

桃園市立大有國民中學 110 學年度 健康與體育領域課程計畫-七年級

壹、依據

- 一、教育部十二年國民基本教育課程綱要暨健體領域課程綱要。
- 二、十二年國民基本教育特殊教育課程實施規範
- 三、本校課程發展委員會決議。
- 四、本校課程發展委員會之健體領域課程小組會議決議。

貳、基本理念（含該領域理念及學校理念）

一、領域課程理念

健康與體育領域主要在於培養具備健康生活與終身運動知識、能力與態度的健全國民，健康與體育領域課程在十二年國民基本教育「成就每一個孩子」的願景架構下，包含了下列三項重要內涵：

1. 以學生為主體及全人健康之教育方針，結合生活情境的整合性學習，確保人人參與身體活動。
2. 運用生活技能以探究與解決問題，發展適合其年齡應有的健康與體育認知、情意、技能與行為，讓學生身心潛能得以適性開展，成為終身學習者。
3. 建立健康生活型態，培養日常生活之各種身體活動能力並具國際觀、欣賞能力等運動文化素養，以鍛鍊身心，培養競爭力。

健康與體育領域課程在「自發」、「互動」與「共好」三個層面有不同的學習重點與實踐方式。在「自發」層面，以學生為主體，教導學生覺知各種生活情境，引導學生「健康賦權」與「運動參與」的歷程，培養個人實踐健康生活與終身運動的習慣，並以正向與積極的態度面對人生。「互動」層面是強調個人、群體及環境的溝通思辨，培養學生透過健康倡議與體育活動的歷程，有效與他人互動，達到健康安適與運動遊憩的目的。「共好」層面是以行動力進行健康宣導，在課程中力行動態生活，參與健康休閒活動，享受運動樂趣，促進生活品質，進而實踐全人健康。

有關健康與體育領域素養的培養，為因應學生身心發展成熟度，採三個教育階段進行漸進式的層次安排。在國民小學教育階段為奠定學生各項健康與體育領域素養基礎的重要階段，透過適當的身體活動以促進運動益處之感知及身體成長；國民中學教育階段是學生身心、自我概念與人際面臨轉變階段，需提升各面向的相關素養；普通型高級中等學校教育階段則應著重提供學生學習銜接、身心發展、生涯準備與定向所需具備之素養，透過邏輯的思考與規劃，以構築各面向均衡發展的健康新國民。十二年國民基本教育將國民小學、國民中學與高級中等學校的學習連貫統整，注重學生的生命主體性、核心素養培養及身心健全發展，讓潛能得以開展、品德得以涵養，不單是在課程改革中具有劃時代的意義，更在新世紀的國家整體競爭力中，擔負起教育的重要使命。

二、學校理念

學校願景：5i 大有 我愛大有

理想的大有是一所擁有前瞻視野的學校，師生都能主動探索、系統思考、終身學習，並且能肯定自我、賞識他人、尊重差異，樂於溝通合作、善用科技、解決問題，成為身心健全、關懷社會、愛護環境的世界公民。

參、實施內容：

桃園市立大有國民中學 110 學年度第一學期 7 年級 健體領域 健康科 課程計畫			
每週節數	1 節	設計者	健體領域教師成員
核心素養	A 自主行動	☒ A1. 身心素質與自我精進 ☒ A2. 系統思考與問題解決 ☒ A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	☒ B1. 符號運用與溝通表達 ☒ B2. 科技資訊與媒體素養 ☐ B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	☒ C1. 道德實踐與公民意識 ☒ C2. 人際關係與團隊合作 ☐ C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現	健康 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	健康 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。	
融入之議題	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 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。			
		生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。			
學習目標	1. 能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。				
	2. 認識身體基本構造。				
	3. 認識青春期的心理變化的調適與因應策略，並尊重多元性別特質與角色。				
	4. 認識青春期的營養需求，並在選購外食時，能理解食品標示和營養標示的內容。				
	5. 了解中毒發生的原因、預防的方法。				
評量方式	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核				
週次	單元名稱/內容		週次	單元名稱/內容	
1	健康加油「讚」		12	青春事件簿	
2	健康加油「讚」		13	青春事件簿	
3	健康加油「讚」		14	青春事件簿	
4	健康加油「讚」		15	健康「食」行力	
5	健康加油「讚」		16	健康「食」行力	
6	健康加油「讚」		17	健康「食」行力	
7	健康加油「讚」		18	健康「食」行力	
8	健康加油「讚」		19	健康「食」行力	
9	青春事件簿		20	健康「食」行力	
10	青春事件簿		21	健康「食」行力	
11	青春事件簿				

