

桃園市會稽國民中學 111 學年度七年級第一學期【健康與體育領域】課程計畫			
每週節數	3 節(健康教育 1 節/體育 2 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	一、學習內容 健康 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 體育 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 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。		
	二、學習表現 健康 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。		

	<p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p> <p>體育</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>
--	--

融入之議題	議題名稱	議題中的實質內涵
	安全 教育	<p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J2 判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p>
	性別 平等	<p>性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p>性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。</p> <p>性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>
	生命 教育	<p>生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。</p> <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。</p>

	品德教育	品 EJU4 自律負責。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	
	國際教育	國 J3 了解我國與全球議題之關連性。	
	閱讀素養	閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並試著表達自己的想法。	
	人權教育	人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	
	戶外教育	戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	
學習目標	1. 能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。 2. 認識身體基本構造。 3. 認識青春期心理變化的調適與因應策略，並尊重多元性別特質與角色。 4. 認識青春期的營養需求，並在選購外食時，能理解食品標示和營養標示的內容。 5. 了解中毒發生的原因、預防的方法。 6. 明白運動服裝的穿著知識，並能選擇合宜的服裝產品。 7. 能明白體適能相關知識及重要性。 8. 理解球類的基本知識並能做出基本動作。		
教學與評量說明	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核		
	週次	健康 單元名稱/內容	體育 單元名稱/內容
	1	單元一 健康加油「讚」 第 1 章 全能健康王	奮力一擲(鉛球)
	2	單元一 健康加油「讚」 第 1 章 全能健康王	疾走如風(基本跑)
	3	單元一 健康加油「讚」 第 2 章 人體奇航	疾走如風(基本跑)
	4	單元一 健康加油「讚」 第 2 章 人體奇航	疾走如風(基本跑)
	5	單元一 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康	疾走如風(基本跑)
	6	單元一 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康	拔河
	7	單元一 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康	拔河
	8	單元一 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康	一分耕耘一分收穫
	9	單元二 青春事件簿	青春體能大解碼

		第 1 章 這一站，青春	(體適能)	
	10	單元二 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春	健康評估與體適能檢測	
	11	單元二 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春	彈跳之間(桌球)	
	12	單元二 青春事件簿 第 2 章 青春誰人知	彈跳之間(桌球)	
	13	單元二 青春事件簿 第 2 章 青春誰人知	柔道	
	14	單元二 青春事件簿 第 2 章 青春誰人知	舞動人生 (新式健身操)	
	15	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)	
	16	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	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	單元三 健康「食」行力 第 2 章 食在安心	舞動人生 (新式健身操)	
	19	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	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	單元三 健康「食」行力 第 2 章 食在安心	舞動人生 (新式健身操)	

桃園市會稽國民中學 111 學年度七年級第二學期【健康與體育領域】課程計畫				
每週節數	3 節(健康教育 1 節/體育 2 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	一、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。
 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。
 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。
 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。
 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。
 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合用
 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。
 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。
 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。
 Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作

二、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。
 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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	
融入之議題	議題 名稱	議題中的實質內涵
	安全 教育	安 J1 理解安全教育的意義。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 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。
	品德 教育	品 EJU6 欣賞感恩。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。 品 J8 理性溝通與問題解決。
	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。
	多元 文化 閱讀	多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 多 J8 探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人

	素養	進行溝通。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。	
	國際教育	國 J2 具備國際視野的國家意識。	
	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。	
	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。	
	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。	
	人權教育	人 J2 關懷國內人權議題，提出一個符合正義的社會藍圖，並進行社會改進與行動。 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	1. 了解抽菸、喝酒與嚼檳榔的行為對個人身體健康、家庭及社會的衝擊風險，且能因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制。 2. 能思考沉迷網路造成的威脅與危害。 3. 了解傳染病的過去和未來、嚴重性，並了解預防策略，進而保護自己健康的方法。 4. 了解家中與學校常見的事故傷害，並明白預防方法。 5. 能正確操作簡易包紮。 6. 認識基本防災知識。 7. 了解臺灣球類的起源及發展，並認識優秀的選手。 8. 理解訓練核心肌群的重要性。 9. 理解球類的基本知識並能做出基本動作。		
教學與評量說明	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核		
	週次 日期	健康 單元名稱/內容	體育 單元名稱/內容
	1	單元一 「癮」形大危機 第 1 章 菸誤人生	奮力一擲(鉛球)
	2	單元一 「癮」形大危機 第 1 章 菸誤人生	舞動人生 (新式健身操)
	3	單元一 「癮」形大危機 第 2 章 酒後誤「世」	舞動人生 (新式健身操)
	4	單元一 「癮」形大危機 第 2 章 酒後誤「世」	舞動人生 (新式健身操)

	5	單元一 「癮」形大危機 第3章 紅脣危機	舞動人生 (新式健身操)
	6	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
	7	單元一 「癮」形大危機 第3章 紅脣危機	體適能 居家身體活動
	8	單元一 「癮」形大危機 第4章 青春不迷「網」	友誼看招(飛盤)
	9	單元二 全境擴散 第1章 傳染病情報站	羽中作樂(羽球)
	10	單元二 全境擴散 第1章 傳染病情報站	羽中作樂(羽球)
	11	單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病	羽出驚人(羽球)
	12	單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病	羽出驚人(羽球)
	13	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)
	14	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)
	15	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)
	16	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	單元三 安全守護神 第2章 急救得來速	足壘球
	18	單元三 安全守護神 第3章 防災御守	足壘球
	19	單元三 安全守護神 第3章 防災御守	操之在我(籃球)
	20	單元三 安全守護神 第3章 防災御守	操之在我(籃球)

桃園市會稽國民中學 111 學年度八年級第一學期【健康與體育領域】課程計畫			
每週節數	3 節(健康教育 1 節/體育 2 節)	設計者	八年級教學團隊
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	<input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解
學習重點	學習表現	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策、資源與規範。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各自我調適技能。</p> <p>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。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>
	學習內容	<p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p> <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。</p> <p>Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。</p>

