

臺南市立東原國民中學 108 學年度第 1 學期九年級領域學習課程計畫

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	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、足球及壘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。				
領域能力指標	2-3-6、6-3-1、6-3-5、3-3-2				
融入之重大議題	【性別平等教育】【資訊教育】【人權教育】【生涯發展教育】【家政教育】【海洋教育】				
課程架構脈絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
一 0830 開學	第 1 章 體型面面觀	1	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. 澄清體型價值觀的迷思。 評量方式 1. 觀察 2. 課本活動紀錄	【性別平等教育】 【資訊教育】 【人權教育】
	第 1 章 攻城掠地——籃球	2	3-3-2	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。	【性別平等教育】 【生涯發展教育】

				評量方式 1. 觀察 2. 實作及表現	
二 0902-0906	第1章 體型面面觀	1	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. 澄清體型價值觀的迷思。 評量方式 1. 分組討論 2. 課本活動紀錄 3. 觀察	【性別平等教育】 【資訊教育】 【人權教育】
	第1章 攻城掠地——籃球	2	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。 評量方式 1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 【生涯發展教育】
三 0909-0912	第1章 體型面面觀	1	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. 澄清體型價值觀的迷思。 評量方式 1. 課本活動紀錄	【性別平等教育】 【資訊教育】 【人權教育】
	第1章 攻城掠地——籃球	2	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。	【性別平等教育】 【生涯發展教育】

				<p>4. 發揮互助合作的精神。</p> <p>5. 養成遵守規範並尊重他人的行為。</p> <p>評量方式</p> <p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	
<p>四</p> <p>0916-0920</p>	<p>第 2 章 體位觀測站</p>	1	<p>1-3-2</p> <p>2-3-2</p> <p>2-3-3</p>	<p>1. 了解體重代表的意義及對健康的重要。</p> <p>2. 建立對於體重的正確概念。</p> <p>3. 學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。</p> <p>4. 認識厭食症及暴食症。</p> <p>5. 了解過胖或過瘦對身體的影響。</p> <p>6. 透過自我悅納建立健全的健康心態。</p> <p>評量方式</p> <p>1. 分享</p> <p>2. 觀察</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>【資訊教育】</p> <p>【人權教育】</p>
	<p>第 2 章 直截了當——排球</p>	2	<p>1-3-1</p> <p>3-3-1</p> <p>3-3-3</p> <p>3-3-4</p> <p>4-3-5</p>	<p>1. 了解排球比賽中最佳的攔網位置。</p> <p>2. 學會攔網的技術。</p> <p>評量方式</p> <p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	<p>【性別平等教育】</p>
<p>五</p> <p>0923-0927</p>	<p>第 2 章 體位觀測站</p>	1	<p>1-3-2</p> <p>2-3-2</p> <p>2-3-3</p>	<p>1. 了解體重代表的意義及對健康的重要。</p> <p>2. 建立對於體重的正確概念。</p> <p>3. 學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。</p> <p>4. 認識厭食症及暴食症。</p> <p>5. 了解過胖或過瘦對身體的影響。</p> <p>6. 透過自我悅納建立健全的健康心態。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>【資訊教育】</p> <p>【人權教育】</p>

				評量方式 1. 觀察	
	第2章 直截了當——排球	2	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 4-3-5	1. 學會攔網的技術。 2. 了解攔網步法的運用。 3. 複習排球運動的各種技術。 評量方式 1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】
六 0930-1005	第2章 體位觀測站	1	1-3-2 2-3-2 2-3-3	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。 評量方式 1. 觀察	【性別平等教育】 【資訊教育】 【人權教育】
	第2章 直截了當——排球	2	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 4-3-5	1. 複習排球運動的各種技術。 評量方式 1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【性別平等教育】
七 1007-1009	第2章 體位觀測站	1	1-3-2 2-3-2 2-3-3	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。	【性別平等教育】 【資訊教育】 【人權教育】

