

臺南市立後甲國民中學 109 學年度第一學期九年級健康與體育領域學習課程計畫

(普通班/藝才班/體育班/特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(21)節
課程目標	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。				
領域能力指標	1-3-1、1-3-2、2-3-1、2-3-2、2-3-3、2-3-4、2-3-5、2-3-6、3-3-1、3-3-2、3-3-3、3-3-4、3-3-5、4-1-5、4-3-1、4-3-2、4-3-3、4-3-5、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				
融入之重大議題	【資訊教育】、【海洋教育】、【家政教育】、【性別平等教育】、【生涯發展教育】、【人權教育】				

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
第一週 08/30~09/05 8/31(一)開學日及 正式上課	第1單元 邁向健康體位的人生 第1章 體型面面觀	1	2-3-6、6-3-1、6-3-5	1. 觀察 2. 課本活動紀錄	【性別平等教育】1-4-2【資訊教育】3-4-7【人權教育】2-4-2
第二週 09/06~09/12 09/08(二) 09/09(三)第一次成	第1單元 邁向健康體位的人生 第1章 體型面面觀	1	2-3-6、6-3-1、6-3-5	1. 分組討論 2. 課本活動紀錄 3. 觀察	【性別平等教育】1-4-2【資訊教育】3-4-7【人權教育】2-4-2
第三週 09/13~09/19	第1單元 邁向健康體位的人生 第1章 體型面面觀	1	2-3-6、6-3-1、6-3-5	1. 課本活動紀錄	【性別平等教育】1-4-2【資訊教育】3-4-7【人權教育】2-4-2
第四週 09/20~09/26 09/26(六)補 10/2(五)課程	第1單元 邁向健康體位的人生 第2章 體位觀測站	1	1-3-2、2-3-2、2-3-3	1. 分享 2. 觀察	【性別平等教育】1-4-1【資訊教育】3-4-7【人權教育】2-4-2
第五週 09/27~10/03 10/01(四) 10/02(五)中秋連假	第1單元 邁向健康體位的人生 第2章 體位觀測站	1	1-3-2、2-3-2、2-3-3	1. 觀察	【性別平等教育】1-4-1【資訊教育】3-4-7【人權教育】2-4-2 【性侵害防治教育】2-3-6
第六週 10/04~10/10 10/09(五) 10/10(六)國慶連假	第1單元 邁向健康體位的人生 第2章 體位觀測站	1	1-3-2、2-3-2、2-3-3	1. 觀察	【性別平等教育】1-4-1【資訊教育】3-4-7【人權教育】2-4-2 【性侵害防治教

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
					育】2-3-4
第七週 10/11~10/17 10/14(三)10/15(四) 第一次定期考	第1單元 邁向健康體位的人生 第2章 體位觀測站	1	1-3-2、2-3-2、2-3-3【第一次評量週】	1. 觀察 2. 分組討論 3. 分組參與程度 4. 問與答	【性別平等教育】1-4-1【資訊教育】3-4-7【人權教育】2-4-2【性侵害防治教育】2-3-5
第八週 10/18~10/24	第1單元 邁向健康體位的人生 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. 分組討論 2. 影片欣賞 3. 課前準備 4. 觀察	【資訊教育】3-4-7【家政教育】1-4-1
第九週 10/25~10/31	第1單元 邁向健康體位的人生 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. 觀察 2. 問與答 3. 分組討論	【資訊教育】3-4-7【家政教育】1-4-1
第十週 11/01~11/07	第1單元 邁向健康體位的人生 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. 觀察	【資訊教育】3-4-7【家政教育】1-4-1
第十一週 11/08~11/14	第2單元 人際關係新視界 第1章 在人際關係中成長	1	6-3-3	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 小組討論	【人權教育】1-3-3【家政教育】4-4-4【家庭暴力防治教育】家 4-2-4
第十二週 11/15~11/21	第2單元 人際關係新視界 第1章 在人際關係中成長	1	6-3-3	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 小組討論	【人權教育】1-3-3【家政教育】4-4-4【家庭暴力防治教育】家 4-2-5
第十三週	第2單元 人際關係新視界 第2章 經營我的家庭關係	1	6-3-2、6-3-3【第二次評量週】	1. 課前準備 2. 實作及表現	【人權教育】1-3-3、1-4-3【家政

