

花蓮縣 三民 國民中學 109 學年度 第 1 學期 九 年級 健康與體育領域 課程計畫 設計者：健體領域團隊

一、本領域每週學習節數（ 2 ）節，補救教學節數（ 0 ）節，共（ 2 ）節。

二、本學期學習目標：

1. 了解健康體位，並能利用健康生活型態打造健康人生。
2. 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。
3. 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。
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。

三、本學期課程架構：

四、本學期課程內涵：

週/ 起訖時間	單元名稱	教學內容	節數	教材 來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
第 1 週	1-1 體型 面面觀	1.引導學生思考和分析從小到大的體型變化、家人的體型，以及對於體型的感受。 2.思考自己理想體型與現實體型的差異及其原因，並帶領學生了解哪些因素會影響自己對體型	1	康軒	觀察及課本活動紀錄	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。		

		的期待。						
	1. 攻城掠地(籃球)	1.學習籃球運球上籃的動作要領。 2. 了解團隊合作在比賽中的重要性。 3.了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。	1	康軒	實作及表現	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。		
第 2 週	1-1 體型面面觀	3.帶領學生思考曾經影響自己對體型期待的因素。 4.利用批判性思考的方式，對於影響體型價值觀因素的思考與了解。	1	康軒	觀察、討論 習作	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。	【資訊教育】 【生涯教育】	
	1. 攻城掠地(籃球)	1.複習運球上籃。 2.了解團隊合作在比賽中的重要性。 3.了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。	1	康軒	實作及表現	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。		
第 3 週	1-1 體型面面觀	5.建立對身體自我悅納的態度及想法。 6.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。 7.澄清體型價值觀的迷思。	1	康軒		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. 攻城	1.複習運球上籃。	1	康軒		3-3-2 評估個人及他人的動作表		

	掠地(籃球)	2.了解團隊合作在比賽中的重要性。 3.了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。				現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。		
第 4 週	1-2 體位觀測站	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。	1	康軒	觀察、討論 習作	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。	【人權教育】 【性平教育】	
	1. 攻城掠地(籃球)	1.複習運球上籃。 2.了解團隊合作在比賽中的重要性。 3.了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。	1	康軒	實作及表現 術科測驗	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。		
第 5 週	1-2 體位觀測站	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。	1	康軒		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。		
	2 直截了當(排球)	1.了解排球比賽中最佳的攔網位置。 2.學會攔網的技術。	1	康軒		1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動		

						技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。		
第 6 週	1-2 體位觀測站	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	康軒		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。		
	2 直截了當(排球)	1.了解攔網步法的運用。 2.複習排球運動的各種技術。	1	康軒		1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。		
第 7 週	1-2 體位觀測站	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	康軒		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。		
	2 直截了當(排球)	1.複習排球運動的各種技術。	1	康軒		1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。		
第 8 週	1-3 健康體位管理	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。	1	康軒		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。		
	3 力拔山河(拔河)	1.了解拔河的起源。 2.了解拔河簡易規則、相關比賽器材及設備。 3.學會拔河起步及進攻動作的技巧。	1	康軒		1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。		
第 9 週	1-3 健康	3.分析自己的健康數據和生活型態。	1	康軒	觀察、討論	7-3-1 運用健康促進與疾病預防的	【生涯教育】	

	體位管理	4.選擇正確的健康體位自主管理策略。			習作	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。		
	3 力拔山河(拔河)	3.學會拔河起步及進攻動作的技巧。 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。	1	康軒	實作及表現	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。		
第 10 週	1-3 健康體位管理	1.了解健康體位自主管理的步驟，分析自己的健康診斷，建立健康生活型態。	1	康軒		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。		
	3 力拔山河(拔河)	3.學會拔河起步及進攻動作的技巧。 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。	1	康軒	運動會 班際拔河賽	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。		
第 11 週	2-1 在人際關係中成長	1.認識人際關係的各個層面。 2.知道如何改善自己的	1	康軒		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。		

		人際關係。						
	4 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。	1	康軒		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。		
第 12 週	2-1 在人際關係中成長	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	康軒	觀察、討論 習作	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。		
	4 固若金湯(棒球)	3.學會觸擊短打的動作要領。 4.了解暗號的種類與操作要領。	1	康軒	表現及實作	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。		
第 13 週	2-2 經營我的家庭關係	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。	1	康軒		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。	【家庭教育】	
	4 固若金湯(棒球)	3.學會觸擊短打的動作要領。 4.了解暗號的種類與操作要領。	1	康軒		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。		
第 14 週	2-2 經營我的家庭關係	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	康軒		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。		
	5 大顯身手(足球)	1.了解盤球、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。	1	康軒		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。 3-3-4 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。		
第 15 週	2-3 網路交友停看聽	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。	1	康軒	體育科筆試	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。		
	5 大顯身手(足球)	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。	1	康軒	表現及實作	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。		
第 16 週	2-3 網路交友停看聽	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	康軒		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。		
	5 大顯身手	2.了解足球規則與戰術之	1	康軒		3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰		



