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	大有國民中學 <u>114</u> 學年度	E第一學期7年	吸健體領域【健教科】課程計畫
每週 節數		1 節	設計者	吳芳菁老師
, .	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
核心素養	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			與團隊合作、□C3. 多元文化與國際理解
學重點	學習表	1a-IV-1 理解生理、心理與社會 1a-IV-3 評估內保建康文學 1a-IV-4 理解性理、心理與社會 1b-IV-1 分析健康技能和生活 1b-IV-2 認識健康技能和生活 1b-IV-4 提出健康技能和管理 2a-IV-3 深切體會健康行規 2a-IV-3 深切體會健康行規 2b-IV-1 堅守健康 6 生	b對條於對於 實際 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	性。 表現健康技能。 解決健康問題。 康行動策略。 省 。
	學習內容	Fb-IV-3 保護性的健康行為。Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方Da-IV-2 身體各系統、器官的構Da-IV-3 視力、口腔保健策略與Db-IV-7 健康性價值觀的建立,Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改	转造與功能。 具相關疾病。 色情的辨識與媒體色 E的外食。	
	議題名	稱	議題中的實質	內涵
融入	安全教	育 安 J3 了解日常生活容易發 安 J4 探討日常生活發生事	•	
議題	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。

- 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

學習 目標

- 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

評量

教材與資源

與

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。

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。

教學評量 說明

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				
	單元名稱	課程內容	表現任務	學習
	4-7020144	m(11.1.1.4	100 IZ 4)	評量
日期				
		1. 全人健康的定義,健康真正的意涵。	「畫出青春健康概念圖(心智圖)」。	學習
		2. 健康至少包含生理、心理與社會三大層面與	中間寫上「健康」,討論「健康」應	單:我
_	單元一 健康	內涵。	該包含哪些層面,討論出的結果記	的健康
0901	加油「讚」	3. 健康檢查的定義、重要性與項目等。	錄於第二層。第三層記錄上述「健	我做主
	第1章 全能	4. 分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。	康」所包含的各層面中的具體行為	100%
_	健康王	5. 了解自己能進行的自我保健策略,並於生活	有哪些。	
0905	人 亦二	中執行。		
		6. 持續落實健康生活型態,以達成健康促進目		
		的。		
		1. 全人健康的定義,健康真正的意涵。	「畫出青春健康概念圖(心智圖)」。	學習
		2. 健康至少包含生理、心理與社會三大層面與	中間寫上「健康」,討論「健康」應	單:我
=	單元一 健康	內涵。	該包含哪些層面,討論出的結果記	的健康
0908	加油「讚」	3. 健康檢查的定義、重要性與項目等。	錄於第二層。第三層記錄上述「健	我做主
_	第1章 全能	4. 分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。	康」所包含的各層面中的具體行為	100%
	健康王	5. 了解自己能進行的自我保健策略,並於生活	有哪些。	
0912		中執行。		
		6. 持續落實健康生活型態,以達成健康促進目		
		的。		40
		1. 認識身體的基本構造,以及分析生理系統和	「人體器官賓果」活動。表格中寫	學習
Ξ		器官的運作機制。	下 25 個人體器官+系統+體腔等名	單:選
	單元一 健康	2. 維護各部分生理和系統器官正常運作的重要	稱。各組按照順序選格內一項名	擇檢康
0915	加油「讚」	性。	稱,但不能直接說出是什麼,必須	的路
_	第2章 人體	3. 探究身體各項器官與生理系統的相關疾病,	在黑板上用畫圖或比手畫腳方式讓	100%
0919	奇航	以及保健之道。	六組猜名稱,先猜對的才可於此格	
0010		4. 自我分析危害健康行為問題,並學習各項自	打勾,先連	
		我保健行為。	成二條線的組別為優勝者。	

	1	1 切迹白鼬丛甘土堆沙,以及八口几四人从十	「1 蛐 昭 户 定 田 江 紅 土 山 山 内	與羽
四 0922	單元一 健康 加油「讚」 第2章 人體	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。	「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 在黑板上用書圖或比手書腳方式讓	學習 單:選 擇檢 的 100%
0926	· 市 2 早 八 痘 奇 航	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。	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。	
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。	「人體器官實果」活動。表格中寫下 25 個人體器官十系統+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: 機 報 第 第 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: 實 眼 機 間 100%
+ 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 養 場 間 100%
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 衛 電 間 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 當 第 100%
+ 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 我 做 100%
+- 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 青 我 我 我 也 100%
+= 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 我做主 100%

+= 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 我 份 (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。	學單:你一宣 她議 100%
+ <u>#</u> 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 單 第 第 第 第 第 第 4 4 6 6 9 6 100%
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。	學單: 官大 力 驗 100%
+ ± 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。	學單: 官大 力 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: 官 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 第 第 4 第 4 4 4 100%
=+ 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 第 第 第 第 年 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%

012	20	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 <u>114</u> 學年歷	度第二學期7年級健	體領域【健教科】課程計畫			
每週		1 <i>ኡ</i> ኡ	→n →L +2	历比如红土昌			
節數		1 節	設計者	領域教師成員			
	A自主	■11 白、毛筋肉与心体体	■10 么从田 4点用 15 47 小	■1.0 1日 割 牡 / - 内 人) か			
	■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 行動						
核心	B溝通	溝通 ■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					
素養	互動	■11. 付 航过用兴梅迪农建	■102. 有权负机兴林超水长	DO. 会侧四餐兴大巡 水像			
	C社會	■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			
	參與						
		1a-IV-2分析個人與群體健原 1a-IV-3評估內在與外在的		> 0			
		1b-IV-1 分析健康技能和生活					
		1b-IV-2 認識健康技能和生活					
		1b-IV-3 因應生活情境的健康		E和生活技能。			
		2a-IV-1 關注健康議題本土					
		2a-IV-2 自主思考健康問題戶	听造成的威脅感與嚴重性。				
	與羽主	2a-IV-3 深切體會健康行動的	的自覺利益與障礙。				
	學習表	2b-IV-1 堅守健康的生活規氧	節、態度與價值觀。				
	現	3a-IV-1 精熟地操作健康技能	ول ،				
		3a-IV-2 因應不同的生活情報					
		3b-IV-4 因應不同的生活情報					
# বর		4a-IV-1 運用適切的健康資富					
學習		4a-IV-2 自我監督、增強個/		修正。			
重點		4a-IV-3 持續地執行促進健康					
		4b-IV-1 主動並公開表明個/					
		4b-IV-3 公開進行健康倡導 Ba-IV-1 居家、學校、社區5		S 或行為的影響刀。			
		Ba-IV-2 居家、學校及社區					
		Ba-IV-3 緊急情境處理與止血					
	W 177 \	Ba-IV-4 社區環境安全的行動		ላ ጂ ሳጂ ነዋነ			
				固人身心健康與家庭、社會的影響。			
	學習內	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕					
	容	Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自言		資源。			
		Da-IV-1 衛生保健習慣的實品	遂方式與管理策略。				
		Da-IV-4 健康姿勢、規律運動	動、充分睡眠的維持與實踐第	笔略 。			
		Fb-IV-3 保護性的健康行為					
		Fb-IV-4 新興傳染病與慢性》	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·				
	議題名		議題中的實質內	涵			
	安全教		= ::				
		安 J3 了解日常生活容 安 J4 探討日常生活發					
融入		安 J8 演練校園災害預					
		安 J9 遵守環境設施設					
議題		安 J11 學習創傷救護					
	生命教			促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關			
		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	思辨,尋求解決之道。	11 114 22 21 2 30 128			
		I					

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。	
	環境教育 防災教育 品德教育	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 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。

技能

- 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。

學習

字百目標

- 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

說明

教材與資源

教學方法

評量 合作學

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。

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%

	1114 - 114 1100 0010	11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11	32 M M 1000	
週次/ 日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評 量
- 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%
_ 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%
≡ 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%

	1	1 Dame to the shift from a decrease of the same to the same to	The hoe on mile and the con-	८५२ वर मार
	單元一 「癮」	1. 喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會	「填字活動」運用搜尋資料的能	學習單:
四	形大危機	的衝擊風險。	力,根據直的、橫的提示說明,將	向酒說 「W
0302-	第2章 酒後誤	2. 喝酒造成的威脅感與嚴重性。	答案填入空格。透過此活動複習強	「NO」
0306	事	3. 因應不同的生活情境,善用拒絕技巧、	化相關知識。	100%
	4	自我控制並運用相關資源,以拒絕喝酒。		
		1. 檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝	「遺失的微笑」觀看"遺失的微	學習單:
	│ │單元一 「癮」	擊風險。	笑"紀錄片寫心得,思考嚼檳榔的	無檳環
五	形大危機	2. 嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。	原因、代價、口腔癌的症狀與影	境大聲
0309-	第3章 紅脣危	3. 因應不同的生活情境,善用拒絕技巧、	響。	說 100%
0313		自我控制並運用相關資源,以拒絕檳榔。		
	機	4. 主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點		
		及立場。		
		1. 檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝	「遺失的微笑」觀看"遺失的微	學習單:
	四二 「六	擊風險。	笑"紀錄片寫心得,思考嚼檳榔的	無檳環
六	單元一「癮」	2. 嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。	原因、代價、口腔癌的症狀與影	境大聲
0316-	形大危機	3. 因應不同的生活情境,善用拒絕技巧、	響。	說 100%
0320	第3章 紅脣危	自我控制並運用相關資源,以拒絕檳榔。		
	機	4. 主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點		
		及立場。		
		1. 網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風		學習單:
セ	單元一「癮」	險。	慣問券,檢視網路沉迷傾向,進行	聰明上
0323-	形大危機	2. 沉迷網路造成的威脅與嚴重性。	反思調整生活習慣。	網不迷
0327	第4章 青春不	3. 因應生活情境,善用各種策略。		「網」
002.	迷「網」	4. 預防與解決網路沉迷的問題。		100%
		1. 網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風	「網路沉迷檢測」透過網路使用習	學習單:
八	單元一「癮」	一下。 一院。	慣問券,檢視網路沉迷傾向,進行	聰明上
0330-	形大危機	2. 沉迷網路造成的威脅與嚴重性。	反思調整生活習慣。	網不迷
0403	第4章 青春不	3. 因應生活情境,善用各種策略。	《心啊正工四月限	「網」
0.100	迷「網」	4. 預防與解決網路沉迷的問題。		100%
		1. 傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與	「傳染病新聞大搜尋」搜尋全球傳	學習單:
		了. 诗未柄的迥云和木木、厳重性、足栽类 分析致病原因。	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	字百平. 傳染病
	單元二 全境擴	2. 新興傳染病對於全球或國家社會發展的	因, 並詳細說明得此病人的特徵,	防護罩
九	単儿一 宝現旗 散	2. 利無待米納到於至琳或國家在曹毅殷的 影響。	例如:性別、年齡、工作等。將自	防暖早 增強術
0406-	^取 第 1 章 傳染病	^{別音。} 3. 統整與分析所有傳染病的基本預防策	例如·性別、平歐、工作等。所自 己所搜尋的資料與同學分享。	100%
0410	另 1 早 符 示 病 情報站	略, 進而了解保護自己健康的方法。	0//1双寸的具件类内子为子。	100/0
	月似如	4. 適當的健康自我管理行為,以增加預防		
		4. 週留的健康自我管理行為,以增加預防 各類傳染病的能力。		
		1. 傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與	「傳染病新聞大搜尋」搜尋全球傳	學習單:
		1. 得采病的迥云和木尔、厳重性、足我典 分析致病原因。	· 特 宗 病 剂 闻 入 授 寻 」 授 寻 全 球 停 。	字百里: 傳染病
	留	分析致病原因。 2. 新興傳染病對於全球或國家社會發展的	采病新闻,分析贺生此傳采病的原 因,並詳細說明得此病人的特徵,	
+	單元二 全境擴	2. 新興傳采病對於全球或國家社會發展的 影響。	因, 亚詳細說明侍此編入的特徵, 例如:性別、年齡、工作等。將自	防護罩
0413-	散 第 1 音 傅 流 庄			增強術 100%
0417	第1章 傳染病	3. 統整與分析所有傳染病的基本預防策	己所搜尋的資料與同學分享。	100%
	情報站	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。	「田は庙沈上昭御マチールヨンー」	鐵可里
		1. 臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、	「恐怖傳染病選舉活動」搜尋全球	學習單:
,	單元二 全境擴	主要症狀、特點,以及預防方法。	發生過的可怕傳染病案例,分析這	打擊登
+-	散	2. 新興傳染病的現況、種類、威脅和感染	項傳染病為什麼可怕,至少寫出三	革熱病
0420-	第2章 打擊傳	因素,運用各項預防策略自我保護。	項因素。分析此恐怖傳染病有哪些	媒蚊 1000/
0424	染病	3. 各類傳染病的嚴重性,能提高警覺,並	防護措施,整理相關資料與同學分	100%
		應用於預防傳染病的自主管理,進而共同	享。	
		防治各類傳染病。	5 - 11 15 - 11	
	單元二 全境擴	1. 臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、	「恐怖傳染病選舉活動」搜尋全球	學習單:
+=	十九二 王先撰 散	主要症狀、特點,以及預防方法。	發生過的可怕傳染病案例,分析這	打擊登
0427-		2. 新興傳染病的現況、種類、威脅和感染	項傳染病為什麼可怕,至少寫出三	革熱病
0501	郑 Z 平 7] 事 诗 染病	因素,運用各項預防策略自我保護。	項因素。分析此恐怖傳染病有哪些	媒蚊
	不 7内	3. 各類傳染病的嚴重性,能提高警覺,並	防護措施,整理相關資料與同學分	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 聖 聖 聖 聖 至 数 女 以 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 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: 我的意 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 包 整 數 起 来 100%
ナセ 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: 包軟動 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%

桃園市大有國民中學 114 學年度第一學期7年級健體領域【體育科】課程計畫

毎週節數			2 節	設計者	丁立宇老師	
<u></u>	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				
核心 素養	B 溝通 ■B1 符號運用與濫涌表達、□B2 科技資訊與媒體素養、■B3 藝術涵養與美咸素養				■B3. 藝術涵養與美感素養	
	C社會 參與	□C1.	□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			
學重點			動。			
			/-2 各項運動設施的安全(/-1 岸邊救生步驟、安全) /-2 游泳前進 25 公尺(需	吏用規定。 舌動水域的辨識、意外落水 換氣 5 次以上)。	·自救與仰漂 30 秒。	
	議題名	8稱		議題中的實質內	涵	
	安全都	发育	安 J1 理解安全教育的意 安 J2 判斷常見的事故傷 安 J4 探討日常生活發生	5害。		
	生命者	文育	生 J5 覺察生活中的各種 係等課題上進行價值思		足進、飲食運動、休閒娛樂、人我關	
	生涯規	見劃	涯 J3 覺察自己的能力與	具興趣。		
融入	品德教	 文育	品EJU4自律負責。	nor 13 14		
議題			品 J1 溝通合作與和諧人品 J8 理性溝通與問題解			
	海洋教	文育]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。	
	閱讀者	養			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。	
	人權者			並具有自我保護的知能。		
	戶外都	文育	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。	

- 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

學習 目標

- 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 教材與資源

與

說明

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。

型 教學方法

評量

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%

	对目标的1000 具目目至0000 从远池县1000 心及体的100				
週次/ 日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量	
- 0901- 0905	單元四 運動穿著與防護 第1章 跑步服裝秀 【生命教育】	 相關運動服裝穿著知識。 能自信表達自我運動表現。 思考運動服裝穿著自我需求。 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%	
= 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%	
= 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%	

