

伍、領域/科目課程計畫

一、普通班級各年級各領域學習課程之課程計畫

(十) 健康與體育領域課程計畫

桃園市仁美國民中學 114 學年度第一學期【健體領域】七年級課程計畫			
每週節數	3	設計者	七年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	<ul style="list-style-type: none"> ■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	<ul style="list-style-type: none"> ■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	<ul style="list-style-type: none"> ■C1. 道德實踐與公民意識、■C2. 人際關係與團隊合作、■C3. 多元文化與國際理解 	
學習重點	學習表現	<p>健康</p> <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-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-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>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>	

	學習內容	<p>健康</p> <p>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。</p> <p>體育</p> <p>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。 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)。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>
融入之議題	議題名稱	<p style="text-align: center;">議題中的實質內涵</p> <p style="text-align: center;">安全教育</p> <p>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。</p> <p style="text-align: center;">性別平等</p> <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。 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。</p> <p style="text-align: center;">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。 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。</p> <p style="text-align: center;">生涯規劃</p> <p>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。</p> <p style="text-align: center;">品德教育</p> <p>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。</p> <p style="text-align: center;">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。 海 J12 探討臺灣海岸地形與近海的特色、成因與災害。</p> <p style="text-align: center;">閱讀素養</p> <p>閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並試著表達自己的想法。</p>

	人權教育 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	認知 1. 了解全人健康、自我保健、健康檢查與青春期健康需求的基本概念。 2. 認識人體系統構造與青春期心理、生理變化的原理與現象。 3. 掌握營養需求、食品標示、食安與日常保健（如眼睛、牙齒、皮膚）的基本知識。 4. 瞭解運動安全知識，包括運動服裝、護具、水域安全與自救常識。 5. 認識各項球類與水上運動（捷泳、籃球、排球、羽球、足球）的基本規則與技巧。 技能 1. 能設計個人化的自我保健與飲食規劃，並進行健康檢視。 2. 能實踐基本衛生保健行為，如：保護眼睛、牙齒與皮膚。 3. 能正確選擇並穿戴適合的運動服裝與護具，提升運動安全性。 4. 能執行水域安全與自救技巧，如：防溺十招與製作簡易浮具。 5. 能展現正確的體育技能操作，包括體適能檢測、接力賽跑與各球類運動的基本動作。 態度 1. 樂於照顧自身健康，養成良好的生活與保健習慣。 2. 以正向態度接納青春期變化與多元性別，展現同理與尊重。 3. 主動實踐健康飲食與食品安全行為，發展負責任的消費態度。 4. 重視運動與活動中的安全行為，發揮自我保護與助人精神。 5. 培養積極參與體育活動的態度，展現運動家精神與團隊合作。			
教學與評量說明	教材與資源 南一版健康與體育課本、習作、教案、學習單、PPT、南一數位資源入口網等。 教學方法 合作學習、情境模擬、環境體驗、教學生活化、安全環境探究、運動競賽、互動遊戲等。 教學評量 健康：紙筆測驗 50%、學習作業 20%、上課參與 10%、口語表達 10%、態度檢核 10% 體育：動作檢核 40%、實作評量 30%、分組競賽 20%、態度檢核 10%			
週次/ 日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
1	單元一 健康加油「讚」 第 1 章 全能健康王 【生命教育】	1. 全人健康的定義，健康真正的意涵。 2. 健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。 3. 健康檢查的定義、重要性與項目等。 4. 分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。 5. 了解自己能進行的自我保健策略，並於生活中執行。 6. 持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。	學生能說明全人健康的內涵，並運用健康檢查與自我保健策略維護個人健康。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
1	單元四 運動穿著與防護 第 1 章 跑步服裝秀 【生命教育】	1. 相關運動服裝穿著知識。 3. 能自信表達自我運動表現。 4. 思考運動服裝穿著自我需求。 5. 選擇合時合宜的服裝產品。	學生能說明運動服裝的功能，並依據活動類型與環境選擇合時合宜的運動服裝。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
2	單元一 健康加油「讚」	1. 全人健康的定義，健康真正的意涵。	學生能說明全人健康的內	紙筆測驗 50% 學習作業 20%

	第1章 全能健康王 【生命教育】	2.健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。 3.健康檢查的定義、重要性與項目等。 4.分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。 5.了解自己能進行的自我保健策略，並於生活中執行。 6.持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。	涵，並運用健康檢查與自我保健策略維護個人健康。	上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
2	單元四 運動穿著與防護 第2章 護具大集合 【生命教育】 【安全教育】 【閱讀素養】	1.相關護具知識與運動傷害。 3.自信表達自我護具的運動需要。 4.選擇合時合宜的運動護具。	學生能辨識並說明各類運動護具的用途，並選擇適合活動需求的護具以保護身體安全。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
3	單元一 健康加油「讚」 第2章 人體奇航	1.認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。 2.維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。 3.探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。 4.自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為。	學生能描述人體各系統的基本構造與功能，並說明其如何協調運作以維持健康。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
3	單元五 體適能 第1章 健康體適能 體適能檢測 【閱讀教育】 【生涯規劃】	1.體適能相關知識及重要性。 2.主動並協助他人參與體適能活動。 3.體適能各項檢測要領，並完成檢測。	學生能參與體適能檢測，了解自身體能狀況，並設定改善體能的個人目標。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
4	單元一 健康加油「讚」 第2章 人體奇航	1.認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。 2.維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。 3.探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。 4.自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為。	學生能描述人體各系統的基本構造與功能，並說明其如何協調運作以維持健康。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
4	單元五 體適能 第2章 接力衝破終點線 【戶外教育】	1.認識起跑的種類。 2.起跑的動作要領。 3.接力的方法與策略。 4.團隊合作的意義。 5.跑步動作、傳接棒。 7.幫團隊排出棒次，以利賽事進行。	學生能參與接力賽跑，並運用正確技巧與團隊合作完成比賽。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
5	單元一 健康加油「讚」 第2章 人體奇航	1.認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。 2.維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。 3.探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。 4.自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為。	學生能描述人體各系統的基本構造與功能，並說明其如何協調運作以維持健康。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
5	單元五 體適能 第2章 接力衝	1.認識起跑的種類。 2.起跑的動作要領。	學生能參與接力賽跑，並運	動作檢核 40% 實作評量 30%

