桃園市 110 學年度 中興 國民中學
健康與體育 領域課程計畫

壹、依據

- 一、教育部十二年國民基本教育課程綱要暨健康與體育領域課程綱要。
- 二、國民教育階段特殊教育課程綱要總綱。
- 三、本校課程發展委員會決議。
- 四、本校課程發展委員會之健康與體育領域課程小組會議決議。

貳、基本理念

一、領域發展理念：

健體領域的課程發展，強調以核心素養來連貫、統整與發展國民中學課程與學習。課程內容結合健體領域的基本素養，適時連結各領域，並融入各項議題。以學生為中心，開拓生活視野，培養反省、思辨與批判的能力，健全人我關係，體會生命意義，理解並尊重多元文化，關懷當代環境，開展國際視野。

二、學校理念：

培養反省、思辨與批判的能力，健全人我關係，體會生命意義，理解並尊重多元文化，關懷當代環境，開展國際視野。

參、實施內容：

桃園市中興國民中學 110 學年度 七 年級第一學期 健康與體育 領域課程計畫			
每週節數	三節	設計者	七年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	A1. 身心素質與自我精進 A2. 系統思考與問題解決 A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	B1. 符號運用與溝通表達 B2. 科技資訊與媒體素養 B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	C1. 道德實踐與公民意識 C2. 人際關係與團隊合作 C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-1:分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。	

	<p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>
學習內容	<p>Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p>Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Ba-IV-2:居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p> <p>Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。</p> <p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cc-IV-1:水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。</p> <p>Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Db-IV-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Fa-IV-1:自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Fb-IV-3:保護性的健康行為。</p> <p>Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>Gb-IV-1:岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。</p> <p>Gb-IV-2:游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。</p> <p>Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術</p> <p>Ia-IV-1:徒手體操動作組合。</p> <p>Ib-IV-1:自由創作舞蹈。</p> <p>Ic-IV-1:民俗運動進階與綜合動作。</p>
融入之議題	<p>【人權教育】</p> <p>人J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> <p>人J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p> <p>人J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>人J8:了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯J3:覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯J4:了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯J6:建立對於未來生涯的願景。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安J1:理解安全教育的意義。</p>

	<p>安 J2:判斷常見的事故傷害。 安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J6:了解運動設施安全的維護。</p> <p>【防災教育】 防 J8:繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。 防 J9:了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。</p> <p>【環境教育】 環 J4:了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。 環 J12:認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。</p> <p>【海洋教育】 海 J1:參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。</p>	
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 探討健康的內涵，採取正確的自我照護，以提升整體健康水準。 2. 了解青春期身心需求及學會調適身心變化。 3. 建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。 4. 了解事故傷害的定義及成因，並思考其對健康造成的威脅與嚴重性。 5. 判斷環境中的潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 6. 因應不同生活情境，善用健康技能降低事故的發生。 7. 監控環境安全狀況，並能針對危險處持續的調正與修正。 8. 認識運動前健康評估與體適能檢測。 9. 了解運動處方設計原則。 10. 建立使用運動設施安全意識。 11. 學會自行車、跑步、水中自救及救人原則。 12. 培養自我挑戰、自我精進的態度。 13. 認識籃球的運球技巧。 14. 了解排球的接球技巧。 15. 熟悉羽球發球、接發球及正手高遠球的技巧。 16. 認識體操的跳躍、翻滾等技巧。 17. 了解創意啦啦舞的基本動作與組合。 18. 學習扯鈴的繞腳及繞腳轉身技巧。 	
教學與評量說明	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教材編輯與資源 (教科書版本、相關資源) (1)自編。 (2)教學動畫、電腦、單槍、活動設計操作、課程相關補充資料、影片。 (3)相關學習活動單。 2. 教學方法 (1)運用多元、漸進的教學法，支持教學生活化。 (2)透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習。 3. 教學評量 質量並重，運用多元評量策略，並使用自評表或檢核表，利用同儕互評、自我檢測、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。 	
週次日期	單元名稱/內容課程名稱	
1 9/01-9/04	健康 第 1 單元健康青春向前行第 1 章健康人生開步走	體育 第 3 單元健康自主有活力第 1 章活躍人生——健康評估與體適能檢測
2 9/05-9/11	健康 第 1 單元健康青春向前行第 1 章健康人生開步走	體育 第 3 單元健康自主有活力第 2 章安全運動沒煩惱——運動設施安全
3 9/12-9/18	健康 第 1 單元健康青春向前行第 1 章健康人生開步走	體育 第 4 單元活力青春大放送第 1 章雙輪闖天下——自行車
4 9/19-9/25	健康 第 1 單元健康青春向前行第 2 章個人衛生與保健	體育 第 4 單元活力青春大放送第 1 章雙輪闖天下——自行車

