

(十) 健體領域課程計畫

桃園市平南國民中學 115 學年度七年級上學期【健體領域】課程計畫			
每週節數	三節	設計者	七年級教學團隊
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-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。 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。 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。 1d-IV-1:了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。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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-1:熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。 4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。	
	學習內容	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。 Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2:居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。	

		Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1:水域休閒運動綜合應用。 Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。 Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。 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:青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。 Gb-IV-1:岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。 Gb-IV-2:游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。 Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ia-IV-1:徒手體操動作組合。 Ib-IV-1:自由創作舞蹈。 Ic-IV-1:民俗運動進階與綜合動作。
融入之議題		【人權教育】 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。 人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人 J8:了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【性別平等教育】 性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 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 J6:建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。 安 J2:判斷常見的事故傷害。 安 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。 【防災教育】 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。 【環境教育】 環 J4:了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。 環 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。 【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。
學習目標		健康第一學期主要以「自我照護」出發，探討健康的內涵、了解青春身心需求，並培養自我悅納的態度。 知識目標： 1.從生理、心理與社會不同的層面認識健康的意涵。 2.了解青春身心需求及學會調適身心變化。 3.了解事故傷害的定義及成因，並思考其對健康造成的威脅與嚴重性。

	技能目標： 4. 判斷環境中的潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 5. 因應不同生活情境，善用健康技能降低事故的發生。 6. 監控環境安全狀況，並能針對危險處持續的調正與修正。 態度目標： 7. 探討健康的內涵，採取正確的自我照護，以提升整體健康水準。 8. 建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。 9. 將所學運用於日常生活，養成預防事故，常保有安全意識的正確態度。 體育第一學期主要以「健康評估」出發，帶領學生了解自己的身體狀況，進一步設計自己的運動處方，並建立使用運動設施的安全意識。 知識目標： 1. 認識運動前健康評估與體適能檢測。 2. 認識籃球的運球技巧。 3. 認識體操的跳躍、翻滾等技巧。 技能目標： 4. 了解運動處方設計原則。 5. 了解排球的接球技巧。 6. 熟悉羽球發球、接發球及正手高遠球的技巧。 7. 了解創意啦啦舞的基本動作與組合。 8. 學習扯鈴的繞腳及繞腳轉身技巧。 態度目標： 9. 建立使用運動設施安全意識。 10. 培養自我挑戰、自我精進的態度。 11. 學會自行車、跑步、水中自救及救人原則。			
教學與評量說明	1. 教材編輯與資源 (教科書版本、相關資源) (1) 自編。 (2) 教學動畫、電腦、單槍、活動設計操作、課程相關補充資料、影片。 (3) 相關學習活動單。 2. 教學方法 (1) 運用多元、漸進的教學法，支持教學生活化。 (2) 透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習。 3. 教學評量 質量並重，運用多元評量策略，並使用自評表或檢核表，利用同儕互評、自我檢測、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。 4. 建議評量配分方式 學習態度 上課表現 作業繳交 發表報告			
週次/ 日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
1 8/31-9/04	健康/ 第1單元 健康青春向前行 第1章 健康人生開步走	1. 從生理、心理與社會不同的層面認識健康的內涵。 2. 認識身體構造與各系統的運作機制，並在生活中落實健康促進的保健行動。	探討健康內涵，並認識身體構造及器官。	學習態度 上課表現 作業繳交 發表報告
	體育/ 第3單元 健康自主有活力 第1章 活躍人生——健康評估與體適能檢測	1. 了解運動前健康評估的意義及內容。 2. 學會運動前健康安全問卷的使用方法。 3. 學會運動前危險因子分類的評量標準。	能了解運動前評估健康狀況，並認識體適能檢測項目。	學習態度 上課表現 作業繳交 發表報告

		4. 了解體適能檢測項目及流程安排。 5. 學會運動處方基本設計原則。		
2 9/07-9/11	健康/ 第1單元 健康 青春向前行 第1章 健康人生開步走	1. 認識身體構造與各系統的運作機制，並在生活中落實健康促進的保健行動。 2. 理解生長發育的個別差異與影響因素，接受自己在成長過程中的改變。	認識身體構造並落實保健行為。	學習態度高上課表現作業繳交發表報告
	體育/ 第3單元 健康 自主有活力 第2章 安全運動沒煩惱——運動設施安全	1. 能了解運動設施的分類。 2. 能了解運動場地的特色與使用注意事項，並能遵守各項場地的使用規範。 3. 能透過觀察記錄的方式，了解環境可能潛藏的危險，並能提出改善策略。	了解運動設施使用規範。	學習態度高上課表現作業繳交發表報告
3 9/14-9/18	健康/ 第1單元 健康 青春向前行 第1章 健康人生開步走	1. 理解生長發育的個別差異與影響因素，接受自己在成長過程中的改變。 2. 理解自身的健康狀態，於生活中運用自我監督的策略，在生活中持續實踐健康的生活型態。	了解個體差異，並能肯定自己。	學習態度高上課表現作業繳交發表報告
	體育/ 第4單元 活力 青春大放送 第1章 雙輪闖天下——自行車	1. 認識公共自行車設置的普及化對環境保護、節能減碳及身心健康的重要性。 2. 了解自行車騎乘高度設定方式、基本姿勢要領及踩踏動作技術的訣竅。	能正確騎乘自行車。	學習態度高上課表現作業繳交發表報告
4 9/21-9/25	健康/ 第1單元 健康 青春向前行 第2章 個人衛生與保健	1. 認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。 2. 思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。 3. 能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。	認識器官結構，並落實良好衛生習慣。	學習態度高上課表現作業繳交發表報告
	體育/ 第4單元 活力 青春大放送 第1章 雙輪闖天下——自行車	1. 具備道路行駛之事前準備作業及安全裝備確認等知能。 2. 認識自行車騎乘禮儀及尊重路權，能有效降低事故傷害發生的機會。 3. 能具備自行車簡易故障排除的技能，以及規畫安全的自行車漫遊旅程。	了解騎乘自行車之注意事項，避免事故傷害。	學習態度高上課表現作業繳交發表報告
5 9/28-10/02	健康/ 第1單元 健康 青春向前行 第2章 個人衛生與保健	1. 認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。 2. 思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。 3. 能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。	認識器官結構，並落實良好衛生習慣。	學習態度高上課表現作業繳交發表報告
	體育/ 第4單元 活力 青春大放送 第2章 疾走如風——跑	1. 了解跑步的動作要領。 2. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。	能正確執行跑步動作。	學習態度高上課表現作業繳交發表報告

6 10/05-10/09	健康/ 第1單元 健康 青春向前行 第2章 個人衛生與保健	1. 認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。 2. 思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。 3. 能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。	認識器官結構，並落實良好衛生習慣。	學習態度高上課表現 作業繳交 發表報告
	體育/ 第4單元 活力 青春大放送 第2章 疾走如風——跑	1. 學會短距離跑及接力跑的動作技巧。 2. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 3. 培養尊重他人及團隊合作的精神。	能做出短距離跑及接力跑的動作。	學習態度高上課表現 作業繳交 發表報告
7 10/12-10/16	健康/ 第1單元 健康 青春向前行 第2章 個人衛生與保健	1. 認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。 2. 思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。 3. 能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。	認識器官結構，並落實良好衛生習慣。	學習態度高上課表現 作業繳交 發表報告
	體育/ 第4單元 活力 青春大放送 第2章 疾走如風——跑	1. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 2. 培養尊重他人及團隊合作的精神。	建立團隊合作的精神。	學習態度高上課表現 作業繳交 發表報告
8 10/19-10/23	健康/ 第1單元 健康 青春向前行 第2章 個人衛生與保健	1. 認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。 2. 思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。 3. 能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。	認識器官結構，並落實良好衛生習慣。	學習態度高上課表現 作業繳交 發表報告
	體育/ 第4單元 活力 青春大放送 第3章 優游自在——游泳	1. 學習如何判斷水域安全。 2. 了解安全戲水要點。 3. 練習運用救生圈等救生物品從岸上安全救人。	了解水域安全，並習得岸上安全救人技能。	學習態度高上課表現 作業繳交 發表報告
9 10/26-10/30	健康/ 第1單元 健康 青春向前行 第3章 我的青春檔案	1. 觀察並說出青春期常見的生理問題，並學習處理生理問題的健康技能。 2. 能理解性生理問題對於個人的意義，並落實健康的生活型態。	了解第二性徵及保健方式。	學習態度高上課表現 作業繳交 發表報告
	體育/ 第4單元 活力 青春大放送 第3章 優游自在——游泳	1. 練習運用救生圈等救生物品從岸上安全救人。 2. 練習水母漂、仰漂及踩水，且至少學會一種基本水中自救方式。 3. 運用游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。	能使用水中自救方式。	學習態度高上課表現 作業繳交 發表報告
10 11/02-11/06	健康/ 第1單元 健康 青春向前行 第3章 我的青春檔案	1. 觀察並說出青春期常見的生理問題，並學習處理生理問題的健康技能。 2. 能理解性生理問題對於個人的意義，並落實健康的生活型態。	了解第二性徵及保健方式。	學習態度高上課表現 作業繳交 發表報告

	體育/ 第5單元 熱門 運動大會串 第1章 掌控自 如——籃球	1. 能了解籃球運球技術之相關知識與技能原理，並反思和發展策略，以改善動作技能。 2. 能做到左、右手操作上下、前後，以及雙手左右交互等方向之運球技術，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題，發揮團隊合作學習之方法。	能做出正確的左、右手操作上下、前後，以及雙手左右交互等方向之運球動作。	學習態度 上課表現 作業繳交 發表報告
11 11/09-11/13	健康/ 第1單元 健康 青春向前行 第3章 我的青春檔案	1. 能因應自身的生活情境持續表現健康技能，接納並喜歡自己青春期的變化。 2. 認識性衝動，並能運用適切的資訊擬定健康因應的行動策略。	了解第二性徵及保健方式。	學習態度 上課表現 作業繳交 發表報告
	體育/ 第5單元 熱門 運動大會串 第1章 掌控自 如——籃球	1. 能養成遵理守法的態度，實踐運用民主溝通及法律程序來進行活動之人權、法治觀念，培養「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。 2. 能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	養成固定運動習慣。	學習態度 上課表現 作業繳交 發表報告
12 11/16-11/20	健康/ 第1單元 健康 青春向前行 第3章 我的青春檔案	1. 能因應自身的生活情境持續表現健康技能，接納並喜歡自己青春期的變化。	了解第二性徵及保健方式。	學習態度 上課表現 作業繳交 發表報告
	體育/ 第5單元 熱門 運動大會串 第2章 排除萬 難——排球	1. 了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。 2. 學會排球低手傳球與接球步法。	能做出正確的排球低手傳球與接球步法。	學習態度 上課表現 作業繳交 發表報告
13 11/23-11/27	健康/ 第1單元 健康 青春向前行 第4章 活出青春的光彩	1. 了解自我概念形成的因素。 2. 認識自己，建立合宜的自我概念，並選擇適切的方式增進自我概念。	認識並建立自我概念。	學習態度 上課表現 作業繳交 發表報告
	體育/ 第5單元 熱門 運動大會串 第2章 排除萬 難——排球	1. 學會排球低手傳球與接球步法。 2. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 3. 在「有球必接」中，能與同學溝通，也能觀察並欣賞同學的優缺點。	能與他人合作完成目標。	學習態度 上課表現 作業繳交 發表報告
14 11/30-12/04	健康/ 第1單元 健康 青春向前行 第4章 活出青春的光彩	1. 肯定自己的價值，樂於嘗試提升自我價值的方法，以激發自我潛能與實現自我。 2. 學習以積極正向的想法、語言、行動和生活經驗，建立健康樂觀的生活態度。 3. 學習設定目標，建立自信與追求成長，實現心中的理想。	培養自我悅納的態度。	學習態度 上課表現 作業繳交 發表報告
	體育/ 第5單元 熱門 運動大會串 第3章 羽中作 樂——羽球	1. 能了解羽球發球、接發球與正手高遠球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2. 能做到正確且流暢之正手發球與高遠球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運	能做出正確的正手發球與高遠球動作。	學習態度 上課表現 作業繳交 發表報告

		動習慣。		
15 12/07-12/11	健康/ 第2單元 環境安全總動員 第1章 環境安全搜查線	1. 認識居家環境之潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 2. 了解事故傷害的定義及發生原因，並思考事故傷害對健康造成的威脅與嚴重性。	了解居家環境中可能會發生的事故傷害。	學習態度 上課表現 作業繳交 發表報告
	體育/ 第5單元 熱門運動大會串 第3章 羽中作樂——羽球	1. 能做到正確且流暢之正手發球與高遠球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 2. 能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。	能做出正確的正手發球與高遠球動作。	學習態度 上課表現 作業繳交 發表報告
16 12/14-12/18	健康/ 第2單元 環境安全總動員 第1章 環境安全搜查線	1. 認識居家環境之潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 2. 了解事故傷害的定義及發生原因，並思考事故傷害對健康造成的威脅與嚴重性。	了解居家環境中可能會發生的事故傷害。	學習態度 上課表現 作業繳交 發表報告
	體育/ 第6單元 靈活自如好身手 第1章 登峰造極——體操	1. 能了解體操地板運動項目的動作技巧發展，以及與其相關之知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2. 能做出各式跳躍、滾翻與側翻等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或平日生活中，保護個人人身安全。	能做出正確的跳躍、滾翻與側翻等動作。	學習態度 上課表現 作業繳交 發表報告
17 12/21-12/25	健康/ 第2單元 環境安全總動員 第1章 環境安全搜查線	1. 認識居家環境之潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 2. 了解事故傷害的定義及發生原因，並思考事故傷害對健康造成的威脅與嚴重性。 3. 熟悉批判性思考技能，減少常見的事故發生原因及避免聽信未經證實之錯誤求生策略。	了解事故發生時正確求生策略。	學習態度 上課表現 作業繳交 發表報告
	體育/ 第6單元 靈活自如好身手 第1章 登峰造極——體操	1. 藉由各式跳躍、滾翻與側翻等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，進而發展動作創作和展演的技巧，展現個人的運動潛能。 2. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構與分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。	能表現個人局部或全身性的身體控制能力，並挑戰個人極限。	學習態度 上課表現 作業繳交 發表報告
18 12/28-1/01	健康/ 第2單元 環境安全總動員 第2章 營造安全好環境	1. 因應不同環境安全狀況(交通、校園、社區)，了解健康技能與生活技能對於健康維護的重要性。 2. 將所學運用於日常生活，養成預防事故，常保有安全意識的正確態度。	建立安全意識，並能實際運用。	學習態度 上課表現 作業繳交 發表報告
	體育/ 第6單元 靈活自如好身手	1. 了解創意啦啦舞的由來，知悉啦啦隊表演大致分為競技啦啦隊、舞蹈啦啦隊及創意啦啦舞。	認識啦啦隊的起源，並做出手部及腳部基	學習態度 上課表現 作業繳交

	第2章 呼朋喚友——創意啦啦舞	2. 了解舞蹈啦啦隊以身體的展現為主，並以芭蕾舞、現代舞及爵士舞為基礎，結合旋轉、跳躍、踢腿及柔軟度等元素，透過舞蹈編排、隊形變化及穩定度的控制，展現舞蹈啦啦隊的力與美。	本動作。	發表報告
19 1/04-1/08	健康/ 第2單元 環境安全總動員 第2章 營造安全好環境	1. 將所學運用於日常生活，養成預防事故，常保有安全意識的正確態度。 2. 因應不同事故傷害情境，善用健康技能解決問題。	建立安全意識，並能實際運用。	學習態度高 上課表現 作業繳交 發表報告
	體育/ 第6單元 靈活自如好身手 第2章 呼朋喚友——創意啦啦舞	1 學會編創啦啦隊口號。 2. 培養團隊合作的精神。	能編寫啦啦隊口號。	學習態度高 上課表現 作業繳交 發表報告
20 1/11-1/15	健康/ 第2單元 環境安全總動員 第2章 營造安全好環境	1. 因應不同事故傷害情境，善用健康技能解決問題。 2. 自我檢視生活環境的安全狀態，並透過問題解決技能，針對危險持續調整與修正。	學習解決不同事故傷害之技能。	學習態度高 上課表現 作業繳交 發表報告
	體育/ 第6單元 靈活自如好身手 第3章 鈴瀉盡致——扯鈴	1. 能了解扯鈴運鈴技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2. 能做到繞腳及繞腳轉身之運動技能，學習並充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。 3. 能學習如何欣賞扯鈴動作，並提供回饋給同一組的同學，進而增進彼此學習效能。	能做出正確的繞腳及繞腳轉身動作。	學習態度高 上課表現 作業繳交 發表報告
21 1/18-1/22	健康/ 複習第1、2單元	1. 配合「健康是多層面的，個人可以採取有效的自我照顧方法來增進健康」與「正確認識自己、肯定與接納自己，並且能夠自我實現，是健康心理的基礎」兩大內涵。「活出青春的光彩」透過人物故事讓學生了解自我概念的意義，探討影響自我概念的形成因素，進而引導學生分析自己和他人的差異，藉由測驗工具了解自己的特點，願意發揮自己的優點和面對缺點，嘗試提升自我價值的方法，學習運用正向的想法、語言、行動和生活經驗，展現自我悅納和健康樂觀的生活態度。藉由生活案例，鼓勵學生設定目標，付諸實際行動，以完成自己的目標。 2. 第二單元透過評估環境中潛在危險、認識防護守則，進而擬定安全行動計畫。讓學生具備安全知識、培養安全意識、展現安全技能與行動，以降低事故傷害所帶來的健康威脅與危害，並能積極營造安全的	1. 探討健康內涵，並認識身體構造及器官。 2. 認識身體構造並落實保健行為。 3. 了解個體差異，並能肯定自己。 4. 認識器官結構，並落實良好衛生習慣。 5. 了解第二性徵及保健方式。 6. 認識並建立自我概念。 7. 培養自我悅納的態度。 8. 了解居家環境中可能會發生的事故傷	學習態度高 上課表現 作業繳交 發表報告