	破終點線 【戶外教育】	3.接力的方法與策略。 4.團隊合作的意義。 5.跑步動作、傳接棒。 7.幫團隊排出棒次，以利賽事進行。	用正確技巧與團隊合作完成比賽。	分組競賽 20% 態度檢核 10%
6	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	1.眼睛與口腔的基本生理構造。 2.常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3.在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。	學生能採取正確的方法保護眼睛、牙齒與皮膚，並能說明日常保健的重要性。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
6	單元五 體適能 第2章 接力衝破終點線 【戶外教育】	1.認識起跑的種類。 2.起跑的動作要領。 3.接力的方法與策略。 4.團隊合作的意義。 5.跑步動作、傳接棒。 7.幫團隊排出棒次，以利賽事進行。	學生能參與接力賽跑，並運用正確技巧與團隊合作完成比賽。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
7	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	1.眼睛與口腔的基本生理構造。 2.常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3.在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。	學生能採取正確的方法保護眼睛、牙齒與皮膚，並能說明日常保健的重要性。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
7	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	1.眼睛與口腔的基本生理構造。 2.常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3.在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。	學生能採取正確的方法保護眼睛、牙齒與皮膚，並能說明日常保健的重要性。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
8	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	1.眼睛與口腔的基本生理構造。 2.常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3.在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。	學生能採取正確的方法保護眼睛、牙齒與皮膚，並能說明日常保健的重要性。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
8	單元六 安心暢游 第1章 水域安全智者樂水 【生命教育】 【人權教育】 【品德教育】 【海洋教育】 【安全教育】	1.全臺危險水域及成因。 2.水域環境特性與評估水域的安全。 3.溺水的發生原因 4.防溺十招。	學生能說明水域安全知識，辨識臺灣常見危險水域，並記憶與應用防溺十招。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
9	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	1.眼睛與口腔的基本生理構造。 2.常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3.在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。	學生能採取正確的方法保護眼睛、牙齒與皮膚，並能說明日常保健的重要性。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
9	單元六 安心暢游 第1章 水域安全智者樂水 【生命教育】 【人權教育】	1.全臺危險水域及成因。 2.水域環境特性與評估水域的安全。 3.溺水的發生原因 4.防溺十招。	學生能說明水域安全知識，辨識臺灣常見危險水域，並記憶與應用防溺十招。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%

	【品德教育】 【海洋教育】 【安全教育】			
10	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春 【性別平等】	1.生殖器官構造、功能與保健概念。 2.促進青春期健康生活的策略與資源。 3.青春期身心變化與性衝動調適的策略。 4.精熟的操作生殖器官保健的健康技能。 5.運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。	學生能覺察並表達青春心理的變化，並以健康方式面對與調適。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
10	單元七 球類入門 第1章 籃球出手得分 【品德教育】	1.籃球運動的脈絡。 2.球場上安全規則及遊戲規則。 3.投籃動作之原理。 4.用身體部位力量來幫助投籃動作。 5.培養定點、移位投籃能力、瞄準目標物的投籃能力。 6.在各投籃點出手，並比較技巧的差異。	學生能說明籃球的基本規則，並示範基本動作如原地投籃、移動接球投籃、運球後投籃。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
11	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春 【性別平等】	1.生殖器官構造、功能與保健概念。 2.促進青春期健康生活的策略與資源。 3.青春期身心變化與性衝動調適的策略。 4.精熟的操作生殖器官保健的健康技能。 5.運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。	學生能覺察並表達青春心理的變化，並以健康方式面對與調適。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
11	單元七 球類入門 第1章 籃球出手得分 【品德教育】	1.籃球運動的脈絡。 2.球場上安全規則及遊戲規則。 3.投籃動作之原理。 4.用身體部位力量來幫助投籃動作。 5.培養定點、移位投籃能力、瞄準目標物的投籃能力。 6.在各投籃點出手，並比較技巧的差異。	學生能說明籃球的基本規則，並示範基本動作如原地投籃、移動接球投籃、運球後投籃。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
12	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春 【性別平等】	1.生殖器官構造、功能與保健概念。 2.促進青春期健康生活的策略與資源。 3.青春期身心變化與性衝動調適的策略。 4.精熟的操作生殖器官保健的健康技能。 5.運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。	學生能覺察並表達青春心理的變化，並以健康方式面對與調適。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
12	單元七 球類入門 第1章 籃球出手得分 【品德教育】	1.籃球運動的脈絡。 2.球場上安全規則及遊戲規則。 3.投籃動作之原理。 4.用身體部位力量來幫助投籃動作。 5.培養定點、移位投籃能力、瞄準目標物的投籃能力。 6.在各投籃點出手，並比較技巧的差異。	學生能說明籃球的基本規則，並示範基本動作如原地投籃、移動接球投籃、運球後投籃。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%

13	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春 【性別平等】	1.生殖器官構造、功能與保健概念。 2.促進青春期健康生活的策略與資源。 3.青春期身心變化與性衝動調適的策略。 4.精熟的操作生殖器官保健的健康技能。 5.運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。	學生能覺察並表達青春期心理的變化，並以健康方式面對與調適。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
13	單元七 球類入門 第1章 籃球出手得分 【品德教育】	1.籃球運動的脈絡。 2.球場上安全規則及遊戲規則。 3.投籃動作之原理。 4.用身體部位力量來幫助投籃動作。 5.培養定點、移位投籃能力、瞄準目標物的投籃能力。 6.在各投籃點出手，並比較技巧的差異。	學生能說明籃球的基本規則，並示範基本動作如原地投籃、移動接球投籃、運球後投籃。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
14	單元二 青春事件簿 第2章 青春誰人知 【性別平等】 【生涯規劃】	1.青春期心理健康的概念。 2.青春期心理變化的調適與因應策略。 3.認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春期心理健康的情境。 4.理解、認識與尊重多元性別特質與角色。	學生能尊重並接納多元性別，展現包容與理解的態度。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
14	單元七 球類入門 第2章 排球一球入魂 【品德教育】	1.排球運動基本規則。 2.球場上安全規則及遊戲規則。 3.低手傳接球動作。 4.用身體部位來緩衝接球力量。 5.在接球後依據距離、方向，精準的進行力量控制，將球送至指定位置。 6.培養正確低手傳接球的觀念與能力。	學生能說明排球的基本規則，並示範基本動作，過程中須不斷自我檢視，欣賞其他同學的長處，如何準確判斷球的位置，藉此改善自我動作。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
15	單元二 青春事件簿 第2章 青春誰人知 【性別平等】 【生涯規劃】	1.青春期心理健康的概念。 2.青春期心理變化的調適與因應策略。 3.認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春期心理健康的情境。 4.理解、認識與尊重多元性別特質與角色。	學生能尊重並接納多元性別，展現包容與理解的態度。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
15	單元七 球類入門 第2章 排球一球入魂 【品德教育】	1.排球運動基本規則。 2.球場上安全規則及遊戲規則。 3.低手傳接球動作。 4.用身體部位來緩衝接球力量。 5.在接球後依據距離、方向，精準的進行力量控制，將球送至指定位置。 6.培養正確低手傳接球的觀念與能力。	學生能說明排球的基本規則，並示範基本動作，過程中須不斷自我檢視，欣賞其他同學的長處，如何準確判斷球的位置，藉此改善自我動作。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
16	單元三 健康「食」行力	1.青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。	1.學生能說明青春期的營養	紙筆測驗 50% 學習作業 20%