桃園市立大有國民中學 110 學年度第一學期 7 年級 健體領域 體育科 課程計畫			
每週節數	2 節	設計者	健體領域教師成員
核心素養	A 自主行動	☒ A1. 身心素質與自我精進 ☒ A2. 系統思考與問題解決 ☒ A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	☒ B1. 符號運用與溝通表達 ☐ B2. 科技資訊與媒體素養 ☒ B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	☐ C1. 道德實踐與公民意識 ☒ C2. 人際關係與團隊合作	

		□C3. 多元文化與國際理解
學習重點	學習表現	體育 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	體育 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。
融入之議題	議題名稱	議題中的實質內涵
	安全教育	安 J1 理解安全教育的意義。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。
	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 EJU6 欣賞感恩。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。
	多元文化	多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 多 J8 探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。

	閱讀素養	閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。	
	國際教育	國 J2 具備國際視野的國家意識。	
	戶外教育	戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	
學習目標	1. 了解臺灣棒球的起源及發展，並認識優秀的棒球選手。 2. 理解訓練核心肌群的重要性。 3. 理解球類的基本知識並能做出基本動作		
評量方式	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核		
週次	單元名稱/內容	週次	單元名稱/內容
1	從棒球看臺灣 臺灣棒球名人堂	12	籃球 出手得分
2	護具大集合	13	籃球 出手得分
3	健康體適能 體適能檢測	14	籃球 出手得分
4	接力 衝破終點線	15	排球 一球入魂
5	接力 衝破終點線	16	排球 一球入魂
6	水域安全 智者樂水	17	羽球 擊球高手
7	自救求生 臨危自保	18	羽球 擊球高手
8	自救求生 臨危自保	19	足球 腳下功夫
9	捷泳 流線直進	20	足球 腳下功夫
10	捷泳 流線直進	21	足球 腳下功夫
11	捷泳 流線直進		

桃園市立大有國民中學 110 學年度第二學期 7 年級 健體領域 健康科 課程計畫			
每週節數	1 節	設計者	健康領域教師成員
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	健康 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。	
	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。	
融入之議題	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	
	環境教育	環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面 對氣候變遷的脆弱性與韌性。 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。	
	海洋教育	海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。	
學習目標	1. 了解抽菸、喝酒與嚼檳榔的行為對個人身體健康、家庭及社會的衝擊風險，且能因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制。 2. 能思考沉迷網路造成的威脅與危害。 3. 了解傳染病的過去和未來、嚴重性，並了解預防策略，進而保護自己健康的方法。 4. 了解家中與學校常見的事故傷害，並明白預防方法。 5. 能正確操作簡易包紮。 6. 認識基本防災知識。		
評量方式	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核		
週次	單元名稱/內容	週次	單元名稱/內容
1	「癮」形大危機	12	全境擴散

2	「癮」形大危機	13	安全守護神
3	「癮」形大危機	14	安全守護神
4	「癮」形大危機	15	安全守護神
5	「癮」形大危機	16	安全守護神
6	「癮」形大危機	17	安全守護神
7	「癮」形大危機	18	安全守護神
8	「癮」形大危機	19	安全守護神
9	全境擴散	20	安全守護神
10	全境擴散	21	安全守護神
11	全境擴散		

