

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

(十)健康與體育領域課程計畫

桃園市大有國民中學 114 學年度第一學期 7 年級健體領域【健教科】課程計畫			
每週節數	1 節		設計者 吳芳菁老師
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	認知 1. 培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。 2. 建構運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。 3. 發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。 技能 1. 養成規律運動與健康生活的習慣。 2. 培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。 3. 培養獨立生活的自我照護能力。 態度 1. 培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 2. 培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。 培養良好人際關係與團隊合作精神。			
教學與評量說明	教材與資源 南一版健康與體育課本、習作、教案、學習單、PPT、南一數位資源入口網等。 教學方法 合作學習、情境模擬、環境體驗、教學生活化、安全環境探究、互動遊戲等。 教學評量 紙筆測驗 50%、學習作業 20%、上課參與 10%、口語表達 10%、態度檢核 10%			
週次 / 日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
一 0901 - 0905	單元一 健康加油「讚」 第 1 章 全能健康王	1. 全人健康的定義，健康真正的意涵。 2. 健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。 3. 健康檢查的定義、重要性與項目等。 4. 分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。 5. 了解自己能進行的自我保健策略，並於生活中執行。 6. 持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。	「畫出青春健康概念圖(心智圖)」。 中間寫上「健康」，討論「健康」應該包含哪些層面，討論出的結果記錄於第二層。第三層記錄上述「健康」所包含的各層面中的具體行為有哪些。	學習單:我的健康我做主 100%
二 0908 - 0912	單元一 健康加油「讚」 第 1 章 全能健康王	1. 全人健康的定義，健康真正的意涵。 2. 健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。 3. 健康檢查的定義、重要性與項目等。 4. 分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。 5. 了解自己能進行的自我保健策略，並於生活中執行。 6. 持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。	「畫出青春健康概念圖(心智圖)」。 中間寫上「健康」，討論「健康」應該包含哪些層面，討論出的結果記錄於第二層。第三層記錄上述「健康」所包含的各層面中的具體行為有哪些。	學習單:我的健康我做主 100%
三 0915 - 0919	單元一 健康加油「讚」 第 2 章 人體奇航	1. 認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。 2. 維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。 3. 探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。 4. 自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為。	「人體器官賓果」活動。表格中寫下 25 個人體器官＋系統＋體腔等名稱。各組按照順序選格內一項名稱，但不能直接說出是什麼，必須在黑板上用畫圖或比手畫腳方式讓六組猜名稱，先猜對的才可於此格打勾，先連成二條線的組別為優勝者。	學習單:選擇健康的路 100%

四 0922 - 0926	單元一 健康 加油「讚」 第2章 人體 奇航	1. 認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。 2. 維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。 3. 探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。 4. 自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為。	「人體器官賓果」活動。表格中寫下 25 個人體器官+系統+體腔等名稱。各組按照順序選格內一項名稱，但不能直接說出是什麼，必須在黑板上用畫圖或比手畫腳方式讓六組猜名稱，先猜對的才可於此格打勾，先連成二條線的組別為優勝者。	學習 單:選擇 健康 的路 100%
五 0929 - 1003	單元一 健康 加油「讚」 第2章 人體 奇航	1. 認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。 2. 維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。 3. 探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。 4. 自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為。	「人體器官賓果」活動。表格中寫下 25 個人體器官+系統+體腔等名稱。各組按照順序選格內一項名稱，但不能直接說出是什麼，必須在黑板上用畫圖或比手畫腳方式讓六組猜名稱，先猜對的才可於此格打勾，先連成二條線的組別為優勝者。	學習 單:選擇 健康 的路 100%
六 1006 - 1010	單元一 健康 加油「讚」 第3章 愛眼 護齒保健康	1. 眼睛與口腔的基本生理構造。 2. 常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3. 在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。	「視覺體驗」與學生討論用雙眼、單眼和盲眼看物的感受，以及對日常生活的影響，同時教導視力健全的重要性，並請學生發表感想。	學習 單:愛 眼護 齒保 衛戰 100%
七 1013 - 1017	單元一 健康 加油「讚」 第3章 愛眼 護齒保健康	1. 眼睛與口腔的基本生理構造。 2. 常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3. 在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。	「視覺體驗」與學生討論用雙眼、單眼和盲眼看物的感受，以及對日常生活的影響，同時教導視力健全的重要性，並請學生發表感想。	學習 單:愛 眼護 齒保 衛戰 100%
八 1020 - 1024	單元一 健康 加油「讚」 第3章 愛眼 護齒保健康	1. 眼睛與口腔的基本生理構造。 2. 常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3. 在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。	「視覺體驗」與學生討論用雙眼、單眼和盲眼看物的感受，以及對日常生活的影響，同時教導視力健全的重要性，並請學生發表感想。	學習 單:愛 眼護 齒保 衛戰 100%
九 1027 - 1031	單元一 健康 加油「讚」 第3章 愛眼 護齒保健康	1. 眼睛與口腔的基本生理構造。 2. 常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3. 在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。	「視覺體驗」與學生討論用雙眼、單眼和盲眼看物的感受，以及對日常生活的影響，同時教導視力健全的重要性，並請學生發表感想。	學習 單:愛 眼護 齒保 衛戰 100%
十 1103 - 1107	單元二 青春 事件簿 第1章 這一 站，青春	1. 生殖器官構造、功能與保健概念。 2. 促進青春期健康生活的策略與資源。 3. 青春期身心變化與性衝動調適的策略。 4. 精熟的操作生殖器官保健的健康技能。 5. 運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。	「青春對對碰」閱讀課本青春期男女生殖器官的介紹後，透過字卡或 Quizlet 網頁，進行青春對對碰活動。考驗學生對於生殖器官部位、名稱與功能的認識程度，並透過網站上的秒數，作為評量依據。	學習 單:我 的青春 我做主 100%
十一 1110 - 1114	單元二 青春 事件簿 第1章 這一 站，青春	1. 生殖器官構造、功能與保健概念。 2. 促進青春期健康生活的策略與資源。 3. 青春期身心變化與性衝動調適的策略。 4. 精熟的操作生殖器官保健的健康技能。 5. 運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。	「青春對對碰」閱讀課本青春期男女生殖器官的介紹後，透過字卡或 Quizlet 網頁，進行青春對對碰活動。考驗學生對於生殖器官部位、名稱與功能的認識程度，並透過網站上的秒數，作為評量依據。	學習 單:我 的青春 我做主 100%
十二 1117 - 1121	單元二 青春 事件簿 第1章 這一 站，青春	1. 生殖器官構造、功能與保健概念。 2. 促進青春期健康生活的策略與資源。 3. 青春期身心變化與性衝動調適的策略。 4. 精熟的操作生殖器官保健的健康技能。 5. 運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。	「青春對對碰」閱讀課本青春期男女生殖器官的介紹後，透過字卡或 Quizlet 網頁，進行青春對對碰活動。考驗學生對於生殖器官部位、名稱與功能的認識程度，並透過網站上的秒數，作為評量依據。	學習 單:我 的青春 我做主 100%

十三 1124 - 1128	單元二 青春 事件簿 第1章 這一 站，青春	1. 生殖器官構造、功能與保健概念。 2. 促進青春期健康生活的策略與資源。 3. 青春身心變化與性衝動調適的策略。 4. 精熟的操作生殖器官保健的健康技能。 5. 運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。	「青春對對碰」閱讀課本青春期男女生殖器官的介紹後，透過字卡或Quizlet網頁，進行青春對對碰活動。考驗學生對於生殖器官部位、名稱與功能的認識程度，並透過網站上的秒數，作為評量依據。	學習 單：我的青春我做主 100%
十四 1201 - 1205	單元二 青春 事件簿 第2章 青春 誰人知	1. 青春期心理健康的概念。 2. 青春期心理變化的調適與因應策略。 3. 認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春期心理健康的情境。 4. 理解、認識與尊重多元性別特質與角色。	「翻轉刻板小偵探」找出兩則隱藏有性別刻板印象的廣告或戲劇影片，經由小組討論分析後上臺做簡單分享。	學習 單：尊重你我她—倡議宣導 100%
十五 1208 - 1212	單元二 青春 事件簿 第2章 青春 誰人知	1. 青春期心理健康的概念。 2. 青春期心理變化的調適與因應策略。 3. 認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春期心理健康的情境。 4. 理解、認識與尊重多元性別特質與角色。	「翻轉刻板小偵探」找出兩則隱藏有性別刻板印象的廣告或戲劇影片，經由小組討論分析後上臺做簡單分享。	學習 單：尊重你我她—倡議宣導 100%
十六 1215 - 1219	單元三 健康 「食」行力 第1章 吃出 好「食」力	1. 青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。 2. 在選購外食時，注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 3. 選擇符合自身需求，及符合健康取向的產品。	「食品標示搜查線」蒐集一個曾經吃過或常吃的加工食品或飲品之外包裝，檢視食品中的營養標示並分享。	學習 單：「食」力大考驗 100%
十七 1222 - 1226	單元三 健康 「食」行力 第1章 吃出 好「食」力	1. 青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。 2. 在選購外食時，注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 3. 選擇符合自身需求，及符合健康取向的產品。	「食品標示搜查線」蒐集一個曾經吃過或常吃的加工食品或飲品之外包裝，檢視食品中的營養標示並分享。	學習 單：「食」力大考驗 100%
十八 1229 - 0102	單元三 健康 「食」行力 第1章 吃出 好「食」力	1. 青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。 2. 在選購外食時，注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 3. 選擇符合自身需求，及符合健康取向的產品。	「食品標示搜查線」蒐集一個曾經吃過或常吃的加工食品或飲品之外包裝，檢視食品中的營養標示並分享。	學習 單：「食」力大考驗 100%
十九 0105 - 0109	單元三 健康 「食」行力 第2章 「食」在安心	1. 食品中毒發生的原因、預防方法。 2. 觀察周遭不安全的飲食習慣或環境。 3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。	「高空食安不能搞飛機」觀看飛機餐製作影片，分組討論，使用「4F法」，Fact（飛機餐的哪些事實，製作過程、保存等）、Find（跟自家廚房的不同）、Feeling（會想吃嗎）、Future（將來你有機會設計自己家用廚房時，會強調什麼來加強食的安全？）發表答案。	學習 單：冰箱保存有一套 100%
二十 0112 - 0116	單元三 健康 「食」行力 第2章 「食」在安心	1. 食品中毒發生的原因、預防方法。 2. 觀察周遭不安全的飲食習慣或環境。 3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。	「高空食安不能搞飛機」觀看飛機餐製作影片，分組討論，使用「4F法」，Fact（飛機餐的哪些事實，製作過程、保存等）、Find（跟自家廚房的不同）、Feeling（會想吃嗎）、Future（將來你有機會設計自己家用廚房時，會強調什麼來加強食的安全？）發表答案。	學習 單：冰箱保存有一套 100%
二十一 0119 -	單元三 健康 「食」行力 第2章 「食」在安心	1. 食品中毒發生的原因、預防方法。 2. 觀察周遭不安全的飲食習慣或環境。 3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。	「高空食安不能搞飛機」觀看飛機餐製作影片，分組討論，使用「4F法」，Fact（飛機餐的哪些事實，製作過程、保存等）、Find（跟自家廚房的不同）、Feeling（會想吃嗎）、	學習 單：冰箱保存有一套 100%

0120			Future（將來你有機會設計自己家用廚房時，會強調什麼來加強食的安全？）發表答案。	
------	--	--	--	--

桃園市大有國民中學 114 學年度第二學期 7 年級健體領域【健教科】課程計畫				
每週節數	1 節		設計者	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	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。 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	認知 1. 培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。 2. 建構運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。 3. 發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。 技能 1. 養成規律運動與健康生活的習慣。 2. 培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。 3. 培養獨立生活的自我照護能力。 態度 1. 培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 2. 培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。 培養良好人際關係與團隊合作精神。			
教學與評量說明	教材與資源 南一版健康與體育課本、習作、教案、學習單、PPT、南一數位資源入口網等。 教學方法 合作學習、情境模擬、環境體驗、教學生活化、安全環境探究、互動遊戲等。 教學評量 紙筆測驗 50%、學習作業 20%、上課參與 10%、口語表達 10%、態度檢核 10%			
週次/日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
一 0211-0213	單元一「癮」形大危機 第1章 菸誤人生	1. 抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 抽菸造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕菸品與菸害 4. 主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。	「菸了未來人生」思考有菸、無菸人生的差異，除了健康，菸品對於自己外貌、經濟、家庭等的影響。 繪圖在紙上分為兩區塊，一塊畫有菸人生，另一塊為無菸人生，也可用剪貼或寫詩等方式表達。	學習單： 菸害國際事 100%
二 0216-0220	單元一「癮」形大危機 第1章 菸誤人生	1. 抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 抽菸造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕菸品與菸害 4. 主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。	「菸了未來人生」思考有菸、無菸人生的差異，除了健康，菸品對於自己外貌、經濟、家庭等的影響。 繪圖在紙上分為兩區塊，一塊畫有菸人生，另一塊為無菸人生，也可用剪貼或寫詩等方式表達。	學習單： 菸害國際事 100%
三 0223-0227	單元一「癮」形大危機 第2章 酒後誤事	1. 喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 喝酒造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕喝酒。	「填字活動」運用搜尋資料的能力，根據直的、橫的提示說明，將答案填入空格。透過此活動複習強化相關知識。	學習單： 向酒說「NO」 100%