	第1章 吃出好「食」力	2.在選購外食時，注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 3.選擇符合自身需求，及符合健康取向的產品。	需求，並規劃符合自身成長所需的均衡飲食。 2.學生能解讀食品包裝與營養標示，並運用於選擇健康食品。	上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
16	單元七 球類入門 第2章 排球 一球入魂 【品德教育】	1.排球運動基本規則。 2.球場上安全規則及遊戲規則。 3.低手傳接球動作。 4.用身體部位來緩衝接球力量。 5.在接球後依據距離、方向，精準的進行力量控制，將球送至指定位置。 6.培養正確低手傳接球的觀念與能力。	學生能說明排球的基本規則，並示範基本動作，過程中須不斷自我檢視，欣賞其他同學的長處，如何準確判斷球的位置，藉此改善自我動作。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
17	單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力	1.青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。 2.在選購外食時，注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 3.選擇符合自身需求，及符合健康取向的產品。	1.學生能說明青春期的營養需求，並規劃符合自身成長所需的均衡飲食。 2.學生能解讀食品包裝與營養標示，並運用於選擇健康食品。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
17	單元七 球類入門 第3章 羽球 擊球高手 【品德教育】	1.羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。 2.球場上安全規則及遊戲規則。 3.羽球握拍及擊球之原理。 4.用身體正確發力來幫助擊球。 5.高遠球擊球。 6.抓住正確的擊球點。 7.培養能將球擊高擊遠的能力。	學生能認識臺灣傑出羽球選手，並說明羽球基本知識與示範基本動作如發球與揮拍，並用搜尋能力，分析米字步伐與羽球運動的關聯。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
18	單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力	1.青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。 2.在選購外食時，注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 3.選擇符合自身需求，及符合健康取向的產品。	1.學生能說明青春期的營養需求，並規劃符合自身成長所需的均衡飲食。 2.學生能解讀食品包裝與營養標示，並運用於選擇健康食品。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
18	單元七 球類入門 第3章 羽球 擊	1.羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。 2.球場上安全規則及遊戲規則。	學生能認識臺灣傑出羽球選手，並說明羽	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20%

	球高手 【品德教育】	3.羽球握拍及擊球之原理。 4.用身體正確發力來幫助擊球。 5.高遠球擊球。 6.抓住正確的擊球點。 7.培養能將球擊高擊遠的能力。	球基本知識與示範基本動作如發球與揮拍，並用搜尋能力，分析米字步伐與羽球運動的關聯。	態度檢核 10%
19	單元三 健康 「食」行力 第2章「食」 在安心 【安全教育】	1.食品中毒發生的原因、預防方法。 2.觀察周遭不安全的飲食習慣或環境。 3.改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。	學生能辨識食品中毒與食安問題的成因，並採取正確預防措施以保障自身安全。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
19	單元七 球類入門 第3章 羽球 擊球高手 【品德教育】	1.羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。 2.球場上安全規則及遊戲規則。 3.羽球握拍及擊球之原理。 4.用身體正確發力來幫助擊球。 5.高遠球擊球。 6.抓住正確的擊球點。 7.培養能將球擊高擊遠的能力。	學生能認識臺灣傑出羽球選手，並說明羽球基本知識與示範基本動作如發球與揮拍，並用搜尋能力，分析米字步伐與羽球運動的關聯。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
20	單元三 健康 「食」行力 第2章「食」 在安心 【安全教育】	1.食品中毒發生的原因、預防方法。 2.觀察周遭不安全的飲食習慣或環境。 3.改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。	學生能辨識食品中毒與食安問題的成因，並採取正確預防措施以保障自身安全。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
20	單元七 球類入門 第4章 足球 腳下功夫 【品德教育】	1.足球運動的脈絡以及相關裝備。 2.球場上安全規則及規則。 3.足球傳球動作之原理。 4.加強練習身體協調性。 5.運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。 6.培養小組相互合作挑戰之精神。	學生能說明足球的基本規則，並示範基本動作如點球、停球能力。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
21	單元三 健康 「食」行力 第2章「食」 在安心 【安全教育】	1.食品中毒發生的原因、預防方法。 2.觀察周遭不安全的飲食習慣或環境。 3.改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。	學生能辨識食品中毒與食安問題的成因，並採取正確預防措施以保障自身安全。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
21	單元七 球類入門 第4章 足球 腳下功夫 【品德教育】	1.足球運動的脈絡以及相關裝備。 2.球場上安全規則及規則。 3.足球傳球動作之原理。 4.加強練習身體協調性。 5.運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。 6.培養小組相互合作挑戰之精神。	學生能說明足球的基本規則，並示範基本動作如點球、停球能力。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%

桃園市仁美國民中學 114 學年度第二學期【健體領域】七年級課程計畫

每週節數	3	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	<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>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>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>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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-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>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-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>
	學習內容	<p>健康</p> <p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p> <p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p> <p>Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。</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。</p> <p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p>

	<p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p> <p>體育</p> <p>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。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p>
<p>融入之議題</p>	<p style="text-align: center;">議題中的實質內涵</p> <p style="text-align: center;">安全教育</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。</p> <p style="text-align: center;">生命教育</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 style="text-align: center;">法治教育</p> <p>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。</p> <p style="text-align: center;">環境教育</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。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。</p> <p style="text-align: center;">防災教育</p> <p>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。</p> <p style="text-align: center;">品德教育</p> <p>品 EJU6 欣賞感恩。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。</p>