		生活環境！	害。 9. 了解事故發生時正確求生策略。 10. 建立安全意識，並能實際運用。 11. 學習解決不同事故傷害之技能。	
	體育/ 複習第3~6單元	1. 認識運動前健康評估與體適能檢測。 2. 了解運動處方設計原則。 3. 建立使用運動設施安全意識。 4. 學會自行車、跑步、水中自救及救人原則。 5. 培養自我挑戰、自我精進的態度。 6. 培養自我挑戰、自我精進的態度。 7. 認識籃球的運球技巧。 8. 了解排球的接球技巧。 9. 熟悉羽球發球、接發球及正手高遠球的技巧。 10. 認識體操的跳躍、翻滾等技巧。 11. 了解創意啦啦舞的基本動作與組合。 12. 學習扯鈴的繞腳及繞腳轉身技巧。	1. 能了解運動前評估健康狀況，並認識體適能檢測項目。 2. 了解運動設施使用規範。 3. 能正確騎乘自行車。 4. 了解騎乘自行車之注意事項，避免事故傷害。 5. 能正確執行跑步動作。 6. 能做出短距離跑及接力跑的動作。 7. 建立團隊合作的精神。 8. 了解水域安全，並習得岸上安全救人技能。 9. 能使用水中自救方式。 10. 能做出正確的左、右手操作上下、前後，以及雙手左右交互等方向之運球動作。 11. 養成固定運動習慣。 12. 能做出正確的排球低手傳球與接球步法。 13. 能與他人合作完成目標。 14. 能做出正確的正手發球與高遠球動	學習態度 上課表現 作業繳交 發表報告

			作。 15. 能做出正確的跳躍、滾翻與側翻等動作。 16. 能表現個人局部或全身性的身體控制能力，並挑戰個人極限。 17. 認識啦啦隊的起源，並做出手部及腳部基本動作。 18. 能編寫啦啦隊口號。 19. 能做出正確的繞腳及繞腳轉身動作。	
--	--	--	---	--

桃園市平南國民中學 115 學年度七年級下學期【健體領域】課程計畫

每週節數	三節	設計者	七年級教學團隊
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-2:分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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-2:反思自己的運動技能。 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。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。 4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。	
	學習內容	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。 Bb-IV-1:正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	

		Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-1:運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。 Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。 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。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。 Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 Gb-IV-2:游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。 Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ib-IV-1:自由創作舞蹈。 Ib-IV-2:各種社交舞蹈。
融入之議題		【環境教育】 環J4:了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 【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J5:認識憲法的意義。 【家庭教育】 家J5:了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【生涯規畫教育】 涯J3:覺察自己的能力與興趣。 涯J6:建立對於未來生涯的願景。 涯J14:培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 【安全教育】 安J4:探討日常生活發生事故的影響因素。 【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。 【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。 【性別平等教育】 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。
學習目標		健康第二學期以「醫療」出發，讓學生除了解醫藥相關知識、成癮物質的危害，更擁有正確的人際交往觀念。 知識目標： 1. 能理解各種傳染病的病原體、傳染途徑、症狀及預防方法。 2. 認識健保的意義及一般民眾應有的權利與義務。 3. 了解從事醫療消費時應注意的事項。 4. 了解使用成癮物質菸、酒、檳榔對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 5. 認識並改善自己的人際關係，學習理智的面對衝突。 技能目標： 6. 面對菸、酒、檳榔的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。 7. 利用情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。 8. 學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。 9. 建立正向且良好的網路內外人際互動。 態度目標： 10. 培養維護身體健康的醫療觀念及態度。

	11. 關注菸、酒、檳榔國內法律規範現況與未來趨勢。 12. 培養正確的人際交往觀念。 體育第二學期以「體適能」出發，讓學生了解自己的身體狀況及營養補給，帶領學生認識多項運動，並學習運動技能。 知識目標： 1. 認識心肺耐力相關知識及運動計畫的擬定。 2. 了解運動的水分與營養補給知識。 3. 認識飛盤的基礎概念及傳接盤技術。 技能目標： 4. 認識跆拳道武德精神，建立運動欣賞能力，學習旋踢技能。 5. 學習並增進捷泳的能力。 6. 透過運動五大要素，探索與創作身體律動。 7. 學習籃球投籃與上籃。 8. 學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。 9. 學習桌球正手發球、反手推擋及正手平擊球技術。 10. 學習足球停球、踢空中球技術。 態度目標： 11. 培養努力不懈的精神與毅力。 12. 培養團隊合作的精神，積極正向的學習態度。 13. 養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通進行活動，培養公平競爭的運動家精神。			
教學與評量說明	1. 教材編輯與資源 (教科書版本、相關資源) (1) 自編。 (2) 教學動畫、電腦、單槍、活動設計操作、課程相關補充資料、影片。 (3) 相關學習活動單。 2. 教學方法 (1) 運用多元、漸進的教學法，支持教學生活化。 (2) 透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習。 3. 教學評量 質量並重，運用多元評量策略，並使用自評表或檢核表，利用同儕互評、自我檢測、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。 4. 建議評量配分方式 學習態度 上課表現 作業繳交 發表報告			
週次/ 日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
1 2/08-2/12	健康/ 第1單元 醫療消費面面觀 第1章 傳染病的世界	1. 了解傳染病與社會發展的重要性。 2. 認識傳染病發生的三大要素。 3. 知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。	依傳染病三要素提出預防傳染病的策略。	學習態度 上課表現 作業繳交 發表報告
	體育/ 第4單元 自主鍛鍊展活力 第1章 健康地基——心肺耐力	1. 了解心肺耐力對健康的重要性。 2. 了解評估心肺耐力的方法。 3. 學會如何監控運動強度。 4. 學會如何規畫增進心肺耐力的運動計畫。 5. 培養努力不懈的精神和毅力。 6. 養成規律運動的習慣。	能正確量測心跳率，並設計心肺耐力運動計畫。	學習態度 上課表現 作業繳交 發表報告
2 2/15-2/19	健康/ 第1單元 醫療消費面面觀	1. 了解傳染病與社會發展的重要性。 2. 認識傳染病發生的三大要素。	依傳染病三要素提出預防傳染病的策略。	學習態度 上課表現 作業繳交

	第1章 傳染病的世界	3.知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。		發表報告
	體育/ 第4單元 自主鍛鍊展活力 第2章 動吃關係大解密——運動營養	1.了解個人體型與身體活動量的分級，進而估算符合自己的每天熱量需求。 2.認識各類營養素與其代表性食物，了解各類營養素對運動的重要性，並能均衡飲食。 3.了解水分對人體的重要性，並能評估脫水可能引起的生理現象，以及具備從事運動前水分補充的正確觀念。 4.能掌握運動前、中及後的營養與水分增補策略，並於運動競賽前，能自行規畫一份簡易的運動營養增補表單，增進運動表現及賽後修復。	能正確估算自己每日熱量需求、評估體內水分攝取狀態、正確攝取運動前中後所需水分。	學習態度高 上課表現 作業繳交 發表報告
3 2/22-2/26	健康/ 第1單元 醫療消費面面觀 第1章 傳染病的世界	1.了解傳染病與社會發展的重要性。 2.認識傳染病發生的三大要素。 3.知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。 4.採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力。	依傳染病三要素提出預防傳染病的策略。	學習態度高 上課表現 作業繳交 發表報告
	體育/ 第4單元 自主鍛鍊展活力 第3章 武德技藝——跆拳道	1.能理解跆拳道技術之相關知識與技能原理，並能評估自我身體能力與該項運動之風險，反思個人動作技術，發展精進動作技能的有效學習策略。 2.能做到馬步正拳與旋踢技術，並能左右邊交換，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。	能做出正確的馬步正拳動作。	學習態度高 上課表現 作業繳交 發表報告
4 3/01-3/05	健康/ 第1單元 醫療消費面面觀 第2章 醫藥保衛戰	1.了解臺灣全民健保的概念，透過認識醫療分級、家庭醫師、轉診、急診、醫藥分業等制度，以有效運用醫療資源。	能分辨並寫出各級醫療院所提供之服務，並能標示家庭醫師之分級與三大面向影響。	學習態度高 上課表現 作業繳交 發表報告
	體育/ 第4單元 自主鍛鍊展活力 第3章 武德技藝——跆拳道	1.能做到馬步正拳與旋踢技術，並能左右邊交換，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。 2.能展現「以禮始、以禮終」、守紀律之武德精神。 3.能展現包容異己並相互尊重之態度，運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。 4.能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	能做出正確的腳背旋踢動作。	學習態度高 上課表現 作業繳交 發表報告
5 3/08-3/12	健康/ 第1單元 醫療	1.了解臺灣全民健保的概念，透過認識醫療分級、家庭醫師、轉診、	分析病症「急」、	學習態度高 上課表現

	消費面面觀 第2章 醫藥保衛戰	急診、醫藥分業等制度，以有效運用醫療資源。 2. 養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。	「危」、「重」，判斷急診行為。	作業繳交發表報告
	體育/ 第5單元 挑戰體能秀青春 第1章 飛雲掣電——飛盤	1. 能了解飛盤傳盤與接盤技術相關的知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2. 能做到正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及發揮團隊合作學習之方法。	能以反手投擲方式，將飛盤傳至同學手上。	學習態度高課表現作業繳交發表報告
6 3/15-3/19	健康/ 第1單元 醫療消費面面觀 第2章 醫藥保衛戰	1. 認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。 2. 學習運用批判性思考技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥方式及醫療行為。 3. 養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。	尋找家裡的常備藥品，確認這些藥品分別是屬於哪一種藥物。	學習態度高課表現作業繳交發表報告
	體育/ 第5單元 挑戰體能秀青春 第1章 飛雲掣電——飛盤	1. 能做到正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及發揮團隊合作學習之方法。 2. 能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	能以正手投擲方式，將飛盤傳至同學手上。	學習態度高課表現作業繳交發表報告
7 3/22-3/26	健康/ 第1單元 醫療消費面面觀 第2章 醫藥保衛戰	1. 認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。 2. 學習運用批判性思考技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥方式及醫療行為。 3. 養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。	能透過健保快易通 APP 查詢自己最近一次就醫紀錄。	學習態度高課表現作業繳交發表報告
	體育/ 第5單元 挑戰體能秀青春 第2章 力爭上游——游泳	1. 認識奧林匹克運動會游泳比賽四種泳姿：蝶式、仰式、蛙式與自由式(捷泳)。 2. 學習捷泳打水、划手、手腳配合動作與換氣動作。 3. 打水練習：浮板打水、漂浮打水。 4. 划手練習：抓水→往內抱水→往外往後推水→手臂出水→水上移臂。	能做出正確的漂浮打水、岸上划手。	學習態度高課表現作業繳交發表報告
8 3/29-4/02	健康/ 第1單元 醫療消費面面觀 第2章 醫藥保	1. 認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。 2. 學習運用批判性思考技能，質疑	能透過健保快易通 APP 覺察自己使用醫療資源的情形。	學習態度高課表現作業繳交發表報告

	衛戰	用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥方式及醫療行為。 3. 養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。		
	體育/ 第5單元 挑戰體能秀青春 第2章 力爭上游——游泳	1. 打水練習：浮板打水、漂浮打水。 2. 划手練習：抓水→往內抱水→往外往後推水→手臂出水→水上移臂。 3. 手腳配合練習：入門者從划二次手踢六次腳之六打法學起。 4. 換氣動作練習：岸上划手換氣、下水後池邊換氣練習。 5. 認識單臂划手換氣及一手六腳等捷泳練習方法。 6. 能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。	能做出正確的水中划手。	學習態度高 上課表現 作業繳交 發表報告
9 4/05-4/09	健康/ 第2單元 拒絕成癮有妙招 第1章 菸害現形記	1. 了解使用菸品(含電子煙)成癮的過程，以及對個人心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 2. 面對各項描述菸品(含電子煙)的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。	透過批判性思考，正確破解電子煙迷思。	學習態度高 上課表現 作業繳交 發表報告
	體育/ 第5單元 挑戰體能秀青春 第3章 身體塗鴉——創造性舞蹈	1. 了解舞蹈藝術的起源與舞蹈的類別。 2. 認識創造性舞蹈。 3. 享受體驗舞蹈元素的樂趣，學會運用舞蹈元素創作。 4. 增進基本身體適能，與身體動覺的敏銳度，探索自我潛能的發揮與實現。	觀賞專業藝術舞蹈節目，學習劇場觀賞禮儀。	學習態度高 上課表現 作業繳交 發表報告
10 4/12-4/16	健康/ 第2單元 拒絕成癮有妙招 第1章 菸害現形記	1. 利用菸害(含電子煙)的情境演練生活技能，並能主動公開表達個人拒絕吸菸(含電子煙)態度與反對二手菸的立場。 2. 關注臺灣對於菸品(含電子煙)的法律規範內容與現況，以及國際菸害公約規範對於臺灣的影響。	執行拒絕技巧演練並且能順利演出。	學習態度高 上課表現 作業繳交 發表報告
	體育/ 第5單元 挑戰體能秀青春 第3章 身體塗鴉——創造性舞蹈	1. 享受體驗舞蹈元素的樂趣，學會運用舞蹈元素創作。 2. 增進基本身體適能，與身體動覺的敏銳度，探索自我潛能的發揮與實現。 3. 培養舞蹈欣賞能力，豐富肢體動作的美感經驗。 4. 建立團隊合作的精神，積極正向的學習態度。	觀賞專業藝術舞蹈節目，學習劇場觀賞禮儀。	學習態度高 上課表現 作業繳交 發表報告
11 4/19-4/23	健康/ 第2單元 拒絕成癮有妙招 第1章 菸害現形記	1. 利用菸害(含電子煙)的情境演練生活技能，並能主動公開表達個人拒絕吸菸(含電子煙)態度與反對二手菸的立場。 2. 關注臺灣對於菸品(含電子煙)的法	具反菸害意識與態度，願意完成拒菸宣誓活動。	學習態度高 上課表現 作業繳交 發表報告

		律規範內容與現況，以及國際菸害公約規範對於臺灣的影響。		
	體育/ 第6單元 球藝大會串 第1章 應聲入網——籃球	1. 能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2. 能做到左、右手上籃，並依據自己的能力，找出適合自己的投籃方式。 3. 能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。 4. 能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	能做出正確的雙手或單手投籃動作。	學習態度高 上課表現 作業繳交 發表報告
12 4/26-4/30	健康/ 第2單元 拒絕成癮有妙招 第2章 克癮制勝	1. 了解飲酒與嚼食檳榔成癮的過程，以及對個人心理、生理和社會健康層面造成的衝擊與風險。 2. 面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。 3. 利用情境演練生活技能，能公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度與立場。	執行拒絕技巧演練，並且能順利演出。	學習態度高 上課表現 作業繳交 發表報告
	體育/ 第6單元 球藝大會串 第1章 應聲入網——籃球	1. 能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2. 能做到左、右手上籃，並依據自己的能力，找出適合自己的投籃方式。 3. 能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。 4. 能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	能做出正確的上籃動作。	學習態度高 上課表現 作業繳交 發表報告
13 5/03-5/07	健康/ 第2單元 拒絕成癮有妙招 第2章 克癮制勝	1. 面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。 2. 利用情境演練生活技能，能公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度與立場。	執行溝通技巧演練，並且能順利演出。	學習態度高 上課表現 作業繳交 發表報告
	體育/ 第6單元 球藝大會串 第2章 百發百中——排球	1. 了解排球的各式基本攻擊技術。 2. 學會如何將排球戰術運用在比賽上。 3. 增加運動欣賞的能力。	能做出正確的低手發球動作。	學習態度高 上課表現 作業繳交 發表報告
14 5/10-5/14	健康/ 第2單元 拒絕成癮有妙招 第2章 克癮制勝	1. 面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。 2. 利用情境演練生活技能，能公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度與立場。 3. 關注飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔在國內外法律規範的內容與現況。 4. 了解酒與檳榔所造成的社會、環境與健康問題，並幫助親友遠離酒與檳榔等成癮物質誘惑。	能夠撰寫鼓勵酗酒者戒酒的語句，並公開內容表述。	學習態度高 上課表現 作業繳交 發表報告
	體育/ 第6單元 球藝	1. 了解排球的各式基本攻擊技術。 2. 學會如何將排球戰術運用在比賽	能做出正確的低手發球動	學習態度高 上課表現

