

## 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

桃園市平南國民中學 114 學年度第一學期七年級【健康與體育領域】課程計畫			
每週節數	3	設計者	一年級教學團隊
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><b>健康</b></p> 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。	
		<p><b>體育</b></p> 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	

	<p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>
學習內容	<p><b>健康</b></p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</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-2 身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。</p> <p>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。</p> <p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>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。</p> <p><b>體育</b></p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>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。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>

融入之議題	<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>安全教育</td> <td> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> </td> </tr> <tr> <td>性別平等</td> <td> <p>性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p>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。</p> <p>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。</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> </td> </tr> <tr> <td>生命教育</td> <td> <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> </td> </tr> <tr> <td>生涯規劃</td> <td> <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> </td> </tr> <tr> <td>品德教育</td> <td> <p>品 EJU4 自律負責。</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> </td> </tr> <tr> <td>海洋教育</td> <td> <p>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。</p> <p>海 J12 探討臺灣海岸地形與近海的特色、成因與災害。</p> </td> </tr> <tr> <td>閱讀素養</td> <td> <p>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。</p> <p>閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並試著表達自己的想法。</p> </td> </tr> <tr> <td>人權教育</td> <td> <p>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p> </td> </tr> </tbody> </table>	議題名稱	議題中的實質內涵	安全教育	<p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p>	性別平等	<p>性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p>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。</p> <p>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。</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>	生命教育	<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>	生涯規劃	<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>	品德教育	<p>品 EJU4 自律負責。</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	海洋教育	<p>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。</p> <p>海 J12 探討臺灣海岸地形與近海的特色、成因與災害。</p>	閱讀素養	<p>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。</p> <p>閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並試著表達自己的想法。</p>	人權教育	<p>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p>
	議題名稱	議題中的實質內涵																	
	安全教育	<p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p>																	
	性別平等	<p>性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p>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。</p> <p>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。</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>																	
	生命教育	<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>																	
	生涯規劃	<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>																	
	品德教育	<p>品 EJU4 自律負責。</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>																	
	海洋教育	<p>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。</p> <p>海 J12 探討臺灣海岸地形與近海的特色、成因與災害。</p>																	
	閱讀素養	<p>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。</p> <p>閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並試著表達自己的想法。</p>																	
人權教育	<p>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p>																		

		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		<p><b>認知</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解全人健康、自我保健、健康檢查與青春期健康需求的基本概念。</li> <li>2. 認識人體系統構造與青春期心理、生理變化的原理與現象。</li> <li>3. 掌握營養需求、食品標示、食安與日常保健（如眼睛、牙齒、皮膚）的基本知識。</li> <li>4. 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。</li> <li>5. 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。</li> </ol> <p><b>技能</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能設計個人化的自我保健與飲食規劃，並進行健康檢視。</li> <li>2. 能實踐基本衛生保健行為，如：保護眼睛、牙齒與皮膚。</li> <li>3. 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。</li> <li>4. 能執行水域安全與自救技巧，如：防溺十招與製作簡易浮具。</li> <li>5. 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。</li> </ol> <p><b>態度</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 樂於照顧自身健康，養成良好的生活與保健習慣。</li> <li>2. 以正向態度接納青春期變化與多元性別，展現同理與尊重。</li> <li>3. 主動實踐健康飲食與食品安全行為，發展負責任的消費態度。</li> <li>4. 重視運動與活動中的安全行為，發揮自我保護與助人精神。</li> <li>5. 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。</li> </ol>		
教學與評量說明		<p><b>教材與資源</b> 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。</p> <p><b>教學方法</b> 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。</p> <p><b>教學評量</b> 健康：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% 體育：動作檢核 40%、實作評量 30%、分組競賽 20%、態度檢核 10%</p>		
週次/ 日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
1	單元一 健康加油「讚」 第 1 章 全能健康王 【生命教育】	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全人健康的定義，健康真正的意涵。</li> <li>2. 健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。</li> <li>3. 健康檢查的定義、重要性與項目等。</li> <li>4. 分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。</li> <li>5. 了解自己能進行的自我保健策略，並於生活中執行。</li> <li>6. 持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。</li> </ol>	學生能說明全人健康的內涵，並運用健康檢查與自我保健策略維護個人健康。	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%
1	單元四 運動穿著與防護 第 1 章 跑步服裝秀 【生命教育】	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 相關運動服裝穿著知識。</li> <li>3. 能自信表達自我運動表現。</li> <li>4. 思考運動服裝穿著自我需求。</li> <li>5. 選擇合時合宜的服裝產品。</li> </ol>	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%

2	單元一 健康加油「讚」 第1章 全能健康王 【生命教育】	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.全人健康的定義，健康真正的意涵。</li> <li>2.健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。</li> <li>3.健康檢查的定義、重要性與項目等。</li> <li>4.分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。</li> <li>5.了解自己能進行的自我保健策略，並於生活中執行。</li> <li>6.持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。</li> </ol>	學生能說明全人健康的內涵，並運用健康檢查與自我保健策略維護個人健康。	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%
2	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】	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.相關護具知識與運動傷害。</li> <li>3.自信表達自我護具的運動需要。</li> <li>4.選擇合時合宜的運動護具。</li> </ol>	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%
3	單元一 健康加油「讚」 第2章 人體奇航	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2.維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。</li> <li>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。</li> <li>4.自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為。</li> </ol>	學生能描述人體各系統的基本構造與功能，並說明其如何協調運作以維持健康。	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%
3	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】	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.體適能相關知識及重要性。</li> <li>2.主動並協助他人參與體適能活動。</li> <li>3.體適能各項檢測要領，並完成檢測。</li> </ol>	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%
4	單元一 健康加油「讚」 第2章 人體奇航	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2.維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。</li> <li>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。</li> <li>4.自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為。</li> </ol>	學生能描述人體各系統的基本構造與功能，並說明其如何協調運作以維持健康。	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%
4	單元五 體適能 第2章 接力 衝破終點線 【戶外教育】	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識起跑的種類。</li> <li>2.起跑的動作要領。</li> <li>3.接力的方法與策略。</li> <li>4.團隊合作的意義。</li> <li>5.跑步動作、傳接棒。</li> <li>7.幫團隊排出棒次，以利賽事進行。</li> </ol>	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%

5	單元一 健康加油「讚」 第2章 人體奇航	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2.維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。</li> <li>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。</li> <li>4.自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為。</li> </ol>	學生能描述人體各系統的基本構造與功能，並說明其如何協調運作以維持健康。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
5	單元五 體適能 第2章 接力 衝破終點線 【戶外教育】	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識起跑的種類。</li> <li>2.起跑的動作要領。</li> <li>3.接力的方法與策略。</li> <li>4.團隊合作的意義。</li> <li>5.跑步動作、傳接棒。</li> <li>7.幫團隊排出棒次，以利賽事進行。</li> </ol>	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%
6	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.眼睛與口腔的基本生理構造。</li> <li>2.常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。</li> <li>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。</li> </ol>	學生能採取正確的方法保護眼睛、牙齒與皮膚，並能說明日常保健的重要性。	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%
6	單元五 體適能 第2章 接力 衝破終點線 【戶外教育】	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識起跑的種類。</li> <li>2.起跑的動作要領。</li> <li>3.接力的方法與策略。</li> <li>4.團隊合作的意義。</li> <li>5.跑步動作、傳接棒。</li> <li>7.幫團隊排出棒次，以利賽事進行。</li> </ol>	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%
7	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.眼睛與口腔的基本生理構造。</li> <li>2.常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。</li> <li>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。</li> </ol>	學生能採取正確的方法保護眼睛、牙齒與皮膚，並能說明日常保健的重要性。	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%
7	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】 【品德教育】 【海洋教育】 【安全教育】	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.全臺危險水域及成因。</li> <li>2.水域環境特性與評估水域的安全。</li> <li>3.溺水的發生原因</li> <li>4.防溺十招。</li> </ol>	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%
8	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.眼睛與口腔的基本生理構造。</li> <li>2.常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。</li> <li>3.在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康</li> </ol>	學生能採取正確的方法保護眼睛、牙齒與皮膚，並能說明日常保健的重要性。	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%

		檢查。		
8	單元六 安心暢游 第2章 自救求生 臨危自保 【海洋教育】 【安全教育】 【閱讀素養】	1.自救的基本原則。 2.評估與加強自救能力級別。 3.用韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩水等移動求生。 4.藉物漂浮和移動求生。 5.利用衣服、長褲來製作成浮具漂浮。	學生能示範基本水中自救方法，並運用衣物自製簡易浮具以提升自救能力。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
9	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。	學生能採取正確的方法保護眼睛、牙齒與皮膚，並能說明日常保健的重要性。	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%
9	單元六 安心暢游 第2章 自救求生 臨危自保 【海洋教育】 【安全教育】 【閱讀素養】	1.自救的基本原則。 2.評估與加強自救能力級別。 3.用韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩水等移動求生。 4.藉物漂浮和移動求生。 5.利用衣服、長褲來製作成浮具漂浮。	學生能示範基本水中自救方法，並運用衣物自製簡易浮具以提升自救能力。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
10	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春 【性別平等】	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。	學生能覺察並表達青春期身心理的變化，並以健康方式面對與調適。	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%
10	單元六 安心暢游 第3章 捷泳 流線直進 【海洋教育】 【品德教育】	1.捷泳腿部打水動作的優劣。 2.捷泳打水前進配合換氣的動作。	學生能正確示範捷泳的基本技巧，並持續練習腿部打水以提升游泳能力。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
11	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春 【性別平等】	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。	學生能覺察並表達青春期身心理的變化，並以健康方式面對與調適。	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%

11	單元六 安心暢游 第3章 捷泳 流線直進 【海洋教育】 【品德教育】	1.捷泳腿部打水動作的優劣。 2.捷泳打水前進配合換氣的動作。	學生能正確示範捷泳的基本技巧，並持續練習腿部打水以提升游泳能力。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
12	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春 【性別平等】	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。	學生能覺察並表達青春期身心理的變化，並以健康方式面對與調適。	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%
12	單元六 安心暢游 第3章 捷泳 流線直進 【海洋教育】 【品德教育】	1.捷泳腿部打水動作的優劣。 2.捷泳打水前進配合換氣的動作。	學生能正確示範捷泳的基本技巧，並持續練習腿部打水以提升游泳能力。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
13	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春 【性別平等】	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。	學生能覺察並表達青春期身心理的變化，並以健康方式面對與調適。	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%
13	單元七 球類入門 第1章 籃球 出手得分 【品德教育】	1.籃球運動的脈絡。 2.球場上安全規則及遊戲規則。 3.投籃動作之原理。 4.用身體部位力量來幫助投籃動作。 5.培養定點、移位投籃能力、瞄準目標物的投籃能力。 6.在各投籃點出手，並比較技巧的差異。	學生能說明籃球的基本規則，並示範基本動作如原地投籃、移動接球投籃、運球後投籃。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
14	單元二 青春事件簿 第2章 青春誰人知 【性別平等】 【生涯規劃】	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。	學生能尊重並接納多元性別，展現包容與理解的態度。	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%
14	單元七 球類入門 第1章 籃球 出手得分 【品德教育】	1.籃球運動的脈絡。 2.球場上安全規則及遊戲規則。 3.投籃動作之原理。 4.用身體部位力量來幫助投籃動作。	學生能說明籃球的基本規則，並示範基本動作如原地投籃、移動接球投籃、運球後投籃。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%

		<p>5.培養定點、移位投籃能力、瞄準目標物的投籃能力。</p> <p>6.在各投籃點出手，並比較技巧的差異。</p>		
15	<p>單元二 青春事件簿</p> <p>第2章 青春誰人知</p> <p>【性別平等】</p> <p>【生涯規劃】</p>	<p>1.青春期心理健康的概念。</p> <p>2.青春期心理變化的調適與因應策略。</p> <p>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。</p> <p>4.理解、認識與尊重多元性別特質與角色。</p>	<p>學生能尊重並接納多元性別，展現包容與理解的態度。</p>	<p>紙筆測驗 50%</p> <p>學習作業 20%</p> <p>上課參與 10%</p> <p>口語表達 10%</p> <p>態度檢核 10%</p>
15	<p>單元七 球類入門</p> <p>第1章 籃球 出手得分</p> <p>【品德教育】</p>	<p>1.籃球運動的脈絡。</p> <p>2.球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3.投籃動作之原理。</p> <p>4.用身體部位力量來幫助投籃動作。</p> <p>5.培養定點、移位投籃能力、瞄準目標物的投籃能力。</p> <p>6.在各投籃點出手，並比較技巧的差異。</p>	<p>學生能說明籃球的基本規則，並示範基本動作如原地投籃、移動接球投籃、運球後投籃。</p>	<p>動作檢核 40%</p> <p>實作評量 30%</p> <p>分組競賽 20%</p> <p>態度檢核 10%</p>
16	<p>單元三 健康「食」行力</p> <p>第1章 吃出好「食」力</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3.選擇符合自身需求，及符合健康取向的產品。</p>	<p>1.學生能說明青春期的營養需求，並規劃符合自身成長所需的均衡飲食。</p> <p>2.學生能解讀食品包裝與營養標示，並運用於選擇健康食品。</p>	<p>紙筆測驗 50%</p> <p>學習作業 20%</p> <p>上課參與 10%</p> <p>口語表達 10%</p> <p>態度檢核 10%</p>
16	<p>單元七 球類入門</p> <p>第2章 排球 一球入魂</p> <p>【品德教育】</p>	<p>1.排球運動基本規則。</p> <p>2.球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3.低手傳接球動作。</p> <p>4.用身體部位來緩衝接球力量。</p> <p>5.在接球後依據距離、方向，精準的進行力量控制，將球送至指定位置。</p> <p>6.培養正確低手傳接球的觀念與能力。</p>	<p>學生能說明排球的基本規則，並示範基本動作，過程中須不斷自我檢視，欣賞其他同學的長處，如何準確判斷球的位置，藉此改善自我動作。</p>	<p>動作檢核 40%</p> <p>實作評量 30%</p> <p>分組競賽 20%</p> <p>態度檢核 10%</p>
17	<p>單元三 健康「食」行力</p> <p>第1章 吃出好「食」力</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3.選擇符合自身需求，及符合健康取向的產品。</p>	<p>1.學生能說明青春期的營養需求，並規劃符合自身成長所需的均衡飲食。</p> <p>2.學生能解讀食品包裝與營養標示，並運用於選擇健康食品。</p>	<p>紙筆測驗 50%</p> <p>學習作業 20%</p> <p>上課參與 10%</p> <p>口語表達 10%</p> <p>態度檢核 10%</p>
17	<p>單元七 球類入門</p> <p>第2章 排球 一球入魂</p>	<p>1.排球運動基本規則。</p> <p>2.球場上安全規則及遊戲規則。</p>	<p>學生能說明排球的基本規則，並示範</p>	<p>動作檢核 40%</p> <p>實作評量 30%</p>

	【品德教育】	則。 3.低手傳接球動作。 4.用身體部位來緩衝接球力量。 5.在接球後依據距離、方向，精準的進行力量控制，將球送至指定位置。 6.培養正確低手傳接球的觀念與能力。	基本動作，過程中須不斷自我檢視，欣賞其他同學的長處，如何準確判斷球的位置，藉此改善自我動作。	分組競賽 20% 態度檢核 10%
18	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。	1.學生能說明青春期的營養需求，並規劃符合自身成長所需的均衡飲食。 2.學生能解讀食品包裝與營養標示，並運用於選擇健康食品。	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%
18	單元七 球類入門 第3章 羽球 擊球高手 【品德教育】	1.羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。 2.球場上安全規則及遊戲規則。 3.羽球握拍及擊球之原理。 4.用身體正確發力來幫助擊球。 5.高遠球擊球。 6.抓住正確的擊球點。 7.培養能將球擊高擊遠的能力。	學生能認識臺灣傑出羽球選手，並說明羽球基本知識與示範基本動作如發球與揮拍，並用搜尋能力，分析米字步伐與羽球運動的關聯。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
19	單元三 健康「食」行力 第2章 「食」在安心 【安全教育】	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。	學生能辨識食品中毒與食安問題的成因，並採取正確預防措施以保障自身安全。	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%
19	單元七 球類入門 第3章 羽球 擊球高手 【品德教育】	1.羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。 2.球場上安全規則及遊戲規則。 3.羽球握拍及擊球之原理。 4.用身體正確發力來幫助擊球。 5.高遠球擊球。 6.抓住正確的擊球點。 7.培養能將球擊高擊遠的能力。	學生能認識臺灣傑出羽球選手，並說明羽球基本知識與示範基本動作如發球與揮拍，並用搜尋能力，分析米字步伐與羽球運動的關聯。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
20	單元三 健康「食」行力 第2章 「食」在安心 【安全教育】	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。	學生能辨識食品中毒與食安問題的成因，並採取正確預防措施以保障自身安全。	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%