5 9/26-10/02	第 1 單元健康青春向前行第 2 章個人衛生與保健	第 4 單元活力青春大放送第 2 章疾走如風——跑
6 10/03-10/09	第 1 單元健康青春向前行第 2 章個人衛生與保健	第 4 單元活力青春大放送第 2 章疾走如風——跑
7 10/10-10/16	第 1 單元健康青春向前行第 2 章個人衛生與保健	第 4 單元活力青春大放送第 2 章疾走如風——跑
8 10/17-10/23	第 1 單元健康青春向前行第 2 章個人衛生與保健	第 4 單元活力青春大放送第 3 章優游自在——游泳
9 10/24-10/30	第 1 單元健康青春向前行第 3 章我的青春檔案	第 4 單元活力青春大放送第 3 章優游自在——游泳
10 10/31-11/06	第 1 單元健康青春向前行第 3 章我的青春檔案	第 5 單元熱門運動大會串第 1 章掌控自如——籃球
11 11/07-11/13	第 1 單元健康青春向前行第 3 章我的青春檔案	第 5 單元熱門運動大會串第 1 章掌控自如——籃球
12 11/14-11/20	第 1 單元健康青春向前行第 3 章我的青春檔案	第 5 單元熱門運動大會串第 2 章排除萬難——排球
13 11/21-11/27	第 1 單元健康青春向前行第 4 章活出青春的光彩	第 5 單元熱門運動大會串第 2 章排除萬難——排球
14 11/28-12/04 第一次評量	第 1 單元健康青春向前行第 4 章活出青春的光彩	第 5 單元熱門運動大會串第 3 章羽中作樂——羽球
15 12/05-12/11	第 2 單元環境安全總動員第 1 章環境安全搜查線	第 5 單元熱門運動大會串第 3 章羽中作樂——羽球
16 12/12-12/18	第 2 單元環境安全總動員第 1 章環境安全搜查線	第 6 單元靈活自如好身手第 1 章登峰造極——體操
17 12/19-12/25	第 2 單元環境安全總動員第 1 章環境安全搜查線	第 6 單元靈活自如好身手第 1 章登峰造極——體操
18 12/26-1/01	第 2 單元環境安全總動員第 2 章營造安全好環境	第 6 單元靈活自如好身手第 2 章呼朋喚友——創意啦啦舞
19 1/02-1/08	第 2 單元環境安全總動員第 2 章營造安全好環境	第 6 單元靈活自如好身手第 2 章呼朋喚友——創意啦啦舞
20 1/09-1/15	第 2 單元環境安全總動員第 2 章營造安全好環境	第 6 單元靈活自如好身手第 3 章鈴瀉盡致——扯鈴
21 1/16-1/20 第二次評量	第 2 單元環境安全總動員第 2 章營造安全好環境	第 6 單元靈活自如好身手第 3 章鈴瀉盡致——扯鈴

每週節數	三節	設計者	七年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	A1. 身心素質與自我精進 A2. 系統思考與問題解決 A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	B1. 符號運用與溝通表達 B2. 科技資訊與媒體素養 B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	C1. 道德實踐與公民意識 C2. 人際關係與團隊合作 C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現	<p>1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1c-IV-4:了解身體發展、運動和營養的關係。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>	
	學習內容	<p>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。</p>	

	<p>Bb-IV-1: 正確購買與使用藥品的行動策略。</p> <p>Bb-IV-2: 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p> <p>Bb-IV-3: 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p> <p>Bb-IV-4: 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Bd-IV-2: 技擊綜合動作與攻防技巧。</p> <p>Cb-IV-1: 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。</p> <p>Cb-IV-3: 奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Ce-IV-1: 其他休閒運動綜合應用。</p> <p>Fa-IV-2: 家庭衝突的協調與解決技巧。</p> <p>Fa-IV-3: 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Fb-IV-3: 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p> <p>Fb-IV-5: 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p> <p>Gb-IV-2: 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p> <p>Ha-IV-1: 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ib-IV-1: 自由創作舞蹈。</p>
<p>融入之議題</p>	<p>【環境教育】 環J1: 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環J4: 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。</p> <p>【生命教育】 生J5: 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>【法治教育】 法J3: 認識法律之意義與制定。</p> <p>【家庭教育】 家J3: 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家J5: 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>【生涯規畫教育】 涯J3: 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。</p> <p>【安全教育】 安 J4: 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>【品德教育】 品J1: 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2: 重視群體規範與榮譽。</p> <p>【人權教育】 人 J5: 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【性別平等教育】 性J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>
<p>課程目標</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能理解各種傳染病的病原體、傳染途徑、症狀及預防方法。 2. 認識健保的意義及一般民眾應有的權利與義務。 3. 了解從事醫療消費時應注意的事項。 4. 培養維護身體健康的醫療觀念及態度。 5. 了解使用成癮物質菸、酒、檳榔對人體心理、生理及社會各健康層面

