

宜蘭縣立員山國中 101 學年度第一學期教學計畫表

(八) 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	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣。 2-3-2 指出需要不同營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。 3-3-3 發在個人和團體比賽中運用戰術戰

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 單元為青春開一扇窗 1 成癮物質的真相 體適能 【性別平等教育】【人權 教育】		5-3-4 7-3-1 1-3-1 3-3-4 4-3-2 4-3-3 4-3-4 4-2-3 4-2-4	課前準備 觀察 紀錄。 實作及表現	
2	9.03 9.07	第 1 單元為青春開一扇窗 1 成癮物質的真相 體適能 【性別平等教育】【人權 教育】		5-3-4 7-3-11-3-1 3-3-4 4-3-2 4-3-3 4-3-4 4-2-3 4-2-4	課前準備 觀察 紀錄。 實作及表現	
3	9.10 9.14	第 1 單元為青春開一扇窗 1 成癮物質的真相 第 4 單元身體力行動起來 6 高抬貴手(排球) 【性別平等教育】【人權 教育】		5-3-4 7-3-1 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單元為青春開一扇窗 1 成癮物質的真相 第4單元身體力行動起來 6 高抬貴手(排球) 【性別平等教育】		5-3-4 7-3-14-3-2 3-3-1 3-3-4 3-3-5	課前準備 觀察 紀錄. 實作及表現	
5	9.24 9.28	第1單元為青春開一扇窗 2 擋得住的誘惑第4單元 身體力行動起來 6 高抬貴手(排球) 【性別平等教育】 【人權教育】		5-3-44-3-2 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單元為青春開一扇窗 2 擋得住的誘惑 第4單元身體力行動起來 6 高抬貴手(排球) 【性別平等教育】 【人權教育】		5-3-44-3-2 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單元為青春開一扇窗 2 擋得住的誘惑 田徑 【性別平等教育】【人權 教育】		5-3-4 4-3-2 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單元為青春開一扇窗 3 健康行動先鋒 田徑 【性別平等教育】 【人權教育】		5-3-4 4-3-2 3-3-1 3-3-4 3-3-5	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單元為青春開一扇窗 3 健康行動先鋒 田徑 【性別平等教育】 【人權教育】		5-3-4 4-3-2 3-3-1 3-3-4 3-3-5	課前準備 觀察 紀錄. 實作及表現	
10	10.29 11.02	第1單元為青春開一扇窗 3 健康行動先鋒 田徑 【性別平等教育】 【人權教育】		5-3-4 4-3-2 3-3-1 3-3-4 3-3-5	課前準備 觀察 紀錄. 實作及表現	
11	11.05 11.09	第2單元青春性愛合奏曲 1 性愛講義 羽球	。	1-3-3 1-3-4 6-3-5 4-3-2 3-3-1 3-3-4 3-3-5	課前準備 觀察 紀錄.	

		【性別平等教育】			實作及表現	
12	11.12 11.16	第2單元青春性愛合奏曲 1 性愛講義 羽球 【性別平等教育】	。	1-3-3 1-3-4 6-3-5 4-3-2 3-3-1 3-3-4 3-3-5	課前準備 觀察 紀錄。 實作及表現	
13	11.19 11.23	第2單元青春性愛合奏曲 1 性愛講義 羽球 【性別平等教育】	。	1-3-3 1-3-4 6-3-5 4-3-2 3-3-1 3-3-4 3-3-5	課前準備 觀察 紀錄。 實作及表現	
14	11.26 12.30	第2單元青春性愛合奏曲 1 性愛講義 羽球 【性別平等教育】	。	1-3-3 1-3-4 6-3-5 4-3-2 3-3-1 3-3-4 3-3-5	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單元青春性愛合奏曲 2 性愛安全護照 第3單元休閒運動總動員 5 百步穿楊(籃球) 【性別平等教育】		1-3-3 7-3-1 3-3-1 3-3-4 3-3-5	課前準備 觀察 紀錄。 實作及表現	
16	12.10 12.14	第2單元青春性愛合奏曲 2 性愛安全護照 第3單元休閒運動總動員 5 百步穿楊(籃球) 【性別平等教育】		1-3-3 1-3-4 7-3-1 3-3-1 3-3-4 3-3-5	課前準備 觀察 紀錄。 實作及表現	
17	12.17 12.22	第2單元青春性愛合奏曲 2 性愛安全護照 拔河 【性別平等教育】		1-3-3 7-3-1 3-3-1 3-3-4 3-3-5	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單元青春性愛合奏曲 2 性愛安全護照 拔河 【性別平等教育】		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3單元休閒運動總動員 1 健康休閒家 拔河		4-3-2 6-3-2 7-3-3 3-3-1 3-3-4 3-3-5	課前準備 觀察 紀錄。	12/31 調整放 假 1/1 元旦

		【性別平等教育】【人權教育】 【家政教育】			實作及表現	
20	1.07 1.11	第3單元休閒運動總動員 1 健康休閒家 第3單元休閒運動總動員 5 百步穿楊(籃球) 【性別平等教育】 【人權教育】 【家政教育】		3-3-2 3-3-3 3-3-4 6-3-2 4-3-2 6-3-2 7-3-3	課前準備 觀察 紀錄. 實作及表現	
21	1.14 1.18	第3單元休閒運動總動員 1 健康休閒家 第3單元休閒運動總動員 5 百步穿楊(籃球) 【性別平等教育】 【人權教育】 【家政教育】		3-3-2 3-3-3 3-3-4 6-3-2 4-3-2 6-3-2 7-3-3	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