20	單元七 球類入門 第4章 足球 腳下功夫 <b>【品德教育】</b>	1.足球運動的脈絡以及相關裝備。 2.球場上安全規則及規則。 3.足球傳球動作之原理。 4.加強練習身體協調性。 5.運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。 6.培養小組相互合作挑戰之精神。	學生能說明足球的基本規則，並示範基本動作如點球、停球能力。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
21	單元三 健康「食」行力 第2章 「食」在安心 <b>【安全教育】</b>	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。	學生能辨識食品中毒與食安問題的成因，並採取正確預防措施以保障自身安全。	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%
21	單元七 球類入門 第4章 足球 腳下功夫 <b>【品德教育】</b>	1.足球運動的脈絡以及相關裝備。 2.球場上安全規則及規則。 3.足球傳球動作之原理。 4.加強練習身體協調性。 5.運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。 6.培養小組相互合作挑戰之精神。	學生能說明足球的基本規則，並示範基本動作如點球、停球能力。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%

桃園市平南國民中學 114 學年度第二學期七年級【健康與體育領域】課程計畫

每週節數	3	設計者	一年級教學團隊
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><b>健康</b></p> 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	
	學習重點	<p><b>體育</b></p> 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	<p><b>健康</b></p> 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。	

	<p>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。</p> <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</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-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p> <p><b>體育</b></p> <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p> <p>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。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</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/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p>
--	---

融入之議題	<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>安全教育</td> <td>           安 J1 理解安全教育的意義。            安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。            安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。            安 J8 演練校園災害預防的課題。            安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。            安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。            安 J11 學習創傷救護技能。         </td> </tr> <tr> <td>生命教育</td> <td>           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。         </td> </tr> <tr> <td>法治教育</td> <td>           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。         </td> </tr> <tr> <td>環境教育</td> <td>           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。         </td> </tr> <tr> <td>防災教育</td> <td>           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。         </td> </tr> <tr> <td>品德教育</td> <td>           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 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。         </td> </tr> <tr> <td>生涯規劃</td> <td>           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。         </td> </tr> <tr> <td>海洋教育</td> <td>           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。         </td> </tr> <tr> <td>多元文化</td> <td>           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。         </td> </tr> <tr> <td>閱讀素養</td> <td>           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         </td> </tr> </tbody> </table>	議題名稱	議題中的實質內涵	安全教育	安 J1 理解安全教育的意義。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。	生命教育	生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	法治教育	法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。	環境教育	環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。	防災教育	防 J4 臺灣災害預警的機制。 防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。	品德教育	品 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 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 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。	海洋教育	海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。	多元文化	多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 多 J8 探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。	閱讀素養	閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他
	議題名稱	議題中的實質內涵																					
	安全教育	安 J1 理解安全教育的意義。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。																					
	生命教育	生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。																					
	法治教育	法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。																					
	環境教育	環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。																					
	防災教育	防 J4 臺灣災害預警的機制。 防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。																					
	品德教育	品 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 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 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。																					
	海洋教育	海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。																					
	多元文化	多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 多 J8 探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。																					
閱讀素養	閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他																						

		人進行溝通。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。		
	<b>國際教育</b>	國 J2 具備國際視野的國家意識。		
	<b>戶外教育</b>	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。		
<b>學習目標</b>	<p><b>認知</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解菸、酒、檳榔對身心健康、家庭與社會的危害，以及拒絕相關成癮物質的原因與方式。</li> <li>2. 認識網路沉迷行為的成因、衝擊及其預防與因應策略。</li> <li>3. 掌握傳染病的定義、病原體、傳播途徑與新興傳染病對社會的影響。</li> <li>4. 了解家庭與校園中常見事故傷害的成因與預防方法，並認識急救的基本原則。</li> <li>5. 熟悉災害防救知識（如火災、地震、颱風）及用電安全的基本觀念。</li> <li>6. 瞭解臺灣棒球發展歷史、現況與代表性人物，並分辨競技與一般體適能的差異與應用肌群。</li> </ol> <p><b>技能</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. 能運用正確策略拒絕菸品、酒類與檳榔的誘惑，並表達堅定立場。</li> <li>7. 能提出自我網路使用管理方法，有效避免網路沉迷。</li> <li>8. 能說出並示範臺灣常見傳染病的預防措施，如：正確洗手與佩戴口罩。</li> <li>9. 能操作基本急救技能，如繃帶與三角巾包紮，並模擬事故處理情境。</li> <li>10. 能操作滅火器、繪製家庭防災地圖，並檢查居家用電安全。</li> <li>11. 能正確示範核心肌群訓練動作、規劃個人訓練課表，並執行各項運動技能（捷泳、籃球、排球、羽球、足球等）。</li> </ol> <p><b>態度</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. 主動遠離菸、酒、檳榔等有害物質，展現尊重生命與愛護自我的態度。</li> <li>7. 對網路使用保持自律，培養健康生活與時間管理觀念。</li> <li>8. 關注公共衛生議題，並養成主動預防傳染病的生活習慣。</li> <li>9. 培養面對事故與災害的冷靜與應變態度，提升安全意識與責任感。</li> <li>10. 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。</li> <li>11. 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。</li> </ol>			
<b>教學與評量說明</b>	<p><b>教材與資源</b> 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。</p> <p><b>教學方法</b> 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。</p> <p><b>教學評量</b> 健康：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% 體育：動作檢核 40%、實作評量 30%、分組競賽 20%、態度檢核 10%</p>			
<b>週次/日期</b>	<b>單元名稱</b>	<b>課程內容</b>	<b>表現任務</b>	<b>學習評量</b>
1	單元一「癮」形大危機 第1章 菸誤人生 【生命教育】 【法治教育】	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。</li> <li>2. 抽菸造成的威脅感與嚴重性。</li> <li>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。</li> <li>4. 主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。</li> </ol>	學生能說明吸菸對個人、家庭與社會的危害，並運用拒絕菸品的策略維護自身健康。	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%
1	單元四 Baseball 運動誌 第1章 從棒球看臺灣 【品德教育】 【多元文化】	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 臺灣棒球發展。</li> <li>2. 臺灣棒球現況。</li> </ol>	學生能說明臺灣棒球的發展歷程與現況，並舉出臺灣具有代表性的棒球球	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%

	【國際教育】		隊與賽事。	
2	單元一 「癮」形大危機 第1章 菸誤人生 【生命教育】 【法治教育】	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。	學生能說明吸菸對個人、家庭與社會的危害，並運用拒絕菸品的策略維護自身健康。	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%
2	單元四 Baseball 運動誌 第2章 臺灣棒球名人堂 【品德教育】 【多元文化】 【閱讀素養】	1. 臺灣棒球起源及發展。 2. 古今臺灣優秀棒球選手奮鬥精神。	學生能描述臺灣棒球的起源，並介紹古今優秀棒球選手及其貢獻。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
3	單元一 「癮」形大危機 第2章 酒後誤事 【生命教育】 【法治教育】	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。	學生能分析飲酒行為對健康與人際關係的負面影響，並有效運用拒絕酒精的溝通技巧。	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%
3	單元五 競技體適能 第1章 核心肌群 【生涯規劃】	1. 介紹核心肌群肌肉。 2. 核心肌群與下背疼痛的關聯。 3. 鍛鍊核心肌群的重要性。 4. 正確的核心肌群動作。	學生能辨識核心肌群位置與功能，並正確示範核心訓練動作，進而規劃個人訓練課表。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
4	單元一 「癮」形大危機 第2章 酒後誤事 【生命教育】 【法治教育】	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。	學生能分析飲酒行為對健康與人際關係的負面影響，並有效運用拒絕酒精的溝通技巧。	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%
4	單元五 競技體適能 第1章 核心肌群 【生涯規劃】	1. 介紹核心肌群肌肉。 2. 核心肌群與下背疼痛的關聯。 3. 鍛鍊核心肌群的重要性。 4. 正確的核心肌群動作。	學生能辨識核心肌群位置與功能，並正確示範核心訓練動作，進而規劃個人訓練課表。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
5	單元一 「癮」形大危機 第3章 紅脣危機 【環境教育】 【品德教育】 【法治教育】	1. 檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕檳榔。 4. 主動並公開表明個人對拒	學生能說明嚼食檳榔對身心健康及社會的危害，並表達遠離檳榔的正確態度與行動。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%

		檳行為的觀點及立場。		
5	單元五 競技體適能 第2章 專項適能 【閱讀素養】	1. 競技體適能與一般體適能的差異。 2. 不同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。 3. 不同專項運動所屬的運動類型。	學生能找出自己想要加強訓練的部位，安排訓練等級，實際進行一週的計畫。一週後對自身程度、訓練難易度等方向來檢視課表設計的缺點。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
6	單元一 「癮」形大危機 第3章 紅脣危機 【環境教育】 【品德教育】 【法治教育】	1. 檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕檳榔。 4. 主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。	學生能說明嚼食檳榔對身心健康及社會的危害，並表達遠離檳榔的正確態度與行動。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
6	單元五 競技體適能 第2章 專項適能 【閱讀素養】	1. 競技體適能與一般體適能的差異。 2. 不同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。 3. 不同專項運動所屬的運動類型。	學生能找出自己想要加強訓練的部位，安排訓練等級，實際進行一週的計畫。一週後對自身程度、訓練難易度等方向來檢視課表設計的缺點。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
7	單元一 「癮」形大危機 第4章 青春不迷「網」 【生涯規劃】	1. 網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險。 2. 沉迷網路造成的威脅與嚴重性。 3. 因應生活情境，善用各種策略。 4. 預防與解決網路沉迷的問題。	學生能辨識網路沉迷對健康與生活的影響，並提出預防與解決網路沉迷的可行方法。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
7	單元六 展臂優游 第1章 捷泳 水中協奏曲	1. 捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。 2. 捷泳划手動作控制，掌握交換划手的時機。 3. 捷泳流暢的手腳聯合動作。 4. 思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。	學生能正確做出捷泳的划手與手腳協調動作，提升水中游泳效率。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
8	單元一 「癮」形大危機 第4章 青春不迷「網」 【生涯規劃】	1. 網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險。 2. 沉迷網路造成的威脅與嚴重性。 3. 因應生活情境，善用各種策略。 4. 預防與解決網路沉迷的問題。	學生能辨識網路沉迷對健康與生活的影響，並提出預防與解決網路沉迷的可行方法。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%

8	單元六 展臂優游 第1章 捷泳 水中協奏曲	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。</li> <li>2. 捷泳划手動作控制，掌握交換划手的時機。</li> <li>3. 捷泳流暢的手腳聯合動作。</li> <li>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。</li> </ol>	學生能正確做出捷泳的划手與手腳協調動作，提升水中游泳效率。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
9	單元二 全境擴散 第1章 傳染病情報站 【品德教育】	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。</li> <li>2. 新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。</li> <li>3. 統整與分析所有傳染病的基本預防策略，進而了解保護自己健康的方法。</li> <li>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。</li> </ol>	學生能解釋傳染病的定義、致病原因與防治原則，並分析新興傳染病對社會的影響。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
9	單元六 展臂優游 第1章 捷泳 水中協奏曲	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。</li> <li>2. 捷泳划手動作控制，掌握交換划手的時機。</li> <li>3. 捷泳流暢的手腳聯合動作。</li> <li>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。</li> </ol>	學生能正確做出捷泳的划手與手腳協調動作，提升水中游泳效率。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
10	單元二 全境擴散 第1章 傳染病情報站 【品德教育】	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。</li> <li>2. 新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。</li> <li>3. 統整與分析所有傳染病的基本預防策略，進而了解保護自己健康的方法。</li> <li>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。</li> </ol>	學生能解釋傳染病的定義、致病原因與防治原則，並分析新興傳染病對社會的影響。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
10	單元六 展臂優游 第2章 救生伸拋划 接力同在 【海洋教育】 【安全教育】	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本岸上救生的原則及方法。</li> <li>2. 溺水的可能徵兆並提高警覺。</li> <li>3. 救溺五步。</li> <li>4. 常見救生器具如救生浮標的使用方法。</li> <li>5. 學習救生圈的施救拋擲方法。</li> <li>6. 學習陸上急救法。</li> </ol>	學生能說出救溺五步並正確操作岸上基本救生方法，熟悉常見救生器具，如浮標的使用方式。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%

11	單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病 【品德教育】	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>	學生能分析傳染病為什麼可怕，寫出三項因素，分析傳染病有哪些防護措施，整理相關資料與同學分享。	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%
11	單元六 展臂優游 第2章 救生伸拋划 援力同在 【海洋教育】 【安全教育】	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本岸上救生的原則及方法。</li> <li>2. 溺水的可能徵兆並提高警覺。</li> <li>3. 救溺五步。</li> <li>4. 常見救生器具如救生浮標的使用方法。</li> <li>5. 學習救生圈的施救拋擲方法。</li> <li>6. 學習陸上急救法。</li> </ol>	學生能說出救溺五步並正確操作岸上基本救生方法，熟悉常見救生器具，如浮標的使用方式。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
12	單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病 【品德教育】	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>	學生能分析傳染病為什麼可怕，寫出三項因素，分析傳染病有哪些防護措施，整理相關資料與同學分享。	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%
12	單元七 球類入門 第1章 籃球 扭轉乾坤 【品德教育】 【戶外教育】	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本傳接球方式。</li> <li>2. 在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。</li> <li>3. 正確判斷移位時機。</li> </ol>	學生能執行籃球的傳接球技巧，並掌握移位與配合時機以進行有效攻守。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
13	單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病 【品德教育】	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>	學生能分析傳染病為什麼可怕，寫出三項因素，分析傳染病有哪些防護措施，整理相關資料與同學分享。	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%
13	單元七 球類入門 第1章 籃球 扭轉乾坤 【品德教育】 【戶外教育】	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本傳接球方式。</li> <li>2. 在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。</li> <li>3. 正確判斷移位時機。</li> </ol>	學生能執行籃球的傳接球技巧，並掌握移位與配合時機以進行有效攻守。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
14	單元三 安全守護神 第1章 安全伴我行 【環境教育】 【安全教育】	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識事故傷害。</li> <li>2. 家庭中常見的事故傷害及預防方法。</li> <li>3. 學校中常見的事故傷害及預防方法。</li> </ol>	學生能辨識家庭與校園常見事故傷害，並提出具體的預防策略。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10%

		預防方法。		態度檢核 10%
14	單元七 球類入門 第2章 排球 高手過招 【品德教育】	1. 排球比賽場地基礎認知。 2. 基本發球動作。 3. 在動態活動中正確評估動作要點。 4. 有效掌握移位與擊球點間的相互關係。 5. 分析場上情境並擬定策略。 6. 團隊意識與運動精神。	學生能辨識排球場地區域與擊球點的關聯，並正確示範基本發球動作與移位。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
15	單元三 安全守護神 第1章 安全伴我行 【環境教育】 【安全教育】	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。	學生能辨識家庭與校園常見事故傷害，並提出具體的預防策略。明及使用情境。	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%
15	單元七 球類入門 第2章 排球 高手過招 【品德教育】	1. 排球比賽場地基礎認知。 2. 基本發球動作。 3. 在動態活動中正確評估動作要點。 4. 有效掌握移位與擊球點間的相互關係。 5. 分析場上情境並擬定策略。 6. 團隊意識與運動精神。	學生能辨識排球場地區域與擊球點的關聯，並正確示範基本發球動作與移位。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
16	單元三 安全守護神 第2章 急救得來速 【安全教育】	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。	學生能說明急救的基本觀念，並正確示範繃帶與三角巾的基本包紮技巧。	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%
16	單元七 球類入門 第3章 羽球 先發制人 【品德教育】	1. 正確的基本發球動作。 2. 出米字跑的動作要點。 3. 場區與球路軌跡之間的關聯。 4. 比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。 5. 效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。 6. 團隊意識與運動精神。	學生能正確執行羽球的發球技巧，並展現米字步伐的正確移動要領。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
17	單元三 安全守護神 第2章 急救得來速 【安全教育】	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。	學生能說明急救的基本觀念，並正確示範繃帶與三角巾的基本包紮技巧。	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%
17	單元七 球類入門 第3章 羽球 先發制人 【品德教育】	1. 正確的基本發球動作。 2. 出米字跑的動作要點。 3. 場區與球路軌跡之間的關聯。 4. 比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。 5. 效掌握移位、擊球點與不	學生能正確執行羽球的發球技巧，並展現米字步伐的正確移動要領。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%

