

*5-1-1 普通班各年級各領域/科目課程計畫

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)健體領域課程計畫

桃園市會稽國民中學 113 學年度七年級第一學期【健體領域】課程計畫			
每週節數	3 節	設計者	健體教學團隊
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	健康教育 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。 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。 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、運動與營養的關係。 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。 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。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。
------	------	---

	學習內容	健康教育 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 體育 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。 Bc-IV-1 簡易的運動傷害處理與風險。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神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。 Ha-IV-1 網/牆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。 Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。
--	------	--

融入之議題	安全教育 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 性別平等 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 生命教育 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 生涯規劃 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 品德教育 品 EJU4 自律負責。 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	健康教育 1.了解全人健康的定義與意涵；理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面；明白健康檢查的重要與分析自我健康檢查表的問題，並持續落實健康生活型態。 2.認識身體基本構造，以及生理系統和器官的運作，探究身體各器官與生理系統的相關疾病，並能自我分析危害健康行為問題，學習各項自我保健行為。 3.認識眼睛與口腔的基本生理構造；了解常見口腔問題，培養正確保健態度。 4.理解生殖器官構造、功能與保健概念；理解青春期的身心變化與性衝動調適策略，精熟地操作生殖器官保健的健康技能，運用適切健康資訊，擬定保健策略。 5.理解青春期的心理健康概念與心理變化的調適與因應策略。認識實踐生活技能以調適與修正不同青春期的健康的情境；理解與尊重多元性別特質與角色。 6.認識青春期的營養需求及理解飲食指南的內容，能在生活中實踐。選購外食時，能注意並理解食品標示和營養標示的內容，並能夠選擇符合自身需求的產品。 7.了解食物中毒生的原因、預防方法。觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境，改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。 體育 1.了解跑步的動作要領。 2.了解體適能的意義、要素及改善的方法。 3.養成規律運動的習慣。 4.觀賞比賽短片以增加對拔河的认识與了解。 5.拔河運動所需的基礎體能訓練。 6.拔河基本動作握繩(後位背繩)高姿勢中姿勢。 7.複習拔河基本動作握繩(後位背繩)高姿勢中姿勢。 8.認識柔道運動的意義與風格以提升能力與興趣。 9.瞭解柔道的動作要領與練習方式。 10.柔道分為護身倒法、動作摔倒、寝技三部份。 11.桌球球感練習及學會發不旋轉長球。 12.學會反手推(擋)動作要領。 13.學習如何自我挑戰及欣賞別人的優點。 14.培養不屈不撓的精神。 15.學習注意運動環境，避免運動傷害的發生。 16.培養全身的協調性，配合音樂節奏，富韻律感。 17.瞭解新式健身操的動作要領與練習方式。 18.培養欣賞的能力。 19.明白體操的基本要素——空間與時間的變化。 20.發揮團隊合作的精神及創造力。 21.了解穿過呼拉圈的動作要領。 22.了解魚躍龍門比賽與遊戲的方法與規則。 23.使學生了解比賽的成功，需要眾人的團隊合作及努力。 24.了解擲是人類與生俱來的本能及擲在競賽中的應用。 25.了解鉛球推擲與其他擲項運動相關的規則與趣聞。 26.了解並力行鉛球推擲與擲遠、擲準等運動的安全守則。
------	---

教學與評量說明	健康教育 實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、觀察記錄、態度檢核 體育 課堂觀察、口頭問答、技能操作、分組討論、實作與表現	
週次 日期	健康教育單元名稱	體育單元名稱
1 0830-0831	單元一 健康加油「讚」 第1章 全能健康王	疾走如風—基本跑
2 0901-0907	單元一 健康加油「讚」 第1章 全能健康王	疾走如風—基本跑
3 0908-0914	單元一 健康加油「讚」 第2章 人體奇航	疾走如風—基本跑
4 0915-0921	單元一 健康加油「讚」 第2章 人體奇航	疾走如風—基本跑
5 0922-0928	單元一 健康加油「讚」 第2章 人體奇航	青春體能大解碼/體適能
6 0929-1005	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	健康評估與體適能檢測
7 1006-1012	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	拔河
8 1013-1019	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	拔河
9 1020-1026	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	柔道
10 1027-1102	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	魚躍龍門
11 1103-1109	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	奮力一擲-鉛球
12 1110-1116	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	彈跳之間(桌球)
13 1117-1123	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	彈跳之間(桌球)
14 1124-1130	單元二 青春事件簿 第2章 青春誰人知	彈跳之間(桌球)

