

伍、領域/科目課程計畫

一、普通班級各年級各領域學習課程之課程計畫

(9)健康與體育領域

桃園市立大有國民中學 113 學年度第一學期 7 年級 健體領域 健康科 課程計畫			
每週節數	1 節	設計者	健體領域教師成員
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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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-4 提出健康自主管理的行動策略。 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。 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-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 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。	
	學習內容	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 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。 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。	
融入議題	議題名稱	議題中的實質內涵	
	安全教育	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。	
	性別平等	性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 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。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 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。	

	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。 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。
	生涯規劃 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。
	品德教育 品 EJU4 自律負責。
學習目標	1. 了解全人健康的定義與意涵；理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面；明白健康檢查的重要與分析自我健康檢查表的問題，並持續落實健康生活型態。 2. 認識身體基本構造，以及生理系統和器官的運作，探究身體各器官與生理系統的相關疾病，並能自我分析危害健康行為問題，學習各項自我保健行為。 3. 認識眼睛與口腔的基本生理構造；了解常見口腔問題，培養正確保健態度。 4. 理解生殖器官構造、功能與保健概念；理解青春期的身心變化與性衝動調適策略，精熟地操作生殖器官保健的健康技能，運用適切健康資訊，擬定保健策略。 5. 理解青春期的心理健康概念與心理變化的調適與因應策略。認識實踐生活技能以調適與修正不同青春期的心理健康的情境；理解與尊重多元性別特質與角色。 6. 認識青春期的營養需求及理解飲食指南的內容，能在生活中實踐。選購外食時，能注意並理解食品標示和營養標示的內容，並能夠選擇符合自身需求的產品。 7. 了解食物中毒生的原因、預防方法。觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境，改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。
評量方式	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、觀察記錄、態度檢核
週次	單元名稱/內容
第 1 週 08/29-08/30	單元一 健康加油「讚」 第 1 章 全能健康王
第 2 週 09/02-09/06	單元一 健康加油「讚」 第 1 章 全能健康王
第 3 週 09/09-09/13	單元一 健康加油「讚」 第 2 章 人體奇航
第 4 週 09/16-09/20	單元一 健康加油「讚」 第 2 章 人體奇航
第 5 週 09/23-09/27	單元一 健康加油「讚」 第 2 章 人體奇航
第 6 週 09/30-10/04	單元一 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康
第 7 週 10/07-10/11	單元一 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康
第 8 週 10/14-10/18	單元一 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康

第 9 週 10/21-10/25	單元一 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康
第 10 週 10/28-10/31	單元二 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春
第 11 週 11/01-11/08	單元二 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春
第 12 週 11/11-11/15	單元二 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春
第 13 週 11/18-11/22	單元二 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春
第 14 週 11/25-11/29	單元二 青春事件簿 第 2 章 青春誰人知
第 15 週 12/02-12/06	單元二 青春事件簿 第 2 章 青春誰人知
第 16 週 12/09-12/13	單元三 健康「食」行力 第 1 章 吃出好「食」力
第 17 週 12/16-12/20	單元三 健康「食」行力 第 1 章 吃出好「食」力
第 18 週 12/23-12/27	單元三 健康「食」行力 第 1 章 吃出好「食」力
第 19 週 12/30-01/03	單元三 健康「食」行力 第 2 章 「食」在安心
第 20 週 01/06-01/10	單元三 健康「食」行力 第 2 章 「食」在安心
第 21 週 01/13-01/17	單元三 健康「食」行力 第 2 章 「食」在安心
第 22 週 01/20	單元三 健康「食」行力 第 2 章 「食」在安心

桃園市立大有國民中學 113 學年度第二學期 7 年級 健體領域 健康科 課程計畫			
每週節數	1 節	設計者	健體健體領域教師成員
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-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。 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。 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-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 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。
	學習內容	a-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 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。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。
融入議題	議題名稱	議題中的實質內涵
	安全教育	安 J1 理解安全教育的意義。 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。 安 J11 學習創傷救護技能。
	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。
	法治教育	法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。
	環境教育	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。
	防災教育	防 J4 臺灣災害預警的機制。 防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 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。
	品德教育	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J8 理性溝通與問題解決。