		同角色間的相互關係。 6. 團隊意識與運動精神。		
18	單元三 安全守護神 第2章 急救得來速 【安全教育】	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。	學生能說明急救的基本觀念，並正確示範繃帶與三角巾的基本包紮技巧。	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%
18	單元七 球類入門 第4章 足球 臨門一腳 【品德教育】 【戶外教育】	1. 在動態情境中踢擊、射門與守門技術。 2. 正確評估動作要點 3. 分析場上情勢並立即性的調整策略。 4. 團隊意識與運動精神。	學生能示範足球的踢擊與射門技巧，並理解守門的基本技術與站位觀念。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
19	單元三 安全守護神 第3章 防災御守 【環境教育】 【安全教育】 【防災教育】	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。	學生能說明常見災害（颱風、火災、地震）發生時的應對原則，並能操作滅火器與繪製家庭防災地圖。	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%
19	單元七 球類入門 第4章 足球 臨門一腳 【品德教育】 【戶外教育】	1. 在動態情境中踢擊、射門與守門技術。 2. 正確評估動作要點 3. 分析場上情勢並立即性的調整策略。 4. 團隊意識與運動精神。	學生能示範足球的踢擊與射門技巧，並理解守門的基本技術與站位觀念。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
20	單元三 安全守護神 第3章 防災御守 【環境教育】 【安全教育】 【防災教育】	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。	學生能說明常見災害（颱風、火災、地震）發生時的應對原則，並能操作滅火器與繪製家庭防災地圖。	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%
20	單元七 球類入門 第4章 足球 臨門一腳 【品德教育】 【戶外教育】	1. 在動態情境中踢擊、射門與守門技術。 2. 正確評估動作要點 3. 分析場上情勢並立即性的調整策略。 4. 團隊意識與運動精神。	學生能示範足球的踢擊與射門技巧，並理解守門的基本技術與站位觀念。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
21	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	學生能說明常見災害（颱風、火災、地震）發生時的應	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10%

	<b>【環境教育】</b> <b>【安全教育】</b> <b>【防災教育】</b>	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。	對原則，並能操作滅火器與繪製家庭防災地圖。	口語表達 10% 態度檢核 10%
21	單元七 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳 <b>【品德教育】</b> <b>【戶外教育】</b>	1. 在動態情境中踢擊、射門與守門技術。 2. 正確評估動作要點 3. 分析場上情勢並立即性的調整策略。 4. 團隊意識與運動精神。	學生能示範足球的踢擊與射門技巧，並理解守門的基本技術與站位觀念。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%

桃園市平南國民中學 114 學年度第一學期 八 年級 健康與體育 領域課程計畫

每週節數	<u>3</u> 節	設計者	八年級教學團隊
總綱 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 <input type="checkbox"/> 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-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。 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。 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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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。 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。 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。 1c-IV-1 瞭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。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 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。	

	學習內容	<p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。</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>Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</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>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p> <p>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。</p> <p>Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>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。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</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／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>
融入之議題	<p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>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。</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 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</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 J8 解讀科技產品的性別意涵。</p> <p><b>【人權教育】</b></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>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。</p> <p><b>【海洋教育】</b></p> <p>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。</p> <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>品 J9 知行合一與自我反省。</p> <p><b>【生命教育】</b></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 J3 性別與自我之間的關係。</p> <p>生 J4 了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。</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><b>【法治教育】</b> 法 J2 避免歧視。</p> <p><b>【安全教育】</b> 安J2判斷常見的事故傷害。 安J3了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J7 了解霸凌防制的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p> <p><b>【家庭教育】</b> 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 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J7 約會、婚姻與家庭的發展歷程。 家 J8 親密關係的發展。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。</p> <p><b>【多元文化教育】</b> 多 J9 關心多元文化議題並做出理性判斷。</p> <p><b>【閱讀素養教育】</b> 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。</p> <p><b>【戶外教育】</b> 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。</p> <p><b>【國際教育】</b> 國 J11 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。</p>
學習目標	<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習人際關係的發展進程、維繫人際關係的方法，並能接受關係的結束。</li> <li>2. 瞭解人際關係與人際溝通的重要性。</li> <li>3. 瞭解人際溝通的組成內容，並能知道改善人際溝通的方法。</li> <li>4. 新世代的溝通如何避免衝突和網路霸凌。</li> <li>5. 網路交友如何保護自己。</li> <li>6. 衝突事件發生後如何找回自我人際認同。</li> <li>7. 能以行動和態度維護身體自主權。</li> <li>8. 面對色情媒體能夠獨立、批判思考其傳達的意涵，以及對個人性價值觀的負面影響及健康</li> </ol>

的威脅。

9. 能用健康的方式自主管理情慾，並且建立正向健康的性價值觀。
10. 能說明親密關係發展進程，並區辨喜歡、愛和迷戀。
11. 能說明經營感情的方法。
12. 能評估自身建立親密關係後的生活變化。
13. 能列舉感情結束時溝通的適當方法。
14. 能說明面對感情結束後負面情緒的方法。
15. 能理解非預期懷孕對自身會有什麼影響。
16. 認識協助非預期懷孕的各種方法，並理解各種方法會造成的後續結果。
17. 能釐清自己的現狀，堅定自己的立場並思考做的決定後的後果。
18. 建立性傳染病防治的基本觀念。
19. 評估危險性行為對健康造成的衝擊與風險。
20. 關注我國盛行的性病現況與趨勢，並瞭解性病防治的資源、規範及策略。
21. 理解安全性行為的重要性，並堅定健康的性行為生活規範與態度。
22. 認識愛滋病與愛滋病的傳染途徑及症狀。
23. 理解現階段國內外愛滋感染的盛行率與發生趨勢，正視愛滋病對於個人與社會各層面的衝擊。
24. 認識防治愛滋病的資源、規範與策略，並建立正確的防治觀念與態度。
25. 公平看待愛滋感染者，並展現對愛滋病患的關懷。

#### 體育

1. 能理解暖身、伸展活動，可以減少跳遠練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。
2. 能與同學討論如何提升腿肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。
3. 能做到跳遠助跑、起跳、空中動作、落地動作技術。
4. 能透過班級檢測活動中，檢視彼此動作正確及完整性。
5. 能認識急行跳遠的動作技術及流程，並透過觀摩和合作，改善動作技能表現。
6. 能瞭解水中安全與自救和仰泳之相關知識。
7. 能瞭解仰泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。
8. 能在模擬溺水情境中做出水中自救的基本動作。
9. 能瞭解仰泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。
10. 能認識不同的自行車種類。

	<p>11. 能進一步瞭解自行車的結構、零件與功用。</p> <p>12. 能知道自行車騎乘注意事項。</p> <p>13. 能瞭解切球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的切球動作。</p> <p>14. 讓學生在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。</p> <p>15. 能瞭解挑球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的挑球動作。</p> <p>16. 能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。</p> <p>17. 瞭解防守基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。</p> <p>18. 學會進攻與防守技術，並發揮團隊合作。</p> <p>19. 養成遵守常規並主動參與團體的學習。</p> <p>20. 能知悉高手傳接球的運用時機。</p> <p>21. 能熟悉高手接球的要領。</p> <p>22. 能與同學進行高手傳接球練習，進而知道高手傳接球的策略運用。</p> <p>23. 能瞭解桌球運動之相關知識。</p> <p>24. 能瞭解桌球正拍發平擊球之動作要領、並能做出正拍發平擊球技術。</p> <p>25. 能做出正拍發平擊球結合正、反拍連續擊球。</p> <p>26. 能瞭解單打比賽的規則並應用於比賽之中。</p> <p>27. 瞭解活動的動作要求，以及能夠做出團隊互動合作的精神。</p> <p>28. 能做出行進間足球運球和傳接球組合，並透過競爭、合作學習策略，改善動作技能表現，以利於日後學習。</p> <p>29. 能與同學討論如何提升傳接球之技巧，並正向溝通有效策略，提高學習效能。</p> <p>30. 能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者運、傳球行進的變化和精湛球技，發表運動欣賞之體驗。</p> <p>31. 能做到左、右足操作前後及左右交互等方向之運球技術。</p> <p>32. 能透過傳球與跑位，學會進攻及防守的技能。</p> <p>33. 能瞭解慢壘傳接球之相關知識，並做出慢壘傳接球的動作技術。</p> <p>34. 能瞭解慢壘打擊之相關知識，並做出慢壘打擊的動作技術。</p>			
<p>教學與評量 說明</p>	<p>■定期評量：每學期 <u>3</u> 次，採 <u>紙筆</u> 測驗</p> <p>■平時評量方式：</p> <p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p>			
<p>週次/日期</p>	<p>單元名稱</p>	<p>課程內容</p>	<p>表現任務</p>	<p>學習評量</p>
<p>1</p>	<p>健康</p>	<p>1. 帶領學生觀看課前漫畫，並分享個</p>	<p>認識人際互動</p>	<p>認真聆聽 踴躍發言</p>

09/01-09/05	第1單元愛的你我他 第1章友誼來敲門	人想法。 2. 介紹人際互動的四個模式。 3. 請學生分組完成 Let' s do it! 「我的互動定位」。	的四個模式	熱烈參與
	體育 第3單元水陸蛟龍 第1章平沙落雁～跳遠	1. 介紹跳遠的起源與現代跳遠男女世界紀錄。 2. 介紹國內外跳遠選手。 3. 說明場地的檢視與運動安全的重要，並請學生完成 Let' s do it! 「安全小尖兵」。 4. 講述跳遠動作要點，並進行練習。 5. 說明助跑、起跳動作概念，並進行練習。	1. 認識國內外跳遠選手 2. 能做出助跑、起跳的動作	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
2 09/08-09/12	健康 第1單元愛的你我他 第1章友誼來敲門	1. 以學生過往經驗引導進入人際地圖的介紹，並請學生在空白處寫下可能發生的對話。 2. 以課本中的五種情節說明溝通上可能遇到的問題，請學生思考後在課本上寫下適當的建議或回應。	了解人際關係的形成，及過程中如何溝通以建立更緊密關係	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與 完成作業
	體育 第3單元水陸蛟龍 第1章平沙落雁～跳遠	1. 請學生完成 Let' s do it! 「獨步武林」與「飛躍羚羊」作為助跑起跳與三步跳的練習。 2. 說明空中動作可分為蹲踞式、挺身式和走步式。 3. 說明落地動作的概念。 4. 請學生完成 Let' s do it! 「好身入定」。	1. 練習助跑起跳與三步跳 2. 認識空中動作及落地概念	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
3 09/15-09/19	健康 第1單元愛的你我他 第1章友誼來敲門	1. 請學生在便利貼上寫下自己的經驗或網路上不適宜的溝通行為，再請學生討論這些情況的解決辦法。 2. 介紹網路溝通會遇到的各種狀況。 3. 請學生閱讀健康好行中的心情日記，透過日記內容完成問題。	認識溝通的重要性與方法，面對網路溝通應注意的事項	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
	體育	1. 說明游泳池使用安全注意事項，以	1. 能說出水上	口頭問答

	第3單元水陸蛟龍 第2章安全無漾～仰泳	<p>實際案例說明水域安全的重要性。</p> <p>2. 介紹水上安全標誌，並請學生完成Let' s do it! 「認識水上安全標誌」。</p> <p>3. 說明並示範水中漂浮的姿勢。</p> <p>4. 說明並示範大字漂與一字漂。</p> <p>5. 說明如何自製漂浮物，請學生練習。</p> <p>6. 說明抽筋的原因與預防、改善方法，並請學生練習水中抽筋自救動作。</p>	<p>安全標誌的意義</p> <p>2. 學會水中漂浮、大字漂與一字漂的動作</p> <p>3. 學會如何在水中自救</p>	實作評量 課堂紀錄 參與活動
4 09/22-09/26	健康 第1單元愛的你我他 第2章尊重他人 珍愛自己	<p>1. 帶領學生觀看課前漫畫，以此瞭解學生對性騷擾的先備知識。</p> <p>2. 介紹身體界線。</p> <p>3. 介紹界線紅綠燈，並請學生完成Let' s do it! 「界線紅綠燈」。</p> <p>4. 播放教育部性別平等影片，討論公開場合中親密關係的合理性，引導學生進行思考。</p>	知道什麼是性騷擾，認識自己的身體界線	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
	體育 第3單元水陸蛟龍 第2章安全無漾～仰泳	<p>1. 說明救生三大原則和救溺五步。</p> <p>2. 說明Let' s do it! 「救溺五步我最行」的內容並示範製作漂浮物。</p> <p>3. 介紹仰泳的代表人物。</p> <p>4. 說明仰泳打水動作要領並示範。</p> <p>5. 說明常見的仰泳打水錯誤動作。</p>	<p>1. 認識救生三大原則和救溺五步並練習</p> <p>2. 學習仰泳打水的動作</p>	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
5 09/29-10/03	健康 第1單元愛的你我他 第2章尊重他人 珍愛自己	<p>1. 配合課本上的例子，警示學生校園性騷擾也有吃上官司的例子，強調尊重他人身體界線的重要。</p> <p>2. 說明性騷擾不僅限於身體觸碰，還有語言、視覺騷擾的形式。</p> <p>3. 介紹「#ME TOO 活動」，請學生上網搜尋相關案例並分享各自想法。</p>	學會尊重他人身體界線，認識「#ME TOO 活動」並分享案例	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
	體育 第3單元水陸蛟龍	1. 請學生熱身後練習浮板打水和蹬牆漂浮打水。	練習浮板打水和蹬牆漂浮打	口頭問答 實作評量

	龍 第2章安全無漾 ~仰泳	2.請學生分組完成 Let' s do it! 「齊心協力來打水」並引導學生進行 賽後檢討。 3.說明並示範划水動作。	水，並進行比 賽	課堂紀錄 參與活動
6 10/06-10/10	健康 第1單元愛的你 我他 第2章尊重他人 珍愛自己	1.說明性騷擾的加害者必須付出的 法律責任，以及受害者可以如何因 應。 2.請學生分組演練各種騷擾情況的 因應方式。	認識性騷擾的 相關法條罰 則，分組演練 如何因應各種 騷擾情況	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
	體育 第3單元水陸蛟 龍 第2章安全無漾 ~仰泳	1.說明常見仰泳划水錯誤動作請學 生修正。 2.請學生練習後完成 Let' s do it!「仰泳大進擊」。	熟練仰泳划水 的正確動作	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
7 10/13-10/17(一 段)	健康 第1單元愛的你 我他 第2章尊重他人 珍愛自己	1.說明色情媒體的定義，強調為吸引 目光內容上可能會誇大或扭曲，傳達 錯誤的訊息。 2.說明錯誤的性觀念與色情媒體會 有哪些負面影響。 3.請學生完成 Let' s do it!「重建 新主張」，反思媒體背後的意涵。	能辨識色情媒 體的訊息，不 受「不真實」的 情節影響	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與 積極討論 完成作業
	體育 第3單元水陸蛟 龍 第3章精彩可騎 ~自行車	1.以自行車比賽或新聞引導進入課 程，再介紹自行車的歷史與在臺灣的 發展。 2.介紹自行車的種類與不同種類自 行車的用途。 3.搭配圖片介紹自行車的結構與零 件，說明如何選用適合的自行車。 4.說明自行車的騎乘技巧，並請學生 體驗 Let' s do it!「肌群用力大不 同」。 5.介紹騎乘自行車應有的裝備，說 明如何檢查自行車裝備，再請學生 完成 Let' s do it!「行前裝備檢	學會選擇適合 自己的自行 車，認識自行 車的騎乘技巧 與裝備	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動