	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。</p> <p>Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。</p>
融入之議題	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p> <p>【環境教育】</p> <p>環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。</p> <p>環 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。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 EJU4 自律負責。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J3 認識法律之意義與制定。</p> <p>法 J4 理解規範國家強制力之重要性。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。</p>
學習目標	<p>健康教育</p> <p>如果有喜歡的對象，如何提出邀約？並教授交往過程該注意的事，讓同學安全又健康的度過青春期。認識傳染病與預防方法。學習成癮物質的內容與危害，並練習拒絕技巧。</p> <p>體育</p> <p>認識運動對身體發展的影響，並學習如何鍛鍊自己的身體，深化、進階七年級學習過的各類球類運動，課程也規劃跳遠、跳繩、飛盤等全新學習內容，希望同學藉此培養多元興趣與良好體能。</p>
教學與評量說明	<p>教材編輯與資源</p> <p>翰林版國中健體 8 上教材</p> <p>教學方法</p> <p>1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。</p>

2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。
3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。
4. 單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。

教學評量

1. 課堂問答
2. 實作
3. 課堂參與

週次	健康教育	體育
第 1 週	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	奮力一擲(鉛球)
第 2 週	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	疾走如風(短距離跑)
第 3 週	第一篇擁抱青春相信愛 第二章我的身體我做主	疾走如風(短距離跑)
第 4 週	第一篇擁抱青春相信愛 第二章我的身體我做主	疾走如風(短距離跑)
第 5 週	第一篇擁抱青春相信愛 第三章約會的事	疾走如風(短距離跑)
第 6 週	第一篇擁抱青春相信愛 第三章約會的事	拔河
第 7 週	第一篇擁抱青春相信愛 第三章約會的事	拔河
第 8 週	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	一拍即合
第 9 週	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	舞動人生(新式健身操)
第 10 週	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	體適能/運動設施安全
第 11 週	第二篇防疫總動員 第二章 認識台灣傳染病	體適能/運動傷害防護
第 12 週	第二篇防疫總動員 第二章 認識台灣傳染病	百發百中(排球低手發球)
第 13 週	第三篇致命吸引力 第一章拒菸我最行	百發百中(排球低手發球)
第 14 週	第三篇致命吸引力 第一章拒菸我最行	百發百中(排球低手發球)
第 15 週	第三篇致命吸引力	百發百中(排球低手發球)

		第一章拒菸我最行	
	第 16 週	第三篇致命吸引力 第二章酒、檳榔的世界	操之在我(籃球)
	第 17 週	第三篇致命吸引力 第二章酒、檳榔的世界	操之在我(籃球)
	第 18 週	第三篇致命吸引力 第三章無毒人生	限時專送(籃球)
	第 19 週	第三篇致命吸引力 第三章無毒人生	限時專送(籃球)
	第 20 週	第三篇致命吸引力 第三章無毒人生	限時專送(籃球)
	第 21 週	第三篇致命吸引力 第三章無毒人生	限時專送(籃球)

桃園市會稽國民中學 111 學年度八年級第二學期【健康與體育領域】課程計畫				
每週節數	3 節(健康教育 1 節/體育 2 節)		設計者	八年級教學團隊
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-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-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-4 了解身體發展、運動和營養的關係。			
	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。			
	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。			
	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。			
	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。			
	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。			
	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。			
	2c-IV-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。			

	<p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>學習內容</p> <p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p> <p>Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。</p> <p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。</p> <p>Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。</p> <p>Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。</p> <p>Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康指標的改善策略。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。</p> <p>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p> <p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ia-IV-2 器械體操動作組合。</p>
融入之議題	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p>

	<p>生 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。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J2 判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p> <p>安 J11 學習創傷救護技能。</p> <p>安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。</p>															
學習目標	<p>健康教育</p> <p>學習生長發育的過程，健康的身體是一切的基礎，了解生長發育時要注意的訣竅，就能健康到老。另外也學習常見的慢性病及預防方法，為未知的未來做準備。最後介紹安全常識和基本急救技能，讓同學能在有危難發生時，有幫助別人的技術在身。</p> <p>體育</p> <p>除了加深籃球、排球、桌球、足球、游泳、體操的技術教學，也提供了運動時要注意的營養及自行車知識。在選授課程的部分，這次則教授了「立式划槳」，希望同學在從事體育活動時，能有更多更有趣的選擇。</p>															
教學與評量說明	<p><u>教材編輯與資源</u></p> <p>翰林版國中健體 8 下教材</p> <p><u>教學方法</u></p> <p>1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。</p> <p>2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。</p> <p>3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。</p> <p>4. 單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。</p> <p><u>教學評量</u></p> <p>分享、行動、技能、問答、情意、提問、發表、實作、認知、說明、觀察。</p> <table><tr><th>週次</th><th>健康教育</th><th>體育</th></tr><tr><td>第 1 週</td><td>第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅</td><td>奮力一擲(鉛球)</td></tr><tr><td>第 2 週</td><td>第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅</td><td>心肺耐力與柔軟度</td></tr><tr><td>第 3 週</td><td>第一篇生命的旅程 第二章生長密碼</td><td>心肺耐力與柔軟度</td></tr><tr><td>第 4 週</td><td>第一篇生命的旅程</td><td>捉摸不定(桌球)</td></tr></table>	週次	健康教育	體育	第 1 週	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	奮力一擲(鉛球)	第 2 週	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	心肺耐力與柔軟度	第 3 週	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	心肺耐力與柔軟度	第 4 週	第一篇生命的旅程	捉摸不定(桌球)
週次	健康教育	體育														
第 1 週	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	奮力一擲(鉛球)														
第 2 週	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	心肺耐力與柔軟度														
第 3 週	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	心肺耐力與柔軟度														
第 4 週	第一篇生命的旅程	捉摸不定(桌球)														