	<p>造成的衝擊與風險。</p> <p>6. 面對菸、酒、檳榔的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。</p> <p>7. 關注菸、酒、檳榔國內法律規範現況與未來趨勢。</p> <p>8. 利用情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕菸、酒、檳榔立場。</p> <p>9. 認識並改善自己的人際關係，學習理智的面對衝突。</p> <p>10. 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。</p> <p>11. 建立正向且良好的網路內外人際互動。</p> <p>12. 培養正確的人際交往觀念。</p> <p>13. 認識心肺耐力相關知識及運動計畫的擬定。</p> <p>14. 了解運動的水分與營養補給知識。</p> <p>15. 認識跆拳道武德精神，建立運動欣賞能力，學習旋踢技能。</p> <p>16. 認識飛盤的基礎概念及傳接盤技術。</p> <p>17. 學習並增進捷泳的能力。</p> <p>18. 透過運動五大要素，探索與創作身體律動。</p> <p>19. 學習籃球控球與運球。</p> <p>20. 學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。</p> <p>21. 學習桌球正手發球、反手推擋及正手平擊球技術。</p> <p>22. 學習足球停球、踢空中球技術。</p>													
<p>教學與評量說明</p>	<p>1. 教材編輯與資源 (教科書版本、相關資源)</p> <p>(1) 自編。</p> <p>(2) 教學動畫、電腦、單槍、活動設計操作、課程相關補充資料、影片。</p> <p>(3) 相關學習活動單。</p> <p>2. 教學方法</p> <p>(1) 運用多元、漸進的教學法，支持教學生活化。</p> <p>(2) 透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習。</p> <p>3. 教學評量</p> <p>質量並重，運用多元評量策略，並使用自評表或檢核表，利用同儕互評、自我檢測、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。</p>													
<p>週次日期</p>	<p>單元名稱/內容課程名稱</p> <table border="1" data-bbox="384 1615 1434 2136"> <thead> <tr> <th data-bbox="384 1615 911 1711">健康</th> <th data-bbox="911 1615 1434 1711">體育</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="384 1711 911 1794">第1單元 醫療消費面面觀第1章 傳染病的世界</td> <td data-bbox="911 1711 1434 1794">第4單元 自主鍛鍊展活力第1章 健康地基/心肺耐力</td> </tr> <tr> <td data-bbox="384 1794 911 1877">第1單元 醫療消費面面觀第1章 傳染病的世界</td> <td data-bbox="911 1794 1434 1877">第4單元 自主鍛鍊展活力第2章 動吃關係大解密/運動營養</td> </tr> <tr> <td data-bbox="384 1877 911 1960">第1單元 醫療消費面面觀第1章 傳染病的世界</td> <td data-bbox="911 1877 1434 1960">第4單元 自主鍛鍊展活力第3章 武德技藝/跆拳道</td> </tr> <tr> <td data-bbox="384 1960 911 2042">第1單元 醫療消費面面觀第2章 醫藥保衛戰</td> <td data-bbox="911 1960 1434 2042">第4單元 自主鍛鍊展活力第3章 武德技藝/跆拳道</td> </tr> <tr> <td data-bbox="384 2042 911 2136">第1單元 醫療消費面面觀第2章 醫藥保衛戰</td> <td data-bbox="911 2042 1434 2136">第5單元 挑戰體能秀青春第1章 飛雲掣電/飛盤</td> </tr> </tbody> </table>		健康	體育	第1單元 醫療消費面面觀第1章 傳染病的世界	第4單元 自主鍛鍊展活力第1章 健康地基/心肺耐力	第1單元 醫療消費面面觀第1章 傳染病的世界	第4單元 自主鍛鍊展活力第2章 動吃關係大解密/運動營養	第1單元 醫療消費面面觀第1章 傳染病的世界	第4單元 自主鍛鍊展活力第3章 武德技藝/跆拳道	第1單元 醫療消費面面觀第2章 醫藥保衛戰	第4單元 自主鍛鍊展活力第3章 武德技藝/跆拳道	第1單元 醫療消費面面觀第2章 醫藥保衛戰	第5單元 挑戰體能秀青春第1章 飛雲掣電/飛盤
健康	體育													
第1單元 醫療消費面面觀第1章 傳染病的世界	第4單元 自主鍛鍊展活力第1章 健康地基/心肺耐力													
第1單元 醫療消費面面觀第1章 傳染病的世界	第4單元 自主鍛鍊展活力第2章 動吃關係大解密/運動營養													
第1單元 醫療消費面面觀第1章 傳染病的世界	第4單元 自主鍛鍊展活力第3章 武德技藝/跆拳道													
第1單元 醫療消費面面觀第2章 醫藥保衛戰	第4單元 自主鍛鍊展活力第3章 武德技藝/跆拳道													
第1單元 醫療消費面面觀第2章 醫藥保衛戰	第5單元 挑戰體能秀青春第1章 飛雲掣電/飛盤													

6 3/13-3/19	第1單元 醫療消費面面觀第2章 醫藥保衛戰	第5單元 挑戰體能秀青春第1章 飛雲掣電／飛盤
7 3/20-3/26	第1單元 醫療消費面面觀第2章 醫藥保衛戰	第5單元 挑戰體能秀青春第2章 力爭上游／游泳
8 3/27-4/02	第1單元 醫療消費面面觀第2章 醫藥保衛戰	第5單元 挑戰體能秀青春第2章 力爭上游／游泳
9 4/03-4/09	第2單元 為青春開一扇窗第1章 菸害現形記	第5單元 挑戰體能秀青春第3章 身體塗鴉／創造性舞蹈
10 4/10-4/16	第2單元 為青春開一扇窗第1章 菸害現形記	第5單元 挑戰體能秀青春第3章 身體塗鴉／創造性舞蹈
11 4/17-4/23	第2單元 為青春開一扇窗第1章 菸害現形記	第6單元 球藝大會串第1章 應聲 入網／籃球
12 4/24-4/30	第2單元 為青春開一扇窗第2章 克癮制勝	第6單元 球藝大會串第1章 應聲 入網／籃球
13 5/01-5/07 第一次評量	第2單元 為青春開一扇窗第2章 克癮制勝	第6單元 球藝大會串第2章 百發 百中／排球
14 5/08-5/14	第2單元 為青春開一扇窗第2章 克癮制勝	第6單元 球藝大會串第2章 百發 百中／排球
15 5/15-5/21	第2單元 為青春開一扇窗第2章 克癮制勝	第6單元 球藝大會串第2章 百發 百中／排球
16 5/22-5/28	第3單元 人際健康家第1章 健康 家庭加加油	第6單元 球藝大會串第3章 「桌」拿好手／桌球
17 5/29-6/04	第3單元 人際健康家第1章 健康 家庭加加油	第6單元 球藝大會串第3章 「桌」拿好手／桌球
18 6/05-6/11	第3單元 人際健康家第2章 人際 關係停看聽	第6單元 球藝大會串第4章 舉足 輕重／足球
19 6/12-6/18	第3單元 人際健康家第2章 人際 關係停看聽	第6單元 球藝大會串第4章 舉足 輕重／足球
20 6/19-6/25	第3單元 人際健康家第2章 人際 關係停看聽	第6單元 球藝大會串第4章 舉足 輕重／足球
20 6/26-6/30 第二次評量	第3單元 人際健康家第2章 人際 關係停看聽	第6單元 球藝大會串第4章 舉足 輕重／足球

桃園市中興國民中學 110 學年度 八 年級第一學期 健康與體育 領域課程計畫			
每週節數	三節	設計者	八年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	A1. 身心素質與自我精進 A2. 系統思考與問題解決 A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	B1. 符號運用與溝通表達 B2. 科技資訊與媒體素養 B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	C1. 道德實踐與公民意識 C2. 人際關係與團隊合作 C3. 多元文化與國際理解	
學習表現	<p>1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>1b-IV-4: 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>2d-IV-3: 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4a-IV-1: 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>4b-IV-1: 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4b-IV-2: 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p> <p>4b-IV-3: 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p> <p>4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3: 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。</p>		
學習重點			

