) 瞭解各種技能動作要領並應用於運動表現。

(四) 維持或增進健康體適能，加強輔導百分等級低於 25%同學。

三、本學期課程內涵：

週次	教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	多元評量方式	課間第一級 補救教學方式	備註
一	109.2.24~ 109.2.27	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。	體適能 加強柔軟度、心肺耐力、肌力等身體適能的能力。 活動一 檢測坐姿體前彎 活動二 檢測立定跳遠	2	自編教材	檢測	引導 陪伴	
二	109.3.2~ 109.3.6	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。	體適能 活動一 檢測仰臥起坐 活動二 800/1600M	2	自編教材	檢測	加強輔導	
三	109.3.9~ 109.3.13	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	單元一 攻城掠地~籃球 活動一分組 活動二 籃球練習	2	康軒版第4單元 球類運動大拼盤	1. 觀察 2. 實作及表現	分段教學 降低難度練習	
四	109.3.16~ 109.3.20	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	單元一 攻城掠地~籃球 活動一 3VS3 籃球比賽 (雙敗淘汰賽)	2	康軒版第4單元 球類運動大拼盤	1. 觀察 2. 實作及表現	分段教學 降低難度練習	
五	109.3.23~ 109.3.27	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	單元一 攻城掠地~籃球 活動一 3VS3 籃球比賽 (雙敗淘汰賽)	2	康軒版第4單元 球類運動大拼盤	1. 觀察 2. 實作及表現	分段教學 降低難度練習	
六	109.3.30~ 109.4.2	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	單元一 攻城掠地~籃球 活動一 3VS3 籃球比賽 (雙敗淘汰賽)	2	康軒版第4單元 球類運動大拼盤	1. 觀察 2. 實作及表現	分段教學 降低難度練習	
七	109.4.7~ 109.4.10 (第一次段考)	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	單元一 攻城掠地~籃球 活動一 3VS3 籃球比賽 (雙敗淘汰賽)	2	康軒版第4單元 球類運動大拼盤	1. 觀察 2. 實作及表現	分段教學 降低難度練習	

八	109.4.13~ 109.4.17	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	單元二 直截了當~排球 活動一分組 活動二排球練習	2	康軒版第4單元 球類運動大拼盤	1. 觀察 2. 實作及表現	分段教學 降低難度練習	
九	109.4.20~ 109.4.24	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	單元二 直截了當~排球 活動一排球比賽 (循環賽)	2	康軒版第4單元 球類運動大拼盤	1. 觀察 2. 實作及表現	分段教學 降低難度練習	
十	109.4.27~ 109.5.1	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	單元二 直截了當~排球 活動一排球比賽 (循環賽)	2	康軒版第4單元 球類運動大拼盤	1. 觀察 2. 實作及表現	分段教學 降低難度練習	
十一	109.5.4~ 109.5.8	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	單元二 直截了當~排球 活動一排球比賽 (循環賽)	2	康軒版第4單元 球類運動大拼盤	1. 觀察 2. 實作及表現	分段教學 降低難度練習	
十二	109.5.11~ 109.5.15	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	單元二 直截了當~排球 活動一排球比賽 (循環賽)	2	自編教材	1. 觀察 2. 實作及表現	分段教學 降低難度練習	
十三	109.5.18~ 109.5.22	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	活動一大隊接力練習 活動二運動會項目練習	2	自編教材	1. 觀察 2. 實作及表現	分段教學 降低難度練習	
十四	109.5.25~ 109.5.29 (第二次段考)	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	活動一田徑-短跑 活動二大隊接力練習	2	自編教材	1. 觀察 2. 實作及表現	分段教學 降低難度練習	
十五	109.6.1~ 109.6.5	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	活動一田徑-跳遠 活動二大隊接力練習	2	自編教材	1. 觀察 2. 實作及表現	分段教學 降低難度練習	
十六	109.6.8~ 109.6.12	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	活動一田徑-接力 活動二大隊接力練習	2	自編教材	1. 觀察 2. 實作及表現	分段教學 降低難度練習	
十七	109.6.15~ 109.6.19 (暫定國中畢業週)	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	活動一田徑-接力 活動二大隊接力練習	2	自編教材	1. 觀察 2. 實作及表現	分段教學 降低難度練習	

十八	109.6.22~ 109.6.26	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	羽球-基本動作練習 班級排名循環賽說明	2	自編教材	1. 觀察 2. 實作及表現	分段教學 降低難度練習	
十九	109.6.29~ 109.7.3	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	羽球-循環賽 基本動作練習	2	自編教材	1. 觀察 2. 實作及表現	分段教學 降低難度練習	