**桃園市立大有國民中學 110 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	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	體育 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	體育 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。	
融入之議題	議題名稱	議題中的實質內涵	
	安全教育	安 J1 理解安全教育的意義。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。	
	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 EJU6 欣賞感恩。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。	
	多元文化	多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 多 J8 探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。	
	閱讀素養	閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。	
	國際教育	國 J2 具備國際視野的國家意識。	
	戶外教育	戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	
	學習目標	1. 了解臺灣棒球的起源及發展，並認識優秀的棒球選手。 2. 理解訓練核心肌群的重要性。 3. 理解球類的基本知識並能做出基本動作。	
評量方式	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核		
週次	單元名稱/內容	週次	單元名稱/內容
1	從棒球看臺灣 臺灣棒球名人堂	12	籃球 扭轉乾坤
2	核心肌群	13	排球 高手過招

3	核心肌群	14	排球 高手過招
4	專項適能	15	排球 高手過招
5	專項適能	16	羽球 先發制人
6	捷泳 水中協奏曲	17	羽球 先發制人
7	捷泳 水中協奏曲	18	足球 臨門一腳
8	捷泳 水中協奏曲	19	足球 臨門一腳
9	救生伸拋划 援力同在	20	足球 臨門一腳
10	救生伸拋划 援力同在	21	足球 臨門一腳
11	籃球 扭轉乾坤		

桃園市立大有國民中學 110 學年度 健康與體育領域課程計畫-八年級

肆、依據

- 一、教育部十二年國民基本教育課程綱要暨健體領域課程綱要。
- 二、十二年國民基本教育特殊教育課程實施規範
- 三、本校課程發展委員會決議。
- 四、本校課程發展委員會之健體領域課程小組會議決議。

伍、基本理念（含該領域理念及學校理念）

一、領域課程理念

健康與體育領域主要在於培養具備健康生活與終身運動知識、能力與態度的健全國民，健康與體育領域課程在十二年國民基本教育「成就每一個孩子」的願景架構下，包含了下列三項重要內涵：

1. 以學生為主體及全人健康之教育方針，結合生活情境的整合性學習，確保人人參與身體活動。
2. 運用生活技能以探究與解決問題，發展適合其年齡應有的健康與體育認知、情意、技能與行為，讓學生身心潛能得以適性開展，成為終身學習者。
3. 建立健康生活型態，培養日常生活之各種身體活動能力並具國際觀、欣賞能力等運動文化素養，以鍛鍊身心，培養競爭力。

健康與體育領域課程在「自發」、「互動」與「共好」三個層面有不同的學習重點與實踐方式。在「自發」層面，以學生為主體，教導學生覺知各種生活情境，引導學生「健康賦權」與「運動參與」的歷程，培養個人實踐健康生活與終身運動的習慣，並以正向與積極的態度面對人生。「互動」層面是強調個人、群體及環境的溝通思辨，培養學生透過健康倡議與體育活動的歷程，有效與他人互動，達到健康安適與運動遊憩的目的。「共好」層面是以行動力進行健康宣導，在課程中力行動態生活，參與健康休閒活動，享受運動樂趣，促進生活品質，進而實踐全人健康。

有關健康與體育領域素養的培養，為因應學生身心發展成熟度，採三個教育階段進行漸進式的層次安排。在國民小學教育階段為奠定學生各項健康與體育領域素養基礎的重要階段，透過適當的身體活動以促進運動益處之感知及身體成長；國民中學教育階段是學生身心、自我概念與人際面臨轉變階段，需提升各面向的相關素養；普通型高級中等學校教育階段則應著重提供學生學習銜接、身心發展、生涯準備與定向所需具備之素養，透過邏輯的思考與規劃，以構築各面向均衡發展的健康新國民。十二年國民基本教育將國民小學、國民中學與高級中等學校的學習連貫統整，注重學生的生命主體性、核心素養培養及身心健全發展，讓潛能得以開展、品德得以涵養，不單是在課程改革中具有劃時代的意義，更在新世紀的國家整體競爭力中，擔負起教育的重要使命。