	<p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p> <p>學習內容</p> <p>Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p>Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p> <p>Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5:拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p> <p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Db-IV-3:多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Db-IV-4:愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p>Db-IV-5:身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p> <p>Db-IV-7:健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。</p> <p>Ea-IV-1:飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Ea-IV-2:飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。</p> <p>Eb-IV-2:健康消費行動方案與相關法規、組織。</p> <p>Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p> <p>Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ia-IV-2:器械體操動作組合。</p> <p>Ic-IV-1:民俗運動進階與綜合動作。</p> <p>Ic-IV-2:民俗運動個人或團隊展演。</p>
<p>融入之議題</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J1:接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p>性 J3:檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。</p> <p>性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 J5:辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p> <p>性 J7:解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p> <p>性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J2:關懷國內人權議題，提出一個符合正義的社會藍圖，並進行社會改進與行動。</p> <p>人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> <p>人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p> <p>【品德教育】</p>

	<p>品 J2: 重視群體規範與榮譽。</p> <p>【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4: 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。</p> <p>【環境教育】 環 J12: 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。</p> <p>【安全教育】 安 J1: 理解安全教育的意義。 安 J9: 遵守環境設施設備的安全守則。</p>
<p>課程目標</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解並維護自己與他人的身體界線與自主權。 2. 運用生活技能或策略面對與性別或性行為議題。 3. 知道性騷擾與性行為相關的法律規範，以正確資訊來思考抉擇拒絕性騷擾、性別歧視及婚前性行為的立場。 4. 熟悉人際溝通互動技能合宜邀約，以及學習情感結束的原則與因應策略。 5. 認識情感發展的階段，了解愛需要透過學習來維持。 6. 學習生活技能以因應各種情感議題。 7. 認識情感發展潛藏的危機，學習自保。 8. 認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。 9. 認識食物中毒的種類、發生原因，以及預防方法。 10. 學習如何正確飲食，為自己的飲食安全把關。 11. 建立分辨毒害的能力。 12. 了解藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等層面健康所造成之衝擊。 13. 認識生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。 14. 運用課程內容，展現個人宣示反毒理念之能力。 15. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。 16. 了解跳遠及跳高的動作要領。 17. 知道登山活動的特性及安全注意事項。 18. 學會排球托球技巧，並在練習及比賽中與同學合作完成目標。 19. 透過學習感受桌球運動的樂趣，提升並增強技能與體適能。 20. 能做到羽球正手切球、正反手挑球動作，並充分實踐運用。 21. 能了解籃球各種傳接球之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 22. 能了解棒壘球運動項目的傳接球技巧，並能藉由反思和觀察，改善動作技能。 23. 認識足球頭頂球技巧，以及守門員相關技術，在活動中建立比賽戰術的概念。 24. 了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法，並嘗試操作。 25. 了解扯鈴繞手及扭轉乾坤之運動技能，以團隊合作方式學習並熟悉扯鈴之操作。

<p>教學與評量說明</p>	<p>1. 教材編輯與資源 (教科書版本、相關資源) (1)自編。 (2)教學動畫、電腦、單槍、活動設計操作、課程相關補充資料、影片。 (3)相關學習活動單。</p> <p>2. 教學方法 (1)運用多元、漸進的教學法，支持教學生活化。 (2)透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習。</p> <p>3. 教學評量 質量並重，運用多元評量策略，並使用自評表或檢核表，利用同儕互評、自我檢測、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。</p>	
<p>週次日期</p>	<p>單元名稱/內容課程名稱</p>	
	<p>健康</p>	<p>體育</p>
<p>1 9/01-9/04</p>	<p>第1單元歌詠青春合奏曲第1章飛揚青春擁抱愛</p>	<p>第4單元體能挑戰趣第1章大力水手—肌力與肌耐力</p>
<p>2 9/05-9/11</p>	<p>第1單元歌詠青春合奏曲第1章飛揚青春擁抱愛</p>	<p>第4單元體能挑戰趣第2章躍如脫兔—跳</p>
<p>3 9/12-9/18</p>	<p>第1單元歌詠青春合奏曲第1章飛揚青春擁抱愛</p>	<p>第4單元體能挑戰趣第2章躍如脫兔—跳</p>
<p>4 9/19-9/25</p>	<p>第1單元歌詠青春合奏曲第2章青春愛的練習曲</p>	<p>第4單元體能挑戰趣第3章翻山越嶺—山野活動</p>
<p>5 9/26-10/02</p>	<p>第1單元歌詠青春合奏曲第2章青春愛的練習曲</p>	<p>第4單元體能挑戰趣第3章翻山越嶺—山野活動</p>
<p>6 10/03-10/09</p>	<p>第1單元歌詠青春合奏曲第2章青春愛的練習曲</p>	<p>第5單元團體攻防戰第1章排列組合—排球</p>
<p>7 10/10-10/16</p>	<p>第1單元歌詠青春合奏曲第3章青春變奏曲</p>	<p>第5單元團體攻防戰第1章排列組合—排球</p>
<p>8 10/17-10/23</p>	<p>第1單元歌詠青春合奏曲第3章青春變奏曲</p>	<p>第5單元團體攻防戰第2章彈跳之間—桌球</p>
<p>9 10/24-10/30</p>	<p>第2單元健康飲食生活家第1章飲食源頭探索趣</p>	<p>第5單元團體攻防戰第3章羽眾不同—羽球</p>
<p>10 10/31-11/06</p>	<p>第2單元健康飲食生活家第1章飲食源頭探索趣</p>	<p>第5單元團體攻防戰第3章羽眾不同—羽球</p>
<p>11 11/07-11/13</p>	<p>第2單元健康飲食生活家第1章飲食源頭探索趣</p>	<p>第5單元團體攻防戰第4章合作無間—籃球</p>
<p>12 11/14-11/20</p>	<p>第2單元健康飲食生活家第2章安全衛生飲食樂</p>	<p>第5單元團體攻防戰第4章合作無間—籃球</p>
<p>13 11/21-11/27</p>	<p>第2單元健康飲食生活家第2章安全衛生飲食樂</p>	<p>第5單元團體攻防戰第5章攻占堡壘—棒壘球</p>
<p>14 11/28-12/04 第一次評量</p>	<p>第2單元健康飲食生活家第3章食品安全行動派</p>	<p>第5單元團體攻防戰第5章攻占堡壘—棒壘球</p>
<p>15 12/05-12/11</p>	<p>第2單元健康飲食生活家第3章食品安全行動派</p>	<p>第5單元團體攻防戰第6章頂上功夫—足球</p>
<p>16 12/12-12/18</p>	<p>第3單元無毒青春健康行第1章致命的迷幻世界</p>	<p>第5單元團體攻防戰第6章頂上功夫—足球</p>