		查小能手」。		
8 10/20-10/24	健康 第1單元愛的你我他 第3章愛的練習曲	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 帶領學生觀看課前漫畫,引導思考下方的四個問題。</li> <li>2. 介紹青春期開始可能對性感到好奇,也可能對身旁的人產生情愫。</li> <li>3. 藉由卡牌配對樂的方式,讓學生進行配對,並以此延伸思考活動過程與尋找伴侶過程的關聯。</li> <li>4. 介紹感情發展的過程。</li> </ol>	認識感情發展的過程	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
	體育 第3單元水陸蛟龍 第3章精彩可騎~自行車	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實際示範說明如何調整自行車坐墊與煞車和變速。</li> <li>2. 講解基本安全守則,說明並示範自行車手勢。</li> <li>3. 說明自行車規劃道,播放自行車事故的影片或新聞來強調自行車安全的重要性。</li> <li>4. 講解簡易故障排除。</li> <li>5. 請學生完成 Let' s do it! 「自行車,自由行」。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學會自行車簡易故障的排除</li> <li>2. 規劃一場自由行</li> </ol>	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
9 10/27-10/31	健康 第1單元愛的你我他 第3章愛的練習曲	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學生思考什麼是愛情、什麼是友情。</li> <li>2. 說明喜歡與愛的定義,並請學生完成 Let' s do it! 「如果這都不算愛」,分享個人想法。</li> <li>3. 介紹三個感情經營的妙方,請學生思考除此之外感情經營還有哪些好方法。</li> </ol>	能說明喜歡與愛的差異	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
	體育 第4單元運動教室 第1章前挑後切~羽球	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明球場的空間概念,並請學生完成 Let' s do it! 「羽球回顧」,思考過往的比賽經驗裡是否對球場空間足夠熟悉。</li> <li>2. 帶領學生熱身,熱身動作著重於打羽球常與用的肌群。</li> </ol>	認識羽球場地,練習切球動作及使用時機	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動

		<p>3. 介紹切球特色和使用時機，說明並示範切球動作要領。</p> <p>4. 學生分組體驗切球手腕揮動的感受，並進行練習。</p> <p>5. 完成 Let' s do it! 「切球積分賽」後進行賽後檢討。</p>		
10 11/03-11/07	<p>健康 第 1 單元愛的你我他 第 3 章愛的練習曲</p>	<p>1. 說明約會前後可能經歷的抉擇以及約會守則，並請學生完成 Let' s do it! 「約會的選擇」。</p> <p>2. 說明親密關係也需要經過抉擇，強調我國對未滿十六歲者發生性行為有所規範，再請學生完成 Let' s do it! 「思考我的親密關係」。</p> <p>3. 藉由課本中的三個情境教導學生面對不同的邀約情境時該如何拒絕不想要的親密關係。</p>	<p>學習面對不同的邀約情境時該如何拒絕不想要的親密關係</p>	<p>認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與 積極討論</p>
	<p>體育 第 4 單元運動教室 第 1 章前挑後切～羽球</p>	<p>1. 介紹挑球特色和使用時機，說明並示範挑球（正拍）動作要領，讓學生進行練習。</p> <p>2. 說明並示範挑球（反拍）動作要領，讓學生進行練習。</p> <p>3. 請學生完成 Let' s do it! 「挑球我最行」、「技巧檢測卡」與「動動腦，揮揮手」的練習。</p>	<p>學習羽球正反拍挑球動作及使用時機</p>	<p>口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動</p>
11 11/10-11/14	<p>健康 第 1 單元愛的你我他 第 3 章愛的練習曲</p>	<p>1. 利用三個與分手相關的問題來引導學生進行思考。</p> <p>2. 介紹四個分手面向，再請學生分享自己最能接受與最無法接受的分手方式。</p> <p>3. 全組討論統整出相同或互異的論點，再請各組上台發表各自觀點。</p>	<p>分組討論分手的方式並上臺分享</p>	<p>認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與 實際演練</p>
	<p>體育 第 4 單元運動教室</p>	<p>1. 介紹國內外各種比賽的由來、賽制，以籃球賽帶入防守觀念。</p> <p>2. 說明防守基本動作要領，示範滑併</p>	<p>進行活動「Z 字滑步防守訓練」的練習</p>	<p>口頭問答 實作評量 課堂紀錄</p>

	第2章堅守崗位 ~籃球	步、交叉步等姿勢。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「Z字滑步防守訓練」的練習。 4. 說明一對一防守動作的要領與應用時機，以及一對二防守由進攻轉換為防守的時機與策略。		參與活動
12 11/17-11/21	健康 第1單元愛的你我他 第3章愛的練習曲	1. 討論分手後的情緒, 思考應該如何抒發。 2. 強調感情結束後要讓自己沉澱再接受新戀情。 3. 藉由小夥伴的日記請學生完成健康好行的問答。	練習抉擇技巧	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
	體育 第4單元運動教室 第2章堅守崗位 ~籃球	1. 複習一對一防守與一對二防守。 2. 分組完成 Let' s do it! 「一對一黏人我最行」、「守護堡壘」與「突破重圍」。 3. 請學生進行 Let' s do it! 「3對3鬥牛大進擊」比賽，並在賽後做賽後檢討。	練習一對一防守與一對二防守，並進行「3對3鬥牛大進擊」比賽	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
13 11/24-11/28	健康 第1單元愛的你我他 第4章意外的新生命	1. 帶領學生閱讀漫畫後, 分組討論下方的四個問題。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「親密關係你我他」, 讓學生思考交往關係會因為是否發生性行為產生哪些變化。 3. 介紹非預期懷孕可能遇到的狀況與問題。	完成「親密關係你我他」活動，練習抉擇與思考	熱烈討論 踴躍分享
	體育 第4單元運動教室 第3章高手過招 ~排球	1. 以排球比賽帶入舉球概念, 介紹基本名詞的解釋與作用。 2. 說明高手傳接球與低手傳接球的差異。 3. 練習高手傳接球的動作。 4. 練習對牆持球。 5. 講解常見錯誤動作。	練習排球高手傳接球的動作 完成「對牆、對空練習」及「接力傳球挑戰賽」的活動	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動

		6. 完成 Let' s do it! 「對牆、對空練習」的練習，以及進行 Let' s do it! 「接力傳球挑戰賽」。		
14 12/01-12/05(二段)	健康 第1單元愛的你我他 第4章意外的新生命	1. 介紹非預期懷孕後可尋求的四個協助管道。 2. 播放未成年少女被迫懷孕的影片，介紹臺灣女高中生的倡議宣導活動。	認識非預期懷孕的協助管道	認真聆聽 積極參與
	體育 第4單元運動教室 第3章高手過招～排球	1. 講解並示範正確與錯誤的傳球姿勢。 2. 學生分組完成 Let' s do it! 「傳球過網」、「同心協力來傳接」。 3. 進行 Let' s do it! 「排球競「技」」。	練習排球傳球動作	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
15 12/08-12/12	健康 第2單元防治大作戰 第1章親密的接觸者	1. 請學生閱讀課前漫畫並思考下方的提問。 2. 複習第二冊學過的傳染病三要素，引導進入課程將要教導的性傳染病。 3. 介紹非經由性行為感染的性病有哪些。 4. 舉例性病防治的困難，並提出幾個與性病相關的迷思讓學生思考。	瞭解何謂性病	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與 完成作業
	體育 第4單元運動教室 第4章運球唯握～桌球	1. 認識臺灣桌球名將，並介紹時鐘比喻法。 2. 說明正拍發平擊球的動作要領與常見錯誤，並進行練習。 3. 完成 Let' s do it! 「大展身手連連看」。 4. 說明並示範正拍發平擊球+反拍推球與正拍發平擊球+反拍對攻，並請學生分組進行練習。	學習桌球正拍發平擊球的動作要領，並分組練習	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
16 12/15-12/19	健康 第2單元防治大作戰 第1章親密的接	1. 請學生先行閱讀課本提到的性病，完成簡易性病架構後，再開始深入介紹這些性病的病原體、潛伏期、傳染	能知道常見性病的病原體、潛伏期、症狀	認真思考 踴躍發言 熱烈參與

	觸者	途徑及症狀。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「性病迷思大破解」。	並建立正確觀念	
	體育 第4單元運動教室 第4章運球唯握～桌球	1. 分組練習正、反拍揮拍。 2. 說明正拍發平擊球+左推右攻與正拍發平擊球+不定點攻球的動作要領並進行練習。 3. 全班分成兩隊完成 Let' s do it! 「攻佔城堡」，過程中引導各隊討論戰術。 4. 搭配影片說明單打比賽規則。 5. 引導學生寫比賽紀錄單，完成 Let' s do it! 「大顯身手」。 6. 分組進行小組單打循環賽，並於賽後計算比賽成績。	1. 熟練桌球正、反拍揮拍，分組練習 2. 認識桌球單打比賽規則並實際操作	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
	健康 第2單元防治大作戰 第1章親密的接觸者	1. 說明ABC防護守則。 2. 請學生分組完成健康好行。	認識ABC防護守則	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
17 12/22-12/26	體育 第5單元享受奔跑 第1章立足天下～足球	1. 說明足球的起源以及世界盃的影響。 2. 分組進行 Let' s do it! 「移形換影」比賽。 3. 講解球感的重要性並進行練習。 4. 分組完成 Let' s do it! 「雙腳彈珠檯」，引導學生思考如何配合完成互相傳球。 5. 講解並示範足內側傳球與停球技巧。 6. 分組完成 Let' s do it! 「眾星拱月」。	練習傳球與停球技巧	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
18 12/29-01/02	健康 第2單元防治大作戰	1. 請學生閱讀漫畫並思考漫畫下方的四個問題。	認識愛滋病的傳染途徑、潛	踴躍發言 熱烈參與 積極討論

	第 2 章愛滋病防治	2. 說明何謂愛滋病以及愛滋病的傳染途徑、潛伏期、症狀以及治療方式。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「愛滋病大哉問」。	伏期、症狀以及治療方式	完成作業
	體育 第 5 單元享受奔跑 第 1 章立足天下 ~ 足球	1. 說明三角傳球戰術的應用, 可搭配影片協助學生理解。 2. 示範傳球方向及時機, 並請學生完成 Let' s do it! 「黃金三角」。 3. 說明運球行進中傳接球與團隊合作的重要性。 4. 請學生完成 Let' s do it! 「過關斬將」, 並於進攻時利用三角戰術來得分。 5. 說明攻防角色的轉換以及與隊友的搭配。 6. 全班分成兩組進行 Let' s do it! 「一分高下」的比賽, 並於賽後進行檢討。	練習足球三角傳球戰術的應用, 分組進行比賽	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
19 01/05-01/09	健康 第 2 單元防治大作戰 第 2 章愛滋病防治	1. 講述愛滋病被發現的故事, 並介紹臺灣、中國與非洲愛滋病的現況。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「如果愛滋賴上我」。 3. 說明為預防愛滋, 因避免不安全性行為與共用針具。 4. 說明正確使用保險套的步驟並示範。	認識愛滋病現況及防護措施	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
	體育 第 5 單元享受奔跑 第 2 章壁壘分明 ~ 慢速壘球	1. 介紹慢速壘球的起源、場地、安全守則與基本用具。 2. 說明並示範傳球與接球的動作要領並進行練習。 3. 分組完成 Let' s do it! 「傳球我最準」與「傳接默契大考驗」。	認識慢速壘球, 進行傳球與接球的動作練習	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
20 01/12-01/16	健康 第 2 單元防治大	1. 介紹魔術強森, 說明正確認識愛滋病的重要, 破除愛滋病的迷思。	破除愛滋病的迷思, 學習接	認真聆聽 熱烈參與

	<p>作戰 第 2 章愛滋病防治</p>	<p>2. 請學生完成 Let' s do it! 「换位思考看愛滋」。</p> <p>3. 介紹「世界愛滋日」與「紅絲帶運動」。</p>	<p>納與關懷</p>	<p>實際參與</p>
	<p>體育 第 5 單元享受奔跑 第 2 章壁壘分明～慢速壘球</p>	<p>1. 說明並示範握棒方式與揮棒的動作要領，再讓學生進行打擊練習。</p> <p>2. 分組完成 Let' s do it! 「強棒出擊」。</p>	<p>練習慢速壘球握棒方式與揮棒的動作及打擊練習</p>	<p>口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動</p>
<p>21 01/19-01/23</p>	<p>健康 第 2 單元防治大作戰 第 2 章愛滋病防治</p>	<p>1. 說明愛滋篩檢、治療與協助管道。</p> <p>2. 請學生完成健康好行。</p>	<p>認識愛滋病的相關治療與協助管道</p>	<p>認真聆聽 熱烈參與 能反思</p>
	<p>體育 第 5 單元享受奔跑 第 2 章壁壘分明～慢速壘球</p>	<p>1. 進行 Let' s do it! 「躲避王」比賽，並於賽後進行賽後檢討。</p>	<p>進行活動「躲避王」比賽</p>	<p>口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動</p>

桃園市平南國民中學 114 學年度第二學期 八 年級 健康與體育 領域課程計畫

每週節數	3 節	設計者	八年級教學團隊
總綱 核心素養	A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決 <input checked="" type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	<input checked="" type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養 <input checked="" type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	<input checked="" type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現	<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>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>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>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</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>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</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>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</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>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>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>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>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>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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>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>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p> <p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p> <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>Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。</p> <p>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p> <p>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</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。</p> <p>Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。</p>
融入之議題	<p><b>【人權教育】</b></p> <p>人J4了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</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><b>【品德教育】</b></p> <p>品J1溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品J2重視群體規範與榮譽。</p> <p>品J3關懷生活環境與自然生態永續發展。</p> <p>品J7同理分享與多元接納。</p> <p>品J9知行合一與自我反省。</p> <p><b>【生命教育】</b></p> <p>生J1思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。</p> <p>生J4分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。</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J10行為者善惡與行為對錯的判斷。</p> <p>生J12公共議題中的道德思辨。</p> <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安J3了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安J4探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>安J5了解特殊體質學生的運動安全。</p> <p>安J7了解霸凌防治的精神。</p> <p>安J8演練校園災害預防的課題。</p> <p>安J9遵守環境設施設備的安全守則。</p>	

	<p>安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p> <p>安 J11 學習創傷救護技能。</p> <p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。</p> <p>涯 J10 職業倫理對工作環境發展的重要性。</p> <p>涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。</p> <p><b>【閱讀素養教育】</b></p> <p>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。</p> <p>閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。</p> <p>閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。</p> <p>閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。</p> <p><b>【國際教育】</b></p> <p>國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。</p> <p>國 J2 發展國際視野的國家意識。</p> <p>國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p>
學習目標	<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 建立慢性病的基本觀念，並關注我國的十大死因。</li> <li>2. 瞭解代謝症候群判定的標準與衍生的疾病。</li> <li>3. 認識常見的慢性病的病因與症狀，並避免接觸各慢性病的危險因子。</li> <li>4. 能在日常生活中檢視自身健康狀況，做好自我健康管理，預防慢性病發生。</li> <li>5. 能運用正確用藥方式。</li> <li>6. 能理解購藥安全原則。</li> <li>7. 能辨識藥品的類別。</li> <li>8. 能理解藥品的保存與廢棄原則。</li> <li>9. 能透過政府網站提供的訊息澄清藥品的使用方式。</li> <li>10. 知道生活技能「批判性思考」的重要性與步驟，並能妥善運用。</li> <li>11. 能辨別全民健保的設立目標。</li> <li>12. 能理解全民健保的制度特性。</li> <li>13. 能認識醫療分級制度的服務範圍與善用資源。</li> <li>14. 能妥善運用轉診制度與相關的醫療資源。</li> <li>15. 評估環境與人為因素對居家安全、交通安全、校園安全的影響與衝擊。</li> <li>16. 體會遵守居家安全、交通安全與校園安全的防護守則對健康的好處與困難。</li> <li>17. 能在日常生活中持續檢視並解決造成居家、交通、校園的危險狀況。</li> </ol>

18. 透過不同類型事故傷害的處理原則與程序，依據生活情境選擇適合的急救技能。
19. 因應生活情境執行緊急狀況的止血與包紮技術。
20. 能體會 CPR 心肺復甦術、AED 使用與復甦姿勢對健康與生命的重要性並瞭解實施程序。
21. 能熟練的操作 CPR 心肺復甦術、AED 使用與復甦姿勢的流程，並配合不同的生活情境調整操作的流程。

#### 體育

1. 能瞭解慢速壘球之歷史及相關知識。
2. 能瞭解內野接滾地球傳球組合動作之技巧，並做出內野接滾地球傳球的動作技術。
3. 能瞭解外野接高飛球傳球組合動作之技巧，並做出外野接高飛球傳球的動作技術。
4. 能瞭解慢速壘球的規則，並進行比賽體會運動的樂趣。
5. 能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。
6. 瞭解上籃的基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。
7. 學會卡位與籃板球技術，並發揮團隊合作。
8. 養成遵守常規並主動參與團體的學習。
9. 能瞭解腳步對於桌球的重要性與應用。
10. 能學會側併步的動作要領與應用。
11. 能瞭解雙打比賽規則。
12. 能瞭解雙打跑位及規則並應用於比賽之中。
13. 能瞭解反手發球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的反手發球動作。
14. 能瞭解網前球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的網前球動作。
15. 和同學在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。
16. 能夠理解暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。
17. 能知道頭頂球不僅是防守排除險情，解救門前危急，也是在進攻端作為得分的關鍵技術。
18. 能完成頭頂球的動作要領。能與隊友完成方向變化的頭頂球表現。能透過競爭和合作學習策略（距離、方向），改善動作技能表現。
19. 能說出足球發邊線球的規則及動作要領。
20. 能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者頭頂球的精湛球技及關鍵拋投的契機掌握，發表運動欣賞之體驗。
21. 瞭解舞蹈的起源分類。
22. 學會土風舞的動作。
23. 能培養團隊合作的精神。
24. 能夠利用美的原則創作舞步並分享。
25. 瞭解毬子的起源分類。
26. 瞭解毬子各種動作技巧，並學會毬子的動作。

