

高雄市立那瑪夏國民中學 102 學年度 九年級上學期

健康科課程教學計畫 撰寫人：趙月萍老師

壹、各單元教學目標

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. 培養安全性行爲的態度，並能在未來從事安全性行爲，以避免性病的感染。

貳、各單元內涵分析

週次	日期	單元名稱	對應之能力指標	節數	評量方式	重大議題融入教學	
預備週	08/19-08/23	預備週					
1	8/26~08/30	第 1 章 體型價值觀	2-3-2 2-3-6 6-3-1 6-3-5	1	1.課文圖表 2.學習活動單 3.相關影片或圖片	資訊教育 人權教育	
2	09/02~09/06	第 1 章 體型價值觀	2-3-2 2-3-6 6-3-1 6-3-5	1	1.課文圖表 2.學習活動單 3.相關影片或圖片	資訊教育 人權教育	
3	09/09~09/13	第 1 章 體型價值觀	2-3-2 2-3-6 6-3-1 6-3-5	1	1.課文圖表 2.學習活動單 3.相關影片或圖片	資訊教育 人權教育	
4	09/16~09/20	第 2 章 體重現代觀	1-3-2 2-3-3 2-3-6	1	1.學習活動單 2.廣告單張或相關圖片 3.相關新聞影片	資訊教育 人權教育	
5	09/23~09/27	第 2 章 體重現代觀	1-3-2 2-3-3 2-3-6	1	1.學習活動單 2.廣告單張或相關圖片 3.相關新聞影片	資訊教育 人權教育	
6	09/30~10/04 生命教育月 (10月)	第 2 章 體重現代觀	1-3-2 2-3-3 2-3-6	1	1.學習活動單 2.廣告單張或相關圖片 3.相關新聞影片	資訊教育 人權教育	
7	10/07~10/11	第 1 章 與壓力同行	6-3-4 6-3-5 7-3-2	1	1.觀察 2.分組討論 3.紀錄 4.實作及表現	性別平等教育 家政教育	

8	10/14~10/18 卡那卡那富 文化週	第1章 與壓力同行	6-3-4 6-3-5 7-3-2	1	1.觀察 2.分組討論 3.紀錄	性別平等教育 家政教育
9	10/21~10/25	第1章 與壓力同行	6-3-4 6-3-5 7-3-2	1	1.觀察 2.分組討論 3.紀錄 4.實作及表現	性別平等教育 家政教育
10	10/28~11/01	第2章 與情緒過招	6-3-3 6-3-4	1	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
11	11/04~11/08	第2章 與情緒過招	6-3-3 6-3-4	1	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
12	11/11~11/15	第2章 與情緒過招	6-3-3 6-3-4	1	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
13	11/18~11/22	小組討論、報告				
14	11/25~11/29	小組討論、報告				
15	12/02~12/06	第1章 致命的迷幻 世界	5-3-4	1	1.觀察 2.實作及表現 3.課前準備 4.分組討論	人權教育 家政教育
16	12/09~12/13	第1章 致命的迷幻 世界	5-3-4	1	1.觀察 2.實作及表現 3.課前準備 4.分組討論	人權教育 家政教育
17	12/16~12/20	第1章 致命的迷幻 世界	5-3-4	1	1.觀察 2.實作及表現 3.課前準備 4.分組討論	人權教育 家政教育
18	12/23~12/27 國際文化週	第2章 健康的愛、 安全的性	1-3-2 1-3-4 7-3-1	1	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄	性別平等教育
19	12/30~01/03	第2章 健康的愛、 安全的性	1-3-2 1-3-4	1	1.觀察 2.問卷調查	性別平等教育

			7-3-1		3.紀錄	
20	01/06~01/10	第2章 健康的愛、 安全的性	1-3-2 1-3-4 7-3-1	1	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄	性別平等教育
21	01/13~01/17	複習（第三次定考）				
22	01/20~01/24 (1/20 課程結束)	課程結束				