17 12/19-12/25	第 3 單元無毒青春健康行第 1 章致 命的迷幻世界	第 6 單元現技好身手第 1 章超越障 礙—體操
18 12/26-1/01	第 3 單元無毒青春健康行第 1 章致 命的迷幻世界	第 6 單元現技好身手第 1 章超越障 礙—體操
19 1/02-1/08	第 3 單元無毒青春健康行第 2 章成 為毒害絕緣體	第 6 單元現技好身手第 1 章超越障 礙—體操
20 1/09-1/15	第 3 單元無毒青春健康行第 2 章成 為毒害絕緣體	第 6 單元現技好身手第 2 章活靈活 現—扯鈴
21 1/16-1/20 第二次評量	第 3 單元無毒青春健康行第 2 章成 為毒害絕緣體	第 6 單元現技好身手第 2 章活靈活 現—扯鈴

桃園市中興國民中學 110 學年度 八 年級第二學期 健康與體育 領域課程計畫			
每週節數	三節	設計者	八年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	A1. 身心素質與自我精進 A2. 系統思考與問題解決 A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	B1. 符號運用與溝通表達 B2. 科技資訊與媒體素養 B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	C2. 人際關係與團隊合作	
學習重點	學習表現	<p>1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3a-IV-1:精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行為。</p> <p>4b-IV-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p> <p>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>	

	學習內容	<p>Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p> <p>Aa-IV-3:老化與死亡的意義與自我調適。</p> <p>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p> <p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。</p> <p>Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。</p> <p>Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>Fb-IV-2:健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p> <p>Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。</p> <p>Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p> <p>Gb-IV-2:游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。</p> <p>Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>
融入之議題		<p>【人權教育】 人J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 人J9:認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。</p> <p>【生命教育】 生J3:反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 生J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 生J7:面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。</p> <p>【安全教育】 安J1:理解安全教育的意義。 安J10:學習心肺復甦術及AED的操作。 安J11:學習創傷救護技能。</p> <p>【品德教育】 品J1:溝通合作與和諧人際關係。 品J2:重視群體規範與榮譽。</p> <p>【戶外教育】 戶J2:擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 戶J3:理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 戶J5:在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p> <p>【性別平等教育】 性J7:解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p>
課程目標		<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解生命如何形成，及孕婦生、心理的變化，學習健康照護與尊重。 2. 認識人生各階段的不同歷程與挑戰，並學習解決方式。 3. 了解「老」是人生歷程，學習陪伴長者建立樂活的老年生活。 4. 了解癌症、糖尿病介紹與預防。

