

桃園市立會稽國民中學 112 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	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	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。 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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	

		2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。
	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。
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 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。		
	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 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 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。		
	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. 認識青春期的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。			
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 第1章 這一站，青春	青春體能大解碼 (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	舞動人生		

		第 2 章 食在安心	(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)		

桃園市立會稽國民中學 112 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	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、 ■ 3. 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。 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。
	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	
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	多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 多 J8 探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。	
	閱讀素養	閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。	
	國際教育	國 J2 具備國際視野的國家意識。	
	環境	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。	

	教育	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)	

桃園市會稽國民中學 112 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	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、 □ 3. 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。 體育 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 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 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。
	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 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 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。
融入之議題	議題名稱	議題中的實質內涵
	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 J4 了解自己的人格特質與價值觀。
學習目標	健康 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；	

	清楚正確的就醫流程；養成正確用藥態度與習慣；醫藥分業的注意事項。 4. 藥物濫用常見原因與種類；藥物濫用對社會的危害。 5. 藥物的拒絕技巧與原則，了解藥物濫用的戒治資源。 體育 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，課程也規劃籃球全新學習內容，希望同學藉此培養多元興趣與良好體能。		
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	健康教育	體育
	第 1 週	單元一 愛，這件事 第 1 章 歌頌情誼	奮力一擲(鉛球)
	第 2 週	單元一 愛，這件事 第 1 章 歌頌情誼	疾走如風(短距離跑)
	第 3 週	單元一 愛，這件事 第 2 章 珍愛自我	疾走如風(短距離跑)
	第 4 週	單元一 愛，這件事 第 2 章 珍愛自我	疾走如風(短距離跑)
	第 5 週	單元一 愛，這件事 第 2 章 珍愛自我	疾走如風(短距離跑)
	第 6 週	單元一 愛，這件事 第 3 章 「性」福「保」典	拔河
	第 7 週	單元一 愛，這件事 第 3 章 「性」福「保」典	拔河
	第 8 週	單元一 愛，這件事 第 3 章 「性」福「保」典	一拍即合
	第 9 週	單元二 一生「醫」世 第 1 章 臺灣「醫」級棒	舞動人生(新式健身操)
	第 10 週	單元二 一生「醫」世 第 1 章 臺灣「醫」級棒	體適能/運動設施安全
	第 11 週	單元二 一生「醫」世 第 1 章 臺灣「醫」級棒	體適能/運動傷害防護
	第 12 週	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)
	第 13 週	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)
	第 14 週	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)
	第 15 週	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)
	第 16 週	單元三 「癮」爆新觀點	操之在我(籃球)

		第1章 青春要玩不藥丸		
	第17週	單元三 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸	操之在我(籃球)	
	第18週	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往	限時專送(籃球)	
	第19週	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往	限時專送(籃球)	
	第20週	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往	限時專送(籃球)	
	第21週	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往	限時專送(籃球)	

桃園市會稽國民中學 112 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	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。 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。 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。 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。 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。 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	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 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。 Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 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。 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。 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。 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。 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。
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 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。
	海洋教育	海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。
	品德教育	品 EJ1 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。
	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。
	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。
	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	（一）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。 （二）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。 （三）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。 （四）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。 （五）認識隱私外洩可能帶來的影響，了解網路使用保護隱私的方法。 （六）了解交通安全守則，認識基本路權概念。 （七）體認 AED 與 CPR 的重要性並了解如何操作。 （八）認識奧林匹克運動會，了解夏、冬季奧運；認識奧運風雲人物及對體壇的意義為何。 （九）了解有氧運動的益處與正確跑步的概念，並習得慢跑的技巧。 （十四）理解排球、足球及籃球的進階知識。	