		第二章生長密碼	
	第 5 週	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	捉摸不定(桌球)
	第 6 週	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化	排列組合 (排球高手傳球)
	第 7 週	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化	排列組合 (排球高手傳球)
	第 8 週	第一篇生命的旅程 第四章用愛說再見	排列組合 (排球高手傳球)
	第 9 週	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病 (一)	排敵禦攻 (排球扣球)
	第 10 週	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病 (一)	排敵禦攻 (排球扣球)
	第 11 週	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病 (一)	排敵禦攻 (排球扣球)
	第 12 週	第二篇沉默的殺手 第二章慢性病 (二)	游泳與救生
	第 13 週	第二篇沉默的殺手 第二章慢性病 (二)	足球
	第 14 週	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	足球
	第 15 週	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	限時專送(籃球)
	第 16 週	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	限時專送(籃球)
	第 17 週	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	限時專送(籃球)
	第 18 週	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	百步穿楊(籃球)
	第 19 週	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	百步穿楊(籃球)
	第 20 週	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	百步穿楊(籃球)

桃園市會稽國民中學 111 學年度九年級第一學期【健康與體育領域】體育課程計畫			
每週節數	2 節(體育 2 節)	設計者	九年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進、 <input checked="" type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決、 <input type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	<input type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達、 <input checked="" type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識、 <input checked="" type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作、 <input type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解
學習重點	學習內容 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 學習表現 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 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。 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-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。 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。	
融入之議題	議題名稱 品德教育	議題中的實質內涵 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。
學習目標	1. 學習拔河的個人與團體技巧，並在賽程中發揮戰術。 2. 學習鉛球、羽球、籃球的基本規則及基礎動作。 3. 學習遵守各項運動場上安全及遊戲規則。	
教學與評量說明	1. 單元以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。 2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 4. 單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀	

點，引發學生自覺與思辨。

評量說明

實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核。

週次	單元名稱/內容
1	奮力一擲(鉛球)
2	疾走如風(跑)
3	疾走如風(跑)
4	疾走如風(跑)
5	疾走如風(跑)
6	拔河
7	拔河
8	兩人三腳
9	肌力與肌耐力
10	肌力與肌耐力
11	全力一擊(羽球)
12	全力一擊(羽球)
13	全力一擊(羽球)
14	全力一擊(羽球)
15	百步穿楊(籃球)
16	百步穿楊(籃球)
17	百步穿楊(籃球)
18	百步穿楊(籃球)
19	百步穿楊(籃球)
20	攻城掠地(籃球)
21	攻城掠地(籃球)

桃園市會稽國民中學 111 學年度九年級第二學期【健康與體育領域】體育課程計畫

每週節數	2 節(體育 2 節)		設計者	九年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進、■A2. 系統思考與問題解決、 □A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	□B1. 符號運用與溝通表達、□B2. 科技資訊與媒體素養、 ■B3. 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	□C1. 道德實踐與公民意識、■C2. 人際關係與團隊合作、 □C3. 多元文化與國際理解		
學習重點	學習內容 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。			

	<p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>學習表現</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	
融入之議題	議題名稱	議題中的實質內涵
	品德教育	品 EJU5 謙遜包容。
	戶外教育	戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 學會自我身體檢視，確保正確的練習情境。 學會運動後自我放鬆的重要性。 透過自我練習計畫提升身心素質。 知道有效攻擊及防守位置為何處。 相互合作的班級氣氛。 能遵守場上安全規範及遊戲規則。 認識球類運動起源及發展沿革。 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 培養相互合作的班級氣氛。 	
教學與評量說明	<ol style="list-style-type: none"> 單元以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。 	

	評量說明	
	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核。	
	週次	單元名稱/內容
	1	運動規劃與執行
	2	運動規劃與執行
	3	直截了當 (排球攔網)
	4	直截了當 (排球攔網)
	5	直截了當 (排球攔網)
	6	直截了當 (排球攔網)
	7	足球
	8	足球
	9	足球
	10	足球
	11	跳繩
	12	陸上衝浪(晃板)
	13	攻城掠地(籃球)
	14	攻城掠地(籃球)
	15	攻城掠地(籃球)
	16	攻城掠地(籃球)
	17	攻城掠地(籃球)

柒、教學資源

籃球場 2 面、排球場(或籃球場)2 面、活動中心一座(羽球場 4 面或籃球場

1 面)、桌球室 1 間、200M 操場1 座、重訓室 1 間、柔道館一間、斑斑電子黑板、各類運動器材、教科書、習作、學習單。

二、特殊教育班級各領域學習課程之課程計畫

以調整部定各領域課程計畫為原則，課程調整前應先評估特殊需求學生之身心特質與學習需求，了解學生的起點行為和先備能力，再分析課程目標與學生需求及能力之適配性。調整原則及作法可依下列四大向度進行調整：

【學習內容】方面

(一)針對各類特殊需求學生可採「加深」、「加廣」、「濃縮」、「簡化」、「減量」、「分解」、「替代」及「重整」的方式來調整。

(二)一般而言，除採加速式的資賦優異類學生，其他資優生的能力指標宜採加深、加廣與濃縮的方式，再根據調整過後之指標編選具挑戰性的教材；而身心障礙學生則需依個別學

生的身心狀況及能力採用原指標，或採簡化、減量、分解、替代與重整方式進行調整，再根據調整過後之指標編選教材。

【學習歷程】方面

- (一)依特殊需求學生的需要，善用各種能引發其學習潛能之學習策略，並適度提供各種線索及提示，採工作分析、多元感官、直接教學、多層次教學、合作學習、合作教學等教學方法，並配合不同的教學策略及活動，以激發並維持特殊需求學生的學習興趣與動機。
- (二)而針對資賦優異學生的教學過程宜朝解決問題、創造與批判性等高層次思考與情意培養為導向。

【學習環境】方面

- (一)以提供特殊需求學生安全、安心且無障礙的學習環境為首要考量。
- (二)再依據個別學生之身心狀況與需求，進行教室位置與動線規劃、學習區的安排、座位安排等環境的調整。
- (三)提供所需的人力、輔具與行政資源與自然支持。