	大會串 第2章 百發百中——排球	上。 3. 增加運動欣賞的能力。	作。	作業繳交 發表報告
15 5/17-5/21	健康/ 第2單元 拒絕成癮有妙招 第2章 克癮制勝	1. 了解飲酒與嚼食檳榔成癮的過程，以及對個人心理、生理和社會健康層面造成的衝擊與風險。 2. 面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。 3. 利用情境演練生活技能，能公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度與立場。 4. 了解酒與檳榔所造成的社會、環境與健康問題，並幫助親友遠離酒與檳榔等成癮物質誘惑。	執行拒絕技巧演練，並且能順利演出。	學習態度 上課表現 作業繳交 發表報告
	體育/ 第6單元 球藝大會串 第3章 桌拿好手——桌球	1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。 3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。	能做出正確的反手推球動作。	學習態度 上課表現 作業繳交 發表報告
16 5/24-5/28	健康/ 第3單元 人際健康家 第1章 健康家庭加加油	1. 理解家庭的健康生活的規範意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規範。 2. 分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修正，嘗試運用策略方法以經營家庭關係。 3. 認識家庭暴力的發生因素與相關法規，善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。	具備關懷家庭關係態度，並完成學習活動單。	學習態度 上課表現 作業繳交 發表報告
	體育/ 第6單元 球藝大會串 第3章 桌拿好手——桌球	1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。 3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。	能做出正確的正手發平擊球與正手平擊球動作。	學習態度 上課表現 作業繳交 發表報告
17 5/31-6/04	健康/ 第3單元 人際健康家 第1章 健康家庭加加油	1. 理解家庭的健康生活的規範意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規範。 2. 分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修正，嘗試	具備關懷家庭關係態度，並完成課本Go健康活動內容。	學習態度 上課表現 作業繳交 發表報告

		運用策略方法以經營家庭關係。 3. 認識家庭暴力的發生因素與相關法規，善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。		
	體育/ 第6單元 球藝大會串 第4章 舉足輕重——足球	1. 能了解足球停空中球與踢空中球技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2. 能做到停空中球與踢空中球之技術，並能研擬策略運用於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。	能做出正確的停球動作。	學習態度 上課表現 作業繳交 發表報告
18 6/07-6/11	健康/ 第3單元 人際健康家 第2章 人際關係停看聽	1. 認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。	透過課本 Go 健康活動，思考自己需要改變的地方。	學習態度 上課表現 作業繳交 發表報告
	體育/ 第6單元 球藝大會串 第4章 舉足輕重——足球	1. 能做到停空中球與踢空中球之技術，並能研擬策略運用於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。 2. 能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通進行活動，培養公平競爭的運動家精神。 3. 透過足球比賽活動，能做到尊重同學、共同參與事務及合作學習的態度。 4. 設計適合的運動計畫，養成規律運動習慣，提升體適能與運動技能。	能做出正確的踢球動作。	學習態度 上課表現 作業繳交 發表報告
19 6/14-6/18	健康/ 第3單元 人際健康家 第2章 人際關係停看聽	1. 認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。 2. 了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。 3. 認識霸凌並了解相關規範，保護自己，避免成為霸凌的加害人或受害者。	分組討論能完成三項衝突情境討論。	學習態度 上課表現 作業繳交 發表報告
	體育/ 複習第4單元	1. 認識心肺耐力相關知識及運動計畫的擬定。 2. 了解運動的水分與營養補給知識。 3. 認識跆拳道武德精神，建立運動欣賞能力，學習旋踢技能。	1. 能正確量測心跳率，並設計心肺耐力運動計畫。 2. 能正確估算自己每日熱量需求、評估體內水分攝取狀態、正確攝取運動前中後所需水分。 3. 能做出正確的馬步正拳、腳背旋踢動作。	學習態度 上課表現 作業繳交 發表報告

20 6/21-6/25	健康/ 第3單元 人際 健康家 第2章 人際關 係停看聽	1. 認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。 2. 了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。 3. 認識霸凌並了解相關規範，保護自己，避免成為霸凌的加害人或受害者。	透過課本生活行動家，加強人際關係策略。	學習態度 上課表現 作業繳交 發表報告
	體育/ 複習第5單元	1. 認識飛盤的基礎概念及傳接盤技術。 2. 學習並增進捷泳的能力。 3. 透過運動五大要素，探索與創作身體律動。	1. 能以反／正手投擲方式，將飛盤傳至同學手上。 2. 能做出正確的漂浮打水、岸上划手、水中划手。 3. 觀賞專業藝術舞蹈節目，學習劇場觀賞禮儀。	學習態度 上課表現 作業繳交 發表報告
21 6/28-07/02	健康/ 複習第1~3單元	1. 能理解各種傳染病的病原體、傳染途徑、症狀及預防方法。 2. 認識健保的意義及一般民眾應有的權利與義務。 3. 了解從事醫療消費時應注意的事項。 4. 培養維護身體健康的醫療觀念及態度。 5. 了解使用成癮物質菸、酒、檳榔對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 6. 面對菸、酒、檳榔的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。 7. 關注菸、酒、檳榔國內法律規範現況與未來趨勢。 8. 利用情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。 9. 認識並改善自己的人際關係，學習理智的面對衝突。 10. 學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。 11. 建立正向且良好的網路內外人際互動。 12. 培養正確的人際交往觀念。	1. 依傳染病三要素提出預防傳染病的策略。 2. 能分辨並寫出各級醫療院所提供之服務，並能標示家庭醫師之分級與三大面向影響。 3. 分析病症「急」、「危」、「重」，判斷急診行為。 4. 尋找家裡的常備藥品，確認這些藥品分別是屬於哪一種藥物。 5. 能透過健保快易通APP查詢自己最近一次就醫紀錄。 6. 能透過健保快易通APP覺察自己使用醫療資源的情形。 7. 透過批判性思考，正確破解電子煙迷	學習態度 上課表現 作業繳交 發表報告

			思。 8. 執行拒絕技巧演練並且能順利演出。 9. 具反菸害意識與態度，願意完成拒菸宣誓活動。 10. 執行拒絕技巧演練，並且能順利演出。 11. 執行溝通技巧演練，並且能順利演出。 12. 能夠撰寫鼓勵酗酒者戒酒的語句，並公開內容表述。 13. 執行拒絕技巧演練，並且能順利演出。 14. 具備關懷家庭關係態度，並完成學習活動單。 15. 具備關懷家庭關係態度，並完成課本 Go 健康活動內容。 16. 透過課本 Go 健康活動，思考自己需要改變的地方。 17. 分組討論能完成三項衝突情境討論。 18. 透過課本生活行動家，加強人際關係策略。	
	體育/ 複習第 6 單元	1. 學習籃球投籃與上籃。 2. 學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。 3. 學習桌球正手發球、反手推擋及正手平擊球技術。 4. 學習足球停球、踢空中球技術。	1. 能做出正確的雙手或單手投籃與上籃動作。 2. 能做出正確的低手發球動作。 3. 能做出正確的反手推球、	學習態度 上課表現 作業繳交 發表報告

			正手發平擊球 與正手平擊球 動作。 4. 能做出正確 的停球、踢球 動作。	
--	--	--	--	--

桃園市平南國民中學 115 學年度第一學期八年級領域學習課程【健康與體育領域體育科】課程計畫

每週節數	【 3 】節		設計者	【健康與體育領域】 團隊教師
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進、■A2. 系統思考與問題解決、 ■A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達、■B2. 科技資訊與媒體素養、 ■B3. 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識、■C2. 人際關係與團隊合作、□ C3. 多元文化與國際理解		
學習重點	學習表現	健康 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 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。 體育 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		
	學習內容	健康 Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。		

		Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 體育 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。
--	--	--

融入之議題	議題名稱	議題中的實質內涵
	安全教育	安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 安 J11 學習創傷救護技能。
	性別平等	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
	戶外教育	戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。
	海洋教育	海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。
	品德教育	品 EJU1 尊重生命。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。
	法治教育	法 J2 避免歧視。

		法 J4 理解規範國家強制力之重要性。		
	生涯規劃	涯 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。		
學習目標	知識 1. 理解情感表達的重要性，並認識身體自主權與人際關係中的安全界線。 2. 認識未成年性行為的影響、法律責任，以及性傳染病的種類與預防方法（如保險套使用）。 3. 了解臺灣全民健保制度的基本內容、就醫流程及其對民眾健康的影響。 4. 辨識各類藥物的用途與正確用藥方式，並了解醫藥分業與安全用藥原則。 5. 認識藥物濫用的種類與對個人、家庭與社會的危害，並了解可求助的戒治資源。 6. 瞭解運動貼紮的基本類型與功用，並掌握標槍、地板體操、浮潛等運動的基礎知識與安全規範。			
	技能 1. 能適當辨識與表達自己的情緒，並展現尊重與安全的約會行為。 2. 能正確使用保險套，並採取預防網路性剝削的具體行動。 3. 能正確說出就醫流程，模擬就醫情境，並展現合理使用醫療資源的能力。 4. 能示範正確用藥行為（如：看標示、遵醫囑），並能拒絕不當藥物誘惑。 5. 能操作常見貼紮技巧以預防運動傷害，並執行標槍動作、地板體操與捷泳換氣配合技巧。 6. 能熟練執行籃球掩護、桌球正拍與推擋、羽球殺球與壘球傳接球等各類運動技巧。			
	態度 1. 願意尊重自己與他人的身體與情感界線，並建立健康的性價值觀與自我保護意識。 2. 珍惜醫療與公共衛生資源，養成正確就醫與用藥的生活態度。 3. 主動遠離毒品與濫用藥物，培養正向生活習慣與自我控制力。 4. 重視運動安全與防護措施，積極參與體育活動並樂於學習新技能。 5. 展現尊重規則、公平競爭與團隊合作的運動家精神。 關心自然與海洋生態，參與浮潛活動時具備保護環境與自我安全的態度。			
教學與評量說明	教材與資源 南一版健康與體育課本、習作、教案、學習單、PPT、南一數位資源入口網等。 教學方法 合作學習、情境模擬、環境體驗、教學生活化、安全環境探究、運動競賽、互動遊戲等。 教學評量 健康：紙筆測驗 50%、學習作業、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 10%、態度檢核 20%			
週次/ 日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
第一週 8/30~9/5	單元一 愛， 這件事 第 1 章 歌頌 情誼 【性別平等】 【生涯規劃】	1. 辨識自己的情感，並且進行安全的約會與合宜的表達方式。 2. 維持情感與結束情感應有的態度與健康的價值觀。 3. 體認身體自主權的重要性並展現出維護行動。	1. 學生能辨識並適當表達自己的情緒，並在約會或人際互動中展現尊重與安全的行為。 2. 學生能說	紙筆測驗 學習作業 上課參與 口語表達 態度檢核

			明身體自主權的重要性，並展現維護自己身體界線的具體行動。	
第一週 8/30~9/5	單元四 貼心！就能安心！ 第1章 運動與貼紮 【安全教育】	1. 不同貼紮類型的功能差異。 2. 體驗並練習貼紮技術對身體動作的影響。 3. 如何在常見的運動傷害中施作正確的貼紮技術。	學生能說明不同貼紮類型的功能，並正確執行常見運動傷害的貼紮技巧。	動作檢核 實作評量 分組競賽 態度檢核
第二週 9/6~9/12	單元一 愛，這件事 第1章 歌頌情誼 【性別平等】 【生涯規劃】	1. 辨識自己的情感，並且進行安全的約會與合宜的表達方式。 2. 維持情感與結束情感應有的態度與健康的價值觀。 3. 體認身體自主權的重要性並展現出維護行動。	1. 學生能辨識並適當表達自己的情緒，並在約會或人際互動中展現尊重與安全的行為。 2. 學生能說明身體自主權的重要性，並展現維護自己身體界線的具體行動。	紙筆測驗 學習作業 上課參與 口語表達 態度檢核
第二週 9/6~9/12	單元四 貼心！就能安心！ 第1章 運動與貼紮 【安全教育】	1. 不同貼紮類型的功能差異。 2. 體驗並練習貼紮技術對身體動作的影響。 3. 如何在常見的運動傷害中施作正確的貼紮技術。	學生能說明不同貼紮類型的功能，並正確執行常見運動傷害的貼紮技巧。	動作檢核 實作評量 分組競賽 態度檢核
第三週 9/13~9/19	單元一 愛，這件事 第1章 歌頌情誼 【性別平等】 【生涯規劃】	1. 辨識自己的情感，並且進行安全的約會與合宜的表達方式。 2. 維持情感與結束情感應有的態度與健康的價值觀。 3. 體認身體自主權的重要性並展現出維護行動。	1. 學生能辨識並適當表達自己的情緒，並在約會或人際互動中展現尊重與安全的行為。 2. 學生能說明身體自主權的重要性，並展現維護自己身體界線的具體行動。	紙筆測驗 學習作業 上課參與 口語表達 態度檢核

第三週 9/13~9/19	單元五 挑戰 極限 第1章 標槍 千斤一擲 【品德教育】	1. 標槍場上安全規則及遊戲規則。 2. 經由同儕間的觀察學習了解標槍動作的原理。 3. 聯合身體各部位提升運動表現。 4. 做出完整的標槍動作。 5. 軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。	學生能示範基本投擲動作，並結合軀幹與下肢的訓練技巧提升表現，每次投擲均確認是否合法落地。	動作檢核 實作評量 分組競賽 態度檢核
第四週 9/20~9/26	單元一 愛， 這件事 第2章 「性」福 「保」典 【法治教育】 【性別平等】	1. 未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 2. 維護身體自主權的行動。 3. 建立健康的性價值觀，並保護自己免於網路性剝削。 4. 常見性傳染病的種類與症狀。 5. 性傳染病的預防方式。 6. 培養關懷性傳染病患的態度。 7. 「健康技能-正確使用保險套」。 8. 安全性行為的態度。	1. 學生能分析未成年性行為可能帶來的生理、心理與法律後果，並做出負責任的行為選擇。 2. 學生能辨識網路性剝削的常見形式，並運用正確方法保護自己免受傷害。 3. 學生能說明性傳染病的種類、症狀與傳染途徑，並示範保險套的正確使用方式以防護風險。	紙筆測驗 學習作業 上課參與 口語表達 態度檢核
第四週 9/20~9/26	單元五 挑戰 極限 第1章 標槍 千斤一擲 【品德教育】	1. 標槍場上安全規則及遊戲規則。 2. 經由同儕間的觀察學習了解標槍動作的原理。 3. 聯合身體各部位提升運動表現。 4. 做出完整的標槍動作。 5. 軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。	學生能示範基本投擲動作，並結合軀幹與下肢的訓練技巧提升表現，每次投擲均確認是否合法落地。	動作檢核 實作評量 分組競賽 態度檢核
第五週 9/27~10/3	單元一 愛， 這件事 第2章 「性」福 「保」典 【法治教育】 【性別平等】	1. 未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 2. 維護身體自主權的行動。 3. 建立健康的性價值觀，並保護自己免於網路性剝削。 4. 常見性傳染病的種類與症狀。 5. 性傳染病的預防方式。 6. 培養關懷性傳染病患的態度。	1. 學生能分析未成年性行為可能帶來的生理、心理與法律後果，並做出負責任的行為選擇。	紙筆測驗 學習作業 上課參與 口語表達 態度檢核

		7. 「健康技能-正確使用保險套」。 8. 安全性行為的態度。	2. 學生能辨識網路性剝削的常見形式，並運用正確方法保護自己免受傷害。 3. 學生能說明性傳染病的種類、症狀與傳染途徑，並示範保險套的正確使用方式以防護風險。	
第五週 9/27~10/3	單元五 挑戰極限 第2章 三項全能 【戶外教育】 【生涯規劃】	1. 三項全能的起源及各種距離。 2. 認識三項全能的器材及使用時機。 3. 體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受，並了解轉換區的擺放設置。 4. 學習設計適合自己的運動訓練計劃。 5. 完成一次小型三項全能賽。	學生能參與三項全能運動（游泳、騎車、跑步），並展現正確基本技能與耐力表現。	動作檢核 實作評量 分組競賽 態度檢核
第六週 10/4~10/10	單元一 愛，這件事 第2章 「性」福 「保」典 【法治教育】 【性別平等】	1. 未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 2. 維護身體自主權的行動。 3. 建立健康的性價值觀，並保護自己免於網路性剝削。 4. 常見性傳染病的種類與症狀。 5. 性傳染病的預防方式。 6. 培養關懷性傳染病患的態度。 7. 「健康技能-正確使用保險套」。 8. 安全性行為的態度。	1. 學生能分析未成年性行為可能帶來的生理、心理與法律後果，並做出負責任的行為選擇。 2. 學生能辨識網路性剝削的常見形式，並運用正確方法保護自己免受傷害。 3. 學生能說明性傳染病的種類、症狀與傳染途徑，並示範保險套的正確使用方式以防護風險。	紙筆測驗 學習作業 上課參與 口語表達 態度檢核