	<p>5. 了解高血壓、腦中風、冠心病、腎臟病介紹與預防。</p> <p>6. 學習患者與照顧者的身心調適與生活調整。</p> <p>7. 學習包紮技巧及傷口照護，正確使用適合的急救方法。</p> <p>8. 學習心肺復甦術(CPR)、自動體外心臟電擊去顫器(AED)操作步驟。</p> <p>9. 能運用客觀的測量方式評估柔軟度，亦可自行設計訓練處方提升柔軟度。</p> <p>10. 學習各種運動傷害預防及處理方法，能在運動前辨識可能的風險，作為個人運動傷害預防之道。</p> <p>11. 了解柔道禮儀、運動安全知識、各種護身倒法的技能、競賽規則等。</p> <p>12. 了解蛙式的動作要領，並能在課餘時間自我練習。</p> <p>13. 認識定向越野與其基本能力。</p> <p>14. 了解並學會拔河的动作要領。</p> <p>15. 學會棒球及慢速壘球的投球及打擊等基本動作。</p> <p>16. 了解與學習排球攻擊動作中的步法，以及動作要領。</p> <p>17. 了解與練習羽球正手殺球與正、反手網前短球的基本技術。</p> <p>18. 學習運用籃球的個人防守技術、出手機會判斷方式。</p> <p>19. 了解合球的比賽方式、種類與規則，以及合球得分的技術。</p>															
<p>教學與評量說明</p>	<p>1. 教材編輯與資源 (教科書版本、相關資源)</p> <p>(1)自編。</p> <p>(2)教學動畫、電腦、單槍、活動設計操作、課程相關補充資料、影片。</p> <p>(3)相關學習活動單。</p> <p>2. 教學方法</p> <p>(1)運用多元、漸進的教學法，支持教學生活化。</p> <p>(2)透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習。</p> <p>3. 教學評量</p> <p>質量並重，運用多元評量策略，並使用自評表或檢核表，利用同儕互評、自我檢測、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。</p>															
<p>週次日期</p>	<p>單元名稱/內容課程名稱</p> <table border="1" data-bbox="384 1592 1434 2148"> <thead> <tr> <th data-bbox="384 1592 911 1675">健康</th> <th data-bbox="911 1592 1434 1675">體育</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="384 1675 911 1760">第1單元 永續經營健康路第1章 美妙的生命</td> <td data-bbox="911 1675 1434 1760">第4單元 健康體能樂生活第1章 身體軟Q力/柔軟度</td> </tr> <tr> <td data-bbox="384 1760 911 1845">第1單元 永續經營健康路第1章 美妙的生命</td> <td data-bbox="911 1760 1434 1845">第4單元 健康體能樂生活第2章 運動知識家/運動傷害防護</td> </tr> <tr> <td data-bbox="384 1845 911 1930">第1單元 永續經營健康路第2章 生命的軌跡</td> <td data-bbox="911 1845 1434 1930">第4單元 健康體能樂生活第3章 化險為夷護身法/柔道</td> </tr> <tr> <td data-bbox="384 1930 911 2016">第1單元 永續經營健康路第2章 生命的軌跡</td> <td data-bbox="911 1930 1434 2016">第4單元 健康體能樂生活第3章 化險為夷護身法/柔道</td> </tr> <tr> <td data-bbox="384 2016 911 2101">第1單元 永續經營健康路第3章 伴生命共老</td> <td data-bbox="911 2016 1434 2101">第5單元 熱血向前行第1章 水中蛙游/游泳</td> </tr> <tr> <td data-bbox="384 2101 911 2148">第1單元 永續經營健康路第3章</td> <td data-bbox="911 2101 1434 2148">第5單元 熱血向前行第1章 水中</td> </tr> </tbody> </table>		健康	體育	第1單元 永續經營健康路第1章 美妙的生命	第4單元 健康體能樂生活第1章 身體軟Q力/柔軟度	第1單元 永續經營健康路第1章 美妙的生命	第4單元 健康體能樂生活第2章 運動知識家/運動傷害防護	第1單元 永續經營健康路第2章 生命的軌跡	第4單元 健康體能樂生活第3章 化險為夷護身法/柔道	第1單元 永續經營健康路第2章 生命的軌跡	第4單元 健康體能樂生活第3章 化險為夷護身法/柔道	第1單元 永續經營健康路第3章 伴生命共老	第5單元 熱血向前行第1章 水中蛙游/游泳	第1單元 永續經營健康路第3章	第5單元 熱血向前行第1章 水中
健康	體育															
第1單元 永續經營健康路第1章 美妙的生命	第4單元 健康體能樂生活第1章 身體軟Q力/柔軟度															
第1單元 永續經營健康路第1章 美妙的生命	第4單元 健康體能樂生活第2章 運動知識家/運動傷害防護															
第1單元 永續經營健康路第2章 生命的軌跡	第4單元 健康體能樂生活第3章 化險為夷護身法/柔道															
第1單元 永續經營健康路第2章 生命的軌跡	第4單元 健康體能樂生活第3章 化險為夷護身法/柔道															
第1單元 永續經營健康路第3章 伴生命共老	第5單元 熱血向前行第1章 水中蛙游/游泳															
第1單元 永續經營健康路第3章	第5單元 熱血向前行第1章 水中															

3/13-3/19	伴生命共老	蛙游／游泳
7 3/20-3/26	第2單元 慢性病的世界第1章 健康人生，少「糖」少「癌」	第5單元 熱血向前行第2章 智者的運動／定向越野
8 3/27-4/02	第2單元 慢性病的世界第1章 健康人生，少「糖」少「癌」	第5單元 熱血向前行第3章 力拔山河／八人制拔河
9 4/03-4/09	第2單元 慢性病的世界第1章 健康人生，少「糖」少「癌」	第5單元 熱血向前行第3章 力拔山河／八人制拔河
10 4/10-4/16	第2單元 慢性病的世界第2章 小心謹「腎」，「慢」不經「心」	第6單元球賽對決第1章 棒壘一家親／棒壘球
11 4/17-4/23	第2單元 慢性病的世界第2章 小心謹「腎」，「慢」不經「心」	第6單元球賽對決第1章 棒壘一家親／棒壘球
12 4/24-4/30	第2單元 慢性病的世界第2章 小心謹「腎」，「慢」不經「心」	第6單元球賽對決第2章 排敵禦攻／排球
13 5/01-5/07 第一次評量	第2單元 慢性病的世界第3章 「慢慢」長路不孤單	第6單元球賽對決第2章 排敵禦攻／排球
14 5/08-5/14	第2單元 慢性病的世界第3章 「慢慢」長路不孤單	第6單元 球賽對決第3章 羽出驚人／羽球
15 5/15-5/21	第3單元 千鈞一髮覓生機第1章 安全百分百	第6單元 球賽對決第3章 羽出驚人／羽球
16 5/22-5/28	第3單元 千鈞一髮覓生機第1章 安全百分百	第6單元 球賽對決第4章 誰與爭鋒／籃球
17 5/29-6/04	第3單元 千鈞一髮覓生機第1章 安全百分百	第6單元 球賽對決第4章 誰與爭鋒／籃球
18 6/05-6/11	第3單元 千鈞一髮覓生機第2章 急救一瞬間	第6單元 球賽對決第5章 合作玩球／合球
19 6/12-6/18	第3單元 千鈞一髮覓生機第2章 急救一瞬間	第4單元 健康體能樂生活第1章 身體軟Q力／柔軟度
20 6/19-6/25	第3單元 千鈞一髮覓生機第2章 急救一瞬間	第6單元球賽對決第2章 排敵禦攻／排球
20 6/26-6/30 第二次評量	第3單元 千鈞一髮覓生機第2章 急救一瞬間	第6單元球賽對決第2章 排敵禦攻／排球