四 0302- 0306	單元一 「癮」 形大危機 第2章 酒後誤 事	1. 喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 喝酒造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕喝酒。	「填字活動」運用搜尋資料的能力，根據直的、橫的提示說明，將答案填入空格。透過此活動複習強化相關知識。	學習單： 向酒說 「NO」 100%
五 0309- 0313	單元一 「癮」 形大危機 第3章 紅脣危 機	1. 檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕檳榔。 4. 主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。	「遺失的微笑」觀看”遺失的微笑”紀錄片寫心得，思考嚼檳榔的原因、代價、口腔癌的症狀與影響。	學習單： 無檳環 境大聲 說 100%
六 0316- 0320	單元一 「癮」 形大危機 第3章 紅脣危 機	1. 檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕檳榔。 4. 主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。	「遺失的微笑」觀看”遺失的微笑”紀錄片寫心得，思考嚼檳榔的原因、代價、口腔癌的症狀與影響。	學習單： 無檳環 境大聲 說 100%
七 0323- 0327	單元一 「癮」 形大危機 第4章 青春不 迷「網」	1. 網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險。 2. 沉迷網路造成的威脅與嚴重性。 3. 因應生活情境，善用各種策略。 4. 預防與解決網路沉迷的問題。	「網路沉迷檢測」透過網路使用習慣問券，檢視網路沉迷傾向，進行反思調整生活習慣。	學習單： 聰明上 網不迷 「網」 100%
八 0330- 0403	單元一 「癮」 形大危機 第4章 青春不 迷「網」	1. 網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險。 2. 沉迷網路造成的威脅與嚴重性。 3. 因應生活情境，善用各種策略。 4. 預防與解決網路沉迷的問題。	「網路沉迷檢測」透過網路使用習慣問券，檢視網路沉迷傾向，進行反思調整生活習慣。	學習單： 聰明上 網不迷 「網」 100%
九 0406- 0410	單元二 全境擴 散 第1章 傳染病 情報站	1. 傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。 2. 新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。 3. 統整與分析所有傳染病的基本預防策略，進而了解保護自己健康的方法。 4. 適當的健康自我管理行為，以增加預防各類傳染病的能力。	「傳染病新聞大搜尋」搜尋全球傳染病新聞，分析發生此傳染病的原因，並詳細說明得此病人的特徵，例如：性別、年齡、工作等。將自己所搜尋的資料與同學分享。	學習單： 傳染病 防護罩 增強術 100%
十 0413- 0417	單元二 全境擴 散 第1章 傳染病 情報站	1. 傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。 2. 新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。 3. 統整與分析所有傳染病的基本預防策略，進而了解保護自己健康的方法。 4. 適當的健康自我管理行為，以增加預防各類傳染病的能力。	「傳染病新聞大搜尋」搜尋全球傳染病新聞，分析發生此傳染病的原因，並詳細說明得此病人的特徵，例如：性別、年齡、工作等。將自己所搜尋的資料與同學分享。	學習單： 傳染病 防護罩 增強術 100%
十一 0420- 0424	單元二 全境擴 散 第2章 打擊傳 染病	1. 臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。 2. 新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，運用各項預防策略自我保護。 3. 各類傳染病的嚴重性，能提高警覺，並應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。	「恐怖傳染病選舉活動」搜尋全球發生過的可怕傳染病案例，分析這項傳染病為什麼可怕，至少寫出三項因素。分析此恐怖傳染病有哪些防護措施，整理相關資料與同學分享。	學習單： 打擊登 革熱病 媒蚊 100%
十二 0427- 0501	單元二 全境擴 散 第2章 打擊傳 染病	1. 臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。 2. 新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，運用各項預防策略自我保護。 3. 各類傳染病的嚴重性，能提高警覺，並	「恐怖傳染病選舉活動」搜尋全球發生過的可怕傳染病案例，分析這項傳染病為什麼可怕，至少寫出三項因素。分析此恐怖傳染病有哪些防護措施，整理相關資料與同學分	學習單： 打擊登 革熱病 媒蚊 100%

		應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。	享。	
十三 0504- 0508	單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病	1. 臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。 2. 新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，運用各項預防策略自我保護。 3. 各類傳染病的嚴重性，能提高警覺，並應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。	「恐怖傳染病選舉活動」搜尋全球發生過的可怕傳染病案例，分析這項傳染病為什麼可怕，至少寫出三項因素。分析此恐怖傳染病有哪些防護措施，整理相關資料與同學分享。	學習單： 打擊登革熱病媒蚊 100%
十四 0511- 0515	單元三 安全守護神 第1章 安全伴我行	1. 認識事故傷害。 2. 家庭中常見的事故傷害及預防方法。 3. 學校中常見的事故傷害及預防方法。	「安全創意標語設計」為學校的生活環境設計創意標語除創意標語也應包含標語涵義說明及使用情境。	學習單： 我的安全創意標語 100%
十五 0518- 0522	單元三 安全守護神 第1章 安全伴我行	1. 認識事故傷害。 2. 家庭中常見的事故傷害及預防方法。 3. 學校中常見的事故傷害及預防方法。	「安全創意標語設計」為學校的生活環境設計創意標語除創意標語也應包含標語涵義說明及使用情境。	學習單： 我的安全創意標語 100%
十六 0525- 0529	單元三 安全守護神 第2章 急救得來速	1. 急救觀念與原則。 2. 基本繃帶包紮法。 3. 基本三角巾包紮法。 4. 常見運動傷害的處理原則。 5. 培養樂於助人的價值觀。	「包紮動起來」親自練習不同的包紮法，利用課本中的動作要求檢核表進行自評或互評。	學習單： 包紮動起來 100%
十七 0601- 0605	單元三 安全守護神 第2章 急救得來速	1. 急救觀念與原則。 2. 基本繃帶包紮法。 3. 基本三角巾包紮法。 4. 常見運動傷害的處理原則。 5. 培養樂於助人的價值觀。	「包紮動起來」親自練習不同的包紮法，利用課本中的動作要求檢核表進行自評或互評。	學習單： 包紮動起來 100%
十八 0608- 0612	單元三 安全守護神 第2章 急救得來速	1. 急救觀念與原則。 2. 基本繃帶包紮法。 3. 基本三角巾包紮法。 4. 常見運動傷害的處理原則。 5. 培養樂於助人的價值觀。	「包紮動起來」親自練習不同的包紮法，利用課本中的動作要求檢核表進行自評或互評。	學習單： 包紮動起來 100%
十九 0615- 0619	單元三 安全守護神 第3章 防災御守	1. 颱風來臨前、中、後的因應對策。 2. 火災常見的成因與預防方法。 3. 生活中的用電習慣，並改善缺失。 4. 操作滅火器實施滅火。 5. 地震發生前降低傷害的整備方式。 6. 因應不同情境演練地震避難情況。 7. 繪製家庭防災地圖。	「我的防災地圖」生繪製自己家庭的防災地圖，並與同學分享。	學習單： 我的防災地圖 100%
二十 0622- 0626	單元三 安全守護神 第3章 防災御守	1. 颱風來臨前、中、後的因應對策。 2. 火災常見的成因與預防方法。 3. 生活中的用電習慣，並改善缺失。 4. 操作滅火器實施滅火。 5. 地震發生前降低傷害的整備方式。 6. 因應不同情境演練地震避難情況。 7. 繪製家庭防災地圖。	「我的防災地圖」生繪製自己家庭的防災地圖，並與同學分享。	學習單： 我的防災地圖 100%
二十一 0629- 0630	單元三 安全守護神 第3章 防災御守	1. 颱風來臨前、中、後的因應對策。 2. 火災常見的成因與預防方法。 3. 生活中的用電習慣，並改善缺失。 4. 操作滅火器實施滅火。 5. 地震發生前降低傷害的整備方式。 6. 因應不同情境演練地震避難情況。	「我的防災地圖」生繪製自己家庭的防災地圖，並與同學分享。	學習單： 我的防災地圖 100%

每週節數	2 節		設計者	丁立宇老師
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	認知 1. 瞭解運動安全知識，包括運動服裝、護具、水域安全與自救常識。 2. 認識各項球類與水上運動（捷泳、籃球、排球、羽球、足球）的基本規則與技巧。 技能 1. 能正確選擇並穿戴適合的運動服裝與護具，提升運動安全性。 2. 能執行水域安全與自救技巧，如：防溺十招與製作簡易浮具。 3. 能展現正確的體育技能操作，包括體適能檢測、接力賽跑與各球類運動的基本動作。 態度 1. 重視運動與活動中的安全行為，發揮自我保護與助人精神。 2. 培養積極參與體育活動的態度，展現運動家精神與團隊合作。			
教學與評量說明	教材與資源 南一版健康與體育課本、習作、教案、學習單、PPT、南一數位資源入口網等。 教學方法 合作學習、情境模擬、環境體驗、教學生活化、安全環境探究、運動競賽、互動遊戲等。 教學評量 動作檢核 40%、實作評量 30%、分組競賽 20%、態度檢核 10%			
週次/日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
一 0901-0905	單元四 運動穿著與防護 第1章 跑步服裝秀 【生命教育】	1. 相關運動服裝穿著知識。 3. 能自信表達自我運動表現。 4. 思考運動服裝穿著自我需求。 5. 選擇合時合宜的服裝產品。	學生能說明運動服裝的功能，並依據活動類型與環境選擇合時合宜的運動服裝。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
二 0908-0912	單元四 運動穿著與防護 第2章 護具大集合 【生命教育】 【安全教育】 【閱讀素養】	1. 相關護具知識與運動傷害。 3. 自信表達自我護具的運動需要。 4. 選擇合時合宜的運動護具。	學生能辨識並說明各類運動護具的用途，並選擇適合活動需求的護具以保護身體安全。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
三 0915-0919	單元五 體適能 第1章 健康體適能 體適能檢測 【閱讀教育】 【生涯規劃】	1. 體適能相關知識及重要性。 2. 主動並協助他人參與體適能活動。 3. 體適能各項檢測要領，並完成檢測。	學生能參與體適能檢測，了解自身體能狀況，並設定改善體能的個人目標。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
四 0922-0926	單元五 體適能 第2章 接力 衝破終點線 【戶外教育】	1. 認識起跑的種類。 2. 起跑的動作要領。 3. 接力的方法與策略。 4. 團隊合作的意義。 5. 跑步動作、傳接棒。 7. 幫團隊排出棒次，以利賽事進行。	學生能參與接力賽跑，並運用正確技巧與團隊合作完成比賽。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
五 0929-1003	單元五 體適能 第2章 接力 衝破終點線 【戶外教育】	1. 認識起跑的種類。 2. 起跑的動作要領。 3. 接力的方法與策略。 4. 團隊合作的意義。 5. 跑步動作、傳接棒。 7. 幫團隊排出棒次，以利賽事進行。	學生能參與接力賽跑，並運用正確技巧與團隊合作完成比賽。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
六 1006-1010	單元五 體適能 第2章 接力 衝破終點線 【戶外教育】	1. 認識起跑的種類。 2. 起跑的動作要領。 3. 接力的方法與策略。 4. 團隊合作的意義。 5. 跑步動作、傳接棒。 7. 幫團隊排出棒次，以利賽事進行。	學生能參與接力賽跑，並運用正確技巧與團隊合作完成比賽。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
七 1013-1017	單元六 安心暢游 第1章 水域安全 智者樂水 【生命教育】 【人權教育】	1. 全臺危險水域及成因。 2. 水域環境特性與評估水域的安全。 3. 溺水的發生原因 4. 防溺十招。	學生能說明水域安全知識，辨識臺灣常見危險水域，並記憶與應用防溺十招。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%

	【品德教育】 【海洋教育】 【安全教育】			
八 1020- 1024	單元六 安心暢游 第2章 自救求生 臨危自保 【海洋教育】 【安全教育】 【閱讀素養】	1. 自救的基本原則。 2. 評估與加強自救能力級別。 3. 用韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩水等移動求生。 4. 藉物漂浮和移動求生。 5. 利用衣服、長褲來製作成浮具漂浮。	學生能示範基本水中自救方法，並運用衣物自製簡易浮具以提升自救能力。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
九 1027- 1031	單元六 安心暢游 第2章 自救求生 臨危自保 【海洋教育】 【安全教育】 【閱讀素養】	1. 自救的基本原則。 2. 評估與加強自救能力級別。 3. 用韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩水等移動求生。 4. 藉物漂浮和移動求生。 5. 利用衣服、長褲來製作成浮具漂浮。	學生能示範基本水中自救方法，並運用衣物自製簡易浮具以提升自救能力。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十 1103- 1107	單元六 安心暢游 第3章 捷泳 流線直進 【海洋教育】 【品德教育】	1. 捷泳腿部打水動作的優劣。 2. 捷泳打水前進配合換氣的動作。	學生能正確示範捷泳的基本技巧，並持續練習腿部打水以提升游泳能力。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十一 1110- 1114	單元六 安心暢游 第3章 捷泳 流線直進 【海洋教育】 【品德教育】	1. 捷泳腿部打水動作的優劣。 2. 捷泳打水前進配合換氣的動作。	學生能正確示範捷泳的基本技巧，並持續練習腿部打水以提升游泳能力。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十二 1117- 1121	單元六 安心暢游 第3章 捷泳 流線直進 【海洋教育】 【品德教育】	1. 捷泳腿部打水動作的優劣。 2. 捷泳打水前進配合換氣的動作。	學生能正確示範捷泳的基本技巧，並持續練習腿部打水以提升游泳能力。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十三 1124- 1128	單元七 球類入門 第1章 籃球 出手得分 【品德教育】	1. 籃球運動的脈絡。 2. 球場上安全規則及遊戲規則。 3. 投籃動作之原理。 4. 用身體部位力量來幫助投籃動作。 5. 培養定點、移位投籃能力、瞄準目標物的投籃能力。 6. 在各投籃點出手，並比較技巧的差異。	學生能說明籃球的基本規則，並示範基本動作如原地投籃、移動接球投籃、運球後投籃。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十四 1201- 1205	單元七 球類入門 第1章 籃球 出手得分 【品德教育】	1. 籃球運動的脈絡。 2. 球場上安全規則及遊戲規則。 3. 投籃動作之原理。 4. 用身體部位力量來幫助投籃動作。 5. 培養定點、移位投籃能力、瞄準目標物的投籃能力。 6. 在各投籃點出手，並比較技巧的差異。	學生能說明籃球的基本規則，並示範基本動作如原地投籃、移動接球投籃、運球後投籃。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十五 1208- 1212	單元七 球類入門 第1章 籃球 出手得分 【品德教育】	1. 籃球運動的脈絡。 2. 球場上安全規則及遊戲規則。 3. 投籃動作之原理。 4. 用身體部位力量來幫助投籃動作。 5. 培養定點、移位投籃能力、瞄準目標物的投籃能力。 6. 在各投籃點出手，並比較技巧的差異。	學生能說明籃球的基本規則，並示範基本動作如原地投籃、移動接球投籃、運球後投籃。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十六 1215- 1219	單元七 球類入門 第2章 排球 一球入魂 【品德教育】	1. 排球運動基本規則。 2. 球場上安全規則及遊戲規則。 3. 低手傳接球動作。 4. 用身體部位來緩衝接球力量。 5. 在接球後依據距離、方向，精準的進行力量控制，將球送至指定位置。 6. 培養正確低手傳接球的觀念與能力。	學生能說明排球的基本規則，並示範基本動作，過程中須不斷自我檢視，欣賞其他同學的長處，如何準確判斷球的位置，藉此改善自我動作。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十七	單元七 球類入門 第2章 排球 一球入魂	1. 排球運動基本規則。 2. 球場上安全規則及遊戲規則。	學生能說明排球的基本規則，並示範基本	動作檢核 40% 實作評量 30%