				<p>5. 了解過胖或過瘦對身體的影響。</p> <p>6. 透過自我悅納建立健全的健康心態。</p> <p>評量方式</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察 2. 分組討論 3. 分組參與程度 4. 問與答 	
	第3章 掌握青春——手球	2	<p>3-3-3</p> <p>3-3-5</p> <p>4-3-5</p> <p>6-3-1</p>	<p>1. 了解7公尺射門的要領。</p> <p>2. 觀賞手球比賽以學習他人戰術，進而制訂並應用戰術。</p> <p>評量方式</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察 2. 實作及表現 	【家政教育】
<p>八</p> <p>1014-1018</p> <p>第一次段考週</p>	第3章 健康體位管理	1	<p>1-3-2</p> <p>2-3-3</p> <p>2-3-6</p> <p>7-3-1</p> <p>7-3-2</p>	<p>1. 分辨廣告對於促進健康的迷思。</p> <p>2. 澄清各種不健康的減重方法。</p> <p>3. 分析自己的健康數據和生活型態。</p> <p>4. 選擇正確的健康體位自主管理策略。</p> <p>評量方式</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分組討論 2. 影片欣賞 3. 課前準備 4. 觀察 	<p>【資訊教育】</p> <p>【家政教育】</p>
	第3章 掌握青春——手球	2	<p>3-3-3</p> <p>3-3-5</p> <p>4-3-5</p> <p>6-3-1</p>	<p>1. 了解普通球員與守門員基本防守技術的要領。</p> <p>3. 培養自我肯定、尊重他人及團隊合作之精神。</p> <p>3. 觀賞手球比賽以學習他人戰術，進而制訂並應用戰術。</p>	【家政教育】

				評量方式 1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	
九 1021-1025	第3章 健康體位管理	1	1-3-2 2-3-3 2-3-6 7-3-1 7-3-2	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。 評量方式 1. 觀察 2. 問與答 3. 分組討論	【資訊教育】 【家政教育】
	第4章 大顯身手——足球	2	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5 4-3-1 5-3-5	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。 3. 學習運球、假動作與守門員的動作。 評量方式 1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】
十 1028-1101	第3章 健康體位管理	1	1-3-2 2-3-3 2-3-6 7-3-1 7-3-2	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。 評量方式 1. 觀察	【資訊教育】 【家政教育】

	第4章 大顯身手——足球	2	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5 4-3-1 5-3-5	1. 了解守門員的動作要領。 2. 了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。 3. 學習盤球、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。 評量方式 1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	【性別平等教育】
十一 1104-1109	第1章 在人際關係中成長	1	6-3-3	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。 評量方式 1. 觀察 2. 實作及表現 3. 小組討論	【人權教育】 【家政教育】
	第5章 固若金湯——棒球	2	3-3-1 3-3-3	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。 4. 了解暗號的種類與操作要領。 評量方式 1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】

十二 1112-1115	第1章 在人際關係中成長	1	6-3-3	<ol style="list-style-type: none"> 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。 評量方式 <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察 2. 實作及表現 3. 小組討論 	【人權教育】 【家政教育】
	第5章 固若金湯——棒球	2	3-3-1 3-3-3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學會投手投球的動作要領。 2. 學會觸擊短打的動作要領。 3. 了解暗號的種類與操作要領。 4. 養成誠實負責的處事態度。 5. 養成遵守規則服從裁判的運動精神。 評量方式 <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄 	【性別平等教育】
十三 1118-1122	第2章 經營我的家庭關係	1	6-3-2 6-3-3	<ol style="list-style-type: none"> 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。 評量方式 <ol style="list-style-type: none"> 1. 課前準備 2. 實作及表現 3. 紀錄 	【人權教育】 【家政教育】
	第1章 大力水手——肌力與	2	1-3-1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解肌力與肌耐力的重要性。 	【性別平等教育】

