

桃園市立平南國民中學 112 學年度健康與體育領域各年級課程計畫

壹、依據

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

貳、基本理念

一、領域發展理念：

1. 本書在教材編選上除了根據學生不同生長階段的能力與需求來設計，提供充足的健康與體育資訊外，更重視領域核心素養的養成。透過由學習表現與學習內容二個向度所組成的學習重點，來彰顯包含認知、情意、技能與行為的素養內涵。
2. 教材內容的選擇以學生為中心，強調情境脈絡的連結及學生的主動參與，同時關照認知、情意、技能與行為的統整。

二、學校理念：

1. 以學生為中心，提供多元學習舞台，激發學生優勢潛能的智慧創意校園。
2. 校長用心辦學、教師用心教學、家長用心助學、學生盡心學習、社區愛心支持、社會善心支援的六心級校園。
3. 尊重學生的個別差異，「幫助每個孩子都成功」，引導學生適性發展的人文校園。
4. 建置資訊科技與國際接軌學習情境的智慧校園。
5. 涵育多元文化之包容與理解尊重的友善校園。
6. 充滿人文與藝術、關懷、感恩與體驗經驗的人文品格校園。
7. 營造充滿「學習、健康、關愛、安全」的永續學習校園。

參、課程目標

健康教育

明瞭全人健康的概念及保持良好生活形態的方法；認識自己在身心的成長，進而了解自己、肯定自己；最後學習如何挑選、購買食材，了解如何健康外食與食安問題，讓自己能吃得均衡又健康。

體育

除進一步認識體適能及運動安全之外，並持續練習籃球、排球、羽球及棒球等運動，同時學習具挑戰性的徑賽與街舞，藉此培養出多元興趣與良好體能。

肆、實施內容：

桃園市平南國民中學 112 學年度第一學期七年級健體領域課程計畫			
每週節數	3 節	設計者	健體領域團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 ■C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現		
	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p> <p>4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		
	學習內容		
	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p>		

	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。</p> <p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食品中毒預防處理方法。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p> <p>Ib-IV-2 各種社交舞蹈。Fb-IV-2</p>
<p>融入之議題</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J2 釐清身體意象的性別迷思。</p> <p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【環境教育】</p> <p>環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。</p> <p>環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。</p> <p>環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。</p> <p>環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。</p> <p>環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p> <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【國際教育】</p> <p>國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p> <p>國 J7 了解跨語言與探究學習的重要內涵。</p>
<p>學習目標</p>	<p>健康教育</p> <p>明瞭全人健康的概念及保持良好生活形態的方法；認識自己在身心的成長，進而了解自己、肯定自己；最後學習如何挑選、購買食材，了解如何健康外食與食安問題，讓自己能吃得均衡又健康。</p>

	<p>體育 除進一步認識體適能及運動安全之外，並持續練習籃球、排球、羽球及棒球等運動，同時學習具挑戰性的徑賽與街舞，藉此培養出多元興趣與良好體能。</p>			
教學與評量說明	<p>教材編輯與資源 翰林版國中健體 7 上教材</p> <p>教學方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。 2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 4. 單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。 <p>教學評量</p> <p>技能 問答 實作 認知 說明 觀察 發表 情意</p>			
	教學資源	<p>教學影片 教用版電子教科書</p>		
週次	日期	主題單元 (節數)		學校行事活動
		健康 (1)	體育 (2)	
第 1 週	8/29~9/2	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角	第四篇運動好健康 第一章體適能	
第 2 週	9/5~9/9	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角	第四篇運動好健康 第一章體適能	
第 3 週	9/12~9/16	第一篇健康滿點 第二章健康靠自己	第四篇運動好健康 第一章體適能	
第 4 週	9/19~9/23	第一篇健康滿點 第二章健康靠自己	第四篇運動好健康 第二章運動安全	
第 5 週	9/26~9/30	第一篇健康滿點 第三章身體的奧妙	第四篇運動好健康 第二章運動安全	
第 6 週	10/3~10/7	第一篇健康滿點 第三章身體的奧妙	第四篇運動好健康 第二章運動安全	
第 7 週	10/10~10/14	第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你 (第一次段考)	第五篇健康動起來 第一章籃球 (第一次段考)	
第 8 週	10/17~10/21	第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你	第五篇健康動起來 第一章籃球	
第 9 週	10/24~10/28	第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你	第五篇健康動起來 第一章籃球	
第 10 週	10/31~11/4	第二篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我	第五篇健康動起來 第一章籃球	
第 11 週	11/7~11/11	第二篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我	第五篇健康動起來 第二章排球	