第六週 10/4~10/10	單元五 挑戰 極限 第2章 三項 全能 【戶外教育】 【生涯規劃】	1. 三項全能的起源及各種距離。 2. 認識三項全能的器材及使用時機。 3. 體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受，並了解轉換區的擺放設置。 4. 學習設計適合自己的運動訓練計劃。 5. 完成一次小型三項全能賽。	學生能參與三項全能運動（游泳、騎車、跑步），並展現正確基本技能與耐力表現。	動作檢核 實作評量 分組競賽 態度檢核
第七週 10/11~10/17	單元一 愛， 這件事 第2章 「性」福 「保」典 【法治教育】 【性別平等】	1. 未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 2. 維護身體自主權的行動。 3. 建立健康的性價值觀，並保護自己免於網路性剝削。 4. 常見性傳染病的種類與症狀。 5. 性傳染病的預防方式。 6. 培養關懷性傳染病患的態度。 7. 「健康技能-正確使用保險套」。 8. 安全性行為的態度。	1. 學生能分析未成年性行為可能帶來的生理、心理與法律後果，並做出負責任的行為選擇。 2. 學生能辨識網路性剝削的常見形式，並運用正確方法保護自己免受傷害。 3. 學生能說明性傳染病的種類、症狀與傳染途徑，並示範保險套的正確使用方式以防護風險。	紙筆測驗 學習作業 上課參與 口語表達 態度檢核
第七週 10/11~10/17	單元五 挑戰 極限 第3章 競技 體操 地板 【安全教育】	1. 體操運動的脈絡。 2. 臺灣在國際體操領域的表現。 3. 體操地板運動為何。 4. 體操地板運動的基本動作及練習方法。 5. 體操地板運動的動作與正確技巧。 6. 簡單的動作組合，並加以運用。 7. 分析動作技巧與編排。 8. 培養全身協調性與提升肌肉適能。 9. 遵守安全規範及比賽規則。	學生能正確實施動作，順序為預備動作、側手翻、前滾翻、分腿跳、跳轉一圈、單肩後滾翻、水平平衡，結束動作。並遵守相關安全規範與自我保護技巧。	動作檢核 實作評量 分組競賽 態度檢核
第八週 10/18~10/24	單元一 愛， 這件事 第2章	1. 未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 2. 維護身體自主權的行動。	1. 學生能分析未成年性行為可能帶	紙筆測驗 學習作業 上課參與

	「性」福 「保」典 【法治教育】 【性別平等】	3. 建立健康的性價值觀，並保護自己免於網路性剝削。 4. 常見性傳染病的種類與症狀。 5. 性傳染病的預防方式。 6. 培養關懷性傳染病患的態度。 7. 「健康技能-正確使用保險套」。 8. 安全性行為的態度。	來的生理、心理與法律後果，並做出負責任的行為選擇。 2. 學生能辨識網路性剝削的常見形式，並運用正確方法保護自己免受傷害。 3. 學生能說明性傳染病的種類、症狀與傳染途徑，並示範保險套的正確使用方式以防護風險。	口語表達 態度檢核
第八週 10/18~10/24	單元五 挑戰 極限 第3章 競技 體操 地板 【安全教育】	1. 體操運動的脈絡。 2. 臺灣在國際體操領域的表現。 3. 體操地板運動為何。 4. 體操地板運動的基本動作及練習方法。 5. 體操地板運動的動作與正確技巧。 6. 簡單的動作組合，並加以運用。 7. 分析動作技巧與編排。 8. 培養全身協調性與提升肌肉適能。 9. 遵守安全規範及比賽規則。	學生能正確實施動作，順序為預備動作、側手翻、前滾翻、分腿跳、跳轉一圈、單肩後滾翻、水平平衡，結束動作。並遵守相關安全規範與自我保護技巧。	動作檢核 實作評量 分組競賽 態度檢核
第九週 10/25~10/31	單元二 一生 「醫」世 第1章 臺灣 「醫」級棒 【品德教育】	1. 臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2. 健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義。 3. 認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。 4. 破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。 5. 正確就醫流程，相關醫療制度和名詞。 6. 選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。	學生能描述臺灣全民健保制度的基本內容與正確就醫流程，並展現珍惜醫療資源的行動。	紙筆測驗 學習作業 上課參與 口語表達 態度檢核
第九週 10/25~10/31	單元六 水上 游龍 第1章 捷泳	1. 呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。 2. 捷泳換氣與划手的配合技巧。	學生能正確執行捷泳的換氣與划手	動作檢核 實作評量 分組競賽

	泳無止息	3. 自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。 4. 精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。	配合技巧，提升游泳流暢度與效率。	態度檢核
第十週 11/1~11/7	單元二 一生「醫」世 第1章 臺灣「醫」級棒 【品德教育】	1. 臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2. 健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義。 3. 認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。 4. 破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。 5. 正確就醫流程，相關醫療制度和名詞。 6. 選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。	學生能描述臺灣全民健保制度的基本內容與正確就醫流程，並展現珍惜醫療資源的行動。	紙筆測驗 學習作業 上課參與 口語表達 態度檢核
第十週 11/1~11/7	單元六 水上游龍 第1章 捷泳 泳無止息	1. 呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。 2. 捷泳換氣與划手的配合技巧。 3. 自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。 4. 精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。	學生能正確執行捷泳的換氣與划手配合技巧，提升游泳流暢度與效率。	動作檢核 實作評量 分組競賽 態度檢核
第十一週 11/8~11/14	單元二 一生「醫」世 第1章 臺灣「醫」級棒 【品德教育】	1. 臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2. 健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義。 3. 認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。 4. 破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。 5. 正確就醫流程，相關醫療制度和名詞。 6. 選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。	學生能描述臺灣全民健保制度的基本內容與正確就醫流程，並展現珍惜醫療資源的行動。	紙筆測驗 學習作業 上課參與 口語表達 態度檢核
第十一週 11/8~11/14	單元六 水上游龍 第2章 浮潛 深入潛出 【海洋教育】	1. 認識浮潛安全守則，執行安全的水上休閒活動。 2. 學習浮潛的技巧，輕鬆結合自己的泳技，培養休閒運動的興趣。 3. 浮潛技能與知識，提高水上休閒活動的適應能力。 4. 海洋環境與生態，促進重視海洋環境保護意識。	學生能完成浮潛的基本技能操作，並說明海洋生態保育與水域安全知識。	動作檢核 實作評量 分組競賽 態度檢核
第十二週 11/15~11/21	單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心	1. 分析藥物的類型和特性，各類藥物正確的使用時機和方式。 2. 養成正確的用藥態度與習慣，錯誤用藥對健康的危害。	學生能辨識常見藥物種類與使用時機，並實踐	紙筆測驗 學習作業 上課參與 口語表達

	【品德教育】	3. 強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4. 明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。	正確用藥行為（如：遵醫囑）。	態度檢核
第十二週 11/15~11/21	單元六 水上游龍 第2章 浮潛深入潛出 【海洋教育】	1. 認識浮潛安全守則，執行安全的水上休閒活動。 2. 學習浮潛的技巧，輕鬆結合自己的泳技，培養休閒運動的興趣。 3. 浮潛技能與知識，提高水上休閒活動的適應能力。 4. 海洋環境與生態，促進重視海洋環境保護意識。	學生能完成浮潛的基本技能操作，並說明海洋生態保育與水域安全知識。	動作檢核 實作評量 分組競賽 態度檢核
第十三週 11/22~11/28	單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心 【品德教育】	1. 分析藥物的類型和特性，各類藥物正確的使用時機和方式。 2. 養成正確的用藥態度與習慣，錯誤用藥對健康的危害。 3. 強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4. 明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。	學生能辨識常見藥物種類與使用時機，並實踐正確用藥行為（如：遵醫囑）	紙筆測驗 學習作業 上課參與 口語表達 態度檢核
第十三週 11/22~11/28	單元七 球類入門 第1章 籃球跑動與配合	1. 進行籃球練習前，如何藉由腳步動態訓練提升體能。 2. 操作新、舊式上籃方式。 3. 運球並簡易突破障礙後上籃。 4. 正確掩護動作，並應用不同方向的掩護阻擋防守者，協助隊上進攻。 5. 能在簡易賽事中自由運用掩護、擋拆等技術。	學生能在籃球比賽中應用掩護與擋拆戰術，並與隊友進行有效合作。	動作檢核 實作評量 分組競賽 態度檢核
第十四週 11/29~12/5	單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心 【品德教育】	1. 分析藥物的類型和特性，各類藥物正確的使用時機和方式。 2. 養成正確的用藥態度與習慣，錯誤用藥對健康的危害。 3. 強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4. 明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。	學生能辨識常見藥物種類與使用時機，並實踐正確用藥行為（如：遵醫囑）。	紙筆測驗 學習作業 上課參與 口語表達 態度檢核
第十四週 11/29~12/5	單元七 球類入門 第1章 籃球跑動與配合	1. 進行籃球練習前，如何藉由腳步動態訓練提升體能。 2. 操作新、舊式上籃方式。 3. 運球並簡易突破障礙後上籃。 4. 正確掩護動作，並應用不同方向的掩護阻擋防守者，協助隊上進攻。 5. 能在簡易賽事中自由運用掩護、擋拆等技術。	學生能在籃球比賽中應用掩護與擋拆戰術，並與隊友進行有效合作。	動作檢核 實作評量 分組競賽 態度檢核

第十五週 12/6~12/12	單元三 「癮」爆新觀點 第1章 青春 要玩不藥丸 【品德教育】	1. 藥物濫用的常見成因。2. 藥物濫用的種類。 3. 藥物濫用對健康的影響。 4. 藥物濫用對社會的危害。 5. 下定決心拒絕藥物濫用。 6. 分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。	學生能說明藥物濫用對個人健康與社會造成的危害。	紙筆測驗 學習作業 上課參與 口語表達 態度檢核
第十五週 12/6~12/12	單元七 球類 入門 第2章 桌球 誰與爭鋒 【品德教育】	1. 桌球的發球規則。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。 4. 做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。 5. 培養控球落點瞄準目標物的能力。	學生能依照桌球規則，正確執行正拍發球、平擊球與反拍推擋技巧。	動作檢核 實作評量 分組競賽 態度檢核
第十六週 12/13~12/19	單元三 「癮」爆新觀點 第1章 青春 要玩不藥丸 【品德教育】	1. 藥物濫用的常見成因。2. 藥物濫用的種類。 3. 藥物濫用對健康的影響。 4. 藥物濫用對社會的危害。 5. 下定決心拒絕藥物濫用。 6. 分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。	學生能說明藥物濫用對個人健康與社會造成的危害。	紙筆測驗 學習作業 上課參與 口語表達 態度檢核
第十六週 12/13~12/19	單元七 球類 入門 第2章 桌球 誰與爭鋒 【品德教育】	1. 桌球的發球規則。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。 4. 做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。 5. 培養控球落點瞄準目標物的能力。	學生能依照桌球規則，正確執行正拍發球、平擊球與反拍推擋技巧。	動作檢核 實作評量 分組競賽 態度檢核
第十七週 12/20~12/26	單元三 「癮」爆新觀點 第1章 青春 要玩不藥丸 【品德教育】	1. 藥物濫用的常見成因。2. 藥物濫用的種類。 3. 藥物濫用對健康的影響。 4. 藥物濫用對社會的危害。 5. 下定決心拒絕藥物濫用。 6. 分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。	學生能說明藥物濫用對個人健康與社會造成的危害。	紙筆測驗 學習作業 上課參與 口語表達 態度檢核
第十七週 12/20~12/26	單元七 球類 入門 第3章 羽球 致命一擊	1. 認識2020東京奧運選手的精湛表現及最關鍵的後場致命一擊。 2. 經由高遠球對抗賽，熟習舊經驗，並藉此建立後場擊球之基本能力。 3. 學會後場殺球動作要領與應用，並建立擊球時正確的拍面擊球位置及發力。 4. 羽球殺球之不同方式並能在比	學生能正確執行羽球的高遠球與殺球技巧，並應用於實戰中。	動作檢核 實作評量 分組競賽 態度檢核

		賽中欣賞。 5. 殺球時的使用時機與執行方法，並實際應用於比賽戰術戰略。		
第十八週 12/27~1/2	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往 【法治教育】	1. 拒絕的原則與技巧。 2. 以正向的態度面對拒絕。 3. 使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4. 藥物濫用的戒治資源。	學生能運用適當拒絕技巧面對藥物誘惑，並說出求助與戒治的可用資源與管道。	紙筆測驗 學習作業 上課參與 口語表達 態度檢核
第十八週 12/27~1/2	單元七 球類入門 第3章 羽球致命一擊	1. 認識 2020 東京奧運選手的精湛表現及最關鍵的後場致命一擊。 2. 經由高遠球對抗賽，熟習舊經驗，並藉此建立後場擊球之基本能力。 3. 學會後場殺球動作要領與應用，並建立擊球時正確的拍面擊球位置及發力。 4. 羽球殺球之不同方式並能在比賽中欣賞。 5. 殺球時的使用時機與執行方法，並實際應用於比賽戰術戰略。	學生能正確執行羽球的高遠球與殺球技巧，並應用於實戰中。	動作檢核 實作評量 分組競賽 態度檢核
第十九週 1/3~1/9	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往 【法治教育】	1. 拒絕的原則與技巧。 2. 以正向的態度面對拒絕。 3. 使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4. 藥物濫用的戒治資源。	學生能運用適當拒絕技巧面對藥物誘惑，並說出求助與戒治的可用資源與管道。	紙筆測驗 學習作業 上課參與 口語表達 態度檢核
第十九週 1/3~1/9	單元七 球類入門 第4章 壘球身手矯健 【品德教育】	1. 壘球運動的演進脈絡。 2. 比較棒球與壘球的差異。 3. 遵守球場上的遊戲規則。 4. 了解傳接球動作之原理。 5. 利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6. 正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。	學生能說明壘球的演進與規則，並正確進行基本傳接球與簡易比賽活動。	動作檢核 實作評量 分組競賽 態度檢核
第二十週 1/10~1/16	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往 【法治教育】	1. 拒絕的原則與技巧。 2. 以正向的態度面對拒絕。 3. 使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4. 藥物濫用的戒治資源。	學生能運用適當拒絕技巧面對藥物誘惑，並說出求助與戒治的可用資源與管道。	紙筆測驗 學習作業 上課參與 口語表達 態度檢核
第二十週 1/10~1/16	單元七 球類入門	1. 壘球運動的演進脈絡。 2. 比較棒球與壘球的差異。	學生能說明壘球的演進	動作檢核 實作評量

	第 4 章 壘球 身手矯健 【品德教育】	3. 遵守球場上的遊戲規則。 4. 了解傳接球動作之原理。 5. 利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6. 正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。	與規則，並正確進行基本傳接球與簡易比賽活動。	分組競賽 態度檢核
第二十一週 1/17~1/20	單元三 「癮」爆新觀點 第 2 章 毒來不毒往 【法治教育】	1. 拒絕的原則與技巧。 2. 以正向的態度面對拒絕。 3. 使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4. 藥物濫用的戒治資源。	學生能運用適當拒絕技巧面對藥物誘惑，並說出求助與戒治的可用資源與管道。	紙筆測驗 學習作業 上課參與 口語表達 態度檢核
第二十一週 1/17~1/20	單元七 球類 入門 第 4 章 壘球 身手矯健 【品德教育】	1. 壘球運動的演進脈絡。 2. 比較棒球與壘球的差異。 3. 遵守球場上的遊戲規則。 4. 了解傳接球動作之原理。 5. 利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6. 正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。	學生能說明壘球的演進與規則，並正確進行基本傳接球與簡易比賽活動。	動作檢核 實作評量 分組競賽 態度檢核

桃園市平南國民中學 115 學年度第二學期八年級領域學習課程【健康與體育領域體育科】課程計畫

每週節數	【 3 】節		設計者	【健康與體育領域】 團隊教師
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進、■A2. 系統思考與問題解決、■A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達、■B2. 科技資訊與媒體素養、■B3. 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	□C1. 道德實踐與公民意識、■C2. 人際關係與團隊合作、■C3. 多元文化與國際理解		
學習重點	學習表現	健康 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 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。 體育 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		

		4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。																	
	學習內容	健康 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 體育 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。																	
融入之議題	<table><tr><th>議題名稱</th><th>議題中的實質內涵</th></tr><tr><td rowspan="4">安全教育</td><td>安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</td></tr><tr><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>品 EJU1 尊重生命。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。</td></tr><tr><td>法治教育 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。</td></tr><tr><td>人權教育</td><td>人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</td></tr><tr><td>環境教育</td><td>環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。</td></tr><tr><td>國際教育</td><td>國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</td></tr><tr><td>家庭教育</td><td>家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</td></tr><tr><td>生涯規劃</td><td>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</td></tr></table>		議題名稱	議題中的實質內涵	安全教育	安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。	生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	品 EJU1 尊重生命。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。	法治教育 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。	人權教育	人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	環境教育	環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。	國際教育	國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	家庭教育	家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	生涯規劃	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
議題名稱	議題中的實質內涵																		
安全教育	安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。																		
	生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。																		
	品 EJU1 尊重生命。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。																		
	法治教育 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。																		
人權教育	人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。																		
環境教育	環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。																		
國際教育	國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。																		
家庭教育	家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。																		
生涯規劃	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。																		