15 1201-1207	單元二 青春事件簿 第2章 青春誰人知	彈跳之間(桌球)
16 1208-1214	單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力	舞動人生-新式健身操
17 1215-1221	單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力	舞動人生-新式健身操
18 1222-1228	單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力	舞動人生-新式健身操
19 1229-0104	單元三 健康「食」行力 第2章 「食」在安心	舞動人生-新式健身操
20 0105-0111	單元三 健康「食」行力 第2章 「食」在安心	舞動人生-新式健身操
21 0112-0118	單元三 健康「食」行力 第2章 「食」在安心	舞動人生-新式健身操
22 0119-0120	段考	段考

桃園市會稽國民中學 113 學年度七年級第二學期【健體領域】課程計畫			
每週節數	3 節	設計者	健體教學團隊
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	健康教育 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。 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。 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、運動與營養的關係。 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。 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。 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-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。
------	------	--

	學習內容	健康教育 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 體育 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易的運動傷害處理與風險。 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。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲技巧。 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。 Hc-IV-1 標的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。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。
--	------	--

融入之議題	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 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 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。 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。 品德教育 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。 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。 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。
-------	--

學習目標

健康教育

- 1.評估抽菸、喝酒及嚼檳榔行為，對個人、家庭和社會的衝擊與風險，思考這些行為造成的威脅與嚴重性，並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訊拒絕誘惑。
- 2.評估網路沉迷對健康造成的衝擊與風險，預防與解決網路沉迷的問題。
- 3.了解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。新興傳忍並對全球或國家社會發展的影響，了解預防策略，進而保護自己。
- 4.了解臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、症狀、特點及預防方法。認識新興傳染病的現況、種類、威脅及感染因素，並將所學運用於預防傳染病的自主管理。
- 5.認識事故傷害，了解家中、學校常見的事故，並能對安全問題提出可行的解決方法。
- 6.建立正確的急救觀念與原則，正確操作基本繃帶、三角巾包紮法，了解常見的運動傷害處理原則，培養樂於助人的價值觀。
- 7.了解颱風、火災及地震因應與預防對策。能檢視自己的用電習慣，並改善缺失；能正確操作滅火器；能因應不同情境演練地震避難情況。

體育

- 1.了解運動與健康的關係。
- 2.了解運動對健康促進的效益。
- 3.體認身體活動的重要性，並知道如何增進自我的身體活動量。
- 4.認識居家環境從事規律運動的可能性及方便性。
- 5.運用居家環境及可利用的簡易輔助器材，培養建立居家自我運動計畫。
- 6.了解踢球動作與防守的動作要領。
- 7.學習踢球、防守滾地球及高飛球。
- 8.熟練足壘球規則及守備方法。
- 9.使學生了解比賽的成功，需要眾人的團隊合作及努力。
- 10.使學生了解飛盤運動，並教導學生養成休閒活動的習慣。
- 11.藉由休閒活動促進情感的交流。
- 12.學會飛盤正、反手投盤的方法。
- 13.學會飛盤接盤的方法。
- 14.學會投、接盤的三個重要技巧。
- 15.認識新式健身操運動的意義與風格以提升表演能力與興趣。
- 16.學會新式健身操的動作要領並確實掌握正確肢體動作。
- 17.瞭解新式健身操的動作要領與練習方式。
- 18.培養自我肯定、尊重他人與團隊合作之精神。
- 19.了解擲是人類與生俱來的本能及擲在競賽中的應用。
- 20.了解鉛球推擲與其他擲項運動相關的規則與趣聞。
- 21.了解並力行鉛球推擲與擲遠、擲準等運動的安全守則。
- 22.了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。
- 23.學會排球低手傳球與接球步法。
- 24.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。
- 25.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。
- 27.了解籃球運動的起源。
- 28.了解籃球控球的基本原理及重要性。
- 29.培養團隊合作的精神，並享受學習的樂趣，主動參與。
- 30.了解運球在籃球比賽中的重要性。
- 31.了解並學會各種運球方式。