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
11/22~11/28 11/26(四)11/27(五) 第二次定期考				3. 紀錄	【教育】4-4-4、4-4-6 【家庭暴力防治教育】家 4-4-3
第十四週 11/29~12/05	第2單元 人際關係新視界 第2章 經營我的家庭關係	1	6-3-2、6-3-3	1. 課前準備 2. 觀察	【人權教育】1-3-3、1-4-3【家政教育】4-4-4、4-4-6
第十五週 12/06~12/12	第2單元 人際關係新視界 第3章 網路交友停看聽	1	6-3-2、6-3-3	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】2-1-3
第十六週 12/13~12/19	第2單元 人際關係新視界 第3章 網路交友停看聽	1	6-3-2、6-3-3	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】2-1-3
第十七週 12/20~12/26 12/23(三)12/24(四) 第二次成就評量	第3單元 飲食消費新趨勢 第1章 現代飲食趨勢	1	2-3-1、2-3-3	1. 課前準備 2. 觀察 3. 學生反應及分享 4. 紀錄	【家政教育】1-3-5、3-3-5
第十八週 12/27~01/02	第3單元 飲食消費新趨勢 第1章 現代飲食趨勢	1	2-3-1、2-3-3	1. 課前準備 2. 觀察 3. 學生反應及分	【家政教育】1-3-5、3-3-5

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
01/01(五)元旦				享 4. 紀錄	
第十九週 01/03~01/09	第3單元 飲食消費新趨勢 第2章 安全衛生的飲食	1	2-3-4、2-3-5	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	【家政教育】3-2-5
第二十週 01/10~01/16 01/15(五) 第三次定期考	第3單元 飲食消費新趨勢 第2章 安全衛生的飲食	1	2-3-4、2-3-5【第三次評量週】	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	【家政教育】3-2-5
第二十一週 01/17~01/23 01/18(一) 第三次定期考 01/20(三)休業式	複習上冊	1	1-3-2、2-3-1、2-3-3、2-3-4、2-3-5、 2-3-6、6-3-1、6-3-2、6-3-3、6-3-5、 7-3-1、7-3-2【第三次評量週】	1. 觀察 2. 實作 3. 紀錄 4. 問卷調查 5. 分組討論	【性別平等教育】1-4-1、1-4-2、2-1-3【資訊教育】3-4-7【人權教育】1-3-3、2-4-2【家政教育】1-4-1、4-4-4、4-4-6

◎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。

臺南市立後甲國民中學 109 學年度第二學期九年級健康與體育領域學習課程計畫

(普通班/藝才班/體育班/特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(18)節
課程目標	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。				
領域能力指標	1-3-1、3-2-4、3-3-1、3-3-2、3-3-3、3-3-4、3-3-5、4-3-1、4-3-2、4-3-3、4-3-5、5-3-2、5-3-5、6-3-3、6-3-4、6-3-5、6-3-6、7-3-1、7-3-3、7-3-4、7-3-5				
融入之重大議題	【環境教育】、【資訊教育】、【家庭教育】、【家政教育】、【性別平等教育】、【生涯發展教育】、【人權教育】				