學習目標		知識 - 了解食品添加物、有機農產品、健康食品的特性與標示意義，能分辨食品行銷策略。 - 能夠分辨食品中毒的類型，進而事前預防、事後正確處置。 - 認識消費者的基本權利與義務，並能解讀媒體廣告與網路行銷手法。 - 認識臺灣十大死因及慢性疾病（如：癌症、心血管疾病、糖尿病、腎臟病等）之致病因與預防方法。 - 了解政策為協助照顧者所提供的社會輔助資源，及有需求時應如何加以運用。 - 具備危機處理知識，了解校園霸凌、網路危機與個資外洩的潛在風險。 - 熟悉交通安全規範與基本路權，具備日常生活中自我保護知能。 - 認識奧林匹克運動會的起源、宗旨與核心精神。 - 能解讀奧林匹克運動會規則與項目，並說出我國優秀運動員事蹟。 技能 - 能正確選購生鮮食品，並應用食品標示（如產銷履歷）選擇健康飲食，具備判斷食物健康與否的能力。 - 能從個人行為出發，做好日常自我保健，選擇健康生活方式，以遠離慢性病威脅。 - 能正確辨識並回應網路留言、不雅內容，及早應對霸凌與網路風險。 - 具備 CPR 與 AED 基本操作技能，能進行緊急救護處理。 - 培養良好運動技能：如慢跑、肌力訓練（彈力繩）、體操（跳箱）、游泳（仰泳）、藤球、桌球、羽球、壘球等基本技巧。 - 建立良好運動習慣，將健康與運動技能融入日常生活。 態度 - 培養正確飲食觀念與理性消費態度，尊重食安與健康資訊。 - 培養面對疾病與壓力的正向態度，願意主動實踐健康生活方式。 - 建立良好的自我保護意識，並尊重他人隱私與人身界線，拒絕從事傷害他人的媒體行為、拒絕散布不當內容。 - 尊重體育精神與競賽倫理，欣賞各類運動之多元性與文化價值。 - 養成主動學習與終身運動的態度，持續提升個人健康素養與行動力。		
教學與評量說明		教材與資源 南一版健康與體育課本、習作、教案、學習單、PPT、南一數位資源入口網等。 教學方法 合作學習、情境模擬、環境體驗、教學生活化、安全環境探究、運動競賽、互動遊戲等。 教學評量 健康：紙筆測驗、學習作業、上課參與、口語表達、態度檢核 體育：動作檢核、實作評量、分組競賽、態度檢核		
週次/ 日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
第一週 2/11-2/13	單元一 消費中學堂 第1章 GO 購「食」力讚 【環境教育】	- 以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，如：生鮮食品、添加物、有機農產品。 - 了解何謂食品標章與產銷履歷，以達到選購有益於健康的食品之目的。	學生能辨識常見食品添加物及其用途，並能根據食材新鮮度、產銷履歷、有機標章與健康食品標章做出健康的飲食選擇。	紙筆測驗 學習作業 上課參與 口語表達 態度檢核

第一週 2/11-2/13	單元四 Olympic Games 運動誌 第1章 奧林匹克故事館 【國際教育】	1. 現代奧林匹克運動會的復興。 2. 國際奧林匹克委員會與奧運會的關係。 3. 夏、冬季奧運項目，我國曾出戰的項目。 4. 奧林匹克精神如何落實，回顧歷屆奧運的代表性事件。 5. 我國在奧林匹克運動會奪牌的優秀運動員。 6. 我國參與奧運與奪牌的歷程。 7. 欣賞奧林匹克運動會表現優異的選手。	學生能認識奧林匹克運動會的歷史與精神，區分冬季與夏季奧運項目，並說明我國優秀奧運選手的事蹟與貢獻。	動作檢核 實作評量 分組競賽 態度檢核
第二週 2/14-2/20	單元一 消費中學堂 第1章 GO 購「食」力讚 【環境教育】	1. 以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，如：生鮮食品、添加物、有機農產品。 2. 了解何謂食品標章與產銷履歷，以達到選購有益於健康的食品之目的。	學生能辨識常見食品添加物及其用途，並能根據食材新鮮度、產銷履歷、有機標章與健康食品標章做出健康的飲食選擇。	紙筆測驗 學習作業 上課參與 口語表達 態度檢核
第二週 2/14-2/20	單元四 Olympic Games 運動誌 第1章 奧林匹克故事館 【國際教育】	1. 現代奧林匹克運動會的復興。 2. 國際奧林匹克委員會與奧運會的關係。 3. 夏、冬季奧運項目，我國曾出戰的項目。 4. 奧林匹克精神如何落實，回顧歷屆奧運的代表性事件。 5. 我國在奧林匹克運動會奪牌的優秀運動員。 6. 我國參與奧運與奪牌的歷程。 7. 欣賞奧林匹克運動會表現優異的選手。	學生能認識奧林匹克運動會的歷史與精神，區分冬季與夏季奧運項目，並說明我國優秀奧運選手的事蹟與貢獻。	動作檢核 實作評量 分組競賽 態度檢核
第三週 2/21-2/27	單元一 消費中學堂 第1章 GO 購「食」力讚 【環境教育】	1. 以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，如：生鮮食品、添加物、有機農產品。 2. 了解何謂食品標章與產銷履歷，以達到選購有益於健康的食品之目的。	學生能辨識常見食品添加物及其用途，並能根據食材新鮮度、產銷履歷、有機標章與健康食品標章做出健康的飲食選擇。	紙筆測驗 學習作業 上課參與 口語表達 態度檢核
第三週	單元五 有氧、無氧運動 第1章 慢跑	1. 有氧運動的益處。 2. 正確的跑步運動概	學生能掌握正確的跑步姿勢與慢跑原	動作檢核 實作評量

2/21-2/27	【生涯規劃】	念。 3. 慢跑的動作技巧與訣竅。 4. 運動前熱身與運動後收操伸展。 5. 利用智慧軟體輔助運動。 6. 養成持續慢跑的運動習慣。 7. 簡易的配速觀念，並可實際應用於慢跑練習中。	則，並能培養規律從事慢跑的運動習慣。	分組競賽 態度檢核
第四週 2/28-3/6	單元一 消費中學堂 第2章 消費「食」力家 【人權教育】	1. 能解讀媒體廣告的行銷手法。 2. 了解食物中毒發生的原因、預防方法。 3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。 4. 辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。 5. 能在生活當中實踐消費者權利與義務。	1. 能夠分辨食品中毒的類型，進而事前預防、事後正確處置。 2. 學生能說明消費者的基本權利與義務，並能進一步了解消費爭議的預防方式、申訴管道。	紙筆測驗 學習作業 上課參與 口語表達 態度檢核
第四週 2/28-3/6	單元五 有氧、無氧運動 第1章 慢跑 【生涯規劃】	1. 有氧運動的益處。 2. 正確的跑步運動概念。 3. 慢跑的動作技巧與訣竅。 4. 運動前熱身與運動後收操伸展。 5. 利用智慧軟體輔助運動。 6. 養成持續慢跑的運動習慣。 7. 簡易的配速觀念，並可實際應用於慢跑練習中。	學生能掌握正確的跑步姿勢與慢跑原則，並能培養規律從事慢跑的運動習慣。	動作檢核 實作評量 分組競賽 態度檢核
第五週 3/7-3/13	單元一 消費中學堂 第2章 消費「食」力家 【人權教育】	1. 能解讀媒體廣告的行銷手法。 2. 了解食物中毒發生的原因、預防方法。 3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。 4. 辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。 5. 能在生活當中實踐消費者權利與義務。	1. 能夠分辨食品中毒的類型，進而事前預防、事後正確處置。 2. 學生能說明消費者的基本權利與義務，並能進一步了解消費爭議的預防方式、申訴管道。	紙筆測驗 學習作業 上課參與 口語表達 態度檢核

第五週 3/7-3/13	單元五 有氧、無氧運動 第1章 慢跑 【生涯規劃】 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊	【第1章 慢跑】 1. 有氧運動的益處。 2. 正確的跑步運動概念。 3. 慢跑的動作技巧與訣竅。 4. 運動前熱身與運動後收操伸展。 5. 利用智慧軟體輔助運動。 6. 養成持續慢跑的運動習慣。 7. 簡易的配速觀念，並可實際應用於慢跑練習中。 【第2章 彈力繩肌肉鍛鍊】 1. 肌肉鍛鍊的原則。 2. 認識肌力與肌耐力。 3. 瞭解肌肉強化的好處。 4. 正確的基本肌肉鍛鍊動作。 5. 正確使用簡易肌肉鍛鍊的器材。	【第1章 慢跑】 學生能掌握正確的跑步姿勢與慢跑原則，並能培養規律從事慢跑的運動習慣。 【第2章 彈力繩肌肉鍛鍊】 學生能正確使用彈力繩進行肌力與肌耐力訓練，並能說明基本訓練原則與動作要領。	動作檢核 實作評量 分組競賽 態度檢核
第六週 3/14-3/20	單元一 消費中學堂 第2章 消費「食」力家 【人權教育】	1. 能解讀媒體廣告的行銷手法。 2. 了解食物中毒發生的原因、預防方法。 3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。 4. 辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。 5. 能在生活當中實踐消費者權利與義務。	1. 能夠分辨食品中毒的類型，進而事前預防、事後正確處置。 2. 學生能說明消費者的基本權利與義務，並能進一步了解消費爭議的預防方式、申訴管道。	紙筆測驗 學習作業 上課參與 口語表達 態度檢核
第六週 3/14-3/20	單元五 有氧、無氧運動 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊	1. 肌肉鍛鍊的原則。 2. 認識肌力與肌耐力。 3. 瞭解肌肉強化的好處。 4. 正確的基本肌肉鍛鍊動作。 5. 正確使用簡易肌肉鍛鍊的器材。	學生能正確使用彈力繩進行肌力與肌耐力訓練，並能說明基本訓練原則與動作要領。	動作檢核 實作評量 分組競賽 態度檢核
第七週 3/21-3/27	單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情報站(上) 【生命教育】	1. 慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，慢性病的各項影響因素。 2. 臺灣首要死因中癌症的威脅程度，並分析不	學生能說明臺灣十大死因中主要慢性疾病的致病因素，並能提出具體的預防方法。	紙筆測驗 學習作業 上課參與 口語表達 態度檢核

		同癌症的症狀、致病因素和預防方法。 3. 心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 4. 檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。		
第七週 3/21-3/27	單元五 有氧、無氧運動 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊	1. 肌肉鍛鍊的原則。 2. 認識肌力與肌耐力。 3. 瞭解肌肉強化的好處。 4. 正確的基本肌肉鍛鍊動作。 5. 正確使用簡易肌肉鍛鍊的器材。	學生能正確使用彈力繩進行肌力與肌耐力訓練，並能說明基本訓練原則與動作要領。	動作檢核 實作評量 分組競賽 態度檢核
第八週 3/28-4/3	單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情報站(上) 【生命教育】	1. 慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，慢性病的各項影響因素。 2. 臺灣首要死因中癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。 3. 心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 4. 檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。	學生能說明臺灣十大死因中主要慢性疾病的致病因素，並能提出具體的預防方法。	紙筆測驗 學習作業 上課參與 口語表達 態度檢核
第八週 3/28-4/3	單元五 有氧、無氧運動 第3章 器械體操 跳箱 【安全教育】	1. 體操跳箱運動的基本動作及練習方法，並加以運用。 2. 體操跳箱運動的動作與正確技巧。 3. 分析動作技巧與應用組合。 4. 培養全身協調性與提升肌肉適能。 5. 安全規範及比賽規則。	學生能熟練跳箱運動的基本技巧，並能安全地完成跳箱動作。	動作檢核 實作評量 分組競賽 態度檢核
第九週 4/4-4/10	單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情報站(上) 【生命教育】	1. 慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，慢性病的各項影響因素。 2. 臺灣首要死因中癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因	學生能說明臺灣十大死因中主要慢性疾病的致病因素，並能提出具體的預防方法。	紙筆測驗 學習作業 上課參與 口語表達 態度檢核

		素和預防方法。 3. 心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 4. 檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。		
第九週 4/4-4/10	單元五 有氧、無氧運動 第3章 器械體操 跳箱 【安全教育】	1. 體操跳箱運動的基本動作及練習方法，並加以運用。 2. 體操跳箱運動的動作與正確技巧。 3. 分析動作技巧與應用組合。 4. 培養全身協調性與提升肌肉適能。 5. 安全規範及比賽規則。	學生能熟練跳箱運動的基本技巧，並能安全地完成跳箱動作。	動作檢核 實作評量 分組競賽 態度檢核
第十週 4/11-4/17	單元二 慢病驚心 第2章 慢性病情報站(下) 【家庭教育】 【品德教育】	1. 糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 2. 分析腎臟病及其病變的嚴重程度，並了解其症狀、致病因素和預防方法。 3. 代謝症候群的成因，以及對健康的威脅情況，並分析預防方法。 4. 遠離慢性病的各項重要預防策略。 5. 關懷和照護慢性病親屬。	學生能說明糖尿病、腎臟病與代謝症候群的成因與危害，並能規劃預防策略以實踐於日常生活中。	紙筆測驗 學習作業 上課參與 口語表達 態度檢核
第十週 4/11-4/17	單元六 力爭上游 第1章 仰泳 趾高氣揚 【生命教育】 【品德教育】 【生涯規劃】	1. 游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。 2. 仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精進泳技。 3. 仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。	學生能訂定為期3週的課後自主練習，最後將計畫、執行歷程的完整記錄成書面報告繳交或分享。	動作檢核 實作評量 分組競賽 態度檢核
第十一週 4/18-4/24	單元二 慢病驚心 第2章 慢性病情報站(下) 【家庭教育】 【品德教育】	1. 糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 2. 分析腎臟病及其病變的嚴重程度，並了解其症狀、致病因素和預防方法。 3. 代謝症候群的成因，	學生能說明糖尿病、腎臟病與代謝症候群的成因與危害，並能規劃預防策略以實踐於日常生活中。	紙筆測驗 學習作業 上課參與 口語表達 態度檢核

		以及對健康的威脅情況，並分析預防方法。 4. 遠離慢性病的各項重要預防策略。 5. 關懷和照護慢性病親屬。		
第十一週 4/18-4/24	單元六 力爭上游 第1章 仰泳 趾高氣揚 【生命教育】 【品德教育】 【生涯規劃】	1. 游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。 2. 仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精進泳技。 3. 仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。	學生能訂定為期3週的課後自主練習，最後將計畫、執行歷程的完整記錄成書面報告繳交或分享。	動作檢核 實作評量 分組競賽 態度檢核
第十二週 4/25-5/1	單元二 慢病驚心 第2章 慢性病情報站(下) 【家庭教育】 【品德教育】	1. 糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 2. 分析腎臟病及其病變的嚴重程度，並了解其症狀、致病因素和預防方法。 3. 代謝症候群的成因，以及對健康的威脅情況，並分析預防方法。 4. 遠離慢性病的各項重要預防策略。 5. 關懷和照護慢性病親屬。	學生能說明糖尿病、腎臟病與代謝症候群的成因與危害，並能規劃預防策略以實踐於日常生活中。	紙筆測驗 學習作業 上課參與 口語表達 態度檢核
第十二週 4/25-5/1	單元七 球類進階 第1章 藤球 空中格鬥 【品德教育】	1. 藤球運動的特性與規則。 2. 運動前伸展的重要性。 3. 透過遊戲來思考動作應用的時機。 4. 協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。 5. 感受省力及準確之擊球動作。 6. 培養定點發球過網的穩定性，進一步學習移位回擊球的能力。	學生能說明藤球運動的基本規則與動作，並能執行基本的擊球與移位技巧。	動作檢核 實作評量 分組競賽 態度檢核
第十三週 5/2-5/8	單元三 安全防護網 第1章 扭轉危機保安康 【品德教育】 【法治教育】	1. 了解危機意識，並能評估生活中潛在的危機。 2. 認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。 3. 了解遭遇攻擊事件	學生能辨識危機情境，如校園霸凌、網路霸凌、個資隱私外洩等等，並能運用合適的方式保護自己與他人。	紙筆測驗 學習作業 上課參與 口語表達 態度檢核

		時，保護自己的方式。 4. 認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 5. 了解網路使用上保護隱私的方法。 6. 體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 7. 體認自拍與散播不雅照片或影片帶來的影響。		
第十三週 5/2-5/8	單元七 球類進階 第1章 藤球 空中格鬥 【品德教育】	1 藤球運動的特性與規則。 2. 運動前伸展的重要性。 3. 透過遊戲來思考動作應用的時機。 4. 協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。 5. 感受省力及準確之擊球動作。 6. 培養定點發球過網的穩定性，進一步學習移位回擊球的能力。	學生能說明藤球運動的基本規則與動作，並能執行基本的擊球與移位技巧。	動作檢核 實作評量 分組競賽 態度檢核
第十四週 5/9-5/15	單元三 安全防護網 第1章 扭轉危機保安康 【品德教育】 【法治教育】	1. 了解危機意識，並能評估生活中潛在的危機。 2. 認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。 3. 了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。 4. 認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 5. 了解網路使用上保護隱私的方法。 6. 體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 7. 體認自拍與散播不雅照片或影片帶來的影響。	學生能辨識危機情境，如校園霸凌、網路霸凌、個資隱私外洩等等，並能運用合適的方式保護自己與他人。	紙筆測驗 學習作業 上課參與 口語表達 態度檢核
第十四週 5/9-5/15	單元七 球類進階 第2章 桌球 蓄勢待發 【品德教育】	1. 桌球比賽單打規則。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 桌球正拍攻球以及步法的分解動作。 4. 正拍攻球結合步法的	學生能在桌球活動中結合正拍攻球與基本步伐，提升控球與落點瞄準的準確度。	動作檢核 實作評量 分組競賽 態度檢核