		品 J9 知行合一與自我反省。
	生涯 規劃	涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。
學習目標	1. 了解抽菸、喝酒與嚼檳榔的行為對個人身體健康、家庭及社會的衝擊風險，且能因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制。 2. 能思考沉迷網路造成的威脅與危害。 3. 了解傳染病的過去和未來、嚴重性，並了解預防策略，進而保護自己健康的方法。 4. 了解家中與學校常見的事故傷害，並明白預防方法。 5. 能正確操作簡易包紮。 6. 認識基本防災知識。	
評量方式	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核等	
週次	單元名稱/內容	
第 1 週 02/10-02/14	單元一 「癮」形大危機 第 1 章 菸誤人生	
第 2 週 02/17-02/21	單元一 「癮」形大危機 第 1 章 菸誤人生	
第 3 週 02/24-02/28	單元一 「癮」形大危機 第 2 章 酒後誤「世」	
第 4 週 03/03-03/07	單元一 「癮」形大危機 第 2 章 酒後誤「世」	
第 5 週 03/10-03/14	單元一 「癮」形大危機 第 3 章 紅脣危機	
第 6 週 03/17-03/21	單元一 「癮」形大危機 第 3 章 紅脣危機	
第 7 週 03/24-03/28	單元一 「癮」形大危機 第 4 章 青春不迷「網」	
第 8 週 03/31-04/04	單元一 「癮」形大危機 第 4 章 青春不迷「網」	
第 9 週 04/07-04/11	單元二 全境擴散 第 1 章 傳染病情報站	
第 10 週 04/14-04/18	單元二 全境擴散 第 1 章 傳染病情報站	
第 11 週 04/21-04/25	單元二 全境擴散 第 2 章 打擊傳染病	
第 12 週 04/28-05/02	單元二 全境擴散 第 2 章 打擊傳染病	
第 13 週 05/05-05/09	單元二 全境擴散 第 2 章 打擊傳染病	
第 14 週 05/12-05/16	單元三 安全守護神 第 1 章 安全伴我行	
第 15 週 05/19-05/23	單元三 安全守護神 第 1 章 安全伴我行	

第 16 週 05/26-05/30	單元三 安全守護神 第 2 章 急救得來速
第 17 週 06/02-06/06	單元三 安全守護神 第 2 章 急救得來速
第 18 週 06/09-06/13	單元三 安全守護神 第 2 章 急救得來速
第 19 週 06/16-06/20	單元三 安全守護神 第 3 章 防災御守
第 20 週 06/23-06/27	單元三 安全守護神 第 3 章 防災御守
第 21 週 06/30	單元三 安全守護神 第 3 章 防災御守

桃園市立大有國民中學 113 學年度第一學期 7 年級 健體領域 體育科 課程計畫			
每週節數	2 節	設計者	7 年級領域教師成員
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	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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 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。 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。 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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	
	學習內容	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 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。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	

融入議題	議題名稱	議題中的實質內涵
	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 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
	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。
	生涯規劃	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
	品德教育	品 EJU4 自律負責。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
	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。 海 J12 探討臺灣海岸地形與近海的特色、成因與災害。
	閱讀素養	閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並試著表達自己的想法。
	人權教育	人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。
	戶外教育	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。
	學習目標	1. 能明白相關運動服裝穿著及需求知識，自信表達自我運動表現；能思考運動服裝穿著自我需求，選擇何時合宜的服裝產品，並能執行自我運動服裝選擇。 2. 理解相關護具知識及護具的運動需求，能選擇何時合宜的運動護具。 3. 明白體適能相關知識及重要性，主動並協助他人參與體適能活動。 4. 認識起跑的起源與起跑的動作要領；了解接力的方法與策略，改受團隊合作的意義，做到跑步與傳接棒動作流暢，並能幫團隊排出棒次以利賽事進行。 5. 認識全臺危險水域及成因，並理解水域環境特性、評估水域安全。認識溺水發生原因且能說出防溺的方法，熟記防溺十招且能在日後運用。 6. 能說出自救的基本原則，評估與加強自救能力級別。熟悉與善用韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩水等移動求生。學習利用衣服長褲來製作浮具漂浮。 7. 認識籃球、排球、羽球及足球的基本規則及基礎動作。能遵守場上安全及遊戲規則，理解相互合作的班級氣氛及小組合作的挑戰精神。
評量方式		實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核
週次	單元名稱/內容	
第 1 週 08/29-08/30	單元四 運動穿著與防護 第 1 章 跑步服裝秀	
第 2 週 09/02-09/06	單元四 運動穿著與防護 第 2 章 護具大集合	
第 3 週 09/09-09/13	單元五 體適能 第 1 章 健康體適能 體適能檢測	
第 4 週 09/16-09/20	單元五 體適能 第 2 章 接力 衝破終點線	
第 5 週	單元五 體適能 第 2 章 接力 衝破終點線	

09/23-09/27	
第 6 週 09/30-10/04	單元五 體適能 第 2 章 接力 衝破終點線
第 7 週 10/07-10/11	單元六 安心暢游 第 1 章 水域安全 智者樂水
第 8 週 10/14-10/18	單元六 安心暢游 第 2 章 自救求生 臨危自保
第 9 週 10/21-10/25	單元六 安心暢游 第 2 章 自救求生 臨危自保
第 10 週 10/28-10/31	單元六 安心暢游 第 3 章 捷泳 流線直進
第 11 週 11/01-11/08	單元六 安心暢游 第 3 章 捷泳 流線直進
第 12 週 11/11-11/15	單元六 安心暢游 第 3 章 捷泳 流線直進
第 13 週 11/18-11/22	單元七 球類入門 第 1 章 籃球 出手得分
第 14 週 11/25-11/29	單元七 球類入門 第 1 章 籃球 出手得分
第 15 週 12/02-12/06	單元七 球類入門 第 1 章 籃球 出手得分
第 16 週 12/09-12/13	單元七 球類入門 第 2 章 排球 一球入魂
第 17 週 12/16-12/20	單元七 球類入門 第 2 章 排球 一球入魂
第 18 週 12/23-12/27	單元七 球類入門 第 3 章 羽球 擊球高手
第 19 週 12/30-01/03	單元七 球類入門 第 3 章 羽球 擊球高手
第 20 週 01/06-01/10	單元七 球類入門 第 4 章 足球 腳下功夫
第 21 週 01/13-01/17	單元七 球類入門 第 4 章 足球 腳下功夫
第 22 週 01/20	單元七 球類入門 第 4 章 足球 腳下功夫