高雄市立那瑪夏國民中學 102 學年度 九年級下學期

健康科課程教學計畫 撰寫人：趙月萍老師

壹、各單元教學目標

- 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。

貳、各單元內涵分析

週次	日期	單元名稱	對應之能力指標	節數	評量方式	重大議題融入教學
1	02/10~02/14 (2/11 開學正式上課)	第 1 章 現代飲食趨勢	2-3-1 2-3-3	1	1.課前準備 2.觀察 3.學生反應及分享 4.紀錄	家政教育
2	02/17~02/21	第 1 章 現代飲食趨勢	2-3-1 2-3-3	1	1.課前準備 2.觀察 3.學生反應及分享 4.紀錄	家政教育
3	02/24~02/28	第 2 章 安全衛生的飲食	2-3-4 2-3-5	1	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	家政教育
4	03/03~03/07	第 2 章 安全衛生的飲食	2-3-4 2-3-5	1	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	家政教育
5	03/10~03/14	第 1 章 關心我們的環境	7-3-4 7-3-5	1	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
6	03/17~03/21	第 1 章 關心我們的環境	7-3-4 7-3-5	1	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
7	03/24~03/28	第 2 章 綠色行動	7-3-4 7-3-5	1	1.觀察 2.紀錄	資訊教育 環境教育
8	03/31~04/03	第 2 章 綠色行動	7-3-4	1	1.觀察	資訊教育

			7-3-5		2.紀錄	環境教育
9	04/07~04/11	第1章 我的未來不是夢	6-3-2 6-3-3	1	1.觀察 2.紀錄	生涯發展教育
10	04/14~04/18	第1章 我的未來不是夢	6-3-2 6-3-3	1	1.觀察 2.紀錄	生涯發展教育
11	04/21~04/25 本土文化週	第2章 職業安全與健康	6-3-2 6-3-3	1	1.觀察 2.紀錄	人權教育 生涯發展教育
12	04/28~05/02	第2章 職業安全與健康	6-3-2 6-3-3	1	1.觀察 2.紀錄	人權教育 生涯發展教育
13	05/05~05/09 布農文化週	第2章 職業安全與健康	6-3-2 6-3-3	1	1.觀察 2.紀錄	人權教育 生涯發展教育
14	05/12~05/16 5/17-18 教育會考	第3章 職場健康促進	5-3-2 7-3-1	1	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
15	05/19~05/23	第3章 職場健康促進	5-3-2 7-3-1	1	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
16	05/26~05/30	第3章 職場健康促進	5-3-2 7-3-1	1	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
17	06/03~06/06 6/2 端午節放假	小組討論、報告				
18	06/09~06/13	小組討論、報告				
19	06/16~06/20 6/13-18 畢業典禮	畢業典禮				
20	06/23~06/27					
21	06/30~07/04 (6/30 課程結束)	課程結束				

高雄市立那瑪夏國民中學 102 學年度 九年級上學期

體育領域課程教學計畫 撰寫人:趙懷嘉老師

壹、各單元教學目標

1. 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。
2. 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。
3. 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。

貳、各單元內涵分析

週次	日期	單元名稱	對應之能力指標	節數	評量方式	重大議題融入教學
預備週	08/19-08/23	預備週				
1	8/26~08/30	體適能訓練	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-3 6-3-1 7-3-3	2	1. 觀察 2. 實作及表現	性別平等教育 人權教育
2	09/02~09/06	體適能測驗				
3	09/09~09/13	直截了當-排球	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4	2	1. 觀察 2. 實作及表現	性別平等教育 生涯發展教育
4	09/16~09/20	直截了當-排球	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4	2	1. 觀察 2. 實作及表現	性別平等教育 生涯發展教育
5	09/23~09/27	直截了當-排球	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4	2	1. 觀察 2. 實作及表現	性別平等教育 生涯發展教育
6	09/30~10/04 生命教育月 (10月)	掌握青春-手球	3-3-3 3-3-5 4-3-5 6-3-1	2	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	性別平等教育 家政教育
7	10/07~10/11	大顯身手-足球	3-3-1 3-3-3	2	1. 觀察 2. 實作及表	性別平等教育

			3-3-4 3-3-5		現 3. 紀錄	
8	10/14~10/18 卡那卡那富 文化週	第一次定考				
9	10/21~10/25	大顯身手-足球	3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5	2	1. 觀察 2. 實作及表 現 3. 紀錄	性別平等教育
10	10/28~11/01	固若金湯-棒球	3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5 4-3-1 5-3-5	2	1. 觀察 2. 實作及表 現	性別平等教育
11	11/04~11/08	班際排球比賽				
12	11/11~11/15	班際排球比賽				
13	11/18~11/22	勇冠三軍-鐵人 三項	3-3-5 4-3-3 5-3-5	2	1. 觀察 2. 實作及表 現 3. 紀錄	性別平等教育
14	11/25~11/29	第二次定考				
15	12/02~12/06	大力水手-肌力 與肌耐力	1-3-1 2-3-1 3-3-1	2	1. 觀察 2. 實作及表 現 3. 紀錄	性別平等教育
16	12/09~12/13	大力水手-肌力 與肌耐力	1-3-1 2-3-1 3-3-1	2	1. 觀察 2. 實作及表 現 3. 紀錄	性別平等教育
17	12/16~12/20	力拔山河-八人 制拔河	4-3-1 4-3-2 5-3-5 6-3-1	2	1. 觀察 2. 實作及表 現 3. 紀錄	性別平等教育 生涯發展教育
18	12/23~12/27 國際文化週	力拔山河-八人 制拔河	4-3-1 4-3-2 5-3-5	2	1. 觀察 2. 實作及表 現	性別平等教育 生涯發展教育