桃園市中興國民中學 110 學年度第一學期九年級健體領域課程計畫

每週節數	3 節	設計者	健體領域團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 A3. 規劃執行與創新應變	■A2. 系統思考與問題解決 ■
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 B3. 藝術涵養與美感素養	□B2. 科技資訊與媒體素養 ■
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 C3. 多元文化與國際理解	■C2. 人際關係與團隊合作 ■
學習重點	學習表現		
	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		
學習重點	學習內容		
	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。		
	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。		
	Bc-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。		
Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。			

	<p>Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p> <p>Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> <p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。</p> <p>Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。</p> <p>Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。</p> <p>Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p>
<p>融入之議題</p>	<p>【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> <p>【環境教育】 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。</p> <p>【海洋教育】 海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。</p> <p>【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p> <p>【能源教育】 能 J1 認識國內外能源議題。 能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。 能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。</p> <p>【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J9 遵守環境設施、設備的安全守則 安 J11 學習創傷救護技能。</p> <p>【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p>
<p>學習目標</p>	<p>健康教育：明瞭全人健康的概念及保持良好生活形態的方法；澄清對體型價值觀的迷思，能夠對自己充滿信心並接受自己，也要瞭解如何正確的</p>

	<p>減重。另外學習如合理性消費並維護自己的消費權益，除了愛護自己與維護自己之外，也要學習如何愛護我們的生活環境，讓我們的家園更加的美好。</p> <p>體育：瞭解運動中會存在哪些風險並學習如何處理運動傷害，此外學習跆拳道、長跑、啦啦隊舞蹈及各種球類運動，培養更多興趣，讓自己在運動時，能有更多有趣的選擇。</p>	
教學與評量說明	<p>教材編輯與資源 翰林版國中健體 9 上教材</p> <p>教學方法 教師手冊詳列學習重點、教學目標與教學注意事項、教學活動流程、評量方式、專有名詞解釋、參考資料與相關資訊，方便教師教學使用。</p> <p>教學評量</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 問答 2. 情意 3. 提問 4. 發表 5. 實作 6. 認知 7. 說明 8. 觀察 9. 行為 10. 技能 11. 發表 	
教學資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課本 2. 教用版電子教科書 3. 課程相關資料 	
週次 日期	單元名稱/內容課程名稱	
	健康	體育
1 9/01-9/04	第一篇健康體位行家 第 1 章身體意象	第四篇挑戰自我 第 1 章運動防護
2 9/05-9/11	第一篇健康體位行家 第 1 章身體意象	第四篇挑戰自我 第 1 章運動防護
3 9/12-9/18	第一篇健康體位行家 第 2 章我型我塑	第四篇挑戰自我 第 2 章防衛運動
4 9/19-9/25	第一篇健康體位行家 第 2 章我型我塑	第四篇挑戰自我 第 2 章防衛運動
5 9/26-10/02	第一篇健康體位行家 第 3 章健康體位管理	第五篇團隊動力 第 2 章籃球 3X3 籃球
6 10/03-10/09	第一篇健康體位行家 第 3 章健康體位管理	第五篇團隊動力 第 2 章籃球 3X3 籃球
7 10/10-10/16	第二篇健康消費行家 第 1 章飲食新趨勢	第五篇團隊動力 第 2 章籃球 3X3 籃球
8 10/17-10/23	第二篇健康消費行家 第 1 章飲食新趨勢	第五篇團隊動力 第 2 章排球攔網
9 10/24-10/30	第二篇健康消費行家 第 2 章消費陷阱	第五篇團隊動力 第 2 章排球攔網
10	第二篇健康消費行家	第五篇團隊動力

10/31-11/06	第 2 章消費陷阱	第 3 章羽球前場區域擊球
11	第二篇健康消費行家	第五篇團隊動力
11/07-11/13	第 3 章健康消費好決定	第 3 章羽球前場區域擊球
12	第二篇健康消費行家	第五篇團隊動力
11/14-11/20	第 3 章健康消費好決定	第 3 章羽球前場區域擊球
13	第三篇永續愛地球	第五篇團隊動力
11/21-11/27	第 1 章環保問題	第 4 章棒球觸擊短打與布陣戰術
14	第三篇永續愛地球	第五篇團隊動力
11/28-12/04	第 1 章環保問題	第 4 章棒球觸擊短打與布陣戰術
15	第三篇永續愛地球	第五篇團隊動力
12/05-12/11	第 1 章環保問題	第 4 章棒球觸擊短打與布陣戰術
16	第三篇永續愛地球	第六篇超越自我
12/12-12/18	第 2 章我的環保行動	第 1 章田徑-長距離跑
17	第三篇永續愛地球	第六篇超越自我
12/19-12/25	第 2 章我的環保行動	第 1 章田徑-長距離跑
18	第三篇永續愛地球	第六篇超越自我
12/26-1/01	第 2 章我的環保行動	第 1 章田徑-長距離跑
19	第三篇永續愛地球	第六篇超越自我
1/02-1/08	第 3 章健康社區	第 2 章競技啦啦隊舞蹈
20	第三篇永續愛地球	第六篇超越自我
1/09-1/15	第 3 章健康社區	第 2 章競技啦啦隊舞蹈
21	第三篇永續愛地球	第六篇超越自我
1/16-1/20	第 3 章健康社區	第 2 章競技啦啦隊舞蹈
	第二次評量	

桃園市中興國民中學 110 學年度第二學期九年級健體領域課程計畫

每週節數	3 節	設計者	健體領域團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 ■C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現		
	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		
	學習內容		
	Bb-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。Bb-IV-2 居家、		