二、學校理念

學校願景：5i 大有 我愛大有

理想的大有是一所擁有前瞻視野的學校，師生都能主動探索、系統思考、終身學習，並且能肯定自我、賞識他人、尊重差異，樂於溝通合作、善用科技、解決問題，成為身心健全、關懷社會、愛護環境的世界公民。

陸、實施內容：

桃園市立大有國民中學 110 學年度第一學期 8 年級 健體領域 健康科 課程計畫			
每週節數	1 節		設計者
健體領域教師成員			
核心素養	A 自主行動	☐ A1. 身心素質與自我精進 ☒ A2. 系統思考與問題解決 ☐ A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	☒ B1. 符號運用與溝通表達 ☐ B2. 科技資訊與媒體素養 ☐ B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	☐ C1. 道德實踐與公民意識 ☒ C2. 人際關係與團隊合作 ☐ C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現	健康 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	
	學習內容	健康 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 之議題	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。	
學習目標	(一) 能辨別欣賞、喜歡與愛，了解健康的邀約、安全的約會方式，並學習情感維持與正確的結束方法。 (二) 體認維護身體自主權的重要，建立性價值觀，認識性傳染病及預防方式。 (三) 了解臺灣全民健保；破解國人就醫迷思，分析健保醫療浪費的原因；清楚正確的就醫流程；養成正確用藥態度與習慣；醫藥分業的注意事項。 (四) 藥物濫用常見原因與種類；藥物濫用對社會的危害。 (五) 藥物的拒絕技巧與原則，了解藥物濫用的戒治資源。		
評量方式	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核		
週次	單元名稱/內容	週次	單元名稱/內容
1	歌頌情誼	12	正確用藥好安心
2	歌頌情誼	13	正確用藥好安心
3	珍愛自我	14	正確用藥好安心
4	珍愛自我	15	正確用藥好安心
5	珍愛自我	16	青春要玩不藥丸
6	「性」福「保」典	17	青春要玩不藥丸
7	「性」福「保」典	18	毒來不毒往
8	「性」福「保」典	19	毒來不毒往
9	「性」福「保」典	20	毒來不毒往
10	臺灣「醫」級棒	21	毒來不毒往

桃園市立大有國民中學 110 學年度第一學期 八 年級 健體領域 體育科
課程計畫

每週節數	2 節	設計者	健體領域教師成員
核心素養	A 自主行動	☒ A1. 身心素質與自我精進 ☒ A2. 系統思考與問題解決 ☒ A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	☐ B1. 符號運用與溝通表達 ☒ B2. 科技資訊與媒體素養 ☒ B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	☒ C1. 道德實踐與公民意識 ☒ C2. 人際關係與團隊合作 ☐ C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現	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 之議題	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。	
	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。	
學習目標	(一) 了解不同貼紮類型的功能差異，並學習貼紮技術對身體運動的影響。 (二) 認識標槍運動，成功做出完整標槍動作。 (三) 認識三項全能的起源的起源及各種距離；體驗不同項目間的轉換過程及身體的感受。 (四) 認識體操運動的脈絡，臺灣在國際體操領域的表現，學習體操地板動作的技巧。 (五) 熟練換氣與划手的配合技巧，精進泳技並思考換氣策略。認識浮潛安全守則，學習浮潛技能與知識。 (六) 理解藤球、桌球、橄欖球及壘球的基本知識並能做出基本動作。		
評量方式	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核		
週次	單元名稱/內容	週次	單元名稱/內容
1	運動與貼紮	12	藤球 空中格鬥
2	標槍 千斤一擲	13	藤球 空中格鬥
3	三項全能	14	藤球 空中格鬥
4	三項全能	15	桌球 誰與爭鋒
5	競技體操 地板	16	桌球 誰與爭鋒
6	競技體操 地板	17	橄欖球 攻其不備