	<p style="text-align: center;">生涯規劃</p> <p>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。</p> <p style="text-align: center;">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> <p style="text-align: center;">多元文化</p> <p>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。</p> <p style="text-align: center;">閱讀素養</p> <p>閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。</p> <p style="text-align: center;">國際教育</p> <p>國 J2 具備國際視野的國家意識。</p> <p style="text-align: center;">戶外教育</p> <p>戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p>
學習目標	<p>認知</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解菸、酒、檳榔對身心健康、家庭與社會的危害，以及拒絕相關成癮物質的原因與方式。 2. 認識網路沉迷行為的成因、衝擊及其預防與因應策略。 3. 掌握傳染病的定義、病原體、傳播途徑與新興傳染病對社會的影響。 4. 了解家庭與校園中常見事故傷害的成因與預防方法，並認識急救的基本原則。 5. 熟悉災害防救知識（如火災、地震、颱風）及用電安全的基本觀念。 6. 瞭解臺灣棒球發展歷史、現況與代表性人物，並分辨競技與一般體適能的差異與應用肌群。 <p>技能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能運用正確策略拒絕菸品、酒類與檳榔的誘惑，並表達堅定立場。 2. 能提出自我網路使用管理方法，有效避免網路沉迷。 3. 能說出並示範臺灣常見傳染病的預防措施，如：正確洗手與佩戴口罩。 4. 能操作基本急救技能，如繃帶與三角巾包紮，並模擬事故處理情境。 5. 能操作滅火器、繪製家庭防災地圖，並檢查居家用電安全。 6. 能正確示範核心肌群訓練動作、規劃個人訓練課表，並執行各項運動技能（捷泳、籃球、排球、羽球、足球等）。 <p>態度</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 主動遠離菸、酒、檳榔等有害物質，展現尊重生命與愛護自我的態度。 2. 對網路使用保持自律，培養健康生活與時間管理觀念。 3. 關注公共衛生議題，並養成主動預防傳染病的生活習慣。 4. 培養面對事故與災害的冷靜與應變態度，提升安全意識與責任感。 5. 珍惜運動文化，尊重體育選手的努力與貢獻，培養運動家精神與團隊合作。 6. 建立持續運動與核心體能訓練的正向態度，樂於接受自我挑戰與改善健康。
教學與評量說明	<p>教材與資源</p> <p>南一版健康與體育課本、習作、教案、學習單、PPT、南一數位資源入口網等。</p> <p>教學方法</p> <p>合作學習、情境模擬、環境體驗、教學生活化、安全環境探究、運動競賽、互動遊戲等。</p> <p>教學評量</p> <p>健康：紙筆測驗 50%、學習作業 20%、上課參與 10%、口語表達 10%、態度檢核 10%</p> <p>體育：動作檢核 40%、實作評量 30%、分組競賽 20%、態度檢核 10%</p>

週次/ 日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
1	單元一「癮」 形大危機 第1章 菸誤人生 【生命教育】 【法治教育】	1. 抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 抽菸造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕菸品與菸害。 4. 主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。	學生能說明吸菸對個人、家庭與社會的危害，並運用拒絕菸品的策略維護自身健康。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
1	單元四 Baseball 運動誌 第1章 從棒球看臺灣 【品德教育】 【多元文化】 【國際教育】	1. 臺灣棒球發展。 2. 臺灣棒球現況。	學生能說明臺灣棒球的發展歷程與現況，並舉出臺灣具有代表性的棒球球隊與賽事。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
2	單元一「癮」 形大危機 第1章 菸誤人生 【生命教育】 【法治教育】	1. 抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 抽菸造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕菸品與菸害。 4. 主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。	學生能說明吸菸對個人、家庭與社會的危害，並運用拒絕菸品的策略維護自身健康。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
2	單元四 Baseball 運動誌 第2章 臺灣棒球名人堂 【品德教育】 【多元文化】 【閱讀素養】	1. 臺灣棒球起源及發展。 2. 古今臺灣優秀棒球選手奮鬥精神。	學生能描述臺灣棒球的起源，並介紹古今優秀棒球選手及其貢獻。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
3	單元一「癮」 形大危機 第2章 酒後誤事 【生命教育】 【法治教育】	1. 喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 喝酒造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕喝酒。	學生能分析飲酒行為對健康與人際關係的負面影響，並有效運用拒絕酒精的溝通技巧。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
3	單元五 競技體適能 第1章 核心肌群 【生涯規劃】	1. 介紹核心肌群肌肉。 2. 核心肌群與下背疼痛的關聯。 3. 鍛鍊核心肌群的重要性。 4. 正確的核心肌群動作。	學生能辨識核心肌群位置與功能，並正確示範核心訓練動作，進而規劃個人訓練課表。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
4	單元一「癮」 形大危機 第2章 酒後誤事 【生命教育】 【法治教育】	1. 喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 喝酒造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕喝酒。	學生能分析飲酒行為對健康與人際關係的負面影響，並有效運用拒絕酒精的溝通技巧。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%

4	單元五 競技體適能 第1章 核心肌群 【生涯規劃】	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹核心肌群肌肉。 2. 核心肌群與下背疼痛的關聯。 3. 鍛鍊核心肌群的重要性。 4. 正確的核心肌群動作。 	學生能辨識核心肌群位置與功能，並正確示範核心訓練動作，進而規劃個人訓練課表。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
5	單元一「癮」形大危機 第3章 紅脣危機 【環境教育】 【品德教育】 【法治教育】	<ol style="list-style-type: none"> 1. 檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕檳榔。 4. 主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。 	學生能說明嚼食檳榔對身心健康及社會的危害，並表達遠離檳榔的正確態度與行動。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
5	單元五 競技體適能 第2章 專項適能 【閱讀素養】	<ol style="list-style-type: none"> 1. 競技體適能與一般體適能的差異。 2. 不同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。 3. 不同專項運動所屬的運動類型。 	學生能找出自己想要加強訓練的部位，安排訓練等級，實際進行一週的計畫。一週後對自身程度、訓練難易度等方向來檢視課表設計的缺點。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
6	單元一「癮」形大危機 第3章 紅脣危機 【環境教育】 【品德教育】 【法治教育】	<ol style="list-style-type: none"> 1. 檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕檳榔。 4. 主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。 	學生能說明嚼食檳榔對身心健康及社會的危害，並表達遠離檳榔的正確態度與行動。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
6	單元五 競技體適能 第2章 專項適能 【閱讀素養】	<ol style="list-style-type: none"> 1. 競技體適能與一般體適能的差異。 2. 不同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。 3. 不同專項運動所屬的運動類型。 	學生能找出自己想要加強訓練的部位，安排訓練等級，實際進行一週的計畫。一週後對自身程度、訓練難易度等方向來檢視課表設計的缺點。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
7	單元一「癮」形大危機 第4章 青春不迷「網」 【生涯規劃】	<ol style="list-style-type: none"> 1. 網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險。 2. 沉迷網路造成的威脅與嚴重性。 3. 因應生活情境，善用各種策略。 4. 預防與解決網路沉迷的問題。 	學生能辨識網路沉迷對健康與生活的影響，並提出預防與解決網路沉迷的可行方法。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%