第 12 週	11/14~11/18	第二篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象	第五篇健康動起來 第二章排球	
第 13 週	11/21~11/25	第二篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象	第五篇健康動起來 第二章排球	
第 14 週	11/28~12/2	第三篇實在有健康 第一章食安中學堂(第二次段考)	第五篇健康動氣來 第三章羽球(第二次段考)	
第 15 週	12/5~12/9	第三篇實在有健康 第一章食安中學堂	第五篇健康動起來 第三章羽球	
第 16 週	12/12~12/16	第三篇實在有健康 第一章食安中學堂	第五篇健康動起來 第四章棒球	
第 17 週	12/19~12/23	第三篇實在有健康 第一章食安中學堂	第五篇健康動起來 第四章棒球	
第 18 週	12/26~12/30	第三篇實在有健康 第一章食安中學堂	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	
第 19 週	1/2~1/6	第三篇實在有健康 第二章吃出好健康	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	
第 20 週	1/9~1/13	第三篇實在有健康 第二章吃出好健康	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	
第 21 週	1/16~1/19	第三篇實在有健康 第二章吃出好健康(第三次段考)	第六篇健康跑跳碰 第二章街舞(第三次段考)	

桃園市平南國民中學 112 學年度第二學期七年級健體領域課程計畫

每週節數	3 節	設計者	七年級健體領域團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 ■C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3a-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	
	學習內容	<p>Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。</p> <p>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p> <p>Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。</p> <p>Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。</p> <p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p>	

	<p>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 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。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p>
<p>融入之議題</p>	<p>【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【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。 【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p>
<p>學習目標</p>	<p>健康教育 了解眼睛、口腔、皮膚、耳朵健康的維護方法，並學習如何適宜的調適生活中的各種壓力。除此，了解醫藥相關知識，學習正確用藥及全民健保的知識。 體育 了解如何欣賞運動，進而學習籃球、排球、桌球、足球、游泳與體操等運動技能，讓運動豐富生活，並學習在水上活動時保護自己的安全。</p>
<p>教學與評量說明</p>	<p>教材編輯與資源 翰林版國中健體 7 下教材 教學方法 1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。 2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 4. 單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。 教學評量 技能 問答 情意 提問 發表 實作</p>

		認知 觀察		
教學資源		1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		
週次	日期	主題單元 (節數)		學校行事活動
		健康 (1)	體育 (2)	
1	2/12-2/16	第一篇健康照護 第一章寵eye 百分百	第四篇運動大視界 第一章運動新視野	
2	2/19-2/23	第一篇健康照護 第一章寵eye 百分百	第四篇運動大視界 第一章運動新視野	
3	2/26-3/01	第一篇健康照護 第一章寵eye 百分百	第四篇運動大視界 第一章運動新視野	
4	3/04-3/08	第一篇健康照護 第二章健康從齒開始	第四篇運動大視界 第二章奧林匹克運動會	
5	3/11-3/15	第一篇健康照護 第二章健康從齒開始	第四篇運動大視界 第二章奧林匹克運動會	
6	3/18-3/22	第一篇健康照護 第三章護膚保衛戰	第五篇球類真好玩 第一章籃球	
7	3/25-3/29	第一篇健康照護 第四章聽力保健(第一次段考)	第五篇球類真好玩 第一章籃球(第一次段考)	
8	4/01-4/05	第二篇從心開始 第一章與情緒壓力做朋友	第五篇球類真好玩 第一章籃球	
9	4/08-4/12	第二篇從心開始 第一章與情緒壓力做朋友	第五篇球類真好玩 第一章籃球	
10	4/15-4/19	第二篇從心開始 第二章遠離情緒困擾	第五篇球類真好玩 第二章排球	
11	4/22-4/26	第二篇從心開始 第二章遠離情緒困擾	第五篇球類真好玩 第二章排球	
12	4/29-5/03	第二篇建立美好人際 第三章快樂進行曲	第五篇球類真好玩 第二章排球	
13	5/06-5/10	第二篇建立美好人際 第三章快樂進行曲	第五篇球類真好玩 第三章桌球	
14	5/13-5/17	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全(第二次段考)	第五篇球類真好玩 第三章桌球(第二次段考)	
15	5/20-5/24	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	第五篇球類真好玩 第四章足球	
16	5/27-5/31	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	第五篇球類真好玩 第四章足球	
17	6/03-6/07	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	第六篇就是愛運動 第一章游泳	
18	6/10-6/14	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保	第六篇就是愛運動 第一章游泳	
19	6/17-6/21	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保	第六篇就是愛運動 第二章水上安全與自救	
20	6/24-6/28	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保(第三次段考)	第六篇就是愛運動 第三章體操(第三次段考)	