【學習評量】方面

- (一)評量方式可採動態評量、檔案評量、實作評量、生態評量與課程本位評量等多元評量的方式，充分瞭解各類特殊需求學生的學習歷程與成效，以做為課程設計及改進教學的參考。
- (二)視學生需要提供評量時間（如延長、分段實施等）、地點（隔離角、資源教室等）與方式（如口試、指認、使用科技輔具或專人協助等）的形式調整，或進行內容、題項與題數增刪等評量內容的調整。
- (三)資賦優異學生則宜從提高目標層次的評量，並引導自我設定目標的獨立學習為評量依據。

桃園市 111 學年度 會稽 國民中學

健體領域健康教育課程計畫

Kuai-Ji Junior High School in Taoyuan City
Lesson Plan of Health Education for the 9th grader,
the school year of 111

1. 依據

- 1. 教育部十二年國民基本教育課程綱要暨健體領域-健康與體育課程綱要。
- 2. 教育部頒定九年一貫課程綱要。
- 3. 國民教育階段特殊教育課程綱要總綱。
- 4. 本校課程發展委員會決議。
- 5. 本校課程發展委員會之健體領域課程小組會議決議。

PART ONE: Guidelines

The Lesson Plan is based on the following guidelines and decisions:

1. Curriculum Guidelines of 12-Year Basic Education issued by the Ministry of Education and the Curriculum Guidelines of the Physical Education.
2. Curriculum Guidelines of 9-Year Education issued by the Ministry of Education.
3. Curriculum Guidelines of the Special Education in the Basic Educational stage.
4. The decision of the Curriculum Development Committee of Kuai Ji Junior High School.
5. The decision of the Course Meeting of Health and Physical Education under the Curriculum Development the Committee of Kuai Ji Junior High School.

2. 基本理念（含該領域理念及學校理念）

一、領域理念

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

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

PART TWO: Basic Concepts

1. Course Development Concept:

Curriculum development in the course of Health and Physical Education emphasizes the core competence for the coherence, integration and development of the curriculum and learning of the junior high school stage. The content of the course combines the basic competence of the Health and Physical Education, connects other courses when appropriate, and integrates into various topics. The course is also student-centered which opens up a vision of life, cultivates the ability to reflect, think and criticize, and improves the relationship between people and ourselves. Students are able understand the meaning of life, understand and respect multiculturalism, care for the contemporary environment, and develop an international perspective.

二、學校理念

- (一)注重品德教育、生活教育。轉化學生氣質良好習慣的養成，須內外兼顧、認知與實踐並進，透過團體、個別輔導策略及舉辦各項活動，陶冶學生品格，培養愛整潔、有禮貌、肯上進、有自信、富人文素養的現代國民。
- (二)發展英文、科學、資訊、國際教育、藝術與人文多元課程。增進學習成效推動適性教育，充分激發學生潛能，提高讀書風氣，倡導正當休閒運動，以達適才適性發展的目標。
- (三)營造優質學習環境，建構溫馨友善校園文化。完整校園規劃，發揮人文主義的教育精神，尊重學生之多元發展，以謀個性與群性之發展；加強美化綠化工作，營造良好的學習園地，發揮境教的功能。
- (四)整合各項社區資源，發揮整體教育功效。充分運用社區的學習資源，與社區相互結合，

相互
神堡

規劃適宜的教材與活動，讓社區、家長等資源能源源不絕注入學校，使社區與學校

合作，一起成長，促使學校和社區形成「生命共同體」，讓學校成為社區的文化精

壘，也讓社區成為學校發展的後盾。

(五)重視親職教育，親師共負教育之責。舉辦班級家長會、班級親師座談會、親職教育專題講座，溝通家長管教子女的正確理念及方法、教育改革的方向等，導引家長有合理

而適
代。

切的教育期望，增進良好的親子關係，營造和諧的家庭氣氛，培養健康快樂的下一

2. School philosophy:

(1). Focus on moral education and life education to transform student temperament.

The development of good habits must take into consideration both internally and externally. Cognition and practice work together closely through groups and individual counseling strategies and various activities. Cultivate the characteristic

of students, and cultivate them become modern citizens who are tidy, polite, self-motivated, confident, and culturally literate.

(2). Develop various courses like English, science, information, international education, art, and

humanities courses to enhance learning effectiveness. Promote adaptive education, fully stimulate the potential of students, improve the reading atmosphere, and promote proper leisure sports to achieve appropriate development aims.

(3). Create a high quality of learning environment and build a warm and friendly campus culture. Complete campus planning by providing the humanistic educational spirit, respecting the diverse development of students, and seeking for the development of personality and groupness. Make the campus more beautiful and grow more plants and flowers. Create a good learning garden for all the students, and play the role of border education.

(4). Integrate various community resources and enhance the overall educational effect. Make full

use of the community's learning resources, work together with the community. Plan appropriate teaching materials and activities, let the community, parents, and other resources and energy

sources be injected into the school, make the community cooperate with the school, and grow

together, and promote the school and community to form a "life community". Let

the school

become the cultural and spiritual partner of the community, and let the community become

the support of school development.

(5). Attach importance to parental education. Parents and teachers share the responsibility of

education. Class parent-teacher conferences, parent-teacher symposiums, and parent-education

lectures are held to communicate the correct ideas and methods of parenting and supervision of

children. Have reasonable and appropriate educational expectations, promote good parent-child

relationships, create a harmonious family atmosphere, and cultivate a healthy and happy next

generation.