		動作。 5. 控球落點瞄準目標物的能力。		
第十五週 5/16-5/22	單元三 安全防護網 第1章 扭轉危機保安康 【品德教育】 【法治教育】	1. 了解危機意識，並能評估生活中潛在的危機。 2. 認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。 3. 了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。 4. 認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 5. 了解網路使用上保護隱私的方法。 6. 體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 7. 體認自拍與散播不雅照片或影片帶來的影響。	學生能辨識危機情境，如校園霸凌、網路霸凌、個資隱私外洩等等，並能運用合適的方式保護自己與他人。	紙筆測驗 學習作業 上課參與 口語表達 態度檢核
第十五週 5/16-5/22	單元七 球類進階 第2章 桌球 蓄勢待發 【品德教育】	1. 桌球比賽單打規則。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 桌球正拍攻球以及步法的分解動作。 4. 正拍攻球結合步法的動作。 5. 控球落點瞄準目標物的能力。	學生能在桌球活動中結合正拍攻球與基本步伐，提升控球與落點瞄準的準確度。	動作檢核 實作評量 分組競賽 態度檢核
第十六週 5/23-5/29	單元三 安全防護網 第2章 馬路如虎口 【品德教育】 【安全教育】	1. 解交通安全五守則。 2. 基本路權概念。 3. 表現遵守交通規則的行為。	學生能說明交通安全與基本路權概念，並能在日常生活中遵守交通規則以保護自己與他人。	紙筆測驗 學習作業 上課參與 口語表達 態度檢核
第十六週 5/23-5/29	單元七 球類進階 第2章 桌球 蓄勢待發 【品德教育】 第3章 羽球 「羽」日俱進	【第2章 桌球 蓄勢待發】 1. 桌球比賽單打規則。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 桌球正拍攻球以及步法的分解動作。 4. 正拍攻球結合步法的動作。 5. 控球落點瞄準目標物的能力。 【第3章 羽球 「羽」日俱進】	【第2章 桌球 蓄勢待發】 學生能在桌球活動中結合正拍攻球與基本步伐，提升控球與落點瞄準的準確度。 【第3章 羽球 「羽」日俱進】 學生能在羽球運動中掌握後場攻擊與切球的正確動作，並靈活應用於比賽	動作檢核 實作評量 分組競賽 態度檢核

		1. 後場攻擊技術的使用時機，後場擊球之基本能力。 2. 後場切球動作要領與應用，拍面擊球位置建立正確發力。 3. 羽球切球之類型並能在比賽中欣賞。 4. 切球的應用方法，並實際執行於比賽中。	中。	
第十七週 5/30-6/5	單元三 安全防護網 第2章 馬路如虎口 【品德教育】 【安全教育】	1. 解交通安全五守則。 2. 基本路權概念。 3. 表現遵守交通規則的行為。	學生能說明交通安全與基本路權概念，並能在日常生活中遵守交通規則以保護自己與他人。	紙筆測驗 學習作業 上課參與 口語表達 態度檢核
第十七週 5/30-6/5	單元七 球類進階 第3章 羽球「羽」日俱進	1. 後場攻擊技術的使用時機，後場擊球之基本能力。 2. 後場切球動作要領與應用，拍面擊球位置建立正確發力。 3. 羽球切球之類型並能在比賽中欣賞。 4. 切球的應用方法，並實際執行於比賽中。	學生能在羽球運動中掌握後場攻擊與切球的正確動作，並靈活應用於比賽中。	動作檢核 實作評量 分組競賽 態度檢核
第十八週 6/6-6/12	單元三 安全防護網 第3章 生命之鏈 【安全教育】	1. 生命之鏈及其內涵。 2. CPR 與 AED 的重要性。 3. 操作 CPR 與 AED。 4. 願意提供相關急救措施。	學生能說明 CPR 與 AED 的基本原理，並能正確操作以應對緊急狀況。	紙筆測驗 學習作業 上課參與 口語表達 態度檢核
第十八週 6/6-6/12	單元七 球類進階 第3章 羽球「羽」日俱進	1. 後場攻擊技術的使用時機，後場擊球之基本能力。 2. 後場切球動作要領與應用，拍面擊球位置建立正確發力。 3. 羽球切球之類型並能在比賽中欣賞。 4. 切球的應用方法，並實際執行於比賽中。	學生能在羽球運動中掌握後場攻擊與切球的正確動作，並靈活應用於比賽中。	動作檢核 實作評量 分組競賽 態度檢核
第十九週 6/13-6/19	單元三 安全防護網 第3章 生命之鏈 【安全教育】	1. 生命之鏈及其內涵。 2. CPR 與 AED 的重要性。 3. 操作 CPR 與 AED。 4. 願意提供相關急救措施。	學生能說明 CPR 與 AED 的基本原理，並能正確操作以應對緊急狀況。	紙筆測驗 學習作業 上課參與 口語表達 態度檢核
第十九週	單元七 球類進階 第4章 壘球 攻守兼備	1. 球場上安全規則及遊戲規則。	學生能說明壘球投球的基本原理，並	動作檢核 實作評量

6/13-6/19	【品德教育】	2. 慢速壘球守備的陣型。 3. 投手投球之原理。 4. 如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5. 比較出省力之投球動作。 6. 培養穩定投球的能力。	能正確執行守備與傳球技巧。	分組競賽 態度檢核
第二十週 6/20-6/26	單元三 安全防護網 第3章 生命之鏈 【安全教育】	1. 生命之鏈及其內涵。 2. CPR 與 AED 的重要性。 3. 操作 CPR 與 AED。 4. 願意提供相關急救措施。	學生能說明 CPR 與 AED 的基本原理，並能正確操作以應對緊急狀況。	紙筆測驗 學習作業 上課參與 口語表達 態度檢核
第二十週 6/20-6/26	單元七 球類進階 第4章 壘球 攻守兼備 【品德教育】	1. 球場上安全規則及遊戲規則。 2. 慢速壘球守備的陣型。 3. 投手投球之原理。 4. 如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5. 比較出省力之投球動作。 6. 培養穩定投球的能力。	學生能說明壘球投球的基本原理，並能正確執行守備與傳球技巧。	動作檢核 實作評量 分組競賽 態度檢核
第二十一週 6/27-6/30	單元三 安全防護網 第3章 生命之鏈 【安全教育】	1. 生命之鏈及其內涵。 2. CPR 與 AED 的重要性。 3. 操作 CPR 與 AED。 4. 願意提供相關急救措施。	學生能說明 CPR 與 AED 的基本原理，並能正確操作以應對緊急狀況。	紙筆測驗 學習作業 上課參與 口語表達 態度檢核
第二十一週 6/27-6/30	單元七 球類進階 第4章 壘球 攻守兼備 【品德教育】	1. 球場上安全規則及遊戲規則。 2. 慢速壘球守備的陣型。 3. 投手投球之原理。 4. 如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5. 比較出省力之投球動作。 6. 培養穩定投球的能力。	學生能說明壘球投球的基本原理，並能正確執行守備與傳球技巧。	動作檢核 實作評量 分組競賽 態度檢核

桃園市平南國民中學 115 學年度第一學期 <u>九</u> 年級 <u>健康與體育</u> 領域課程計畫			
每週節數	<u>3</u> 節		設計者 九年級教學團隊
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 ☒ B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	☐ C1. 道德實踐與公民意識 ☒ C2. 人際關係與團隊合作 ☐ C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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-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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-4 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-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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 1d-IV-1 了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。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避 Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	

		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-1 全人健康概念與健康生活型態。 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。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。
融入之議題		【環境教育】 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。 環 J13 參與防災疏散演練。 【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。 【生命教育】 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。 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 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 【防災教育】 防 J2 災害對臺灣社會及生態環境的衝擊。 防 J3 臺灣災害防救的機制與運作。 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 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。 【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J2 發展國際視野的國家意識。
學習目標		健康 1. 瞭解火災的危害，知道正確的事前預防、事發處理等方法，並建立積極的防火態度。 2. 瞭解地震的相關影響，知道正確的避難方法，願意重視緊急避難必要性。 3. 從社區的環境覺察安全與健康問題，思考分析後運用適當的策略尋求解決策略。 4. 從法規檢視社區中的安全與健康狀態，並進行後設分析。 5. 主動關心社區的安全與健康，培育利他共好的互動態度。 6. 說明身體意象的定義，以及影響身體意象的六個因素。 7. 說明正向與負向的身體意象如何影響自我認同。 8. 說明如何提升正向的身體意象，學習接納自己的身體。 9. 複習 BMI 值的計算方式，利用腰圍、臀圍比及體脂肪率，來瞭解自己的體位是否正常。 10. 能夠說明熱量攝取和體重增減的關係。

11. 能夠說明身體活動強度和體重增減的關係。
12. 瞭解藉由運動和健康飲食來維持健康的原則。
13. 能夠仿作課本範例，或在老師的指導下完成自己的體重管理計畫。
14. 瞭解健康生活狀態，學習健康促進的六種方式，養成健康生活習慣。
15. 學習自我監控六步驟，嘗試訂定健康生活計畫，以達到良好的健康管理。
16. 識別並匹配情緒的種類及其功能。
17. 概述管理情緒的步驟及方法。
18. 學習調適與表達情緒的方法。
19. 說出壓力與壓力反應的定義。
20. 分辨壓力的分類。
21. 瞭解壓力與表現的關係，以及壓力可能對身體造成哪些影響。
22. 說明因應壓力的方法。
23. 分辨憂鬱情緒和憂鬱症的差別。
24. 說出遠離憂鬱情緒的方法。
25. 能說出並解釋陪伴有憂鬱情緒的親友的「三不守則」。
26. 瞭解自己的心理健康狀態，能將 PERMA 幸福五元素融入生活之中，提升幸福感。
27. 為自己設定正向的生活目標並實施。

體育

1. 能與同學討論如何提升肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。
2. 能做到鉛球持球、握球、滑步、推撐及完成動作技術。
3. 能從班級的推擲鉛球活動中，發表運動欣賞的心得。
4. 能透過班級檢測活動中，檢視彼此的動作正確和完整性。
5. 解跳馬與平衡木的發展歷程。
6. 將練習要點融入在練習過程中。
7. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。
8. 能瞭解棒球基本規則以及發展史。
9. 能透過球感練習課程，與同儕相互配合討論，並正向溝通有效策略，提高學習效能。
10. 能理解接滾地球的技術要領，並做出接滾地球的動作。
11. 能理解接高飛球的技術要領，並做出接高飛球的動作。
12. 能在練習當中與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，並選擇適合的自己練習方式。
13. 能透過課程瞭解守備性運動與其他運動的差異性為何。
14. 能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。
15. 瞭解 1 對 1 的基本進攻動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。
16. 學會突破多人防守技術，並發揮團隊合作。
17. 養成遵守常規並主動參與團體的學習。
18. 完成攔網的動作要領，做好個人攔網，並和隊友合作完成多人攔網學習。
19. 說出移位及攔網的動作要領。
20. 從班級的排球比賽觀摩中，欣賞參賽者的移位合作和精湛球技。
21. 能夠知道殺球的時機點為何。
22. 能夠學習殺球的動作要領，並運用於比賽中。
23. 可以確實練習活動，提升自己的殺球技能。
24. 能夠瞭解羽球單打的比賽規則，讓自己能夠看懂一場精采的球賽。
25. 能理解跆拳道運動情境中的安全風險性，並且做好安全防護、減少危險的發生。

	26. 能做出手眼協調的跆拳道基本套路動作，並能欣賞跆拳道力與美的表現。 27. 能從兩人一組的練習情境當中，瞭解生活情境可能會運用到的防衛動作，並能學會判斷人身安全距離與自己身體的控制能力。 28. 能做出跆拳道基本的正面踢擊動作，並透過兩人一組練習，互相提醒踢擊動作的要領與注意事項，學會互助合作與人和諧的素養能力。 29. 複習足球行進間運球和傳接球組合。 30. 能完成正足背踢球的動作要領。能個人運球至球門前做足內側、足外側和正足背的射門。能透過競爭和合作學習策略，改善動作技能表現。 31. 能說出守門員接球法及擊球法的動作要領。 31. 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。 32. 能瞭解浮士德球技術之相關知識。 33. 能學習充分運用戰術於活動中，以及能發揮團隊合作學習之精神。			
教學與評量 說明	■定期評量：每學期 <u>3</u> 次，採 <u>紙筆</u> 測驗 ■平時評量方式： 1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核			
週次/日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
1 08/31-09/04	健康 第1單元安全總動員 第1章防火防震安全	1. 請學生閱讀課前漫畫，並分享自己的相關經驗。 2. 說明火災成因與火災的傷害性，請學生配合課本活動分析「起火要素」與完成 Let' s do it! 「火災損失評估」。 3. 介紹火災類型與不同種類的滅火器，再請學生分組完成課本上的題目，思考不同種類的火災該以什麼方式滅火。 4. 請學生觀察校園的滅火設備，完成 Let' s do it! 「滅火器觀察員」，提醒學生重視與關心居住安全相關的設備。	1. 瞭解火災類型及各種類滅火器的使用 2. 能觀察校園的滅火設備	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
	體育 第4單元龍騰虎躍 第1章轟天震地～鉛球	1. 說明鉛球運動的起源與現今的男女世界紀錄。 2. 說明臺灣田徑發展歷史，介紹臺灣的鉛球競賽選手。 3. 介紹鉛球場地與安全注意事項。 4. 示範及講解如何訓練個人肌力並控制身體平衡。 5. 講解並示範握、持球動作。	能出說臺灣的鉛球選手及認識鉛球場地	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動

		6. 講解並示範背向式推擲（以右手為例）。		
2 09/07-09/11	健康 第1單元安全總動員 第1章防火防震安全	1. 分組分析課本上逃生失敗的原因，並補充相關逃生注意事項，再由老師澄清逃生相關迷思。 2. 請學生回家完成 Let' s do it! 「火場逃生預備」。 3. 講述全球發生過的較大型地震事故，並請學生使用 3C 工具查找上述案例的後續發展。 4. 講解相關防震安全須知，說明緊急救難包的概念。	1. 瞭解火場逃生注意事項 2. 認識防震安全須知，及如何準備緊急救難包	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
	體育 第4單元龍騰虎躍 第1章轟天震地～鉛球	1. 請學生完成 Let' s do it! 「驚天一舉」與「一推沖天」，並將自己投擲鉛球的成績紀錄下來。 2. 請學生經討論後安排棒次，完成 Let' s do it! 「一推再推」比賽，再進行賽後檢討。 3. 請學生分組進行 Let' s do it! 「小組填空賽——力距之間」，將組員的投擲狀況紀錄下來。	練習鉛球投擲，並與小組成員互相討論	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
3 09/14-09/18	健康 第1單元安全總動員 第1章防火防震安全	1. 說明地震發生時的緊急避難動作。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「全員防災中」。 3. 說明 1216 原則，再分組依據 1216 原則繪製逃生路線圖。	能做出地震發生時的緊急避難動作並繪製逃生路線圖	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
	體育 第4單元龍騰虎躍 第2章上下翻飛～器械式體操	1. 搭配影片介紹跳馬起源。 2. 說明跳馬技術各時期的演變。 3. 講解並示範助跑踏板分腿跳動作要領。 4. 請學生完成 Let' s do it! 「原地分腿跳」的練習。	認識跳馬的歷史演變，能做出助跑踏板分腿跳動作	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
4 09/21-09/25	健康 第1單元安全總動員 第2章社區的安全與健康	1. 請學生思考所居住的社區中是否有推動健康的相關活動。 2. 介紹社區六星計畫，說明社區營造的目的。 3. 介紹課本主要說明的四個主題。 4. 介紹犯罪預防案例，補充相關法規，再請學生依據居住社區情況於	能檢核有關自己居住環境的犯罪預防、災害預防的情況	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與

		自我檢核區勾選。 5. 介紹災害預防案例，補充相關法規，再請學生依據居住社區情況於自我檢核區勾選。		
	體育 第4單元龍騰虎躍 第2章上下翻飛～器械式體操	1. 講解並示範原地踏板手撐分腿跳的動作要領。 2. 講解並示範分腿跳。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「撐天立地」並完成紀錄。	能完成原地踏板手撐分腿跳的動作	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
5 09/28-10/02	健康 第1單元安全總動員 第2章社區的安全與健康	1. 介紹環境衛生案例，補充相關法規，再請學生依據居住社區情況於自我檢核區勾選。 2. 介紹疾病預防案例，補充相關法規，再請學生依據居住社區情況於自我檢核區勾選。 3. 搭配課本案例，介紹社區營造成功的案例。 4. 以課本例子讓學生瞭解青少年能為社區做的事情，並請學生依據居住社區的情況選定一個待解決的問題。	能檢核有關自己居住環境的環境衛生、疾病預防的情況	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
	體育 第4單元龍騰虎躍 第2章上下翻飛～器械式體操	1. 說明平衡木項目的由來與器材演進。 2. 介紹各時期平衡木技術的演變。 3. 說明並示範俯平衡的動作要領。 4. 說明並示範原地垂直跳的動作要領。	完成俯平衡、原地垂直跳的動作	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
6 10/05-10/09	健康 第1單元安全總動員 第2章社區的安全與健康	1. 帶領學生進行 DFC 分析，針對蒐集來的資料請他們分析居住社區的健康安全狀態。 2. 請學生按步驟分組討論並完成健康好行。	小組合作進行創意行動挑戰	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
	體育 第4單元龍騰虎躍 第2章上下翻飛～器械式體操	1. 說明並示範團身跳下的動作要領。 2. 請學生分組完成 Let' s do it! 「平分秋色」並完成紀錄。	完成團身跳下的動作	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
7 10/12-10/16(一)	健康 第2單元身體大調查	1. 說明身體意象的定義。 2. 介紹影響身體意象的六個因素。	能說出影響身體意象的	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與