桃園市立大有國民中學 113 學年度第二學期 7 年級 健體領域 體育科 課程計畫			
每週節數	2 節	設計者	7 年級領域教師成員

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	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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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-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。 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-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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。
	學習內容	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 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。 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。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。
融入議題	議題名稱	議題中的實質內涵
	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。
	品德教育	品 EJU6 欣賞感恩。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。
	生涯規劃	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
	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。
	多元文化	多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 多 J8 探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。
	閱讀素養	閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。
	國際教育	國 J2 具備國際視野的國家意識。
	戶外教育	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。

學習目標	1. 了解臺灣棒球發展與現況。體會古今臺灣優秀棒球選手的奮鬥精神。 2. 認識核心肌群，了解核心肌群與下背疼痛的關聯，以及鍛鍊核心肌群的重要性。並能做出正確的訓練動作，設計出適合自己的訓練課表。 3. 了解競技體適能與一般體適能的差異。不同專項運動會利用到的人體肌肉與其在運動中所扮演的功能。能依照課本內容，區分其他專項運動所屬的運動類型。 4. 了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，能做出划手動作控制，並掌握交換划手的時機，做出捷泳流暢的手腳聯合動作，展現良好的推進速度。 5. 能說出基本岸上救生原則及方法，認識溺水的可能徵兆提高警覺。認識救溺五步。認識常見的救生器材及施救方法，並學習陸上急救法。 6. 認識籃球、排球、羽球及足球的基本規則及基礎動作。分析自我與他人的運動表現，在動態活動中正確評估動作要點，具團隊意識及運動精神展現在綜合應用中。
評量方式	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核
週次	單元名稱/內容
第 1 週 02/10-02/14	單元四 Baseball 運動誌 第 1 章 從棒球看臺灣
第 2 週 02/17-02/21	單元四 Baseball 運動誌 第 2 章 臺灣棒球名人堂
第 3 週 02/24-02/28	單元五 競技體適能 第 1 章 核心肌群
第 4 週 03/03-03/07	單元五 競技體適能 第 1 章 核心肌群
第 5 週 03/10-03/14	單元五 競技體適能 第 2 章 專項適能
第 6 週 03/17-03/21	單元五 競技體適能 第 2 章 專項適能
第 7 週 03/24-03/28	單元六 展臂優游 第 1 章 捷泳 水中協奏曲
第 8 週 03/31-04/04	單元六 展臂優游 第 1 章 捷泳 水中協奏曲
第 9 週 04/07-04/11	單元六 展臂優游 第 1 章 捷泳 水中協奏曲
第 10 週 04/14-04/18	單元六 展臂優游 第 2 章 救生伸拋划 援力同在
第 11 週 04/21-04/25	單元六 展臂優游 第 2 章 救生伸拋划 援力同在
第 12 週 04/28-05/02	單元七 球類入門 第 1 章 籃球 扭轉乾坤
第 13 週 05/05-05/09	單元七 球類入門 第 1 章 籃球 扭轉乾坤
第 14 週 05/12-05/16	單元七 球類入門 第 2 章 排球 高手過招

第 15 週 05/19-05/23	單元七 球類入門 第 2 章 排球 高手過招
第 16 週 05/26-05/30	單元七 球類入門 第 3 章 羽球 先發制人
第 17 週 06/02-06/06	單元七 球類入門 第 3 章 羽球 先發制人
第 18 週 06/09-06/13	單元七 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳
第 19 週 06/16-06/20	單元七 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳
第 20 週 06/23-06/27	單元七 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳
第 21 週 06/30	單元四 Baseball 運動誌 第 1 章 從棒球看臺灣

桃園市立大有國民中學 113 學年度第一學期 8 年級 健體領域 健康科 課程計畫			
每週節數	1 節	設計者	健體領域教師成員
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-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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-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。 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。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。 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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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。	
	學習內容	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 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。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 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。	

		Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 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 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。
融入議題	議題名稱	議題中的實質內涵
	性別平等	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 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 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。
	品德教育	品 EJU1 尊重生命。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。
	法治教育	法 J2 避免歧視。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。
	生涯規劃	涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。
學習目標	1. 能辨別欣賞、喜歡與愛，了解健康的邀約、安全的約會方式，並學習情感維持與正確的結束方法。 2. 體認維護身體自主權的重要，建立性價值觀，認識性傳染病及預防方式。 3. 了解臺灣全民健保；破解國人就醫迷思，分析健保醫療浪費的原因。 4. 確的就醫流程；養成正確用藥態度與習慣；醫藥分業的注意事項。 5. 濫用常見原因與種類；藥物濫用對社會的危害。 6. 拒絕技巧與原則，了解藥物濫用的戒治資源。	
評量方式	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核	
週次	單元名稱/內容	
第 1 週 08/29-08/30	單元一 愛，這件事 第 1 章 歌頌情誼	
第 2 週 09/02-09/06	單元一 愛，這件事 第 1 章 歌頌情誼	
第 3 週 09/09-09/13	單元一 愛，這件事 第 2 章 珍愛自我	
第 4 週 09/16-09/20	單元一 愛，這件事 第 2 章 珍愛自我	
第 5 週 09/23-09/27	單元一 愛，這件事 第 2 章 珍愛自我	
第 6 週 09/30-10/04	單元一 愛，這件事 第 3 章 「性」福「保」典	
第 7 週 10/07-10/11	單元一 愛，這件事 第 3 章 「性」福「保」典	
第 8 週 10/14-10/18	單元一 愛，這件事 第 3 章 「性」福「保」典	

第 9 週 10/21-10/25	單元二 一生「醫」世 第 1 章 臺灣「醫」級棒
第 10 週 10/28-10/31	單元二 一生「醫」世 第 1 章 臺灣「醫」級棒
第 11 週 11/01-11/08	單元二 一生「醫」世 第 1 章 臺灣「醫」級棒
第 12 週 11/11-11/15	單元二 一生「醫」世 第 2 章 正確用藥好安心
第 13 週 11/18-11/22	單元二 一生「醫」世 第 2 章 正確用藥好安心
第 14 週 11/25-11/29	單元二 一生「醫」世 第 2 章 正確用藥好安心
第 15 週 12/02-12/06	單元三 「癮」爆新觀點 第 1 章 青春要玩不藥丸
第 16 週 12/09-12/13	單元三 「癮」爆新觀點 第 1 章 青春要玩不藥丸
第 17 週 12/16-12/20	單元三 「癮」爆新觀點 第 1 章 青春要玩不藥丸
第 18 週 12/23-12/27	單元三 「癮」爆新觀點 第 2 章 毒來不毒往
第 19 週 12/30-01/03	單元三 「癮」爆新觀點 第 2 章 毒來不毒往
第 20 週 01/06-01/10	單元三 「癮」爆新觀點 第 2 章 毒來不毒往
第 21 週 01/13-01/17	單元三 「癮」爆新觀點 第 2 章 毒來不毒往
第 22 週 01/20	單元三 「癮」爆新觀點 第 2 章 毒來不毒往

桃園市立大有國民中學 113 學年度第二學期 8 年級 健體領域 健康科 課程計畫			
每週節數	1 節	設計者	健體領域教師成員
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	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	

	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-4 提出健康自主管理的行動策略。 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。 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-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 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。
	學習內容	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 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。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。
融入議題	議題名稱	議題中的實質內涵
	安全教育	安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。
	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。
	品德教育	品 EJU1 尊重生命。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。
	法治教育	法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。
	人權教育	人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。
	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。
	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。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。
	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。
	生涯規劃	涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
學習目標	1. 認識食品添加物，辨識媒體廣告行銷手法，能在生活中實踐消費者權利與義務。	

	2. 分析慢性病對臺灣人的健康威脅；體認並分析臺灣首要死因中各項癌症及心血管疾病的威脅程度，並懂得檢視自己的健康狀態。 3. 覺察對老人化的刻板觀念，培養知老敬老的態度；覺知老化是人生必經過程，了解健康老化的原則和方法，了解對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。 4. 了解危機意識，並能評估生活中潛在危機；認識校園霸凌狀況，詐騙時的處理方式及保護自己的方式。 5. 隱私外洩可能帶來的影響，了解網路使用保護隱私的方法。 6. 交通安全守則，認識基本路權概念。 7. AED 與 CPR 的重要性並了解如何操作。
評量方式	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、觀察記錄、態度檢核
週次	單元名稱/內容
第 1 週 02/10-02/14	單元一 消費中學堂 第 1 章 GO 購「食」力讚
第 2 週 02/17-02/21	單元一 消費中學堂 第 1 章 GO 購「食」力讚
第 3 週 02/24-02/28	單元一 消費中學堂 第 1 章 GO 購「食」力讚
第 4 週 03/03-03/07	單元一 消費中學堂 第 2 章 健康消費實踐家
第 5 週 03/10-03/14	單元一 消費中學堂 第 2 章 健康消費實踐家
第 6 週 03/17-03/21	單元二 慢病驚心 第 1 章 慢性病情報站(上)
第 7 週 03/24-03/28	單元二 慢病驚心 第 1 章 慢性病情報站(上)
第 8 週 03/31-04/04	單元二 慢病驚心 第 2 章 慢性病情報站(下)
第 9 週 04/07-04/11	單元二 慢病驚心 第 2 章 慢性病情報站(下)
第 10 週 04/14-04/18	單元二 慢病驚心 第 3 章 愛譜生命最終章
第 11 週 04/21-04/25	單元二 慢病驚心 第 3 章 愛譜生命最終章
第 12 週 04/28-05/02	單元三 安全防護網 第 1 章 扭轉危機保安康
第 13 週 05/05-05/09	單元三 安全防護網 第 1 章 扭轉危機保安康
第 14 週 05/12-05/16	單元三 安全防護網 第 2 章 網住安全
第 15 週 05/19-05/23	單元三 安全防護網 第 2 章 網住安全
第 16 週 05/26-05/30	單元三 安全防護網 第 3 章 馬路如虎口