教學與評量 說明	健康教育
	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、觀察記錄、態度檢核
	體育
	課堂觀察、口語問答、技能實作、分組討論、實作及表現

週次 日期	健康教育單元名稱	體育單元名稱
1 0211-0215	單元一「癮」形大危機 第1章 菸誤人生	羽中作樂/羽球
2 0216-0222	單元一「癮」形大危機 第1章 菸誤人生	羽中作樂/羽球
3 0223-0301	單元一「癮」形大危機 第2章 酒後誤「世」	羽中作樂/羽球
4 0302-0308	單元一「癮」形大危機 第2章 酒後誤「世」	羽中作樂/羽球
5 0309-0315	單元一「癮」形大危機 第3章 紅脣危機	活躍的人生/運動與健康
6 0316-0322	單元一「癮」形大危機 第3章 紅脣危機	體適能/居家身體活動
7 0323-0329	單元一「癮」形大危機 第4章 青春不迷「網」	足壘球
8 0330-0405	單元一「癮」形大危機 第4章 青春不迷「網」	足壘球
9 0406-0412	單元二 全境擴散 第1章 傳染病情報站	友誼看招(飛盤)
10 0413-0419	單元二 全境擴散 第1章 傳染病情報站	舞動人生-新式健身操
11 0420-0426	單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病	舞動人生-新式健身操
12 0427-0503	單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病	舞動人生-新式健身操
13 0504-0510	單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病	舞動人生-新式健身操
14 0511-0517	單元三 安全守護神 第1章 安全伴我行	奮力一擲-鉛球

15 0518-0524	單元三 安全守護神 第 1 章 安全伴我行	排除萬難——排球低手傳接球
16 0525-0531	單元三 安全守護神 第 2 章 急救得來速	排除萬難——排球低手傳接球
17 0601-0607	單元三 安全守護神 第 2 章 急救得來速	排除萬難——排球低手傳接球
18 0608-0614	單元三 安全守護神 第 2 章 急救得來速	排除萬難——排球低手傳接球
19 0615-0621	單元三 安全守護神 第 3 章 防災御守	操之在我(籃球)
20 0622-0628	單元三 安全守護神 第 3 章 防災御守	操之在我(籃球)
21 0629-0630	段考	段考

桃園市會稽國民中學 113 學年度八年級第一學期【健體領域】課程計畫

每週節數	3 節	設計者	健體教學團隊
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	健康教育 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 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 反思自己的運動技能。 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-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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。
------	------	--

	學習內容	健康教育 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 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。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 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。 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。 Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。
--	------	---

融入之議題	性別平等 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 品德教育 品 EJU1 尊重生命。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。 法治教育 法 J2 避免歧視。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 生涯規劃 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 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。 安全教育 J6 了解運動設施安全的維護。 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。 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。
-------	--

學習目標	健康教育 1.能辨別欣賞、喜歡與愛，了解健康的邀約、安全的約會方式，並學習情感維持與正確的結束方法。 2.體認維護身體自主權的重要，建立性價值觀，認識性傳染病及預防方式。 3.了解臺灣全民健保；破解國人就醫迷思，分析健保醫療浪費的原因。 4.確的就醫流程；養成正確用藥態度與習慣；醫藥分業的注意事項。 5.濫用常見原因與種類；藥物濫用對社會的危害。 6.拒絕技巧與原則，了解藥物濫用的戒治資源。 體育 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。 3.能了解運動設施的分類。 4.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。 5.能透過觀察記錄的方式，瞭解環境可能潛藏的危險，並能提出改善策略。 6.拔河運動所需的基礎體能訓練。 7.複習拔河基本動作握繩(後位背繩)高姿勢中姿勢。 8.擬訂拔河策略。 9.認識新式健身操運動的意義與風格以提升表演能力與興趣。 10.學會新式健身操的動作要領並確實掌握正確肢體動作。 11.瞭解新式健身操的動作要領與練習方式。 12.培養自我肯定、尊重他人與團隊合作之精神。 13.了解傳接樂樂棒球的動作要領。 14.了解一拍即合比賽與遊戲的方法與規則。 15.使學生了解比賽的成功，需要眾人的團隊合作及努力。 16.了解擲是人類與生俱來的本能及擲在競賽中的應用。 17.了解鉛球推擲與其他擲項運動相關的規則與趣聞。 18.了解並力行鉛球推擲與擲遠、擲準等運動的安全守則。 19.了解排球的各式基本攻擊技術。 20.學會如何將排球戰術運用在比賽上。 21.增加運動欣賞的能力。
教學與評量說明	健康教育 實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核 體育 課堂觀察、口語問答、技能操作、實作及表現