1222-1226	【品德教育】	3. 低手傳接球動作。 4. 用身體部位來緩衝接球力量。 5. 在接球後依據距離、方向，精準的進行力量控制，將球送至指定位置。 6. 培養正確低手傳接球的觀念與能力。	動作，過程中須不斷自我檢視，欣賞其他同學的長處，如何準確判斷球的位置，藉此改善自我動作。	分組競賽 20% 態度檢核 10%
十八 1229-0102	單元七 球類入門 第 3 章 羽球 擊球高手 【品德教育】	1. 羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。 2. 球場上安全規則及遊戲規則。 3. 羽球握拍及擊球之原理。 4. 用身體正確發力來幫助擊球。 5. 高遠球擊球。 6. 抓住正確的擊球點。 7. 培養能將球擊高擊遠的能力。	學生能認識臺灣傑出羽球選手，並說明羽球基本知識與示範基本動作如發球與揮拍，並用搜尋能力，分析米字步伐與羽球運動的關聯。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十九 0105-0109	單元七 球類入門 第 3 章 羽球 擊球高手 【品德教育】	1. 羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。 2. 球場上安全規則及遊戲規則。 3. 羽球握拍及擊球之原理。 4. 用身體正確發力來幫助擊球。 5. 高遠球擊球。 6. 抓住正確的擊球點。 7. 培養能將球擊高擊遠的能力。	學生能認識臺灣傑出羽球選手，並說明羽球基本知識與示範基本動作如發球與揮拍，並用搜尋能力，分析米字步伐與羽球運動的關聯。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
二十 0112-0116	單元七 球類入門 第 4 章 足球 腳下功夫 【品德教育】	1. 足球運動的脈絡以及相關裝備。 2. 球場上安全規則及規則。 3. 足球傳球動作之原理。 4. 加強練習身體協調性。 5. 運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。 6. 培養小組相互合作挑戰之精神。	學生能說明足球的基本規則，並示範基本動作如點球、停球能力。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
二十一 0119-0120	單元七 球類入門 第 4 章 足球 腳下功夫 【品德教育】	1. 足球運動的脈絡以及相關裝備。 2. 球場上安全規則及規則。 3. 足球傳球動作之原理。 4. 加強練習身體協調性。 5. 運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。 6. 培養小組相互合作挑戰之精神。	學生能說明足球的基本規則，並示範基本動作如點球、停球能力。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%

桃園市大有國民中學 114 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	體育領域教師成員
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 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	認知	1. 瞭解臺灣棒球發展歷史、現況與代表性人物。 2. 能分辨競技與一般體適能的差異與應用肌群。
	技能	1. 能正確示範核心肌群訓練動作、規劃個人訓練課表。 2. 能執行各項運動技能（捷泳、籃球、排球、羽球、足球等）。
教學與評量說明	態度	1. 珍惜運動文化，尊重體育選手的努力與貢獻，培養運動家精神與團隊合作。 2. 建立持續運動與核心體能訓練的正向態度，樂於接受自我挑戰與改善健康。
	教材與資源	南一版健康與體育課本、習作、教案、學習單、PPT、南一數位資源入口網等。 教學方法 合作學習、情境模擬、環境體驗、教學生活化、安全環境探究、運動競賽、互動遊戲等。 教學評量 動作檢核 40%、實作評量 30%、分組競賽 20%、態度檢核 10%

週次/ 日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
一 0211- 0213	單元四 Baseball 運動誌 第 1 章 從棒球看臺灣 【品德教育】 【多元文化】 【國際教育】	1. 臺灣棒球發展。 2. 臺灣棒球現況。	學生能說明臺灣棒球的發展歷程與現況，並舉出臺灣具有代表性的棒球球隊與賽事。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
二 0216- 0220	單元四 Baseball 運動誌 第 2 章 臺灣棒球名人堂 【品德教育】 【多元文化】 【閱讀素養】	1. 臺灣棒球起源及發展。 2. 古今臺灣優秀棒球選手奮鬥精神。	學生能描述臺灣棒球的起源，並介紹古今優秀棒球選手及其貢獻。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
三 0223- 0227	單元五 競技體適能 第 1 章 核心肌群 【生涯規劃】	1. 介紹核心肌群肌肉。 2. 核心肌群與下背疼痛的關聯。 3. 鍛鍊核心肌群的重要性。 4. 正確的核心肌群動作。	學生能辨識核心肌群位置與功能，並正確示範核心訓練動作，進而規劃個人訓練課表。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
四 0302- 0306	單元五 競技體適能 第 1 章 核心肌群 【生涯規劃】	1. 介紹核心肌群肌肉。 2. 核心肌群與下背疼痛的關聯。 3. 鍛鍊核心肌群的重要性。 4. 正確的核心肌群動作。	學生能辨識核心肌群位置與功能，並正確示範核心訓練動作，進而規劃個人訓練課表。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
五 0309- 0313	單元五 競技體適能 第 2 章 專項適能 【閱讀素養】	1. 競技體適能與一般體適能的差異。 2. 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。 3. 不同專項運動所屬的運動類型。	學生能找出自己想要加強訓練的部位，安排訓練等級，實際進行一週的計畫。一週後對自身程度、訓練難易度等方向來檢視課表設計的缺點。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
六 0316- 0320	單元五 競技體適能 第 2 章 專項適能 【閱讀素養】	1. 競技體適能與一般體適能的差異。 2. 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。 3. 不同專項運動所屬的運動類型。	學生能找出自己想要加強訓練的部位，安排訓練等級，實際進行一週的計畫。一週後對自身程度、訓練難易度等方向來檢視課表設計的缺點。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
七 0323- 0327	單元六 展臂優游 第 1 章 捷泳 水中協奏曲	1. 捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。 2. 捷泳划手動作控制，掌握交換划手的時機。 3. 捷泳流暢的手腳聯合動作。 4. 思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。	學生能正確做出捷泳的划手與手腳協調動作，提升水中游泳效率。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
八 0330- 0403	單元六 展臂優游 第 1 章 捷泳 水中協奏曲	1. 捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。 2. 捷泳划手動作控制，掌握交換划手的時機。 3. 捷泳流暢的手腳聯合動作。 4. 思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。	學生能正確做出捷泳的划手與手腳協調動作，提升水中游泳效率。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
九 0406-	單元六 展臂優游 第 1 章 捷泳 水中協奏曲	1. 捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。 2. 捷泳划手動作控制，掌握交換划手的時機。	學生能正確做出捷泳的划手與手腳協調動作，提升水中	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20%

0410		3. 捷泳流暢的手腳聯合動作。 4. 思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。	游泳效率。	態度檢核 10%
十 0413- 0417	單元六 展臂優游 第 2 章 救生伸拋划 接力同在 【海洋教育】 【安全教育】	1. 基本岸上救生的原則及方法。 2. 溺水的可能徵兆並提高警覺。 3. 救溺五步。 4. 常見救生器具如救生浮標的使用方法。 5. 學習救生圈的施救拋擲方法。 6. 學習陸上急救法。	學生能說出救溺五步並正確操作岸上基本救生方法，熟悉常見救生器具，如浮標的使用方式。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十一 0420- 0424	單元六 展臂優游 第 2 章 救生伸拋划 接力同在 【海洋教育】 【安全教育】	1. 基本岸上救生的原則及方法。 2. 溺水的可能徵兆並提高警覺。 3. 救溺五步。 4. 常見救生器具如救生浮標的使用方法。 5. 學習救生圈的施救拋擲方法。 6. 學習陸上急救法。	學生能說出救溺五步並正確操作岸上基本救生方法，熟悉常見救生器具，如浮標的使用方式。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十二 0427- 0501	單元七 球類入門 第 1 章 籃球 扭轉乾坤 【品德教育】 【戶外教育】	1. 基本傳接球方式。 2. 在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。 3. 正確判斷移位時機。	學生能執行籃球的傳接球技巧，並掌握移位與配合時機以進行有效攻守。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十三 0504- 0508	單元七 球類入門 第 1 章 籃球 扭轉乾坤 【品德教育】 【戶外教育】	1. 基本傳接球方式。 2. 在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。 3. 正確判斷移位時機。	學生能執行籃球的傳接球技巧，並掌握移位與配合時機以進行有效攻守。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十四 0511- 0515	單元七 球類入門 第 2 章 排球 高手過招 【品德教育】	1. 排球比賽場地基礎認知。 2. 基本發球動作。 3. 在動態活動中正確評估動作要點。 4. 有效掌握移位與擊球點間的相互關係。 5. 分析場上情境並擬定策略。 6. 團隊意識與運動精神。	學生能辨識排球場地區域與擊球點的關聯，並正確示範基本發球動作與移位。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十五 0518- 0522	單元七 球類入門 第 2 章 排球 高手過招 【品德教育】	1. 排球比賽場地基礎認知。 2. 基本發球動作。 3. 在動態活動中正確評估動作要點。 4. 有效掌握移位與擊球點間的相互關係。 5. 分析場上情境並擬定策略。 6. 團隊意識與運動精神。	學生能辨識排球場地區域與擊球點的關聯，並正確示範基本發球動作與移位。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十六 0525- 0529	單元七 球類入門 第 3 章 羽球 先發制人 【品德教育】	1. 正確的基本發球動作。 2. 出米字跑的動作要點。 3. 場區與球路軌跡之間的關聯。 4. 比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。 5. 效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。 6. 團隊意識與運動精神。	學生能正確執行羽球的發球技巧，並展現米字步伐的正確移動要領。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十七 0601- 0605	單元七 球類入門 第 3 章 羽球 先發制人 【品德教育】	1. 正確的基本發球動作。 2. 出米字跑的動作要點。 3. 場區與球路軌跡之間的關聯。 4. 比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。 5. 效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。 6. 團隊意識與運動精神。	學生能正確執行羽球的發球技巧，並展現米字步伐的正確移動要領。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十八 0608- 0612	單元七 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳 【品德教育】 【戶外教育】	1. 在動態情境中踢擊、射門與守門技術。 2. 正確評估動作要點 3. 分析場上情勢並立即性的調整策略。 4. 團隊意識與運動精神。	學生能示範足球的踢擊與射門技巧，並理解守門的基本技術與站位觀念。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十九 0615- 0619	單元七 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳 【品德教育】 【戶外教育】	1. 在動態情境中踢擊、射門與守門技術。 2. 正確評估動作要點 3. 分析場上情勢並立即性的調整策略。 4. 團隊意識與運動精神。	學生能示範足球的踢擊與射門技巧，並理解守門的基本技術與站位觀念。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%

二十 0622- 0626	單元七 球類入門 第4章 足球 臨門一腳 【品德教育】 【戶外教育】	1. 在動態情境中踢擊、射門與守門技術。 2. 正確評估動作要點 3. 分析場上情勢並立即性的調整策略。 4. 團隊意識與運動精神。	學生能示範足球的 踢擊與射門技巧， 並理解守門的基本 技術與站位觀念。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
二十一 0629- 0630	單元七 球類入門 第4章 足球 臨門一腳 【品德教育】 【戶外教育】	1. 在動態情境中踢擊、射門與守門技術。 2. 正確評估動作要點 3. 分析場上情勢並立即性的調整策略。 4. 團隊意識與運動精神。	學生能示範足球的 踢擊與射門技巧， 並理解守門的基本 技術與站位觀念。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%

桃園市大有國民中學 114 學年度第一學期 8 年級健體領域【健教科】課程計畫

每週 節數	1 節		設計者	邱慧屏老師
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。 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	認知 1. 理解情感表達的重要性，並認識身體自主權與人際關係中的安全界線。 2. 認識未成年性行為的影響、法律責任，以及性傳染病的種類與預防方法（如保險套使用）。 3. 了解臺灣全民健保制度的基本內容、就醫流程及其對民眾健康的影響。 4. 辨識各類藥物的用途與正確用藥方式，並了解醫藥分業與安全用藥原則。 5. 認識藥物濫用的種類與對個人、家庭與社會的危害，並了解可求助的戒治資源。 技能 1. 能適當辨識與表達自己的情緒，並展現尊重與安全的約會行為。 2. 能正確使用保險套，並採取預防網路性剝削的具體行動。 3. 能正確說出就醫流程，模擬就醫情境，並展現合理使用醫療資源的能力。 4. 能示範正確用藥行為（如：看標示、遵醫囑），並能拒絕不當藥物誘惑。 態度 1. 願意尊重自己與他人的身體與情感界線，並建立健康的性價值觀與自我保護意識。 2. 珍惜醫療與公共衛生資源，養成正確就醫與用藥的生活態度。 3. 主動遠離毒品與濫用藥物，培養正向生活習慣與自我控制力。			
教學與評量說明	教材與資源 南一版健康與體育課本、習作、教案、學習單、PPT、南一數位資源入口網等。 教學方法 合作學習、情境模擬、環境體驗、教學生活化、安全環境探究、互動遊戲等。 教學評量 紙筆測驗 50%、學習作業 20%、上課參與 10%、口語表達 10%、態度檢核 10%			
週次/日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
一 0901-0905	單元一 愛，這件事 第 1 章 歌頌情誼 【性別平等】 【生涯規劃】	1. 辨識自己的情感，並且進行安全的約會與合宜的表達方式。 2. 維持情感與結束情感應有的態度與健康的價值觀。 3. 體認身體自主權的重要性並展現出維護行動。	1. 學生能辨識並適當表達自己的情緒，並在約會或人際互動中展現尊重與安全的行為。 2. 學生能說明身體自主權的重要性，並展現維護自己身體界線的具體行動。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
二 0908-0912	單元一 愛，這件事 第 1 章 歌頌情誼 【性別平等】 【生涯規劃】	1. 辨識自己的情感，並且進行安全的約會與合宜的表達方式。 2. 維持情感與結束情感應有的態度與健康的價值觀。 3. 體認身體自主權的重要性並展現出維護行動。	1. 學生能辨識並適當表達自己的情緒，並在約會或人際互動中展現尊重與安全的行為。 2. 學生能說明身體自主權的重要性，並展現維護自己身體界線的具體行動。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
三 0915-0919	單元一 愛，這件事 第 1 章 歌頌情誼 【性別平等】 【生涯規劃】	1. 辨識自己的情感，並且進行安全的約會與合宜的表達方式。 2. 維持情感與結束情感應有的態度與健康的價值觀。 3. 體認身體自主權的重要性並展現出維護行動。	1. 學生能辨識並適當表達自己的情緒，並在約會或人際互動中展現尊重與安全的行為。 2. 學生能說明身體自主權的重要性，並展現維護自己身體界線的具體行動。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
四 0922-0926	單元一 愛，這件事 第 2 章 「性」福「保」典 【法治教育】 【性別平等】	1. 未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 2. 維護身體自主權的行動。 3. 建立健康的性價值觀，並保護自己免於網路性剝削。 4. 常見性傳染病的種類與症狀。 5. 性傳染病的預防方式。 6. 培養關懷性傳染病患的態度。 7. 「健康技能-正確使用保險套」。 8. 安全性行為的態度。	1. 學生能分析未成年性行為可能帶來的生理、心理與法律後果，並做出負責任的行為選擇。 2. 學生能辨識網路性剝削的常見形式，並運用正確方法保護自己免受傷害。 3. 學生能說明性傳染病的種類、症狀與傳染途徑，並示範保險套的正確使用方式以防護風險。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%