3. 實施內容：

PART THREE: Content of the Implementation

桃園市_會稽_國中 111 學年度第一學期九年級健體領域健康教育課程計畫 Kuai-Ji Junior High School in Taoyuan City 1st semester of the school year of 110 Lesson Plan of <u>Health Education</u> for the 9 th Grader			
每週節數 Period/week	1 節(45 分鐘) 1 period (45minutes)	設計者 Designer	倪同娟老師 Teacher Joyce Ni
核心素養 Core Competence	A 自主行動 Autonomous Action	■A1. 身心素質與自我精進 ■A1. Physical and Mental Wellness and Self-Advancement ■A2. 系統思考與問題解決 ■A2. Logical Thinking and Problem Solving ■A3. 規劃執行與創新應變 ■A3. Planning, Execution, Innovation, and Adaptation	
	B 溝通互動 Interactive Communication	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B1. Semiotics and Expression ■B2. 科技資訊與媒體素養 ■B2. Information and Technology Literacy and Media Literacy ■B3. 藝術涵養與美感素養 ■B3. Artistic Appreciation and Aesthetic Literacy	

	<p>C 社會參與 Social Participation</p> <p> <input checked="" type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C1. Moral Praxis and Citizenship <input checked="" type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作 <input checked="" type="checkbox"/> C2. Interpersonal Relationships and Teamwork <input type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解 <input type="checkbox"/> C3. Cultural and Global Understanding </p>
<p>學習重點 Learning Focus</p>	<p>學習表現</p> <p>健康</p> <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>Learning Performance</p> <p>1a-IV-2 Analyze factors that affect individual and group health.</p> <p>1a-IV-3 Assess the impact and risks of internal and external behaviors on health.</p> <p>1a-IV-4 Understand the strategies, resources and norms that promote healthy living.</p> <p>1b-IV-2 Recognize health skills and life skills implementation procedural concepts.</p> <p>1b-IV-3 Health skills and life skills should be emphasized related to the health needs of life situations.</p> <p>2a-IV-2 Autonomously think about the threat and severity of health issues.</p> <p>2a-IV-3 Realize the self benefits and obstacles to healthy action.</p> <p>2b-IV-1 Adhere to healthy living regulations, attitudes and values.</p> <p>2b-IV-2 Willing to practice a health-promoting lifestyle.</p> <p>2b-IV-3 Fully affirm the confidence and efficacy of self-health actions.</p> <p>3b-IV-1 Be familiar with various self-adjustment skills.</p> <p>3b-IV-2 Be familiar with various interpersonal communication and interaction skills.</p> <p>3b-IV-3 Be familiar with most decision-making and critical skills.</p> <p>3b-IV-4 In response to different life situations, make good use of various life skills to solve health problems.</p> <p>4a-IV-1 Use appropriate health information, products and services to develop health action strategies.</p> <p>4a-IV-3 Promote health and reduce health risks by taking actions continuously.</p> <p>學習內容</p> <p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。</p>

	<p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p>Learning Content</p> <p>Aa-IV-1 Self-assessment and coping strategies of growth and development.</p> <p>Db-IV-5 The position expression and action of maintaining body autonomy, and the safety strategy of dating.</p> <p>Ea-IV-4 Positive Body Image and Weight Control Program.</p> <p>Eb-IV-1 Identification strategy of health consumption information in media and advertising.</p> <p>Fa-IV-2 Coordination and Resolution Skills of Family Conflict.</p> <p>Fa-IV-3 Favorable interpersonal factors and effective communication skills.</p> <p>Fa-IV-4 Emotional and stress coping and adjustment programs.</p> <p>Fa-IV-5 The promotion method of mental health and the prevention method of abnormal behavior.</p> <p>Fb-IV-3 protective health behavior.</p>	
<p>融入議題 Integrated Issues</p>	<p>議題名稱 Topic name</p>	<p>議題中的實質內涵 Substantial connotation in the topic</p>
	<p>性別平等 Gender equality</p>	<p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p> <p>J11 remove the emotional expression and communication of gender stereotypes and gender prejudice, and has the ability to interact with others on an equal basis.</p> <p>J7 analyzes gender myths, prejudice and discrimination conveyed by various media.</p>
	<p>生命教育 Life education</p>	<p>生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p> <p>生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。</p> <p>J2 explore all aspects of a complete human being, including body and mind, rationality and sensibility, freedom and destiny, situation and yearning, understands human's subjectivity, and cultivates an appropriate self-view.</p> <p>J7 face and transcend all kinds of setbacks and hardships in life, and explore ways to promote the health and happiness of the whole person.</p>
	<p>生涯規劃 Career Planning</p>	<p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>J3 Be aware of one's own abilities and interests.</p>

	品德教育 Moral Education	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。 J5 Publicity and social responsibility of information and media. J8 Rational communication and problem solving.
	家庭教育 Family education	家 J3 家人的情感支持。 家 J4 對家人愛與關懷的表達。 家 J5 國中階段的家庭責任。 家 J6 參與家庭活動。 家 J12 家庭生活中的性別角色與分工。 J3 Emotional support from the family. J4 Expression of love and care for family members. J5 Family responsibilities in the middle school stage. J6 Be involved in family activities. J12 Gender roles and division of labor in family life.
	人權教育 human rights education	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。 6 Face up to all kinds of discrimination in society and take action to care and protect the disadvantaged.
課程目標 Course Objectives	1. 覺察自己的體型觀，並進一步了解形成原因。揭開體型變化的真相，形塑健康且適合的體型觀。 2. 以客觀的標準評估自己的體型，並了解不良的體型對健康的影響。 3. 學會檢視自己的生活習慣，並覺察生活習慣對體型造成的影響，提出適切的改善策略，持續修正與進行。 4. 到增進人際關係的策略、訊息的溝通方式與衝突解決的技巧。 5. 促進家庭關係與解決衝突的方法，及遇到家庭暴力時的處理方式。 6. 網路交友與一般交友的差異、交友過程，以及與網友見面時的安全注意事項。 7. 了解壓力的影響、因應方式與調適壓力的技能。 8. 了解情緒的影響、因應方式與情緒管理的技巧。 9. 學習促進心理健康以及預防他人與自我傷害的方法。 10. 認識休閒的意涵與方法，並學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫。 1. Be aware of your body shape, and learn more about the reasons for it. Uncover the truth about body shape change and shape your health and suitable body shape. 2. Evaluate your body shape with objective criteria and understand the impact of poor body shape on your health. 3. Learn to examine one's own living habits, and be aware of the impact of living habits on body shape, propose appropriate improvement strategies, and continue to revise and carry out. 4. Improve interpersonal relationship strategies, communication methods of message	