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	健康教育	體育
	第 1 週	單元一 消費中學堂 第 1 章 GO 購「食」力讚	奮力一擲(鉛球)
	第 2 週	單元一 消費中學堂 第 1 章 GO 購「食」力讚	心肺耐力與柔軟度
	第 3 週	單元一 消費中學堂 第 1 章 GO 購「食」力讚	心肺耐力與柔軟度
	第 4 週	單元一 消費中學堂 第 2 章 健康消費實踐家	捉摸不定(桌球)
	第 5 週	單元一 消費中學堂 第 2 章 健康消費實踐家	捉摸不定(桌球)
	第 6 週	單元二 慢病驚心 第 1 章 慢性病情報站(上)	排列組合 (排球高手傳球)
	第 7 週	單元二 慢病驚心 第 1 章 慢性病情報站(上)	排列組合 (排球高手傳球)
	第 8 週	單元二 慢病驚心 第 2 章 慢性病情報站(下)	排列組合 (排球高手傳球)
	第 9 週	單元二 慢病驚心 第 2 章 慢性病情報站(下)	排敵禦攻(排球扣球)
	第 10 週	單元二 慢病驚心 第 3 章 愛譜生命最終章	排敵禦攻(排球扣球)
	第 11 週	單元二 慢病驚心 第 3 章 愛譜生命最終章	排敵禦攻(排球扣球)
	第 12 週	單元三 安全防護網 第 1 章 扭轉危機保安康	游泳與救生
	第 13 週	單元三 安全防護網 第 1 章 扭轉危機保安康	足球
	第 14 週	單元三 安全防護網 第 2 章 網住安全	足球
	第 15 週	單元三 安全防護網 第 2 章 網住安全	限時專送(籃球)
	第 16 週	單元三 安全防護網 第 3 章 馬路如虎口	限時專送(籃球)
	第 17 週	單元三 安全防護網 第 3 章 馬路如虎口	限時專送(籃球)
	第 18 週	單元三 安全防護網 第 4 章 生命之鏈	百步穿楊(籃球)
	第 19 週	單元三 安全防護網 第 4 章 生命之鏈	百步穿楊(籃球)

桃園市會稽國民中學 112 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	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、 ■ 3. 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	健教 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-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。 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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 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。
	學習內容	健教 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。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。 Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。 體育 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。
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。 【環境教育】 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【海洋教育】	

	海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。 【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。 【能源教育】 能 J1 認識國內外能源議題。 能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。 能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。 【安全教育】 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。 【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。						
學習目標	健康教育 明瞭全人健康的概念及保持良好生活形態的方法；澄清對體型價值觀的迷思，能夠對自己充滿信心並接受自己，也要瞭解如何正確的減重。另外學習如合理性消費並維護自己的消費權益，除了愛護自己與維護自己之外，也要學習如何愛護我們的生活環境，讓我們的家園更加的美好。 體育 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	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 <table><tr><td>週次</td><td colspan="2">單元名稱/內容</td></tr><tr><td>1</td><td>第一篇健康體位行家</td><td>奮力一擲(鉛球)</td></tr></table>	週次	單元名稱/內容		1	第一篇健康體位行家	奮力一擲(鉛球)
週次	單元名稱/內容						
1	第一篇健康體位行家	奮力一擲(鉛球)					

		第1章身體意象	
	2	第一篇健康體位行家 第2章我型我塑	疾走如風(跑)
	3	第一篇健康體位行家 第3章健康體位管理	疾走如風(跑)
	4	第一篇健康體位行家 第3章健康體位管理	疾走如風(跑)
	5	第二篇健康消費行家 第1章飲食新趨勢	疾走如風(跑)
	6	第二篇健康消費行家 第1章飲食新趨勢	拔河
	7	第二篇健康消費行家 第1章飲食新趨勢	拔河
	8	第二篇健康消費行家 第2章消費陷阱	兩人三腳
	9	第二篇健康消費行家 第2章消費陷阱	肌力與肌耐力
	10	第二篇健康消費行家 第3章健康消費好決定	肌力與肌耐力
	11	第二篇健康消費行家 第3章健康消費好決定	全力一擊(羽球)
	12	第二篇健康消費行家 第3章健康消費好決定	全力一擊(羽球)
	13	第二篇健康消費行家 第3章健康消費好決定	全力一擊(羽球)
	14	第三篇永續愛地球 第1章環保問題	全力一擊(羽球)
	15	第三篇永續愛地球 第1章環保問題	百步穿楊(籃球)
	16	第三篇永續愛地球 第2章我的環保行動	百步穿楊(籃球)
	17	第三篇永續愛地球 第2章我的環保行動	百步穿楊(籃球)
	18	第三篇永續愛地球 第2章我的環保行動	百步穿楊(籃球)
	19	第三篇永續愛地球 第3章健康社區	百步穿楊(籃球)
	20	第三篇永續愛地球	攻城掠地(籃球)