	For it is set	T	T	T
	【品德教育】			
	【海洋教育】			
	【安全教育】			
	單元六 安心暢游	1. 自救的基本原則。	學生能示範基本水中	動作檢核 40%
八	第2章 自救求生 臨危	2. 評估與加強自救能力級別。	自救方法,並運用衣	實作評量 30%
1000	自保	3. 用韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩	物自製簡易浮具以提	分組競賽 20%
1020-	【海洋教育】	水等移動求生。	升自救能力。	態度檢核 10%
1024	【安全教育】	4. 藉物漂浮和移動求生。		, 3 3 2 1 7 1 7 1
	【閱讀素養】	5. 利用衣服、長褲來製作成浮具漂浮。		
	單元六 安心暢游	1. 自救的基本原則。	學生能示範基本水中	動作檢核 40%
L.	第2章 自救求生 臨危	2. 評估與加強自救能力級別。	自救方法,並運用衣	實作評量 30%
九	自保	3. 用韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩	物自製簡易浮具以提	分組競賽 20%
1027-	【海洋教育】			
1031		水等移動求生。	升自救能力。	態度檢核 10%
1001	【安全教育】	4. 藉物漂浮和移動求生。		
	【閱讀素養】	5. 利用衣服、長褲來製作成浮具漂浮。		
+	單元六 安心暢游	1. 捷泳腿部打水動作的優劣。	學生能正確示範捷泳	動作檢核 40%
1103-	第3章 捷泳 流線直進	2. 捷泳打水前進配合換氣的動作。	的基本技巧,並持續	實作評量 30%
	【海洋教育】		練習腿部打水以提升	分組競賽 20%
1107	【品德教育】		游泳能力。	態度檢核 10%
+-	單元六 安心暢游	1. 捷泳腿部打水動作的優劣。	學生能正確示範捷泳	動作檢核 40%
	第3章 捷泳 流線直進	2. 捷泳打水前進配合換氣的動作。	的基本技巧,並持續	實作評量 30%
1110-	【海洋教育】		練習腿部打水以提升	分組競賽 20%
1114	【品德教育】		游泳能力。	態度檢核 10%
		1 接注阻或针力和从从值少。		
十二	單元六 安心暢游	1. 捷泳腿部打水動作的優劣。	學生能正確示範捷泳	動作檢核 40%
1117-	第3章 捷泳 流線直進	2. 捷泳打水前進配合換氣的動作。	的基本技巧,並持續	實作評量 30%
	【海洋教育】		練習腿部打水以提升	分組競賽 20%
1121	【品德教育】		游泳能力。	態度檢核 10%
		1. 籃球運動的脈絡。	學生能說明籃球的基	動作檢核 40%
1 -		2. 球場上安全規則及遊戲規則。	本規則,並示範基本	實作評量 30%
十三	單元七 球類入門	3. 投籃動作之原理。	動作如原地投籃、移	分組競賽 20%
1124-	第1章 籃球 出手得分	4. 用身體部位力量來幫助投籃動作。	動接球投籃、運球後	態度檢核 10%
1128	【品德教育】	5. 培養定點、移位投籃能力、瞄準目標物	投籃。	
1128		的投籃能力。		
		6. 在各投籃點出手,並比較技巧的差異。		
		1. 籃球運動的脈絡。	學生能說明籃球的基	動作檢核 40%
		2. 球場上安全規則及遊戲規則。	本規則,並示範基本	實作評量 30%
十四	 單元七 球類入門	3. 投籃動作之原理。	事作如原地投籃、移 動作如原地投籃、移	分組競賽 20%
1201-	単ルモ 球類八1] 第1章 籃球 出手得分	3. 权監劃作之原理。 4. 用身體部位力量來幫助投籃動作。	動作如原地投監、移 動接球投籃、運球後	分組 税
				窓及饭物 10%
1205	【品德教育】	5. 培養定點、移位投籃能力、瞄準目標物	投籃。	
		的投籃能力。		
		6. 在各投籃點出手,並比較技巧的差異。	269 J. JL vo bt 1 11	& H. 11 12 100:
		1. 籃球運動的脈絡。	學生能說明籃球的基	動作檢核 40%
十五		2. 球場上安全規則及遊戲規則。	本規則,並示範基本	實作評量 30%
	單元七 球類入門	3. 投籃動作之原理。	動作如原地投籃、移	分組競賽 20%
1208-	第1章 籃球 出手得分	4. 用身體部位力量來幫助投籃動作。	動接球投籃、運球後	態度檢核 10%
1212	【品德教育】	5. 培養定點、移位投籃能力、瞄準目標物	投籃。	
1212		的投籃能力。		
		6. 在各投籃點出手,並比較技巧的差異。		
		1. 排球運動基本規則。	學生能說明排球的基	動作檢核 40%
		2. 球場上安全規則及遊戲規則。	本規則,並示範基本	實作評量 30%
十六	單元七 球類入門	3. 低手傳接球動作。	動作,過程中須不斷	分組競賽 20%
1215-	第2章 排球 一球入魂	4. 用身體部位來緩衝接球力量。	自我檢視,欣賞其他	態度檢核 10%
	T品德教育]	5. 在接球後依據距離、方向,精準的進行	同學的長處,如何準	心 久 7 从 7 从 1 0 / 0
1219	■ □□1心分入月 』	力量控制,將球送至指定位置。	確判斷球的位置,藉	
	m - , _b.u	6. 培養正確低手傳接球的觀念與能力。	此改善自我動作。	毛(4) L> 400/
十七	單元七 球類入門	1. 排球運動基本規則。	學生能說明排球的基	動作檢核 40%
	第2章 排球 一球入魂	2. 球場上安全規則及遊戲規則。	本規則,並示範基本	實作評量 30%
	i	ı		1

		T		T
1222-	【品德教育】	3. 低手傳接球動作。	動作,過程中須不斷	分組競賽 20%
1226		4. 用身體部位來緩衝接球力量。	自我檢視,欣賞其他	態度檢核 10%
1220		5. 在接球後依據距離、方向,精準的進行	同學的長處,如何準	
		力量控制,將球送至指定位置。	確判斷球的位置,藉	
		6. 培養正確低手傳接球的觀念與能力。	此改善自我動作。	
		1. 羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛	學生能認識臺灣傑出	動作檢核 40%
		行距離。	羽球選手,並說明羽	實作評量 30%
十八	單元七 球類入門	2. 球場上安全規則及遊戲規則。	球基本知識與示範基	分組競賽 20%
1229-	平元で 球類八八 第3章 羽球 撃球高手	3. 羽球握拍及擊球之原理。	本動作如發球與揮	態度檢核 10%
	の 早 初球 季球両丁 【品德教育】	4. 用身體正確發力來幫助擊球。	拍,並用搜尋能力,	
0102	[四德教月]	5. 高遠球擊球。	分析米字步伐與羽球	
		6. 抓住正確的擊球點。	運動的關聯。	
		7. 培養能將球擊高擊遠的能力。		
		1. 羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛	學生能認識臺灣傑出	動作檢核 40%
		行距離。	羽球選手,並說明羽	實作評量 30%
十九	m - , _b,v- , m	2. 球場上安全規則及遊戲規則。	球基本知識與示範基	分組競賽 20%
0105-	單元七 球類入門	3. 羽球握拍及擊球之原理。	本動作如發球與揮	態度檢核 10%
	第3章 羽球 擊球高手 【品德教育】	4. 用身體正確發力來幫助擊球。	拍,並用搜尋能力,	
0109	[山德教月]	5. 高遠球擊球。	分析米字步伐與羽球	
		6. 抓住正確的擊球點。	運動的關聯。	
		7. 培養能將球擊高擊遠的能力。		
		1. 足球運動的脈絡以及相關裝備。	學生能說明足球的基	動作檢核 40%
- 1		2. 球場上安全規則及規則。	本規則,並示範基本	實作評量 30%
二十	單元七 球類入門	3. 足球傳球動作之原理。	動作如點球、停球能	分組競賽 20%
0112-	第4章 足球 腳下功夫	4. 加強練習身體協調性。	力。	態度檢核 10%
0116	【品德教育】	5. 運用重心轉移做出點球、停球、撥球及		
0110		傳球能力。		
		6. 培養小組相互合作挑戰之精神。		
		1. 足球運動的脈絡以及相關裝備。	學生能說明足球的基	動作檢核 40%
. ,		2. 球場上安全規則及規則。	本規則,並示範基本	實作評量 30%
二十一	單元七 球類入門	3. 足球傳球動作之原理。	動作如點球、停球能	分組競賽 20%
0119-	第4章 足球 腳下功夫	4. 加強練習身體協調性。	カ。	態度檢核 10%
0120	【品德教育】	5. 運用重心轉移做出點球、停球、撥球及		
0120		傳球能力。		
		6. 培養小組相互合作挑戰之精神。		
I		<u>. </u>		

村	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	
	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	見劃執行與創新應變	
核心素養	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。			

	議題		
		d-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 b-IV-1 自由創作舞蹈。	
		b-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	
	70-	a-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	
	容	b-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	
	學習內	b-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。	
		c-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	
		c-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	
		a-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	
_		b-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	
		d-IV-2執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	
		c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	
		C-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能的運動計畫。	
		C-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	
		d-IV-2 建用建勤比負干的各種來哈。 d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。	
		C-IV-I 农坑局部或主为性的才履控制能力,發展寻填建勤投施。 d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	
		c-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。	
		d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	

	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。
融入	品德教育	品 EJU4 自律負責。
議題		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。

- 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。

學習 目標

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)。

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。

教學

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。

與評量

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 說明

動作檢核 40%、實作評量 30%、分組競賽 20%、態度檢核 10%

629

週次/	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
日期	單元四 Baseball 運動	1. 臺灣棒球發展。	學生能說明臺灣棒	動作檢核 40%
_	誌	2. 臺灣棒球現況。	球的發展歷程與現	實作評量 30%
0011	第1章 從棒球看臺灣		況,並舉出臺灣具	分組競賽 20%
0211-	【品德教育】		有代表性的棒球球	態度檢核 10%
0213	【多元文化】 【國際教育】		隊與賽事。	
	單元四 Baseball 運動	1. 臺灣棒球起源及發展。	學生能描述臺灣棒	動作檢核 40%
	誌	2. 古今臺灣優秀棒球選手奮鬥精神。	球的起源,並介紹	實作評量 30%
-	第2章 臺灣棒球名人		古今優秀棒球選手	分組競賽 20%
0216-	堂		及其貢獻。	態度檢核 10%
0220	【品德教育】 【多元文化】 【閱讀素養】			
	17年 0月 7八 1天	1. 介紹核心肌群肌肉。	學生能辨識核心肌	動作檢核 40%
Ξ	單元五 競技體適能	2. 核心肌群與下背疼痛的關聯。	群位置與功能,並	實作評量 30%
0223-	第1章 核心肌群	3. 鍛鍊核心肌群的重要性。	正確示範核心訓練	分組競賽 20%
0227	【生涯規劃】	4. 正確的核心肌群動作。	動作,進而規劃個	態度檢核 10%
0441	· —		人訓練課表。	
		1. 介紹核心肌群肌肉。	學生能辨識核心肌	動作檢核 40%
四	單元五 競技體適能	2. 核心肌群與下背疼痛的關聯。	群位置與功能,並	實作評量 30%
0302-	第1章 核心肌群	3. 鍛鍊核心肌群的重要性。	正確示範核心訓練	分組競賽 20%
0306	【生涯規劃】	4. 正確的核心肌群動作。	動作,進而規劃個	態度檢核 10%
0000			人訓練課表。	
		1. 競技體適能與一般體適能的差異。	學生能找出自己想	動作檢核 40%
		2. 不同專項運動會利用到的人體肌肉,與其在	要加強訓練的部	實作評量 30%
五	單元五 競技體適能	運動中所扮演的功能。	位,安排訓練等	分組競賽 20%
0309-	第2章 專項適能	3. 不同專項運動所屬的運動類型。	級,實際進行一週	態度檢核 10%
	【閱讀素養】		的計畫。一週後對	
0313			自身程度、訓練難	
			易度等方向來檢視	
			課表設計的缺點。	
		1. 競技體適能與一般體適能的差異。	學生能找出自己想	動作檢核 40%
		2. 不同專項運動會利用到的人體肌肉,與其在	要加強訓練的部	實作評量 30%
六	單元五 競技體適能	運動中所扮演的功能。	位,安排訓練等	分組競賽 20%
0316-	第2章 專項適能	3. 不同專項運動所屬的運動類型。	級,實際進行一週	態度檢核 10%
0320	【閱讀素養】		的計畫。一週後對	
0320			自身程度、訓練難	
			易度等方向來檢視	
		1. 捷泳身體縱軸轉體的特徵,進而應用在動作	課表設計的缺點。 學生能正確做出捷	動作檢核 40%
1.		1. 提冰牙短級	字 生 能 止 唯 做 出 捷 一 泳 的 划 手 與 手 腳 協	動作
セ	單元六 展臂優游	2. 捷泳划手動作控制,掌握交換划手的時機。	冰的划于與于腳脇 調動作,提升水中	分組競賽 20%
0323-	第1章 捷泳 水中協奏	3. 捷泳流暢的手腳聯合動作。	嗣勤作,提升水干 游泳效率。	分組
0327	曲	4. 思考與分辨動作表現或影片資訊,進而反思	W/NMT	心汉/双/从 10/0
		自我與學習動作技能。		
		1. 捷泳身體縱軸轉體的特徵,進而應用在動作	學生能正確做出捷	動作檢核 40%
八	留壬上 屈辟值米	學習和技能表現。	泳的划手與手腳協	實作評量 30%
0330-	單元六 展臂優游 第1章 捷泳 水中協奏	2. 捷泳划手動作控制,掌握交換划手的時機。	調動作,提升水中	分組競賽 20%
	· 申 排冰 水中肠葵 曲	3. 捷泳流暢的手腳聯合動作。	游泳效率。	態度檢核 10%
0403	ш,	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。		
九	單元六 展臂優游	1. 捷泳身體縱軸轉體的特徵,進而應用在動作	學生能正確做出捷	動作檢核 40%
	第1章 捷泳 水中協奏	學習和技能表現。	泳的划手與手腳協	實作評量 30%
0406-	曲	2. 捷泳划手動作控制,掌握交換划手的時機。	調動作,提升水中	分組競賽 20%

0410		3. 捷泳流暢的手腳聯合動作。	游泳效率。	態度檢核 10%
		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。		
		1. 基本岸上救生的原則及方法。	學生能說出救溺五	動作檢核 40%
+	單元六 展臂優游	2. 溺水的可能徵兆並提高警覺。	步並正確操作岸上	實作評量 30%
	第2章 救生伸拋划 援	3. 救溺五步。	基本救生方法,熟	分組競賽 20%
0413-	力同在	4. 常見救生器具如救生浮標的使用方法。	悉常見救生器具,	態度檢核 10%
0417	【海洋教育】	5. 學習救生圈的施救拋擲方法。	如浮標的使用方	心及4級4級 10/0
	【安全教育】	6. 學習陸上急救法。	式。	
		1. 基本岸上救生的原則及方法。	學生能說出救溺五	動作檢核 40%
,	單元六 展臂優游		步並正確操作岸上	新作級核 40% 實作評量 30%
+-	第2章 救生伸拋划 援	2. 溺水的可能徵兆並提高警覺。		
0420-	力同在	3. 救溺五步。	基本救生方法,熟	分組競賽 20%
0424	【海洋教育】	4. 常見救生器具如救生浮標的使用方法。	悉常見救生器具,	態度檢核 10%
0424	【安全教育】	5. 學習救生圈的施救拋擲方法。	如浮標的使用方	
		6. 學習陸上急救法。	式。	
十二	單元七 球類入門	1. 基本傳接球方式。	學生能執行籃球的	動作檢核 40%
0427-	第1章 籃球 扭轉乾坤	2. 在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動	傳接球技巧,並掌	實作評量 30%
	【品德教育】	作。	握移位與配合時機	分組競賽 20%
0501	【戶外教育】	3. 正確判斷移位時機。	以進行有效攻守。	態度檢核 10%
十三	單元七 球類入門	1. 基本傳接球方式。	學生能執行籃球的	動作檢核 40%
	第1章 籃球 扭轉乾坤	2. 在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動	傳接球技巧,並掌	實作評量 30%
0504-	【品德教育】	作。	握移位與配合時機	分組競賽 20%
0508	【戶外教育】	3. 正確判斷移位時機。	以進行有效攻守。	態度檢核10%
	L) / 1 4	1. 排球比賽場地基礎認知。	學生能辨識排球場	動作檢核 40%
1		2. 基本發球動作。	世區域與擊球點的	實作評量 30%
十四	單元七 球類入門	3. 在動態活動中正確評估動作要點。	關聯,並正確示範	
0511-	第2章 排球 高手過招			分組競賽 20%
0515	【品德教育】	4. 有效掌握移位與擊球點間的相互關係。	基本發球動作與移	態度檢核 10%
0313		5. 分析場上情境並擬定策略。	位。	
		6. 團隊意識與運動精神。	20 1 11 1 1 1 1 1 1 1 1 1	4 11 11 1000
		1. 排球比賽場地基礎認知。	學生能辨識排球場	動作檢核 40%
十五	單元七 球類入門	2. 基本發球動作。	地區域與擊球點的	實作評量 30%
0518-	第2章 排球 高手過招	3. 在動態活動中正確評估動作要點。	關聯,並正確示範	分組競賽 20%
	【品德教育】	4. 有效掌握移位與擊球點間的相互關係。	基本發球動作與移	態度檢核 10%
0522		5. 分析場上情境並擬定策略。	位。	
		6. 團隊意識與運動精神。		
		1. 正確的基本發球動作。	學生能正確執行羽	動作檢核 40%
, .		2. 出米字跑的動作要點。	球的發球技巧,並	實作評量 30%
十六	單元七 球類入門	3. 場區與球路軌跡之間的關聯。	展現米字步伐的正	分組競賽 20%
0525-	第3章 羽球 先發制人	4. 比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。	確移動要領。	態度檢核 10%
0500	【品德教育】	5. 效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
0529	, _	係。		
		6. 團隊意識與運動精神。		
		1. 正確的基本發球動作。	學生能正確執行羽	動作檢核 40%
		2. 出米字跑的動作要點。	· 球的發球技巧,並	實作評量 30%
十七	單元七 球類入門	3. 場區與球路軌跡之間的關聯。	展現米字步伐的正	月 1F 計量 30% 分組競賽 20%
0601-	第3章 羽球 先發制人			
		4. 比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。	確移動要領。	態度檢核 10%
0605	【品德教育】	5. 效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關		
		你。		
	an	6. 團隊意識與運動精神。	69 J JL - 4 1	&. H. 11 1 1 400:
十八	單元七 球類入門	1. 在動態情境中踢擊、射門與守門技術。	學生能示範足球的	動作檢核 40%
0608-	第4章 足球 臨門一腳	2. 正確評估動作要點	踢擊與射門技巧,	實作評量 30%
	【品德教育】	3. 分析場上情勢並立即性的調整策略。	並理解守門的基本	分組競賽 20%
0612	【戶外教育】	4. 團隊意識與運動精神。	技術與站位觀念。	態度檢核 10%
十九	單元七 球類入門	1. 在動態情境中踢擊、射門與守門技術。	學生能示範足球的	動作檢核 40%
	第4章 足球 臨門一腳	2. 正確評估動作要點	踢擊與射門技巧,	實作評量 30%
0615-	【品德教育】	3. 分析場上情勢並立即性的調整策略。	並理解守門的基本	分組競賽 20%
0619	【戶外教育	4. 團隊意識與運動精神。	技術與站位觀念。	態度檢核 10%
5516	▲ / / 1 3人 月	1. 四1か心 四フィーン お7月11	スパラマロル形心	心 久 7 从 7 从 1 0 / 0