	肌耐力		3-3-1 4-3-3 5-3-5	<p>2. 了解改善肌力與肌耐力的運動處方及訓練原則。</p> <p>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。</p> <p>4. 了解如何針對身體各部位進行肌力與肌耐力的訓練。</p> <p>5. 養成規律進行肌力與肌耐力訓練的習慣。</p> <p>評量方式</p> <p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	
十四 1125-1129 第二次段考週	第2章 經營我的家庭關係	1	6-3-2 6-3-3	<p>1. 認識家庭的種類與功能，並探討家庭對個人發展的影響。</p> <p>2. 認識心理親屬的意義，與了解其具有家庭功能的屬性。</p> <p>3. 學習增進良好家庭關係的方法。</p> <p>4. 認識家庭暴力的發生與其因應原則。</p> <p>評量方式</p> <p>1. 課前準備</p> <p>2. 觀察</p>	<p>【人權教育】</p> <p>【家政教育】</p>
	第2章 勇冠三軍——鐵人三項	2	2-3-1 3-3-1 3-3-4 3-3-5 4-3-1 4-3-2	<p>1. 了解鐵人三項的精神。</p> <p>2. 了解練習鐵人三項的益處。</p> <p>3. 認識鐵人三項競賽發展過程與競賽規則。</p> <p>4. 認識鐵人三項不同距離的競賽。</p> <p>5. 學會鐵人三項運動的技巧與養成安全的</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>【家政教育】</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>【海洋教育】</p>

			5-3-5 6-3-1	<p>習慣。</p> <p>6. 學會長時間耐力運動營養補充的方法。</p> <p>評量方式</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察 2. 實作及表現 3. 問與答 	
十五 1202-1206	第3章 網路交友停看聽	1	6-3-2 6-3-3	<p>1. 能說明科技發達對人際互動所帶來的正負面影響。</p> <p>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。</p> <p>3. 能了解網路成癮的原因及避免成癮的方式。</p> <p>評量方式</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 習作 2. 課前準備 3. 觀察 4. 實作及表現 5. 紀錄 6. 問卷調查 	【性別平等教育】
	第3章 力拔山河——八人制拔河	2	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-1-5 6-3-1	<p>1. 了解八人制拔河的起源。</p> <p>2. 了解八人制拔河在臺灣的發展近況與成績。</p> <p>3. 了解八人制拔河簡易規則、相關比賽器材及設備。</p> <p>4. 學會拔河起步及進攻動作的技巧。</p> <p>5. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。</p> <p>6. 培養尊重他人及團隊合作的精神。</p> <p>評量方式</p>	【生涯發展教育】

				1. 觀察 2. 實作及表現	
十六 1209-1213	第3章 網路交友停看聽	1	6-3-2 6-3-3	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。 評量方式 1. 習作 2. 課前準備 3. 觀察 4. 實作及表現 5. 紀錄 6. 問卷調查	【性別平等教育】
	第1章 步步高升——競技啦啦隊	2	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-5 6-3-2 6-3-5	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、舞伴技巧的操作與組合方法。 評量方式 1. 觀察 2. 實作及表現	【生涯發展教育】
十七 1216-1220	第1章 現代飲食趨勢	1	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。	【家政教育】

				<p>3. 建立正確的飲食消費價值觀，並能將其落實於生活中。</p> <p>評量方式</p> <p>1. 課前準備</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 學生反應及分享</p> <p>4. 紀錄</p>	
	第1章 步步高升——競技啦啦隊	2	<p>1-3-1</p> <p>3-3-1</p> <p>3-3-2</p> <p>3-3-4</p> <p>4-3-5</p> <p>6-3-2</p> <p>6-3-5</p>	<p>1. 學會舞伴技巧的操作與組合方法。</p> <p>2. 增進肌力、肌耐力、爆發力與身體穩定性。</p> <p>3. 培養團隊合作的精神。</p> <p>4. 激發運動參與的樂趣。</p> <p>評量方式</p> <p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p> <p>3. 紀錄</p>	【生涯發展教育】
十八 1223-1227	第1章 現代飲食趨勢	1	<p>2-3-1</p> <p>2-3-3</p>	<p>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。</p> <p>2. 了解媒體對飲食消費行為的影響。</p> <p>3. 建立正確的飲食消費價值觀，並能將其落實於生活中。</p> <p>評量方式</p> <p>1. 課前準備</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 學生反應及分享</p> <p>4. 紀錄</p>	【家政教育】
	第2章 氣身功夫——武術	2	<p>3-3-1</p> <p>3-3-2</p>	<p>1. 了解武術運動的國際競賽現況。</p> <p>2. 了解武術運動的簡易競賽規則。</p>	【人權教育】