五 0929- 1003	單元一 愛， 這件事 第2章 「性」福 「保」典 【法治教育】 【性別平等】	1. 未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 2. 維護身體自主權的行動。 3. 建立健康的性價值觀，並保護自己免於網路性剝削。 4. 常見性傳染病的種類與症狀。 5. 性傳染病的預防方式。6. 培養關懷性傳染病患的態度。 7. 「健康技能-正確使用保險套」。 8. 安全性行為的態度。	1. 學生能分析未成年性行為可能帶來的生理、心理與法律後果，並做出負責任的行為選擇。 2. 學生能辨識網路性剝削的常見形式，並運用正確方法保護自己免受傷害。 3. 學生能說明性傳染病的種類、症狀與傳染途徑，並示範保險套的正確使用方式以防護風險。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
六 1006- 1010	單元一 愛， 這件事 第2章 「性」福 「保」典 【法治教育】 【性別平等】	1. 未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 2. 維護身體自主權的行動。 3. 建立健康的性價值觀，並保護自己免於網路性剝削。 4. 常見性傳染病的種類與症狀。 5. 性傳染病的預防方式。6. 培養關懷性傳染病患的態度。 7. 「健康技能-正確使用保險套」。 8. 安全性行為的態度。	1. 學生能分析未成年性行為可能帶來的生理、心理與法律後果，並做出負責任的行為選擇。 2. 學生能辨識網路性剝削的常見形式，並運用正確方法保護自己免受傷害。 3. 學生能說明性傳染病的種類、症狀與傳染途徑，並示範保險套的正確使用方式以防護風險。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
七 1013- 1017	單元一 愛， 這件事 第2章 「性」福 「保」典 【法治教育】 【性別平等】	1. 未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 2. 維護身體自主權的行動。 3. 建立健康的性價值觀，並保護自己免於網路性剝削。 4. 常見性傳染病的種類與症狀。 5. 性傳染病的預防方式。6. 培養關懷性傳染病患的態度。 7. 「健康技能-正確使用保險套」。 8. 安全性行為的態度。	1. 學生能分析未成年性行為可能帶來的生理、心理與法律後果，並做出負責任的行為選擇。 2. 學生能辨識網路性剝削的常見形式，並運用正確方法保護自己免受傷害。 3. 學生能說明性傳染病的種類、症狀與傳染途徑，並示範保險套的正確使用方式以防護風險。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
八 1020- 1024	單元一 愛， 這件事 第2章 「性」福 「保」典 【法治教育】 【性別平等】	1. 未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 2. 維護身體自主權的行動。 3. 建立健康的性價值觀，並保護自己免於網路性剝削。 4. 常見性傳染病的種類與症狀。 5. 性傳染病的預防方式。6. 培養關懷性傳染病患的態度。 7. 「健康技能-正確使用保險套」。 8. 安全性行為的態度。	1. 學生能分析未成年性行為可能帶來的生理、心理與法律後果，並做出負責任的行為選擇。 2. 學生能辨識網路性剝削的常見形式，並運用正確方法保護自己免受傷害。 3. 學生能說明性傳染病的種類、症狀與傳染途徑，並示範保險套的正確使用方式以防護風險。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
九 1027- 1031	單元二 一生 「醫」世 第1章 臺灣 「醫」級棒 【品德教育】	1. 臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2. 健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義。 3. 認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。 4. 破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。 5. 正確就醫流程，相關醫療制度和名詞。 6. 選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。	學生能描述臺灣全民健保制度的基本內容與正確就醫流程，並展現珍惜醫療資源的行動。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
十 1103- 1107	單元二 一生 「醫」世 第1章 臺灣 「醫」級棒 【品德教育】	1. 臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2. 健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義。 3. 認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。 4. 破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。	學生能描述臺灣全民健保制度的基本內容與正確就醫流程，並展現珍惜醫療資源的行動。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%

		5. 正確就醫流程，相關醫療制度和名詞。 6. 選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。		
十一 1110- 1114	單元二 一生「醫」世 第1章 臺灣「醫」級棒 【品德教育】	1. 臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2. 健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義。 3. 認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。 4. 破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。 5. 正確就醫流程，相關醫療制度和名詞。 6. 選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。	學生能描述臺灣全民健保制度的基本內容與正確就醫流程，並展現珍惜醫療資源的行動。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
十二 1117- 1121	單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心 【品德教育】	1. 分析藥物的類型和特性，各類藥物正確的使用時機和方式。 2. 養成正確的用藥態度與習慣，錯誤用藥對健康的危害。 3. 強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4. 明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。	學生能辨識常見藥物種類與使用時機，並實踐正確用藥行為（如：遵醫囑）。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
十三 1124- 1128	單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心 【品德教育】	1. 分析藥物的類型和特性，各類藥物正確的使用時機和方式。 2. 養成正確的用藥態度與習慣，錯誤用藥對健康的危害。 3. 強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4. 明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。	學生能辨識常見藥物種類與使用時機，並實踐正確用藥行為（如：遵醫囑）。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
十四 1201- 1205	單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心 【品德教育】	1. 分析藥物的類型和特性，各類藥物正確的使用時機和方式。 2. 養成正確的用藥態度與習慣，錯誤用藥對健康的危害。 3. 強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4. 明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。	學生能辨識常見藥物種類與使用時機，並實踐正確用藥行為（如：遵醫囑）。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
十五 1208- 1212	單元三 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸 【品德教育】	1. 藥物濫用的常見成因。2. 藥物濫用的種類。 3. 藥物濫用對健康的影響。 4. 藥物濫用對社會的危害。 5. 下定決心拒絕藥物濫用。 6. 分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。	學生能說明藥物濫用對個人健康與社會造成的危害。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
十六 1215- 1219	單元三 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸 【品德教育】	1. 藥物濫用的常見成因。2. 藥物濫用的種類。 3. 藥物濫用對健康的影響。 4. 藥物濫用對社會的危害。 5. 下定決心拒絕藥物濫用。 6. 分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。	學生能說明藥物濫用對個人健康與社會造成的危害。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
十七 1222- 1226	單元三 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸 【品德教育】	1. 藥物濫用的常見成因。2. 藥物濫用的種類。 3. 藥物濫用對健康的影響。 4. 藥物濫用對社會的危害。 5. 下定決心拒絕藥物濫用。 6. 分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。	學生能說明藥物濫用對個人健康與社會造成的危害。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%

十八 1229- 0102	單元三 「癮」爆新觀 點 第 2 章 毒來 不毒往 【法治教育】	1. 拒絕的原則與技巧。 2. 以正向的態度面對拒絕。 3. 使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4. 藥物濫用的戒治資源。	學生能運用適當拒絕技巧面對藥物誘惑，並說出求助與戒治的可用資源與管道。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
十九 0105- 0109	單元三 「癮」爆新觀 點 第 2 章 毒來 不毒往 【法治教育】	1. 拒絕的原則與技巧。 2. 以正向的態度面對拒絕。 3. 使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4. 藥物濫用的戒治資源。	學生能運用適當拒絕技巧面對藥物誘惑，並說出求助與戒治的可用資源與管道。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
二十 0112- 0116	單元三 「癮」爆新觀 點 第 2 章 毒來 不毒往 【法治教育】	1. 拒絕的原則與技巧。 2. 以正向的態度面對拒絕。 3. 使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4. 藥物濫用的戒治資源。	學生能運用適當拒絕技巧面對藥物誘惑，並說出求助與戒治的可用資源與管道。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
二十一 0119- 0120	單元三 「癮」爆新觀 點 第 2 章 毒來 不毒往 【法治教育】	1. 拒絕的原則與技巧。 2. 以正向的態度面對拒絕。 3. 使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4. 藥物濫用的戒治資源。	學生能運用適當拒絕技巧面對藥物誘惑，並說出求助與戒治的可用資源與管道。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%

桃園市大有國民中學 114 學年度第二學期 8 年級健體領域【健教科】課程計畫

每週 節數	1 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	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。 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	認知 1. 了解食品添加物、有機農產品、健康食品的特性與標示意義，能分辨食品行銷策略。 2. 認識消費者的基本權利與義務，並能解讀媒體廣告與網路行銷手法。 3. 認識臺灣十大死因及慢性疾病（如:癌症、心血管疾病、糖尿病、腎臟病等）之致病因與預防方法。 4. 了解老化與死亡的自然過程，並能辨識社會中的老化刻板印象與相關挑戰。 5. 具備危機處理知識，了解校園霸凌、網路詐騙與個資外洩的潛在風險。 6. 熟悉交通安全規範與基本路權，具備日常生活中自我保護知能。 技能 1. 能應用食品標示（如產銷履歷）選擇健康飲食，具備判斷食物健康與否的能力。 2. 能正確辨識並回應網路留言、詐騙訊息，及早應對霸凌與網路風險。 3. 具備 CPR 與 AED 基本操作技能，能進行緊急救護處理。 態度 1. 培養正確飲食觀念與理性消費態度，尊重食安與健康資訊。 2. 樹立尊重老人、關懷弱勢的態度，並能正面看待老化與死亡。 3. 培養面對疾病與壓力的正向態度，願意主動實踐健康生活方式。 4. 建立良好的自我保護意識，尊重他人隱私與人身界線，拒絕散布不雅內容。				
	教學 與 評量 說明	教材與資源 南一版健康與體育課本、習作、教案、學習單、PPT、南一數位資源入口網等。 教學方法 合作學習、情境模擬、環境體驗、教學生活化、安全環境探究、互動遊戲等。 教學評量 紙筆測驗 50%、學習作業 20%、上課參與 10%、口語表達 10%、態度檢核 10%			
週次/ 日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量	

一 0211- 0213	單元一 消費中學堂 第1章 GO購「食」力讚 【環境教育】	1. 以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，如：產銷履歷、有機農產品、健康食品。 2. 辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。	學生能辨識常見食品添加物及其用途，並能根據產銷履歷、有機標章與健康食品標章做出健康的飲食選擇。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
二 0216- 0220	單元一 消費中學堂 第1章 GO購「食」力讚 【環境教育】	1. 以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，如：產銷履歷、有機農產品、健康食品。 2. 辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。	學生能辨識常見食品添加物及其用途，並能根據產銷履歷、有機標章與健康食品標章做出健康的飲食選擇。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
三 0223- 0227	單元一 消費中學堂 第1章 GO購「食」力讚 【環境教育】	1. 以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，如：產銷履歷、有機農產品、健康食品。 2. 辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。	學生能辨識常見食品添加物及其用途，並能根據產銷履歷、有機標章與健康食品標章做出健康的飲食選擇。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
四 0302- 0306	單元一 消費中學堂 第2章 健康消費實踐家 【人權教育】	1. 消費者的權利與義務。 2. 解讀媒體廣告的行銷手法。	1. 學生能分析食品廣告與行銷策略，並評估其對消費行為的影響，做出合理消費決策。 2. 學生能說明消費者的基本權利與義務，並能批判性解讀各類媒體中的廣告與行銷手法。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
五 0309- 0313	單元一 消費中學堂 第2章 健康消費實踐家 【人權教育】	1. 消費者的權利與義務。 2. 解讀媒體廣告的行銷手法。	1. 學生能分析食品廣告與行銷策略，並評估其對消費行為的影響，做出合理消費決策。 2. 學生能說明消費者的基本權利與義務，並能批判性解讀各類媒體中的廣告與行銷手法。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
六 0316- 0320	單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情報站 (上) 【生命教育】	1. 慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，慢性病的各項影響因素。 2. 臺灣首要死因中癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。 3. 心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 4. 檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。	學生能說明臺灣十大死因中主要慢性疾病的致病因素，並能提出具體的預防方法。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
七 0323- 0327	單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情報站 (上) 【生命教育】	1. 慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，慢性病的各項影響因素。 2. 臺灣首要死因中癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。 3. 心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 4. 檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。	學生能說明臺灣十大死因中主要慢性疾病的致病因素，並能提出具體的預防方法。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
八 0330-	單元二 慢病驚心 第2章 慢性病情報站 (下)	1. 糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病因素和預防方法。	學生能說明糖尿病、腎臟病與代謝症候群的成因與危	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10%