	<p>and</p> <p>conflict resolution skills.</p> <p>5. Promot family relationships and resolving conflicts, and how to deal with domestic violence.</p> <p>6. Differences between online dating and general dating, the process of making friends, and safety</p> <p>precautions when meeting with netizens.</p> <p>7. Understand the impact of stress, coping methods and skills to adapt to stress.</p> <p>8. Understand the influence of emotions, coping styles and emotional management skills.</p> <p>9. Learn ways to promote mental health and prevent harm to others and self.</p> <p>10. Understand the meaning and methods of leisure, and learn to use relevant information to</p> <p>formulate self-recreation plans.</p>
<p>教學與 評量說明</p>	<p>教材編輯與資源</p> <p>南一版國中健康教育九上教材</p> <p>教學資源</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學影片 2. 教用版電子教科書 3. 學習單 4. 習作 <p>教學方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。 2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 4. 教師以中英文雙語教授課程內容。 5. 鼓勵學生多用英文表達。遇到不清楚的課程內容，以小組討論或溝通策略澄清。 6. 單元中適時提醒重要概念或融入生命、人權、安全、性別及家庭等多元觀點，引發學生自覺與思辨。 <p>教學評量</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班或小組討論 2. 師生問答或學生間相互問答 3. 情意抒發或表達 4. 個人意見發表或小組上台報告 5. 實際操作 6. 認知測驗 7. 課堂觀察 8. 書寫學習單或習作簿 9. 表演或戲劇演出 10. 遊戲

Textbook Editors and Resources

Nani version of the junior high school Health Education textbooks for 9 graders for the 1st semester

Education Resources

1. Instructional video
2. Textbook electronic textbook
3. Worksheet
4. Workbook

Teaching Methods

1. The unit page starts with the story to arouse students' learning interests. Ask students questions related to the learning target to elicit the learning focus. Make good use of the textbook providing teacher and students with pre-class preparation, after-class activities, or comprehensive induction.
2. The link between curriculum planning emphasizes on knowledge and context, providing a variety of different situations, allowing students to develop the ability to think and judge and practice through experience and reflection, participation and sharing.
3. The teaching content is matched with different forms of teaching activities, so that students have more opportunities to practice and obtain a complete learning experience, so as to integrate and use in actual life.
4. Teacher conducts the lessons both in Chinese and English.
5. Encourage students to use more English in class. Make good use of group discussion or communicative strategies.
6. If necessary or appropriate, integrate the class with related issues such as life, , human rights, gender, and family, to prompt students' consciousness and speculation.

Teaching Evaluation

1. whole class or group discussion
2. Q & A between teacher-student, or Q & A among students
3. sentimental expression or expressing opinion
4. personal opinions or group report
5. practical hands on operation
6. cognitive quiz
7. classroom observation
8. writing worksheet or workbook
9. acting or role play
10. playing games

Week	Unit No./Content Chapter No/ Content
1	單元一 體型由我塑 Unit 1 – Body shaped by me 第1章 體型覺醒 Chapter 1 Body Awakening
2	單元一 體型由我塑 Unit 1 – Body shaped by me 第1章 體型覺醒 Chapter 1 Body Awakening
3	單元一 單元一 體型由我塑 Unit 1 – Body shaped by me 第2章 體型方程式 Chapter 2 – The Body Shape Equation
4	單元一 體型由我塑 Unit 1 – Body shaped by me 第2章 體型方程式 Chapter 2 – The Body Shape Equation
5	單元一 愛，這件事 Unit 1 – Body shaped by me 第3章 健康我最「型」 Chapter 3 – My Healthiest "shape"
6	單元一 愛，這件事 Unit 1 – Body shaped by me 第3章 健康我最「型」 Chapter 3 – My Healthiest "shape"
7	單元二 人際新觀點 Unit 1 New Interpersonal Perspectives 第1章 青春情誼 Chapter 1 Youthful Friendship
8	單元二 人際新觀點 Unit 1 New Interpersonal Perspectives 第1章 青春情誼 Chapter 1 Youthful Friendship
9	單元二 人際新觀點 Unit 1 New Interpersonal Perspectives 第2章 我們這一家 Chapter 2 Our Family

10	單元二 人際新觀點 Unit 1 New Interpersonal Perspectives 第 2 章 我們這一家 Chapter 2 Our Family
11	單元二 人際新觀點 Unit 1 New Interpersonal Perspectives 第 3 章 雲端停看聽 Chapter 3 Stop watching and listening in the cloud
12	單元二 人際新觀點 Unit 1 New Interpersonal Perspectives 第 3 章 雲端停看聽 Chapter 3 Stop watching and listening in the cloud
13	單元三 心情點播站 Unit 3 Mood On Demand Station 第 1 章 釋放壓力鍋 Chapter 1 Release the Pressure Cooker
14	單元三 心情點播站 Unit 3 Mood Station On Demand 第 1 章 釋放壓力鍋 Chapter 1 Release the Pressure Cooker
15	單元三 心情點播站 Unit 3 Mood Station On Demand 第 2 章 EQ「心」世界 Chapter 2 EQ "Heart" World
16	單元三 心情點播站 Unit 3 Mood On Demand Station 第 2 章 EQ「心」世界 Chapter 2 EQ "Heart" World
17	單元三 心情點播站 Unit 3 Mood On Demand Station 第 3 章 守住珍貴生命 Chapter 3 Keep Precious Life
18	單元三 心情點播站 Unit 3 Mood On Demand Station 第 3 章 守住珍貴生命 Chapter 3 Keep Precious Life
19	單元三 心情點播站 Unit 3 Mood On Demand Station 第 3 章 守住珍貴生命 Chapter 3 Keep Precious Life

