

宜蘭縣立員山國中 101 學年度第一學期教學計畫表

(九) 年 級 (健 體) 學 習 領 域

學期學習目標	1. 學習依本身的需求來選擇食物，並珍惜地球的飲食資源，讓地球能永續經營。 2. 了解壓力對於身心健康的關係，透過學習正確的紓壓方法，達成健康生活的目標。 3. 學習維護及促進社區健康與環境保護。 4. 積極參與運動，培養互助合作的精神，並能隨時注意運動安全。
能力指標	6-3-3 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。 6-3-4 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 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

週次	日期	課程單元名稱 及 融入議題 (融入議題請集中於單元 名稱之後，勿分開書寫，並 用小括弧 () 標出)	使 用 節 數	相對應能力指標	評量方式	備註
1	8.30 8.31	第 1 單元飲食消費新趨勢 1 全方位飲食計畫 體適能 【性別平等教育】【家政教育】		3-3-4 4-3-2 4-3-3 4-3-4 2-3-1 2-3-2 4-2-3 4-2-4	小組討論 觀察 紀錄 實作及表現	
2	9.03 9.07	第 1 單元飲食消費新趨勢 1 全方位飲食計畫 體適能 【性別平等教育】【家政教育】		3-3-4 4-3-2 4-3-3 4-3-4 2-3-1 2-3-2 4-2-3 4-2-4	小組討論 觀察 紀錄 實作及表現	
3	9.10 9.14	第 1 單元飲食消費新趨勢 1 全方位飲食計畫 羽球 【性別平等教育】【家政教育】		2-3-1 2-3-2 3-3-1 3-3-4 3-3-5	課前準備 觀察 紀錄 實作及表現	
4	9.17 9.21	第 1 單元飲食消費新趨勢 2 健康飲食生活家 羽球		2-3-1 2-3-3 3-3-1 3-3-4 3-3-5	課前準備 觀察 紀錄	

		【性別平等教育】【家政教育】			實作及表現	
5	9.24 9.28	第1單元飲食消費新趨勢 2健康飲食生活家 羽球 【性別平等教育】【家政教育】		2-3-1 2-3-3 3-3-1 3-3-4 3-3-5	課前準備 觀察 紀錄 實作及表現	
6	10.01 10.05	第1單元飲食消費新趨勢 2健康飲食生活家 羽球 【性別平等教育】【家政教育】		2-3-1 2-3-3 3-3-1 3-3-4 3-3-5	課前準備 觀察 紀錄 實作及表現	
7	10.08 10.12	第1單元飲食消費新趨勢 2健康飲食生活家 第5單元我是大力士 2奮力一擲(鉛球) 【性別平等教育】【家政教育】		2-3-1 2-3-3 3-3-1 3-3-4 3-3-5	課前準備 觀察 紀錄 實作及表現	10/10 國慶日
8	10.15 10.19	第1單元飲食消費新趨勢 3做個有型的地球人 第5單元我是大力士 2奮力一擲(鉛球) 【性別平等教育】 【環境教育】【家政教育】		1-3-1 3-3-1 3-3-4 4-3-3 5-3-5 2-3-5 7-3-4	課前準備 觀察 紀錄 實作及表現	16/10、17/10 第一次段考
9	10.22 10.26	第1單元飲食消費新趨勢 3做個有型的地球人 第5單元我是大力士 2奮力一擲(鉛球) 【性別平等教育】 【環境教育】【家政教育】		1-3-1 3-3-1 3-3-4 4-3-3 5-3-5 2-3-5 7-3-4	課前準備 觀察 紀錄 實作及表現	
10	10.29 11.02	第1單元飲食消費新趨勢 3做個有型的地球人 第5單元我是大力士 2奮力一擲(鉛球) 【性別平等教育】 【環境教育】【家政教育】		1-3-1 3-3-1 3-3-4 4-3-3 5-3-5 2-3-5 7-3-4	課前準備 觀察 紀錄 實作及表現	
11	11.05 11.09	第2單元輕鬆減壓開步走 1與壓力同行 第4單元球類運動大拼盤		6-3-3 6-3-6 3-3-2 3-3-3 3-3-5 5-3-5。	課前準備 觀察 紀錄	

		1 攻城掠地（籃球） 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【家政教育】			實作及表現	
12	11.12 11.16	第2單元輕鬆減壓開步走 1 與壓力同行 第4單元球類運動大拼盤 1 攻城掠地（籃球） 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【家政教育】		6-3-3 6-3-6 3-3-2 3-3-3 3-3-5 5-3-5。	課前準備 觀察 紀錄 實作及表現	
13	11.19 11.23	第2單元輕鬆減壓開步走 1 與壓力同行 第4單元球類運動大拼盤 1 攻城掠地（籃球） 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【家政教育】		6-3-3 6-3-6 3-3-2 3-3-3 3-3-5 5-3-5。	課前準備 觀察 紀錄 實作及表現	
14	11.26 12.30	第2單元輕鬆減壓開步走 1 與壓力同行 第4單元球類運動大拼盤 1 攻城掠地（籃球） 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【家政教育】		6-3-3 6-3-6 3-3-2 3-3-3 3-3-5 5-3-5。	課前準備 觀察 紀錄 實作及表現	11/29、11/30 第二次段考
15	12.03 12.07	第2單元輕鬆減壓開步走 2 情緒管理與異常行為 第4單元球類運動大拼盤 2 直截了當（排球） 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【家政教育】		6-3-3 6-3-4 1-3-1 3-3-1 3-3-4 4-3-5	課前準備 觀察 紀錄 實作及表現	
16	12.10 12.14	第2單元輕鬆減壓開步走 2 情緒管理與異常行為 第4單元球類運動大拼盤 2 直截了當（排球） 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【家政教育】		6-3-3 6-3-4 1-3-1 3-3-1 3-3-4 4-3-5	課前準備 觀察 紀錄 實作及表現	

17	12.17 12.22	第2單元輕鬆減壓開步走 2 情緒管理與異常行為 拔河 【性別平等教育】【家政教育】		6-3-3 6-3-4	課前準備 觀察 紀錄 實作及表現	12/22 補行上 班上課日
18	12.24 12.28	第2單元輕鬆減壓開步走 2 情緒管理與異常行為 拔河 【性別平等教育】【家政教育】		1-3-3 7-3-13-3-1 3-3-4 3-3-5	課前準備 觀察 紀錄 實作及表現	
19	12.31 1.04	第2單元輕鬆減壓開步走 2 情緒管理與異常行為 拔河 【性別平等教育】【家政教育】		1-3-3 7-3-13-3-1 3-3-4 3-3-5	課前準備 觀察 紀錄 實作及表現	12/31 調整放 假 1/1 元旦
20	1.07 1.11	第2單元輕鬆減壓開步走 3 致命的迷幻世界 第4單元球類運動大拼盤 2 直截了當（排球） 【生涯發展教育】 【家政教育】 【人權教育】		5-3-4 1-3-1 3-3-1 3-3-4 4-3-5	課前準備 觀察 紀錄 實作及表現	
21	1.14 1.18	第2單元輕鬆減壓開步走 3 致命的迷幻世界 第4單元球類運動大拼盤 2 直截了當（排球） 【生涯發展教育】 【家政教育】 【人權教育】		5-3-4 1-3-1 3-3-1 3-3-4 4-3-5	課前準備 觀察 紀錄 實作及表現	1/17、1/18 第 三次考 1/18 休業式

※領域教學融入七大議題：性別、環境、資訊、家政、人權、生涯發展、海洋教育