0403	【家庭教育】 【品德教育】	2. 分析腎臟病及其病變的嚴重程度，並了解其症狀、致病因素和預防方法。 3. 代謝症候群的成因，以及對健康的威脅情況，並分析預防方法。 4. 遠離慢性病的各項重要預防策略。 5. 關懷和照護慢性病親屬。	害，並能規劃預防策略以實踐於日常生活中。	口語表達 10% 態度檢核 10%
九 0406- 0410	單元二 慢病驚心 第 2 章 慢性病情報站 (下) 【家庭教育】 【品德教育】	1. 糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 2. 分析腎臟病及其病變的嚴重程度，並了解其症狀、致病因素和預防方法。 3. 代謝症候群的成因，以及對健康的威脅情況，並分析預防方法。 4. 遠離慢性病的各項重要預防策略。 5. 關懷和照護慢性病親屬。	學生能說明糖尿病、腎臟病與代謝症候群的成因與危害，並能規劃預防策略以實踐於日常生活中。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
十 0413- 0417	單元二 慢病驚心 第 3 章 愛譜生命最終章 【生命教育】 【品德教育】 【生涯規劃】	1. 對老化的刻板觀念，培養知老和敬老的態度。 2. 老化是人生必經過程，瞭解健康老化原則和方法，培養愛老的態度。 3. 身體老化形成的生活不便，養成助老的習慣。 4. 對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。 5. 死亡是人生必經過程，感受生命意義和價值，進而對自我生命有所規劃。	學生能覺察自己對老化與死亡的態度，並能展現尊重與關懷長者的行動。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
十一 0420- 0424	單元二 慢病驚心 第 3 章 愛譜生命最終章 【生命教育】 【品德教育】 【生涯規劃】	1. 對老化的刻板觀念，培養知老和敬老的態度。 2. 老化是人生必經過程，瞭解健康老化原則和方法，培養愛老的態度。 3. 身體老化形成的生活不便，養成助老的習慣。 4. 對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。 5. 死亡是人生必經過程，感受生命意義和價值，進而對自我生命有所規劃。	學生能覺察自己對老化與死亡的態度，並能展現尊重與關懷長者的行動。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
十二 0427- 0501	單元三 安全防護網 第 1 章 扭轉危機保安康 【品德教育】 【法治教育】	1. 說明危機意識，評估生活中潛在的危機。 2. 認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能向校園霸凌說不。 3. 遭遇霸凌事件時，保護自己的方式。 4. 遭遇詐騙時的處理方式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。	學生能辨識危機情境，如校園霸凌或詐騙，並能運用合適的方式保護自己與他人。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
十三 0504- 0508	單元三 安全防護網 第 1 章 扭轉危機保安康 【品德教育】 【法治教育】	1. 說明危機意識，評估生活中潛在的危機。 2. 認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能向校園霸凌說不。 3. 遭遇霸凌事件時，保護自己的方式。 4. 遭遇詐騙時的處理方式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。	學生能辨識危機情境，如校園霸凌或詐騙，並能運用合適的方式保護自己與他人。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
十四 0511- 0515	單元三 安全防護網 第 2 章 網住安全 【法治教育】 【性別平等】	1. 隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 2. 網路使用上保護隱私的方法。 3. 網路上留言與發文時注意事項的重要性。 4. 自拍與散播不雅照片或影片帶來的影響。	學生能說明網路隱私的重要性，辨識個資外洩與不當留言的可能影響，並能實踐網路安全行為。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
十五 0518-	單元三 安全防護網 第 2 章 網住安全 【法治教育】	1. 隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 2. 網路使用上保護隱私的方法。 3. 網路上留言與發文時注意事項的重要性。	學生能說明網路隱私的重要性，辨識個資外洩與不當留	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10%

0522	【性別平等】	4 自拍與散播不雅照片或影片帶來的影響。	言的可能影響，並能實踐網路安全行為。	口語表達 10% 態度檢核 10%
十六 0525- 0529	單元三 安全防護網 第 3 章 馬路如虎口 【品德教育】 【安全教育】	1. 解交通安全四守則。 2. 基本路權概念。 3. 表現遵守交通規則的行為。	學生能說明交通安全與基本路權概念，並能在日常生活中遵守交通規則以保護自己與他人。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
十七 0601- 0605	單元三 安全防護網 第 3 章 馬路如虎口 【品德教育】 【安全教育】	1. 解交通安全四守則。 2. 基本路權概念。 3. 表現遵守交通規則的行為。	學生能說明交通安全與基本路權概念，並能在日常生活中遵守交通規則以保護自己與他人。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
十八 0608- 0612	單元三 安全防護網 第 3 章 馬路如虎口 【品德教育】 【安全教育】	1. 解交通安全四守則。 2. 基本路權概念。 3. 表現遵守交通規則的行為。	學生能說明交通安全與基本路權概念，並能在日常生活中遵守交通規則以保護自己與他人。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
十九 0615- 0619	單元三 安全防護網 第 4 章 生命之鏈 【安全教育】	1. 生命之鏈及其內涵。 2. CPR 與 AED 的重要性。 3. 操作 CPR 與 AED。 4. 願意提供相關急救措施。	學生能說明 CPR 與 AED 的基本原理，並能正確操作以應對緊急狀況。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
二十 0622- 0626	單元三 安全防護網 第 4 章 生命之鏈 【安全教育】	1. 生命之鏈及其內涵。 2. CPR 與 AED 的重要性。 3. 操作 CPR 與 AED。 4. 願意提供相關急救措施。	學生能說明 CPR 與 AED 的基本原理，並能正確操作以應對緊急狀況。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
二十一 0629- 0630	單元三 安全防護網 第 4 章 生命之鏈 【安全教育】	1. 生命之鏈及其內涵。 2. CPR 與 AED 的重要性。 3. 操作 CPR 與 AED。 4. 願意提供相關急救措施。	學生能說明 CPR 與 AED 的基本原理，並能正確操作以應對緊急狀況。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%

桃園市大有國民中學 114 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	劉岳隤老師
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。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。 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。
	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 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。
	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	認知	1. 瞭解運動貼紮的基本類型與功用。 2. 掌握標槍、地板體操、浮潛等運動的基礎知識與安全規範。
	技能	1. 能操作常見貼紮技巧以預防運動傷害。 2. 能執行標槍動作、地板體操與捷泳換氣配合技巧。 3. 能熟練執行籃球掩護、桌球正拍與推擋、羽球殺球與壘球傳接球等各類運動技巧。
教學與	態度	1. 重視運動安全與防護措施，積極參與體育活動並樂於學習新技能。 2. 展現尊重規則、公平競爭與團隊合作的運動家精神。 3. 關心自然與海洋生態，參與浮潛活動時具備保護環境與自我安全的態度。
	教材與資源	南一版健康與體育課本、習作、教案、學習單、PPT、南一數位資源入口網等。
	教學方法	合作學習、情境模擬、環境體驗、教學生活化、安全環境探究、運動競賽、互動遊戲等。

評量說明	教學評量 動作檢核 40%、實作評量 30%、分組競賽 20%、態度檢核 10%			
週次/日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
一 0901-0905	單元四 貼心！就能安心！ 第 1 章 運動與貼紮 【安全教育】	1. 不同貼紮類型的功能差異。 2. 體驗並練習貼紮技術對身體動作的影響。 3. 如何在常見的運動傷害中施作正確的貼紮技術。	學生能說明不同貼紮類型的功能，並正確執行常見運動傷害的貼紮技巧。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
二 0908-0912	單元四 貼心！就能安心！ 第 1 章 運動與貼紮 【安全教育】	1. 不同貼紮類型的功能差異。 2. 體驗並練習貼紮技術對身體動作的影響。 3. 如何在常見的運動傷害中施作正確的貼紮技術。	學生能說明不同貼紮類型的功能，並正確執行常見運動傷害的貼紮技巧。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
三 0915-0919	單元五 挑戰極限 第 1 章 標槍 千斤一擲 【品德教育】	1. 標槍場上安全規則及遊戲規則。 2. 經由同儕間的觀察學習了解標槍動作的原理。 3. 聯合身體各部位提升運動表現。 4. 做出完整的標槍動作。 5. 軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。	學生能示範基本投擲動作，並結合軀幹與下肢的訓練技巧提升表現，每次投擲均確認是否合法落地。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
四 0922-0926	單元五 挑戰極限 第 1 章 標槍 千斤一擲 【品德教育】	1. 標槍場上安全規則及遊戲規則。 2. 經由同儕間的觀察學習了解標槍動作的原理。 3. 聯合身體各部位提升運動表現。 4. 做出完整的標槍動作。 5. 軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。	學生能示範基本投擲動作，並結合軀幹與下肢的訓練技巧提升表現，每次投擲均確認是否合法落地。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
五 0929-1003	單元五 挑戰極限 第 2 章 三項全能 【戶外教育】 【生涯規劃】	1. 三項全能的起源及各種距離。 2. 認識三項全能的器材及使用時機。 3. 體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受，並了解轉換區的擺放設置。 4. 學習設計適合自己的運動訓練計劃。 5. 完成一次小型三項全能賽。	學生能參與三項全能運動（游泳、騎車、跑步），並展現正確基本技能與耐力表現。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
六 1006-1010	單元五 挑戰極限 第 2 章 三項全能 【戶外教育】 【生涯規劃】	1. 三項全能的起源及各種距離。 2. 認識三項全能的器材及使用時機。 3. 體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受，並了解轉換區的擺放設置。 4. 學習設計適合自己的運動訓練計劃。 5. 完成一次小型三項全能賽。	學生能參與三項全能運動（游泳、騎車、跑步），並展現正確基本技能與耐力表現。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
七 1013-1017	單元五 挑戰極限 第 3 章 競技體操 地板 【安全教育】	1. 體操運動的脈絡。 2. 臺灣在國際體操領域的表現。 3. 體操地板運動為何。 4. 體操地板運動的基本動作及練習方法。 5. 體操地板運動的動作與正確技巧。 6. 簡單的動作組合，並加以運用。 7. 分析動作技巧與編排。 8. 培養全身協調性與提升肌肉適能。 9. 遵守安全規範及比賽規則。	學生能正確實施動作，順序為預備動作、側手翻、前滾翻、分腿跳、跳轉一圈、單肩後滾翻、水平平衡，結束動作。並遵守相關安全規範與自我保護技巧。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
八 1020-1024	單元五 挑戰極限 第 3 章 競技體操 地板 【安全教育】	1. 體操運動的脈絡。 2. 臺灣在國際體操領域的表現。 3. 體操地板運動為何。 4. 體操地板運動的基本動作及練習方法。 5. 體操地板運動的動作與正確技巧。 6. 簡單的動作組合，並加以運用。 7. 分析動作技巧與編排。 8. 培養全身協調性與提升肌肉適能。 9. 遵守安全規範及比賽規則。	學生能正確實施動作，順序為預備動作、側手翻、前滾翻、分腿跳、跳轉一圈、單肩後滾翻、水平平衡，結束動作。並遵守相關安全規範與自我保護技巧。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%

九 1027- 1031	單元六 水上游龍 第1章 捷泳 泳無止息	1.呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。 2.捷泳換氣與划手的配合技巧。 3.自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。 4.精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。	學生能正確執行捷泳的換氣與划手配合技巧，提升游泳流暢度與效率。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十 1103- 1107	單元六 水上游龍 第1章 捷泳 泳無止息	1.呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。 2.捷泳換氣與划手的配合技巧。 3.自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。 4.精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。	學生能正確執行捷泳的換氣與划手配合技巧，提升游泳流暢度與效率。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十一 1110- 1114	單元六 水上游龍 第2章 浮潛 深入潛出 【海洋教育】	1.認識浮潛安全守則，執行安全的水上休閒活動。 2.學習浮潛的技巧，輕鬆結合自己的泳技，培養休閒運動的興趣。 3.浮潛技能與知識，提高水上休閒活動的適應能力。 4.海洋環境與生態，促進重視海洋環境保護意識。	學生能完成浮潛的基本技能操作，並說明海洋生態保育與水域安全知識。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十二 1117- 1121	單元六 水上游龍 第2章 浮潛 深入潛出 【海洋教育】	1.認識浮潛安全守則，執行安全的水上休閒活動。 2.學習浮潛的技巧，輕鬆結合自己的泳技，培養休閒運動的興趣。 3.浮潛技能與知識，提高水上休閒活動的適應能力。 4.海洋環境與生態，促進重視海洋環境保護意識。	學生能完成浮潛的基本技能操作，並說明海洋生態保育與水域安全知識。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十三 1124- 1128	單元七 球類入門 第1章 籃球 跑動與配合	1.進行籃球練習前，如何藉由腳步動態訓練提升體能 2.操作新、舊式上籃方式。 3.運球並簡易突破障礙後上籃。 4.正確掩護動作，並應用不同方向的掩護阻擋防守者，協助隊上進攻。 5.能在簡易賽事中自由運用掩護、擋拆等技術。	學生能在籃球比賽中應用掩護與擋拆戰術，並與隊友進行有效合作。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十四 1201- 1205	單元七 球類入門 第1章 籃球 跑動與配合	1.進行籃球練習前，如何藉由腳步動態訓練提升體能 2.操作新、舊式上籃方式。 3.運球並簡易突破障礙後上籃。 4.正確掩護動作，並應用不同方向的掩護阻擋防守者，協助隊上進攻。 5.能在簡易賽事中自由運用掩護、擋拆等技術。	學生能在籃球比賽中應用掩護與擋拆戰術，並與隊友進行有效合作。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十五 1208- 1212	單元七 球類入門 第2章 桌球 誰與爭鋒 【品德教育】	1.桌球的發球規則。 2.遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。 4.做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。 5.培養控球落點瞄準目標物的能力。	學生能依照桌球規則，正確執行正拍發球、平擊球與反拍推擋技巧。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十六 1215- 1219	單元七 球類入門 第2章 桌球 誰與爭鋒 【品德教育】	1.桌球的發球規則。 2.遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。 4.做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。 5.培養控球落點瞄準目標物的能力。	學生能依照桌球規則，正確執行正拍發球、平擊球與反拍推擋技巧。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十七 1222- 1226	單元七 球類入門 第3章 羽球 致命一擊	1.認識2020東京奧運選手的精湛表現及最關鍵的後場致命一擊。 2.經由高遠球對抗賽，熟習舊經驗，並藉此建立後場擊球之基本能力。 3.學會後場殺球動作要領與應用，並建立擊球時正確的拍面擊球位置及發力。 4.羽球殺球之不同方式並能在比賽中欣賞。 5.殺球時的使用時機與執行方法，並實際應用於比賽戰術戰略。	學生能正確執行羽球的高遠球與殺球技巧，並應用於實戰中。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十八 1229- 0102	單元七 球類入門 第3章 羽球 致命一擊	1.認識2020東京奧運選手的精湛表現及最關鍵的後場致命一擊。 2.經由高遠球對抗賽，熟習舊經驗，並藉此建立後場擊球之基本能力。 3.學會後場殺球動作要領與應用，並建立擊球時正確的拍面擊球位置及發力。	學生能正確執行羽球的高遠球與殺球技巧，並應用於實戰中。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%