7	單元六 展臂優游 第1章 捷泳水中協奏曲	<ol style="list-style-type: none"> 1. 捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。 2. 捷泳划手動作控制，掌握交換划手的時機。 3. 捷泳流暢的手腳聯合動作。 4. 思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。 	學生能正確做出捷泳的划手與手腳協調動作，提升水中游泳效率。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
8	單元一「癮」形大危機 第4章 青春不迷「網」 【生涯規劃】	<ol style="list-style-type: none"> 1. 網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險。 2. 沉迷網路造成的威脅與嚴重性。 3. 因應生活情境，善用各種策略。 4. 預防與解決網路沉迷的問題。 	學生能辨識網路沉迷對健康與生活的影響，並提出預防與解決網路沉迷的可行方法。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
8	單元六 展臂優游 第1章 捷泳水中協奏曲	<ol style="list-style-type: none"> 1. 捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。 2. 捷泳划手動作控制，掌握交換划手的時機。 3. 捷泳流暢的手腳聯合動作。 4. 思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。 	學生能正確做出捷泳的划手與手腳協調動作，提升水中游泳效率。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
9	單元二 全境擴散 第1章 傳染病情報站 【品德教育】	<ol style="list-style-type: none"> 1. 傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。 2. 新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。 3. 統整與分析所有傳染病的基本預防策略，進而了解保護自己健康的方法。 4. 適當的健康自我管理行為，以增加預防各類傳染病的能力。 	學生能解釋傳染病的定義、致病原因與防治原則，並分析新興傳染病對社會的影響。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
9	單元六 展臂優游 第1章 捷泳水中協奏曲	<ol style="list-style-type: none"> 1. 捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。 2. 捷泳划手動作控制，掌握交換划手的時機。 3. 捷泳流暢的手腳聯合動作。 4. 思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。 	學生能正確做出捷泳的划手與手腳協調動作，提升水中游泳效率。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
10	單元二 全境擴散 第1章 傳染病情報站 【品德教育】	<ol style="list-style-type: none"> 1. 傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。 2. 新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。 3. 統整與分析所有傳染病的基本預防策略，進而了解保護自己健康的方法。 4. 適當的健康自我管理行為，以增加預防各類傳染病的能力。 	學生能解釋傳染病的定義、致病原因與防治原則，並分析新興傳染病對社會的影響。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
10	單元六 展臂優游 第2章 救生伸拋划 援力同在 【海洋教育】 【安全教育】	<ol style="list-style-type: none"> 1. 基本岸上救生的原則及方法。 2. 溺水的可能徵兆並提高警覺。 3. 救溺五步。 4. 常見救生器具如救生浮標的使用方法。 5. 學習救生圈的施救拋擲方法。 	學生能說出救溺五步並正確操作岸上基本救生方法，熟悉常見救生器具，如浮標的	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%

		6.學習陸上急救法。	使用方式。	
11	單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病 【品德教育】	1.臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。 2.新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，運用各項預防策略自我保護。 3.各類傳染病的嚴重性，能提高警覺，並應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。	學生能分析傳染病為什麼可怕，寫出三項因素，分析傳染病有哪些防護措施，整理相關資料與同學分享。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
11	單元六 展臂優游 第2章 救生伸拋划 援力同在 【海洋教育】 【安全教育】	1.基本岸上救生的原則及方法。 2.溺水的可能徵兆並提高警覺。 3.救溺五步。 4.常見救生器具如救生浮標的使用方法。 5.學習救生圈的施救拋擲方法。 6.學習陸上急救法。	學生能說出救溺五步並正確操作岸上基本救生方法，熟悉常見救生器具，如浮標的使用方式。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
12	單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病 【品德教育】	1.臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。 2.新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，運用各項預防策略自我保護。 3.各類傳染病的嚴重性，能提高警覺，並應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。	學生能分析傳染病為什麼可怕，寫出三項因素，分析傳染病有哪些防護措施，整理相關資料與同學分享。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
12	單元七 球類入門 第1章 籃球 扭轉乾坤 【品德教育】 【戶外教育】	1.基本傳接球方式。 2.在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。 3.正確判斷移位時機。	學生能執行籃球的傳接球技巧，並掌握移位與配合時機以進行有效攻守。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
13	單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病 【品德教育】	1.臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。 2.新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，運用各項預防策略自我保護。 3.各類傳染病的嚴重性，能提高警覺，並應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。	學生能分析傳染病為什麼可怕，寫出三項因素，分析傳染病有哪些防護措施，整理相關資料與同學分享。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
13	單元七 球類入門 第1章 籃球 扭轉乾坤 【品德教育】 【戶外教育】	1.基本傳接球方式。 2.在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。 3.正確判斷移位時機。	學生能執行籃球的傳接球技巧，並掌握移位與配合時機以進行有效攻守。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
14	單元三 安全守護神 第1章 安全伴我行 【環境教育】 【安全教育】	1.認識事故傷害。 2.家庭中常見的事故傷害及預防方法。 3.學校中常見的事故傷害及預防方法。	學生能辨識家庭與校園常見事故傷害，並提出具體的預防策略。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%