			4-3-5 6-3-5	<p>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。</p> <p>4. 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。</p> <p>5. 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。</p> <p>6. 認識武德，並養成遵守行為規範與尊重他人的美德。</p> <p>評量方式</p> <p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	
十九 1230-0103	第2章 安全衛生的飲食	1	2-3-4 2-3-5	<p>1. 體認安全衛生的飲食之重要性。</p> <p>2. 了解不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。</p> <p>3. 知道食品中毒的原因。</p> <p>4. 使用適當的技巧判斷外食場所衛生。</p> <p>評量方式</p> <p>1. 課前準備</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 實作及表現</p> <p>4. 紀錄</p>	【家政教育】
	第3章 繩乎其技——跳繩	2	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-5 4-3-5 5-3-5	<p>1. 了解臺灣跳繩之起源與團體跳繩基本動作之要領。</p> <p>2. 熟練多人跳繩基本動作及在應用技術中的搭配。</p> <p>評量方式</p> <p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>【生涯發展教育】</p>

<p>二十 0106-0110</p>	<p>第2章 安全衛生的飲食</p>	<p>1</p>	<p>2-3-4 2-3-5</p>	<p>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。 4. 使用適當的技巧判斷外食場所衛生。</p> <p>評量方式</p> <p>1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄</p>	<p>【家政教育】</p>
	<p>第3章 繩乎其技——跳繩</p>	<p>2</p>	<p>1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-5 4-3-5 5-3-5</p>	<p>1. 熟練多人跳繩基本動作及在應用技術中的搭配。 2. 培養對跳繩運動的興趣及與同學間互助合作的精神。 3. 培養學生思考與創作的能力。</p> <p>評量方式</p> <p>1. 觀察 2. 實作及表現</p>	<p>【性別平等教育】 【生涯發展教育】</p>

<p>二十一 0113-0117 第三次段考週</p>	<p>複習全冊</p>	<p>3</p>	<p>1-3-2 2-3-1 2-3-3 2-3-4 2-3-5 2-3-6 3-3-3 3-3-5 5-3-5 6-3-1 6-3-2 6-3-3 6-3-4 6-3-5 6-3-6 7-3-1 7-3-2</p>	<p>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。擬定維持理想體重的身體活動計畫及策略。</p> <p>2. 學習利用人際關係技巧促進家庭良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。</p> <p>3. 從生活中察覺自己飲食的合宜性，建立有益身心的飲食行為，並學習如何正確飲食，為自己的飲食安全把關。</p> <p>4. 知道籃球、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。</p> <p>5. 能將所學的運動技能與規則應用於團體練習中。</p> <p>6. 應用各種身體活動，達成提升肌肉適能的目的。</p> <p>7. 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。</p> <p>8. 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。</p> <p>9. 了解促進健康及展現身體力與美的運動方式。</p> <p>10. 透過各種練習與表演方式，學會運動技能。</p> <p>11. 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。</p> <p>12. 主動參與體育活動，並樂於與他人分享。</p> <p>評量方式</p> <p>1. 觀察</p>	<p>【性別平等教育】 【資訊教育】 【人權教育】 【家政教育】</p>
-------------------------------------	-------------	----------	--	---	--

C5-1 領域學習課程計畫(九貫版)

				2. 實作 3. 紀錄 4. 問卷調查5. 分組討論	
--	--	--	--	----------------------------------	--

<p>二十二 0120 休業式</p>	<p>複習全冊</p>	<p>3</p>	<p>1-3-2 2-3-1 2-3-3 2-3-4 2-3-5 2-3-6 3-3-3 3-3-5 5-3-5 6-3-1 6-3-2 6-3-3 6-3-4 6-3-5 6-3-6 7-3-1 7-3-2</p>	<p>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。擬定維持理想體重的身體活動計畫及策略。</p> <p>2. 學習利用人際關係技巧促進家庭良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。</p> <p>3. 從生活中察覺自己飲食的合宜性，建立有益身心的飲食行為，並學習如何正確飲食，為自己的飲食安全把關。</p> <p>4. 知道籃球、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。</p> <p>5. 能將所學的運動技能與規則應用於團體練習中。</p> <p>6. 應用各種身體活動，達成提升肌肉適能的目的。</p> <p>7. 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。</p> <p>8. 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。</p> <p>9. 了解促進健康及展現身體力與美的運動方式。</p> <p>10. 透過各種練習與表演方式，學會運動技能。</p> <p>11. 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。</p> <p>12. 主動參與體育活動，並樂於與他人分享。</p> <p>評量方式</p> <p>1. 觀察</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>【資訊教育】</p> <p>【人權教育】</p> <p>【家政教育】</p>
-----------------------------	-------------	----------	--	---	---