二十	單元七 球類入門	1. 在動態情境中踢擊、射門與守門技術。	學生能示範足球的	動作檢核 40%
0000	第4章 足球 臨門一腳	2. 正確評估動作要點	踢擊與射門技巧,	實作評量 30%
0622-	【品德教育】	3. 分析場上情勢並立即性的調整策略。	並理解守門的基本	分組競賽 20%
0626	【戶外教育	4. 團隊意識與運動精神。	技術與站位觀念。	態度檢核 10%
二十一	單元七 球類入門	1. 在動態情境中踢擊、射門與守門技術。	學生能示範足球的	動作檢核 40%
0000	第4章 足球 臨門一腳	2. 正確評估動作要點	踢擊與射門技巧,	實作評量 30%
0629-	【品德教育】	3. 分析場上情勢並立即性的調整策略。	並理解守門的基本	分組競賽 20%
0630	【戶外教育	4. 團隊意識與運動精神。	技術與站位觀念。	態度檢核 10%

每週		•			
節數		1 節	設計者	邱慧屏老師	
	A自主	□A1. 身心素質與自我精進	 ≛、■A2.系統思考與問題解決、		
	行動	□A3. 規劃執行與創新應變	ž.		
该心	B溝通	■B1. 符號運用與溝通表達	□ B2. 科技資訊與媒體素養、		
素養	互動	□B3. 藝術涵養與美感素養	術涵養與美感素養		
	C社會	□C1. 道德實踐與公民意證	战、■C2. 人際關係與團隊合作、	-	
	參與	□C3. 多元文化與國際理解	7 1		
	7 7 1	1a-IV-2 分析個人與群體的	建康的影響因素。		
		1a-IV-3 評估內在與外在的	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	舌的策略、資源與規範。		
			建康需求,尋求解決的健康技能	和生活技能。	
			題所造成的威脅感與嚴重性。		
	超羽丰		3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。		
	學習表		·1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。		
	現	2b-IV-2 樂於實踐健康促達			
		3a-IV-1 精熟地操作健康	建康行動的信心與效能感。		
<i>tta</i> 10		3b-IV-2 熟悉各種人際溝並			
			近立幼牧祀 資訊、產品與服務,擬定健康行	·動 第 略。	
學習			固人促進健康的行動,並反省修		
重點			尊,展現對他人促進健康的信念		
		Bb-IV-1 正確購買與使用剪	藥品的行動策略。		
		Bb-IV-2 家庭、同儕、文化	七、媒體、廣告等傳達的藥品選	莲購資訊 。	
		· ·		1人身心健康與家庭、社會的影響。	
		Bb-IV-4 面對成瘾物質的技			
	學習內		自主行動與支持性規範、戒治資		
	容		發展、維持、結束的原則與因應 4.5.18末末次に到 以召立五位		
		Db-IV-5 身體自主權維護的 Db-IV-6 青少年性行為之治	的立場表達與行動,以及交友然	J曾女全束略。 ————————————————————————————————————	
		/** ' ' '	云件劝軋與奶質抉择。 建立,色情的辨識與媒體色情訊	7自的批判能力。	
		Db-IV-8 愛滋病及其它性系		(1) BY 100 FY 110 // -	
		Fb-IV-5 全民健保與醫療制			
	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	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	用資源解決問題。	
51 ·			號中的性別意涵及人際溝通中的		
融入			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	通,具備與他人平等互動的能力。	
議題	品德				
		品 JI 溝通合作與			
		品 J2 重視群體規 品 J8 理性溝通與			
		L IX +中小生、苦 i由 切	[二] 元月 用年 134 0		

		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。			
	認知				
		達的重要性,並認識身體自主權與人際關係			
		-性行為的影響、法律責任,以及性傳染病的		0	
		·民健保制度的基本內容、就醫流程及其對民			
	, –	藝物的用途與正確用藥方式,並了解醫藥分業 益用的種類與對個人、家庭與社會的危害,並			
क्षा गण	技能	加的性類與到個人。家庭與私質的心音,並	2 1 所 7 小 助 的 舣 石 貝 /亦。		
學習		战與表達自己的情緒,並展現尊重與安全的然]會行為。		
目標		保險套,並採取預防網路性剝削的具體行動			
	3. 能正確說出	1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、遵醫屬),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。			
		· 公共闹生贞冰,长成止唯机西兴州 宗的生花 · 品與濫用藥物,培養正向生活習慣與自我控			
もん 6月	教材與資源	(四)(四)(3)(1)(1)(1)	- 444 > 4		
教學	南一版健康與骨	豐育課本、習作、教案、學習單、PPT、南一	數位資源入口網等。		
與	教學方法				
評量		竟模擬、環境體驗、教學生活化、安全環境投	深究、互動遊戲等 。		
說明	教學評量	問 司 ル 単 000/	0/ 45 ÷ 18 15 1 00/		
	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% 	T	
週次/	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量	
日期	1 2027 411	Med 7 1 4 2 D	7, C 70 1— 477	1011	
	單元一 愛,	1. 辨識自己的情感,並且進行安全的約會	1. 學生能辨識並適當表達自己的	紙筆測驗 50%	
_	這件事	與合宜的表達方式。	情緒,並在約會或人際互動中展	學習作業 20%	
0901-	第1章 歌頌 情誼	2. 維持情感與結束情感應有的態度與健康	現尊重與安全的行為。 2. 學生能說明身體自主權的重要	上課參與10% 口語表達10%	
0905	個祖 【性別平等】	的價值觀。 3. 體認身體自主權的重要性並展現出維護	性,並展現維護自己身體界線的	1	
	【生涯規劃】	行動。	具體行動。	◎ /又/	
	單元一 愛,	1. 辨識自己的情感,並且進行安全的約會	1. 學生能辨識並適當表達自己的	紙筆測驗 50%	
=	這件事	與合宜的表達方式。	情緒,並在約會或人際互動中展	學習作業 20%	
0908-	第1章 歌頌	2. 維持情感與結束情感應有的態度與健康	現尊重與安全的行為。	上課參與10%	
0912	情誼	的價值觀。	2. 學生能說明身體自主權的重要	口語表達 10%	
0912	【性別平等】 【生涯規劃】	3. 體認身體自主權的重要性並展現出維護行動。	性,並展現維護自己身體界線的具體行動。	態度檢核 10%	
	單元一 愛,	1. 辨識自己的情感,並且進行安全的約會	1. 學生能辨識並適當表達自己的	紙筆測驗 50%	
三	這件事	與合宜的表達方式。	情緒,並在約會或人際互動中展	學習作業 20%	
0915-	第1章 歌頌	2. 維持情感與結束情感應有的態度與健康	現尊重與安全的行為。	上課參與10%	
	情誼	的價值觀。	2. 學生能說明身體自主權的重要	口語表達 10%	
0919	【性別平等】	3. 體認身體自主權的重要性並展現出維護	性,並展現維護自己身體界線的	態度檢核 10%	
	【生涯規劃】	行動。	具體行動。	ん なっけい FOO/	
		1. 未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。	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,	紙筆測驗 50% 學習作業 20%	
	單元一 愛,	处理刀式。 2. 維護身體自主權的行動。	並做出負責任的行為選擇。	字首7F	
四	這件事	3. 建立健康的性價值觀,並保護自己免於	2. 學生能辨識網路性剝削的常見	口語表達 10%	
0922-	第2章	網路性剝削。	形式,並運用正確方法保護自己	態度檢核 10%	
	「性」福 「保」典	4. 常見性傳染病的種類與症狀。	免受傷害。		
0926	【法治教育】	5. 性傳染病的預防方式。6. 培養關懷性傳	3. 學生能說明性傳染病的種類、		
	【性別平等】	染病患的態度。 7. 「健康社体、工办体用保险本」。	症狀與傳染途徑,並示範保險套		
		7.「健康技能-正確使用保險套」。 8.安全性行為的態度。	的正確使用方式以防護風險。		

8. 安全性行為的態度。

		1		T
		1. 未成年性行為發生的影響、法律責任與	1. 學生能分析未成年性行為可能	紙筆測驗 50%
	四一 巫	處理方式。	带來的生理、心理與法律後果,	學習作業 20%
	單元一 愛,	2. 維護身體自主權的行動。	並做出負責任的行為選擇。	上課參與10%
五	這件事	3. 建立健康的性價值觀,並保護自己免於	2. 學生能辨識網路性剝削的常見	口語表達 10%
11	第2章	網路性剝削。	形式,並運用正確方法保護自己	態度檢核 10%
0929-	「性」福			念及城初10/0
1009	「保」典	4. 常見性傳染病的種類與症狀。	免受傷害。	
1003	【法治教育】	5. 性傳染病的預防方式。6. 培養關懷性傳	3. 學生能說明性傳染病的種類、	
	【性別平等】	染病患的態度。	症狀與傳染途徑,並示範保險套	
	【证加丁寸】	7.「健康技能-正確使用保險套」。	的正確使用方式以防護風險。	
		8. 安全性行為的態度。		
		1. 未成年性行為發生的影響、法律責任與	1. 學生能分析未成年性行為可能	紙筆測驗 50%
		處理方式。	带來的生理、心理與法律後果,	學習作業 20%
	單元一 愛,	2. 維護身體自主權的行動。	並做出負責任的行為選擇。	上課參與10%
	這件事		· ·	
六	第2章	3. 建立健康的性價值觀,並保護自己免於	2. 學生能辨識網路性剝削的常見	口語表達 10%
1006-	「性」福	網路性剝削。	形式,並運用正確方法保護自己	態度檢核 10%
	「保」典	4. 常見性傳染病的種類與症狀。	免受傷害。	
1010		5. 性傳染病的預防方式。6. 培養關懷性傳	3. 學生能說明性傳染病的種類、	
	【法治教育】	染病患的態度。	症狀與傳染途徑,並示範保險套	
	【性別平等】	7.「健康技能-正確使用保險套」。	的正確使用方式以防護風險。	
		8. 安全性行為的態度。		
			1 與4此八七七十年址仁为丁仙	紙筆測驗 50%
		1. 未成年性行為發生的影響、法律責任與	1. 學生能分析未成年性行為可能	
	單元一 愛,	處理方式。	带來的生理、心理與法律後果,	學習作業 20%
	這件事	2. 維護身體自主權的行動。	並做出負責任的行為選擇。	上課參與 10%
セ	第2章	3. 建立健康的性價值觀,並保護自己免於	2. 學生能辨識網路性剝削的常見	口語表達 10%
1010		網路性剝削。	形式,並運用正確方法保護自己	態度檢核 10%
1013-	「性」福	4. 常見性傳染病的種類與症狀。	免受傷害。	
1017	「保」典	5. 性傳染病的預防方式。6. 培養關懷性傳	3. 學生能說明性傳染病的種類、	
	【法治教育】	染病患的態度。	症狀與傳染途徑,並示範保險套	
	【性別平等】	7. 「健康技能-正確使用保險套」。	的正確使用方式以防護風險。	
		-	的正確使用力式以防護風險。	
		8. 安全性行為的態度。		
		1. 未成年性行為發生的影響、法律責任與	1. 學生能分析未成年性行為可能	紙筆測驗 50%
	單元一 愛,	處理方式。	带來的生理、心理與法律後果,	學習作業 20%
	· ·	2. 維護身體自主權的行動。	並做出負責任的行為選擇。	上課參與 10%
八	這件事	3. 建立健康的性價值觀,並保護自己免於	2. 學生能辨識網路性剝削的常見	口語表達 10%
	第2章	網路性剝削。	形式,並運用正確方法保護自己	態度檢核 10%
1020-	「性」福	4. 常見性傳染病的種類與症狀。	免受傷害。	13 52 13 13 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
1024	「保」典	5. 性傳染病的預防方式。6. 培養關懷性傳	3. 學生能說明性傳染病的種類、	
1024	【法治教育】	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
	【性別平等】	染病患的態度。	症狀與傳染途徑,並示範保險套	
		7.「健康技能-正確使用保險套」。	的正確使用方式以防護風險。	
		8. 安全性行為的態度。		
		1. 臺灣推行全民健保的價值與意涵。	學生能描述臺灣全民健保制度的	紙筆測驗 50%
		2. 健保經營方式和特色, 並了解相關專	基本內容與正確就醫流程,並展	學習作業 20%
	四二	有名詞的意義。	現珍惜醫療資源的行動。	上課參與10%
九	單元二 一生	3. 認識健保卡所提供的醫療服務項目、功		口語表達 10%
	「醫」世	能和使用方式。		態度檢核 10%
1027-	第1章 臺灣	4. 破解國人就醫迷思,分析健保醫療資源		◎/又/双/汉 1 U/0
1031	「醫」級棒			
1001	【品德教育】	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。		
		1. 臺灣推行全民健保的價值與意涵。	學生能描述臺灣全民健保制度的	紙筆測驗 50%
	單元二 一生	2. 健保經營方式和特色, 並了解相關專	基本內容與正確就醫流程,並展	學習作業 20%
+	「醫」世	有名詞的意義。	現珍惜醫療資源的行動。	上課參與10%
1103-		3. 認識健保卡所提供的醫療服務項目、功	- 20-2 旧 图 /水 只 // N H 1 1 1 3/1 -	工踩多與 10% 口語表達 10%
1109-				
1107	「醫」級棒	能和使用方式。		態度檢核 10%
1	【品德教育】	4. 破解國人就醫迷思,分析健保醫療資源		
1		浪費的原因。		

				T
		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 。	(2) 11 hards + 166) 1 hards + 1	1. th -1-1 = 00/
		1. 臺灣推行全民健保的價值與意涵。	學生能描述臺灣全民健保制度的	紙筆測驗 50%
		2. 健保經營方式和特色, 並了解相關專	基本內容與正確就醫流程,並展	學習作業 20%
,	單元二 一生	有名詞的意義。	現珍惜醫療資源的行動。	上課參與10%
+-	「醫」世	3. 認識健保卡所提供的醫療服務項目、功		口語表達 10%
1110-	第1章 臺灣	能和使用方式。		態度檢核 10%
1114	「醫」級棒	4. 破解國人就醫迷思,分析健保醫療資源		
1114	【品德教育】	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		
		世醫療資源。		
		1. 分析藥物的類型和特性,各類藥物正確	學生能辨識常見藥物種類與使用	紙筆測驗 50%
		1. 分析宗初的類至和特性,各類宗初正確 的使用時機和方式。	导生肥州職市兄宗初裡類無使用 時機,並實踐正確用藥行為(如:	八半/八級 50% 學習作業 20%
<u> </u>	單元二 一生	2. 養成正確的用藥態度與習慣,錯誤用藥	遵醫囑)。	上課參與10%
十二	「醫」世	對健康的危害。	过图图/	口語表達 10%
1117-	第2章 正確	3. 強調醫藥分業需注意的事項,以維護病		態度檢核 10%
1121	用藥好安心	人的權益與用藥品質。		3 / X 1/ X 1/ X 10/0
	【品德教育】	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。		
		1. 分析藥物的類型和特性,各類藥物正確	學生能辨識常見藥物種類與使用	紙筆測驗 50%
	ш -	的使用時機和方式。	時機,並實踐正確用藥行為(如:	學習作業 20%
十三	單元二 一生	2. 養成正確的用藥態度與習慣,錯誤用藥	遵醫囑)	上課參與10%
	「醫」世	對健康的危害。		口語表達 10%
1124-	第2章 正確	3. 強調醫藥分業需注意的事項,以維護病		態度檢核 10%
1128	用藥好安心	人的權益與用藥品質。		
	【品德教育】	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。		
		1. 分析藥物的類型和特性,各類藥物正確	學生能辨識常見藥物種類與使用	紙筆測驗 50%
	單元二 一生	的使用時機和方式。	時機,並實踐正確用藥行為(如:	學習作業 20%
十四	「醫」世	2. 養成正確的用藥態度與習慣,錯誤用藥	遵醫囑)。	上課參與 10%
1201-	第2章 正確	對健康的危害。		口語表達 10%
	用藥好安心	3. 強調醫藥分業需注意的事項,以維護病		態度檢核 10%
1205	【品德教育】	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		
	四二一	性,並明智選擇正確的用藥方式。	胡儿从小姐林儿姐姐儿一一上一	La AS SOLEA FOOT
	單元三	1. 藥物濫用的常見成因。2. 藥物濫用的種	學生能說明藥物濫用對個人健康	紙筆測驗 50%
十五	「癮」爆新觀	類。 3. 藥物濫用對健康的影響。	與社會造成的危害。	學習作業 20% 上課參與 10%
1208-	點 第 1 章 青春	3. 樂物濫用對健康的影響。 4. 藥物濫用對社會的危害。		上課参與 10% 口語表達 10%
1212		4. 樂物溫用對在曹酌厄告。 5. 下定決心拒絕藥物濫用。		口語衣達 10% 態度檢核 10%
1010	安	5. 下足法心拒絕架物溫用。 6. 分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。		◎/又7双7次 10/0
	單元三	1. 藥物濫用的常見成因。2. 藥物濫用的種	學生能說明藥物濫用對個人健康	紙筆測驗 50%
44	「癮」爆新觀	類。	字主	學習作業 20%
十六	點	3. 藥物濫用對健康的影響。	N M H W M M M M M M M M M M M M M M M M M	上課參與10%
1215-	第1章 青春	4. 藥物濫用對社會的危害。		口語表達 10%
1219	要玩不藥丸	5. 下定決心拒絕藥物濫用。		態度檢核 10%
	【品德教育】	6. 分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。		
	單元三	1. 藥物濫用的常見成因。2. 藥物濫用的種	學生能說明藥物濫用對個人健康	紙筆測驗 50%
十七	「癮」爆新觀	類。	與社會造成的危害。	學習作業 20%
	點	3. 藥物濫用對健康的影響。	•	上課參與10%
1222-	第1章 青春	4. 藥物濫用對社會的危害。		口語表達 10%
1226	要玩不藥丸	5. 下定決心拒絕藥物濫用。		態度檢核 10%
	【品德教育】	6. 分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。		
	•			•

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

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		
	A 自主 行動	■A1. 身心素質與自我精進、■A	2. 系統思考與問題解決、■A3.	規劃執行與創新應變		
核心素養	B溝通 互動	□B1. 符號運用與溝通表達、■B	2. 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 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全	我調適。 潛在危機的評估方法。	- V - V 1/2 - B - Z Y		