14	單元七 球類入門 第2章 排球 高手過招 【品德教育】	1. 排球比賽場地基礎認知。 2. 基本發球動作。 3. 在動態活動中正確評估動作要點。 4. 有效掌握移位與擊球點間的相互關係。 5. 分析場上情境並擬定策略。 6. 團隊意識與運動精神。	學生能辨識排球場地區域與擊球點的關聯，並正確示範基本發球動作與移位。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
15	單元三 安全守護神 第1章 安全伴我行 【環境教育】 【安全教育】	1. 認識事故傷害。 2. 家庭中常見的事故傷害及預防方法。 3. 學校中常見的事故傷害及預防方法。	學生能辨識家庭與校園常見事故傷害，並提出具體的預防策略。明及使用情境。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
15	單元七 球類入門 第2章 排球 高手過招 【品德教育】	1. 排球比賽場地基礎認知。 2. 基本發球動作。 3. 在動態活動中正確評估動作要點。 4. 有效掌握移位與擊球點間的相互關係。 5. 分析場上情境並擬定策略。 6. 團隊意識與運動精神。	學生能辨識排球場地區域與擊球點的關聯，並正確示範基本發球動作與移位。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
16	單元三 安全守護神 第2章 急救得來速 【安全教育】	1. 急救觀念與原則。 2. 基本繃帶包紮法。 3. 基本三角巾包紮法。 4. 常見運動傷害的處理原則。 5. 培養樂於助人的價值觀。	學生能說明急救的基本觀念，並正確示範繃帶與三角巾的基本包紮技巧。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
16	單元七 球類入門 第3章 羽球 先發制人 【品德教育】	1. 正確的基本發球動作。 2. 出米字跑的動作要點。 3. 場區與球路軌跡之間的關聯。 4. 比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。 5. 效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。 6. 團隊意識與運動精神。	學生能正確執行羽球的發球技巧，並展現米字步伐的正確移動要領。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
17	單元三 安全守護神 第2章 急救得來速 【安全教育】	1. 急救觀念與原則。 2. 基本繃帶包紮法。 3. 基本三角巾包紮法。 4. 常見運動傷害的處理原則。 5. 培養樂於助人的價值觀。	學生能說明急救的基本觀念，並正確示範繃帶與三角巾的基本包紮技巧。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
17	單元七 球類入門 第3章 羽球 先發制人 【品德教育】	1. 正確的基本發球動作。 2. 出米字跑的動作要點。 3. 場區與球路軌跡之間的關聯。 4. 比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。 5. 效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。 6. 團隊意識與運動精神。	學生能正確執行羽球的發球技巧，並展現米字步伐的正確移動要領。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
18	單元三 安全守護神 第2章 急救得來速 【安全教育】	1. 急救觀念與原則。 2. 基本繃帶包紮法。 3. 基本三角巾包紮法。 4. 常見運動傷害的處理原則。 5. 培養樂於助人的價值觀。	學生能說明急救的基本觀念，並正確示範繃帶與三角巾的基本包紮	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%

			技巧。	
18	單元七 球類入門 第4章 足球 臨門一腳 【品德教育】 【戶外教育】	1. 在動態情境中踢擊、射門與守門技術。 2. 正確評估動作要點 3. 分析場上情勢並立即性的調整策略。 4. 團隊意識與運動精神。	學生能示範足球的踢擊與射門技巧，並理解守門的基本技術與站位觀念。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
19	單元三 安全守護神 第3章 防災御守 【環境教育】 【安全教育】 【防災教育】	1. 颱風來臨前、中、後的因應對策。 2. 火災常見的成因與預防方法。 3. 生活中的用電習慣，並改善缺失。 4. 操作滅火器實施滅火。 5. 地震發生前降低傷害的整備方式。 6. 因應不同情境演練地震避難情況。 7. 繪製家庭防災地圖。	學生能說明常見災害（颱風、火災、地震）發生時的應對原則，並能操作滅火器與繪製家庭防災地圖。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
19	單元七 球類入門 第4章 足球 臨門一腳 【品德教育】 【戶外教育】	1. 在動態情境中踢擊、射門與守門技術。 2. 正確評估動作要點 3. 分析場上情勢並立即性的調整策略。 4. 團隊意識與運動精神。	學生能示範足球的踢擊與射門技巧，並理解守門的基本技術與站位觀念。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
20	單元三 安全守護神 第3章 防災御守 【環境教育】 【安全教育】 【防災教育】	1. 颱風來臨前、中、後的因應對策。 2. 火災常見的成因與預防方法。 3. 生活中的用電習慣，並改善缺失。 4. 操作滅火器實施滅火。 5. 地震發生前降低傷害的整備方式。 6. 因應不同情境演練地震避難情況。 7. 繪製家庭防災地圖。	學生能說明常見災害（颱風、火災、地震）發生時的應對原則，並能操作滅火器與繪製家庭防災地圖。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
20	單元七 球類入門 第4章 足球 臨門一腳 【品德教育】 【戶外教育】	1. 在動態情境中踢擊、射門與守門技術。 2. 正確評估動作要點 3. 分析場上情勢並立即性的調整策略。 4. 團隊意識與運動精神。	學生能示範足球的踢擊與射門技巧，並理解守門的基本技術與站位觀念。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
21	單元三 安全守護神 第3章 防災御守 【環境教育】 【安全教育】 【防災教育】	1. 颱風來臨前、中、後的因應對策。 2. 火災常見的成因與預防方法。 3. 生活中的用電習慣，並改善缺失。 4. 操作滅火器實施滅火。 5. 地震發生前降低傷害的整備方式。 6. 因應不同情境演練地震避難情況。 7. 繪製家庭防災地圖。	學生能說明常見災害（颱風、火災、地震）發生時的應對原則，並能操作滅火器與繪製家庭防災地圖。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
21	單元七 球類入門	1. 在動態情境中踢擊、射門與守門技術。	學生能示範足球的踢擊與射	動作檢核 40% 實作評量 30%

第4章 足球 臨門一腳 【品德教育】 【戶外教育】	2. 正確評估動作要點 3. 分析場上情勢並立即性的調整策略。 4. 團隊意識與運動精神。	門技巧，並理解守門的基本技術與站位觀念。	分組競賽 20% 態度檢核 10%
---------------------------------	---	----------------------	----------------------

桃園市仁美國民中學 114 學年度第一學期【健體領域】八年級課程計畫

每週節數	3	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	<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>1b-IV-4:提出健康自主管理的行動策略。</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>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。</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-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>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>2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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>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-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>4b-IV-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</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-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> <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>
	學習內容	<p>Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</p> <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。</p> <p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Db-IV-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-3:多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p>

		<p>Db-IV-4:愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p>Db-IV-5:身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p> <p>Db-IV-7:健康性價值觀的建立，色情的辨識與色情訊息的批判能力。</p> <p>Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</p> <p>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>Ia-IV-2:器械體操動作組合。</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>
<p>融入之議題</p>	<p>【性別平等教育】</p>	<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 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 J5:辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p> <p>性 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> <p>【人權教育】</p> <p>人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> <p>人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J2:重視群體規範與榮譽。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J3:認識法律之意義與制定。</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 J4:了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。</p> <p>涯 J13:培養生涯規劃及執行的能力。</p> <p>【環境教育】</p> <p>環 J12:認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。</p>