		4. 羽球殺球之不同方式並能在比賽中欣賞。 5. 殺球時的使用時機與執行方法，並實際應用於比賽戰術戰略。		
十九 0105- 0109	單元七 球類入門 第 4 章 壘球 身手矯健 【品德教育】	1. 壘球運動的演進脈絡。 2. 比較棒球與壘球的差異。 3. 遵守球場上的遊戲規則。 4. 了解傳接球動作之原理。 5. 利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6. 正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。	學生能說明壘球的演進與規則，並正確進行基本傳接球與簡易比賽活動。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
二十 0112- 0116	單元七 球類入門 第 4 章 壘球 身手矯健 【品德教育】	1. 壘球運動的演進脈絡。 2. 比較棒球與壘球的差異。 3. 遵守球場上的遊戲規則。 4. 了解傳接球動作之原理。 5. 利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6. 正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。	學生能說明壘球的演進與規則，並正確進行基本傳接球與簡易比賽活動。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
二十一 0119- 0120	單元七 球類入門 第 4 章 壘球 身手矯健 【品德教育】	1. 壘球運動的演進脈絡。 2. 比較棒球與壘球的差異。 3. 遵守球場上的遊戲規則。 4. 了解傳接球動作之原理。 5. 利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6. 正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。	學生能說明壘球的演進與規則，並正確進行基本傳接球與簡易比賽活動。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%

桃園市大有國民中學 114 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。		
	學習內涵	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。		

	容	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。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。 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。		
	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。		
	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	認知 1. 認識奧林匹克運動會的起源、宗旨與核心精神。 2. 瞭解彈力繩訓練、跳箱，仰泳的基本動作與原理 3. 認識藤球的起源與運動特性，球類(藤球、桌球，羽球、壘球)的基本規則與動作。 技能 1. 培養良好運動技能：如慢跑、肌力訓練（彈力繩）、體操（跳箱）、游泳（仰泳）、水上求生、藤球、桌球、羽球、壘球等基本技巧。 2. 能解讀奧林匹克運動會規則與項目，並說出我國優秀運動員事蹟。 3. 建立良好運動習慣，將健康與運動技能融入日常生活。 態度 1. 尊重體育精神與競賽倫理，欣賞各類運動之多元性與文化價值。 2. 養成主動學習與終身運動的態度，持續提升個人健康素養與行動力。			
教學 與 評量 說明	教材與資源 南一版健康與體育課本、習作、教案、學習單、PPT、南一數位資源入口網等。 教學方法 合作學習、情境模擬、環境體驗、教學生活化、安全環境探究、運動競賽、互動遊戲等。 教學評量 動作檢核 40%、實作評量 30%、分組競賽 20%、態度檢核 10%			
週次/ 日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
一 0211- 0213	單元四 Olympic Games 運動誌 第 1 章 奧林匹克故事館 【國際教育】	1. 現代奧林匹克運動會的復興。 2. 國際奧林匹克委員會與奧運會的關係。 3. 夏、冬季奧運項目，我國曾出戰的項目。 4. 奧林匹克精神如何落實，回顧歷屆奧運的代表性事件。 5. 我國在奧林匹克運動會奪牌的優秀運動員。 6. 我國參與奧運與奪牌的歷程。 7. 欣賞奧林匹克運動會表現優異的選手。	學生能認識奧林匹克運動會的歷史與精神，區分冬季與夏季奧運項目，並說明我國優秀奧運選手的事蹟與貢獻。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
二 0216- 0220	單元四 Olympic Games 運動誌 第 1 章 奧林匹克故事館 【國際教育】	1. 現代奧林匹克運動會的復興。 2. 國際奧林匹克委員會與奧運會的關係。 3. 夏、冬季奧運項目，我國曾出戰的項目。 4. 奧林匹克精神如何落實，回顧歷屆奧運的代表性事件。 5. 我國在奧林匹克運動會奪牌的優秀運動員。	學生能認識奧林匹克運動會的歷史與精神，區分冬季與夏季奧運項目，並說明我國優秀奧運選手的事蹟與貢獻。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%

		6. 我國參與奧運與奪牌的歷程。 7. 欣賞奧林匹克運動會表現優異的選手。	獻。	
三 0223- 0227	單元五 有氧、 無氧運動 第 1 章 慢跑 【生涯規劃】	1. 有氧運動的益處。 2. 正確的跑步運動概念。 3. 慢跑的動作技巧與訣竅。 4. 運動前熱身與運動後收操伸展。 5. 利用智慧軟體輔助運動。 6. 養成持續慢跑的運動習慣。 7. 簡易的配速觀念，並可實際應用於慢跑練習中。	學生能掌握正確的 跑步姿勢與慢跑原 則，並能培養規律 從事慢跑的運動習 慣。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
四 0302- 0306	單元五 有氧、 無氧運動 第 1 章 慢跑 【生涯規劃】	1. 有氧運動的益處。 2. 正確的跑步運動概念。 3. 慢跑的動作技巧與訣竅。 4. 運動前熱身與運動後收操伸展。 5. 利用智慧軟體輔助運動。 6. 養成持續慢跑的運動習慣。 7. 簡易的配速觀念，並可實際應用於慢跑練習中。	學生能掌握正確的 跑步姿勢與慢跑原 則，並能培養規律 從事慢跑的運動習 慣。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
五 0309- 0313	單元五 有氧、 無氧運動 第 2 章 彈力繩 肌肉鍛鍊	1. 肌肉鍛鍊的原則。 2. 認識肌力與肌耐力。 3. 瞭解肌肉強化的好處。 4. 正確的基本肌肉鍛鍊動作。 5. 正確使用簡易肌肉鍛鍊的器材。	學生能正確使用彈 力繩進行肌力與肌 耐力訓練，並能說 明基本訓練原則與 動作要領。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
六 0316- 0320	單元五 有氧、 無氧運動 第 2 章 彈力繩 肌肉鍛鍊	1. 肌肉鍛鍊的原則。 2. 認識肌力與肌耐力。 3. 瞭解肌肉強化的好處。 4. 正確的基本肌肉鍛鍊動作。 5. 正確使用簡易肌肉鍛鍊的器材。	學生能正確使用彈 力繩進行肌力與肌 耐力訓練，並能說 明基本訓練原則與 動作要領。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
七 0323- 0327	單元五 有氧、 無氧運動 第 3 章 器械體 操 跳箱 【安全教育】	1. 體操跳箱運動的基本動作及練習方法，並加以運 用。 2. 體操跳箱運動的動作與正確技巧。 3. 分析動作技巧與應用組合。 4. 培養全身協調性與提升肌肉適能。 5. 安全規範及比賽規則。	學生能熟練跳箱運 動的基本技巧，並 能安全地完成跳箱 動作。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
八 0330- 0403	單元五 有氧、 無氧運動 第 3 章 器械體 操 跳箱 【安全教育】	1. 體操跳箱運動的基本動作及練習方法，並加以運 用。 2. 體操跳箱運動的動作與正確技巧。 3. 分析動作技巧與應用組合。 4. 培養全身協調性與提升肌肉適能。 5. 安全規範及比賽規則。	學生能熟練跳箱運 動的基本技巧，並 能安全地完成跳箱 動作。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
九 0406- 0410	單元六 力爭上 游 第 1 章 仰泳 趾 高氣揚 【生命教育】 【品德教育】	1. 游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。 2. 仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精進泳技。 3. 仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。	學生能訂定為期 3 週的課後自主練 習，最後將計畫、 執行歷程的完整記 錄成書面報告繳交 或分享。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十 0413- 0417	單元六 力爭上 游 第 1 章 仰泳 趾 高氣揚 【生命教育】 【品德教育】	1. 游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。 2. 仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精進泳技。 3. 仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。	學生能訂定為期 3 週的課後自主練 習，最後將計畫、 執行歷程的完整記 錄成書面報告繳交 或分享。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十一 0420- 0424	單元六 力爭上 游 第 2 章 獨木舟 划力出場 【海洋教育】 【品德教育】	1. 獨木舟、槳、救生衣的類型。 2. 引導學習來獨木舟動作之原理。 3. 如何利用力量來輔助划船的動作。 4. 做出獨木舟基本槳法。 5. 培養水中自救與救援能力。	學生能認識獨木舟 運動的特性，正確 操作基本槳法，並 具備水中自救與簡 易救援的能力。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%

十二 0427- 0501	單元六 力爭上游 第2章 獨木舟划力出場 【品德教育】	1.獨木舟、槳、救生衣的類型。 2.引導學習來獨木舟動作之原理。 3.如何利用力量來輔助划船的動作。 4.做出獨木舟基本槳法。 5.培養水中自救與救援能力。	學生能認識獨木舟運動的特性，正確操作基本槳法，並具備水中自救與簡易救援的能力。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十三 0504- 0508	單元七 球類進階 第1章 藤球 空中格鬥 【品德教育】	1 藤球運動的特性與規則。 2.運動前伸展的重要性。 3.透過遊戲來思考動作應用的時機。 4.協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。 5.感受省力及準確之擊球動作。 6.培養定點發球過網的穩定性，進一步學習移位回擊球的能力。	學生能說明藤球運動的基本規則與動作，並能執行基本的擊球與移位技巧。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十四 0511- 0515	單元七 球類進階 第1章 藤球 空中格鬥 【品德教育】	1 藤球運動的特性與規則。 2.運動前伸展的重要性。 3.透過遊戲來思考動作應用的時機。 4.協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。 5.感受省力及準確之擊球動作。 6.培養定點發球過網的穩定性，進一步學習移位回擊球的能力。	學生能說明藤球運動的基本規則與動作，並能執行基本的擊球與移位技巧。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十五 0518- 0522	單元七 球類進階 第2章 桌球 蓄勢待發 【品德教育】	1.桌球比賽單打規則。 2.遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.桌球正拍攻球以及步法的分解動作。 4.正拍攻球結合步法的動作。 5.控球落點瞄準目標物的能力。	學生能在桌球活動中結合正拍攻球與基本步伐，提升控球與落點瞄準的準確度。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十六 0525- 0529	單元七 球類進階 第2章 桌球 蓄勢待發 【品德教育】	1.桌球比賽單打規則。 2.遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.桌球正拍攻球以及步法的分解動作。 4.正拍攻球結合步法的動作。 5.控球落點瞄準目標物的能力。	學生能在桌球活動中結合正拍攻球與基本步伐，提升控球與落點瞄準的準確度。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十七 0601- 0605	單元七 球類進階 第3章 羽球 羽日俱進	1.後場攻擊技術的使用時機，後場擊球之基本能力。 2.後場切球動作要領與應用，拍面擊球位置建立正確發力。 3.羽球切球之類型並能在比賽中欣賞。 4.切球的應用方法，並實際執行於比賽中。	學生能在羽球運動中掌握後場攻擊與切球的正確動作，並靈活應用於比賽中。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十八 0608- 0612	單元七 球類進階 第3章 羽球 羽日俱進	1.後場攻擊技術的使用時機，後場擊球之基本能力。 2.後場切球動作要領與應用，拍面擊球位置建立正確發力。 3.羽球切球之類型並能在比賽中欣賞。 4.切球的應用方法，並實際執行於比賽中。	學生能在羽球運動中掌握後場攻擊與切球的正確動作，並靈活應用於比賽中。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十九 0615- 0619	單元七 球類進階 第4章 壘球 攻守兼備 【品德教育】	1.球場上安全規則及遊戲規則。 2.慢速壘球守備的陣型。 3.投手投球之原理。 4.如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5.比較出省力之投球動作。 6.培養穩定投球的能力。	學生能說明壘球投球的基本原理，並能正確執行守備與傳球技巧。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
二十 0622- 0626	單元七 球類進階 第4章 壘球 攻守兼備 【品德教育】	1.球場上安全規則及遊戲規則。 2.慢速壘球守備的陣型。 3.投手投球之原理。 4.如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5.比較出省力之投球動作。 6.培養穩定投球的能力。	學生能說明壘球投球的基本原理，並能正確執行守備與傳球技巧。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
二十一 0629- 0630	單元七 球類進階 第4章 壘球 攻守兼備 【品德教育】	1.球場上安全規則及遊戲規則。 2.慢速壘球守備的陣型。 3.投手投球之原理。 4.如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5.比較出省力之投球動作。 6.培養穩定投球的能力。	學生能說明壘球投球的基本原理，並能正確執行守備與傳球技巧。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%

桃園市大有國民中學 114 學年度第一學期 9 年級健體領域【健教科】課程計畫

每週節數	1 節	設計者	林家鈺老師
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	認知 1. 認識健康體型的定義與評估方式，能解釋不良體型對身心健康的影響。 2. 理解媒體對身體形象的影響，並具備辨識與批判其資訊的能力。 3. 知曉人際溝通、家庭功能與網路交友等社會互動知識，理解其中的風險與應對原則。 4. 認識壓力與情緒對健康的影響，能說明基本的調適與管理策略。 5. 理解心理健康的重要性，並了解促進心理健康與預防自我傷害的方法。 技能 1. 能分析個人健康數據並進行體型評估，擬定並實踐健康管理計畫。 2. 能運用「我訊息」與衝突解決技巧，有效表達情緒與建立良好人際關係。 3. 能採取適當行動面對壓力與情緒困擾，並執行具體紓壓或求助策略。 4. 能規劃並參與休閒活動，提升生活品質與自我管理能力。 態度 1. 建立正向的身體形象與健康觀念，欣賞多元體態並尊重他人。 2. 發展自我健康責任感，樂於自我監測與改善生活習慣。 3. 培養良好的人際互動態度，展現尊重、包容與合作精神。 4. 展現網路安全意識，尊重他人隱私並謹慎處理人際界線。 5. 培養情緒管理與壓力調適的意願，主動面對困難與挑戰。			
教學與評量說明	教材與資源 南一版健康與體育課本、習作、教案、學習單、PPT、南一數位資源入口網等。 教學方法 合作學習、情境模擬、環境體驗、教學生活化、安全環境探究、互動遊戲等。 教學評量 紙筆測驗 50%、學習作業 20%、上課參與 10%、口語表達 10%、態度檢核 10%			
週次/日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
一 0901-0905	單元一 體型由我塑 第1章 體型覺醒 【性別平等】	1. 何謂健康體型。 2. 對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。	學生能分析媒體中呈現的體態訊息，並批判其對健康觀念可能產生的影響。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
二 0908-0912	單元一 體型由我塑 第1章 體型覺醒 【性別平等】	1. 何謂健康體型。 2. 對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。	學生能分析媒體中呈現的體態訊息，並批判其對健康觀念可能產生的影響。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
三 0915-0919	單元一 體型由我塑 第2章 體型方程式 【人權教育】	1. 藉由各項數據檢驗體型是否符合健康標準。 2. 了解體型不良對健康造成的影響。	學生能蒐集並解讀自己的健康數據（如：BMI、腰圍等），並說明不良體型對健康的潛在影響。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
四 0922-0926	單元一 體型由我塑 第2章 體型方程式 【人權教育】	1. 藉由各項數據檢驗體型是否符合健康標準。 2. 了解體型不良對健康造成的影響。	學生能蒐集並解讀自己的健康數據（如：BMI、腰圍等），並說明不良體型對健康的潛在影響。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
五 0929-1003	單元一 體型由我塑 第3章 健康我最「型」	1. 了解如何達到健康體型。 2. 訂定自己的健康體管理計畫。	學生能檢視日常生活習慣對體型的影響，並擬定可實踐的個人健康管理計畫。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
六 1006-1010	單元一 體型由我塑 第3章 健康我最「型」	1. 了解如何達到健康體型。 2. 訂定自己的健康體管理計畫。	學生能檢視日常生活習慣對體型的影響，並擬定可實踐的個人健康管理計畫。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%