桃園市平南國民中學 112 學年度第一學期八年級健體領域課程計畫

每週節數	3 節		設計者	健體領域團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 ■C3. 多元文化與國際理解		
學習重點	<u>學習表現</u>			
	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p> <p>4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			
	<u>學習內容</u>			
	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。</p>			

	<p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Db-IV-2 青春期中身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。</p> <p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食品中毒預防處理方法。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p> <p>Ib-IV-2 各種社交舞蹈。Fb-IV-2</p>
<p>融入之 議題</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J2 釐清身體意象的性別迷思。</p> <p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【環境教育】</p> <p>環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。</p> <p>環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。</p> <p>環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。</p> <p>環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。</p> <p>環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p> <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【國際教育】</p> <p>國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p> <p>國 J7 了解跨語言與探究學習的重要內涵。</p>
<p>學習目 標</p>	<p>健康教育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解並維護自己與他人的身體界線，以及自主權。 2. 運用生活技能或策略，來面對與性別或性行為議題。 3. 知道性騷擾與性行為相關的法律規範，以正確資訊來思考拒絕性騷擾、性別歧視等問題。 4. 熟悉人際溝通互動技能合宜邀約，以及學習情感結束的原則，以及因應策略。 5. 認識情感發展的階段，了解愛需要透過學習來維持。 6. 學習生活技能以因應各種情感議題。 7. 認識情感發展中潛藏的危機，並學習保護自己。

8. 認識食物選擇、營養、衛生以及健康的關係。
9. 認識食品中毒的種類、發生原因，以及預防方法。
10. 學習如何正確飲食，並為自己的飲食安全進行把關。
11. 建立分辨毒害的能力。
12. 了解藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等健康層面所造成之衝擊。
13. 認識生活上常見的誘毒情境，並展現毒品拒絕技巧，培養個人的拒毒能力。
14. 運用課程內容，展現個人宣示反毒理念之能力。

體育

1. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。
2. 了解跳遠及跳高的動作要領。
3. 知道登山活動的特性及安全注意事項。
4. 學會排球托球技巧，並在練習及比賽中與同學合作完成目標。
5. 透過學習感受桌球運動的樂趣，提升並增強技能與體適能。
6. 能做到羽毛球正手切球、正反手挑球動作，並充分實踐運用。
7. 能了解籃球各種傳接球的相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。
8. 能了解棒壘球運動項目的傳接球技巧，並能藉由反思和觀察，改善動作技能。
9. 認識足球頭頂球技巧，以及守門員相關技術，在活動中建立比賽戰術的概念。
10. 了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法，並嘗試操作。
11. 了解扯鈴繞手及扭轉乾坤之運動技能，以團隊合作方式學習並熟悉扯鈴之操作。

教材編輯與資源

康軒版國中健體 7 上教材

教學方法

1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。
2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。
3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。
4. 單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。

教學評量

技能
問答
實作
認知
說明
觀察
發表
情意

教學與
評量說
明

教學資
源

教學影片
教用版電子教科書

週次	日期	主題單元 (節數)		學校行事活動
		健康 (1)	體育 (2)	
1	8/29~9/2	第 1 章飛揚青春擁抱愛	第 1 章大力水手——肌力與肌耐力	
2	9/5~9/9	第 1 章大力水手——肌力與肌耐力	第 2 章躍如脫兔——跳	
3	9/12~9/16	第 1 章飛揚青春擁抱愛	第 2 章躍如脫兔——跳	
4	9/19~9/23	第 2 章躍如脫兔——跳	第 3 章翻山越嶺——山野活動	
5	9/26~9/30	第 1 章飛揚青春擁抱愛	第 3 章翻山越嶺——山野活動	