	手(足球)	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。				術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。		
第 17 週	3-1 現代飲食趨勢	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	康軒		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。		
	5 大顯身手(足球)	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。	1	康軒		3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。		
第 18 週	3-1 現代飲食趨勢	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	康軒		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。		
	6 展翅高飛(羽球)	1.介紹羽球器材、握拍與發球的動作要領。 2.透過兩人對拋的活動，體會全身動作的感	1	康軒		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。		

		覺。 3.說明正拍發高遠球的擊球動作要領。				3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。		
第 19 週	3-2 安全衛生的飲食	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。	1	康軒	觀察及討論 習作	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。		
	6 展翅高飛(羽球)	1.介紹羽球器材、握拍與發球的動作要領。 2.透過兩人對拋的活動，體會全身動作的感覺。 3.說明正拍發高遠球的擊球動作要領。	1	康軒	表現及實作	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。		
第 20 週	3-2 安全衛生的飲食	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。	1	康軒		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。		
	6 展翅高飛(羽球)	1.介紹羽球器材、握拍與發球的動作要領。 2.透過兩人對拋的活動，體會全身動作的感覺。 3.說明正拍發高遠球的擊	1	康軒	實作及表現 術科測驗	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。		

		球動作要領。						
第 21 週	3-2 安全衛生的飲食	3.知道食品中毒的原因。 4.使用適當的技巧判斷外食場所衛生。	1	康軒	健教科筆試	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。		
	6 展翅高飛(羽球)	1.介紹羽球器材、握拍與發球的動作要領。 2.透過兩人對拋的活動，體會全身動作的感覺。 3.說明正拍發高遠球的擊球動作要領。	1	康軒	實作及表現術科測驗	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。		

花蓮縣 三民 國民中學 109 學年度第 2 學期 九 年級 健康與體育 領域課程計畫 設計者：健體領域團隊

一、本領域每週學習節數（ 2 ）節，補救教學節數（ 0 ）節，共（ 2 ）節。

二、本學期學習目標：

1. 將健康紓壓落實於日常生活中，並能在必要時，尋求協助。
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. 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。

三、本學期課程架構：

四、本學期課程內涵：

週/ 起訖時間	單元名稱	教學內容	節數	教材 來源	評量方式	能力指標	融入領域或議 題	備註
第 1 週	1-1 與壓力同行	1.認識壓力，知道壓力的來源及影響。	1	康軒		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。		
	1 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.能學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。	1	康軒		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。		
第 2 週	1-1 與壓力同行	1.能以正向的態度面對壓力。 2.學習各種調適身心的方	1	康軒		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。		

		法，以面對壓力。				6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 6-3-6 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 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.能學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。	1	康軒		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。		
第 3 週	1-2 與情緒過招	1.能學習情緒管理，成為積極快樂的人。	1	康軒		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。		
	1 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.能學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。	1	康軒		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。		
第 4 週	1-2 與情緒過招	1.認識攻擊行為、強迫行為及憂鬱症等異常行為。 2.指導學生學習如何早期發現異常行為，早期接受專業治療。 3.介紹青少年常見的「收假症候群」；鼓勵學生正向面對壓力，快樂向前行。	1	康軒	觀察、討論 習作	6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	【性平教育】 【家庭教育】	
	1 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	1	康軒	實作及表現	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動		

		互助合作及人際關係的互動。 3.能學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。				技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。		
第 5 週	2-1 關心我們的生活環境	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。	1	康軒		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。		
	2 以智取勝(排球)	1.了解排球發球種類及學習發球動作要領。 2.複習排球基本動作的組合練習與實作。	1	康軒		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。		
第 6 週	2-1 關心我們的生活環境	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。	1	康軒		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。		
	2 以智取勝(排球)	1.了解排球發球種類及學習發球動作要領。 2.複習排球基本動作的組合練習與實作。	1	康軒		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。		
第 7 週	2-1 關心我們的生活環境	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。	1	康軒	觀察及分組討論 習作	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。	【資訊教育】 【環境教育】 【生涯教育】	
	2 以智取勝(排球)	1.了解排球發球種類及學習發球動作要領。 2.複習排球基本動作的組合練習與實作。 3.學會如何將排球戰術	1	康軒	術科測驗	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		

		運用在比賽上。				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		
第 8 週	2-2 綠色行動	1.學習認識環保相關標章，以選購環保產品。 2.介紹人類在平日生活中，文具用品與紙製品消耗環境資源的情形。	1	康軒		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。		
	3 全力出擊(羽球)	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。	1	康軒		3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。		
第 9 週	2-2 綠色行動	1.了解人類生活中，飲料包裝、免洗筷、交通與清潔用品消耗環境資源的情形。	1	康軒		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。		
	3 全力出擊(羽球)	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。	1	康軒		3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。		
第 10 週	2-2 綠色行動	1.知道利用消費行為幫助改善地球環境，並能實踐在日常生活中。 2.認識碳標籤與環保之間的關係，並了解綠色消費	1	康軒	觀察、討論	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		