七 1013- 1017	單元二 人際新 觀點 第1章 青春情 誼 【性別平等】 【品德教育】	1. 提升人際關係的策略。2. 學習運用「我訊息」表達情緒。 3. 認識衝突解決的原則。4. 運用不同方法處理人際問題。	學生能運用「我訊息」清楚表達情緒，並模擬處理人際衝突的有效策略。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
八 1020- 1024	單元二 人際新 觀點 第1章 青春情 誼 【性別平等】 【品德教育】	1. 提升人際關係的策略。2. 學習運用「我訊息」表達情緒。 3. 認識衝突解決的原則。4. 運用不同方法處理人際問題。	學生能運用「我訊息」清楚表達情緒，並模擬處理人際衝突的有效策略。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
九 1027- 1031	單元二 人際新 觀點 第2章 我們這 一家 【家庭教育】	1. 說明家庭的不同功能。2. 促進家庭關係的方法。3. 參與增進家庭關係的活動。 4. 發生衝突的解決方法。5. 家庭暴力及處理方式。	學生能說明家庭功能的重要性，並提出促進家庭關係與處理家庭衝突的具體方法。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
十 1103- 1107	單元二 人際新 觀點 第2章 我們這 一家 【家庭教育】	1. 說明家庭的不同功能。2. 促進家庭關係的方法。3. 參與增進家庭關係的活動。 4. 發生衝突的解決方法。5. 家庭暴力及處理方式。	學生能說明家庭功能的重要性，並提出促進家庭關係與處理家庭衝突的具體方法。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
十一 1110- 1114	單元二 人際新 觀點 第3章 雲端停 看聽 【性別平等】 【品德教育】	1. 網路交友與一般交友的差異。 2. 網路交友的安全注意事項。 3. 認識網友見面的安全守則。 4. 體認網友見面時自我保護的重要性。	學生能列舉網路交友的潛在風險，並說明安全會面網友的守則。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
十二 1117- 1121	單元二 人際新 觀點 第3章 雲端停 看聽 【性別平等】 【品德教育】	1. 網路交友與一般交友的差異。 2. 網路交友的安全注意事項。 3. 認識網友見面的安全守則。 4. 體認網友見面時自我保護的重要性。	學生能列舉網路交友的潛在風險，並說明安全會面網友的守則。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
十三 1124- 1128	單元三 心情點 播站 第1章 釋放壓 力鍋 【生命教育】	1. 壓力帶來的健康問題。2. 認識與善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健康問題。 3. 調適壓力、促進心理健康的方法。	學生能辨識生活中造成壓力的因素，並實際演練有效的紓壓方法。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
十四 1201- 1205	單元三 心情點 播站 第1章 釋放壓 力鍋 【生命教育】	1. 壓力帶來的健康問題。2. 認識與善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健康問題。 3. 調適壓力、促進心理健康的方法。	學生能辨識生活中造成壓力的因素，並實際演練有效的紓壓方法。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
十五 1208- 1212	單元三 心情點 播站 第2章 EQ 「心」世界 【生命教育】	1. 情緒的影響與相關問題。 2. 認識與善用情緒調適技能，以解決與預防生活中健康問題。 3. 持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。	學生能描述情緒對健康的影響，並選擇適當的方式管理與表達情緒。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
十六 1215- 1219	單元三 心情點 播站 第2章 EQ 「心」世界 【生命教育】	1. 情緒的影響與相關問題。 2. 認識與善用情緒調適技能，以解決與預防生活中健康問題。 3. 持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。	學生能描述情緒對健康的影響，並選擇適當的方式管理與表達情緒。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
十七 1222-	單元三 心情點 播站	1. 運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。 2. 提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。	學生能提出維護心理健康的方法，並說明面對自我傷害或他人異常行為時的正確處置方式。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10%

1226	第3章 守住珍貴生命 【生命教育】			口語表達 10% 態度檢核 10%
十八 1229- 0102	單元三 心情點播站 第3章 守住珍貴生命 【生命教育】	1. 運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。 2. 提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。	學生能提出維護心理健康的方法，並說明面對自我傷害或他人異常行為時的正確處置方式。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
十九 0105- 0109	單元三 心情點播站 第4章 休閒「心」生活 【生涯規劃】	1. 認識休閒活動的意涵與方法。 2. 學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。	學生能評估不同休閒活動的效益，並設計一份符合個人興趣與健康需求的休閒計畫。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
二十 0112- 0116	單元三 心情點播站 第4章 休閒「心」生活 【生涯規劃】	1. 認識休閒活動的意涵與方法。 2. 學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。	學生能評估不同休閒活動的效益，並設計一份符合個人興趣與健康需求的休閒計畫。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
二十一 0119- 0120	單元三 心情點播站 第4章 休閒「心」生活 【生涯規劃】	1. 認識休閒活動的意涵與方法。 2. 學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。	學生能評估不同休閒活動的效益，並設計一份符合個人興趣與健康需求的休閒計畫。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%

桃園市大有國民中學 114 學年度第二學期 9 年級健體領域【健教科】課程計畫

每週節數	1 節	設計者	健康領域教師成員
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	a-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。	
	學習內容	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 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	認知 1. 辨識各項活動的基本技巧與動作原理，如飛盤的正反手投擲、拔河握法與比賽策略。 2. 瞭解自我練習規劃的原則，能說明如何安排技巧精進計畫，如:扯鈴、跳繩。 3. 認識籃球戰術與足球傳球技巧背後的戰略思考與應用原則。 技能 1. 能熟練操作如飛盤投擲、跳繩、扯鈴、啦啦隊、街舞等技能動作。 2. 能進行基本的球類與團隊運動技巧練習，具備協調性與戰術應用能力。 態度 1. 樂於參與運動與團體活動，展現公平競賽與團隊合作精神。 2. 樂於嘗試多元運動活動，發展個人興趣與正向參與態度。 3. 重視安全與規則，願意在活動中遵守紀律，保護自己與他人。			
教學 與 評量 說明	教材與資源 南一版健康與體育課本、習作、教案、學習單、PPT、南一數位資源入口網等。 教學方法 合作學習、情境模擬、環境體驗、教學生活化、安全環境探究、互動遊戲等。 教學評量 紙筆測驗 50%、學習作業 20%、上課參與 10%、口語表達 10%、態度檢核 10%			
週次/ 日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
一 0211- 0213	單元一 社區網絡拼圖 第 1 章 社區放大鏡 【安全教育】	1. 評估社區安全潛在危機的方法。 2. 社區安全相關守則與法令。 3. 健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。	學生能調查社區潛在健康危機，並運用社區守則與法令擬定一份安全行動建議書。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
二 0216- 0220	單元一 社區網絡拼圖 第 1 章 社區放大鏡 【安全教育】	1. 評估社區安全潛在危機的方法。 2. 社區安全相關守則與法令。 3. 健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。	學生能調查社區潛在健康危機，並運用社區守則與法令擬定一份安全行動建議書。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
三 0223- 0227	單元一 社區網絡拼圖 第 2 章 社區健康營造力 【環境教育】	1. 社區健康營造定義與流程。 2. 健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3. 對社區健康的觀點與立場。	學生能規劃一項健康社區行動方案，提出可行策略並說明所需資源與合作對象。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
四 0302- 0306	單元一 社區網絡拼圖 第 2 章 社區健康營造力 【環境教育】	1. 社區健康營造定義與流程。 2. 健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3. 對社區健康的觀點與立場。	學生能規劃一項健康社區行動方案，提出可行策略並說明所需資源與合作對象。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%

五 0309- 0313	單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力 【環境教育】	1. 社區健康營造定義與流程。 2. 健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3. 對社區健康的觀點與立場。	學生能規劃一項健康社區行動方案，提出可行策略並說明所需資源與合作對象。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
六 0316- 0320	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰 【環境教育】 【海洋教育】	1. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2. 臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3. 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。 4. 關心本土和國際環保議題，分析影響和改進之道。	學生能分析一項環境汙染事件對健康的影響，並提出改善建議或倡議行動。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
七 0323- 0327	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰 【環境教育】 【海洋教育】	1. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2. 臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3. 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。 4. 關心本土和國際環保議題，分析影響和改進之道。	學生能分析一項環境汙染事件對健康的影響，並提出改善建議或倡議行動。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
八 0330- 0403	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰 【環境教育】 【海洋教育】	1. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2. 臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3. 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。 4. 關心本土和國際環保議題，分析影響和改進之道。	學生能分析一項環境汙染事件對健康的影響，並提出改善建議或倡議行動。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
九 0406- 0410	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰 【環境教育】 【海洋教育】	1. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2. 臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3. 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。 4. 關心本土和國際環保議題，分析影響和改進之道。	學生能分析一項環境汙染事件對健康的影響，並提出改善建議或倡議行動。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
十 0413- 0417	單元二 翻轉護地球 第2章 綠活行動家 【環境教育】	1. 人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。 2. 綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。 3. 日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。 4. 影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。	學生能記錄並檢視一週的生活環保行動，製作簡報分享個人如何實踐環境保護。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
十一 0420- 0424	單元二 翻轉護地球 第2章 綠活行動家 【環境教育】	1. 人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。 2. 綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。 3. 日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。 4. 影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。	學生能記錄並檢視一週的生活環保行動，製作簡報分享個人如何實踐環境保護。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
十二 0427-	單元二 翻轉護地球 第2章 綠活行動家	1. 人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。	學生能記錄並檢視一週的生活環保行動，	紙筆測驗 50% 學習作業 20%

0501	【環境教育】	2. 綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。 3. 日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。 4. 影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。	製作簡報分享個人如何實踐環境保護。	上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
十三 0504- 0508	單元三 健康人生逗陣行 第 1 章 美妙新生命	1. 懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。 2. 孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。	學生能簡述懷孕至分娩的過程，並以影片或圖文方式表達對新生命的同理與尊重。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
十四 0511- 0515	單元三 健康人生逗陣行 第 1 章 美妙新生命	1. 懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。 2. 孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。	學生能簡述懷孕至分娩的過程，並以影片或圖文方式表達對新生命的同理與尊重。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
十五 0518- 0522	單元三 健康人生逗陣行 第 1 章 美妙新生命	1. 懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。 2. 孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。	學生能簡述懷孕至分娩的過程，並以影片或圖文方式表達對新生命的同理與尊重。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
十六 0525- 0529	單元三 健康人生逗陣行 第 2 章 樂活新旅程 【生命教育】 【生涯規劃】	1. 人生各個階段有不同的健康促進重點。 2. 不同階段所會遇到的健康問題。	學生能製作一張「人生健康地圖」，標示各階段的健康需求與可能問題，並提出促進方法。。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
十七 0601- 0605	單元三 健康人生逗陣行 第 2 章 樂活新旅程 【生命教育】 【生涯規劃】	1. 人生各個階段有不同的健康促進重點。 2. 不同階段所會遇到的健康問題。	學生能製作一張「人生健康地圖」，標示各階段的健康需求與可能問題，並提出促進方法。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
十八 0608- 0612	單元三 健康人生逗陣行 第 2 章 樂活新旅程 【生命教育】 【生涯規劃】	1. 人生各個階段有不同的健康促進重點。 2. 不同階段所會遇到的健康問題。	學生能製作一張「人生健康地圖」，標示各階段的健康需求與可能問題，並提出促進方法。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%

桃園市大有國民中學 114 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	陳雅琪老師
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	認知 1. 辨識各項活動的基本技巧與動作原理，如飛盤的正反手投擲、拔河握法與比賽策略。 2. 瞭解自我練習規劃的原則，能說明如何安排技巧精進計畫，如：扯鈴、跳繩。 3. 認識籃球戰術與足球傳球技巧背後的戰略思考與應用原則。 技能 1. 能熟練操作如飛盤投擲、跳繩、扯鈴、啦啦隊、街舞等技能動作。 2. 能進行基本的球類與團隊運動技巧練習，具備協調性與戰術應用能力。 態度 1. 樂於參與運動與團體活動，展現公平競賽與團隊合作精神。 2. 樂於嘗試多元運動活動，發展個人興趣與正向參與態度。 3. 重視安全與規則，願意在活動中遵守紀律，保護自己與他人。			
教學與評量說明	教材與資源 南一版健康與體育課本、習作、教案、學習單、PPT、南一數位資源入口網等。 教學方法 合作學習、情境模擬、環境體驗、教學生活化、安全環境探究、運動競賽、互動遊戲等。 教學評量 動作檢核 40%、實作評量 30%、分組競賽 20%、態度檢核 10%			
週次/日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
一 0901-0905	單元四 逆風飛翔 第1章 飛盤盤旋之際 【品德教育】	1. 飛盤運動的起源。 2. 能遵守場上安全規則及遊戲規則。 3. 練習體會如何運用順暢的動力鍊來進行傳接盤。 4. 做出基本的正、反手飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。 5. 傳盤路線偏移並加以修正。	學生能說明飛盤運動的起源，並示範正確的正手與反手飛盤投擲與接盤技巧。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%