6	10/3~10/7	第 2 章躍如脫兔——跳	第 1 章排列組合——排球	
7	10/10~10/14	第 2 章青春愛的練習曲	第 1 章排列組合——排球	
8	10/17~10/21	【第一次評量週】	【第一次評量週】	
9	10/24~10/28	第 3 章翻山越嶺——山野活動	第 2 章彈跳之間——桌球	
10	10/31~11/4	第 2 章青春愛的練習曲	第 3 章羽眾不同——羽球	
11	11/7~11/11	第 3 章翻山越嶺——山野活動	第 3 章羽眾不同——羽球	
12	11/14~11/18	第 2 章青春愛的練習曲	第 4 章合作無間——籃球	
13	11/21~11/25	第 1 章排列組合——排球	第 4 章合作無間——籃球	
14	11/28~12/2	第 3 章青春變奏曲	第 5 章攻占堡壘——棒壘球	
15	12/5~12/9	第 1 章排列組合——排球	第 5 章攻占堡壘——棒壘球	
16	12/12~12/16	【第二次評量週】	【第二次評量週】	
17	12/19~12/23	第 3 章青春變奏曲	第 6 章頂上功夫——足球	
18	12/26~12/30	第 2 章彈跳之間——桌球	第 6 章頂上功夫——足球	
19	1/2~1/6	第 1 章飲食源頭探索趣	第 1 章超越障礙——體操	
20	1/9~1/13	第 3 章羽眾不同——羽球	第 1 章超越障礙——體操	
21	1/16~1/19	【第三次評量週】	【第三次評量週】	

桃園市平南國民中學 112 學年度第二學期八年級健體領域課程計畫

每週節數	3 節		設計者	健體領域團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 ■C3. 多元文化與國際理解		
學習重點	學習表現			
	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p> <p>4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			
學習內容				
<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p>				

	<p>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。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食品中毒預防處理方法。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 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/跑分性運動動作組合及團隊戰術。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。Fb-IV-2</p>
<p>融入之議題</p>	<p>【性別平等教育】 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 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 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。</p> <p>【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p> <p>【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。</p> <p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 國 J7 了解跨語言與探究學習的重要內涵。</p>
<p>學習目標</p>	<p>健康教育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解生命如何形成，及孕婦的生、心理變化，學習健康照護與尊重。 2. 認識人生各階段的不同歷程與挑戰，並學習解決方式。 3. 了解「老」是人生歷程，學習陪伴長者建立樂活的老年生活，以及面對親友死亡的調適方式。 4. 認識癌症、糖尿病與預防方法。

	<p>5. 認識高血壓、腦中風、冠心病、腎臟病與預防方法。</p> <p>6. 學習患者與照顧者的身心調適與生活調整。</p> <p>7. 學習包紮技巧及傷口照護，正確使用適合的急救方法。</p> <p>8. 學習心肺復甦術(CPR)、自動體外心臟電擊去顫器(AED)操作步驟。</p> <p>體育</p> <p>1. 能運用客觀的測量方式評估柔軟度，亦可自行設計訓練處方提升柔軟度。</p> <p>2. 學習各種運動傷害預防及處理方法，能在運動前辨識可能的風險，作為個人運動傷害預防之道。</p> <p>3. 了解柔道禮儀、運動安全知識、各種護身倒法的技能、競賽規則等。</p> <p>4. 了解蛙式的動作要領，並能在課餘時間自我練習。</p> <p>5. 認識定向越野與其基本能力。</p> <p>6. 了解並學會拔河的动作要領。</p> <p>7. 學會棒球及慢速壘球的投球及打擊等基本動作。</p> <p>8. 了解與學習排球攻擊動作中的步法，以及動作要領。</p> <p>9. 了解與練習羽球正手殺球與正、反手網前短球的基本技術。</p> <p>10. 學習運用籃球的個人防守技術、出手機會判斷方式。</p> <p>11. 了解合球的比賽方式、種類與規則，以及合球得分的技術。</p>
--	---

教學與評量說明	<p>教材編輯與資源 康軒版國中健體8下教材</p> <p>教學方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。 2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 4. 單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。 <p>教學評量</p> <p>技能 問答 實作 認知 說明 觀察 發表 情意</p>
---------	---