學校及社區安全的防護守則與相關法令。

Bb-IV-4 社區環境安全行動計畫的擬定。

Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用。

Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用。

Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。

Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。

Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。

Db-IV-3 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。

Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。

Db-IV-8 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。

Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。

Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。

Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。

Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。

Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。

Eb-V-3 科技產品消費及其對健康的影響。

Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。

Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧。

Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。

Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。

Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。

Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。

Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。

融入之議題

【性別平等教育】

性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。

性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。

性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。

【人權教育】

人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。

人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。

人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。

【海洋教育】

海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。

【品德教育】

品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

品 J7 同理分享與多元接納。

品 J8 理性溝通與問題解決。

品 J9 知行合一與自我反省。

【安全教育】

安 J1 理解安全教育的意義。

安 J2 判斷常見的事故傷害。

安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。

安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。

安 J8 演練校園災害預防的課題。

安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。

【家庭教育】

家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。

	<p>家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。</p> <p>家 J11 規劃與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。</p> <p>涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。</p> <p>涯 J8 工作/教育環境的類型與現況。</p> <p>涯 J9 社會變遷與工作/教育環境的關係。</p> <p>【多元文化教育】</p> <p>多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。</p> <p>多 16 分析不同群體的文化如何影響社會與生活方式。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>【國際教育】</p> <p>國 J2 具備國際視野的國家意識。</p> <p>國 J14 尊重與欣賞世界不同文化的價值</p>
學習目標	<p>健康教育</p> <p>學習以健康的態度面對色情，懂得防範色情對自身的影響、了解性病的預防之道。以及面對性侵害的應變與處理方式。了解有利於人際關係的特質，並學習正確的溝通技巧，以經營良好的人際關係。學習在與家人面對衝突時，應該如何溝通協調，以及面對家暴時的危機處理，並了解促進家人關係和諧的方法。提升學生的危機意識，提升安全保障。讓學生熟悉地震逃生技巧並加以演練，最後能運用社區中各項資源並構思有效策略化解危機。</p> <p>體育</p> <p>認識國內外適應體育發展起源與現況，關注並同理身心障礙者運動需求與權益，並協助他們參與運動願意。認識帕拉林匹克運動會的起源與項目，了解地板滾球的起源與比賽規則，並展現穩定的投球能力參與地板滾球比賽，並體驗身心障礙者參與地板滾球的特殊需求。</p> <p>了解與學會籃球全場快攻各位置跑動路線。認識掩護在球場上的功能，並能實際運用。了解桌球旋轉的特性與原理，學會發與接下旋球、學會桌球雙打比賽，了解桌球雙打的策略及運用。引導學生了解排球比賽初級進攻戰術，激發學習動機；學會快攻動作技巧及各項技術分析。引導學生了解足球比賽的防守觀念和樂趣，激發學習動機。</p> <p>海豚游、蝶泳打腿、蝶泳划手、蝶泳換氣前進。能了解扯鈴各項動作的技術原理；能展演扯鈴的進階組合動作。認識及了解詠春拳的基本手型及其動作發力的原理；運用基本的詠春拳手型，連貫並組成連續動作；透過練習活動，掌握詠春拳的基本動作技巧，並將其技巧應用在防身術上。</p>
教學與評量說明	<p><u>教材編輯與資源</u></p> <p>翰林版國中健體 9 下教材</p> <p><u>教學方法</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。 2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 4. 單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元

	觀點，引發學生自覺與思辨。 教學評量 1. 影片觀看 2. 問答 3. 提問 4. 發表 5. 實作 6. 認知 7. 說明 8. 觀察 9. 課程討論 10. 分組討論 11. 情意 12. 技能	
教學資源	1. 網路設備 2. 教學影片 3. 影片播放設備 4. 教用版電子教科書 5. 學習單 6. 課本 7. 課程所需相關資料	
週次 日期	單元名稱/內容課程名稱	
	健康	體育
1 2/11-2/12	第一篇有愛無礙 第1章色情攻防戰	第四篇超越運動障礙 第1章運動無礙
2 2/13-2/19	第一篇有愛無礙 第2章性病知多少	第四篇超越運動障礙 第2章地板滾球
3 2/20-2/26	第一篇有愛無礙 第2章性病知多少	第五篇動如脫兔 第1章籃球~5x5全場比賽
4 2/27-3/05	第一篇有愛無礙 第3章我的身體我做主	第五篇動如脫兔 第1章籃球~5x5全場比賽
5 3/06-3/12	第二篇我的人際隨手包 第1章拉近彼此距離	第五篇動如脫兔 第1章籃球~5x5全場比賽
6 3/13-3/19	第二篇我的人際隨手包 第2章提升家人溫度	第五篇動如脫兔 第2章桌球~下旋球與雙打比賽
7 3/20-3/26	第二篇我的人際隨手包 第2章提升家人溫度	第五篇動如脫兔 第2章桌球~下旋球與雙打比賽
8 3/27-4/02	第三篇環境安全總動員 第1章居家安全體檢	第五篇動如脫兔 第3章排球~初級進攻戰術
9 4/03-4/09	第三篇環境安全總動員 第1章居家安全體檢	第五篇動如脫兔 第3章排球~初級進攻戰術
10 4/10-4/16	第三篇環境安全總動員 第2章校園安全搜查	第五篇動如脫兔 第4章足球~防守
11 4/17-4/23	第三篇環境安全總動員 第2章校園安全搜查	第五篇動如脫兔 第4章足球~防守
12 4/24-4/30	第三篇環境安全總動員 第3章社區安全行動家	第六篇我愛運動 第1章游泳~蝶泳

13 5/01-5/07 第一次評量	第三篇環境安全總動員 第3章社區安全行動家	第六篇我愛運動 第2章民俗體育～扯鈴
14 5/08-5/14	破解生活中的迷思	第六篇我愛運動 第3章武術～詠春拳
15 5/15-5/21	破解生活中的迷思	冷門運動大集合
16 5/22-5/28	破解生活中的迷思	冷門運動大集合
17 5/29-6/04	夜市小吃健康吃	解析物理治療
18 6/05-6/11 第二次評量	夜市小吃健康吃	解析物理治療

肆、本校自 108 學年度起逐年實施十二年國民基本教育，110 學年度七至九年級課程皆依據十二年國民基本教育綱要實施。

伍、本計畫經課程發展委員會審查通過後實施，修正時亦同。