二 0908- 0912	單元四 逆風飛翔 第1章 飛盤盤旋之際 【品德教育】	1. 飛盤運動的起源。 2. 能遵守場上安全規則及遊戲規則。 3. 練習體會如何運用順暢的動力鍊來進行傳接盤。 4. 做出基本的正、反手飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。 5. 傳盤路線偏移並加以修正。	學生能說明飛盤運動的起源，並示範正確的正手與反手飛盤投擲與接盤技巧。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
三 0915- 0919	單元五 舞林高手 第1章 啦啦隊魅力四射 【品德教育】	1. 啦啦隊運動的趨勢。 2. 跟隨不同節奏速度，跳出流暢舞蹈。 4. 從不同面向觀察並欣賞啦啦舞。 5. 培養合作的團隊氣氛。	學生能結合音樂節奏與隊形變化，編排並完成一段包含彩球的啦啦隊舞蹈。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
四 0922- 0926	單元五 舞林高手 第1章 啦啦隊魅力四射 【品德教育】	1. 啦啦隊運動的趨勢。 2. 跟隨不同節奏速度，跳出流暢舞蹈。 4. 從不同面向觀察並欣賞啦啦舞。 5. 培養合作的團隊氣氛。	學生能結合音樂節奏與隊形變化，編排並完成一段包含彩球的啦啦隊舞蹈。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
五 0929- 1003	單元五 舞林高手 第2章 街舞舞領風潮 【品德教育】	1. 嘻哈文化發展與起源。 2. 嘻哈動作之要領 3. 利用身體部位力量來幫助練習嘻哈舞蹈動作。 4. 能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。 5. 比較出較標準有美感的動作。	學生能簡述嘻哈文化的起源與特色，並表現基本的街舞律動與動作組合。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
六 1006- 1010	單元五 舞林高手 第2章 街舞舞領風潮 【品德教育】	1. 嘻哈文化發展與起源。 2. 嘻哈動作之要領 3. 利用身體部位力量來幫助練習嘻哈舞蹈動作。 4. 能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。 5. 比較出較標準有美感的動作。	學生能簡述嘻哈文化的起源與特色，並表現基本的街舞律動與動作組合。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
七 1013- 1017	單元六 民俗運動 第1章 扯鈴 螞蟻上樹	1. 扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。 2. 扯鈴進階技巧，針對困難點加以改善。 3. 組合搭配扯鈴技術，感受團隊合作的意義。 4. 安排扯鈴自我練習計畫，並加以執行，從中獲取進步。	學生能示範扯鈴的基本技巧，並擬定一份個人練習計畫以提升技巧熟練度。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
八 1020- 1024	單元六 民俗運動 第1章 扯鈴 螞蟻上樹	1. 扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。 2. 扯鈴進階技巧，針對困難點加以改善。 3. 組合搭配扯鈴技術，感受團隊合作的意義。 4. 安排扯鈴自我練習計畫，並加以執行，從中獲取進步。	學生能示範扯鈴的基本技巧，並擬定一份個人練習計畫以提升技巧熟練度。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
九 1027- 1031	單元六 民俗運動 第2章 跳繩 繩力超人	1. 跳繩對身體發展的重要性。 2. 跳繩的技巧。 3. 單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。 4. 團隊多人合作的默契與訣竅。	學生能運用正確姿勢完成單人與雙人跳繩技巧，並透過團體協調達成合作跳繩挑戰。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十 1103- 1107	單元六 民俗運動 第2章 跳繩 繩力超人	1. 跳繩對身體發展的重要性。 2. 跳繩的技巧。 3. 單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。 4. 團隊多人合作的默契與訣竅。	學生能運用正確姿勢完成單人與雙人跳繩技巧，並透過團體協調達成合作跳繩挑戰。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十一 1110- 1114	單元六 民俗運動 第3章 拔河力拔山河 【生涯規劃】	1. 拔河運動個人基本握繩法。 2. 拔河比賽如何進行。 3. 個人進攻與防守技巧。 4. 拔河運動的各種標準姿勢。 5. 在拔河比賽中應用團隊技術。	學生能說明拔河的基本規則與握繩姿勢，並在比賽中運用有效的進攻與防守技巧。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十二 1117- 1121	單元六 民俗運動 第3章 拔河力拔山河 【生涯規劃】	1. 拔河運動個人基本握繩法。 2. 拔河比賽如何進行。 3. 個人進攻與防守技巧。 4. 拔河運動的各種標準姿勢。 5. 在拔河比賽中應用團隊技術。	學生能說明拔河的基本規則與握繩姿勢，並在比賽中運用有效的進攻與防守技巧。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%

十三 1124- 1128	單元七 球類進 階 第 1 章 籃球 防守與急攻	1. 執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。 2. 人盯人防守中一、二、三線的角色、位置分布及任務。 3. 進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。	學生能辨識常見籃球戰術（如：擋拆、快攻等），並在實戰中應用基本戰術配合。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十四 1201- 1205	單元七 球類進 階 第 1 章 籃球 防守與急攻	1. 執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。 2. 人盯人防守中一、二、三線的角色、位置分布及任務。 3. 進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。	學生能辨識常見籃球戰術（如：擋拆、快攻等），並在實戰中應用基本戰術配合。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十五 1208- 1212	單元七 球類進 階 第 1 章 籃球 防守與急攻	1. 執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。 2. 人盯人防守中一、二、三線的角色、位置分布及任務。 3. 進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。	學生能辨識常見籃球戰術（如：擋拆、快攻等），並在實戰中應用基本戰術配合。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十六 1215- 1219	單元七 球類進 階 第 2 章 棒球 固若金湯	1. 棒球運動的起源。 2. 如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。 3. 分享知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 4. 基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。	學生能說明棒球運動的起源，並示範正確的守備基本姿勢與傳接球動作。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十七 1222- 1226	單元七 球類進 階 第 2 章 棒球 固若金湯	1. 棒球運動的起源。 2. 如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。 3. 分享知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 4. 基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。	學生能說明棒球運動的起源，並示範正確的守備基本姿勢與傳接球動作。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十八 1229- 0102	單元七 球類進 階 第 2 章 棒球 固若金湯	1. 棒球運動的起源。 2. 如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。 3. 分享知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 4. 基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。	學生能說明棒球運動的起源，並示範正確的守備基本姿勢與傳接球動作。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十九 0105- 0109	單元七 球類進 階 第 3 章 足球 足智多謀	1. 足球場上最常運用到到的基本技巧。 2. 足球場上推進最快突破對方的方式。 3. 傳球技巧的運用。 4. 傳球品質的好壞。 5. 判斷最適合接應傳球的位置。	學生能示範基本的足球傳球與控球技巧，並在小組活動中進行有效的團隊合作。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
二十 0112- 0116	單元七 球類進 階 第 3 章 足球 足智多謀	1. 足球場上最常運用到到的基本技巧。 2. 足球場上推進最快突破對方的方式。 3. 傳球技巧的運用。 4. 傳球品質的好壞。 5. 判斷最適合接應傳球的位置。	學生能示範基本的足球傳球與控球技巧，並在小組活動中進行有效的團隊合作。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
二十一 0119- 0120	單元七 球類進 階 第 3 章 足球 足智多謀	1. 足球場上最常運用到到的基本技巧。 2. 足球場上推進最快突破對方的方式。 3. 傳球技巧的運用。 4. 傳球品質的好壞。 5. 判斷最適合接應傳球的位置。	學生能示範基本的足球傳球與控球技巧，並在小組活動中進行有效的團隊合作。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%

桃園市大有國民中學 114 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	認知 1. 認識各類體育運動，如：飛盤、跆拳道、武術等基本規則與技巧原理。 技能 1. 能正確執行飛盤、足球、棒球、跆拳道等基本動作。 2. 能演練基本防身技巧與防衛姿勢。 3. 能依循交通與運動安全規則進行活動，如：騎自行車。 4. 能完成個人或團體運動項目的基本技能表現與配合。 態度 1. 願意持續精進體育技能，具備運動家的精神。 2. 尊重各類運動的文化背景與規則制度。 3. 主動維護個人與他人的安全與健康。			
教學與評量說明	教材與資源 南一版健康與體育課本、習作、教案、學習單、PPT、南一數位資源入口網等。 教學方法 合作學習、情境模擬、環境體驗、教學生活化、安全環境探究、運動競賽、互動遊戲等。 教學評量 動作檢核 40%、實作評量 30%、分組競賽 20%、態度檢核 10%			
週次/日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量

一 0211- 0213	單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第1章 瑜珈愉快 【生涯規劃】	1.自我身體檢視，確保正確的練習情境。 2.執行基礎、進階瑜珈動作。 3.運動後自我放鬆的重要性。 4.自我練習計畫提升身心素質。	學生能安排自我練習瑜珈計畫，過程中可隨時檢視生活或身體上的變化。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
二 0216- 0220	單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第1章 瑜珈愉快 【生涯規劃】	1.自我身體檢視，確保正確的練習情境。 2.執行基礎、進階瑜珈動作。 3.運動後自我放鬆的重要性。 4.自我練習計畫提升身心素質。	學生能安排自我練習瑜珈計畫，過程中可隨時檢視生活或身體上的變化。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
三 0223- 0227	單元五 武林高手 第1章 防身術 臨陣脫逃	1.防身術的原意。 2.有效攻擊及防守位置為何處。 3.不同危險情境中的自我保護方法。 4.作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。	學生能示範基本防衛姿勢與簡單防身技巧，並在模擬情境中應用正確方式保護自己。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
四 0302- 0306	單元五 武林高手 第1章 防身術 臨陣脫逃	1.防身術的原意。 2.有效攻擊及防守位置為何處。 3.不同危險情境中的自我保護方法。 4.作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。	學生能示範基本防衛姿勢與簡單防身技巧，並在模擬情境中應用正確方式保護自己。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
五 0309- 0313	單元五 武林高手 第2章 跆拳道 拳霸一方	1.跆拳道運動的器材。 2.跆拳道比賽規則轉變。 3.協調身體力量來完成踢擊與防守動作。	學生能完成一段跆拳道基本動作組合，並說明比賽規則與得分方式。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
六 0316- 0320	單元五 武林高手 第2章 跆拳道 拳霸一方	1.跆拳道運動的器材。 2.跆拳道比賽規則轉變。 3.協調身體力量來完成踢擊與防守動作。	學生能完成一段跆拳道基本動作組合，並說明比賽規則與得分方式。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
七 0323- 0327	單元五 武林高手 第2章 跆拳道 拳霸一方	1.跆拳道運動的器材。 2.跆拳道比賽規則轉變。 3.協調身體力量來完成踢擊與防守動作。	學生能完成一段跆拳道基本動作組合，並說明比賽規則與得分方式。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
八 0330- 0403	單元五 武林高手 第3章 你、我來練武功 【品德教育】	1.武術的基本禮儀及精神。 2.武術的基本步法。 3.武術基本套路：五步拳。 4.步法訓練鍛鍊腿部肌力及身體平衡。 5.設法應用在基礎實戰中。	學生能正確演練一套基本武術套路，展現動作的穩定性與節奏感。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
九 0406- 0410	單元五 武林高手 第3章 你、我來練武功 【品德教育】	1.武術的基本禮儀及精神。 2.武術的基本步法。 3.武術基本套路：五步拳。 4.步法訓練鍛鍊腿部肌力及身體平衡。 5.設法應用在基礎實戰中。	學生能正確演練一套基本武術套路，展現動作的穩定性與節奏感。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十 0413- 0417	單元六 翻轉人生 第1章 飛盤 劃破天際	1.飛盤運動的各項比賽。 2.運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。 4.實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。	學生能進行飛盤擲準與擲遠練習，並參與小組競賽展現控盤與接盤能力。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十一 0420- 0424	單元六 翻轉人生 第1章 飛盤 劃破天際	1.飛盤運動的各項比賽。 2.運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。 4.實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。	學生能進行飛盤擲準與擲遠練習，並參與小組競賽展現控盤與接盤能力。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十二 0427- 0501	單元六 翻轉人生 第2章 自行車 轉動騎跡 【戶外教育】	1.自行車的種類與構造。 2.道路騎乘規則及安全事項。 3.自行車的安全檢查及基本設定。 4.運用基礎、進階的自行車騎乘技術。 5.騎行時的溝通手勢。 6.安排自行車休閒騎乘活動。	學生能實地操作自行車騎乘，完成指定路線並遵守交通規則與安全注意事項。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%

十三 0504- 0508	單元六 翻轉人生 第 2 章 自行車 轉動騎跡 【戶外教育】	1. 自行車的種類與構造。 2. 道路騎乘規則及安全事項。 3. 自行車的安全檢查及基本設定。 4. 運用基礎、進階的自行車騎乘技術。 5. 騎行時的溝通手勢。 6. 安排自行車休閒騎乘活動。	學生能實地操作自行車騎乘，完成指定路線並遵守交通規則與安全注意事項。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十四 0511- 0515	單元六 翻轉人生 第 2 章 自行車 轉動騎跡 【戶外教育】	1. 自行車的種類與構造。 2. 道路騎乘規則及安全事項。 3. 自行車的安全檢查及基本設定。 4. 運用基礎、進階的自行車騎乘技術。 5. 騎行時的溝通手勢。 6. 安排自行車休閒騎乘活動。	學生能實地操作自行車騎乘，完成指定路線並遵守交通規則與安全注意事項。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十五 0518- 0522	單元七 球類進階 第 1 章 足球 胸有成足	1. 足球場上最常運用到的兩人配合戰術。 2. 兩人配合的執行重點與突破。 3. 執行足球兩人小組的配合。 4. 與隊友創造出戰術的暗號。	學生能與隊友配合使用傳球與突破技巧，進行小型足球比賽，展現戰術運用能力。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十六 0525- 0529	單元七 球類進階 第 1 章 足球 胸有成足	1. 足球場上最常運用到的兩人配合戰術。 2. 兩人配合的執行重點與突破。 3. 執行足球兩人小組的配合。 4. 與隊友創造出戰術的暗號。	學生能與隊友配合使用傳球與突破技巧，進行小型足球比賽，展現戰術運用能力。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十七 0601- 0605	單元七 球類進階 第 2 章 棒球 同心合力	1. 知名棒球選手的故事。 2. 流暢打擊以及跑壘之基本技巧。 3. 直線跑壘與弧線跑壘，並了解其中差異。 4. 「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。	學生能示範正確的打擊姿勢與跑壘路線，並於模擬比賽中完成打擊與攻壘的串聯動作。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
十八 0608- 0612	單元七 球類進階 第 2 章 棒球 同心合力	1. 知名棒球選手的故事。 2. 流暢打擊以及跑壘之基本技巧。 3. 直線跑壘與弧線跑壘，並了解其中差異。 4. 「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。	學生能示範正確的打擊姿勢與跑壘路線，並於模擬比賽中完成打擊與攻壘的串聯動作。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%