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。 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。 融入 品 J2 重視群體規範與榮譽。 議題 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。 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。 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。 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 學習 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。 目標 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。 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。 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。 教材與資源 教學 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。 與 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。 評量 教學評量 說明 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/ 課程內容 單元名稱 表現任務 學習評量 日期

Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。

	,			,
		1. 以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵	學生能辨識常見食	紙筆測驗 50%
_	單元一 消費中學堂	及選購要點,如:產銷履歷、有機農產品、	品添加物及其用	學習作業 20%
0211-		健康食品。	途,並能根據產銷	上課參與 10%
0211-	第1章 GO 購「食」力讚	2. 辨識媒體廣告的行銷策略,評估自身需	履歷、有機標章與	口語表達 10%
0213	【環境教育】	求,選擇合適的飲食。	健康食品標章做出	態度檢核 10%
			健康的飲食選擇。	
		1. 以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵	學生能辨識常見食	紙筆測驗 50%
_		及選購要點,如:產銷履歷、有機農產品、	子	學習作業 20%
=	單元一 消費中學堂			
0216-	第1章 GO 購「食」力讚	健康食品。	途,並能根據產銷	上課參與10%
0000	【環境教育】	2. 辨識媒體廣告的行銷策略,評估自身需	履歷、有機標章與	口語表達 10%
0220		求,選擇合適的飲食。	健康食品標章做出	態度檢核 10%
			健康的飲食選擇。	
		1. 以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵	學生能辨識常見食	紙筆測驗 50%
三	33 公	及選購要點,如:產銷履歷、有機農產品、	品添加物及其用	學習作業 20%
	單元一 消費中學堂	健康食品。	途,並能根據產銷	上課參與 10%
0223-	第1章 GO購「食」力讚	2. 辨識媒體廣告的行銷策略,評估自身需	履歷、有機標章與	口語表達 10%
0227	【環境教育】	求,選擇合適的飲食。	健康食品標章做出	態度檢核 10%
		4- 214 9 241 86 1	健康的飲食選擇。	32 M 12 10/0
		1. 消費者的權利與義務。	1. 學生能分析食品	紙筆測驗 50%
		2. 解讀媒體廣告的行銷手法。	廣告與行銷策略,	學習作業 20%
	10 - Ja		並評估其對消費行	上課參與10%
四	單元一 消費中學堂		為的影響,做出合	口語表達 10%
0302-	第2章 健康消費實踐		理消費決策。	態度檢核 10%
	家		2. 學生能說明消費	
0306	【人權教育】		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。	
		1. 消費者的權利與義務。	1. 學生能分析食品	紙筆測驗 50%
		2. 解讀媒體廣告的行銷手法。	廣告與行銷策略,	學習作業 20%
		2. 肝頓然短便百的行動了及。	· 並評估其對消費行	上課參與10%
	四二 业电上贸业			, , , ,
五	單元一 消費中學堂		為的影響,做出合	口語表達 10%
0309-	第2章 健康消費實踐		理消費決策。	態度檢核 10%
	家		2. 學生能說明消費	
0313	【人權教育】		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。	
		1. 慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性,慢性	學生能說明臺灣十	紙筆測驗 50%
		病的各項影響因素。	大死因中主要慢性	學習作業 20%
	單元二 慢病驚心	2. 臺灣首要死因中癌症的威脅程度,並分析	疾病的致病因素,	上課參與10%
六	第1章 慢性病情報站	不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。	疾病的致病因素, 並能提出具體的預	工
0316-			业	
0320	(上)	3. 心血管疾病中各項疾病的威脅程度,並分	内刀広 [°] 	態度檢核 10%
0.020	【生命教育】	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。		
		1. 慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性,慢性	學生能說明臺灣十	紙筆測驗 50%
		病的各項影響因素。	大死因中主要慢性	學習作業 20%
セ	單元二 慢病驚心	2. 臺灣首要死因中癌症的威脅程度,並分析	疾病的致病因素,	上課參與10%
	第1章 慢性病情報站	不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。	並能提出具體的預	口語表達 10%
0323-	(上)	3. 心血管疾病中各項疾病的威脅程度,並分	防方法。	態度檢核 10%
0327	【生命教育】	析其症狀、致病因素和預防方法。	1/1/1/4	◎/又7双7次 10/0
3021	【土叩叙月】			
		4. 檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病		
	77 - 10 - ML	的可能性,並適當調整健康的生活型態。	<i>M</i> 1 11 12 12 11 11	, ph
八	單元二 慢病驚心	1. 糖尿病的威脅性,並分析其症狀、致病因	學生能說明糖尿	紙筆測驗 50%
0220	第2章 慢性病情報站	素和預防方法。	病、腎臟病與代謝	學習作業 20%
0330-	(下)		症候群的成因與危	上課參與10%

1				
0403	【家庭教育】	2. 分析腎臟病及其病變的嚴重程度,並了解	害,並能規劃預防	口語表達 10%
	【品德教育】	其症狀、致病因素和預防方法。	策略以實踐於日常	態度檢核 10%
		3. 代謝症候群的成因,以及對健康的威脅情	生活中。	
		況,並分析預防方法。 4.遠離慢性病的各項重要預防策略。		
		4. 逐離慢性病的合填里安頂的來哈。		
		1. 糖尿病的威脅性, 並分析其症狀、致病因	學生能說明糖尿	紙筆測驗 50%
		1. 循环病的 颇有住, 亚为州共症, 似 · 以病 凶 素和預防方法。	字主 脱奶 N K K K K K K K K K K K K K K K K K K	學習作業 20%
九	單元二 慢病驚心	2. 分析腎臟病及其病變的嚴重程度,並了解	症候群的成因與危	上課參與10%
	第2章 慢性病情報站	其症狀、致病因素和預防方法。	害,並能規劃預防	口語表達 10%
0406-	(下)	3. 代謝症候群的成因,以及對健康的威脅情	策略以實踐於日常	態度檢核 10%
0410	【家庭教育】	况,並分析預防方法。	生活中。	
	【品德教育】	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。		
		1. 對老化的刻板觀念,培養知老和敬老的態	學生能覺察自己對	紙筆測驗 50%
		度。	老化與死亡的態	學習作業 20%
	單元二 慢病驚心	2. 老化是人生必經過程,瞭解健康老化原	度,並能展現尊重	上課參與10%
+	第3章 愛譜生命最終章	則和方法,培養愛老的態度。	與關懷長者的行	口語表達 10%
0413-	【生命教育】	3. 身體老化形成的生活不便,養成助老的習	動。	態度檢核 10%
0417	【品德教育】	惧。		
0417	【生涯規劃】	4. 對死亡的感受與看法,降低對死亡的恐懼與疑慮。		
		四		
		值,進而對自我生命有所規劃。		
		1. 對老化的刻板觀念, 培養知老和敬老的態	學生能覺察自己對	紙筆測驗 50%
		度。	老化與死亡的態	學習作業 20%
	四一四、数	2. 老化是人生必經過程,瞭解健康老化原	度,並能展現尊重	上課參與10%
+-	單元二 慢病驚心	則和方法,培養愛老的態度。	與關懷長者的行	口語表達 10%
0420-	第3章 愛譜生命最終章	3. 身體老化形成的生活不便,養成助老的習	動。	態度檢核 10%
	【生命教育】 【品德教育】	慣。		
0424	【生涯規劃】	4. 對死亡的感受與看法,降低對死亡的恐懼		
	1 工作200回1	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。	csa .1 .1	14 th mint 500/
		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	學生能辨識危機情	紙筆測驗 50%
十二	單元三 安全防護網	2. 認識校園市兄的朝後狀況, 並透過问理心 與了解霸凌的影響, 進而能向校園霸凌說	境,如校園霸凌或 詐騙,並能運用合	學習作業 20% 上課參與 10%
0427-	第1章 扭轉危機保安康	不。	適的方式保護自己	口語表達 10%
	【品德教育】	3. 遭遇霸淩事件時,保護自己的方式。	與他人。	態度檢核 10%
0501	【法治教育】	4. 遭遇詐騙時的處理方式,並避免自己成為	7,101	
		詐騙的受害者或加害人。		
		1. 說明危機意識,評估生活中潛在的危機。	學生能辨識危機情	紙筆測驗 50%
1 -	單元三 安全防護網	2. 認識校園常見的霸凌狀況,並透過同理心	境,如校園霸凌或	學習作業 20%
十三	単九二 女全防護網 第1章 扭轉危機保安康	與了解霸凌的影響,進而能向校園霸凌說	詐騙,並能運用合	上課參與10%
0504 -	第1早 扭轉厄機保安康 【品德教育】	不。	適的方式保護自己	口語表達 10%
0508	【法治教育】	3. 遭遇霸淩事件時,保護自己的方式。	與他人。	態度檢核 10%
	v•// _	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。 1. 15 4. 2. 15 4. 15 4. 15 4. 15 4. 15 4. 15 4. 15 4. 15 4. 15 4. 15 4. 15 4. 15 4. 15 4. 15 4. 15 4. 15 4. 15	銀儿公孙加四四四	ななっtek FOO/
	男二一 户入	1. 隱私及隱私外洩可能帶來的影響。	學生能說明網路隱	紙筆測驗 50%
十四	單元三 安全防護網 第2章 網住安全	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。	私的重要性,辨識 個資外洩與不當留	學習作業 20% 上課參與 10%
0511-	第 4 早 網任女宝 【法治教育】	3. 網路上留言與發文时注息事項的重要性。4 自拍與散播不雅照片或影片帶來的影響。	個 員 外 茂 與 不 富 留 言 的 可 能 影 響 , 並	上誅参與 10% 口語表達 10%
0515	【性別平等】	1 日 10 元 队18 (1 7 4 F M / J A	能實踐網路安全行	態度檢核 10%
-	■ 1		為。	10/0 10/0
十五	單元三 安全防護網	1. 隱私及隱私外洩可能帶來的影響。	學生能說明網路隱	紙筆測驗 50%
	第2章 網住安全	2. 網路使用上保護隱私的方法。	私的重要性,辨識	學習作業 20%
0518-	【法治教育】	3. 網路上留言與發文時注意事項的重要性。	個資外洩與不當留	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	口語表達 10%
			能實踐網路安全行	態度檢核 10%
			為。	
		1. 解交通安全四守則。	學生能說明交通安	紙筆測驗 50%
十六	單元三 安全防護網	2. 基本路權概念。	全與基本路權概	學習作業 20%
0525-	第3章 馬路如虎口	3. 表現遵守交通規則的行為。	念,並能在日常生	上課參與 10%
0525-	【品德教育】		活中遵守交通規則	口語表達 10%
0529	【安全教育】		以保護自己與他	態度檢核 10%
			人。	
		1. 解交通安全四守則。	學生能說明交通安	紙筆測驗 50%
++	單元三 安全防護網	2. 基本路權概念。	全與基本路權概	學習作業 20%
	第3章 馬路如虎口	3. 表現遵守交通規則的行為。	念,並能在日常生	上課參與 10%
0601-	【品德教育】		活中遵守交通規則	口語表達 10%
0605	【安全教育】		以保護自己與他	態度檢核 10%
			人。	
		1. 解交通安全四守則。	學生能說明交通安	紙筆測驗 50%
十八	單元三 安全防護網	2. 基本路權概念。	全與基本路權概	學習作業 20%
	第3章 馬路如虎口	3. 表現遵守交通規則的行為。	念,並能在日常生	上課參與10%
0608-	【品德教育】		活中遵守交通規則	口語表達 10%
0612	【安全教育】		以保護自己與他	態度檢核 10%
			人。	
		1. 生命之鏈及其內涵。	學生能說明 CPR 與	紙筆測驗 50%
十九	單元三 安全防護網	2. CPR 與 AED 的重要性。	AED 的基本原理,	學習作業 20%
0615-	第4章 生命之鏈	3. 操作 CPR 與 AED。	並能正確操作以應	上課參與10%
0619	【安全教育】	4. 願意提供相關急救措施。	對緊急狀況。	口語表達 10%
0019				態度檢核 10%
		1. 生命之鏈及其內涵。	學生能說明 CPR 與	紙筆測驗 50%
二十	單元三 安全防護網	2. CPR 與 AED 的重要性。	AED 的基本原理,	學習作業 20%
0622-	第4章 生命之鏈	3. 操作 CPR 與 AED。	並能正確操作以應	上課參與 10%
0626	【安全教育】	4. 願意提供相關急救措施。	對緊急狀況。	口語表達 10%
0020				態度檢核 10%
		1. 生命之鏈及其內涵。	學生能說明 CPR 與	紙筆測驗 50%
二十一	單元三 安全防護網	2. CPR 與 AED 的重要性。	AED 的基本原理,	學習作業 20%
0629-	第4章 生命之鏈	3. 操作 CPR 與 AED。	並能正確操作以應	上課參與10%
0630	【安全教育】	4. 願意提供相關急救措施。	對緊急狀況。	口語表達 10%
0000				態度檢核 10%

材	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	劉岳靆老師	
	A 自主 行動	■A1.身心素質與自我精進、■A2.系統思者與問題解決、■A3.規劃執行與創新應變			
核心素養	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				
學習重點	學習表現	1d-IV-2 反思自己的動作技能。			

		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。		
		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。		
	學習內	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。		
	客 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。		
	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。		
ラレン	戶外教			
融入		户 J5 在團隊活動中,養成相互合作與互動的良好態度與技能。		
議題				
	海洋教			
		海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。		
	79 /4 1	海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。		
	品德教			
		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			
	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

學習 目標

- 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。

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。

教學

教材與資源

教學方法

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。

與

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。

拉旦	教學評量			
評量		實作評量 30%、分組競賽 20%、態度檢核 10%		
說明			T	1
週次/	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
日期	十九石符			子白可里
	單元四 貼心!	1. 不同貼紮類型的功能差異。	學生能說明不同貼	動作檢核 40%
_	就能安心!	2. 體驗並練習貼紮技術對身體動作的影響。	紮類型的功能,並	實作評量 30%
0901-	第1章 運動與	3. 如何在常見的運動傷害中施作正確的貼紮技術。	正確執行常見運動	分組競賽 20%
0905	貼紮		傷害的貼紮技巧。	態度檢核 10%
	【安全教育】	1	# 1 4 W m	6. U. 16.15. A00/
=	單元四 貼心!	1. 不同貼紮類型的功能差異。	學生能說明不同貼	動作檢核 40%
0908-	就能安心! 第1章 運動與	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。	紮類型的功能,並 正確執行常見運動	實作評量 30% 分組競賽 20%
	東 1 早 運動兴 貼紮	3. 如何任币允的理勤伤苦牛他作止难的贴系投侧。	正確執行 市 允 運動	分組 税
0912	加京 【安全教育】		杨古的知意权力。	忍及做物10/0
		1. 標槍場上安全規則及遊戲規則。	學生能示範基本投	動作檢核 40%
三	單元五 挑戰極	2. 經由同儕間的觀察學習了解標槍動作的原理。	擲動作,並結合軀	實作評量 30%
0915-	限 第 1 章 標槍	3. 聯合身體各部位提升運動表現。	幹與下肢的訓練技	分組競賽 20%
		4. 做出完整的標槍動作。	巧提升表現,每次	態度檢核 10%
0919	【品德教育】	5. 軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。	投擲均確認是否合	
	【四心软月】		法落地。	
	單元五 挑戰極	1. 標槍場上安全規則及遊戲規則。	學生能示範基本投	動作檢核 40%
四	限	2. 經由同儕間的觀察學習了解標槍動作的原理。	擲動作,並結合軀	實作評量 30%
0922-	第1章 標槍	3. 聯合身體各部位提升運動表現。	幹與下肢的訓練技	分組競賽 20%
0926	千斤一擲	4. 做出完整的標槍動作。	巧提升表現,每次	態度檢核 10%
0920	【品德教育】	5. 軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。	投擲均確認是否合	
	出二工 扯點坛	1. 三項全能的起源及各種距離。	法落地。 學生能參與三項全	動作檢核 40%
	單元五 挑戰極限	1. 三項至貼的起源及各種距離。 2. 認識三項全能的器材及使用時機。	字生肥参與二項至 能運動(游泳、騎	實作評量 30%
五	第2章 三項全	3. 體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受,並了	車、跑步),並展現	分組競賽 20%
0929-	能	解轉換區的擺放設置。	正確基本技能與耐	態度檢核 10%
1003	【戶外教育】	4. 學習設計適合自己的運動訓練計劃。	力表現。	10,00 To,00
	【生涯規劃】	5. 完成一次小型三項全能賽。		
	單元五 挑戰極	1. 三項全能的起源及各種距離。	學生能參與三項全	動作檢核 40%
六	限	2. 認識三項全能的器材及使用時機。	能運動(游泳、騎	實作評量 30%
1006-	第2章 三項全	3. 體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受,並了	車、跑步),並展現	分組競賽 20%
	能	解轉換區的擺放設置。	正確基本技能與耐	態度檢核 10%
1010	【戶外教育】	4. 學習設計適合自己的運動訓練計劃。	力表現。	
	【生涯規劃】	5. 完成一次小型三項全能賽。	eta kara a la da a e	400
		1. 體操運動的脈絡。	學生能正確實施動	動作檢核 40%
	單元五 挑戰極	2. 臺灣在國際體操領域的表現。	作,順序為預備動	實作評量 30%
セ	平儿五 挑戦極 限	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。	作、側手翻、前滾 翻、分腿跳、跳轉	分組競賽 20% 態度檢核 10%
1013-	第3章 競技體	5. 體操地板運動的動作與正確技巧。	一圈、單肩後滾	念及做物 10/0
	操地板	6. 簡單的動作組合,並加以運用。	翻、水平平衡,結	
1017	【安全教育】	7. 分析動作技巧與編排。	東動作。並遵守相	
		8. 培養全身協調性與提升肌肉適能。	關安全規範與自我	
		9. 遵守安全規範及比賽規則。	保護技巧。	
		1. 體操運動的脈絡。	學生能正確實施動	動作檢核 40%
		2. 臺灣在國際體操領域的表現。	作,順序為預備動	實作評量 30%
	單元五 挑戰極	3. 體操地板運動為何。	作、側手翻、前滾	分組競賽 20%
入	限	4. 體操地板運動的基本動作及練習方法。	翻、分腿跳、跳轉	態度檢核 10%
1020-	第3章 競技體	5. 體操地板運動的動作與正確技巧。	一圈、單肩後滾	
1024	操地板	6. 簡單的動作組合,並加以運用。	翻、水平平衡,结	
	【安全教育】	7. 分析動作技巧與編排。	東動作。並遵守相	
		8. 培養全身協調性與提升肌肉適能。	關安全規範與自我	
		9. 遵守安全規範及比賽規則。	保護技巧。	