第 17 週 06/02-06/06	單元三 安全防護網 第 3 章 馬路如虎口
第 18 週 06/09-06/13	單元三 安全防護網 第 4 章 生命之鏈
第 19 週 06/16-06/20	單元三 安全防護網 第 4 章 生命之鏈
第 20 週 06/23-06/27	單元三 安全防護網 第 4 章 生命之鏈
第 21 週 06/30	單元三 安全防護網 第 4 章 生命之鏈

桃園市立大有國民中學 113 學年度第一學期 8 年級 健體領域 體育科 課程計畫			
每週節數	2 節	設計者	8 年級領域教師成員
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	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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。 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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	
	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。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 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。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	
融入議題	議題名稱	議題中的實質內涵	

	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 J5 了解特殊體質學生的運動安全。 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。
	戶外教育	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。
	品德教育	品 EJU1 尊重生命。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。
	生涯規劃	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
學習目標	1. 不同貼紮類型的功能差異，並學習貼紮技術對身體運動的影響。 2. 識標槍運動，成功做出完整標槍動作。 3. 識三項全能的起源的起源及各種距離；體驗不同項目間的轉換過程及身體的感受，完成一項小型三項全能賽。 4. 識體操運動的脈絡，臺灣在國際體操領域的表現，學習體操地板動作的技巧。 5. 理解籃球、桌球、羽球及壘球的基本知識並能做出基本動作。	
評量方式	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核	
週次	單元名稱/內容	
第 1 週 08/29-08/30	單元四 貼心！就能安心！ 第 1 章 運動與貼紮	
第 2 週 09/02-09/06	單元四 貼心！就能安心！ 第 1 章 運動與貼紮	
第 3 週 09/09-09/13	單元五 挑戰極限 第 1 章 標槍 千斤一擲	
第 4 週 09/16-09/20	單元五 挑戰極限 第 1 章 標槍 千斤一擲	
第 5 週 09/23-09/27	單元五 挑戰極限 第 2 章 三項全能	
第 6 週 09/30-10/04	單元五 挑戰極限 第 2 章 三項全能	
第 7 週 10/07-10/11	單元五 挑戰極限 第 3 章 競技體操 地板	
第 8 週 10/14-10/18	單元五 挑戰極限 第 3 章 競技體操 地板	
第 9 週 10/21-10/25	運動會準備週：田賽、徑賽、趣味競賽	

第 10 週 10/28-10/31	運動會準備週：田賽、徑賽、趣味競賽
第 11 週 11/01-11/08	運動會準備週：大隊接力、拔河
第 12 週 11/11-11/15	運動會準備週：大隊接力、拔河
第 13 週 11/18-11/22	單元七 球類入門 第 1 章 籃球 跑動與配合
第 14 週 11/25-11/29	單元七 球類入門 第 1 章 籃球 跑動與配合
第 15 週 12/02-12/06	單元三 「癮」爆新觀點 第 1 章 青春要玩不藥丸
第 16 週 12/09-12/13	單元三 「癮」爆新觀點 第 1 章 青春要玩不藥丸
第 17 週 12/16-12/20	單元七 球類入門 第 3 章 羽球 致命一擊
第 18 週 12/23-12/27	單元七 球類入門 第 3 章 羽球 致命一擊
第 19 週 12/30-01/03	單元七 球類入門 第 4 章 壘球 身手矯健
第 20 週 01/06-01/10	單元七 球類入門 第 4 章 壘球 身手矯健
第 21 週 01/13-01/17	單元七 球類入門 第 4 章 壘球 身手矯健
第 22 週 01/20	單元七 球類入門 第 4 章 壘球 身手矯健

桃園市立大有國民中學 113 學年度第二學期 8 年級 健體領域 體育科 課程計畫			
每週節數	2 節	設計者	8 年級領域教師成員
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	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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 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。 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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。
	學習 內容	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 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-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。 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。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。
融入議題	議題名稱	議題中的實質內涵
	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 J9 遵守環境設施設備的安全守則。
	品德教育	品 EJU1 尊重生命。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。
	國際教育	國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
	生涯規劃	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
學習目標	1. 認識奧林匹克運動會，了解夏、冬季奧運；認識奧運風雲人物及對體壇的意義為何。 2. 了解有氧運動的益處與正確跑步的概念，並習得慢跑的技巧。 3. 懂得肌肉鍛鍊的原則，認識肌力與肌耐力，學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 4. 了解體操跳箱基本動作及練習方法，並能學會跳箱動作。 5. 理解藤球，桌球、羽球及壘球的進階知識。	
評量方式	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核	
週次	單元名稱/內容	
第 1 週 02/10-02/14	單元四 Olympic Games 運動誌 第 1 章 奧林匹克故事館	
第 2 週 02/17-02/21	單元四 Olympic Games 運動誌 第 1 章 奧林匹克故事館	