7	競技體操 地板	18	橄欖球 攻其不備
8	捷泳 泳無止息	19	壘球 身手矯健
9	捷泳 泳無止息	20	壘球 身手矯健
10	浮潛 深入潛出	21	壘球 身手矯健
11	浮潛 深入潛出		

桃園市立大有國民中學 110 學年度第二學期 8 年級 健體領域 健康科 課程計畫			
每週節數	1 節	設計者	健體領域教師成員
核心素養	A 自主行動	☐ A1. 身心素質與自我精進 ☒ A2. 系統思考與問題解決 ☐ A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	☒ B1. 符號運用與溝通表達 ☐ B2. 科技資訊與媒體素養 ☐ B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	☐ C1. 道德實踐與公民意識 ☒ C2. 人際關係與團隊合作 ☐ C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現	健康 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	健康 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。
融入之議題	議題名稱	議題中的實質內涵
	安全教育	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。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 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。
	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。
	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。
	國際教育	國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
	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。
學習目標	(一) 認識食品添加物，辨識媒體廣告行銷手法，能在生活中實踐消費者權利與義務。	

	(二) 分析慢性病對臺灣人的健康威脅；體認並分析臺灣首要死因中各項癌症及心血管疾病的威脅程度，並懂得檢視自己的健康狀態。 (三) 覺察對老人化的刻板觀念，培養知老敬老的態度；覺知老化是人生必經過程，了解健康老化的原則和方法，了解對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。 (四) 了解危機意識，並能評估生活中潛在危機；認識校園霸凌狀況，詐騙時的處理方式及保護自己的方式。 (五) 認識隱私外洩可能帶來的影響，了解網路使用保護隱私的方法。 (六) 了解交通安全守則，認識基本路權概念。 (七) 體認 AED 與 CPR 的重要性並了解如何操作。		
評量方式	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核		
週次	單元名稱/內容	週次	單元名稱/內容
1	G0 購「食」力讚	12	扭轉危機保安康
2	G0 購「食」力讚	13	網住安全
3	健康消費實踐家	14	網住安全
4	健康消費實踐家	15	網住安全
5	慢性病情報站(上)	16	馬路如虎口
6	慢性病情報站(上)	17	馬路如虎口
7	慢性病情報站(上)	18	生命之鏈
8	慢性病情報站(下)	19	生命之鏈
9	慢性病情報站(下)	20	生命之鏈
10	愛譜生命最終章	21	生命之鏈
11	扭轉危機保安康		

桃園市立大有國民中學 110 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	健體領域教師成員
核心素養	A 自主行動	☒ A1. 身心素質與自我精進 ☒ A2. 系統思考與問題解決 ☒ A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	☐ B1. 符號運用與溝通表達 ☒ B2. 科技資訊與媒體素養 ☒ B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會	☒ C1. 道德實踐與公民意識	

	參與	☒ C2. 人際關係與團隊合作 ☐ C3. 多元文化與國際理解
學習重點	學習表現	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。
	學習內容	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 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。
融入之議題	議題名稱	議題中的實質內涵
	安全教育	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。	
學習目標	(一) 認識奧林匹克運動會，了解夏、冬季奧運； 認識奧運風雲人物及對體壇的意義為何。		
	(二) 了解有氧運動的益處與正確跑步的概念，並習得慢跑的技巧。		
	(三) 懂得肌肉鍛鍊的原則，認識肌力與肌耐力，學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。		
	(四) 能夠了解體操跳箱基本動作及練習方法，並能學會跳箱動作。		
	(五) 學會仰泳腿部打水、手臂滑水和聯合動作，展現全身動作協調性。		
	(六) 認識獨木舟、槳、救生衣的類型及獨木舟動作的原理；能做出獨木舟基本槳法。		
	(七) 理解藤球，桌球、橄欖球及壘球的進階知識。		
評量方式	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核		
週次	單元名稱/內容	週次	單元名稱/內容
1	奧林匹克故事館	12	藤球 藤空躍起
2	慢跑	13	桌球 蓄勢待發
3	彈力繩肌肉鍛鍊	14	桌球 蓄勢待發
4	彈力繩肌肉鍛鍊	15	桌球 蓄勢待發
5	器械體操 跳箱	16	橄欖球 攻防之間
6	器械體操 跳箱	17	橄欖球 攻防之間
7	器械體操 跳箱	18	壘球 攻守兼備
8	仰泳 趾高氣揚	19	壘球 攻守兼備
9	仰泳 趾高氣揚	20	壘球 攻守兼備
10	獨木舟 划力出場	21	壘球 攻守兼備
11	藤球 藤空躍起		