	T	<u></u>	T	
九	單元六 水上游	1. 呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。	學生能正確執行捷	動作檢核 40%
	龍	2. 捷泳換氣與划手的配合技巧。	泳的換氣與划手配	實作評量 30%
1027-	第1章 捷泳	3. 自我反思動作學習成果,並分析與改善換氣問題。	合技巧,提升游泳	分組競賽 20%
1031	泳無止息	4. 精進泳技並思考換氣策略,有效應用於游泳能力評	流暢度與效率。	態度檢核 10%
		量並達成目標。		
+	單元六 水上游	1. 呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。	學生能正確執行捷	動作檢核 40%
	龍	2. 捷泳換氣與划手的配合技巧。	泳的換氣與划手配	實作評量 30%
1103-	第1章 捷泳	3. 自我反思動作學習成果,並分析與改善換氣問題。	合技巧,提升游泳	分組競賽 20%
1107	泳無止息	4. 精進泳技並思考換氣策略,有效應用於游泳能力評	流暢度與效率。	態度檢核 10%
	m - , t. , ,,,	量並達成目標。	69 J J J J J J J J J J J J J J J J J J J	S. 11. 15. 100/
+-	單元六 水上游	1. 認識浮潛安全守則,執行安全的水上休閒活動。	學生能完成浮潛的	動作檢核 40%
	龍	2. 學習浮潛的技巧,輕鬆結合自己的泳技,培養休閒	基本技能操作,並	實作評量 30%
1110-	第2章 浮潛	運動的與趣。	說明海洋生態保育	分組競賽 20%
1114	深入潛出	3. 浮潛技能與知識,提高水上休閒活動的適應能力。	與水域安全知識。	態度檢核 10%
	【海洋教育】	4. 海洋環境與生態,促進重視海洋環境保護意識。	组工业上心证证儿	£1 16 18 1 100/
十二	單元六 水上游	1. 認識浮潛安全守則,執行安全的水上休閒活動。	學生能完成浮潛的	動作檢核 40% 實作評量 30%
1117-	龍 第 2 章 浮潛	2.學習浮潛的技巧,輕鬆結合自己的泳技,培養休閒	基本技能操作,並 説明海洋生態保育	月作計里 30% 分組競賽 20%
	宋 4 字 子	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。		分組税費 20% 態度檢核 10%
1121	【海洋教育】	4. 海洋環境與生態,促進重視海洋環境保護意識。	一	总及做核 10/0
	【每什叙月】	1. 進行籃球練習前,如何藉由腳步動態訓練提升體能	學生能在籃球比賽	動作檢核 40%
1 -	 單元七 球類入	1. 运行監球(終首用) 如何稍由腳少勁忽訓絲捉升腹肥 2. 操作新、舊式上籃方式。	字生肥在監球比賽 中應用掩護與擋拆	實作評量 30%
十三	門	3. 運球並簡易突破障礙後上籃。	■ 一 恋 川 種 暖 共 個 が 一 単 術 , 並 與 隊 友 進	分組競賽 20%
1124-	'7 第 1 章 籃球	4. 正確掩護動作,並應用不同方向的掩護阻擋防守	行有效合作。	態度檢核 10%
1128	跑動與配合	者,協助隊上進攻。	177001	总及城极 10/0
	20375, 40 6	5. 能在簡易賽事中自由運用掩護、擋拆等技術。		
		1. 進行籃球練習前,如何藉由腳步動態訓練提升體能	學生能在籃球比賽	動作檢核 40%
十四	單元七 球類入	2. 操作新、舊式上籃方式。	中應用掩護與擋拆	實作評量 30%
	門	3. 運球並簡易突破障礙後上籃。	戰術,並與隊友進	分組競賽 20%
1201-	第1章 籃球	4. 正確掩護動作,並應用不同方向的掩護阻擋防守	行有效合作。	態度檢核 10%
1205	跑動與配合	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。		
, _	單元七 球類入	1. 桌球的發球規則。	學生能依照桌球規	動作檢核 40%
十五	門	2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。	則,正確執行正拍	實作評量 30%
1208-	第2章 桌球	3. 桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。	發球、平擊球與反	分組競賽 20%
1212	誰與爭鋒	4. 做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。	拍推擋技巧。	態度檢核 10%
1212	【品德教育】	5. 培養控球落點瞄準目標物的能力。		
L-3-	單元七 球類入	1. 桌球的發球規則。	學生能依照桌球規	動作檢核 40%
十六	門	2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。	則,正確執行正拍	實作評量 30%
1215-	第2章 桌球	3. 桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。	發球、平擊球與反	分組競賽 20%
1219	誰與爭鋒	4. 做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。	拍推擋技巧。	態度檢核 10%
	【品德教育】	5. 培養控球落點瞄準目標物的能力。		
		1. 認識 2020 東京奧運選手的精湛表現及最關鍵的後	學生能正確執行羽	動作檢核 40%
		場致命一擊。	球的高遠球與殺球	實作評量 30%
十七	單元七 球類入	2. 經由高遠球對抗賽,熟習舊經驗,並藉此建立後場	技巧,並應用於實	分組競賽 20%
	門	擊球之基本能力。	戦中。	態度檢核 10%
1222-	第3章 羽球	3. 學會後場殺球動作要領與應用,並建立擊球時正確		
1226	致命一擊	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。 1 初端 9090 由立角演響 毛丛蛙世圭珥 B 具朗硬丛纸	與止此工功私仁四	新化拉拉 100/
1 .	留元上 计松工	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。	學生能正確執行羽 球的高遠球與殺球	動作檢核 40% 實作評量 30%
十八	單元七 球類入門	物致如一擎。 2. 經由高遠球對抗賽,熟習舊經驗,並藉此建立後場		資作評重 30% 分組競賽 20%
1229-	1.1 第 3 章 羽球	2. 經由同逐球到抗費, 然自舊經驗, 业稍此是立後场 擊球之基本能力。	取力, 业恶用於 · 戰中。	カ組 税 負 20% 態 度 檢 核 10%
0102	知 0 早 初 以 致 命 一 撃	3.學會後場殺球動作要領與應用,並建立擊球時正確	TX	◎/又/双/汉 10/0
"""	_ ^ T =	的拍面擊球位置及發力。		
		47日 四 手 小 止 且 人 攷 月	l	

		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。		
	單元七 球類入	1. 壘球運動的演進脈絡。	學生能說明壘球的	動作檢核 40%
十九		2. 比較棒球與壘球的差異。	演進與規則,並正	實作評量 30%
0105	門	3. 遵守球場上的遊戲規則。	確進行基本傳接球	分組競賽 20%
0105-	第4章 壘球	4. 了解傳接球動作之原理。	與簡易比賽活動。	態度檢核 10%
0109	身手矯健	5. 利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。		
	【品德教育】	6. 正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。		
	四二、北本、	1. 壘球運動的演進脈絡。	學生能說明壘球的	動作檢核 40%
二十	單元七 球類入	2. 比較棒球與壘球的差異。	演進與規則,並正	實作評量 30%
	門 第 4 辛 思	3. 遵守球場上的遊戲規則。	確進行基本傳接球	分組競賽 20%
0112-	第4章 壘球	4. 了解傳接球動作之原理。	與簡易比賽活動。	態度檢核 10%
0116	身手矯健 【品德教育】	5. 利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。		
	【四德叙月】	6. 正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。		
	單元七 球類入	1. 壘球運動的演進脈絡。	學生能說明壘球的	動作檢核 40%
二十一		2. 比較棒球與壘球的差異。	演進與規則,並正	實作評量 30%
0119-	門 第 4 章 壘球	3. 遵守球場上的遊戲規則。	確進行基本傳接球	分組競賽 20%
0119-	界 4 早 聖球 身手矯健	4. 了解傳接球動作之原理。	與簡易比賽活動。	態度檢核 10%
0120		5. 利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。		
	【品德教育】	6. 正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。		

材	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		
	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		
核心 素養	B溝通 互動	□B1. 符號運用與溝通表達、■B2. ₹	斗技資訊與媒體素養、■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				
學重點	學習表	Ic-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 Ic-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 Id-IV-1 了解各項運動技能原理。 Id-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-1 發展適合個人之專項運動技能		務。		
4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 學習內 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				養素知識。		

	- 13		2 各項運動設施的安全使用規定。				
			3 奥林匹克運動會的精神。				
		CC-IV-1 水域休閒運動綜合應用。					
			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)。						
			2 器械體操動作組合。				
			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。				
	議題名稱 議題中的實質內涵						
	安全教育		理解安全教育的意義。				
			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	•			
融入	品德教育	品 EJ	Ul 尊重生命。				
議題		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		覺察自己的能力與興趣。				
	認知			L			
	1. 認識奧	林匹克	運動會的起源、宗旨與核心精神。				
		-	東、跳箱,仰泳的基本動作與原理				
			原與運動特性,球類(藤球、桌球,羽球、壘球)的基本	規則與動作。			
	技能	10.00		20217772211			
***		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	64、藤球、卓	
學習			球等基本技巧。	21 1/1- (11 1/1-)	7-1-1	工作、	
目標			克運動會規則與項目,並說出我國優秀運動員事蹟。				
- 1/A							
	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						
		台	與競賽倫理,欣賞各類運動之多元性與文化價值。				
	•						
	4. 食成王	動学習:	與終身運動的態度,持續提升個人健康素養與行動力。				
	机儿如次证						
教學	教材與資源		um lagu, bueb da and the DDM be but the state of	- <i>t</i> t			
與		與體育	課本、習作、教案、學習單、PPT、南一數位資源入口紹	判等。			
	教學方法	1 + 1 + 1 + 1 + +	11日 - 四 1 차 11 차 1 사 사 1 6 명 나 나 가 그 가 그 가 가 가 가 가 가 가 가 가 가 가 가 가 가	一么业协协			
評量		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。			
說明	教學評量	00/ 🖨	リー・エ 日 000/ - ンノ - 神 中 000/ - 4t - 14 12 100/				
	動作檢核 4	U%、質/	作評量 30%、分組競賽 20%、態度檢核 10%		1		
週次/	單元名	瑶	課程內容	表現任務	ا ر	學習評量	
日期	平儿石	件	球性內	水坑 石粉	ī	字白矿里	
			1. 現代奧林匹克運動會的復興。	學生能認識奧	林兀	動作檢核 40%	
			2. 國際奧林匹克委員會與奧運會的關係。	字 生 能 認 報 英 . 克 運 動 會 的 歷 .		實作評量 30%	
	單元四 01y	mpic				分組競賽 20%	
_	- Games 運動註 3. 夏、冬李與連項目,我國曾出戰的項目。 精神,區分冬李與 分組宽					光 組 税 負 20% 態 度 檢 核 10%	
0211-	1911- 笙 1 音				悲及惙核 10%		
0213	克故事館		件。 5. 化四去自从四去需私会本的从值丢需私品。	說明我國優秀			
0210	【國際教育]	5. 我國在奧林匹克運動會奪牌的優秀運動員。	選手的事蹟與	貝		
			6. 我國參與奧運與奪牌的歷程。	獻。			
			7. 欣賞奧林匹克運動會表現優異的選手。	胡月北小山上	11	£, 11-11-100/	
	單元四 Oly	mpic	1. 現代奧林匹克運動會的復興。	學生能認識與		動作檢核 40%	
	Games 運動	-	2. 國際奧林匹克委員會與奧運會的關係。	克運動會的歷		實作評量 30%	
0216-	第1章 奥林		3. 夏、冬季奧運項目,我國曾出戰的項目。	精神,區分冬		分組競賽 20%	
	克故事館	. –	4. 奥林匹克精神如何落實,回顧歷屆奧運的代表性事	夏季奧運項目		態度檢核 10%	
0220	【國際教育	·]	件。	說明我國優秀			
	▲四小牧月	4	5. 我國在奧林匹克運動會奪牌的優秀運動員。	選手的事蹟與	貢		

		6 小国益为自军为泰治人区和	₽.	
		6. 我國參與奧運與奪牌的歷程。	獻。	
		7. 欣賞奧林匹克運動會表現優異的選手。		
		1. 有氧運動的益處。	學生能掌握正確的	動作檢核 40%
_	單元五 有氧、	2. 正確的跑步運動概念。	跑步姿勢與慢跑原	實作評量 30%
Ξ		3. 慢跑的動作技巧與訣竅。	則,並能培養規律	分組競賽 20%
0223-	無氧運動	4. 運動前熱身與運動後收操伸展。	從事慢跑的運動習	態度檢核 10%
0227	第1章 慢跑	5. 利用智慧軟體輔助運動。	慣。	
0221	【生涯規劃】	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。		
		1.有氧運動的益處。	學生能掌握正確的	動作檢核 40%
		2. 正確的跑步運動概念。	跑步姿勢與慢跑原	實作評量 30%
四	單元五 有氧、	3. 慢跑的動作技巧與訣竅。	則,並能培養規律	分組競賽 20%
0302-	無氧運動	4. 運動前熱身與運動後收操伸展。	從事慢跑的運動習	態度檢核 10%
	第1章 慢跑	5. 利用智慧軟體輔助運動。	世	思及做物 10/0
0306	【生涯規劃】		1貝	
		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。	做 1 4	& U. IA IN 400/
五	單元五 有氧、	1. 肌肉鍛鍊的原則。	學生能正確使用彈	動作檢核 40%
	無氧運動	2. 認識肌力與肌耐力。	力繩進行肌力與肌	實作評量 30%
0309-	第2章 彈力繩	3. 瞭解肌肉強化的好處。	耐力訓練,並能說	分組競賽 20%
0313	肌肉鍛鍊	4. 正確的基本肌肉鍛鍊動作。	明基本訓練原則與	態度檢核 10%
	7011-100	5. 正確使用簡易肌肉鍛鍊的器材。	動作要領。	
六	單元五 有氧、	1. 肌肉鍛鍊的原則。	學生能正確使用彈	動作檢核 40%
	無氧運動	2. 認識肌力與肌耐力。	力繩進行肌力與肌	實作評量 30%
0316-	第2章 彈力繩	3. 瞭解肌肉強化的好處。	耐力訓練,並能說	分組競賽 20%
0320		4. 正確的基本肌肉鍛鍊動作。	明基本訓練原則與	態度檢核 10%
0020	肌肉鍛鍊	5. 正確使用簡易肌肉鍛鍊的器材。	動作要領。	
	四二十 十与	1. 體操跳箱運動的基本動作及練習方法,並加以運	學生能熟練跳箱運	動作檢核 40%
t	單元五 有氧、	用。	動的基本技巧,並	實作評量 30%
	無氧運動	2. 體操跳箱運動的動作與正確技巧。	能安全地完成跳箱	分組競賽 20%
0323-	第3章 器械體	3. 分析動作技巧與應用組合。	動作。	態度檢核 10%
0327	操跳箱	4. 培養全身協調性與提升肌肉適能。		
	【安全教育】	5. 安全規範及比賽規則。		
		1. 體操跳箱運動的基本動作及練習方法,並加以運	學生能熟練跳箱運	動作檢核 40%
八	單元五 有氧、	用。	動的基本技巧,並	實作評量 30%
	無氧運動	2. 體操跳箱運動的動作與正確技巧。	能安全地完成跳箱	分組競賽 20%
0330-	第3章 器械體	3. 分析動作技巧與應用組合。	動作。	
0403	操 跳箱	4. 培養全身協調性與提升肌肉適能。	3/117	心及4从4次10/0
	【安全教育】	5.安全規範及比賽規則。		
	單元六 力爭上	1. 游泳姿勢的歷史演進,學習探索游泳技術。	學生能訂定為期3	動作檢核 40%
,	単九六 刀爭上 游	1. 好冰安芳的歷史演進,字百休系好冰技術。 2. 仰泳腿部打水與手臂划水動作,持續精進泳技。	· ·	動作
九	***		週的課後自主練	
0406-	第1章 仰泳 趾	3. 仰泳聯合動作,展現全身動作協調性。	習,最後將計畫、	分組競賽 20%
0410	高氣揚		執行歷程的完整記	態度檢核 10%
0410	【生命教育】		錄成書面報告繳交	
	【品德教育】	d and an electric design of the second secon	或分享。	A. 11 11 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12
	單元六 力爭上	1. 游泳姿勢的歷史演進,學習探索游泳技術。	學生能訂定為期3	動作檢核 40%
十	游	2. 仰泳腿部打水與手臂划水動作,持續精進泳技。	週的課後自主練	實作評量 30%
0413-	第1章 仰泳 趾	3. 仰泳聯合動作,展現全身動作協調性。	習,最後將計畫、	分組競賽 20%
	高氣揚		執行歷程的完整記	態度檢核 10%
0417	【生命教育】		錄成書面報告繳交	
	【品德教育】		或分享。	
	單元六 力爭上	1.獨木舟、漿、救生衣的類型。	學生能認識獨木舟	動作檢核 40%
+-	游	2. 引導學習來獨木舟動作之原理。	運動的特性,正確	實作評量 30%
0420-	第2章 獨木舟	3. 如何利用力量來輔助划船的動作。	操作基本漿法,並	分組競賽 20%
0420-	划力出場	4. 做出獨木舟基本漿法。	具備水中自救與簡	態度檢核 10%
0424	【海洋教育】	5. 培養水中自救與救援能力。	易救援的能力。	
	【品德教育】			
		ı	- L	1