段)	第1章身體意象	3. 說明正向與負向身體意象對一個人的影響與可能產生的後果，請學生完成 Let' s do it! 「正負想法辨辨」。	六個因素，並完成活動	
	體育 第5單元運動教室 第1章再接再厲～棒球	1. 說明臺灣棒球歷史。 2. 講解棒球規則，介紹各球員的守備位置，提醒比賽安全注意事項。 3. 進行個人與多人球感練習。 4. 講解防守基本概念，說明觸殺、封殺和接殺的差異。 5. 說明並示範接滾地球的動作要領，並講解常見錯誤動作。 6. 請學生完成 Let' s do it! 「滾球接球我最行」。	能認識棒球規則，可以辨別殺、封殺和接殺的差異，完成接滾地球活動	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
8 10/19-10/23	健康 第2單元身體大調查 第1章身體意象	1. 介紹負向身體意象可能造成的影響，進而說明何謂飲食失調症，以及厭食症和暴食症的相關症狀。 2. 以渡邊直美為例子，介紹提升正向身體意象的三個方法，再請學生完成 Let' s do it! 「我的身體地圖」。 3. 帶領學生閱讀健康好行的案例並請學生分享想法，再請學生完成健康好行的提問。	瞭解負向身體意象會引起厭食症和暴食症的症狀，學會提升正向身體意象	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
	體育 第5單元運動教室 第1章再接再厲～棒球	1. 說明並示範接高飛球（以右手傳球）的動作要領，並講解常見錯誤動作。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「棒球運送賽」。 3. 講解接球後，根據內、外野的傳球選擇。 4. 請學生完成 Let' s do it! 「傳球攻防戰前思考」與「傳球攻防戰」。	能完成棒球接高飛球的動作，及內、外野傳球的技巧	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
9 10/26-10/30	健康 第2單元身體大調查 第2章健康體位管理	1. 介紹身體的各種指數，複習 BMI 值的計算公式，請學生計算後自課本所附的資料來找出自己的體位。 2. 說明測量腰圍和臀圍的方式，請學生實際測量，計算自己的腰臀比。	能夠計算腰臀比及體脂脂肪率的知識	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與

		3. 說明體脂肪率的相關知識與測量方法。		
	體育 第5單元運動 教室 第2章你來我往～籃球	1. 說明一對一攻防戰中的要點。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「熱身動一動」與「障礙運球上籃複習」。 3. 說明小組合作在比賽中的重要性，講解小組練習的注意事項。 4. 說明小組擋切練習的動作要領和移動路線。	能知道一對一攻防戰中的要點及完成小組擋切練習	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
10 11/02-11/06	健康 第2單元身體 大調查 第2章健康體 位管理	1. 說明體重增減的原理，與管理體重時，飲食管理的重要性。 2. 介紹紅綠燈飲食法與烹調方式的關係，再請學生完成 Let' s do it! 「飲食紅綠燈」。 3. 說明身體活動的相關因素與消耗熱量的關係。 4. 介紹目標設定 SMART 原則，並請學生完成健康好行。	認識紅綠燈飲食法，並用 SMART 原則實施於生活中	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
	體育 第5單元運動 教室 第2章你來我往～籃球	分組進行 Let' s do it! 「鬥牛大賽」與「籃球比賽」。	完成「鬥牛大賽」與「籃球比賽」的活動	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
11 11/09-11/13	健康 第2單元身體 大調查 第3章全方位 健康生活	1. 帶領學生回顧七年級到現在學習的健康課程。 2. 請學生把學過的知識點寫下來貼在對應的海報上。	能統整出所學過的健康課程	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
	體育 第5單元運動 教室 第3章攻守相生～排球	1. 講解扣殺的使用時機和基本介紹。 2. 介紹扣球步法。 3. 說明並示範原地扣球動作。 4. 請學生完成 Let' s do it! 「對牆連續扣球」。 5. 說明並示範三步扣球動作。 6. 介紹攔網步伐，說明並示範攔網動作。 7. 說明攔網常見錯誤動作請學生修正，並完成 Let' s do it! 「你攻我守」的活動。	能實際做出排球扣球動作及攔網動作	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動

12 11/16-11/20	健康 第2單元身體 大調查 第3章全方位 健康生活	1. 強調健康行為不可臨時抱佛腳，說明健康促進的定義。 2. 分組進行健康促進生活方式相關的活動。 3. 請學生回家完成健康自我檢核。	分組進行健康促進生活方式相關的活動	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
	體育 第5單元運動 教室 第3章攻守相生～排球	1. 學生分組完成 Let' s do it! 「攻防之間」。 2. 講解戰術與隊形變化的重要性，說明接發球隊形的使用時機及應用。 3. 講解防守隊形的使用時機及應用。 4. 學生分組完成 Let' s do it! 「背水一戰」。	認識排球的戰術與隊形變化的時機和應用	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
13 11/23-11/27	健康 第2單元身體 大調查 第3章全方位 健康生活	1. 講解自我監控六步驟，以健康好行的例子搭配說明，引導學生思考自我監控計畫。 2. 請學生設定自己的監控健康計畫，並鼓勵學生積極執行。	設定自己的監控健康計畫，並積極執行	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
	體育 第5單元運動 教室 第4章誰羽爭鋒～羽球	1. 說明殺球路徑與運用時機，提醒練習殺球時的安全事項。 2. 說明並示範引拍和擊球的動作要領。 3. 講解擊球點和擊球動作。 4. 練習揮空拍。 5. 講解殺球注意事項。 6. 教師示範後，請學生完成 Let' s do it! 「飛天鑽地」。 7. 播羽球比賽影片，請學生完成 Let' s do it! 「羽球分析師」。 8. 請學生完成 Let' s do it! 「殺球組合技」。	藉由活動練習羽球殺球技巧	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
14 11/30-12/04(二段)	健康 第3單元美麗 心世界 第1章有情有義	1. 請學生閱讀課前漫畫後會想個人經驗。 2. 介紹情緒種類，說明情緒對生活的幫助與不同情緒的不同功能。 3. 強調覺察情緒的重要性，並帶領學生進行情緒地圖的活動。 4. 請學生回想不同情緒各會帶來哪些不同的生理反應。	學習覺察自己的情緒，進行情緒地圖的活動	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與

	體育 第5單元運動 教室 第4章誰羽爭 鋒～羽球	1. 講解單打比賽規則、場地標線和發球順序。 2. 講解裁判配置和司線員執法手勢。 3. 請學生完成Let' s do it!「模擬比賽—幸運七」紀錄下比分，再進行賽後檢討。	認識羽球單打比賽的規則	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
15 12/07-12/11	健康 第3單元美麗 心世界 第1章有情有 義	1. 介紹管理情緒的第二個步驟：接納情緒，說明接納情緒的三原則。 2. 講解調適與表達情緒的機制及小秘訣。 3. 請學生參考課本引導的管理情緒三階段，並完成健康好行。	學習如何管理情緒與表達	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
	體育 第5單元運動 教室 第5章虎虎生 風～跆拳道	1. 搭配影片介紹跆拳道起源與發展。 2. 介紹跆拳道的比賽形式，講解跆拳道的對打和品勢。 3. 說明跆拳道柔軟度的重要性，帶領學生伸展筋骨。 4. 講解並示範跆拳道基本動作。 5. 講解示範不同組合的動作。	能做出跆拳道基本動作	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
16 12/14-12/18	健康 第3單元美麗 心世界 第2章解壓我 最行	1. 請學生在小卡片上寫下生活中的壓力事件，以此引導說明青少年的三大壓力源與壓力的種類。 2. 請學生觀察自己的壓力反應後，完成Let' s do it!「檢視壓力指數」。	認識壓力來源，並檢測自己的壓力反應	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
	體育 第5單元運動 教室 第5章虎虎生 風～跆拳道	1. 講解並示範基本踢擊動作，說明人身安全距離的概念。 2. 請學生完成Let' s do it!「牛刀小試」。 3. 講解並示範能應用在生活中的動作，再帶領同學實際操作。 4. 請學生完成Let' s do it!「未雨綢繆，互助合作」。	做出跆拳道基本踢擊動作	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
17 12/21-12/25	健康 第3單元美麗 心世界 第2章解壓我 最行	1. 說明不同程度的壓力下，可能導致不同的狀態，進而強調管理壓力的重要性。 2. 說明面對壓力會有的常見反應，	學習如何管理壓力	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與

		請學生完成課本上的壓力反應檢視。		
	體育 第6單元手足齊發 第1章足足有娛～足球	1. 透過影片說明足球的進門得分判定。 2. 講解射門與正足背射門的重要性及優點，示範正足背踢球基本動作。 3. 搭配影片講解守門員的重要性。 4. 說明並示範接滾地球與接高飛球的動作要領。 5. 說明並示範擊球法。	練習足球正足背踢球基本動作，並認識守門員	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
18 12/28-01/01	健康 第3單元美麗心世界 第2章解壓我最行	1. 說明因應壓力常見的方法，進行活動請學生寫下自己會選用的方法，彼此互相分享。 2. 請學生按照健康好行的步驟完成對壓力的檢視與抒發。	與同學分享 紓解壓力的方法	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
	體育 第6單元手足齊發 第1章足足有娛～足球	1. 示範正足背踢球、射門及守門後，請學生完成Let' s do it!「攻守之間」。 2. 介紹足球陣式的專業術語。 3. 學生進行Let' s do it!「足球對抗賽」並完成紀錄。	練習足球正足背踢球、射門及守門技巧	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
19 01/04-01/08	健康 第3單元美麗心世界 第3章情緒氣象局	1. 請學生閱讀課前漫畫後判斷小夥伴的壓力與壓力帶來的反應。 2. 請學生填寫課本上的量表評估個人情緒狀態。 3. 說明憂鬱情緒與憂鬱症的差別。 4. 介紹轉換想法的六個步驟，並請學生嘗試著以此來轉換近期碰上的負面情緒事件的想法。 5. 說明憂鬱症確立的三要素，搭配影片請學生辨識憂鬱症狀。 6. 說明協助憂鬱症患者的三不守則，強調去汙名化的重要。	試著評估個人情緒狀態，並學習如何轉換負面情緒	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
	體育 第6單元手足齊發 第2章拳拳到球～浮士德球	1. 講解浮士德球的起源與發展過程。 2. 介紹浮士德球場地。 3. 講解浮士德球比賽規則，說明浮士德球與排球的差異。 4. 說明與示範擊球動作。	認識浮士德球的比賽規則及基本動作	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動

		5. 學生完成 Let' s do it! 「拳力一擊」與「同心協力」。 6. 講解常見錯誤動作並說明如何改正。		
20 01/11-01/15	健康 第3單元美麗心世界 第3章情緒氣象局	1. 說明快樂的重要性，請學生思考「快樂是什麼」，以此介紹幸福五元素的概念。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「幸福人生自己掌握」。	認識幸福五元素	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
	體育 第6單元手足齊發 第2章拳拳到球～浮士德球	1. 說明並示範原地扣球。 2. 學生完成 Let' s do it! 「絲絲入扣」、「三步扣球」與「扣球我最準」。 3. 講解常見錯誤動作並說明如何改正。	練習浮士德球原地扣球的動作	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
21 01/18-01/22	健康 第3單元美麗心世界 第3章情緒氣象局	1. 選擇一項元素設定生活目標以完成健康好行。	練習設定生活目標的技能	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
	體育 第6單元手足齊發 第2章拳拳到球～浮士德球	1. 學生完成 Let' s do it! 「大家來扣球」。 2. 進行 Let' s do it! 「浮士德球大賽」。	完成活動練習浮士德球的相關技巧	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 115 學年度第二學期 九 年級 健康與體育 領域課程計畫

每週節數	3 節	設計者	九年級教學團隊
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 ☐ 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 深切體會進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-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，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 公開進行健康倡議，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 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。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 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。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。 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，發展運動參與方法。	
	學習內容	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。 Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	

		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。 Ha-IV-1 網／牆性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。 Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。
融入之議題		【人權教育】 人 J7 探討違反人權的事件對個人、社區／部落、社會的影響，並提出改善策略或行動方案。 【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 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。 【海洋教育】 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 【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 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。 【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 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【資訊教育】 資 J8 選用適當的資訊科技組織思維，並進行有效的表達。 資 J10 有系統地整理數位資源。 【安全教育】 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。 【家庭教育】 家 J1 分析家庭的發展歷程。 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 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【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。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【多元文化教育】

	多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 【閱讀素養教育】 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。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 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。 【戶外教育】 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J2 發展國際視野的國家意識。 國 J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 國 J9 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。
學習目標	健康 1. 學生能瞭解環境汙染對於人體健康的威脅。 2. 學生能主動探究汙染對環境的影響跟傷害。 3. 學生關注環境問題對健康的影響。 4. 學生能瞭解環保行動的做法。 5. 學生能瞭解國內外的減塑政策。 6. 熟悉倡議宣導的生活技能，展現對健康立場的影響力。 7. 能辨別懷孕的三大進程。 8. 瞭解婚前健康檢查流程與諮詢項目及方法。 9. 認識孕期間的注意事項與產檢項目。 10. 認識新生兒篩檢項目與接種的疫苗種類。 11. 描述人生各階段發展任務及個體間的發展差異，並能表現接納與尊重。 12. 能解釋老化的身心變化及死亡的意義。 13. 能識別老化及死亡對生命的影響並認識自我調適的方法。 14. 瞭解家庭的功能與型態，並尊重多元化的家庭概念。 15. 學習如何對家人表達愛，並能善加運用。 16. 能正向看待衝突事件，並以適宜的溝通協商方法解決紛爭。 17. 理解情緒勒索的概念，且能用積極態度面對，尋求雙贏的可能性。 18. 明白家庭暴力的概念，理解其衍生造成的危害問題，並知道如何因應。 19. 認同家庭暴力問題是眾人之事，願意予以正視，並瞭解如何尋求協助的資源與管道。 體育 1. 能瞭解羽球雙打比賽規則。 2. 能理解雙打策略的基本站位技術，並做出正確地雙打站位技巧。 3. 能理解雙打跑位技術要領，並做出正確的跑位動作。 4. 同儕相互配合討論，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 5. 能理解雙打策略的基本站位技術，並做出正確地雙打站位技巧。 6. 能理解雙打跑位技術要領，並做出正確的跑位動作。 7. 能在練習當中與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，並選擇適合的自己練習方式。 8. 能透過課程瞭解網／牆性運動運動與其他運動的差異性為何。 9. 能瞭解桌球旋轉種類及應對方式。 10. 能學會發旋轉球的動作要領與應用。 11. 能學會發下旋球結合切球的組合動作。

12. 能瞭解正、反手切球的動作要領與應用。 13. 透過課程能瞭解打擊及跑壘在棒球運動中的重要性。 14. 能理解打擊的技術要領，並做出打擊的動作。 15. 能在練習中反思自己的動作技能，並與人有良好的溝通互動。 16. 能理解跑壘的技術要領，並做出跑壘的動作。 17. 能透過綜合練習，運用打擊及跑壘相關策略。 18. 能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 19. 瞭解 5 對 5 的基本進攻動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。 20. 學會突破多人防守技術，並發揮團隊合作。 21. 養成遵守常規並主動參與團體的學習。 22. 認識保齡球運動的發展史及國內保齡球運動的興盛與衰退，由飛碟球球路的發明分析國內外選手的特性，並藉由規則、設備中瞭解保齡球運動的基本原理與球路，並學會計算分數並挑戰自我最高成績。 23. 從保齡球用具的認識中懂得挑選適當重量的球，並懂得比賽禮節。 24. 藉由「排球保齡球」習得基本步伐，並能分工合作完成比賽任務。 25. 藉由「保齡球大作戰」模擬不同的進球點，並能分工合作完成個人任務。 26. 學會分辨距離，以及不同距離對應的防身技術。 27. 分析環境與情境思考使用防身術的時機。 28. 能瞭解扯鈴操作技術之相關知識，並做到能夠將扯鈴平穩加速，以及對於扯鈴的線上平衡以及拋接手感。 29. 能學習充分運用基礎動作進行團體動作，以及能發揮團隊合作學習之方法。 30. 能在招式失敗時思考失敗的原因，並且嘗試修正失敗的操作方法，找到扯鈴操作的關鍵要素。 31. 能瞭解鐵人三項運動規則，並於觀賞運動賽會時進行簡單的賽事分析與說明。 32. 透過鐵人三項實作體驗，展現勇於挑戰樂觀自信的學習態度。 33. 根據鐵人三項運動之比賽策略，進行應用分析以評估運動情境相關問題。 34. 認識核心肌群，知道訓練核心肌群可達到保護脊椎效果。 35. 知道核心肌群對健康生活及競技體適能的重要及需要。 36. 能完成個人的核心肌群訓練的規劃，並掌握漸進原則，執行並達成健身效果。 37. 能完成訓練紀錄並時時提供個人運動訓練的修正。 38. 能確實執行訓練課程，並與運動夥伴努力完成。 39. 能將核心訓練融入生活，並充分運用周邊環境。 40. 能知道現代生活中，提倡健康體適能以及運動的必要性。除了要飲食均衡和有良好的生活習慣外，透過運動以維持健康，是非常重要及需要的課題。 41. 能完成個人的運動規劃處方。並掌握 SMART 原則，確實執行並達成目標。 42. 能完成生活中的運動紀錄並時時提供個人運動參與的修正。 43. 能確實執行終身學習計畫，達到健康的人生。				
教學與評量說明		■定期評量：每學期 <u>3</u> 次，採 <u>紙筆</u> 測驗 ■平時評量方式： 1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核		
週次/日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
1 02/11-02/12	健康 第1單元環保大作戰 第1章環境問題大探索	1. 閱讀課前漫畫後，思考目前臺灣可能面臨的環境汙染問題。 2. 說明空汙的成因來源、影響、指標與應對。 3. 說明生活中常見的空汙來源，延伸	1. 認識生活中常見的空汙來源，及對人體造成哪些傷害	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與