週次 日期	健康教育單元名稱	體育單元名稱
1 0830-0831	單元一 愛，這件事 第1章 歌頌情誼	疾走如風—短距離跑

2 0901-0907	單元一 愛・這件事 第1章 歌頌情誼	疾走如風—短距離跑
3 0908-0914	單元一 愛・這件事 第2章 珍愛自我	疾走如風—短距離跑
4 0915-0921	單元一 愛・這件事 第2章 珍愛自我	疾走如風—短距離跑
5 0922-0928	單元一 愛・這件事 第2章 珍愛自我	體適能/運動設施安全
6 0929-1005	單元一 愛・這件事 第3章 「性」福「保」典	體適能/運動傷害防護
7 1006-1012	單元一 愛・這件事 第3章 「性」福「保」典	舞動人生-新式健身操
8 1013-1019	單元一 愛・這件事 第3章 「性」福「保」典	一拍即合
9 1020-1026	單元二 一生「醫」世 第1章 臺灣「醫」級棒	奮力一擲-鉛球
10 1027-1102	單元二 一生「醫」世 第1章 臺灣「醫」級棒	拔河
11 1103-1109	單元二 一生「醫」世 第1章 臺灣「醫」級棒	拔河
12 1110-1116	單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心	百發百中—排球低手發球
13 1117-1123	單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心	百發百中—排球低手發球
14 1124-1130	單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心	百發百中—排球低手發球
15 1201-1207	單元三 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸	百發百中—排球低手發球
16 1208-1214	單元三 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸	百發百中—排球低手發球
17 1215-1221	單元三 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸	限時專送(籃球)
18 1222-1228	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往	限時專送(籃球)

19 1229-0104	單元三 「癮」爆新觀點 第 2 章 毒來不毒往	限時專送(籃球)
20 0105-0111	單元三 「癮」爆新觀點 第 2 章 毒來不毒往	限時專送(籃球)
21 0112-0118	單元三 「癮」爆新觀點 第 2 章 毒來不毒往	限時專送(籃球)
22 0119-0120	段考	段考

桃園市會稽國民中學 113 學年度八年級第二學期【健體領域】課程計畫			
每週節數	3 節	設計者	健體教學團隊
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	健康教育 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 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。 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。 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-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-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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。
------	------	---

	學習內容	健康教育 Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 體育 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易的運動傷害處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 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。 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）。
--	------	--

融入之議題	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。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 生命教育 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 品德教育 品 EJU1 尊重生命。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。 法治教育 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。 人權教育 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 環境教育 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 家庭教育 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 性別平等教育 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 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 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 生涯規劃教育 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 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。
-------	--

學習目標

健康教育

- 1.認識食品添加物，辨識媒體廣告行銷手法，能在生活中實踐消費者權利與義務。
- 2.分析慢性病對臺灣人的健康威脅；體認並分析臺灣首要死因中各項癌症及心血管疾病的威脅程度，並懂得檢視自己的健康狀態。
- 3.覺察對老人化的刻板觀念，培養知老敬老的態度；覺知老化是人生必經過程，了解健康老化的原則和方法，了解對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。
- 4.了解危機意識，並能評估生活中潛在危機；認識校園霸凌狀況，詐騙時的處理方式及保護自己的方式。
- 5.隱私外洩可能帶來的影響，了解網路使用保護隱私的方法。
- 6.交通安全守則，認識基本路權概念。
- 7.AED 與 CPR 的重要性並了解如何操作。