			6-3-1		3. 紀錄	
19	12/30~01/03	步步高升-競技 啦啦隊 氣身功夫-武術	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-5	1	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	生涯發展教育 人權教育
20	01/06~01/10	氣身功夫-武術 繩乎其技-跳繩	3-3-2 4-3-5 6-3-5 1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-5 4-3-5 5-3-5	1	1. 觀察 2. 實作及表現	人權教育 性別平等教育 生涯發展教育
21	01/13~01/17	第三次定考				
22	01/20~01/24 (1/20 課程結束)	課程結束				

高雄市立那瑪夏國民中學 102 學年度 九年級下學期

健體領域課程教學計畫 撰寫人:趙懷嘉老師

壹、各單元教學目標

1. 了解並運用各種技能方式，以增進運動表現。
2. 能將身體的基本動作，應用在舞蹈及游泳姿勢的學習上。

貳、各單元內涵分析

週次	日期	單元名稱	對應之能力指標	節數	評量方式	重大議題融入教學
1	02/10~02/14 (2/11 開學正式上課)	體適能訓練	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-3 6-3-1 7-3-3	2	1. 觀察 2. 實作及表現	性別平等教育 人權教育
2	02/17~02/21	體適能測驗				
3	02/24~02/28	叱吒風雲—籃球	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-1 5-3-5	2	1. 觀察 2. 實作及表現	性別平等教育
4	03/03~03/07	叱吒風雲—籃球	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-1 5-3-5	2	1. 觀察 2. 實作及表現	性別平等教育
5	03/10~03/14	以智取勝—排球	3-3-4 3-3-5 4-3-5	2	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	性別平等教育
6	03/17~03/21	以智取勝—排球	3-3-4 3-3-5 4-3-5	2	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	性別平等教育
7	03/24~03/28	第一次定考				
8	03/31~04/03	克敵制勝—桌球	3-3-1 3-3-3	2	1. 觀察 2. 實作及	性別平等教育 生涯發展教育

			4-3-5		表現 3. 紀錄	
9	04/07~04/11	克敵制勝—桌球	3-3-1 3-3-3 4-3-5	2	1. 觀察 2. 實作及 表現 3. 紀錄	性別平等教育 生涯發展教育
10	04/14~04/18	班際桌球比賽				
11	04/21~04/25 本土文化週	班際桌球比賽				
12	04/28~05/02	全力出擊—羽球	3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5	2	1. 觀察 2. 實作及 表現 3. 紀錄	生涯發展教育
13	05/05~05/09 布農文化週	全力出擊—羽球	3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5	2	1. 觀察 2. 實作及 表現 3. 紀錄	生涯發展教育
14	05/12~05/16 5/17-18 教育 會考	第二次定考				
15	05/19~05/23	千變萬化—創造 性舞蹈 舞動青春—街舞	1-3-1 3-3-2 4-3-5 7-3-4	1	1. 觀察 2. 實作及表 現 3. 紀錄	生涯發展教育
16	05/26~05/30	水中流線美—游 泳	1-3-1 3-3-2 4-3-1 4-3-2 4-3-3 5-3-5	2	1. 觀察 2. 實作及 表現 3. 紀錄	生涯教育
17	06/03~06/06 6/2 端午節放 假	克敵制勝—桌球	3-3-1 3-3-3 4-3-5	2	1. 觀察 2. 實作及 表現 3. 紀錄	性別平等教育 生涯發展教育
18	06/09~06/13	克敵制勝—桌球	3-3-1 3-3-3 4-3-5	2	1. 觀察 2. 實作及 表現 3. 紀錄	性別平等教育 生涯發展教育
19	06/16~06/20	克敵制勝—桌球	3-3-1	2	1. 觀察	性別平等教育

	6/13-18 畢業典禮		3-3-3 4-3-5		2. 實作及表現 3. 紀錄	生涯發展教育
20	06/23~06/27	第三次段考				
21	06/30~07/04 (6/30 課程結束)	課程結束				