第 3 週 02/24-02/28	單元五 有氧、無氧運動 第 1 章 慢跑
第 4 週 03/03-03/07	單元五 有氧、無氧運動 第 1 章 慢跑
第 5 週 03/10-03/14	單元五 有氧、無氧運動 第 2 章 彈力繩肌肉鍛鍊
第 6 週 03/17-03/21	單元五 有氧、無氧運動 第 2 章 彈力繩肌肉鍛鍊
第 7 週 03/24-03/28	單元五 有氧、無氧運動 第 3 章 器械體操 跳箱
第 8 週 03/31-04/04	單元五 有氧、無氧運動 第 3 章 器械體操 跳箱
第 9 週 04/07-04/11	班際比賽週：羽球規則綜合演練
第 10 週 04/14-04/18	班際比賽週：羽球規則綜合演練
第 11 週 04/21-04/25	班際比賽週：桌球規則綜合演練
第 12 週 04/28-05/02	班際比賽週：桌球規則綜合演練
第 13 週 05/05-05/09	單元七 球類進階 第 1 章 藤球 空中格鬥
第 14 週 05/12-05/16	單元七 球類進階 第 1 章 藤球 空中格鬥
第 15 週 05/19-05/23	單元七 球類進階 第 2 章 桌球 蓄勢待發
第 16 週 05/26-05/30	單元七 球類進階 第 2 章 桌球 蓄勢待發
第 17 週 06/02-06/06	單元七 球類進階 第 3 章 羽球 羽日俱進
第 18 週 06/09-06/13	單元七 球類進階 第 3 章 羽球 羽日俱進
第 19 週 06/16-06/20	單元七 球類進階 第 4 章 壘球 攻守兼備
第 20 週 06/23-06/27	單元七 球類進階 第 4 章 壘球 攻守兼備
第 21 週 06/30	單元四 Olympic Games 運動誌 第 1 章 奧林匹克故事館

**桃園市立大有國民中學 113 學年度第一學期 9 年級 健體領域 健康科
課程計畫**

每週節數	1 節	設計者	健體領域教師成員
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-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。 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。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 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。 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 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	
	學習內容	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 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。 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	
融入議題	議題名稱	議題中的實質內涵	
	性別平等	性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 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。	
	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。 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。	
	生涯規劃	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
	品德教	品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。 品 J8 理性溝通與問題解決。	
	家庭教育	家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 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。 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。
	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。
學習目標	1. 能夠瞭解何謂健康體型。對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。 2. 能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準，體型不良對健康造成的影響。 3. 了解如何達到健康體型。能訂定出自己的健康體管理計畫。 4. 了解提升人際關係的策略，習運用「我」訊息表達情緒。認識衝突解決的原則，用不同方法處理人際問題。 5. 了解家庭的不同功能，識促進家庭關係的方法。了解發生衝突的解決方法，識家庭暴力及處理方式。 6. 了解網路交友與一般交友的差異及全注意事項。認識網友見面的安全守則及我保護的重要性。 7. 評估與思考壓力帶來的健康問題。認識與善用紓壓及抗壓能力，解決與預防生活中健康問題。 8. 評估與思考情緒的影響與相關問題。認識與善用情緒調適技能，持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。 9. 運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。 10. 認識休閒活動的意涵與方法。學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。
評量方式	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、觀察記錄、態度檢核
週次	單元名稱/內容
第 1 週 08/29-08/30	單元一 體型由我塑 第 1 章 體型覺醒
第 2 週 09/02-09/06	單元一 體型由我塑 第 1 章 體型覺醒
第 3 週 09/09-09/13	單元一 體型由我塑 第 2 章 體型方程式
第 4 週 09/16-09/20	單元一 體型由我塑 第 2 章 體型方程式
第 5 週 09/23-09/27	單元一 體型由我塑 第 3 章 健康我最「型」
第 6 週 09/30-10/04	單元一 體型由我塑 第 3 章 健康我最「型」
第 7 週 10/07-10/11	單元二 人際新觀點 第 1 章 青春情誼
第 8 週 10/14-10/18	單元二 人際新觀點 第 1 章 青春情誼
第 9 週 10/21-10/25	單元二 人際新觀點 第 2 章 我們這一家
第 10 週 10/28-10/31	單元二 人際新觀點 第 2 章 我們這一家
第 11 週 11/01-11/08	單元二 人際新觀點 第 3 章 雲端停看聽
第 12 週 11/11-11/15	單元二 人際新觀點 第 3 章 雲端停看聽

第 13 週 11/18-11/22	單元三 心情點播站 第 1 章 釋放壓力鍋
第 14 週 11/25-11/29	單元三 心情點播站 第 1 章 釋放壓力鍋
第 15 週 12/02-12/06	單元三 心情點播站 第 2 章 EQ「心」世界
第 16 週 12/09-12/13	單元三 心情點播站 第 2 章 EQ「心」世界
第 17 週 12/16-12/20	單元三 心情點播站 第 3 章 守住珍貴生命
第 18 週 12/23-12/27	單元三 心情點播站 第 3 章 守住珍貴生命
第 19 週 12/30-01/03	單元三 心情點播站 第 4 章 休閒「心」生活
第 20 週 01/06-01/10	單元三 心情點播站 第 4 章 休閒「心」生活
第 21 週 01/13-01/17	單元三 心情點播站 第 4 章 休閒「心」生活
第 22 週 01/20	單元三 心情點播站 第 4 章 休閒「心」生活