C5-1 領域學習課程計畫(九貫版)

				2. 實作 3. 紀錄 4. 問卷調查 5. 分組討論	
--	--	--	--	--------------------------------------	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市立東原國民中學 108 學年度九年級第 2 學期九年級領域學習課程計畫

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(50)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 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. 能將身體的基本動作，應用在舞蹈及游泳姿勢的學習上。 				
領域能力指標	6-3-3、6-3-4、3-2-4、3-3-3、3-3-5、4-3-5				
融入之重大議題	【性別平等教育】【資訊教育】【人權教育】【生涯發展教育】【家政教育】【環境教育】				
課程架構脈絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
一 0211-0214 開學	第 1 章 與壓力同行	1	6-3-4	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識壓力，知道壓力的來源及影響。 評量方式 <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現 	【性別平等教育】 【家政教育】
	第 1 章 叱吒風雲—籃球	2	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	【生涯發展教育】

			4-3-1 5-3-5	評量方式 1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	
二 0217-0221	第1章 與壓力同行	1	6-3-4 6-3-5 6-3-6	1. 能以正向的態度面對壓力。 2. 學習各種調適身心的方法，以面對壓力。 評量方式 1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現 4. 分組討論	【性別平等教育】 【家政教育】
	第1章 叱吒風雲—籃球	2	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-1 5-3-5	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。 評量方式 1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】
三 0224-0227	第2章 與情緒過招	1	6-3-4	1. 能學習情緒管理，成為積極快樂的人。 評量方式 1. 觀察 2. 紀錄 3. 課前準備 4. 實作及表現	【性別平等教育】 【家政教育】

	第2章 以智取勝—排球	2	3-2-4 3-3-3 3-3-5 4-3-5	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。 評量方式 1. 觀察 2. 實作及表現	【生涯發展教育】
四 0302-0306	第2章 與情緒過招	1	6-3-3 6-3-4	1. 認識異常行為及其防治方法。 評量方式 1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 【家政教育】
	第2章 以智取勝—排球	2	3-2-4 3-3-3 3-3-5 4-3-5	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。 評量方式 1. 觀察 2. 實作及表現	【生涯發展教育】
五 0309-0314	第1章 關心我們的生活環境	1	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。 評量方式 1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	【資訊教育】 【環境教育】
	第4章 全力出擊—羽球	2	3-3-1 3-3-3	1. 熟悉羽球雙打比賽中，網前球的處理技術。	【生涯發展教育】

			3-3-4 3-3-5	2. 了解羽球雙打比賽的基本戰術和打法。 評量方式 1. 觀察 2. 實作及表現 3. 問與答	
六 0316-0320	第1章 關心我們的生活環境	1	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。 評量方式 1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	【資訊教育】 【環境教育】
	第4章 全力出擊—羽球	2	3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5	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。 評量方式 1. 觀察 2. 實作及表現 3. 問與答	【生涯發展教育】
七 0323-0327 第一次段考週	第1章 關心我們的生活環境	1	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	【資訊教育】 【環境教育】

				響。 評量方式 1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	
	第1章 千變萬化—創造性舞蹈	2	1-3-1 3-3-2 4-3-5 7-3-4	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. 學會運用舞蹈元素，並將它應用在各種主題創作上。 評量方式 1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】
	第2章 綠色行動	1	7-3-4 7-3-5	1. 認識日常消費行為對環境與人類的影響。 評量方式 1. 觀察 2. 紀錄	【資訊教育】 【環境教育】
八 0330-0401	第1章 千變萬化—創造性舞蹈	2	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。 評量方式 1. 觀察	【生涯發展教育】