		說明懸浮微粒以及不同大小的懸浮微粒對人體的傷害。 4. 講解空氣品質指標 AQI，並請學生完成 Let' s do it!「看懂空氣品質」。 5. 介紹應對空汙的防護措施。	2. 認識空氣品質指標 AQI 並完成活動，知道面對空汙的防護措施	
	體育 第 4 單元運動教室 第 1 章雙打雙飛～羽球	1. 說明羽球雙打跟單打的差異。 2. 觀看影片並請學生完成 Let' s do it!「認識羽球雙打組合」。 3. 說明雙打比賽規則。 4. 說明雙打站位策略。 5. 講解並示範防守站位的預備姿勢。	能說出羽球單打與雙打的規則有何不同，並看得懂比賽	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
2 02/15-02/19	健康 第 1 單元環保大作戰 第 1 章環境問題大探索	1. 介紹日常生活中減少空汙的行為，並請學生完成 Let' s do it!「遠離空汙保健康」。 2. 說明水汙染的嚴重性與汙水來源。 3. 介紹水質汙染的三項判斷指標。 4. 說明水汙染對生態與人體造成的危害，並請學生分組搜尋相關新聞事件來完成 Let' s do it!「水汙染事件大調查」。 5. 介紹環保標章與省水標章，說明生活中節約用水與減少水汙染的方法。 6. 分組完成 Let' s do it!「節水減汙做做看」。	分組完成「節水減汙做做看」的活動	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
	體育 第 4 單元運動教室 第 1 章雙打雙飛～羽球	1. 說明接殺球、擊球技術應用時機，並請學生完成 Let' s do it!「接殺球、擊球技術應用」。 2. 講解並示範攻擊站位的預備姿勢。 3. 說明網前球、殺球技術應用時機，並請學生完成 Let' s do it!「網前球、殺球技術應用」。 4. 請學生進行 Let' s do it!「雙打我最行」的雙打比賽並完成紀錄與賽後檢討。	練習羽球雙打時的技巧及網前球、殺球技術應用時機	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
3 02/22-02/26	健康 第 1 單元環保大作戰 第 1 章環境問題大探索	1. 介紹 Big Six Skills。 2. 帶領學生按照步驟依序完成健康好行上的內容，並請學生分組分享。	分組選定相關環境議題，依照步驟進行探究學習	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與

	體育 第4單元運動教室 第2章你切我旋～ 桌球	1. 說明桌球的基本三種旋轉。 2. 講解並示範正手發下旋球的動作要領。 3. 講解並示範反手發右側旋球的動作要領。 4. 講解並示範反手發下旋球的練習方法，再請完成 Let' s do it! 「發球ABC」。	能學會桌球的正手發下旋球、反手發右側旋球、反手發下旋球的動作要領	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
4 03/01-03/05	健康 第1單元環保大作戰 第2章汙染指「塑」	1. 請學生回想一天的垃圾製造量，完成課本上的表格。 2. 搭配新聞說明臺灣目前的垃圾問題。 3. 說明臺灣垃圾處理的三種方式。 4. 介紹垃圾減量5R原則。	能說出臺灣垃圾處理的方式及垃圾減量5R原則	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
	體育 第4單元運動教室 第2章你切我旋～ 桌球	1. 講解並示範正手切球動作要領與練習方法。 2. 講解並示範反手切球動作要領與練習方法。 3. 講解並示範正、反手切球綜合練習方法。 4. 學生完成 Let' s do it! 「我發你接」。	能熟練桌球正、反手切球的動作	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
5 03/08-03/12	健康 第1單元環保大作戰 第2章汙染指「塑」	1. 介紹塑膠的七種分類與不同分類的特性。 2. 請學生依據 Let' s do it! 「塑膠搜查員」的提問上網搜尋答案並寫在課本上。 3. 搭配影片說明塑膠垃圾帶來的嚴重環境生態問題與對可能帶來的健康危機。	能夠瞭解塑膠垃圾對環境生態產生的危害	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
	體育 第4單元運動教室 第3章大擊大力～ 棒球	1. 說明打擊在棒球比賽中的重要性，介紹臺灣的打擊選手。 2. 講解各項打擊裝備用途，說明打擊裝備的重要性。 3. 講解並示範打擊動作要領，說明各部位的動作重點。 4. 講解並示範單人定點打擊練習和雙人打擊練習。 5. 請學生完成 Let' s do it! 「打擊誰最棒」。	練習單人定點打擊練習和雙人打擊的動作	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動

6 03/15-03/19	健康 第1單元環保大作戰 第2章污染指「塑」	1. 介紹各國減塑政策。 2. 經由課本上的表格來檢視個人減塑行動實施狀況，並分析不易做到的行為原因。 3. 依據倡議宣導的步驟分組討論完成健康好行。	瞭解國際的減塑行動，並檢視不易執行的原因	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
	體育 第4單元運動教室 第3章大擊大力～棒球	1. 介紹跑壘，示範跑壘動作要領，說明跑壘注意事項。 2. 搭配比賽片段說明擊球後的跑壘選擇。 3. 請學生完成Let' s do it!「爭分奪秒」、「你追我跑」與「打擊跑跳碰」。	能知道棒球跑壘的注意事項，並與同學完成活動練習	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
7 03/22-03/26(一段)	健康 第1單元環保大作戰 第2章污染指「塑」	依據倡議宣導步驟分組討論完成健康好行。	分組活動，完成「減塑」的倡議宣導	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
	體育 第4單元運動教室 第4章攻防一體～籃球	1. 講解傳切概念，介紹5對5進攻中應具備的能力以及應如何與夥伴搭配。 2. 說明傳球導球練習的重要性。 3. 請學生完成Let' s do it!「反應大考驗」。 4. 講解緊迫盯人練習的重要性，講解並示範包夾傳接球練習。	學會在籃球5對5進攻中應具備的傳切概念，並完成活動練習	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
8 03/29-04/02	健康 第2單元生命的珍貴 第1章生命起源	1. 介紹孕期開始的徵兆，進而說明驗孕過程與如何看驗孕棒。 2. 介紹孕婦健康手冊。 3. 介紹懷孕三大孕期，說明孕程中常見症狀。	認識運其中的各種注意事項	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
	體育 第4單元運動教室 第4章攻防一體～籃球	1. 講解傳切和擋切的差異，講解並示範小組傳切進攻練習——無防守者。 2. 講解並示範小組傳切進攻練習——有防守者。 3. 分組進行Let' s do it!「小組攻防戰術練習」與「籃球大賽」。	小組傳切進攻練習，進行活動「小組攻防戰術練習」與「籃球大賽」	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
9 04/05-04/09	健康 第2單元生命的珍貴	1. 認識婚前健康檢查項目與諮詢。 2. 認識孕期檢查相關事宜與瞭解定期產檢時間。	能瞭解孕期間的檢查事項	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與

	第 1 章生命起源			
	體育 第 4 單元運動教室 第 5 章東倒西歪～保齡球	1. 介紹保齡球運動的起源。 2. 介紹臺灣保齡球運動的發展。 3. 介紹機械自動化設備 AMF 和 Brunswick 兩者差異。 4. 介紹保齡球道、球瓶、球體、球鞋、著裝相關內容。 5. 講解保齡球比賽計分規則與各符號代表意義，並請學生完成 Let' s do it! 「計分高手」。 6. 請學生完成 Let' s do it! 「計分高手」。 7. 講解保齡球禮儀，請學生完成 Let' s do it! 「找碴大作戰」。 8. 講解如何選擇適合自己的保齡球重量與如何拿保齡球。 9. 講解球瓶瞄準法和目標箭頭瞄準法。	認識臺灣保齡球的發展狀況，及保齡球的基本配備	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
10 04/12-04/16	健康 第 2 單元生命的珍貴 第 1 章生命起源	1. 介紹新生兒篩檢項目，以及寶寶手冊，以此進一步說明新生兒須接種哪些疫苗。 2. 請學生完成健康好行。	認識新生兒篩檢項目，完成「孕護倡議」的活動	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
	體育 第 4 單元運動教室 第 5 章東倒西歪～保齡球	1. 說明四步助走和五步助走的差異，講解並示範四步助走和五步助走的動作要領。 2. 請學生分組進行 Let' s do it! 「排球保齡球」。 3. 講解直球、曲球和飛碟球球路，講解並示範直球、曲球和飛碟球的擲球方式。 4. 請學生假日前往保齡球館，完成 Let' s do it! 「保齡球大作戰」的紀錄。	能正確做出保齡球助走的動作，瞭解直球、曲球和飛碟球的擲球方式	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
11 04/19-04/23	健康 第 2 單元生命的珍貴 第 2 章生命旅程	1. 說明生命週期的階段任務。 2. 說明老化的原因，與如何幫助身體對抗老化。	能說出命週期的階段任務	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
	體育 第 5 單元民俗與	1. 填寫情境模擬的解決方法。 2. 講解並示範如何判斷遠距離、中距	遇到危險時能判斷遠距	口頭問答 實作評量

	武術運動 第1章以防不測～ 進階防身術	離與近距離。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「明察秋毫」。 4. 說明遠距離、中距離與近距離技術的運用範圍，講解並示範動作要領。	離、中距離 與近距離並 練習各種距 離的技術運 用	課堂紀錄 參與活動
12 04/26-04/30	健康 第2單元生命的 珍貴 第2章生命旅程	1. 說明健康老化的概念與重要性。 2. 請學生分組完成 Let' s do it! 「人生最後十年的曲線圖」。	認識健康老 化的概念， 並跟家人宣 導	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
	體育 第5單元民俗與 武術運動 第1章以防不測～ 進階防身術	1. 請學生分組練習 Let' s do it! 「一對一防禦」、「分秒必爭」與「多方攻擊」。 2. 請學生分組進行情境模擬，並完成 Let' s do it! 「危險情境模擬」的紀錄。	完成「危險 情境模擬」 的活動並紀 錄	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
13 05/03-05/07(二 段)	健康 第2單元生命的 珍貴 第2章生命旅程	1. 學生回想自身經歷，分享親友過世後自己的感受。 2. 講述悲傷五階段分別可能有的狀態。 3. 介紹生命最後的放手：講解放棄急救同意書和病人自主權利法的立意。	認識「悲傷 五階段」的 歷程	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
	體育 第5單元民俗與 武術運動 第2章活鈴活線～ 扯鈴	1. 介紹臺灣扯鈴發展與臺灣舉辦的扯鈴賽事。 2. 介紹臺灣扯鈴之光。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「扯鈴好手在哪裡」。 4. 講解定軸鈴與培鈴的差異，說明培鈴的原理。 5. 講解並示範左右迴旋、前後迴旋與望月鐘擺的招式要領。	1. 能說出臺 灣的扯鈴好 手及在國際 間表現 2. 認識定軸 鈴與培鈴 3. 練習左右 迴旋、前後 迴旋與望月 鐘擺的招式	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
14 05/10-05/14	健康 第2單元生命的 珍貴 第2章生命旅程	學生完成健康好行，思考自己生命中重要的事有哪些。	能說出自己 生命中重要 事項	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
	體育 第5單元民俗與 武術運動 第2章活鈴活線～ 扯鈴	1. 講解並示範兩人拋接與兩人互拋的招式要領。 2. 講解並示範薪火相傳（一線傳鈴）的招式要領。 3. 請學生分組展現扯鈴表演後，完成	分組展現扯 鈴表演，完 成「扯鈴萬 花筒」，熟 練兩人拋接	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動

		Let' s do it!「扯鈴萬花筒」的紀錄。	與兩人互拋的招式	
15 05/17-05/21	健康 第3單元幸福家 油站 第1章幸福滿屋	1. 講述家庭的概念與功能。 2. 請學生完成 Let' s do it!「家人與我」，並提醒學生不要隨意非議別人的家庭。 3. 介紹不同的家庭類型，並完成 Let' s do it!「我的家」。 4. 說明表達關愛的五種好方法。 5. 分組完成課本上的問題，將討論結果張貼出來，全班進行討論。 6. 請學生回家完成健康好行。	認識家庭型態，學會適時對家人表達關愛	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
	體育 第6單元體適能與終身運動 第1章挑戰體能極限～鐵人三項運動	1. 說明鐵人三項歷史起源，介紹鐵人精神與鐵人三項競賽各項距離。 2. 介紹鐵人三項裝備。 3. 說明體能訓練的重要性，分別介紹 LSD 訓練和體能金字塔。 4. 講解並示範跑步、自行車和游泳的技巧。 5. 請學生為自己制定初級鐵人運動計畫，完成 Let' s do it!「初級鐵人運動計畫」。	認識「鐵人三項」的相關競賽、裝備與體能訓練	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
16 05/24-05/28	健康 第3單元幸福家 油站 第2章家庭協奏曲	1. 請學生閱讀課前漫畫，再導入個人經驗來進入課程。 2. 學生先完成 Let' s do it!「家人相處之道」前面四題，說明完課程內容後再請學生完成第五題。 3. 介紹解決衝突的五個步驟。 4. 說明協商技巧的概念，與解決衝突五步驟互相連結。 5. 說明情緒勒索的概念、特徵與因應之道。 6. 分組討論 Let' s do it!「解套情緒勒索」的前三題，再自行書寫第四題。 7. 閱讀健康好行的案例，並完成後續的提問。	瞭解協商技巧與解決衝突的步驟，遇到情緒勒索時能利用溝通技巧化解	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
	體育 第6單元體適能與終身運動	1. 講解鐵人三項比賽現場的相關事項，說明長距離運動營養補給。 2. 說明安全注意事項。	認識鐵人三項比賽的相關事項及注	口頭問答 實作評量 課堂紀錄

	第1章挑戰體能極限～鐵人三項運動	3. 請學生按照 Let' s do it! 「鐵人三項挑戰計劃」上的計畫完成挑戰並記錄下來。	意安全事項	參與活動
17 05/31-06/04	健康 第3單元幸福加油站 第3章變色的家	1. 藉社會案件與學生談論家暴事件。 2. 介紹家庭暴力防治法，說明何謂家庭暴力，澄清管教與家暴的差異，提醒法律的保護概念與範圍。 3. 介紹家庭暴力循環週期的概念。 4. 搭配影片說明目睹兒。 5. 請學生回家完成 Let' s do it! 「辨別家暴迷思」。	認識什麼是家庭暴力，理解其衍生造成的危害問題，並知道如何因應。	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
	體育 第6單元體適能與終身運動 第2章結合力與美～核心肌群	1. 說明規律運動可以增進良好身體機能的益處。 2. 認識五大肌群，講解各肌群分布和作用。 3. 講解核心肌群對於人體的重要性，舉例日常生活中使用核心肌群的事項。 4. 講解並示範初級、中級與進階棒式。 5. 教師講解並示範後，請學生完成 Let' s do it! 「側身棒式大考驗」。 6. 講解並示範牽手深蹲、伏地挺身拍手與勾腳仰臥起坐。 7. 講解並示範抗力球練習動作，說明注意事項。 8. 講解並示範 TABATA 動作，說明注意事項。 9. 分組設計專屬於各組的 TABATA，並完成 Let' s do it! 「自我超越」。	認識身體各肌群的重要性，將核心訓練融入生活	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
18 06/07-06/11	健康 第3單元幸福加油站 第3章變色的家	1. 說明家暴的因應方法與可用資源。 2. 介紹紫絲帶運動。 3. 請學生完成健康好行。	瞭解遇見家庭暴力時，如何尋求協助的資源與管道。	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
	體育 第6單元體適能與終身運動 第3章健康相陪～建立規律運動行為	1. 說明讓運動落實在日常生活的重要性。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「生活習慣放大」，完成自我檢核。 3. 說明同學應達到的運動量，分別介	掌握 SMART 原則，實際落實生活化運動	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動

		紹 不 同 的 運 動 強 度 。 4. 講述人、事、時、地、物的應用，說明在規劃個人計畫以外，也可以加入團體的運動計畫。 5. 說明 SMART 原則。 6. 講解生活化運動可以如何落實，請學生討論還有哪些生活化運動。 7. 講解在家運動可以如何落實，並請學生上網搜尋適合自己的運動課程。		
--	--	--	--	--