		<p>27. 認識人體弱點，以及使用基本防禦姿勢保護弱點不受攻擊。</p> <p>28. 學會移動與基本防禦姿勢配合。</p> <p>29. 學會反擊。</p> <p>30. 分析環境與情境，思考適合使用基本防身術的時機。</p> <p>31. 能說明帕運的相關知能。</p> <p>32. 能理解帕運的歷史由來。</p> <p>33. 能尊重身心障礙者並且主動協助。</p> <p>34. 能主動欣賞帕運比賽並關心體育事務議題。</p> <p>35. 能同理身心障礙者並實際體會生命意義。</p> <p>36. 能瞭解瑜伽的起源與歷史背景。</p> <p>37. 能學會單人和雙人瑜伽的動作。</p>		
<p>教學與評量 說明</p>		<p>■定期評量：每學期 <u>3</u> 次，採 <u>紙筆</u> 測驗</p> <p>■平時評量方式：</p> <p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p>		
週次/日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
<p>1 02/09-02/13</p>	<p>健康 第1單元醫藥大哉問 第1章健康的隱形破壞者</p>	<p>1. 請學生閱讀漫畫後思考下方的提問。</p> <p>2. 請學生完成 Let' s do it! 「盤點我的健康生活」，檢視自己與慢性病的距離，再介紹臺灣近年的十大死因，詢問學生從數據上有什麼發現，以此帶入慢性病的說明。</p>	<p>完成「盤點我的健康生活」的活動，檢視自己與慢性病的距離，認識臺灣十大死因</p>	<p>認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與</p>
	<p>體育 第3單元球類大集合 第1章壁壘森嚴～慢速壘球</p>	<p>1. 先請學生完成熱身，再介紹內野防守接滾地球的基本動作介紹。</p> <p>2. 介紹雙殺守備。</p> <p>3. 請學生完成 Let' s do it! 「內野防守練練看」，練習接滾地球與雙殺守備。</p>	<p>完成活動「內野防守練練看」，練習接滾地球與雙殺守備</p>	<p>口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動</p>
<p>2 02/16-02/20</p>	<p>健康 第1單元醫藥大哉問 第1章健康的隱形破壞者</p>	<p>1. 學生分組分析惡性腫瘤、冠心病、糖尿病與腎臟病的成因、發現與預防。</p>	<p>說明惡性腫瘤、冠心病、糖尿病與腎臟病的成因、發現與預防</p>	<p>認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與 完成作業</p>

	體育 第3單元球類大集合 第1章壁壘森嚴～慢速壘球	1. 介紹外野防守接高飛球並進行練習。	練習外野防守接高飛球的技巧	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
3 02/23-02/27	健康 第1單元醫藥大哉問 第1章健康的隱形破壞者	1. 講述慢性病照護的概念以及相關的社會資源。 2. 列舉預防慢性病的健康行為，建立預防方法的觀念。	認識慢性病照護及相關社會資源	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
	體育 第3單元球類大集合 第1章壁壘森嚴～慢速壘球	1. 介紹跑壘，並請學生完成Let' s do it!「跑壘接力追逐賽」。 2. 介紹記分板以及上頭的英文字母縮寫的意義。 3. 介紹簡易慢速壘球規則。 4. 完成Let' s do it!「學以致用」與「五人制壘球賽」。	完成活動「跑壘接力追逐賽」，認識跑壘及規則	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
4 03/02-03/06	健康 第1單元醫藥大哉問 第1章健康的隱形破壞者	1. 說明代謝症候群的定義與五項標準。 2. 請學生選擇一項危險因子來做改善計畫，確實執行這項計畫並完成健康好行。	練習設計一份改善危險因子的習慣，建立健康的生活型態	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
	體育 第3單元球類大集合 第2章力挽狂籃～籃球	1. 讓學生欣賞一場籃球比賽後，介紹上籃的時機與重要性。 2. 說明上籃打板位置與上籃基本動作要領，示範高手上籃與低手上籃。 3. 完成Let' s do it!「運球+上籃大集合」、「運球+上籃大集合」，並進行「三分鐘上籃比賽」比賽。 4. 說明及示範卡位基本動作和注意事項。	練習上籃基本動作和卡位基本動作	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
5 03/09-03/13	健康 第1單元醫藥大哉問 第2章藥你健康	1. 請學生閱讀課前漫畫後，針對情境中的四個問題討論。 2. 說明正確用藥原則，以及藥袋或藥盒上需注意的指示事項。	能看懂藥袋及藥盒上的資訊，並正確用藥	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與

		3. 透過服藥 Q&A 講述正確的用藥概念。		
	體育 第 3 單元球類大集合 第 2 章力挽狂籃～籃球	1. 完成 Let' s do it! 「三人卡位練習運球」。 2. 說明搶籃板球的重點並讓學生進行練習。 3. 請學生分組完成 Let' s do it! 「搶奪大作戰」。 4. 進行 Let' s do it! 「3 分鐘鬥牛挑戰賽」。	完成活動, 練習搶籃板球	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
6 03/16-03/20	健康 第 1 單元醫藥大哉問 第 2 章藥你健康	1. 說明藥品使用方法、服藥標準以及解惑忘記服藥應如何做。 2. 講述藥品分三級, 並請學生分組完成 Let' s do it! 「全面瞭解正確用藥」。	認識藥品分級, 完成活動「全面瞭解正確用藥」	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
	體育 第 3 單元球類大集合 第 3 章凌波微步～桌球	1. 介紹桌球側併步步伐, 說明側併步注意事項, 再讓學生進行練習。 2. 說明手部動作跟步伐結合的分解動作要領, 並示範動作。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「速速到壘」並做紀錄。 4. 講解發平擊球結合正拍與反拍攻球的動作要領。 5. 講解單球與多球的練習方法。 6. 完成 Let' s do it! 「側併步組合練習」。	完成活動「側併步組合練習」, 練習桌球手部與步伐的動作	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
7 03/23-03/27(一段)	健康 第 1 單元醫藥大哉問 第 2 章藥你健康	1. 介紹藥品不同的保存方式, 並請學生分組完成 Let' s do it! 「藥品大檢視」。 2. 說明廢棄藥品的六個步驟。 3. 介紹食藥署網站的關藥專區, 示範查詢的方式, 並請各組實際上網搜尋選擇最有感的一則關謠消息來分享。 4. 配合課本例子請學生分組操作批判	針對藥品廣告行銷, 進行批判性思考, 尋求正確訊息	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與 積極討論 完成作業

		性思考四步驟後完成健康好行。		
	體育 第3單元球類大 集合 第3章凌波微步 ～桌球	1. 講解雙打發接球移位順序並進行練習。 2. 進行Let' s do it! 「小組比賽」。	演練桌球雙打發接球移位順序	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
8 03/30-04/03	健康 第1單元醫藥大 哉問 第3章全民健保 與醫療服務	1. 請學生閱讀課前漫畫後思考下方的問題，在課程中進行討論。 2. 說明健保議題，介紹健保標誌的意義與就醫平等的概念。 3. 介紹健保的納保資格與付費方式，說明全民健保的運作制度。 4. 請學生拿出健保卡，介紹健保卡的功能與晶片記載的就醫資料。	能說明健保制度的運作，認識全民健保	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
	體育 第3單元球類大 集合 第4章飄移换位 ～羽球	1. 複習基本規則與握拍方式。 2. 介紹反手發球，說明反手發球動作要領。 3. 說明反手發球注意事項，進行反手發球練習活動，完成Let' s do it! 「夾縫中球生存」。	進行羽球反手發球練習活動「夾縫中球生存」	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
9 04/06-04/10	健康 第1單元醫藥大 哉問 第3章全民健保 與醫療服務	1. 介紹健康存摺的功能，請學生分組討論完成Let' s do it! 「健康急轉彎」並上臺分享。 2. 說明分級醫療，講解雙向轉診的概念。 3. 說明就醫諮詢時的三件注意事項。	認識健康存摺的功能，能說出臺灣的醫療分級	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
	體育 第3單元球類大 集合 第4章飄移换位 ～羽球	1. 介紹網前球的特色、使用時機與效果，並分析正、反拍的動作要領、握法。 2. 分組練習網前球動作。 3. 完成Let' s do it! 「你來我往雙人練習」。	練習羽球網前球動作，並完成活動「你來我往雙人練習」	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
10 04/13-04/17	健康 第1單元醫藥大	1. 分組完成Let' s do it! 「醫起來挑戰」並上臺分享。	完成活動「醫起來挑戰」，	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與

	哉問 第 3 章全民健保 與醫療服務	2. 請學生分享自己或家中長輩的就醫觀念，糾正錯誤觀念並說明正確的就醫觀念。	並與家人分享正確的就醫觀念	積極討論
	體育 第 3 單元球類大 集合 第 5 章品頭論足 ～足球	1. 播放足球頭頂球的比賽片段，以此來介紹頭頂球。 2. 教師先請學生進行暖身。 3. 講解並示範原地前額正面頂球的動作要領。 4. 完成 Let' s do it! 「頭頂功夫」。	練習足球頭頂球的動作，完成活動「頭頂功夫」	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
11 04/20-04/24	健康 第 1 單元醫藥大 哉問 第 3 章全民健保 與醫療服務	引導學生閱讀課本案例，針對案例分組討論健康好行的題目。	分組練習討論如何選擇最有利的醫療方式	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與 實際演練
	體育 第 3 單元球類大 集合 第 5 章品頭論足 ～足球	1. 暖身後複習頭頂球動作，接著進行 Let' s do it! 「頭頭是道」。 2. 搭配影片介紹界外球。 3. 使用課本的分解動作說明原地擲球的注意事項。 4. 分組進行 Let' s do it! 「擲球得分王」與「你擲我頂」比賽。	完成活動「頭頭是道」、「擲球得分王」與「你擲我頂」	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
12 04/27-05/01	健康 第 2 單元安身立 命大作戰 第 1 章安全裝備 總體檢	1. 學生閱讀完課前漫畫後，思考漫畫下方的提問。 2. 透過新聞案件說明校園中的意外事件有哪些。 3. 說明事故傷害的兩大類，再請學生完成 Let' s do it! 「事故傷害檢視」。 4. 說明居家環境中的故事危機，並請學生完成 Let' s do it! 「浴室危險放大鏡」，檢視自家浴室環境後寫下安全守則。	認識居家環境的事故危機，完成「浴室危險放大鏡」活動	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
	體育 第 4 單元民俗與 舞蹈	1. 介紹雲門舞集。 2. 介紹舞蹈的種類與特性。	1. 認識舞蹈的種類與特	口頭問答 實作評量 課堂紀錄

	第 1 章舞力全開 ～土風舞	3. 搭配影片介紹土風舞，說明土風舞的特色。 4. 介紹「哦！蘇珊娜」與「美國鴨子舞」舞步。	性 2. 練習「哦！蘇珊娜」與「美國鴨子舞」舞步	參與活動
13 05/04-05/08(二段)	健康 第 2 單元安身立命大作戰 第 1 章安全裝備 總體檢	1. 透過課本新聞事件引導學生分析發生事故的環境因素與人為因素。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「交通安全大檢視」，檢視自己或同學的交通安全意識。 3. 透過校園平面圖，請學生分組檢視校園中可能有的傷害與避免方式。 4. 請學生完成 Let' s do it! 「變身吧！校園安全大使」。 5. 布置課後作業：請學生課後詢問健康中心護理師校園傷害類型的前三名，並分組討論如何避免這些傷害型態。	1. 完成「交通安全大檢視」，檢視自己或同學的交通安全意識 2. 認識校園傷害類型並能避免	熱烈討論 踴躍分享
	體育 第 4 單元民俗與舞蹈 第 1 章舞力全開 ～土風舞	1. 介紹「小人國」舞步。 2. 完成 Let' s do it! 「土風舞大不同」。 3. 請同學舉例說明認為什麼是美。 4. 搭配圖片說明美的原則，引導學生將這些原則轉換成肢體動作。 5. 完成 Let' s do it! 「美感律動」。	完成活動「小人國」舞步及「土風舞大不同」，認識美感完成「美感律動」	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
14 05/11-05/15	健康 第 2 單元安身立命大作戰 第 1 章安全裝備 總體檢	1. 透過影片引導學生瞭解危急時刻時冷靜面對的重要。 2. 請學生按照「解決問題」的步驟，分組討論解決校園事故發生的方案，完成健康好行。	練習「解決問題」的步驟，討論解決校園事故發生的方案	認真聆聽 積極參與
	體育 第 4 單元民俗與舞蹈	1. 提供踢毽子與足球的影片來說明兩者的共同點。 2. 介紹毽子的演變、構造與握法及其	進行「製毽高手」，製作自己的毽子，練	口頭問答 實作評量 課堂紀錄

	第 2 章一毬之地 ~ 毬子	特性。 3. 進行 Let' s do it! 「製毬高手」，製作自己的毬子。 4. 說明與示範小武動作踢、拐、膝、踉、豆。	習小武動作 踢、拐、膝、 踉、豆	參與活動
15 05/18-05/22	健康 第 2 單元安身立 命大作戰 第 2 章急救技能 養成術	1. 請學生閱讀課前漫畫，並請學生思考漫畫下方的提問。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「有可能的理想結局」。 3. 說明急救醫藥箱的內容物，引導學生完成 Let' s do it! 「檢視家裡醫藥箱」，檢視家中的急救箱。	完成活動「檢 視家裡醫藥 箱」，檢視家 中的急救箱	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與 完成作業
	體育 第 4 單元民俗與 舞蹈 第 2 章一毬之地 ~ 毬子	1. 說明與示範小武動作蹬和勾。 2. 進行 Let' s do it! 「踢準比賽」、「踢毬連連看」與「傳接默契大考驗」等活動。 3. 介紹毬球運動。	練習小武動 作蹬和勾，完 成「踢準比 賽」、「踢毬 連連看」與 「傳接默契 大考驗」的活 動	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
16 05/25-05/29	健康 第 2 單元安身立 命大作戰 第 2 章急救技能 養成術	1. 說明開放性創傷與閉鎖性創傷。 2. 示範開放性傷口的緊急處理步驟。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「創傷注意事項大挑戰」與「傷口處理，我可以」。 4. 說明閉鎖性創傷的處理原則。	認識開放性 創傷與閉鎖 性創傷，及處 理步驟	認真思考 踴躍發言 熱烈參與
	體育 第 4 單元民俗與 舞蹈 第 3 章拳拳到位 ~ 基本防身術	1. 以社會事件或電視劇畫面說明防身要領。 2. 認識人體弱點。 3. 說明基本防禦姿勢。 4. 說明步伐移動方式。	認識防身術 的重要性，練 習基本防禦 姿勢	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
17 06/01-06/05	健康 第 2 單元安身立 命大作戰	1. 介紹包紮與固定傷口的目的及原則。 2. 說明不同包紮材料的適用狀況與傷	認識傷口包 紮的原則並 進行活動「傷	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與