教學資源	<p>教學影片 教用版電子教科書</p>
------	--------------------------

週次	日期	主題單元(節數)		學校行事活動
		健康(1)	體育(2)	
1	2/12-2/16	第1章美妙的生命	第1章身體軟Q力—柔軟度	
2	2/19-2/23	第1章美妙的生命	第2章運動知識家—運動傷害防護	
3	2/26-3/01	第2章生命的軌跡	第2章運動知識家—運動傷害防護 第3章化險為夷護身法—柔道	
4	3/04-3/08	第2章生命的軌跡	第3章化險為夷護身法—柔道	
5	3/11-3/15	第3章伴生命共老	第3章化險為夷護身法—柔道 第1章水中蛙游—游泳	
6	3/18-3/22	第3章伴生命共老	第1章水中蛙游—游泳	
7	3/25-3/29	第1章健康人生，少「糖」少「癌」 【第一次評量週】	第1章水中蛙游—游泳 第2章智者的運動—定向越野 【第一次評量週】	
8	4/01-4/05	第1章健康人生，少「糖」少「癌」	第2章智者的運動—定向越野	

9	4/08-4/12	第 1 章健康人生，少「糖」少「癌」	第 2 章智者的運動一定向越野 第 3 章力拔山河—八人制拔河	
10	4/15-4/19	第 2 章小心謹「腎」，「慢」不經「心」	第 3 章力拔山河—八人制拔河	
11	4/22-4/26	第 2 章小心謹「腎」，「慢」不經「心」	第 3 章力拔山河—八人制拔河 第 1 章棒壘一家親—棒壘球	
12	4/29-5/03	第 2 章小心謹「腎」，「慢」不經「心」	第 1 章棒壘一家親—棒壘球	
13	5/06-5/10	第 3 章「慢慢」長路不孤單 【第二次評量週】	第 1 章棒壘一家親—棒壘球 第 2 章排敵禦攻—排球 【第二次評量週】	
14	5/13-5/17	第 3 章「慢慢」長路不孤單	第 2 章排敵禦攻—排球	
15	5/20-5/24	第 1 章安全百分百	第 3 章羽出驚人—羽球	
16	5/27-5/31	第 1 章安全百分百	第 3 章羽出驚人—羽球	
17	6/03-6/07	第 1 章安全百分百	第 4 章誰與爭鋒—籃球	
18	6/10-6/14	第 2 章急救一瞬間	第 4 章誰與爭鋒—籃球	
19	6/17-6/21	第 2 章急救一瞬間 【第三次評量週】	第 5 章合作玩球—合球	
20	6/24-6/28	第 2 章急救一瞬間 【結業式】	第 5 章合作玩球—合球 【第三次評量週】	

桃園市平南國民中學 112 學年度第一學期九年級健體領域課程計畫

每週節數	3 節	設計者	健體領域團隊														
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■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															
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 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。 11. 從正反手的基本盤傳接入門，體驗飛盤樂趣。 12. 了解彩球舞蹈與流行街舞的魅力。 13. 認識扯鈴基本動作及簡易花式技巧。 14. 了解跳繩的好處，並學習練習單人、雙人及多人跳繩的遊戲。 15. 學習八人制拔河的个人與團體技巧，並在賽程中發揮戰術。 16. 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。 																
融入議題	<table border="1"> <thead> <tr> <th>議題名稱</th> <th>議題中的實質內涵</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>性別平等</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>生命教育</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>生涯規劃</td> <td>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</td> </tr> <tr> <td>品德教育</td> <td>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 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。</td> </tr> <tr> <td>家庭教育</td> <td>家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。</td> </tr> <tr> <td>人權教育</td> <td>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。</td> </tr> </tbody> </table>			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 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。 品 J8 理性溝通與問題解決。	家庭教育	家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。	人權教育	人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
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 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。 品 J8 理性溝通與問題解決。																
家庭教育	家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。																
人權教育	人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。																
學習重點	<p>健康</p> <p>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。</p> <p>體育</p> <p>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。</p>																

	<p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p> <p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p> <p>Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。</p> <p>Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>
學習表現	<p>健康</p> <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>體育</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>