體育

- 1.了解踢球、頭頂球的動作要領。
- 2.了解足球比賽與遊戲的方法與規則。
- 3.了解心肺耐力對於個人身心發展方面的重要。
- 4.了解增進心肺耐力的運動方式。
- 5.學會測量運動強度的方法。
- 6.學會增進心肺耐力的運動技能。
- 7.了解柔軟度的好處與增進方式。
- 8.培養努力不懈的精神和毅力。
- 9.進行桌球正手發下旋球練習
- 10.進行送球練習、正手平擊定點和不定點送球。
- 11.進行正手平擊球對反手推擋球活動。
- 12.了解擲是人類與生俱來的本能及擲在競賽中的應用。
- 13.了解鉛球推擲與其他擲項運動相關的規則與趣聞。
- 14.了解並力行鉛球推擲與擲遠、擲準等運動的安全守則。
- 15.學習如何判斷水域安全。
- 16.了解安全戲水要點。
- 17.練習運用救生圈等救生物品從岸上安全救人。
- 18.以海豚游泳動作作為議題，討論游泳技能原理。
- 19.了解捷泳打水的動力來源，並能展現連續捷腿動作。
- 20.藉由陸上練習認識捷泳划水分解動作。
- 21.能學會捷泳換氣、了解有節奏的捷腿，達成有效率的換氣。
- 22.藉由情境認識仰泳自救的重要性。
- 23.練習仰泳踢水，同時自製浮具，達成仰泳自救的技巧。
- 24.藉由仰式划手與換氣，進行仰泳練習。
- 25.了解並介紹世界知名舉球員與排球運動中舉球員的角色與任務。
- 26.學會排球高手托球與移動托球學習方式。
- 27.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。
- 28.能準確將球托進籃框中，並觀察並欣賞同學的優缺點。
- 29.了解排球的攻擊基本技術。
- 30.學會如何將排球攻擊運用在比賽上。
- 31.增加運動欣賞的能力。
- 32.了解籃球投籃及上籃的方法，以及各種投籃方式的使用時機。
- 33.肯定自我的能力並能主動參與。

教學與評量 說明	健康教育
	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、觀察記錄、態度檢核
	體育 口語問答、課堂觀察、分組討論、技能實作、學習單

週次 日期	健康教育單元名稱	體育單元名稱
1 0211-0215	單元一 消費中學堂 第1章 GO 購「食」力讚	足球
2 0216-0222	單元一 消費中學堂 第1章 GO 購「食」力讚	足球
3 0223-0301	單元一 消費中學堂 第1章 GO 購「食」力讚	心肺耐力與柔軟度
4 0302-0308	單元一 消費中學堂 第2章 健康消費實踐家	心肺耐力與柔軟度
5 0309-0315	單元一 消費中學堂 第2章 健康消費實踐家	捉摸不定(桌球)
6 0316-0322	單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情報站(上)	捉摸不定(桌球)
7 0323-0329	單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情報站(上)	奮力一擲-鉛球
8 0330-0405	單元二 慢病驚心 第2章 慢性病情報站(下)	游泳與救生
9 0406-0412	單元二 慢病驚心 第2章 慢性病情報站(下)	游泳(捷泳)
10 0413-0419	單元二 慢病驚心 第3章 愛譜生命最終章	游泳(捷泳)
11 0420-0426	單元二 慢病驚心 第3章 愛譜生命最終章	游泳(仰泳)
12 0427-0503	單元三 安全防護網 第1章 扭轉危機保安康	游泳與自救能力檢測
13 0504-0510	單元三 安全防護網 第1章 扭轉危機保安康	排列組合(排球)
14 0511-0517	單元三 安全防護網 第2章 網住安全	排列組合(排球)

15 0518-0524	單元三 安全防護網 第 2 章 網住安全	排敵禦攻—排球扣球
16 0525-0531	單元三 安全防護網 第 3 章 馬路如虎口	排敵禦攻—排球扣球
17 0601-0607	單元三 安全防護網 第 3 章 馬路如虎口	百步穿楊(籃球)
18 0608-0614	單元三 安全防護網 第 4 章 生命之鏈	百步穿楊(籃球)
19 0615-0621	單元三 安全防護網 第 4 章 生命之鏈	百步穿楊(籃球)
20 0622-0628	單元三 安全防護網 第 4 章 生命之鏈	百步穿楊(籃球)
21 0629-0630	段考	段考

桃園市會稽國民中學 113 學年度九年級第一學期【健體領域】課程計畫			
每週節數	3 節	設計者	健體教學團隊
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	健康教育 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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 反思自己的運動技能。 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-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-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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。
------	------	---

	學習內容	健康教育 Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 體育 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易的運動傷害處理與風險。 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。Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。
--	------	---