		第3章健康社區		
	21	第三篇永續愛地球 第3章健康社區	攻城掠地(籃球)	

桃園市會稽國民中學 112 學年度九年級第二學期【健體領域】課程計畫				
每週節數	3 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	學習表現	健教 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和 生活技能。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互 動。 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。		

		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-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-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	健教 Bb-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bb-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 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。 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-3 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 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 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。 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。 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-V-3 科技產品消費及其對健康的影響。 Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧。 體育 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。 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
	品德教育	EJU5 謙遜包容。
	戶外教育	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。

	<table><tr><td>性別平等教育</td><td>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 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</td></tr><tr><td>人權教育</td><td>J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</td></tr></table>	性別平等教育	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 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。	人權教育	J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。											
性別平等教育	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 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。															
人權教育	J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。															
學習目標	健教 學習以健康的態度面對色情，懂得防範色情對自身的影響、了解性病的預防之道。以及面對性侵害的應變與處理方式。了解有利於人際關係的特質，並學習正確的溝通技巧，以經營良好的人際關係。學習在與家人面對衝突時，應該如何溝通協調，以及面對家暴時的危機處理，並了解促進家人關係和諧的方法。提升學生的危機意識，提升安全保障。讓學生熟悉地震逃生技巧並加以演練，最後能運用社區中各項資源並構思有效策略化解危機。 體育 - 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。 - 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。															
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 <table><tr><th>週次</th><th colspan="2">單元名稱/內容</th></tr><tr><td>1</td><td>第一篇有愛無礙 第1章揭開「性」的真實面紗</td><td>運動規劃與執行</td></tr><tr><td>2</td><td>第一篇有愛無礙 第1章揭開「性」的真實面紗</td><td>運動規劃與執行</td></tr><tr><td>3</td><td>第一篇有愛無礙 第1章揭開「性」的真實面紗</td><td>直截了當 (排球攔網)</td></tr><tr><td>4</td><td>第一篇有愛無礙 第2章我的身體我做主</td><td>直截了當</td></tr></table>	週次	單元名稱/內容		1	第一篇有愛無礙 第1章揭開「性」的真實面紗	運動規劃與執行	2	第一篇有愛無礙 第1章揭開「性」的真實面紗	運動規劃與執行	3	第一篇有愛無礙 第1章揭開「性」的真實面紗	直截了當 (排球攔網)	4	第一篇有愛無礙 第2章我的身體我做主	直截了當
週次	單元名稱/內容															
1	第一篇有愛無礙 第1章揭開「性」的真實面紗	運動規劃與執行														
2	第一篇有愛無礙 第1章揭開「性」的真實面紗	運動規劃與執行														
3	第一篇有愛無礙 第1章揭開「性」的真實面紗	直截了當 (排球攔網)														
4	第一篇有愛無礙 第2章我的身體我做主	直截了當														

			(排球攔網)
	5	第一篇有愛無礙 第2章我的身體我做主	直截了當 (排球攔網)
	6	第一篇有愛無礙 第 3 章性病知多少	直截了當 (排球攔網)
	7	第一篇有愛無礙 第3章性病知多少	足球
	8	第二篇人際好關係 第1章拉近彼此距離	足球
	9	第二篇人際好關係 第1章拉近彼此距離	足球
	10	第二篇人際好關係 第2章和諧的家人關係	足球
	11	第二篇人際好關係 第2章和諧的家人關係	跳繩
	12	第三篇環境安全總動員 第1章居家安全體檢、第2章防震安全準備好	陸上衝浪(晃板)
	13	第三篇環境安全總動員 第3章交通安全知與行 第4章社區安全行動家	攻城掠地(籃球)
	14	第三篇環境安全總動員 第 3 章交通安全知與行 第4章社區安全行動家	攻城掠地(籃球)
	15	第三篇環境安全總動員 第 3 章交通安全知與行 第4章社區安全行動家	攻城掠地(籃球)
	16	破解生活中的迷思	攻城掠地(籃球)
	17	夜市小吃健康吃	攻城掠地(籃球)