		對環境的影響力。				行動方案與法規。		
	3 全力出擊(羽球)	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。	1	康軒	實作及表現	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。		
第 11 週	3-1 我的未來不是夢	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。	1	康軒		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。		
	4 叱吒風雲 (籃球)	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。	1	康軒		1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。		
第 12 週	3-1 我的未來不是夢	1.實踐青少年生涯發展的任務。 2.能辨認求職資訊，以維護工作時的人身安全。	1	康軒		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。		
	4 叱吒風雲 (籃球)	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。	1	康軒		1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。		
第 13 週	3-2 職業安全與健康	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	1	康軒	觀察、討論 習作	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	【人權教育】 【交通安全】	



		疾病預防方法。				策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。		
	4 叱吒風雲 (籃球)	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。	1	康軒	實作及表現 體育科筆試	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術策略。		
第 14 週	3-2 職業安全與健康	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。	1	康軒		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。		
	4 叱吒風雲 (籃球)	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。	1	康軒		1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術策略。		
第 15 週	3-3 職場健康促進	1.了解健康促進的意義及推動職場健康促進的重要性。 2.能指出職場中常見的健康問題，並學習改進的策略。	1	康軒		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。		
	地板滾球體驗 複習球類運動	1.了解地板滾球的規則、實際體驗地板滾球運動 2.熟練各種戰術並能加以運用。	1	康軒		3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術策略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。		

	(羽球)	<p>3.培養互助合作的精神。</p> <p>4.養成遵守規範並尊重他人的行為。</p> <p>5.了解羽球的各式基本攻擊技術。</p> <p>6.學會如何將羽球戰術運用在比賽上。</p> <p>7.增加運動欣賞的能力。</p>				<p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>		
第 16 週	3-3 職場健康促進	<p>1.能指出職場中常見的健康問題，並學習改進的策略。</p> <p>2..認識維護職場健康權益與性別工作平等權益的相關法律與諮詢單位。</p>	1	康軒		<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>7-3-1 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>		
	複習球類運動(羽球)	<p>1.熟練各種戰術並能加以運用。</p> <p>2.培養互助合作的精神。</p> <p>3.養成遵守規範並尊重他人的行為。</p> <p>4.了解羽球的各式基本攻擊技術。</p> <p>5.學會如何將羽球戰術運用在比賽上。</p> <p>6.增加運動欣賞的能力。</p>	1	康軒		<p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>		
第 17 週	複習第 1 單元	<p>1.認識壓力，知道壓力的來源及影響。</p> <p>2.能以正向的態度面對壓力。</p> <p>3.學習各種調適身心的方法，以面對壓力。</p> <p>4.能學習情緒管理，成為積極快樂的人。</p> <p>5.認識異常行為及其防治方法。</p>	1	康軒		<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>6-3-5 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。</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>		

	複習球類運動 (羽球)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.熟練各種戰術並能加以運用。</li> <li>2.培養互助合作的精神。</li> <li>3.養成遵守規範並尊重他人的行為。</li> <li>4.了解羽球的各式基本攻擊技術。</li> <li>5.學會如何將羽球戰術運用在比賽上。</li> <li>6.增加運動欣賞的能力。</li> </ol>	1	康軒		<p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>		
第 18 週	複習第 2 單元	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.了解人類行為與科技對環境的影響。</li> <li>2.知道環境問題對人類健康的影響。</li> <li>3.認識日常消費行為對環境與人類的影響。</li> <li>4.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。</li> <li>5.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。</li> </ol>	1	康軒		<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>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>		
	複習球類運動 (排球)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.熟練各種戰術並能加以運用。</li> <li>2.培養互助合作的精神。</li> <li>3.養成遵守規範並尊重他人的行為。</li> <li>4.了解排球的各式基本攻擊技術。</li> <li>5.學會如何將排球戰術運用在比賽上。</li> <li>6.增加運動欣賞的能力。</li> </ol>	1	康軒		<p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>		
第 19 週	複習第 3 單元	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.了解職業在生涯發展中的意義及重要性。</li> </ol>	1	康軒		<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>2.實踐青少年生涯發展的任務。</p> <p>3.能辨認求職資訊，以維護工作時的人身安全。</p> <p>4.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。</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>複習球類運動 (排球)</p>	<p>1.熟練各種戰術並能加以運用。</p> <p>2.培養互助合作的精神。</p> <p>3.養成遵守規範並尊重他人的行為。</p> <p>4.了解排球的各式基本攻擊技術。</p> <p>5.學會如何將排球戰術運用在比賽上。</p> <p>6.增加運動欣賞的能力。</p>	1	康軒		<p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>		