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	日期	主題單元 (節數)		學校行事活動
		健康 (1)	體育 (2)	
1	8/28-9/01	單元一 體型由我塑 第1章 體型覺醒	單元四 逆風飛翔 第1章 飛盤 盤旋之際	
2	9/04-9/08	單元一 體型由我塑 第2章 體型方程式	單元四 逆風飛翔 第1章 飛盤 盤旋之際	
3	9/11-9/15	單元一 體型由我塑 第2章 體型方程式	單元五 舞林高手 第1章 啦啦隊 魅力四射	
4	9/18-9/22	單元一 體型由我塑 第3章 健康我最「型」	單元五 舞林高手 第1章 啦啦隊 魅力四射	
5	9/25-9/29	單元一 體型由我塑 第3章 健康我最「型」	單元五 舞林高手 第2章 街舞 舞領風潮	
6	10/02-10/06	單元二 人際新觀點 第1章 青春情誼	單元五 舞林高手 第2章 街舞 舞領風潮	
7	10/09-10/13	第一次段考週	第一次段考週	
8	10/16-10/20	單元二 人際新觀點 第1章 青春情誼	單元六 民俗運動 第1章 扯鈴 螞蟻上樹	
9	10/23-10/27	單元二 人際新觀點 第2章 我們這一家	單元六 民俗運動 第1章 扯鈴 螞蟻上樹	

10	10/30-11/03	單元二 人際新觀點 第2章 我們這一家	單元六 民俗運動 第2章 跳繩 繩力超人	
11	11/06-11/10	單元二 人際新觀點 第3章 雲端停看聽	單元六 民俗運動 第2章 跳繩 繩力超人	
12	11/13-11/17	單元二 人際新觀點 第3章 雲端停看聽	單元六 民俗運動 第3章 拔河 力拔山河	
13	11/20-11/24	單元三 心情點播站 第1章 釋放壓力鍋	單元六 民俗運動 第3章 拔河 力拔山河	
14	11/27-12/01	第二次段考週	第二次段考週	
15	12/04-12/08	單元三 心情點播站 第1章 釋放壓力鍋	單元七 球類進階 第1章 網球 網前悍將	
16	12/11-12/15	單元三 心情點播站 第2章 EQ「心」世界	單元七 球類進階 第1章 網球 網前悍將	
17	12/18-12/22	單元三 心情點播站 第2章 EQ「心」世界	單元七 球類進階 第2章 棒球 固若金湯	
18	12/25-12/29	單元三 心情點播站 第3章 守住珍貴生命	單元七 球類進階 第2章 棒球 固若金湯	
19	1/01-1/05	單元三 心情點播站 第3章 守住珍貴生命	單元七 球類進階 第3章 高爾夫球 一桿進洞	
20	1/08-1/12	單元三 心情點播站 第4章 休閒「心」生活	單元七 球類進階 第3章 高爾夫球 一桿進洞	
21	1/15-1/19	第三次段考週	第三次段考週	

桃園市平南國民中學 112 學年度第二學期九年級健體領域課程計畫

每週節數	3 節	設計者	健體領域團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 ■C3. 多元文化與國際理解	
課程目標	<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習評估社區安全潛在危機的方法。 2. 理解社區安全相關守則與法令。 3. 運用健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。 4. 理解社區健康營造定義與流程。 5. 運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 6. 主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。 7. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 8. 體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 9. 體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 10. 學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題，分析影響和改進之道。 11. 體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。 12. 了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。 13. 學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。 14. 能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。 15. 了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。 16. 了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。 17. 理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 18. 體認不同階段所會遇到的健康問題。 		
	<p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學會自我身體檢視，確保正確的練習情境。 2. 能確實執行基礎、進階瑜珈動作。 3. 學會運動後自我放鬆的重要性。 4. 透過自我練習計畫提升身心素質。 5. 了解防身術的原意。 6. 知道有效攻擊及防守位置為何處。 7. 了解不同危險情境中的自我保護方法。 8. 能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。 9. 認識跆拳道運動的器材。 10. 認識跆拳道的比賽規則轉變。 11. 能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 12. 相互合作的班級氣氛。 13. 學習武術的基本禮儀及精神。 14. 認識武術的基本步法。 15. 能確實執行武術基本套路：五步拳。 16. 藉由步法訓練鍛鍊腿部肌力及身體平衡。 17. 能設法應用在基礎實戰中。 18. 認識飛盤運動的各項比賽。 19. 能遵守場上安全規範及遊戲規則。 20. 能透過練習，領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。 21. 能了解規則，並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 22. 培養相互合作的班級氣氛，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。 23. 了解自行車的種類與構造。 24. 了解道路騎乘規則及安全事項。 25. 了解自行車的安全檢查及基本設定。 26. 了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。 27. 學會騎行時的溝通手勢。 28. 學會安排自行車休閒騎乘活動。 		