_		T		1
十二	單元六 力爭上	1.獨木舟、槳、救生衣的類型。	學生能認識獨木舟	動作檢核 40%
	游	2. 引導學習來獨木舟動作之原理。	運動的特性,正確	實作評量 30%
0427-	第2章 獨木舟	3. 如何利用力量來輔助划船的動作。	操作基本漿法,並	分組競賽 20%
0501	划力出場	4. 做出獨木舟基本漿法。	具備水中自救與簡	態度檢核 10%
	【品德教育】	5. 培養水中自救與救援能力。	易救援的能力。	
		1 藤球運動的特性與規則。	學生能說明藤球運	動作檢核 40%
十三	單元七 球類進	2. 運動前伸展的重要性。	動的基本規則與動	實作評量 30%
	階	3. 透過遊戲來思考動作應用的時機。	作,並能執行基本	分組競賽 20%
0504 -	第1章 藤球 空	4.協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。	的擊球與移位技	態度檢核 10%
0508	中格鬥	5. 感受省力及準確之擊球動作。	巧。	
0000	【品德教育】	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。		
		1 藤球運動的特性與規則。	學生能說明藤球運	動作檢核 40%
1	單元七 球類進	2. 運動前伸展的重要性。	動的基本規則與動	實作評量 30%
十四	階	3. 透過遊戲來思考動作應用的時機。	作,並能執行基本	分組競賽 20%
0511-	第1章 藤球 空	4. 協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。	的擊球與移位技	態度檢核 10%
0515	中格鬥	5. 感受省力及準確之擊球動作。	巧。	
0010	【品德教育】	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。		
1 -	單元七 球類進	1. 桌球比賽單打規則。	學生能在桌球活動	動作檢核 40%
十五	階	2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。	中結合正拍攻球與	實作評量 30%
0518-	第2章 桌球 蓄	3. 桌球正拍攻球以及步法的分解動作。	基本步伐,提升控	分組競賽 20%
0522	勢待發	4. 正拍攻球結合步法的動作。	球與落點瞄準的準	態度檢核 10%
0322	【品德教育】	5. 控球落點瞄準目標物的能力。	確度。	
	單元七 球類進	1. 桌球比賽單打規則。	學生能在桌球活動	動作檢核 40%
十六	階	2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。	中結合正拍攻球與	實作評量 30%
0525-	第2章 桌球 蓄	3. 桌球正拍攻球以及步法的分解動作。	基本步伐,提升控	分組競賽 20%
0529	勢待發	4. 正拍攻球結合步法的動作。	球與落點瞄準的準	態度檢核 10%
0529	【品德教育】	5. 控球落點瞄準目標物的能力。	確度。	
_	m - , -b. 4 //	1. 後場攻擊技術的使用時機,後場擊球之基本能力。	學生能在羽球運動	動作檢核 40%
十七	單元七 球類進	2. 後場切球動作要領與應用,拍面擊球位置建立正確	中掌握後場攻擊與	實作評量 30%
0601-	階	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	切球的正確動作,	分組競賽 20%
0605	第3章 羽球 羽	3. 羽球切球之類型並能在比賽中欣賞。	並靈活應用於比賽	態度檢核 10%
บบบอ	日俱進	4. 切球的應用方法,並實際執行於比賽中。	中。	
	THE COLUMN TWO IS NOT	1. 後場攻擊技術的使用時機,後場擊球之基本能力。	學生能在羽球運動	動作檢核 40%
十八	單元七 球類進	2. 後場切球動作要領與應用,拍面擊球位置建立正確	中掌握後場攻擊與	實作評量 30%
0608-	階	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	切球的正確動作,	分組競賽 20%
	第3章 羽球 羽	3. 羽球切球之類型並能在比賽中欣賞。	並靈活應用於比賽	態度檢核 10%
0612	日俱進	4. 切球的應用方法,並實際執行於比賽中。	中。	
	777	1. 球場上安全規則及遊戲規則。	學生能說明壘球投	動作檢核 40%
十九	單元七 球類進	2. 慢速壘球守備的陣型。	球的基本原理,並	實作評量 30%
	階	3. 投手投球之原理。	能正確執行守備與	分組競賽 20%
0615-	第4章 壘球 攻	4. 如何利用身體部位力量來完成投球動作。	傳球技巧。	態度檢核 10%
0619	守兼備	5. 比較出省力之投球動作。	1,1112	1070 I
	【品德教育】	6. 培養穩定投球的能力。		
		1. 球場上安全規則及遊戲規則。	學生能說明壘球投	動作檢核 40%
二十	單元七 球類進	2. 慢速壘球守備的陣型。	球的基本原理,並	實作評量 30%
	階	3. 投手投球之原理。	能正確執行守備與	分組競賽 20%
0622-	第4章 壘球 攻	4. 如何利用身體部位力量來完成投球動作。	傳球技巧。	態度檢核 10%
0626	守兼備	5. 比較出省力之投球動作。	Wardy. A	心汉7从7次 10/0
- 0 - 0	【品德教育】	6. 培養穩定投球的能力。		
		1. 球場上安全規則及遊戲規則。	學生能說明壘球投	動作檢核 40%
_ 1	單元七 球類進	1. 球场工女至规则及避戲规則。 2. 慢速壘球守備的陣型。	字生 底	助作檢核 40% 實作評量 30%
二十一	階			
0629-	第4章 壘球 攻	3.投手投球之原理。	能正確執行守備與	分組競賽 20%
0630	守兼備	4. 如何利用身體部位力量來完成投球動作。	傳球技巧。	態度檢核 10%
0000	【品德教育】	5. 比較出省力之投球動作。		
		6. 培養穩定投球的能力。		

木	兆園市大石	有國民中學 <u>114</u> 學年度	第一學期9年級健體	豐領域【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 B 溝通 互動 C 社會 □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			
學重	學習內容	□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 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 理解促健健康生活的策略、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-4 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-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境,善產品與服務,擬定健康行動策略。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及滅少健康風險的行動。 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太應文健康行動,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 家庭衝空的協調與解決技巧。		
融入	議題名 性別平 生命教育 生活徳教 家庭 人權教育	性 J7 解析各種媒體所傳性 J11 去除性別刻板與性 J11 去除性別刻板與性生 J2 探討完整的人的名额往,理解人的主體能生 J5 覺察生活中的各種係等課題上進行價值思對並超越的能力對 資訊與媒體的公共 B J8 理性溝通與問題解家 J2 探討社會與自然 聚 J3 了解與家人溝通解家 J5 了解與家庭與社區的家 J11 規劃與執行家庭的	個面向,包括身體與心理、 動性,培養適切的自我觀。 迷思,在生活作息、健康促 辨,尋求解決之道。 各種挫折與苦難,探討促進 興趣。 性與社會責任。 決。 境對個人及家庭的影響。 遼關係的發展,以及溝通與 動及相互支持的適切方式。	。 ,具備與他人平等互動的能力。 理性與感性、自由與命定、境遇與 進、飲食運動、休閒娛樂、人我關 全人健康與幸福的方法。 衝突處理。

- 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。
- 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

評量

學習

目標

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。

與 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。

說明

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/	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
日期	平儿石梅		农先任物	于日 미里
	單元一 體型由	1. 何謂健康體型。	學生能分析媒體中呈現的體態訊	紙筆測驗 50%
_	我塑	2. 對於媒體中的體態相關訊息能有批判	息,並批判其對健康觀念可能產	學習作業 20%
0901-	第1章 體型覺	性思考的能力。	生的影響。	上課參與 10%
0905	醒			口語表達 10%
0000	【性別平等】			態度檢核 10%
_	單元一 體型由	1. 何謂健康體型。	學生能分析媒體中呈現的體態訊	紙筆測驗 50%
=	我塑	2. 對於媒體中的體態相關訊息能有批判	息,並批判其對健康觀念可能產	學習作業 20%
0908-	第1章 體型覺	性思考的能力。	生的影響。	上課參與 10%
0912	醒			口語表達 10%
0012	【性別平等】			態度檢核 10%
_	單元一 體型由	1. 藉由各項數據檢驗體型是否符合健康	學生能蒐集並解讀自己的健康數	紙筆測驗 50%
三	我塑	標準。	據(如 :BMI、腰圍等),並說明	學習作業 20%
0915-	第2章 體型方	2. 了解體型不良對健康造成的影響。	不良體型對健康的潛在影響。	上課參與 10%
0919	程式			口語表達 10%
0010	【人權教育】			態度檢核 10%
777	單元一 體型由	1. 藉由各項數據檢驗體型是否符合健康	學生能蒐集並解讀自己的健康數	紙筆測驗 50%
四	我塑	標準。	據(如 :BMI、腰圍等),並說明	學習作業 20%
0922-	第2章 體型方	2. 了解體型不良對健康造成的影響。	不良體型對健康的潛在影響。	上課參與10%
0926	程式			口語表達 10%
0020	【人權教育】			態度檢核 10%
五	單元一 體型由	1. 了解如何達到健康體型。	學生能檢視日常生活習慣對體型	紙筆測驗 50%
	我塑	2. 訂定自己的健康體管理計畫。	的影響,並擬定可實踐的個人健	學習作業 20%
0929-	第3章 健康我		康管理計畫。	上課參與 10%
1003	最「型」			口語表達 10%
	· 工 」			態度檢核 10%
六	單元一 體型由	1. 了解如何達到健康體型。	學生能檢視日常生活習慣對體型	紙筆測驗 50%
	我塑	2. 訂定自己的健康體管理計畫。	的影響,並擬定可實踐的個人健	學習作業 20%
1006-	3 章 健康我		康管理計畫。	上課參與10%
1010	弁 5 平 度 成 我 最 「型			口語表達 10%
	本 土			態度檢核 10%

	單元二 人際新	1. 提升人際關係的策略。2. 學習運用	學生能運用「我訊息」清楚表達	紙筆測驗 50%
セ	觀點	「我訊息」表達情緒。	情緒,並模擬處理人際衝突的有	學習作業 20%
1013-	第1章 青春情	3. 認識衝突解決的原則。4. 運用不同方	效策略。	上課參與 10%
1017	誼	法處理人際問題。		口語表達 10%
1017	【性別平等】			態度檢核 10%
	【品德教育】	1. 提升人際關係的策略。2. 學習運用	超 4 4 4 3 3 1 4 4 4 4 4	が 祭 3DLEA □00/
	單元二 人際新	1. 提升人除關係的東略。2. 字首理用 「我訊息」表達情緒。	學生能運用「我訊息」清楚表達	紙筆測驗 50% 學習作業 20%
八	觀點 第1章 青春情	· 我訊息」衣廷悄縮。 3. 認識衝突解決的原則。4. 運用不同方	情緒,並模擬處理人際衝突的有效策略。	字音作素 20% 上課參與 10%
1020-	第1平月 年 月	法處理人際問題。		口語表達 10%
1024	【性別平等】	仏処生八味		態度檢核 10%
	【品德教育】			35 /X 1X 1X 10/0
_	單元二 人際新	1. 說明家庭的不同功能。2. 促進家庭關	學生能說明家庭功能的重要性,	紙筆測驗 50%
九	觀點	係的方法。3. 參與增進家庭關係的活	並提出促進家庭關係與處理家庭	學習作業 20%
1027-	第2章 我們這	動。	衝突的具體方法。	上課參與10%
1031	一家	4. 發生衝突的解決方法。5. 家庭暴力及		口語表達 10%
1001	【家庭教育】	處理方式。		態度檢核 10%
L.	單元二 人際新	1. 說明家庭的不同功能。2. 促進家庭關	學生能說明家庭功能的重要性,	紙筆測驗 50%
十	觀點	係的方法。3. 參與增進家庭關係的活	並提出促進家庭關係與處理家庭	學習作業 20%
1103-	第2章 我們這	動。	衝突的具體方法。	上課參與 10%
1107	一家	4. 發生衝突的解決方法。5. 家庭暴力及		口語表達 10%
	【家庭教育】	處理方式。		態度檢核 10%
	單元二 人際新	1. 網路交友與一般交友的差異。	學生能列舉網路交友的潛在風	紙筆測驗 50%
+-	觀點	2. 網路交友的安全注意事項。	險,並說明安全會面網友的守	學習作業 20%
1110-	第3章 雲端停	3. 認識網友見面的安全守則。	貝』。	上課參與 10%
1114	看聽	4. 體認網友見面時自我保護的重要性。		口語表達 10%
1114	【性別平等】 【品德教育】			態度檢核 10%
	單元二 人際新	1. 網路交友與一般交友的差異。	學生能列舉網路交友的潛在風	紙筆測驗 50%
十二	製點	2. 網路交友的安全注意事項。	一字主	學習作業 20%
	第3章 雲端停	3. 認識網友見面的安全守則。	則。	上課參與 10%
1117-	看聽	4. 體認網友見面時自我保護的重要性。	~~	口語表達 10%
1121	【性別平等】	1. 应6000000000000000000000000000000000000		態度檢核 10%
	【品德教育】			
, _	單元三 心情點	1. 壓力帶來的健康問題。2. 認識與善用	學生能辨識生活中造成壓力的因	紙筆測驗 50%
十三	播站	紓壓及抗壓能力,以解決與預防生活中	素,並實際演練有效的紓壓方	學習作業 20%
1124-	第1章 釋放壓	健康問題。	法。	上課參與10%
1128	力鍋	3. 調適壓力、促進心理健康的方法。		口語表達10%
1120	【生命教育】			態度檢核 10%
十四	單元三 心情點	1. 壓力帶來的健康問題。2. 認識與善用	學生能辨識生活中造成壓力的因	紙筆測驗 50%
	播站	舒壓及抗壓能力,以解決與預防生活中	素,並實際演練有效的紓壓方	學習作業 20%
1201-	第1章 釋放壓	健康問題。	法。	上課參與 10%
1205	力鍋	3. 調適壓力、促進心理健康的方法。		口語表達 10%
	【生命教育】	1 小丰 /4 /4 日/ 郷 小 1 日日 日日 日本	键 儿 丛 b+ 上 生 ル ポリル ナ フ コノ 4首7	態度檢核 10%
十五	單元三 心情點	1. 情緒的影響與相關問題。	學生能描述情緒對健康的影響,	紙筆測驗 50%
	播站	2. 認識與善用情緒調適技能,以解決與	並選擇適當的方式管理與表達情	學習作業 20%
1208-	第2章 EQ 「www.##	預防生活中健康問題。 3. 持續地執行情緒調適、 促進心理健	緒。	上課參與 10%
1212	「心」世界 【生命教育】	3.		口語表達 10% 態度檢核 10%
	單元三 心情點	1. 情緒的影響與相關問題。	學生能描述情緒對健康的影響,	総定機械 10% 紙筆測驗 50%
十六	本儿二 心情點 播站	2. 認識與善用情緒調適技能,以解決與	並選擇適當的方式管理與表達情	學習作業 20%
1215-	第2章 EQ	預防生活中健康問題。	緒。	上課參與 10%
	「心」世界	3. 持續地執行情緒調適、 促進心理健		口語表達 10%
1219	【生命教育】	康的方法。		態度檢核 10%
1-1-		1. 運用自我調適技能以預防自我傷害與	學生能提出維護心理健康的方	紙筆測驗 50%
十七	單元三 心情點	促進心理健康。	法,並說明面對自我傷害或他人	學習作業 20%
1222-	播站	2. 提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。	異常行為時的正確處置方式。	上課參與10%
<u> </u>	1	1		1

				1
1226	第3章 守住珍			口語表達 10%
	貴生命			態度檢核 10%
	【生命教育】			
1 ,	單元三 心情點	1. 運用自我調適技能以預防自我傷害與	學生能提出維護心理健康的方	紙筆測驗 50%
十八	播站	促進心理健康。	法,並說明面對自我傷害或他人	學習作業 20%
1229-	第3章 守住珍	2. 提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。	異常行為時的正確處置方式。	上課參與 10%
0102	貴生命			口語表達 10%
0102	【生命教育】			態度檢核 10%
	單元三 心情點	1. 認識休閒活動的意涵與方法。	學生能評估不同休閒活動的效	紙筆測驗 50%
十九	播站	2. 學習運用相關資訊擬定自我的休閒計	益,並設計一份符合個人興趣與	學習作業 20%
0105-	第4章 休閒	畫以促進身心健康。	健康需求的休閒計畫。	上課參與10%
0109	「心」生活			口語表達 10%
0103	【生涯規劃】			態度檢核 10%
,	單元三 心情點	1. 認識休閒活動的意涵與方法。	學生能評估不同休閒活動的效	紙筆測驗 50%
二十	播站	2. 學習運用相關資訊擬定自我的休閒計	益,並設計一份符合個人興趣與	學習作業 20%
0112-	第4章 休閒	畫以促進身心健康。	健康需求的休閒計畫。	上課參與 10%
0116	「心」生活			口語表達 10%
0110	【生涯規劃】			態度檢核 10%
_	單元三 心情點	1. 認識休閒活動的意涵與方法。	學生能評估不同休閒活動的效	紙筆測驗 50%
二十一	播站	2. 學習運用相關資訊擬定自我的休閒計	益,並設計一份符合個人興趣與	學習作業 20%
0119-	第4章 休閒	畫以促進身心健康。	健康需求的休閒計畫。	上課參與10%
	「心」生活			口語表達 10%
0120	【生涯規劃】			態度檢核 10%