桃園市立大有國民中學 110 學年度 健康與體育領域課程計畫-九年級

柒、依據

- 一、教育部十二年國民基本教育課程綱要暨健體領域課程綱要。
- 二、十二年國民基本教育特殊教育課程實施規範
- 三、本校課程發展委員會決議。
- 四、本校課程發展委員會之健體領域課程小組會議決議。

捌、基本理念（含該領域理念及學校理念）

一、領域課程理念

健康與體育領域主要在於培養具備健康生活與終身運動知識、能力與態度的健全國民，健康與體育領域課程在十二年國民基本教育「成就每一個孩子」的願景架構下，包含了下列三項重要內涵：

1. 以學生為主體及全人健康之教育方針，結合生活情境的整合性學習，確保人人參與身體活動。
2. 運用生活技能以探究與解決問題，發展適合其年齡應有的健康與體育認知、情意、技能與行為，讓學生身心潛能得以適性開展，成為終身學習者。
3. 建立健康生活型態，培養日常生活之各種身體活動能力並具國際觀、欣賞能力等運動文化素養，以鍛鍊身心，培養競爭力。

健康與體育領域課程在「自發」、「互動」與「共好」三個層面有不同的學習重點與實踐方式。在「自發」層面，以學生為主體，教導學生覺知各種生活情境，引導學生「健康賦權」與「運動參與」的歷程，培養個人實踐健康生活與終身運動的習慣，並以正向與積極的態度面對人生。「互動」層面是強調個人、群體及環境的溝通思辨，培養學生透過健康倡議與體育活動的歷程，有效與他人互動，達到健康安適與運動遊憩的目的。「共好」層面是以行動力進行健康宣導，在課程中力行動態生活，參與健康休閒活動，享受運動樂趣，促進生活品質，進而實踐全人健康。

有關健康與體育領域素養的培養，為因應學生身心發展成熟度，採三個教育階段進行漸進式的層次安排。在國民小學教育階段為奠定學生各項健康與體育領域素養基礎的重要階段，透過適當的身體活動以促進運動益處之感知及身體成長；國民中學教育階段是學生身心、自我概念與人際面臨轉變階段，需提升各面向的相關素養；普通型高級中等學校教育階段則應著重提供學生學習銜接、身心發展、生涯準備與定向所需具備之素養，透過邏輯的思考與規劃，以構築各面向均衡發展的健康新國民。十二年國民基本教育將國民小學、國民中學與高級中等學校的學習連貫統整，注重學生的生命主體性、核心素養培養及身心健全發展，讓潛能得以開展、品德得以涵養，不單是在課程改革中具有劃時代的意義，更在新世紀的國家整體競爭力中，擔負起教育的重要使命。

二、學校理念

學校願景：5i 大有 我愛大有

理想的大有是一所擁有前瞻視野的學校，師生都能主動探索、系統思考、終身學習，並且能肯定自我、賞識他人、尊重差異，樂於溝通合作、善用科技、解決問題，成為身心健全、關懷社會、愛護環境的世界公民。