	<p>29. 認識網球運動起源及現代網球發展沿革。</p> <p>30. 了解反手拍握拍方式與應用。</p> <p>31. 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。</p> <p>32. 了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。</p> <p>33. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。</p> <p>34. 了解知名棒球選手的故事，並以其努力的態度自勉。</p> <p>35. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>36. 習得流暢打擊以及跑壘之基本技巧。</p> <p>37. 能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，並了解其中差異。</p> <p>38. 了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。</p> <p>39. 培養相互合作的班級氣氛。</p>														
融入議題	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="339 477 499 517">議題名稱</th> <th data-bbox="499 477 1437 517">議題中的實質內涵</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="339 517 499 622">性別平等</td> <td data-bbox="499 517 1437 622"> 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。 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="339 622 499 763">生命教育</td> <td data-bbox="499 622 1437 763"> 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。 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="339 763 499 797">生涯規劃</td> <td data-bbox="499 763 1437 797"> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="339 797 499 938">品德教育</td> <td data-bbox="499 797 1437 938"> 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 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。 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="339 938 499 1115">家庭教育</td> <td data-bbox="499 938 1437 1115"> 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="339 1115 499 1149">人權教育</td> <td data-bbox="499 1115 1437 1149"> 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。 </td> </tr> </tbody> </table>	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 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。 品 J8 理性溝通與問題解決。	家庭教育	家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。	人權教育	人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
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 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。 品 J8 理性溝通與問題解決。														
家庭教育	家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。														
人權教育	人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。														
學習重點	<table border="1"> <tbody> <tr> <td data-bbox="220 1149 331 1809">學習內容</td> <td data-bbox="331 1149 1437 1809"> <p>健康</p> <p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p>體育</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p> <p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p> <p>Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。</p> <p>Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="220 1809 331 2152">學習表現</td> <td data-bbox="331 1809 1437 2152"> <p>健康</p> <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> </td> </tr> </tbody> </table>	學習內容	<p>健康</p> <p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p>體育</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p> <p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p> <p>Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。</p> <p>Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	學習表現	<p>健康</p> <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p>										
學習內容	<p>健康</p> <p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p>體育</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p> <p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p> <p>Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。</p> <p>Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>														
學習表現	<p>健康</p> <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p>														

	<p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>體育</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>
--	---

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	日期	主題單元 (節數)		學校行事活動
		健康 (1)	體育 (2)	
1	2/12-2/16	單元一 社區網絡拼圖 第1章 社區放大鏡	單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第1章 瑜珈 愉佳	
2	2/19-2/23	單元一 社區網絡拼圖 第1章 社區放大鏡	單元五 武林高手 第1章 防身術 臨陣脫逃	
3	2/26-3/01	單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力	單元五 武林高手 第1章 防身術 臨陣脫逃	
4	3/04-3/08	單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力	單元五 武林高手 第2章 跆拳道 拳霸一方	
5	3/11-3/15	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰	單元五 武林高手 第2章 跆拳道 拳霸一方	
6	3/18-3/22	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰	單元五 武林高手 第3章 你、我來練武功	
7	3/25-3/29	第一次段考週	第一次段考週	
8	4/01-4/05	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰	單元五 武林高手 第3章 你、我來練武功	
9	4/08-4/12	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰	單元六 翻轉人生 第1章 飛盤 劃破天際	
10	4/15-4/19	單元二 翻轉護地球 第2章 綠活行動家	單元六 翻轉人生 第1章 飛盤 劃破天際	
11	4/22-4/26	單元二 翻轉護地球 第2章 綠活行動家	單元六 翻轉人生 第2章 自行車 轉動騎跡	
12	4/29-5/03	單元三 健康人生逗陣行 第1章 美妙新生命	單元六 翻轉人生 第2章 自行車 轉動騎跡	
13	5/06-5/10	單元三 健康人生逗陣行 第1章 美妙新生命	單元七 球類進階 第1章 網球 一網打盡	
14	5/13-5/17	第二次段考週	第二次段考週	
15	5/20-5/24	單元三 健康人生逗陣行 第2章 樂活新旅程	單元七 球類進階 第1章 網球 一網打盡	
16	5/27-5/31	單元三 健康人生逗陣行 第2章 樂活新旅程	單元七 球類進階 第2章 棒球 同心合力	
17	6/03-6/07	單元三 健康人生逗陣行 第2章 樂活新旅程	單元七 球類進階 第2章 棒球 同心合力	
18	6/10-6/14	總複習/畢業典禮	總複習/畢業典禮	