	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1:理解安全教育的意義。</p> <p>安 J9:遵守環境設施設備的安全守則。</p>
學習目標	<p>健康第一學期從「身體自主權」開始，探討情感發展、認識正確性觀念，以及了解毒品危害，培養拒毒能力。</p> <p>認知目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解並維護自己與他人的身體界線，以及自主權。 2. 知道性騷擾與性行為相關的法律規範，以正確資訊來思考拒絕性騷擾、性別歧視等問題。 3. 熟悉人際溝通互動技能合宜邀約，以及學習情感結束的原則與因應策略。 4. 認識情感發展的階段，了解愛需要透過學習來維持。 5. 認識情感發展中潛藏的危機，並學習保護自己。 6. 認識青少年婚前性行為與非預期懷孕等責任與後果。 7. 了解法律對性的規範，以避免性危害的發生。 8. 認識性病的傳染途徑及對個人健康與社會的威脅。 9. 了解藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等健康層面所造成之衝擊。 <p>技能目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 10. 運用生活技能或策略，來面對性別或性行為議題。 11. 學習生活技能以因應各種情感議題。 12. 建立分辨毒害的能力。 13. 認識生活上常見的誘毒情境，並展現毒品拒絕技巧，培養個人的拒毒能力。 14. 運用課程內容，展現個人宣示反毒理念之能力。 <p>態度目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 15. 培養安全性行為的態度，並能在未來真正對性與愛負責任。 16. 培養從事安全性行為的態度，並能在未來從事安全性行為，以避免性病的感染。 <p>體育第一學期從增進體能開始，學習球類運動及表現類型運動，綜合課程所學，實際操作，並增加合作學習的效益。</p> <p>認知目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 知道登山活動的特性及安全注意事項。 2. 認識足球頭頂球技巧，以及守門員相關技術，在活動中建立比賽戰術的概念。 3. 了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法，並嘗試操作。 <p>技能目標：</p>

	<p>4. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。</p> <p>5. 了解跳遠及跳高的動作要領。</p> <p>6. 學會排球托球技巧，並在練習及比賽中與同學合作完成目標。</p> <p>7. 能做到羽球正手切球、正反手挑球動作，並充分實踐運用。</p> <p>8. 能了解籃球各種傳接球的相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>9. 能了解棒壘球運動項目的傳接球技巧，並能藉由反思和觀察，改善動作技能。</p> <p>態度目標：</p> <p>10. 透過學習感受桌球運動的樂趣，提升並增強技能與體適能。</p>			
教學與評量說明	<p>1. 教材編輯與資源 (教科書版本、相關資源)</p> <p>(1) 自編。</p> <p>(2) 教學動畫、電腦、單槍、活動設計操作、課程相關補充資料、影片。</p> <p>(3) 相關學習活動單。</p> <p>2. 教學方法</p> <p>(1) 運用多元、漸進的教學法，支持教學生活化。</p> <p>(2) 透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習。</p> <p>3. 教學評量</p> <p>質量並重，運用多元評量策略，並使用自評表或檢核表，利用同儕互評、自我檢測、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。</p> <p>4. 建議評量配分方式</p> <p>學習態度 25%</p> <p>上課表現 25%</p> <p>作業繳交 30%</p> <p>發表報告 20%</p>			
週次/ 日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
1	健康/ 第 1 單元歌 詠青春合奏 曲 第 1 章飛揚 青春擁抱愛	1. 了解身體接觸、身體界線與自主權的意義，並能夠體悟性騷擾與性別歧視事件對受害者身心造成的傷害性。	能夠完成課本 Go 健康活動內容，並公開內容表述。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
1	體育/ 第 4 單元體 能挑戰趣 第 1 章大力	1. 了解增進肌肉適能的益處。 2. 了解肌肉適能訓練基本原則。 3. 學會下肢、上肢及胸、腹肌	能做出正確的屈膝半蹲動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

	水手—肌力與肌耐力	群的動作訓練及注意事項。 4. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。 5. 養成積極參與的態度，並注意運動時的安全。		
2	健康/ 第1單元歌詠青春合奏曲 第1章飛揚青春擁抱愛	1. 因應不同的事件情境，學習擬定防止性騷擾與性別歧視事件的策略。學會善用生活技能，提出合適且能維護身體自主權的行動方案。	能夠撰寫學習活動單，並公開內容表述。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
2	體育/ 第4單元體能挑戰趣 第2章躍如脫兔—跳	1. 了解跳遠及跳高的動作要領。 2. 學會跳遠及跳高的動作技巧。 3. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 4. 養成積極參與的態度。 5. 培養尊重他人及團隊合作的精神。	能做出正確的跳遠動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
3	健康/ 第1單元歌詠青春合奏曲 第1章飛揚青春擁抱愛	1. 公開維護自己與他人的身體自主權，並尋求資源保障個人權益，以及處理性別歧視問題。	能夠完成課本 Go 健康活動內容，並公開內容表述。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
3	體育/ 第4單元體能挑戰趣 第2章躍如脫兔—跳	1. 了解跳高的動作要領。 2. 學會跳高的動作技巧。 3. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 4. 養成積極參與的態度。 5. 培養尊重他人及團隊合作的精神。	能做出正確的跳高動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
4	健康/ 第1單元歌詠青春合奏曲 第2章青春愛的練習曲	1. 了解青少年對愛情的期待可能受到媒體、家人、周遭朋友影響，並透過接近現實的觀察，更能體會情感真實的樣態。 2. 認識愛所包含的面向，體認先愛自己才有能力愛別人，進而體會愛是一輩子學習的課題。 3. 認識好感的來源，辨識表達好感的合宜方式，並且學習拒絕他人追求的原則與因應策略。	能夠撰寫學習活動單，並公開內容表述。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