20	單元三 心情點播站 Unit 3 Mood On Demand Station 第3章 守住珍貴生命 Chapter 3 Keep Precious Life
21	單元三 心情點播站 Unit 3 Mood On Demand Station 第3章 守住珍貴生命 Chapter 3 Keep Precious Life

桃園市_會稽_國中 111 學年度第二學期九年級健體領域健康教育課程計畫

Kuai-Ji Junior High School in Taoyuan City

2nd semester of the school year of 111

Lesson Plan of Health Education for the 9th Grader

每週節數 Period/week	1 節(45 分鐘) 1 period (45minutes)	設計者 Designer	倪同娟老師 Teacher Joyce Ni
核心素養 Core Competence	A 自主行動 Autonomous Action	■A1. 身心素質與自我精進 ■A1. Physical and Mental Wellness and Self-Advancement ■A2. 系統思考與問題解決 ■A2. Logical Thinking and Problem Solving ■A3. 規劃執行與創新應變 ■A3. Planning, Execution, Innovation, and Adaptation	
	B 溝通互動 Interactive Communication	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B1. Semiotics and Expression ■B2. 科技資訊與媒體素養 ■B2. Information and Technology Literacy and Media Literacy ■B3. 藝術涵養與美感素養 ■B3. Artistic Appreciation and Aesthetic Literacy	
	C 社會參與 Social Participation	<input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識 <input type="checkbox"/> C1. Moral Praxis and Citizenship ■C2. 人際關係與團隊合作 ■C2. Interpersonal Relationships and Teamwork ■C3. 多元文化與國際理解 ■C3. Cultural and Global Understanding	
學習重點 Learning Focus	<div>學習表現</div> <div>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。</div>		

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。

Learning Performance

1a-IV-1 Understand the concept of health at physical, psychological and social levels.
 1a-IV-2 Analyze the influencing factors of individual and group health.
 1a-IV-3 Assess the impact and risk of internal and external behavior on health.
 1b-IV-3 Health skills and life skills that seek to address the health needs of life situations.
 2a-IV-1 Focus on local and international status and trends in health issues.
 2a-IV-2 The sense of threat and severity caused by self-reflection of health problems.
 2a-IV-3 Deeply appreciate the conscious benefits and obstacles of health action.
 2b-IV-1 Adhere to healthy living norms, attitudes and values.
 2b-IV-2 Willingness to practice a health-promoting lifestyle.
 2b-IV-3 Fully affirm the confidence and efficacy of self-health actions.
 4a-IV-1 Develop a health action strategy using appropriate health information, products and services.
 4b-IV-1 Actively and publicly express personal views and positions on health promotion.
 4b-IV-3 Publicly engage in health advocacy, demonstrating influence over others' beliefs or behaviors that promote health.

學習內容

Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。
 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。
 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。
 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。
 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。
 Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。
 Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。
 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。

Learning Content

Aa-IV-2 Physical and mental development tasks and individual differences in different stages of life.
 Ba-IV-1 Assessment method of potential crisis in home, school and community environment.
 Ba-IV-2 Home, school and community safety protection codes and related laws.
 Ba-IV-4 Action strategy for community environmental safety.

	<p>Ca-IV-1 Strategies and resources for improving issues related to healthy communities.</p> <p>Ca-IV-2 Health Shocks and Impacts Caused by Global Environmental Issues.</p> <p>Ca-IV-3 A green lifestyle based on environmental sustainability.</p> <p>Db-IV-1 The structure, function and health care of reproductive organs, pregnancy physiology,</p> <p>eugenic health care.</p>	
融入議題 Integrated Issues	議題名稱 Topic name	議題中的實質內涵 Substantial connotation in the topic
	安全教育 Safety Education	<p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>J1 Understand the significance of safety education.</p> <p>J3 Understand why everyday life is prone to accidents.</p>
	生命教育 Life Education	<p>生 J2 進行思考時的適當情意與態度</p> <p>J2 Appropriate Affection and Attitude for thinking</p>
	環境教育 Environmental Education	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>J4 Understand the meaning of sustainable development (balanced development of environment, society, and economy) and principles.</p> <p>J8 Understands the vulnerability and resilience of Taiwan's ecological environment and social development to climate change.</p> <p>J10 Understand the impact of natural disasters on human life, life, social development and economic industry.</p>
	海洋教育 Marine Education	<p>海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。</p> <p>海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。</p> <p>海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。</p> <p>J18 Explore the impact of human activities on marine ecology.</p> <p>J19 Understand the limitations of marine resources and protect the marine environment.</p> <p>J20 Understand my country's marine environmental issues and actively participates in marine protection actions.</p>
	課程目標 Course Objectives	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習評估社區安全潛在危機的方法。 2. 理解社區安全相關守則與法令。 3. 運用健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。 4. 理解社區健康營造定義與流程。

5. 運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。
6. 主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。
7. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。
8. 體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。
9. 體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。
10. 學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題，分析影響和改進之道。
11. 體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。
12. 了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。
13. 學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。
14. 能影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。
15. 了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。
16. 了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。
17. 理解人生各個階段有不同的健康促進重點。
18. 體認不同階段所會遇到的健康問題。
1. Learn methods for assessing potential threats to community safety.
2. Understand the rules and laws related to community safety.
3. Use health knowledge, laws, and human resources to formulate community safety action strategies.
4. Understand the definition and process of community health construction.
5. Use health knowledge and various resources to formulate action strategies for community health construction.
6. Actively and publicly express views and positions on community health.
7. Analyze the hazards of human behavior and technological development to the natural environment.
8. Recognize all important environmental pollution issues in Taiwan, and be willing to take responsibility for maintaining the environment.
9. Understand that people and the environment are the relationship of life community, and the destruction of the environment will also endanger human health, and then establish a positive environmental protection attitude and action.
10. Learn to collect information and care about local and international environmental issues, analyze impacts and ways to improve.
11. Recognize the importance of various behaviors in human daily life to environmental protection and sustainability.
12. Understand the meaning, related terms and application of green lifestyle.
13. Learn various environmental protection actions that can be practiced in daily life to achieve a green lifestyle.