材	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		
	A 自主 行動	■A1. 身心素質與自我精進、■A	2. 系統思考與問題解決、]A3. 規劃執行與創新應變		
核心素養	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-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。				
	學習內容	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改 Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色	任務與個別差異。 潛在危機的評估方法。 的防護守則與相關法令。 略。 善策略與資源。 康衝擊與影響。	v (i v ^ y		

	<u> </u>	D1 : :			
		Db-IV-1 生3 	殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保	·健。 	
	議題名稱		議題中的實質內涵		
	安全教育	- '	2安全教育的意義。 2日常生活容易發生事故的原因。		
	生命教育	生 J2 進行	一思考時的適當情意與態度		
	品德教育				
融入	生涯規劃		自己的能力與興趣。		
議題		涯 J13 培	養生涯規劃及執行的能力。		
	環境教育	環 J8 了解	以續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡: 是臺灣生態環境及社會發展面 對氣候變遷的脆弱 解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟	6性與韌性。	
	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。	
	2. 瞭解自	我練習規劃	本技巧與動作原理,如飛盤的正反手投擲、拔河的原則,能說明如何安排技巧精進計畫,如:扯線 球傳球技巧背後的戰略思考與應用原則。		
學習			投擲、跳繩、扯鈴、啦啦隊、街舞等技能動作。		
目標	態度		與團隊運動技巧練習,具備協調性與戰術應用爺 體活動,展現公平競賽與團隊合作精神。	巨力。	
			活動,發展個人興趣與正向參與態度。		
		-	頭意在活動中遵守紀律,保護自己與他人。		
	U. 里代女	王兴州八	被总任冶划于过寸允仟,标设日已兴他八。		
教學與	教材與資源 南一版健康 教學方法		、習作、教案、學習單、PPT、南一數位資源入	口網等。	
評量		告 语模擬、	環境體驗、教學生活化、安全環境探究、互動變	萨戲筌 。	
,	教學評量	历元/六城	《·允服·城 · 秋于王冶·山 · 文王·农元怀元 · 王幼·《	2度入了	
說明	紙筆測驗 50	0%、學習作:	業 20%、上課參與 10%、口語表達 10%、態度檢 材	亥 10%	
週次/ 日期	單元	名稱	課程內容	表現任務	學習評量
			1. 評估社區安全潛在危機的方法。	學生能調查社區潛在	紙筆測驗 50%
	單元一 社區		2. 社區安全相關守則與法令。	健康危機,並運用社	學習作業 20%
0211-	第1章 社區		3. 健康知識、法令、人力各項資源,擬定社	區守則與法令擬定一	上課參與10%
0213	【安全教育	1	區安全行動策略。	份安全行動建議書。	口語表達 10%
				20 1 11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	態度檢核 10%
=	777		1. 評估社區安全潛在危機的方法。	學生能調查社區潛在	紙筆測驗 50%
	單元一 社區		2. 社區安全相關守則與法令。	健康危機,並運用社	學習作業 20%
0216-	第1章社區		3. 健康知識、法令、人力各項資源,擬定社	區守則與法令擬定一 公司 2 / 5 / 4 / 4	上課參與 10%
0220	【安全教育	1	區安全行動策略。	份安全行動建議書。	口語表達 10%
			1 礼厅海南城北户董伽沃加	超上化归制 石油市	態度檢核 10%
三	單元一 社區	區網絡拼圖	 社區健康營造定義與流程。 健康知識與各項資源,擬定社區健康營造 	學生能規劃一項健康	紙筆測驗 50%
0223-	第2章 社區	區健康營造	 健康知識與合填貞源,擬定社區健康营造 行動策略。 	社區行動方案,提出 可行策略並說明所需	學習作業 20% 上課參與 10%
	カ		71 動來哈。 3. 對社區健康的觀點與立場。	可们 取哈业	上硃多典 10% 口語表達 10%
0227	【環境教育]	10.51/上些 K / M H 制 阿 / 上 / 勿 *	只 你 打口	L 品 表 達 10%
		_	1. 社區健康營造定義與流程。	學生能規劃一項健康	紙筆測驗 50%
四	單元一 社區		2. 健康知識與各項資源,擬定社區健康營造	社區行動方案,提出	學習作業 20%
0302-	第2章 社區	區健康營造	行動策略。	可行策略並說明所需	上課參與 10%
	力	_	3. 對社區健康的觀點與立場。	資源與合作對象。	口語表達 10%
0306	【環境教育	1	= 15.00 - 201 - 30	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	態度檢核 10%
l	<u> </u>			1	10.22 177. 127. 20.0

		1. 31万块皮肤业产美物头的	超月从田制 石油店	なな alsk FOO/
五	單元一 社區網絡拼圖	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	學生能規劃一項健康社區行動方案,提出	紙筆測驗 50% 學習作業 20%
0309-	第2章 社區健康營造		在四行動力系,提出 可行策略並說明所需	上課參與 10%
0309-	カ	行動策略。 3. 對社區健康的觀點與立場。		
0313	【環境教育】	0. 對任血健康的觀點與立場。	資源與合作對象。	口語表達 10%
		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	図 1 4 A 12 - エマリカ	態度檢核 10%
		1. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環	學生能分析一項環境	紙筆測驗 50%
		境的危害。	污染事件對健康的影	學習作業 20%
六	單元二 翻轉護地球	2. 臺灣各項重要環境汙染問題,並願意負起	響,並提出改善建議	上課參與10%
	第1章 環境大挑戰	維護環境的責任。	或倡議行動。	口語表達 10%
0316-	【環境教育】	3. 人與環境是生命共同體的關係,環境被破		態度檢核 10%
0320	【海洋教育】	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。		
		1. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環	學生能分析一項環境	紙筆測驗 50%
		境的危害。	污染事件對健康的影	學習作業 20%
セ	單元二 翻轉護地球	2. 臺灣各項重要環境汙染問題,並願意負起	響,並提出改善建議	上課參與10%
	第1章 環境大挑戰	維護環境的責任。	或倡議行動。	口語表達 10%
0323-	【環境教育】	3. 人與環境是生命共同體的關係,環境被破		態度檢核 10%
0327	【海洋教育】	壞也會危害人類健康,進而建立積極的環保		
	1.147 30月 1	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。		
		1. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環	學生能分析一項環境	紙筆測驗 50%
		境的危害。	污染事件對健康的影	學習作業 20%
	單元二 翻轉護地球	2. 臺灣各項重要環境汙染問題,並願意負起	響,並提出改善建議	上課參與 10%
八	第1章 環境大挑戰	維護環境的責任。	或倡議行動。	口語表達 10%
0330-	吊工草 埃境人挑戦 【環境教育】	3. 人與環境是生命共同體的關係,環境被破		態度檢核 10%
0403	【塚境教月】 【海洋教育】	壞也會危害人類健康,進而建立積極的環保		
0100	【 体 什 叙 月 】	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。		
		1. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環	學生能分析一項環境	紙筆測驗 50%
		境的危害。	污染事件對健康的影	學習作業 20%
1.	 單元二 翻轉護地球	2. 臺灣各項重要環境汙染問題,並願意負起	響,並提出改善建議	上課參與 10%
九	第1章 環境大挑戰	維護環境的責任。	或倡議行動。	口語表達 10%
0406-	宋 1 平	3. 人與環境是生命共同體的關係,環境被破		態度檢核 10%
0410	【海洋教育】	壞也會危害人類健康,進而建立積極的環保		
0110	【 体 什 叙 月 】	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。		
		1. 人類日常生活中各項行為對環境保護和永	學生能記錄並檢視一	紙筆測驗 50%
1		續的重要性。	週的生活環保行動,	學習作業 20%
+	單元二 翻轉護地球	2. 綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。	製作簡報分享個人如	上課參與 10%
0413-	第2章 綠活行動家	3. 日常生活中可實踐的各種環保行動,以達	何實踐環境保護。	口語表達 10%
0417	【環境教育】	綠色生活型態。		態度檢核 10%
0411		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。		
		1. 人類日常生活中各項行為對環境保護和永	學生能記錄並檢視一	紙筆測驗 50%
,		續的重要性。	週的生活環保行動,	學習作業 20%
+-	單元二 翻轉護地球	2. 綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。	製作簡報分享個人如	上課參與10%
0420-	第2章 綠活行動家	3. 日常生活中可實踐的各種環保行動,以達	何實踐環境保護。	口語表達 10%
0424	【環境教育】	綠色生活型態。		態度檢核 10%
0444		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。		
十二	單元二 翻轉護地球	1. 人類日常生活中各項行為對環境保護和永	學生能記錄並檢視一	紙筆測驗 50%
	単儿一 翻轉暖地球 第2章 綠活行動家	續的重要性。	週的生活環保行動,	學習作業 20%
0427-	ガムキ			

0501	環境教育】			
	依 現 叙 月 】	2. 綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。	製作簡報分享個人如	上課參與 10%
		3. 日常生活中可實踐的各種環保行動,以達	何實踐環境保護。	口語表達 10%
		綠色生活型態。		態度檢核 10%
		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。		
1 -		1. 懷孕過程生理的變化,體認前述的生理變	學生能簡述懷孕至分	紙筆測驗 50%
十三 單	元三 健康人生逗陣	化會影響心理狀態。	娩的過程,並以影片	學習作業 20%
0504- 行		2. 孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態	或圖文方式表達對新	上課參與10%
0508 第	1章 美妙新生命	度。	生命的同理與尊重。	口語表達 10%
0000				態度檢核 10%
, _		1. 懷孕過程生理的變化,體認前述的生理變	學生能簡述懷孕至分	紙筆測驗 50%
十四 單	元三 健康人生逗陣	化會影響心理狀態。	娩的過程,並以影片	學習作業 20%
0511- 行		2. 孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態	或圖文方式表達對新	上課參與 10%
0515 第	1章 美妙新生命	度。	生命的同理與尊重。	口語表達 10%
0010				態度檢核 10%
1 -		1. 懷孕過程生理的變化,體認前述的生理變	學生能簡述懷孕至分	紙筆測驗 50%
十五	元三 健康人生逗陣	化會影響心理狀態。	娩的過程,並以影片	學習作業 20%
0518- 行		2. 孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態	或圖文方式表達對新	上課參與 10%
0522 第	1章 美妙新生命	度。	生命的同理與尊重。	口語表達 10%
0022				態度檢核 10%
上上 單方	元三 健康人生逗陣	1. 人生各個階段有不同的健康促進重點。	學生能製作一張「人	紙筆測驗 50%
十六一行		2. 不同階段所會遇到的健康問題。	生健康地圖」,標示各	學習作業 20%
	2章 樂活新旅程		階段的健康需求與可	上課參與 10%
1 0078 1	生命教育】		能問題,並提出促進	口語表達 10%
	生涯規劃】		方法。。	態度檢核 10%
十七	元三 健康人生逗陣	1. 人生各個階段有不同的健康促進重點。	學生能製作一張「人	紙筆測驗 50%
17		2. 不同階段所會遇到的健康問題。	生健康地圖」,標示各	學習作業 20%
	2章 樂活新旅程		階段的健康需求與可	上課參與 10%
1 0000 1	生命教育】		能問題,並提出促進	口語表達 10%
	生涯規劃】		方法。	態度檢核 10%
十つ	元三 健康人生逗陣	1. 人生各個階段有不同的健康促進重點。	學生能製作一張「人	紙筆測驗 50%
17		2. 不同階段所會遇到的健康問題。	生健康地圖」,標示各	學習作業 20%
	2章 樂活新旅程		階段的健康需求與可	上課參與 10%
1 0012 1 -	生命教育】		能問題,並提出促進	口語表達 10%
	生涯規劃】		方法。	態度檢核 10%

材	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		
	A 自主 行動	■A1. 身心素質與自我精進、■A2. 系統思者與問題解決、□A3. 規劃執行與創新應變				
核心素養	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]C3. 多元文化與國際理解				
學習重點	學習表現	Ic-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 Ic-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 Id-IV-1 了解各項運動技能原理。 Id-IV-2 反思自己的動作技能。 Id-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。				

			7-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動	技能。	
			-2發展動作創作和展演的技巧,展現個人運動潛能。		
			·-2 運用運動比賽中的各種策略。		
			[-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。		
			7-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與	服務。	
		4d-IV	7-1 發展適合個人之專項運動技能。		
		4d-IV	7-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。		
		4d-IV	7-3 執行提升體適能的身體活動。		
		Cb-IV	7-2 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。		
	學習內	Ib-IV	7-1 自由創作舞蹈。		
	容	Ic-IV	·-1 民俗運動進階與綜合動作。		
		Ic-IV	7-2 民俗運動個人或團隊展演。		
			·-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。		
			-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。		
	議題名稱		議題中的實質內涵		
	生涯規劃		J13 培養生涯規劃及執行的能力。		
	品德教育		II 溝通合作與和諧人際關係。		
	四级权用		11 再进合作兴和超入保顺尔。 [2 重視群體規範與榮譽。		
	宁 京 弘 本		[8 理性溝通與問題解決。		
融入	家庭教育		[2]探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。	₽ ±10	
議題			J3 了解人際交往、親密關係的發展,以及溝通與衝突原	远埋。 	
OJX AC			15 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。		
			J10 參與家庭與社區的相關活動。		
			J11 規劃與執行家庭的各種活動 (休閒、節慶等)。		
	國際教育	_	打理解我國發展和全球之關聯性。		
	戶外教育	-	15 在團隊活動中,養成相互合作與互動的良好態度與 扌	支能。	
	多元文化	多.	「7探討我族文化與他族文化的關聯性。		
	認知				
	1. 辨識各	項活動	的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	球戰征	f與足球傳球技巧背後的戰略思考與應用原則。		
	技能				
學習	1. 能熟練	操作女	口飛盤投擲、跳繩、扯鈴、啦啦隊、街舞等技能動作。		
目標	2. 能進行	基本的	勺球類與團隊運動技巧練習,具備協調性與戰術應用能	力。	
口尔	態度				
	1. 樂於參	與運動	防與團體活動,展現公平競賽與團隊合作精神。		
	2. 樂於嘗	試多え	〔運動活動,發展個人興趣與正向參與態度。		
		-	見則,願意在活動中遵守紀律,保護自己與他人。		
	0. 1/03	T 21/2	2007		
	教材與資源	;			
教學			育課本、習作、教案、學習單、PPT、南一數位資源入	口细笙。	
與		兴短	月 試本、首作、教系、字首串、IFI、南一數位貝源八	口網子。	
	教學方法	JE 1立	世紀 理证酬奶 如缀儿工儿 产入理证原办 军利前	4亩 工利比松然	
評量		 何現	蟆擬、環境 體驗、教學生活化、安全環境探究、運動 競	1套、互助遊戲寺。	
說明	教學評量	Λ 0/ =	学体证具 900/ . 八加竝宮 900/ 华市1012 100/		
	助作做极 4	U% \ 1			Ī
週次/	留 二 力	1垈	细织内穴	主田什功	幽羽
日期	單元名	們	課程內容	表現任務	學習評量
- 771			1. 飛盤運動的起源。	學生能說明飛盤運動	動作檢核 40%
	單元四 逆	風飛	 1. 忧盛連勤的起源。 2. 能遵守場上安全規則及遊戲規則。 	学生能說明雅盤連動 的起源,並示範正確	動作
_	翔			· ·	
0901-	第1章 飛	盤	3. 練習體會如何運用順暢的動力鍊來進行傳接盤。	的正手與反手飛盤投	分組競賽 20%
0905	盤旋之際		4. 做出基本的正、反手飛盤投擲動作、接盤後傳盤	擲與接盤技巧。	態度檢核 10%
บขบอ	【品德教育]	之動作。		
			5. 傳盤路線偏移並加以修正。		