桃園市立大有國民中學 113 學年度第二學期 9 年級 健體領域 健康科 課程計畫			
每週節數	1 節	設計者	健體領域教師成員
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-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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-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。 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。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 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。	
	學習	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	

	內 容	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。
融入議題	議題名稱	議題中的實質內涵
	安全教育	安 J1 理解安全教育的意義。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。
	生命教育	生 J2 進行思考時的適當情意與態度
	品德教育	品 EJU1 尊重生命。
	生涯規劃	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。
	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 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面 對氣候變遷的脆弱性與韌性。 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。
	海洋教育	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。
學習目標	1. 學習評估社區安全潛在危機的方法。運用健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。 2. 理解社區健康營造定義與流程。運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3. 分析人類的行為與科技發展對自然環境的危害。體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 4. 體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 5. 了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。 6. 了解懷孕過程生理的變化，體認生理變化會影響心理狀態。了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。 7. 理解人生各個階段有不同的健康促進重點。體認不同階段所會遇到的健康問題。。	
評量方式	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、觀察記錄、態度檢核	
週次	單元名稱/內容	
第 1 週 02/10-02/14	單元一 社區網絡拼圖 第 1 章 社區放大鏡	
第 2 週 02/17-02/21	單元一 社區網絡拼圖 第 1 章 社區放大鏡	
第 3 週 02/24-02/28	單元一 社區網絡拼圖 第 2 章 社區健康營造力	
第 4 週 03/03-03/07	單元一 社區網絡拼圖 第 2 章 社區健康營造力	
第 5 週 03/10-03/14	單元一 社區網絡拼圖 第 2 章 社區健康營造力	
第 6 週 03/17-03/21	單元二 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰	

第 7 週 03/24-03/28	單元二 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰
第 8 週 03/31-04/04	單元二 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰
第 9 週 04/07-04/11	單元二 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰
第 10 週 04/14-04/18	單元二 翻轉護地球 第 2 章 綠活行動家
第 11 週 04/21-04/25	單元二 翻轉護地球 第 2 章 綠活行動家
第 12 週 04/28-05/02	單元二 翻轉護地球 第 2 章 綠活行動家
第 13 週 05/05-05/09	單元三 健康人生逗陣行 第 1 章 美妙新生命
第 14 週 05/12-05/16	單元三 健康人生逗陣行 第 1 章 美妙新生命
第 15 週 05/19-05/23	單元三 健康人生逗陣行 第 1 章 美妙新生命
第 16 週 05/26-05/30	單元三 健康人生逗陣行 第 2 章 樂活新旅程
第 17 週 06/02-06/06	單元三 健康人生逗陣行 第 2 章 樂活新旅程

桃園市立大有國民中學 113 學年度第一學期 9 年級 健體領域 體育科 課程計畫				
每週節數	2 節		設計者	9 年級領域教師成員
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	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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。		

		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。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。
	學習內容	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。
融入議題	議題名稱	議題中的實質內涵
	生涯規劃	涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。
	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。 品 J8 理性溝通與問題解決。
	家庭教育	家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 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。 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。
	國際教育	國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。
	戶外教育	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。
	多元文化	多 J7 探討我族文化與他族文化的關聯性。
學習目標	1. 認識飛盤運動的起源，守場上安全規則及遊戲規則。透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。 2. 認識啦啦隊運動的趨勢。能斷動作的正確與否。能將課程的組合熟記並且跳得順暢，培養欣賞動作美感的能力。 3. 能了解嘻哈文化發展與起源。能經由操作體驗來了解嘻哈動作之原理。 4. 能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。能做到扯鈴進階技巧，並能與他人組合搭配扯鈴技術。 5. 明白跳繩對身體發展的重要性。能知道跳繩的技巧，做到單、雙人基本跳躍與基本跳繩變化。 6. 認識拔河運動基本握繩法。明白拔河比賽如何進行。學習個人進攻與防守技巧及團隊技術。 7. 了解並執行不同時機所使用的防守動作、步伐，並認識防守角色的位置分布及任務，能根據比賽情況即時切換角色與站位。了解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。 8. 能透過練習了解如何運用更順暢的動力鍊來進行棒球傳接球，基本的守備動作及守備後傳球之動作。 9. 認識足球場上最常運用到的基本技巧、最快突破對方的方式、傳球技巧的運用、傳球品質的好壞，並學習判斷最適合接應傳球的位置。	
評量方式	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核	
週次	單元名稱/內容	
第 1 週 08/29-08/30	單元四 逆風飛翔 第 1 章 飛盤 盤旋之際	
第 2 週 09/02-09/06	單元四 逆風飛翔 第 1 章 飛盤 盤旋之際	
第 3 週	單元五 舞林高手	