	第 2 章急救技能養成術	<p>勢。</p> <p>3. 學生分組競賽，依題目指令完成包紮。</p> <p>4. 請學生完成 Let' s do it! 「傷口處理我最行」與「危機應變試試看」。</p> <p>5. 請學生完成健康好行。</p>	口處理我最行」與「危機應變試試看」的演練	
	體育 第 4 單元民俗與舞蹈 第 3 章拳拳到位～基本防身術	<p>1. 複習基本防禦姿勢和移動步伐後，請學生完成 Let' s do it! 「防禦的組合」。</p> <p>2. 說明反擊姿勢與技巧。</p> <p>3. 介紹線狀反擊與面狀反擊。</p> <p>4. 分組完成 Let' s do it! 「危機處理一把罩」的演練。</p>	練習防身術的反擊技巧，完成活動「防禦的組合」、「危機處理一把罩」的演練	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
18 06/08-06/12	健康 第 2 單元安身立命大作戰 第 3 章攜手搶救	<p>1. 請學生閱讀課前漫畫，並思考漫畫下方的提問。</p> <p>2. 說明 CPR 與 AED 的作用性與基本原則。</p> <p>3. 介紹生命之鏈，說明 CPR 與 AED 在其中的重要性。</p>	認識 CPR 與 AED 的作用性與基本原則，並實際演練動作	踴躍發言 熱烈參與 積極討論 完成作業
	體育 第 5 單元運動教室 第 1 章無懼障礙～帕運	<p>1. 介紹帕運，說明參賽資格，並請學生完成 Let' s do it! 「帕運知多少」。</p> <p>2. 介紹帕運的歷史演進，並請學生分組完成 Let' s do it! 「帕運由來一把罩」。</p> <p>3. 介紹帕運比賽項目。</p>	完成活動「帕運知多少」、「帕運由來一把罩」，認識帕運比賽	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
19 06/15-06/19	健康 第 2 單元安身立命大作戰 第 3 章攜手搶救	<p>1. 說明急救流程的口訣與步驟。</p> <p>2. 搭配影片說明「叫叫壓電」的實施流程，再完整示範分解動作。</p>	練習「叫叫壓電」的實施流程	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
	體育 第 5 單元運動教室 第 1 章無懼障礙～帕運	<p>1. 介紹帕運賽制。</p> <p>2. 請學生完成 Let' s do it! 「帕運精神」。</p> <p>3. 介紹身心障礙在臺灣的發展。</p> <p>4. 請學生完成 Let' s do it! 「身體</p>	完成活動「帕運精神」、「身體力行試試看」	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動

		力行試試看」。		
20 06/22-06/26(三段)	健康 第2單元安身立命大作戰 第3章攜手搶救	學生分組完成急救技術的演練，過程中教師檢視動作正確性，結束後予以評價。	組完成急救技術的演練	認真聆聽 熱烈參與 實際參與
	體育 第5單元運動教室 第2章身心靈合一～瑜伽	1. 介紹瑜伽的由來與瑜伽的種類。 2. 說明與示範啟動身體瑜伽動作。 3. 介紹瑜伽的輔具，並請學生思考日常生活中有哪些東西可替代輔具。 4. 說明與示範肌力與平衡瑜伽動作。	認識瑜伽的種類	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
21 06/29-07/03	健康 第2單元安身立命大作戰 第3章攜手搶救	1. 教師說明事故現場的危機處理原則與評估標準。 2. 請學生練習評估救援順序與做出急救決定。 3. 請學生完成健康好行。	完成健康好行活動，分析如何處理傷口	認真聆聽 熱烈參與 能反思
	體育 第5單元運動教室 第2章身心靈合一～瑜伽	1. 說明與示範肌力與平衡瑜伽動作。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「瑜伽大風吹」與「瑜伽隨手記」。 3. 說明雙人瑜伽動作，並請學生選擇身材相近的一組。 4. 分組完成 Let' s do it! 「瑜伽—人體作畫」。	完成活動「瑜伽大風吹」、「瑜伽隨手記」、「瑜伽—人體作畫」	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動

桃園市平南國民中學 114 學年度第一學期九年級【健體領域】課程計畫

每週節數	3	設計者	九年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進、 <input checked="" type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決、 <input checked="" type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	<input checked="" type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達、 <input type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養、 <input checked="" type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	<input checked="" type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識、 <input checked="" type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作、 <input checked="" type="checkbox"/> 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與資源規範。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</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>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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</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>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>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</p>	

		<p>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-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>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>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。</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> <p>綜 2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。</p> <p>綜 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。</p>
	<p>學習內容</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Bc-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。</p> <p>Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。</p> <p>Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p> <p>Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> <p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。</p> <p>Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。</p> <p>Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。</p> <p>Ga-IV-2 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／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p> <p>輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。</p> <p>輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。</p>

<p>融入之議題</p>	<p><b>【人權教育】</b>  人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> <p><b>【環境教育】</b>  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 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。</p> <p><b>【海洋教育】</b>  海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。  海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。  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。</p> <p><b>【生命教育】</b>  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><b>【能源教育】</b>  能 J1 認識國內外能源議題。  能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。  能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。  能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。</p> <p><b>【安全教育】</b>  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。</p> <p><b>【家庭教育】</b>  家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。  家 J10 參與家庭與社區的相關活動。  家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b>  涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p><b>【國際教育】</b>  國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p>
<p>學習目標</p>	<p><b>健康教育</b>  一、認知</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解全人健康的概念及保持良好生活形態的方法。</li> <li>2. 釐清體型價值觀的迷思，認識健康的減重方式。</li> <li>3. 瞭解合理性消費與消費權益的基本概念。</li> </ol>

	<p>4. 認識環境保護的重要性及其與健康的關聯。</p> <p>二、技能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培養規劃健康生活方式的能力，如均衡飲食與適當運動。</li> <li>2. 掌握正確的減重方法，避免不當減重對身體的影響。</li> <li>3. 培養合理消費的能力，能夠維護自身的消費權益。</li> <li>4. 學習具體的環境保護行動，如減少浪費、資源回收等。</li> </ol> <p>三、態度</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 建立對自己體型的正向價值觀，能夠自信並接納自己。</li> <li>2. 培養維護自身權益與尊重他人權益的態度。</li> <li>3. 發展愛護環境的責任感，願意為永續發展盡一份心力。</li> </ol> <p><b>體育</b></p> <p>一、認知</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解運動可能帶來的風險及常見運動傷害的處理方法。</li> <li>2. 認識跆拳道、長跑、啦啦隊舞蹈及各種球類運動的基本概念與規則。</li> <li>3. 了解不同運動項目的益處與對身體健康的影響。</li> </ol> <p>二、技能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習基本的運動傷害處理與預防技巧。</li> <li>2. 掌握跆拳道、長跑、啦啦隊舞蹈及各種球類運動的基本技巧。</li> <li>3. 培養個人運動興趣，能夠靈活選擇適合自己的運動方式。</li> </ol> <p>三、態度</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培養對運動的積極態度，願意參與不同類型的體育活動。</li> <li>2. 發展自律與堅持的精神，面對運動挑戰時能持續努力。</li> <li>3. 建立運動安全意識，尊重運動規則並保護自己與他人。</li> </ol>			
<p>教學與評量 說明</p>	<p><b>教材編輯與資源</b> 翰林版國中健體 9 上教材</p> <p><b>教學方法</b> 教師手冊詳列學習重點、教學目標與教學注意事項、教學活動流程、評量方式、專有名詞解釋、參考資料與相關資訊，方便教師教學使用。</p> <p><b>教學評量</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 問答</li> <li>2. 情意</li> <li>3. 提問</li> <li>4. 發表</li> <li>5. 實作</li> <li>6. 認知</li> <li>7. 說明</li> <li>8. 觀察</li> <li>9. 行為</li> <li>10. 技能</li> <li>11. 發表</li> </ol>			
<p>週次/ 日期</p>	<p>單元名稱</p>	<p>課程內容</p>	<p>表現任務</p>	<p>學習評量</p>
<p>1 0901-0905</p>	<p>第一篇健康體位行家</p>	<p>1. 對於體型的自我覺察。 2. 分析影響自己體型觀的因素。</p>	<p>依照學習內容，能說出</p>	<p>實作報告 35% 隨堂提問 35%</p>

	第1章身體意象 【生命教育】	3.藉由創造性思考重建健康的體型觀。	影響身體意象的因素。	口語說明 30%
	第四篇挑戰自我 第1章運動防護 【安全教育】	1.了解簡易運動風險的概念。 2.應用運動風險評估指標降低運動情境中的危險問題。 3.了解簡易運動傷害處理的方法。	能說出運動風險的類別以及學校有關預防與管理運動風險的作法。 製作運動風險管理的相關表格	操作技巧 40% 口語說明 30% 隨堂提問 30%
	第一篇健康體位行家 第1章身體意象 【生命教育】	1.對於體型的自我覺察。 2.分析影響自己體型觀的因素。 3.藉由創造性思考重建健康的體型觀。	依照學習內容，能說出影響身體意象的因素。	實作報告 35% 隨堂提問 35% 口語說明 30%
2 0908-0912	第四篇挑戰自我 第2章防衛運動 【生涯規劃教育】	1.了解跆拳道運動價值以及基本技能原理。 2.表現跆拳道準備姿勢與基本手法。 3.表現跆拳道基本步法。 4.表現跆拳道綜合動作的身體控制能力與基本腿法。 5.表現跆拳道基本腳法和綜合動作的身體控制能力。	能表現跆拳道準備姿勢與基本手法跟步法。	操作技巧 40% 口語說明 30% 隨堂提問 30%
	第一篇健康體位行家 第2章我型我塑 【生命教育】	1.認識健康體位的意涵與測量方式。 2.了解體位過重、過輕對健康的影響。	蒐集健康裡位相關資料。 製作客觀數據資料判斷健康體位表格同整。	實作報告 35% 隨堂提問 35% 口語說明 30%
3 0915-0919	第四篇挑戰自我 第2章防衛運動 【生涯規劃教育】	1.表現跆拳道基本腳法和綜合動作的身體控制能力。 2.表現簡易對打技巧。 3.展現跆拳道運動應有的運動禮節。 4.展現跆拳道運動應有的運動禮節。 5.願意實踐自主練習。	能說出跆拳道基本腳法的技能原理。 能說出跆拳道基本腿法的技能原理。	操作技巧 40% 口語說明 30% 隨堂提問 30%
	第一篇健康體位行家 第2章我型我塑 【生命教育】	1.認識健康體位的意涵與測量方式。 2.了解體位過重、過輕對健康的影響。	蒐集健康裡位相關資料。 製作客觀數據資料判斷健康體位表格同整。	實作報告 35% 隨堂提問 35% 口語說明 30%
4 0922-0926	第五篇團隊動力	1.了解三對三籃球賽的打法與比賽規則。	能說出國際三對三籃球	操作技巧 40%

	第 2 章籃球 3X3 籃球 <b>【生涯規劃教育】</b>	2. 理解三對三籃球賽站位的型態。 3. 了解選擇站位型態，與身材、打法有其相關的地方。 4. 透過教學選擇適合自己與團隊的進攻站位，並以此為進攻的基礎贏得比賽。	賽的規則與一般臺灣在使用的規則有何差異。 使用國際籃球規則的球權更替方式，來進行比賽。	口語說明 30% 隨堂提問 30%
5 0929-1003	第一篇健康體位行家 第 3 章健康體位管理 <b>【生命教育】</b>	1. 能具體分辨瘦身廣告陷阱。 2. 能夠釐清坊間減重方法的可行性。 3. 能利用健康體管理策略進行有效的體位管理。	分組討論並收集資料。 能分辨各種瘦身廣告的陷阱並判斷減重方法的可行性。	實作報告 35% 隨堂提問 35% 口語說明 30%
	第五篇團隊動力 第 2 章籃球 3X3 籃球 <b>【生涯規劃教育】</b>	1. 透過球的轉移增加防守難度，提升投籃的空檔。 2. 傳球之後的移，能夠創造投籃機會，造防守者在協防或溝通上的困擾。 3. 進攻者的移動路線與傳球路線必須多所考量，避免造成傳球失誤。 4. 認識球場上常見的無持球切入方式：開後門切與閃切。 5. 能夠在比賽中利用無持球的切入來為自己與隊友創造得分機會。	能夠透過球的傳導獲得投籃機會。 解讀防守意圖，利用切傳破壞防守。 能夠與隊友一同討論設計自己的進攻路線與方式。	操作技巧 40% 口語說明 30% 隨堂提問 30%
6 1006-1010	第一篇健康體位行家 第 3 章健康體位管理 <b>【家庭教育】</b> <b>【生命教育】</b>	1. 能具體分辨瘦身廣告陷阱。 2. 能夠釐清坊間減重方法的可行性。 3. 能利用健康體管理策略進行有效的體位管理。	分組討論並收集資料。 能分辨各種瘦身廣告的陷阱並判斷減重方法的可行性。	實作報告 35% 隨堂提問 35% 口語說明 30%
	第五篇團隊動力 第 2 章籃球 3X3 籃球 <b>【生涯規劃教育】</b>	1. 精準的傳球和切入，以及將練習做得平順有連續性。 2. 認識球場上常見的無持球切入方式：開後門切與閃切。 3. 能夠在比賽中利用無持球的切入來為自己與隊友創造得分機會。 4. 認識個人防守與團隊防守的差異。 5. 利用防守造成抄截、傳球的阻斷與投籃不進，進而奪回控	能夠透過球的傳導獲得投籃機會。 解讀防守意圖，利用切傳破壞防守。 能夠與隊友一同討論設計自己的進	操作技巧 40% 口語說明 30% 隨堂提問 30%

		球權，創造機會來為自己的球隊得分。	攻路線與方式。	
	第二篇健康消費行家 第1章飲食新趨勢 (第一次段考) 【家庭教育】 【生命教育】	1. 認識特殊時期的飲食需求內涵。 2. 評估自己的健康需求，體認特殊飲食的合適性。	自訂自己的飲食規劃PPT並分享報告	實作報告 35% 隨堂提問 35% 口語說明 30%
7 1013-1017	第五篇團隊動力 第2章排球攔網(第一次段考) 【生涯規劃教育】	1. 透過影片欣賞，讓學生認識攔網技術，激發學習動機及參與感。 2. 透過趣味活動遊戲，學會攔網動作基本概念，並達成暖身活動目的。 3. 運用助跑起跳，完成攔網動作。 4. 學會攔網技術動作要領。 5. 讓學生在練習中，學會快速移動、起跳的攔網技巧。 6. 學會助跑攔網，伸臂包覆攔網目標。	能理解攔網技術在比賽中的重要性。 能控制身體，做出跨步、助跑攔網練習。 能做出助跑攔網動作，並用雙掌將目標球體包覆住。	操作技巧 40% 口語說明 30% 隨堂提問 30%
	第二篇健康消費行家 第1章飲食趨勢 【家庭教育】 【生命教育】	1. 認識特殊時期的飲食需求內涵。 2. 評估自己的健康需求，體認特殊飲食的合適性。	說出懷孕媽媽的飲食建議。	實作報告 35% 隨堂提問 35% 口語說明 30%
8 1020-1024	第五篇團隊動力 第2章排球攔網 【生涯規劃教育】	1. 運用助跑起跳，完成攔網動作。 2. 學會攔網技術動作要領。 3. 讓學生在練習中，學會快速移動、起跳的攔網技巧。 4. 學會助跑攔網，伸臂包覆攔網目標。 5. 讓學生在練習中，學會快速移動、起跳的攔網技巧。 6. 學會助跑攔網，伸臂包覆攔網目標。 7. 能站立做出正確的攔網手勢。 8. 學會跨步攔網動作要領。	能控制身體，做出跨步、助跑攔網練習。 認真參與跨步攔網練習活動。 能正確的說出助跑攔網動作要領。	操作技巧 40% 口語說明 30% 隨堂提問 30%
9 1027-1031	第二篇健康消費行家 第2章消費陷阱 【家庭教育】	1. 能夠破除媒體廣告的迷思。 2. 能應用媒體識讀與批判技，來辨識消費資訊。	分組討論廣告帶來的真實性	實作報告 35% 隨堂提問 35% 口語說明 30%

	<b>【生命教育】</b>			
	第五篇團隊動力 第2章排球攔網 <b>【生涯規劃教育】</b>	1. 學會不攔網陣形的動作要領。 2. 透過練習活動，學會與他人合作完成單人攔網陣形。 3. 透過二打二排球比賽練習，學會與他人合作完成扣球技術。 4. 學會六人制單人攔網防守陣形。	認真參與單人攔網陣形練習活動。 練習與他人合作，熟練的操作攔網與防守技術。	操作技巧 40% 口語說明 30% 隨堂提問 30%
	第二篇健康消費行家 第2章消費陷阱 <b>【家庭教育】</b> <b>【生命教育】</b>	1. 能夠破除媒體廣告的迷思。 2. 能應用媒體識讀與批判技巧，來辨識消費資訊。	搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。	實作報告 35% 隨堂提問 35% 口語說明 30%
10 1103-1107	第五篇團隊動力 第3章羽球前場區域擊球 <b>【生涯規劃教育】</b>	1. 了解羽球前場區域與可使用的技術。 2. 認識前場區域擊球在羽球中的重要性。 3. 了解放小球與挑球的特性。 4. 能控制擊球的高度與擊球準確度。 5. 認識與學會正手放小球技術。 6. 學習如何檢核自己與他人的放小球動作。	能夠說出何謂羽球前場與相關技術。 能夠做出向上擊球動作並控制擊球高度。	操作技巧 40% 口語說明 30% 隨堂提問 30%
	第二篇健康消費行家 第3章健康消費好決定 <b>【人權教育】</b>	1. 留意網路消費陷阱。 2. 明瞭消費者權利與義務，做健康消費好決定。 3. 有能力解決消費問題並實踐社會關懷行動力。	搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。	實作報告 35% 隨堂提問 35% 口語說明 30%
11 1110-1114	第五篇團隊動力 第3章羽球前場區域擊球 <b>【生涯規劃教育】</b>	1. 認識與學會正手放小球技術。 2. 學習如何檢核自己與他人的放小球動作。 3. 認識與學會正、反手挑球技術。 4. 認識與學會正、反手挑球技術。 5. 學習主動挑球與被動挑球方法。 6. 學習如何回擊放小球與挑球。	能依動作要領成做出正手放小球。 能依動作要領成功擊出正、反手挑球。	操作技巧 40% 口語說明 30% 隨堂提問 30%
12 1117-1121	第二篇健康消費行家	1. 留意網路消費陷阱。 2. 明瞭消費者權利與義務，做健康消費好決定。 3. 有能力解決消費問題並實	搜尋資料來辨識新聞或訊息的真	實作報告 35% 隨堂提問 35% 口語說明 30%