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
第一週 02/14~02/20 02/18(四)正式上課 日	第1單元 快樂人生開步走 第1章 與壓力同行	1	6-3-4	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	【性別平等教育】3-3-1【家政教育】4-2-3、4-4-4
第二週 02/21~02/27 02/24(三)02/25(四) 第一次模擬考	第1單元 快樂人生開步走 第1章 與壓力同行	1	6-3-4、6-3-5、6-3-6	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現 4. 分組討論	【性別平等教育】3-3-1【家政教育】4-2-3、4-4-4
第三週 02/28~03/06 02/28(日) 03/01(一) 和平紀念日連假	第1單元 快樂人生開步走 第2章 與情緒過招	1	6-3-4	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、4-4-4
第四週 03/07~03/13	第1單元 快樂人生開步走 第2章 與情緒過招	1	6-3-3、6-3-4	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】2-2-3、2-4-5【家政教育】4-2-3、4-4-4
第五週 03/14~03/20	第2單元 綠色生活護地球 第1章 關心我們的生活環境	1	7-3-4、7-3-5	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	【資訊教育】3-4-7【環境教育】3-3-1
第六週 03/21~03/27 3/24(三)03/25(四) 三年級第一次定期考	第2單元 綠色生活護地球 第1章 關心我們的生活環境	1	7-3-4、7-3-5	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	【資訊教育】3-4-7【環境教育】3-3-1
第七週 03/28~04/03	第2單元 綠色生活護地球 第1章 關心我們的生活環境	1	7-3-4、7-3-5【第一次評量週】	1. 課前準備 2. 觀察	【資訊教育】3-4-7【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
04/02(五)兒童節彈性放假				3.實作及表現 4.紀錄	3-3-1
第八週 04/04~04/10 04/05(一)民族掃墓節彈性放假	第2單元 綠色生活護地球 第2章 綠色行動	1	7-3-4、7-3-5	1.觀察 2.紀錄	【資訊教育】3-4-7【環境教育】5-3-1
第九週 04/11~04/17 04/14(三)04/15(四) 三年級第二次定期考	第2單元 綠色生活護地球 第2章 綠色行動	1	7-3-4、7-3-5	1.觀察 2.紀錄	【資訊教育】3-4-7【環境教育】5-3-1
第十週 04/18~04/24 04/22(四)04/23(五) 第二次模擬考	第2單元 綠色生活護地球 第2章 綠色行動	1	7-3-4、7-3-5	1.觀察 2.紀錄	【資訊教育】3-4-7【環境教育】5-3-1
第十一週 04/25~05/01	第3單元 職場生涯快樂行 第1章 我的未來不是夢	1	6-3-4	1.觀察 2.紀錄	【生涯發展教育】3-3-5
第十二週 05/02~05/08	第3單元 職場生涯快樂行 第1章 我的未來不是夢	1	6-3-4	1.觀察 2.紀錄	【生涯發展教育】3-3-5
第十三週 05/09~05/15 05/15(六)5/16(日) 教育會考	第3單元 職場生涯快樂行 第2章 職業安全與健康	1	5-3-2、7-3-1【第二次評量週】	1.觀察 2.紀錄	【人權教育】2-4-7【生涯發展教育】3-3-5
第十四週 05/16~05/22	第3單元 職場生涯快樂行 第2章 職業安全與健康	1	5-3-2、7-3-1	1.觀察 2.紀錄	【人權教育】2-4-7【生涯發展教育】3-3-5
第十五週 05/23~05/29	第3單元 職場生涯快樂行 第3章 職場健康促進	1	5-3-2、7-3-1	1.觀察 2.實作及表現	【資訊教育】3-4-7【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
				3. 紀錄 4. 分組討論	5-4-4
第十六週 05/30~06/05	第3單元 職場生涯快樂行 第3章 職場健康促進	1	5-3-2、7-3-1	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄 4. 分組討論	【資訊教育】3-4-7【環境教育】5-4-4
第十七週 06/06~06/12	複習第1單元 複習第1單元	1	6-3-4、6-3-5、6-3-6	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、3-3-1【家政教育】4-2-3、4-4-4
第十八週 06/13~06/19 06/14(一)端午節 06/15(二)暫訂畢業典禮	複習第2單元 複習第2單元	1	7-3-4、7-3-5	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】3-3-1、5-3-1
第十九週 06/20~06/26					
第二十週 06/27~07/03 06/30(三)休業式					

◎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。