玖、實施內容：

桃園市立大有國民中學 110 學年度第一學期 9 年級 健體領域 健康科 課程計畫			
每週節數	1 節	設計者	領域教師成員
核心素養	A 自主行動	☒ A1. 身心素質與自我精進 ☒ A2. 系統思考與問題解決 ☒ A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	☒ B1. 符號運用與溝通表達 ☒ B2. 科技資訊與媒體素養 ☐ B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	☐ C1. 道德實踐與公民意識 ☒ C2. 人際關係與團隊合作 ☐ C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	
	學習內容	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	

融入 之議題	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 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。		
	品德教育	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 J3 家人的情感支持。 家 J4 對家人愛與關懷的表達。 家 J5 國中階段的家庭責任。 家 J6 參與家庭活動。 家 J12 家庭生活中的性別角色與分工。		
	人權教育	人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。		
學習目標	1. 覺察自己的體型觀，並進一步了解形成原因。揭開體型變化的真相，形塑健康且適合的體型觀。 2. 以客觀的標準評估自己的體型，並了解不良的體型對健康的影響。 3. 學會檢視自己的生活習慣，並覺察生活習慣對體型造成的影響，提出適切的改善策略，持續修正與進行。 4. 到增進人際關係的策略、我訊息的溝通方式與衝突解決的技巧。 5. 促進家庭關係與解決衝突的方法，及遇到家庭暴力時的處理方式。 6. 網路交友與一般交友的差異、交友過程，以及與網友見面時的安全注意事項。 7. 了解壓力的影響、因應方式與調適壓力的技能。 8. 了解情緒的影響、因應方式與情緒管理的技巧。 9. 學習促進心理健康以及預防他人與自我傷害的方法。 10. 認識休閒的意涵與方法，並學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫。			
評量方式	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核			
週次	單元名稱/內容		週次	單元名稱/內容
1	體型覺醒		12	雲端停看聽
2	體型方程式		13	釋放壓力鍋
3	體型方程式		14	釋放壓力鍋
4	健康我最「型」		15	釋放壓力鍋
5	健康我最「型」		16	EQ「心」世界
6	青春情誼		17	EQ「心」世界

7	青春情誼	18	守住珍貴生命
8	青春情誼	19	守住珍貴生命
9	我們這一家	20	休閒「心」生活
10	我們這一家	21	休閒「心」生活
11	雲端停看聽		

桃園市立大有國民中學 110 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	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。 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。	
	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。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。	
融入之議題	議題名稱	議題中的實質內涵	
	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。	
學習目標	1. 從正反手的基本盤傳接入門，體驗飛盤樂趣。 2. 了解彩球舞蹈與流行街舞的魅力。 3 認識扯鈴基本動作及簡易花式技巧。 4. 了解跳繩的好處，並學習練習單人、雙人及多人跳繩的遊戲。 5. 學習八人制拔河的個人與團體技巧，並在賽程中發揮戰術。 6. 學習網球、棒球、高爾夫球的基本規則及基礎動作。遵守場上安全及遊戲規則。		
評量方式	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核		
週次	單元名稱/內容	週次	單元名稱/內容
1	飛盤 盤旋之際	12	拔河 力拔山河
2	飛盤 盤旋之際	13	拔河 力拔山河
3	啦啦隊 魅力四射	14	拔河 力拔山河
4	啦啦隊 魅力四射	15	網球 網前悍將
5	街舞 舞領風潮	16	網球 網前悍將
6	街舞 舞領風潮	17	棒球 固若金湯
7	街舞 舞領風潮	18	棒球 固若金湯
8	扯鈴 螞蟻上樹	19	高爾夫球 一桿進
9	扯鈴 螞蟻上樹	20	高爾夫球 一桿進
10	跳繩 繩力超人	21	高爾夫球 一桿進
11	跳繩 繩力超人		