	第 3 章健康消費好決定 <b>【人權教育】</b>	踐社會關懷行動力。	偽。	
	第五篇團隊動力 第 3 章羽球前場區域擊球 <b>【生涯規劃教育】</b>	1. 學習運用前場放小球、挑球的組 2. 了解對手站位並選擇相關技術的方法。 3. 綜合學習學習羽球不同區域的擊球手段及站位合作。	學生能分析對手與身站位說出擊球的策略。	操作技巧 40% 口語說明 30% 隨堂提問 30%
	第三篇永續愛地球 第 1 章環保問題 <b>【環境教育】</b> <b>【海洋教育】</b>	1. 覺察人們對環境破壞的情形。 2. 明白環境問題對健康的衝擊與影響。	能說出全球暖化的原因與影響	實作報告 35% 隨堂提問 35% 口語說明 30%
13 1124-1128	第五篇團隊動力 第 4 章棒球觸擊短打與布陣戰術 <b>【生涯規劃教育】</b>	1. 藉由情境了解運動時事。 2. 認識觸擊短打擊突襲短打動作要領	了解觸擊短打動作要領。 尊重同學對於觸擊短打的判斷，並互相學習技術要領。 能指觸擊短打擊突襲短打不同之處。	操作技巧 40% 口語說明 30% 隨堂提問 30%
	第三篇永續愛地球 第 1 章環保問題(第二次段考) <b>【環境教育】</b> <b>【海洋教育】</b>	1. 覺察人們對環境破壞的情形。 2. 明白環境問題對健康的衝擊與影響。	能說出空氣汙染對我們的影響。 能說出臭氧和懸浮微粒對人體的危害。	實作報告 35% 隨堂提問 35% 口語說明 30%
14 1201-1205	第五篇團隊動力 第 4 章棒球觸擊短打與布陣戰術(第二次段考) <b>【生涯規劃教育】</b>	1. 認識攻守佈陣的戰術策略。 2. 了解不同出局數佈陣分析。	能說不同出局數的佈陣分析。 能進行打帶跑的相關技能。	操作技巧 40% 口語說明 30% 隨堂提問 30%
	第三篇永續愛地球 第 1 章環保問題 <b>【環境教育】</b> <b>【海洋教育】</b>	1. 覺察人們對環境破壞的情形。 2. 明白環境問題對健康的衝擊與影響。	能說出垃圾減量 6R 原則。 確實記錄自己一天所製造的垃圾量。	實作報告 35% 隨堂提問 35% 口語說明 30%
15 1208-1212	第五篇團隊動力 第 4 章棒球觸擊短打與布陣戰術	1. 認識攻守佈陣的戰術策略。 2. 了解不同出局數佈陣分析。 3. 藉由排壘球活動認識棒球	能說不同出局數的佈陣分析。 能進行打帶	操作技巧 40% 口語說明 30% 隨堂提問 30%

	<b>【生涯規劃教育】</b>	運動，並積極參與全民運動。	跑的相關技能。	
16 1215-1219	第三篇永續愛地球 第2章我的環保行動 <b>【能源教育】</b>	1. 認識碳足跡，了解節能減碳的重要性。 2. 明白綠生活對環境的影響力並加以實踐。 3. 協助改善自己社區的環境問題。	能正確認識並找出環保標章的家具與家電。	實作報告 35% 隨堂提問 35% 口語說明 30%
	第六篇超越自我 第1章田徑-長距離跑 <b>【國際教育】</b>	1. 認識運用生活實例重新定義長距離跑的價值。 2. 了解長距離跑的項目及內容。 3. 了解長距離跑的技術分析。 4. 了解並做出長距離跑起跑技術。 5. 了解起跑及加速跑的動作要領。 6. 能做出起跑及加速跑的身體驅動。 7. 了解中間跑的動作要領。	學生能清楚了解起跑及加速跑的動作要領。學生能做出起跑及加速跑及中間跑的動作。	操作技巧 40% 口語說明 30% 隨堂提問 30%
17 1222-1226	第三篇永續愛地球 第2章我的環保行動 <b>【能源教育】</b>	1. 認識碳足跡，了解節能減碳的重要性。 2. 明白綠生活對環境的影響力並加以實踐。 3. 協助改善自己社區的環境問題。	能說出節能減碳的重要性。	實作報告 35% 隨堂提問 35% 口語說明 30%
	第六篇超越自我 第1章田徑-長距離跑 <b>【國際教育】</b>	1. 能理解法特雷克訓練法的內涵。 2. 能結合生活情境設計一套法特雷克訓練路線並實際運用。 3. 能了解並做出調整身體姿勢去適應不同地形。 4. 能了解馬拉松的起源。 5. 能了解馬拉松 42.195 公里的距離由來。	學生能了解並說出馬拉松距離為 42.195 公里的由來。	操作技巧 40% 口語說明 30% 隨堂提問 30%
18 1229-0102	第三篇永續愛地球 第2章我的環保行動 <b>【能源教育】</b>	1. 認識碳足跡，了解節能減碳的重要性。 2. 明白綠生活對環境的影響力並加以實踐。 3. 協助改善自己社區的環境問題。	能說出節能減碳的重要性。	實作報告 35% 隨堂提問 35% 口語說明 30%
	第六篇超越自我 第1章田徑-長距離跑 <b>【國際教育】</b>	1. 能了解「兔子」名詞的由來。 2. 能了解領跑者的職責與任務。 3. 能了解配速的內涵及重要性。 4. 能認真參與配速活動並能分享身體經驗。 5. 能了解跑步的各項裝備及	學生能清楚了解配速的概念及重要性。 4. 實作：學生能做出相同距離不同	操作技巧 40% 口語說明 30% 隨堂提問 30%

		其功能性。 6. 能了解並結合 3C 產品實際運用在跑步活動中。 7. 能自行規劃路線並跑出圖形。	配速的跑法。	
19 0105-0109	第三篇永續愛地球 第 3 章健康社區 【家庭教育】	1. 從社區經營實例，了解永續經營策略。 2. 利用問題解決及倡議技巧來解決社區環境問題。	能說出永續經營策略。	實作報告 35% 隨堂提問 35% 口語說明 30%
	第六篇超越自我 第 2 章競技啦啦隊 舞蹈 【安全教育】 【國際教育】	1. 結合學生生活中觀看運動賽事的經驗及事前準備相關影片， 2. 引發興趣，透過提問討論並引導學生認識競技啦啦隊的起源與發展。 3. 了解競技啦啦隊的比賽內容項目。 4. 了解手姿的基本動作。 5. 能嘗試做出手姿的各項動作。 6. 了解腳步的基本動作。 7. 能嘗試做出腳步的各項動作。	學生能夠了解競技啦啦隊的比賽項目內容、口號的時間長短及編排方式、騰翻的動作介紹、舞伴技巧的人員角色及其任務、金字塔的高度限制及人員保護制度等。	操作技巧 40% 口語說明 30% 隨堂提問 30%
20 0112-0116	第三篇永續愛地球 第 3 章健康社區 【家庭教育】 【環境教育】	1. 從社區經營實例，了解永續經營策略。 2. 利用問題解決及倡議技巧來解決社區環境問題。	能說出永續經營策略。	實作報告 35% 隨堂提問 35% 口語說明 30%
	第六篇超越自我 第 2 章競技啦啦隊 舞蹈 【安全教育】 【國際教育】	1. 了解口號在比賽中的具體內容。 2. 了解並嘗試做出整齊有力的呼喊口號。 3. 能有節奏地做出口號與身體動作的協調搭配。 4. 學生能相互合作，設計出適切的口號組合動作。 5. 學生能綜合技術，成功且流暢地展現口號組合動作。 6. 學生能針對他人表現給予回饋及良好建議。 7. 瞭解舞伴技巧的角色及其任務。 8. 瞭解舞伴技巧安全的重要性。 9. 了解雙股立姿的動作要領。 10. 能做出雙股立姿的動作。	學生能做出有節奏性的呼口號，並搭配手姿動作。 學生能積極的參與活動，配合團隊多次練習。	操作技巧 40% 口語說明 30% 隨堂提問 30%
21 0119-0120	第三篇永續愛地球 第 3 章健康社區(第三次段考)	1. 從社區經營實例，了解永續經營策略。 2. 利用問題解決及倡議技巧	1. 觀察：能認真聽課。 2. 分享：能	實作報告 35% 隨堂提問 35% 口語說明 30%

	<b>【家庭教育】</b> <b>【環境教育】</b>	來解決社區環境問題。	主動分享自己的想法。	
	第六篇超越自我 第 2 章競技啦啦隊舞蹈(第三次段考) <b>【安全教育】</b> <b>【國際教育】</b>	全班認真參與分組練習,並能共同完成班級專屬加油歌。	學生能做出有節奏性的呼口號,並搭配手姿動作。 學生能積極的參與活動,配合團隊多次練習。	操作技巧 40% 口語說明 30% 隨堂提問 30%

桃園市平南國民中學 114 學年度第二學期九年級【健體領域】課程計畫

每週節數	3	設計者	九年級教學團隊
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	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與資源規範。 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。 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。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。 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，增進生活的美感體驗。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。 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，	

		<p>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>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>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</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-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>綜 2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。</p> <p>綜 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。</p>
學習內容		<p>Bb-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。Bb-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p> <p>Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用。</p> <p>Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用。</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-3 奧林匹克運動會的精神。</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-3 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>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。</p> <p>Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。</p> <p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>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。</p> <p>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p>

		<p>Eb-V-3 科技產品消費及其對健康的影響。</p> <p>Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</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>Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。</p> <p>輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。</p> <p>輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。</p>
<p>融入之議題</p>		<p><b>【性別平等教育】</b></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 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</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><b>【人權教育】</b></p> <p>人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</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>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p> <p><b>【海洋教育】</b></p> <p>海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。</p> <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J7 同理分享與多元接納。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>品 J9 知行合一與自我反省。</p> <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J2 判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>安 J8 演練校園災害預防的課題。</p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p> <p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。</p> <p>家 J11 規劃與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。</p>

	<p>涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。</p> <p>涯 J8 工作/教育環境的類型與現況。</p> <p>涯 J9 社會變遷與工作/教育環境的關係。</p> <p><b>【多元文化教育】</b></p> <p>多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。</p> <p>多 16 分析不同群體的文化如何影響社會與生活方式。</p> <p><b>【閱讀素養教育】</b></p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p><b>【國際教育】</b></p> <p>國 J2 發展國際視野的國家意識。</p> <p>國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值</p>
學習目標	<p><b>健康教育</b></p> <p>一、認知</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解健康面對色情的正確態度及其對個人的影響。</li> <li>2. 認識性病的種類、傳播途徑及預防方法。</li> <li>3. 瞭解性侵害的應變與處理方式，學習保護自己的方法。</li> <li>4. 認識有助於人際關係的特質，並理解良好溝通技巧的重要性。</li> <li>5. 瞭解家庭衝突的原因及適當的溝通協調方式。</li> <li>6. 認識家庭暴力的危害及應變措施，學習如何尋求外部資源協助。</li> <li>7. 提升對各種危機的意識，學習應對不同危機的方法。</li> <li>8. 瞭解地震逃生技巧，認識社區可利用的資源與應變策略。</li> </ol> <p>二、技能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能夠判斷與防範不當色情內容，保護自身身心健康。</li> <li>2. 掌握性病的預防措施，並能夠正確宣導相關知識。</li> <li>3. 學會處理性侵害事件的應對方式，並知道如何求助。</li> <li>4. 運用良好的溝通技巧來改善人際關係。</li> <li>5. 學習處理家庭衝突的方法，能夠有效與家人協調溝通。</li> <li>6. 能辨識家暴的徵兆，並掌握應對與求助的技巧。</li> <li>7. 培養危機處理能力，能夠靈活應對突發事件。</li> <li>8. 熟練地震逃生技巧，並能應用社區資源來化解危機。</li> </ol> <p>三、態度</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培養正確的性價值觀，尊重自己與他人的身體界線。</li> <li>2. 建立保護自身健康的責任感，避免危險行為。</li> <li>3. 樂於運用正向溝通方式，建立良好人際關係。</li> <li>4. 以開放態度面對家庭問題，願意與家人溝通協調。</li> <li>5. 增強對家庭暴力的敏感度，願意關心與協助受害者。</li> <li>6. 發展對危機的警覺心，主動學習相關應變知識與技能。</li> <li>7. 培養面對災害時的冷靜態度，並願意協助他人應對危機。</li> </ol> <p><b>體育</b></p> <p>一、認知</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識國內外適應體育的發展起源與現況。</li> <li>2. 了解身心障礙者的運動需求與權益，並認識帕拉林匹克運動會的歷史與項目。</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. 了解地板滾球的起源、比賽規則及身心障礙者的運動需求。</li> <li>4. 瞭解籃球全場快攻各位置的跑動路線及掩護戰術的應用。</li> <li>5. 認識桌球的旋轉特性與原理，學習發與接下旋球的技術。</li> <li>6. 了解桌球雙打比賽的規則與策略運用。</li> <li>7. 認識排球初級進攻戰術，理解快攻技術的基本分析。</li> <li>8. 瞭解足球比賽的防守觀念，學習享受比賽的樂趣。</li> <li>9. 了解海豚游、蝶泳打腿、蝶泳划手及蝶泳換氣前進的技術原理。</li> <li>10. 認識扯鈴的技術原理及其進階組合動作。</li> <li>11. 瞭解詠春拳的基本手型、發力原理及其應用於防身術的方法。</li> </ol> <p>二、技能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能夠參與並體驗適應體育，並具備協助身心障礙者運動的能力。</li> <li>2. 學習地板滾球的投球技巧，並能實際參與比賽。</li> <li>3. 掌握籃球快攻與掩護戰術，能在比賽中運用。</li> <li>4. 熟練桌球發與接下旋球的技巧，並能進行雙打比賽。</li> <li>5. 學會排球快攻技巧，並能應用於比賽。</li> <li>6. 掌握足球防守技巧，提升比賽中的戰術運用能力。</li> <li>7. 培養蝶泳的基本動作，能夠流暢換氣前進。</li> <li>8. 掌握扯鈴進階動作，能夠進行組合表演。</li> <li>9. 學習並運用詠春拳的基本動作技巧，能夠將其應用於防身術。</li> </ol> <p>三、態度</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培養對適應體育的關心與同理心，願意支持身心障礙者參與運動。</li> <li>2. 樂於參與多樣化的體育活動，發展個人興趣與運動習慣。</li> <li>3. 在競賽中展現良好的運動精神，尊重隊友與對手。</li> <li>4. 保持積極態度，勇於挑戰新運動技能，提升個人表現。</li> <li>5. 以自信與耐心學習高階運動技巧，如蝶泳、扯鈴及詠春拳。</li> <li>6. 發展團隊合作能力，在團體運動中展現合作與互助精神。</li> </ol>
<p>教學與評量 說明</p>	<p><b>教材編輯與資源</b> 翰林版國中健體9下教材</p> <p><b>教學方法</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> <p><b>教學評量</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 問答</li> <li>2. 提問</li> <li>3. 發表</li> <li>4. 實作</li> <li>5. 認知</li> <li>6. 觀察</li> <li>7. 分享</li> </ol>