	<p>14. Able to influence relatives and friends around to understand the current situation of environmental problems, and to think, plan and implement environmental protection actions.</p> <p>15. Understand the physiological changes during pregnancy, and recognize that the aforementioned physiological changes will affect the psychological state.</p> <p>16. Learn about health care knowledge during pregnancy and develop an attitude of empathy and care.</p> <p>17. Understand that different stages of life have different health promotion priorities.</p> <p>18. Recognize the health problems encountered at different stages.</p>
<p>教學與 評量說明</p>	<p>教材編輯與資源 南一版國中健康教育九下教材</p> <p>教學資源</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學影片 2. 教用版電子教科書 3. 學習單 4. 習作 <p>教學方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。 2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 4. 教師以中英文雙語教授課程內容。 5. 鼓勵學生多用英文表達。遇到不清楚的課程內容，以小組討論或溝通策略澄清。 6. 單元中適時提醒重要概念或融入環境、安全、海洋及生命等多元觀點，引發學生自覺與思辨。 <p>教學評量</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班或小組討論 2. 師生問答或學生間相互問答 3. 情意抒發或表達 4. 個人意見發表或小組上台報告 5. 實際操作 6. 認知測驗 7. 課堂觀察 8. 書寫學習單或習作簿 9. 表演或戲劇演出 10. 遊戲 <p>Textbook Editors and Resources Nani version of the junior high school Health Education textbooks for 9 graders for the 2nd semester</p>

	<div data-bbox="300 96 609 141">Education Resources</div> <ol style="list-style-type: none"> 1. Instructional video 2. Textbook electronic textbook 3. Worksheet 4. Workbook <div data-bbox="300 376 561 421">Teaching Methods</div> <ol style="list-style-type: none"> 1. The unit page starts with the story to arouse students' learning interests. Ask students questions related to the learning target to elicit the learning focus. Make good use of the textbook providing teacher and students with pre-class preparation, after-class activities, or comprehensive induction. 2. The link between curriculum planning emphasizes on knowledge and context, providing a variety of different situations, allowing students to develop the ability to think and judge and practice through experience and reflection, participation and sharing. 3. The teaching content is matched with different forms of teaching activities, so that students have more opportunities to practice and obtain a complete learning experience, so as to integrate and use in actual life. 4. Teacher conducts the lessons both in Chinese and English. 5. Encourage students to use more English in class. Make good use of group discussion or communicative strategies. 6. If necessary or appropriate, integrate the class with related issues such as environment, life, safety, and marine, to prompt students' consciousness and speculation. <div data-bbox="300 1373 609 1417">Teaching Evaluation</div> <ol style="list-style-type: none"> 1. whole class or group discussion 2. Q & A between teacher-student, or Q & A among students 3. sentimental expression or expressing opinion 4. personal opinions or group report 5. practical hands on operation 6. cognitive quiz 7. classroom observation 8. writing worksheet or workbook 9. acting or role play 10. playing games
週次 Week	<div data-bbox="721 1904 928 1939">單元名稱/內容</div> <div data-bbox="695 1948 954 1984">Unit No./Content</div> <div data-bbox="670 1993 979 2029">Chapter No/ Content</div>

1	單元一 社區網絡拼圖 Unit 1 Community Network Puzzle 第1章 社區放大鏡 Chapter 1 Community Magnifying Glass
2	單元一 社區網絡拼圖 Unit 1 Community Network Puzzle 第1章 社區放大鏡 Chapter 1 Community Magnifying Glass
3	單元一 社區網絡拼圖 Unit 1 Community Network Puzzle 第1章 社區放大鏡 Chapter 1 Community Magnifying Glass
4	單元一 社區網絡拼圖 Unit 1 Community Network Puzzle 第2章 社區健康營造力 Chapter 2 Community Health Constructing Power
5	單元一 社區網絡拼圖 Unit 1 Community Network Puzzle 第2章 社區健康營造力 Chapter 2 Community Health Constructing Power
6	單元一 社區網絡拼圖 Unit 1 Community Network Puzzle 第2章 社區健康營造力 Chapter 2 Community Health Constructing Power
7	單元二 翻轉護地球 Unit 2 Overturning the Earth 第1章 環境大挑戰 CHAPTER 1 THE GREAT ENVIRONMENT CHALLENGE
8	單元二 翻轉護地球 Unit 2 Overturning the Earth 第1章 環境大挑戰 CHAPTER 1 THE GREAT ENVIRONMENT CHALLENGE
9	單元二 翻轉護地球 Unit 2 Overturning the Earth 第1章 環境大挑戰 CHAPTER 1 THE GREAT ENVIRONMENT CHALLENGE
10	單元二 翻轉護地球 Unit 2 Overturning the Earth 第1章 環境大挑戰 CHAPTER 1 THE GREAT ENVIRONMENT CHALLENGE

11	單元二 翻轉護地球 Unit 2 Overturning the Earth 第 2 章 綠活行動家 Chapter 2 Green Activities Activists
12	單元二 翻轉護地球 Unit 2 Overturning the Earth 第 2 章 綠活行動家 Chapter 2 Green Activities Activists
13	單元二 翻轉護地球 Unit 2 Overturning the Earth 第 2 章 綠活行動家 Chapter 2 Green Activities Activists
14	單元三 健康人生逗陣行 Unit 3 Healthy people's happy life 第 1 章 美妙新生命 Chapter 1 Wonderful New Life
15	單元三 健康人生逗陣行 Unit 3 Healthy people's happy life 第 1 章 美妙新生命 Chapter 1 Wonderful New Life
16	第 1 章 美妙新生命 Chapter 1 Wonderful New Life
17	單元三 健康人生逗陣行 Unit 3 Healthy people's happy life 第 2 章 樂活新旅程 Chapter 2 LOHAS New Journey