	T	,		_
	單元四 逆風飛	1. 飛盤運動的起源。	學生能說明飛盤運動	動作檢核 40%
=	翔	2. 能遵守場上安全規則及遊戲規則。	的起源,並示範正確	實作評量 30%
0908-	^^ 第 1 章 飛盤	3. 練習體會如何運用順暢的動力鍊來進行傳接盤。	的正手與反手飛盤投	分組競賽 20%
	ポーマ 派益 盤旋之際	4. 做出基本的正、反手飛盤投擲動作、接盤後傳盤	擲與接盤技巧。	態度檢核 10%
0912	i -	之動作。		
	【品德教育】	5. 傳盤路線偏移並加以修正。		
_	單元五 舞林高	1. 啦啦隊運動的趨勢。	學生能結合音樂節奏	動作檢核 40%
三	手	2. 跟隨不同節奏速度,跳出流暢舞蹈。	與隊形變化,編排並	實作評量 30%
0915-	第1章 啦啦隊	4. 從不同面向觀察並欣賞啦啦舞。	完成一段包含彩球的	分組競賽 20%
0919	魅力四射	5. 培養合作的團隊氣氛。	啦啦隊舞蹈。	態度檢核 10%
0919	【品德教育】			
	單元五 舞林高	1. 啦啦隊運動的趨勢。	學生能結合音樂節奏	動作檢核 40%
四	手	2. 跟隨不同節奏速度,跳出流暢舞蹈。	與隊形變化,編排並	實作評量 30%
0922-	第1章 啦啦隊	4. 從不同面向觀察並欣賞啦啦舞。	完成一段包含彩球的	分組競賽 20%
0926	魅力四射	5. 培養合作的團隊氣氛。	啦啦隊舞蹈	態度檢核 10%
0920	【品德教育】			
_	單元五 舞林高	1. 嘻哈文化發展與起源。	學生能簡述嘻哈文化	動作檢核 40%
五	手	2. 嘻哈動作之要領	的起源與特色,並表	實作評量 30%
0929-	第2章 街舞	3. 利用身體部位力量來幫助練習嘻哈舞蹈動作。	現基本的街舞律動與	分組競賽 20%
1003	舞領風潮	4. 能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。	動作組合。	態度檢核 10%
1009	【品德教育】	5. 比較出較標準有美感的動作。		
	單元五 舞林高	1. 嘻哈文化發展與起源。	學生能簡述嘻哈文化	動作檢核 40%
六	手	2. 嘻哈動作之要領	的起源與特色,並表	實作評量 30%
1006-	第2章 街舞	3. 利用身體部位力量來幫助練習嘻哈舞蹈動作。	現基本的街舞律動與	分組競賽 20%
1010	舞領風潮	4. 能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。	動作組合。	態度檢核 10%
1010	【品德教育】	5. 比較出較標準有美感的動作。		
	四こ 、 ロ か 安	1. 扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。	學生能示範扯鈴的基	動作檢核 40%
セ	單元六 民俗運	2. 扯鈴進階技巧,針對困難點加以改善。	本技巧, 並擬定一份	實作評量 30%
1013-	動	3. 組合搭配扯鈴技術,感受團隊合作的意義。	個人練習計畫以提升	分組競賽 20%
1017	第1章 扯鈴	4. 安排扯鈴自我練習計畫,並加以執行,從中獲取	技巧熟練度。	態度檢核 10%
1017	螞蟻上樹	進步。		
	四こし ロか宝	1. 扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。	學生能示範扯鈴的基	動作檢核 40%
八	單元六 民俗運	2. 扯鈴進階技巧,針對困難點加以改善。	本技巧, 並擬定一份	實作評量 30%
1020-	動	3. 組合搭配扯鈴技術, 感受團隊合作的意義。	個人練習計畫以提升	分組競賽 20%
1024	第1章 扯鈴	4. 安排扯鈴自我練習計畫,並加以執行,從中獲取	技巧熟練度。	態度檢核 10%
1024	螞蟻上樹	進步。		
,	留二上 日外軍	1. 跳繩對身體發展的重要性。	學生能運用正確姿勢	動作檢核 40%
九	單元六 民俗運	2. 跳繩的技巧。	完成單人與雙人跳繩	實作評量 30%
1027-	動	3. 單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。	技巧,並透過團體協	分組競賽 20%
1031	第2章 跳繩	4. 團隊多人合作的默契與訣竅。	調達成合作跳繩挑	態度檢核 10%
1001	繩力超人		戦。	
,	留元上 足火軍	1. 跳繩對身體發展的重要性。	學生能運用正確姿勢	動作檢核 40%
+	單元六 民俗運	2. 跳繩的技巧。	完成單人與雙人跳繩	實作評量 30%
1103-	動 笠の音 叫郷	3. 單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。	技巧,並透過團體協	分組競賽 20%
1107	第2章 跳繩	4. 團隊多人合作的默契與訣竅。	調達成合作跳繩挑	態度檢核 10%
1101	繩力超人		戦。	
1	單元六 民俗運	1. 拔河運動個人基本握繩法。	學生能說明拔河的基	動作檢核 40%
+-	動	2. 拔河比賽如何進行。	本規則與握繩姿勢,	實作評量 30%
1110-	第3章 拔河	3. 個人進攻與防守技巧。 4. 拔河運動的各種標準	並在比賽中運用有效	分組競賽 20%
1114	力拔山河	姿勢。	的進攻與防守技巧。	態度檢核 10%
1114	【生涯規劃】	5. 在拔河比賽中應用團隊技術。		
,	單元六 民俗運	1. 拔河運動個人基本握繩法。	學生能說明拔河的基	動作檢核 40%
+=	動	2. 拔河比賽如何進行。	本規則與握繩姿勢,	實作評量 30%
1117-	第3章 拔河	3. 個人進攻與防守技巧。 4. 拔河運動的各種標準	並在比賽中運用有效	分組競賽 20%
1121	力拔山河	姿勢 。	的進攻與防守技巧。	態度檢核 10%
1141	【生涯規劃】	5. 在拔河比賽中應用團隊技術。		

十三	單元七 球類進	1. 執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。	學生能辨識常見籃球	動作檢核 40%
1124-	階	2. 人盯人防守中一、 二、 三線的角色、位置分布	戰術 (如:擋拆、快	實作評量 30%
	第1章 籃球	及任務。	攻等),並在實戰中應	分組競賽 20%
1128	防守與急攻	3. 進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。	用基本戰術配合。	態度檢核 10%
十四	單元七 球類進	1. 執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。	學生能辨識常見籃球	動作檢核 40%
1201-	階	2. 人盯人防守中一、 二、 三線的角色、位置分布	戰術 (如:擋拆、快	實作評量 30%
	第1章 籃球	及任務。	攻等),並在實戰中應	分組競賽 20%
1205	防守與急攻	3. 進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。	用基本戰術配合。	態度檢核 10%
十五	單元七 球類進	1. 執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。	學生能辨識常見籃球	動作檢核 40%
1208-	階	2. 人盯人防守中一、 二、 三線的角色、位置分布	戰術 (如:擋拆、快	實作評量 30%
	第1章 籃球	及任務。	攻等),並在實戰中應	分組競賽 20%
1212	防守與急攻	3. 進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。	用基本戰術配合。	態度檢核 10%
, ,	四二1. 计纸件	1.棒球運動的起源。	學生能說明棒球運動	動作檢核 40%
十六	單元七 球類進階	2. 如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。	的起源,並示範正確	實作評量 30%
1215-	喧 第2章 棒球	3. 分享知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目	的守備基本姿勢與傳	分組競賽 20%
1219	五 2 早	標。	接球動作。	態度檢核 10%
1210	回石並例	4. 基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。		
1 , ,	單元七 球類進	1. 棒球運動的起源。	學生能說明棒球運動	動作檢核 40%
十七	平九七 塚頬進 階	2. 如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。	的起源,並示範正確	實作評量 30%
1222-	「自 第 2 章 棒球	3. 分享知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目	的守備基本姿勢與傳	分組競賽 20%
1226	第 2 平 平 塚	標。	接球動作。	態度檢核 10%
1220	四石亚彻	4. 基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。		
L s	單元七 球類進	1.棒球運動的起源。	學生能說明棒球運動	動作檢核 40%
十八	単元に	2. 如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。	的起源,並示範正確	實作評量 30%
1229-	第2章 棒球	3. 分享知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目	的守備基本姿勢與傳	分組競賽 20%
0102	固若金湯	標。	接球動作。	態度檢核 10%
	口石业例	4. 基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。		
十九	單元七 球類進	1. 足球場上最常運用到的基本技巧。	學生能示範基本的足	動作檢核 40%
	階	2. 足球場上推進最快突破對方的方式。	球傳球與控球技巧,	實作評量 30%
0105-	第3章 足球	3. 傳球技巧的運用。	並在小組活動中進行	分組競賽 20%
0109	足智多謀	4. 傳球品質的好壞。	有效的團隊合作。	態度檢核 10%
		5. 判斷最適合接應傳球的位置。		
二十	單元七 球類進	1. 足球場上最常運用到的基本技巧。	學生能示範基本的足	動作檢核 40%
	階	2. 足球場上推進最快突破對方的方式。	球傳球與控球技巧,	實作評量 30%
0112-	第3章 足球	3. 傳球技巧的運用。	並在小組活動中進行	分組競賽 20%
0116	足智多謀	4. 傳球品質的好壞。	有效的團隊合作。	態度檢核 10%
		5. 判斷最適合接應傳球的位置。		
二十一	單元七 球類進	1. 足球場上最常運用到的基本技巧。	學生能示範基本的足	動作檢核 40%
	下ルし	2. 足球場上推進最快突破對方的方式。	球傳球與控球技巧,	實作評量 30%
0119-	第3章 足球	3. 傳球技巧的運用。	並在小組活動中進行	分組競賽 20%
0120	足智多謀	4. 傳球品質的好壞。	有效的團隊合作。	態度檢核 10%
		5. 判斷最適合接應傳球的位置。		

材	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				
	A 自主 行動	■A1. 身心素質與自我精進、■A	2. 系統思考與問題解決、■	A3. 規劃執行與創新應變				
核心素養	B 溝通 互動	□B1. 符號運用與溝通表達、□B	32. 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、■C	2. 人際關係與團隊合作、]C3. 多元文化與國際理解				

		1c- IV -1	了解各項運動基	礎原理和規則。			
學重點	學	1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-1 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-2 4d-IV-2	表表了展表運應分規執現現解現現用用析劃行他信動動部動考評升人合樂在欣或比與估體運群組織業賞全賽分個適動的、學的身中析人能計	能技內具態勇上技性的能的與畫原能項備度於的巧的各力體運,理。 戰動與戰質體體氣解能技際。 略動與戰質體體策解能技際。 的他的與驗控略決與能變際,與能學表生制。運運的與	思维意方介,青支助群难度式美,转能,重度式美,转能,重度的,。。 展 問修。 化 題 個 個 個 個	三動。	
	學習內 (((Bd-IV-1 Bd-IV-2 Cb-IV-2 Cd-IV-1 Ce-IV-1	戶外休閒運動綜 其他休閒運動綜 陣地攻守性球類	攻防技巧。 攻防技巧。 安全使用規定。 合應用。			
融入議題	· 動 · 戶外教 · 育	品 J1 溝 涯 J3 覺 戶 J2 擴 戶 J5 在	E力。 團隊活動中,養	決。 興趣。	識到生活當中:	, 具備觀察、描述、測量、 具技能。	
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。						
教與 計	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	單元名和			果程內容		表現任務	學習評量

	單元四 來自心	1. 自我身體檢視,確保正確的練習情境。	學生能安排自我練習瑜珈計	動作檢核 40%
	靈的聲音 瑜珈	2. 執行基礎、進階瑜珈動作。	畫,過程中可隨時檢視生活	實作評量 30%
0211-	第1章 瑜珈	3. 運動後自我放鬆的重要性。	或身體上的變化。	分組競賽 20%
0213	愉佳 【生涯規劃】	4. 自我練習計畫提升身心素質。		態度檢核 10%
	單元四 來自心	1. 自我身體檢視,確保正確的練習情境。	學生能安排自我練習瑜珈計	動作檢核 40%
_	靈的聲音 瑜珈	2. 執行基礎、進階瑜珈動作。	畫,過程中可隨時檢視生活	實作評量 30%
0216-	第1章 瑜珈	3. 運動後自我放鬆的重要性。	或身體上的變化。	分組競賽 20%
0220	愉佳 【生涯規劃】	4. 自我練習計畫提升身心素質。		態度檢核 10%
		1. 防身術的原意。	學生能示範基本防衛姿勢與	動作檢核 40%
三	單元五 武林高	2. 有效攻擊及防守位置為何處。	簡單防身技巧,並在模擬情	實作評量 30%
0223-	手	3. 不同危險情境中的自我保護方法。	境中應用正確方式保護自	分組競賽 20%
0227	第1章 防身術 臨陣脫逃	4. 作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。	己。	態度檢核 10%
		1. 防身術的原意。	學生能示範基本防衛姿勢與	動作檢核 40%
四	單元五 武林高	2. 有效攻擊及防守位置為何處。	簡單防身技巧,並在模擬情	實作評量 30%
0302-	手	3. 不同危險情境中的自我保護方法。	境中應用正確方式保護自	分組競賽 20%
	第1章 防身術	4. 作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。	己。	態度檢核 10%
0306	臨陣脫逃			
五	單元五 武林高	1. 跆拳道運動的器材。	學生能完成一段跆拳道基本	動作檢核 40%
	手	2. 跆拳道的比賽規則轉變。	動作組合,並說明比賽規則	實作評量 30%
0309-	第2章 跆拳道	3. 協調身體力量來完成踢擊與防守動作。	與得分方式。	分組競賽 20%
0313	拳霸一方			態度檢核 10%
六	單元五 武林高	1. 跆拳道運動的器材。	學生能完成一段跆拳道基本	動作檢核 40%
0316-	手	2. 跆拳道的比賽規則轉變。	動作組合,並說明比賽規則	實作評量 30%
	第2章 跆拳道	3. 協調身體力量來完成踢擊與防守動作。	與得分方式。	分組競賽 20%
0320	拳霸一方			態度檢核 10%
セ	單元五 武林高	1. 跆拳道運動的器材。	學生能完成一段跆拳道基本	動作檢核 40%
0323-	手	2. 跆拳道的比賽規則轉變。	動作組合,並說明比賽規則	實作評量 30%
	第2章 跆拳道	3. 協調身體力量來完成踢擊與防守動作。	與得分方式。	分組競賽 20%
0327	拳霸一方			態度檢核 10%
八	單元五 武林高	1. 武術的基本禮儀及精神。	學生能正確演練一套基本武	動作檢核 40%
	手	2. 武術的基本步法。	術套路,展現動作的穩定性	實作評量 30%
0330-	第3章 你、我	3. 武術基本套路: 五步拳。	與節奏感。	分組競賽 20%
0403	來練武功	4. 步法訓練鍛鍊腿部肌力及身體平衡。		態度檢核 10%
	【品德教育】	5. 設法應用在基礎實戰中。	留月41十二時時上	41 16 18 12 400°
九	單元五 武林高	1. 武術的基本禮儀及精神。	學生能正確演練一套基本武	動作檢核 40%
	手等。	2. 武術的基本步法。	術套路,展現動作的穩定性	實作評量 30%
0406-	第3章 你、我	3. 武術基本套路: 五步拳。	與節奏感。	分組競賽 20% 態度檢核 10%
0410	來練武功 【品德教育】	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。		芯浸饭核 10%
+	單元六 翻轉人	1. 飛盤運動的各項比賽。	學生能進行飛盤擲準與擲遠	動作檢核 40%
	生	2. 運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。	練習,並參與小組競賽展現	實作評量 30%
0413-	二 第 1 章 飛盤	4. 實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。	控盤與接盤能力。	分組競賽 20%
0417	劃破天際			態度檢核 10%
+-	單元六 翻轉人	1. 飛盤運動的各項比賽。	學生能進行飛盤擲準與擲遠	動作檢核 40%
0420-	生	2. 運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。	練習,並參與小組競賽展現	實作評量 30%
	第1章 飛盤	4. 實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。	控盤與接盤能力。	分組競賽 20%
0424	劃破天際			態度檢核 10%
	單元六 翻轉人	1. 自行車的種類與構造。	學生能實地操作自行車騎	動作檢核 40%
十二	生	2. 道路騎乘規則及安全事項。	乘,完成指定路線並遵守交	實作評量 30%
0427-	エ 第2章 自行車	3. 自行車的安全檢查及基本設定。	通規則與安全注意事項。	分組競賽 20%
	轉動騎跡	4. 運用基礎、進階的自行車騎乘技術。		態度檢核 10%
0501	【戶外教育】	5. 騎行時的溝通手勢。		
	- 1 400 M -	6. 安排自行車休閒騎乘活動。		

		T	1	
	單元六 翻轉人	1. 自行車的種類與構造。	學生能實地操作自行車騎	動作檢核 40%
十三	生	2. 道路騎乘規則及安全事項。	乘,完成指定路線並遵守交	實作評量 30%
0504-	五 第2章 自行車	3. 自行車的安全檢查及基本設定。	通規則與安全注意事項。	分組競賽 20%
	轉動騎跡	4. 運用基礎、進階的自行車騎乘技術。		態度檢核 10%
0508	【戶外教育】	5. 騎行時的溝通手勢。		
	1) / 1 4× M 1	6. 安排自行車休閒騎乘活動。		
	單元六 翻轉人	1. 自行車的種類與構造。	學生能實地操作自行車騎	動作檢核 40%
十四	生	2. 道路騎乘規則及安全事項。	乘,完成指定路線並遵守交	實作評量 30%
0511-	ェ 第2章 自行車	3. 自行車的安全檢查及基本設定。	通規則與安全注意事項。	分組競賽 20%
	轉動騎跡	4. 運用基礎、進階的自行車騎乘技術。		態度檢核 10%
0515	【戶外教育】	5. 騎行時的溝通手勢。		
	【7 /1 秋月】	6. 安排自行車休閒騎乘活動。		
十五	單元七 球類進	1. 足球場上最常運用到的兩人配合戰術。	學生能與隊友配合使用傳球	動作檢核 40%
0518-	階	2. 兩人配合的執行重點與突破。	與突破技巧,進行小型足球	實作評量 30%
	第1章 足球	3. 執行足球兩人小組的配合。	比賽,展現戰術運用能力。	分組競賽 20%
0522	胸有成足	4. 與隊友創造出戰術的暗號。		態度檢核 10%
十六	單元七 球類進	1. 足球場上最常運用到的兩人配合戰術。	學生能與隊友配合使用傳球	動作檢核 40%
0525-	階	2. 兩人配合的執行重點與突破。	與突破技巧,進行小型足球	實作評量 30%
	第1章 足球	3. 執行足球兩人小組的配合。	比賽,展現戰術運用能力。	分組競賽 20%
0529	胸有成足	4. 與隊友創造出戰術的暗號。		態度檢核 10%
	四二1 社本省	1. 知名棒球選手的故事。	學生能示範正確的打擊姿勢	動作檢核 40%
十七	單元七 球類進	2. 流暢打擊以及跑壘之基本技巧。	與跑壘路線,並於模擬比賽	實作評量 30%
0601-	階 第2章 棒球	3. 直線跑壘與弧線跑壘,並了解其中差異。	中完成打擊與攻壘的串聯動	分組競賽 20%
0605		4.「打帶跑」戰術的運用時機,並在比賽中	作。	態度檢核 10%
0003	同心合力	確實執行。		
1.5	留二上 战叛汝	1. 知名棒球選手的故事。	學生能示範正確的打擊姿勢	動作檢核 40%
十八	單元七 球類進	2. 流暢打擊以及跑壘之基本技巧。	與跑壘路線,並於模擬比賽	實作評量 30%
0608-	階 第 9 辛 基础	3. 直線跑壘與弧線跑壘,並了解其中差異。	中完成打擊與攻壘的串聯動	分組競賽 20%
0612	第2章 棒球	4.「打帶跑」戰術的運用時機,並在比賽中	作。	態度檢核 10%
0012	同心合力	確實執行。		