				2. 實作及表現 3. 紀錄	
九 0406-0410	第2章 綠色行動	1	7-3-4 7-3-5	1. 認識日常消費行為對環境與人類的影響。 評量方式 1. 觀察 2. 紀錄	【資訊教育】 【環境教育】
	第2章 舞動青春—街舞	2	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-5	1. 認知：認識街舞的意義、起源與發展。了解街舞基本舞蹈動作的要領。 2. 技能：練習街舞舞蹈部分的基本動作。熟練街舞舞蹈基本動作並加強節奏感。 3. 情意：培養對街舞運動之興趣。增進對街舞運動的欣賞能力。養成互助合作的習慣。 評量方式 1. 觀察 2. 討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	【生涯發展教育】 【家政教育】
十 0413-0417	第2章 綠色行動	1	7-3-4 7-3-5	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，並了解綠色消費對環境的影響力。 評量方式 1. 觀察	【資訊教育】 【環境教育】

				2. 紀錄	
	第3章 健康活力百分 百—有氧舞蹈	2	1-3-1 3-3-1 3-3-2 4-3-1 4-3-2 4-3-3 5-3-5	1. 了解有氧舞蹈對健康體適能的重要性。 2. 了解有氧舞蹈的動作要領與練習方法。 3. 學會有氧舞蹈動作變化組合。 評量方式 1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	【生涯發展教育】
	第1章 我的未來不是夢	1	6-3-4	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。 評量方式 1. 觀察 2. 紀錄	【生涯發展教育】
十一 0420-0424	第3章 健康活力百分 百—有氧舞蹈	2	1-3-1 3-3-1 3-3-2 4-3-1 4-3-2 4-3-3 5-3-5	1. 學會有氧舞蹈動作變化組合。 2. 勇於表現自己的舞姿，培養尊重他人及互助合作的精神。 3. 喜歡上有氧舞蹈課，並將所學應用在休閒活動中。 評量方式 1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	【生涯發展教育】
十二 0427-0501	第1章 我的未來不是夢	1	6-3-4	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	【生涯發展教育】

				的人身安全。 評量方式 1. 觀察 2. 紀錄	
		2		評量方式	
十三 0504-0508 第二次段考週	第2章 職業安全與健康	1	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。 評量方式 1. 觀察 2. 紀錄	【人權教育】 【生涯發展教育】
		2		評量方式	
十四 0511-0515 教育會考	第2章 職業安全與健康	1	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。 評量方式 1. 觀察 2. 紀錄	【人權教育】 【生涯發展教育】
		2		評量方式	
十五 0518-0522	第3章 職場健康促進	1	5-3-2 7-3-1	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。 評量方式 1. 觀察	【資訊教育】 【環境教育】

				2. 實作及表現 3. 紀錄 4. 分組討論	
		2		評量方式	
十六 0525-0529	第3章 職場健康促進	1	5-3-2 7-3-1	1. 能指出職場中常見的健康問題，並學習改進的策略。 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。 評量方式 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】
		2		評量方式	
十七 0601-0605	複習第1單元	1	6-3-4 6-3-5 6-3-6	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。 4. 能學習情緒管理，成為積極快樂的人。 5. 認識異常行為及其防治方法。 評量方式 1. 觀察 2. 紀錄	【性別平等教育】 【家政教育】

				3. 課前準備 4. 實作及表現	
		2		評量方式	
十八 0608-0612	複習第 2 單元	1	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. 認識日常消費行為對環境與人類的影響。 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。 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。 評量方式 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】
			2		
十九 0615-0620 畢業典禮	複習第 3 單元	1	5-3-2 6-3-4 7-3-1	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。 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。	【人權教育】 【生涯發展教育】 【資訊教育】 【環境教育】

				<p>5.能運用不同策略，滿足不同工作者的健康促進需求。</p> <p>6.了解健康促進的意義及推動職場健康促進的重要性。</p> <p>7.能指出職場中常見的健康問題，並學習改進的策略。</p> <p>8..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> <p>評量方式</p> <p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p> <p>3.紀錄</p> <p>4.分組討論</p>	
		2			
二十 0622-0624 第三次段考週					
二十一 0629-0630 休業式		2			

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。