融入之議題	性別平等 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 生命教育 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 生涯規劃 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 品德教育 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。 品 J8 理性溝通與問題解決。 家庭教育 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。 人權教育 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 安全教育 安J6 了解運動設施安全的維護。 戶外教育 戶J 5 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

健康教育

- 1.能夠瞭解何謂健康體型。對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。
- 2.能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準，體型不良對健康造成的影響。
- 3.了解如何達到健康體型。能訂定出自己的健康體管理計畫。
- 4.了解提升人際關係的策略，習運用「我」訊息表達情緒。認識衝突解決的原則，用不同方法處理人際問題。
- 5.了解家庭的不同功能，識促進家庭關係的方法。了解發生衝突的解決方法，識家庭暴力及處理方式。
- 6.了解網路交友與一般交友的差異及全注意事項。認識網友見面的安全守則及我保護的重要性。
- 7.評估與思考壓力帶來的健康問題。認識與善用紓壓及抗壓能力，解決與預防生活中健康問題。
- 8.評估與思考情緒的影響與相關問題。認識與善用情緒調適技能，持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。
- 9.運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。
- 10.認識休閒活動的意涵與方法。學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。

體育

- 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。
- 4.熟悉羽球雙打比賽規則。
- 5.了解羽球雙打比賽的基本戰術和打法。
- 6.了解肌力與肌耐力的重要性。
- 7.了解改善肌力與肌耐力的運動處方及訓練原則。
- 8.學會如何正確進行肌力與肌耐力訓練，以避免運動傷害的發生及改善肌力與肌耐力。
- 9.了解如何針對身體各部位進行肌力與肌耐力的訓練。
- 10.養成規律進行肌力與肌耐力訓練的習慣。
- 11.拔河運動所需的基礎體能訓練。
- 12.複習拔河基本動作握繩(後位背繩)高姿勢中姿勢。
- 13.運用拔河策略。
- 14.了解一桶天下的動作要領。
- 15.了解一桶天下比賽與遊戲的方法與規則。
- 16.使學生了解比賽的成功，需要眾人的團隊合作及努力。
- 17.了解擲是人類與生俱來的本能及擲在競賽中的應用。
- 18.了解鉛球推擲與其他擲項運動相關的規則與趣聞。
- 19.了解並力行鉛球推擲與擲遠、擲準等運動的安全守則。
- 20.了解團隊合作在比賽中的重要性。
- 21.了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。
- 22.學會進攻與防守的技術並能運用在比賽場上。
- 23.發揮互助合作的精神。
- 24.養成遵守規範並尊重他人的行為。

教學與評量 說明	健康教育 實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、觀察記錄、態度檢核 體育 課堂觀察、口頭問答、技能操作、分組討論、實作及表現
-------------	--

週次 日期	健康教育單元名稱	體育單元名稱
1 0830-0831	單元一 體型由我塑 第1章 體型覺醒	疾走如風—跑
2 0901-0907	單元一 體型由我塑 第1章 體型覺醒	疾走如風—跑
3 0908-0914	單元一 體型由我塑 第2章 體型方程式	疾走如風—跑
4 0915-0921	單元一 體型由我塑 第2章 體型方程式	疾走如風—跑
5 0922-0928	單元一 體型由我塑 第3章 健康我最「型」	全力一擊/羽球
6 0929-1005	單元一 體型由我塑 第3章 健康我最「型」	全力一擊/羽球
7 1006-1012	單元二 人際新觀點 第1章 青春情誼	全力一擊/羽球
8 1013-1019	單元二 人際新觀點 第1章 青春情誼	全力一擊/羽球
9 1020-1026	單元二 人際新觀點 第2章 我們這一家	拔河
10 1027-1102	單元二 人際新觀點 第2章 我們這一家	拔河
11 1103-1109	單元二 人際新觀點 第3章 雲端停看聽	肌力與肌耐力
12 1110-1116	單元二 人際新觀點 第3章 雲端停看聽	肌力與肌耐力
13 1117-1123	單元三 心情點播站 第1章 釋放壓力鍋	一桶天下
14 1124-1130	單元三 心情點播站 第1章 釋放壓力鍋	奮力一擲-鉛球