週次/ 日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
1 0211-0213	第一篇有愛無礙 第1章揭開「性」的 真實面紗 <b>【性別平等教育】</b>	1. 探究健康的性涵義。 2. 有效應用辨識技巧，加以 澄清錯誤的性觀念。 3. 具備辨識色情媒體資訊 的批判能力。	能說出色情 對青少年的 影響。	實作報告 35% 隨堂提問 35% 口語說明 30%
	第四篇超越運動障 礙 第1章運動無礙 <b>【國際教育】</b>	1. 理解帕拉林匹克運動會 的起源與文化項目。 2. 認識國內保障身心障礙 者運動權的做法。 3. 分享日常生活中可以協助 身心障礙者參與運動的 相關行動。 4. 理解協助身心障礙者運 動的方式。	能說出帕拉 林匹克運動 會舉辦之意 義。 能說出身心 障礙者參與 運動的重要 性以及國 內外適應體 育發展現 況。 能分享如何 協助有特殊 需求的同學 進行體育課 或運動的具 體作法。	操作技巧 40% 口語說明 30% 隨堂提問 30%
2 0216-0220	第一篇有愛無礙 第1章揭開「性」的 真實面紗 <b>【性別平等教育】</b>	1. 探究健康的性涵義。 2. 有效應用辨識技巧，加以 澄清錯誤的性觀念。 3. 具備辨識色情媒體資訊 的批判能力。	能說出面對 色情的正確 方法。	實作報告 35% 隨堂提問 35% 口語說明 30%
	第四篇超越運動障 礙 第2章地板滾球 <b>【人權教育】</b>	1. 了解地板滾球的比賽規 則和技能原理。 2. 穩定的表現地板滾球的 運動技能。 3. 體驗坐式與輔具的地板 滾球活動，同理肢障者參與 運動 之需求。	能說出地板 滾球起源與 特色。 能表現出正 確的參賽動 作技能。	操作技巧 40% 口語說明 30% 隨堂提問 30%
3 0223-0227	第一篇有愛無礙 第2章真愛要等待 <b>【性別平等教育】</b>	1. 讓學生澄清青少年階段 對性的迷失。 2. 讓學生學習思辨並進行 親密及性關係的健康抉 擇。 3. 讓學生知道青少年未婚 懷孕時可以尋求的資源。	能說出面對 色情的正確 方法。	實作報告 35% 隨堂提問 35% 口語說明 30%
	第五篇動如脫兔 第1章籃球~5x5 全 場比賽 <b>【生涯規劃教育】</b>	1. 在籃球比賽中運用策略 達到防 守強化與提升進攻 效率。 2. 展現利他合群態度與同 學共同 完成比賽。 3. 透過比賽了解自己的不 足並能 持續練習。	能說 5X5 籃 球賽的規則 與 3X3 的規 則有何差 異。 了解區域防 守的種類。	操作技巧 40% 口語說明 30% 隨堂提問 30%

			進攻者是否能夠透過球的傳導獲得投籃機會。	
4 0302-0306	第一篇有愛無礙 第2章真愛要等待 【品德教育】	1. 讓學生澄清青少年階段對性的迷失。 2. 讓學生學習思辨並進行親密及性關係的健康抉擇。 3. 讓學生知道青少年未婚懷孕時可以尋求的資源。	能具體說出如何處理性騷擾。	實作報告 35% 隨堂提問 35% 口語說明 30%
	第五篇動如脫兔 第1章籃球~5x5 全場比賽 【生涯規劃教育】	1. 在籃球比賽中運用策略達到防守強化與提升進攻效率。 2. 展現利他合群態度與同學共同完成比賽。 3. 透過比賽了解自己的不足並能持續練習。	學生防守的人都接不到球，想辦法在進攻者接到球後，能夠抄截。對於持球的進攻者無法抄截的話，也要迫使其無法傳球量不佳的球以利後續隊友抄球。	操作技巧 40% 口語說明 30% 隨堂提問 30%
5 0309-0313	第一篇有愛無礙 第3章性病知多少 【性別平等教育】	1. 探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 2. 熟悉預防性傳染病的有效方法。 3. 願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。	能具體說出造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。學會愛滋關懷的具體行動	實作報告 35% 隨堂提問 35% 口語說明 30%
	第五篇動如脫兔 第1章籃球~5x5 全場比賽 【生涯規劃教育】	1. 在籃球比賽中運用策略達到防守強化與提升進攻效率。 2. 展現利他合群態度與同學共同完成比賽。 3. 透過比賽了解自己的不足並能持續練習。	能夠發生聲音，彼此提醒走位或接球位置。傳球與走位動作流暢，不發生傳球失誤，且能得分。	操作技巧 40% 口語說明 30% 隨堂提問 30%
6 0316-0320	第一篇有愛無礙 第2章性病知多少 【性別平等教育】	1. 探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 2. 熟悉預防性傳染病的有效方法。 3. 願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。	能具體說出造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。學會愛滋關懷的具體行動	實作報告 35% 隨堂提問 35% 口語說明 30%

	第五篇動如脫兔 第2章桌球～下旋球 與雙打比賽 <b>【生涯規劃教育】</b>	1. 了解桌球旋轉的特性與原理。 2. 學會發與接下旋球。 3. 了解桌球策略的運用並學習與他人溝通互動。 4. 學會雙打比賽。	學生能做出摩擦擊球動作。 學生能依動作要領成功做出正手發下旋球。	操作技巧 40% 口語說明 30% 隨堂提問 30%
7 0323-0327	第一篇有愛無礙 第3章性病知多少 <b>【性別平等教育】</b>	1. 探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 2. 熟悉預防性傳染病的有效方法。 3. 願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。	能具體說出造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 學會愛滋關懷的具體行動	實作報告 35% 隨堂提問 35% 口語說明 30%
	第五篇動如脫兔 第2章桌球～下旋球 與雙打比賽 <b>【生涯規劃教育】</b>	1. 了解桌球旋轉的特性與原理。 2. 學會發與接下旋球。 3. 了解桌球策略的運用並學習與他人溝通互動。 4. 學會雙打比賽。	學生能成功做出正手抽下旋球。	操作技巧 40% 口語說明 30% 隨堂提問 30%
8 0330-0403	第二篇人際好關係 第1章拉近彼此距離 (第一次段考) <b>【品德教育】</b>	1. 完整分析有利於人際關係的特質，覺察自己的人際表現。 2. 熟悉並運用溝通技巧增進人際關係。 3. 願意成為反霸凌的行動者。	確實完成課本上的衝突處理關鍵問題。	實作報告 35% 隨堂提問 35% 口語說明 30%
	第五篇動如脫兔 第2章桌球～下旋球 與雙打比賽(第一次段考) <b>【生涯規劃教育】</b>	1. 了解桌球旋轉的特性與原理。 2. 學會發與接下旋球。 3. 了解桌球策略的運用並學習與他人溝通互動。 4. 學會雙打比賽。	學生能說出雙打跑位輪轉口訣。 學生能流暢的做出雙打跑位輪轉。	操作技巧 40% 口語說明 30% 隨堂提問 30%
9 0406-0410	第二篇人際好關係 第1章拉近彼此距離 <b>【人權教育】</b> <b>【安全教育】</b>	1. 完整分析有利於人際關係的特質，覺察自己的人際表現。 2. 熟悉並運用溝通技巧增進人際關係。 3. 願意成為反霸凌的行動者。	確實完成溝通技巧的練習。	實作報告 35% 隨堂提問 35% 口語說明 30%
	第五篇動如脫兔 第3章排球～初級進攻戰術 <b>【生涯規劃教育】</b>	1. 了解快攻動作技術分析。 2. 認識團隊進攻戰術概念。 3. 學會平行攻擊戰術基本技巧。 4. 能與同學溝通、討論，培養默契、合作完成平行攻擊戰術。	1. 出各種舉球戰術號碼的差異性。 能寫出常見的進攻戰術暗號。 能加速起跳，完成快速揮臂擊球練習。	操作技巧 40% 口語說明 30% 隨堂提問 30%

10 0413-0417	第二篇人際好關係 第1章拉近彼此距離 <b>【人權教育】</b> <b>【安全教育】</b>	1. 完整分析有利於人際關係的特質，覺察自己的人際表現。 2. 熟悉並運用溝通技巧增進人際關係。 3. 願意成為反霸凌的行動者。	確實完成溝通技巧的練習。	實作報告 35% 隨堂提問 35% 口語說明 30%
	第五篇動如脫兔 第3章排球～初級進攻戰術 <b>【生涯規劃教育】</b>	1. 了解快攻動作技術分析。 2. 認識團隊進攻戰術概念。 3. 學會平行攻擊戰術基本技巧。 4. 能與同學溝通、討論，培養默契、合作完成平行攻擊戰術。	能做出 A 式快攻的扣球動作。 能說出平行攻擊的特色。	操作技巧 40% 口語說明 30% 隨堂提問 30%
11 0420-0424	第二篇人際好關係 第2章和諧的家人關係 <b>【品德教育】</b> <b>【家庭教育】</b>	1. 完整分析家人衝突的原因及類型。 2. 嘗試用有效的方法處理衝突，練習與家人溝通的合適方法。 3. 熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效的解決衝突。	說出平常家人溝通得技巧	實作報告 35% 隨堂提問 35% 口語說明 30%
	第五篇動如脫兔 第4章足球～防守 <b>【生涯規劃教育】</b>	1. 認識盯人防守概念。 2. 學會小組防守戰術基本技巧。 3. 能與同學合作完成團隊防守戰術。	能說出盯人與區域防守的差異性。 認真參與鬼抓人遊戲活動。 能做出個人盯防的防守動作。	操作技巧 40% 口語說明 30% 隨堂提問 30%
12 0427-0501	第二篇人際好關係 第2章和諧的家人關係（第二次段考） <b>【品德教育】</b> <b>【家庭教育】</b>	1. 完整分析家人衝突的原因及類型。 2. 嘗試用有效的方法處理衝突，練習與家人溝通的合適方法。 3. 熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效的解決衝突。	說出平常家人溝通得技巧	實作報告 35% 隨堂提問 35% 口語說明 30%
	第五篇動如脫兔 第4章足球～防守（第二次段考） <b>【生涯規劃教育】</b>	1. 學會單邊斷球觀念和策略。 2. 運用單邊斷球技巧，做出成功的防守戰。 3. 了解盯人防守與區域防守的技巧及概念。 4. 學會運用團隊防守觀念及戰術。 5. 學會各項團隊防守觀念與技巧。 6. 能在比賽中做出團隊防守陣形的變換。	認真參與 2 對 2 單邊斷球防守練習。 與隊友合力完成單邊斷球防守戰術。 能正確的說出單邊斷球觀念和動作要領。	操作技巧 40% 口語說明 30% 隨堂提問 30%

<p>13 0504-0507</p>	<p>第二篇人際好關係 第2章和諧的家人關係 <b>【品德教育】</b> <b>【家庭教育】</b></p>	<p>1. 完整分析家人衝突的原因及類型。 2. 嘗試用有效的方法處理衝突，練習與家人溝通的合適方法。 3. 熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效的解決衝突。</p>	<p>說出平常家人溝通得技巧</p>	<p>實作報告 35% 隨堂提問 35% 口語說明 30%</p>
	<p>第五篇動如脫兔 第4章足球～防守 <b>【海洋教育】</b></p>	<p>1. 認識盯人防守概念。 2. 學會小組防守戰術基本技巧。 3. 能與同學合作完成團隊防守戰術。</p>	<p>單邊斷球防守練習。 能與隊友合力完成單邊斷球防守戰術。</p>	<p>操作技巧 40% 口語說明 30% 隨堂提問 30%</p>
<p>14 0511-0515</p>	<p>第三篇環境安全總動員 第1章居家安全體檢 <b>【安全教育】</b></p>	<p>1. 能有效評估家中所潛藏的危險因子。 2. 探討影響居家安全的因素，有效解決居家安全問題。 3. 掌握火場逃生的基本要領，與家人演練逃生路線。</p>	<p>能說出影響居家安全的因素及解決之道。</p>	<p>實作報告 35% 隨堂提問 35% 口語說明 30%</p>
	<p>第六篇我愛運動 第1章游泳～蝶泳 <b>【海洋教育】</b></p>	<p>1. 以海豚游泳動作作為議題，討論游泳技能原理。 2. 了解蝶泳打水的動力來源，並能展現連續蝶腿動作。 3. 藉由陸上練習認識蝶泳划水分解動作。 4. 能學會蝶泳換氣、了解有節奏的蝶腿，達成有效率的換氣。</p>	<p>認識海豚游泳動作，建立蝶泳蝶腿基礎。 熟練海豚游泳蝶腿技能。 學生能做出有節奏性的蝶泳打腿練習。</p>	<p>操作技巧 40% 口語說明 30% 隨堂提問 30%</p>
<p>15 0518-0522</p>	<p>第三篇環境安全總動員 第1章居家安全體檢 <b>【安全教育】</b></p>	<p>1. 能有效評估家中所潛藏的危險因子。 2. 探討影響居家安全的因素，有效解決居家安全問題。 3. 掌握火場逃生的基本要領，與家人演練逃生路線。</p>	<p>能說出影響居家安全的因素及解決之道。</p>	<p>實作報告 35% 隨堂提問 35% 口語說明 30%</p>
	<p>第六篇我愛運動 第1章游泳～蝶泳 <b>【多元文化教育】</b></p>	<p>1. 以海豚游泳動作作為議題，討論游泳技能原理。 2. 了解蝶泳打水的動力來源，並能展現連續蝶腿動作。 3. 藉由陸上練習認識蝶泳划水分解動作。 4. 能學會蝶泳換氣、了解有節奏的蝶腿，達成有效率的換氣。</p>	<p>有效的認識蝶泳動作技能，並能依照動作順序完成蝶式技能。 能安全地小組合作完成單臂蝶泳陸上練習。</p>	<p>操作技巧 40% 口語說明 30% 隨堂提問 30%</p>

16 0525-0529	第三篇環境安全總動員 第2章防震安全準備好 <b>【安全教育】</b>	1. 體認地震對人類帶來的災害。 2. 熟悉地震逃生技巧並加以演練。	能說出地震對生命財產的影響。 能說出逃生技巧。	實作報告 35% 隨堂提問 35% 口語說明 30%
	第六篇我愛運動 第1章游泳～蝶泳 <b>【多元文化教育】</b>	1. 以海豚游泳動作作為議題，討論游泳技能原理。 2. 了解蝶泳打水的動力來源，並能展現連續蝶腿動作。 3. 藉由陸上練習認識蝶泳划水分解動作。 4. 能學會蝶泳換氣、了解有節奏的蝶腿，達成有效率的換氣。	有效的認識蝶泳動作技能，並能依照動作順序完成蝶式技能。 能安全地小組合作完成單臂蝶泳陸上練習。	操作技巧 40% 口語說明 30% 隨堂提問 30%
17 0601-0605	第三篇環境安全總動員 第3章交通安全知與行 <b>【安全教育】</b>	1. 能夠察覺道路交通環境的潛藏危機。 2. 願意遵守行人、騎、乘車的交通安全。 3. 提升自我交通安全素養。	能說出影響交通安全的因素及解決之道。	實作報告 35% 隨堂提問 35% 口語說明 30%
	第六篇我愛運動 第2章民俗體育～扯鈴 <b>【人權教育】</b>	1. 了解扯鈴的技能原理。 2. 能做出扯鈴的基本與綜合技術。 3. 能展演出扯鈴組合動作。	能說出扯鈴運動的相關概念與文化意涵。 能正確表現扯鈴運鈴技能，展現身體的協調和控制能力。	操作技巧 40% 口語說明 30% 隨堂提問 30%
18 0608-0614	第三篇環境安全總動員 第4章社區安全行動家 <b>【安全教育】</b>	1. 願意主動關心社區安全。 2. 能夠辨識社區環境的潛藏危機。 3. 有效運用各項資源或策略化解社區危機。 4. 能夠擬定環境安全行動計畫並加以執行。	能說出影響社區安全的因素及解決之道。	實作報告 35% 隨堂提問 35% 口語說明 30%
	第六篇我愛運動 第3章武術～詠春拳 <b>【生涯規劃教育】</b>	1. 了解詠春拳發展歷史。 2. 學會詠春拳基本動作與套路。 3. 操作實際的攻防演練。 4. 掌握基本技巧，應用在防身術上。	學生能夠瞭解詠春拳的起源、詠春拳的基本套路以及理解詠春拳在眾多中國武術中的獨特性。 學生能示範出詠春拳的基本站馬	操作技巧 40% 口語說明 30% 隨堂提問 30%

			步、攤手、衝拳、綁手、耕手。	
--	--	--	----------------	--