09/09-09/13	第 1 章 啦啦隊 魅力四射
第 4 週 09/16-09/20	單元五 舞林高手 第 1 章 啦啦隊 魅力四射
第 5 週 09/23-09/27	單元五 舞林高手 第 2 章 街舞 舞領風潮
第 6 週 09/30-10/04	單元五 舞林高手 第 2 章 街舞 舞領風潮
第 7 週 10/07-10/11	單元六 民俗運動 第 1 章 扯鈴 螞蟻上樹
第 8 週 10/14-10/18	單元六 民俗運動 第 1 章 扯鈴 螞蟻上樹
第 9 週 10/21-10/25	單元六 民俗運動 第 2 章 跳繩 繩力超人
第 10 週 10/28-10/31	單元六 民俗運動 第 2 章 跳繩 繩力超人
第 11 週 11/01-11/08	單元六 民俗運動 第 3 章 拔河 力拔山河
第 12 週 11/11-11/15	單元六 民俗運動 第 3 章 拔河 力拔山河
第 13 週 11/18-11/22	單元七 球類進階 第 1 章 籃球 防守與急攻
第 14 週 11/25-11/29	單元七 球類進階 第 1 章 籃球 防守與急攻
第 15 週 12/02-12/06	單元七 球類進階 第 1 章 籃球 防守與急攻
第 16 週 12/09-12/13	單元七 球類進階 第 2 章 棒球 固若金湯
第 17 週 12/16-12/20	單元七 球類進階 第 2 章 棒球 固若金湯
第 18 週 12/23-12/27	單元七 球類進階 第 2 章 棒球 固若金湯
第 19 週 12/30-01/03	單元七 球類進階 第 3 章 足球 足智多謀
第 20 週 01/06-01/10	單元七 球類進階 第 3 章 足球 足智多謀
第 21 週 01/13-01/17	單元七 球類進階 第 3 章 足球 足智多謀
第 22 週 01/20	單元七 球類進階 第 3 章 足球 足智多謀

桃園市立大有國民中學 113 學年度第二學期 9 年級 健體領域 體育科 課程計畫

每週節數	2 節		設計者	9 年級領域教師成員
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	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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。 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-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。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		
	學習內容	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。		
融入議題	議題名稱	議題中的實質內涵		
	品德教育	品 EJU6 謙遜包容。品 J1 溝通合作與和諧人際關係。品 J8 理性溝通與問題解決。		
	生涯規劃	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。		
	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 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。		
	國際教育	國 J6 評估衝突的情境並提出解決方案。		
學習目標	1. 學會自我身體檢視，確保正確的練習情境並能確實執行基礎、進階瑜珈動作，學會運動後自我放鬆的重要性。 2. 了解防身術的原意。知道有效攻擊及防守位置為何處。了解不同危險情境中的自我保護方法。 3. 認識跆拳道運動的器材、比賽規則轉變。能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4. 學習武術的基本禮儀及精神。認識武術的基本步法。確實執行武術基本套路：五步拳。 5. 認識飛盤的各項比賽，透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈穩定傳盤。實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 6. 了解自行車的種類、構造、道路騎乘規則及安全事項。能加以運用自行車騎乘技術。學會騎行時的溝通手勢。 7. 了解足球場上最常運用到的兩人配合戰術、執行重點與突破，與隊友創造出戰術的暗號。			

	8. 習得棒球打擊以及跑壘之基本技巧。能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。
評量方式	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核
週次	單元名稱/內容
第 1 週 02/10-02/14	單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第 1 章 瑜珈 愉佳
第 2 週 02/17-02/21	單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第 1 章 瑜珈 愉佳
第 3 週 02/24-02/28	單元五 武林高手 第 1 章 防身術 臨陣脫逃
第 4 週 03/03-03/07	單元五 武林高手 第 1 章 防身術 臨陣脫逃
第 5 週 03/10-03/14	單元五 武林高手 第 2 章 跆拳道 拳霸一方
第 6 週 03/17-03/21	單元五 武林高手 第 2 章 跆拳道 拳霸一方
第 7 週 03/24-03/28	單元五 武林高手 第 2 章 跆拳道 拳霸一方
第 8 週 03/31-04/04	單元五 武林高手 第 3 章 你、我來練武功
第 9 週 04/07-04/11	單元五 武林高手 第 3 章 你、我來練武功
第 10 週 04/14-04/18	單元六 翻轉人生 第 1 章 飛盤 劃破天際
第 11 週 04/21-04/25	單元六 翻轉人生 第 1 章 飛盤 劃破天際
第 12 週 04/28-05/02	單元六 翻轉人生 第 2 章 自行車 轉動騎跡
第 13 週 05/05-05/09	單元六 翻轉人生 第 2 章 自行車 轉動騎跡
第 14 週 05/12-05/16	單元六 翻轉人生 第 2 章 自行車 轉動騎跡
第 15 週 05/19-05/23	單元七 球類進階 第 1 章 足球 胸有成足
第 16 週 05/26-05/30	單元七 球類進階 第 1 章 足球 胸有成足
第 17 週 06/02-06/06	單元七 球類進階 第 2 章 棒球 同心合力