15 1201-1207	單元三 心情點播站 第 2 章 EQ「心」世界	攻城掠地(籃球)
16 1208-1214	單元三 心情點播站 第 2 章 EQ「心」世界	攻城掠地(籃球)
17 1215-1221	單元三 心情點播站 第 3 章 守住珍貴生命	攻城掠地(籃球)
18 1222-1228	單元三 心情點播站 第 3 章 守住珍貴生命	攻城掠地(籃球)
19 1229-0104	單元三 心情點播站 第 4 章 休閒「心」生活	攻城掠地(籃球)
20 0105-0111	單元三 心情點播站 第 4 章 休閒「心」生活	攻城掠地(籃球)
21 0112-0118	單元三 心情點播站 第 4 章 休閒「心」生活	攻城掠地(籃球)
22 0119-0120	段考	段考

桃園市會稽國民中學 113 學年度九年級二第學期【健體領域】課程計畫			
每週節數	3 節	設計者	健體教學團隊
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	健康教育 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-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。 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。 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-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-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。3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。
------	------	--

	學習內容 健康教育 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 體育 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。 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。 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。 Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作
融入之議題	安全教育 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 生命教育 生 J2 進行思考時的適當情意與態度 品德教育 品 EUJ1 尊重生命。 生涯規劃 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 環境教育 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 海洋教育 海 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 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。 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	健康教育 1.學習評估社區安全潛在危機的方法。運用健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。 2.理解社區健康營造定義與流程。運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3.分析人類的行為與科技發展對自然環境的危害。體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 4.體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 5.了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。 6.了解懷孕過程生理的變化，體認生理變化會影響心理狀態。了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。 7.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。體認不同階段所會遇到的健康問題。 體育 1.規劃每周自我健身運動課表。 2.自我監測運動強度。 3.了解盤球、運球、假動作與守門員的動作要領。 4.複習盤球、運球、假動作與守門員的動作要領。 5.複習足球技巧與戰術之應用，且能運用於比賽中。 6.了解臺灣跳繩之起源與團體跳繩基本動作之要領。 7.熟練多人跳繩基本動作及在應用技術中的搭配。 8.培養對跳繩運動的興趣及與同學間互助合作的精神。 9.培養學生思考與創作的的能力。 10.使學生了解衝浪運動，並嘗試從事水域活動。 11.藉由小組練習促進情感。 12.學會輔助平衡。 13.學會自我上板平衡。 14.了解排球比賽中最佳的攔網位置。 15.學會攔網的技術。 16.了解攔網步法的運用。 17.複習排球運動的各種技術。 18.了解三對三鬥牛比賽的方法。 19.了解並學會各種戰術。 20.熟練各種戰術並能加以運用。 21.培養互助合作的精神。 22.養成遵守規範並尊重他人的行為。
教學與評量說明	健康教育 實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、觀察記錄、態度檢核 體育 口語問答、課堂觀察、分組討論、實作與表現

週次 日期	健康教育單元名稱	體育單元名稱
1 0211-0215	單元一 社區網絡拼圖 第1章 社區放大鏡	運動規劃與執行
2 0216-0222	單元一 社區網絡拼圖 第1章 社區放大鏡	運動規劃與執行
3 0223-0301	單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力	足球
4 0302-0308	單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力	足球
5 0309-0315	單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力	足球
6 0316-0322	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰	足球
7 0323-0329	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰	跳繩
8 0330-0405	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰	陸上衝浪(晃板)
9 0406-0412	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰	直截了當——排球攔網
10 0413-0419	單元二 翻轉護地球 第2章 綠活行動家	直截了當——排球攔網
11 0420-0426	單元二 翻轉護地球 第2章 綠活行動家	直截了當——排球攔網
12 0427-0503	單元二 翻轉護地球 第2章 綠活行動家	直截了當——排球攔網
13 0504-0510	單元三 健康人生逗陣行 第1章 美妙新生命	叱吒風雲(籃球)
14 0511-0517	單元三 健康人生逗陣行 第1章 美妙新生命	叱吒風雲(籃球)
15 0518-0524	單元三 健康人生逗陣行 第1章 美妙新生命	叱吒風雲(籃球)
16	單元三 健康人生逗陣行	叱吒風雲(籃球)

0525-0531	第 2 章 樂活新旅程	
17	單元三 健康人生逗陣行	叱吒風雲(籃球)
0601-0607	第 2 章 樂活新旅程	