每週節數	1 節		設計者	健體領域教師成員
核心素養	A 自主行動	☒ A1. 身心素質與自我精進 ☒ A2. 系統思考與問題解決 ☒ A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	☒ B1. 符號運用與溝通表達 ☒ B2. 科技資訊與媒體素養 ☐ B3. 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	☐ C1. 道德實踐與公民意識 ☒ C2. 人際關係與團隊合作 ☐ C3. 多元文化與國際理解		
學習重點	學習表現	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。 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-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 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。		
融入之議題	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		
	環境教育	環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。		
	海洋教育	海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。		

		海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。	
學習目標		1. 了解社區與你之間的關係，評估其潛在危機，並認識社區相關守則與法令，以擬定安全策略。 2. 了解社區健康營造，並學習如何運用資源與策略，促進社區健康。 3. 體認環境汙染對健康的影響，並反思環境汙染與人類各項發展的關係，進而了解臺灣的各項環境汙染問題，以及分析人類行為對全球環境的改變和影響。 4. 體認日常生活各項行為對環境保護和永續的重要性，了解綠色生活型態的意義、名詞和運用，進而學習生活中可實踐的環保行動。 5. 認識懷孕到分娩的過程，以及相關的保健觀念。建立對生命的同理與關懷態度。 6. 了解人生各個階段會面臨哪些健康議題，如何預防跟克服。提醒自己多關心和照顧自己身邊的人，更要好好愛護自己的身體。	
評量方式		實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核	
週次	單元名稱/內容	週次	單元名稱/內容
1	社區放大鏡	12	美妙新生命
2	社區放大鏡	13	美妙新生命
3	社區健康營造力	14	美妙新生命
4	社區健康營造力	15	樂活新旅程
5	環境大挑戰	16	樂活新旅程
6	環境大挑戰	17	樂活新旅程
7	環境大挑戰	18	樂活新旅程
8	環境大挑戰		
9	環境大挑戰		
10	綠活行動家		
11	綠活行動家		

桃園市立大有國民中學 110 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	健體領域教師成員
核心素養	A 自主行動	☒ A1. 身心素質與自我精進 ☒ A2. 系統思考與問題解決 ☐ A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	☐ B1. 符號運用與溝通表達 ☒ B2. 科技資訊與媒體素養		

		■B3. 藝術涵養與美感素養
	C 社會參與	☐ C1. 道德實踐與公民意識 ☒ C2. 人際關係與團隊合作 ☐ C3. 多元文化與國際理解
學習重點	學習表現	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。 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。
	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。 Ha-IV-1 網/牆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。
融入之議題	議題名稱	議題中的實質內涵
	安全教育	安 J6 了解運動設施安全的維護。
	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。
	品德教育	品 EJU5 謙遜包容。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
	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。
學習目標	1. 透過瑜珈學會自我檢視自己的體態。 2. 了解防身術是用於自我防衛，習得基本招式才能保護自己。 3. 理解跆拳道比賽規則以及基本踢擊動作。 4. 了解武術的基本套路—五步拳攻擊組合。	

		5. 認識飛盤的各項比賽，透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈穩定傳盤。 6. 認識臺灣在世界自行車運動中的優勢，並習得道路騎乘技巧。 7. 學習網球反手拍握拍法、抽球和移位等動作技術。 8. 習得棒球打擊以及跑壘之基本技巧。	
評量方式		實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核	
週次	單元名稱/內容	週次	單元名稱/內容
1	瑜珈 愉佳	12	自行車 轉動騎跡
2	防身術 惡狼止步	13	網球 一網打盡
3	防身術 惡狼止步	14	網球 一網打盡
4	跆拳道 拳霸一方	15	網球 一網打盡
5	跆拳道 拳霸一方	16	棒球 同心合力
6	你、我來練武功	17	棒球 同心合力
7	你、我來練武功	18	棒球 同心合力
8	飛盤 劃破天際		
9	飛盤 劃破天際		
10	飛盤 劃破天際		
11	自行車 轉動騎跡		