4	體育/ 第4單元體 能挑戰趣 第3章翻山 越嶺—山野 活動	1. 了解臺灣山林開放政策。 2. 知道登山活動的特性及安全 注意事項。 3. 認識登山活動的分類。 4. 學會山野活動的裝備準備原 則。	能做出正確 的跨跳活 動。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
5	健康/ 第1單元歌 詠青春合奏 曲 第2章青春 愛的練習曲	1. 認識好感的來源，辨識表達 好感的合宜方式，並且學習拒 絕他人追求的原則與因應策 略。 2. 認識感情發展的進程與維持 的方法，並評估自身內在與外 在的行為對個人、環境與社會 健康造成的衝擊與風險。 3. 了解被拒絕或分手時，應具 備的態度與觀點，並透過合適 的資源或管道尋求協助、紓緩 情緒。	能夠依照步 驟演練自我 肯定的拒絕 技巧。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
5	體育/ 第4單元體 能挑戰趣 第3章翻山 越嶺—山野 活動	1. 知道山難發生的原因並了解 預防方法。 2. 學會發生緊急事故時的處理 與通報方法。 3. 能擬定並實踐登山計畫。	能正確的列 出登山計畫 的內容。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
6	健康/ 第1單元歌 詠青春合奏 曲 第2章青春 愛的練習曲	1. 認識感情發展的進程與維持 的方法，並評估自身內在與外 在的行為對個人、環境與社會 健康造成的衝擊與風險。 2. 了解被拒絕或分手時，應具 備的態度與觀點，並透過合適 的資源或管道尋求協助、紓緩 情緒。 3. 了解青少年性行為的法律規 範，使用正確的資訊來思考和 抉擇，並支持青少年拒絕性行 為的立場。	能夠執行協 商技巧，達 成不發生性 行為的共 識。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
6	體育/ 第5單元團 體攻防戰 第1章排列 組合—排球	1. 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。 2. 學會排球托球與跑動托球的 技巧。	能做出正確 的高手托球 動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
7	健康/ 第1單元歌 詠青春合奏 曲 第3章青春	1. 能辨識危險情人的特質，學 習避免發生分手暴力的策略。	能夠撰寫學 習活動單， 並公開內容 表述。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

	變奏曲			
7	體育/ 第5單元團 體攻防戰 第1章排列 組合—排球	1. 學會排球托球與跑動托球的技巧。 2. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 3. 在活動中能準確的將球托至目標，觀察並欣賞同學的優缺點。	能做出正確的高手托球動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
8	健康/ 第1單元歌 詠青春合奏 曲 第3章青春 變奏曲	1. 了解約會性侵害可能發生在網友或熟識者之間，學習不同交友狀態中應留意的事項，避免約會性侵害的發生。 2. 了解私密照可能產生的後果，進而做出不拍攝私密照、不傳播、不留存私密照的決定。	能夠完成課本 Go 健康活動內容，並公開內容表述。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
8	體育/ 第5單元團 體攻防戰 第2章彈跳 之間—桌球	1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 2. 練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。 3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。	能做出正確的併步移位與正手殺球動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
9	健康/ 第2單元 「性」福方 程式 第1章青春 「性」福頌	1. 理解性衝動是一種生理欲望的本能表現，但可以透過理性來管理與控制，學習以健康的方式來自我管理欲望與衝動。	能舉出兩種可能引發性衝動的生活情境，以及三種緩解性衝動的方式。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
9	體育/ 第5單元團 體攻防戰 第3章羽眾 不同—羽球	1. 能了解羽球正手切球、正／反手挑球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2. 能做到正確且流暢之正手切球、正／反手挑球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。	能做出正確的正手切球動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
10	健康/ 第2單元	1. 辨識生活情境中潛藏的色情資訊，覺察色情資訊對個人身	能夠完成課本 Go 健康	學習態度 25% 上課表現 25%

	「性」福方 程式 第1章青春 「性」福頌	心健康的影響，能採取批判性 思考技巧對色情資訊內容提出 質疑。	活動內容， 並公開內容 表述。	作業繳交 30% 發表報告 20%
10	體育/ 第5單元團 體攻防戰 第3章羽眾 不同—羽球	1. 能了解羽球正手切球、正/ 反手挑球之動作要領與運用時 機，並能透過練習與反思增進 動作技能。 2. 能做到正確且流暢之正手切 球、正/反手挑球動作，並充 分實踐運用，進而有效提升身 體適能，養成規律運動習慣。 3. 能了解個別差異，養成尊重 他人之態度，透過合作共同解 決學習歷程所面臨之問題，並 發揮團隊精神，促進人際互動 關係。	能做出正確 的正/反手 挑球動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
11	健康/ 第2單元 「性」福方 程式 第1章青春 「性」福頌	1. 了解青少年懷孕可能面對的 挑戰與選擇，願意慎重面對關 於「性」的所有決定，並勇於 尋求外在資源協助。	能夠撰寫學 習活動單， 並公開內容 表述。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
11	體育/ 第5單元團 體攻防戰 第4章合作 無間—籃球	1. 能了解籃球各種傳接球的相 關知識與技能原理，並能反思 和發展學習策略，以改善動作 技能。 2. 能做出胸前、地板和頂上等 傳接球的動作技能，並學習運 用策略於活動或籃球比賽中。	能做出正確 的傳球動 作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
12	健康/ 第2單元 「性」福方 程式 第2章性病 防護網	1. 澄清性傳染病相關迷思，認 識性傳染病的嚴重性與對生活 品質的影響，了解並願意採取 正確的預防方法。	能說出兩種 性傳染病的 特性和傳染 途徑。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
12	體育/ 第5單元團 體攻防戰 第4章合作 無間—籃球	1. 能遵守籃球規則，以培養守 法、尊重他人和團隊合作之精 神，並養成積極參與的態度， 參與體育活動。 2. 能具備審美與表現的能力， 欣賞籃球比賽中的傳接球技 巧。	能做出正確 的傳球動 作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
13	健康/ 第2單元 「性」福方	1. 澄清性傳染病相關迷思，認 識性傳染病的嚴重性與對生活 品質的影響，了解並願意採取	能說出愛滋 病的特性、 傳染途徑、	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30%

	程式 第 2 章性病 防護網	正確的預防方法。 2. 建立關懷與支持愛滋感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行動。	發病過程和 治療方式。	發表報告 20%
13	體育/ 第 5 單元團 體攻防戰 第 5 章攻占 堡壘—棒壘 球	1. 能了解棒壘球運動項目的動作技巧發展，與其相關之知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2. 能做出肩上傳球、接球與跑壘等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人人身安全。	能做出正確的肩上傳球動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
14	健康/ 第 2 單元 「性」福方 程式 第 2 章性病 防護網	1. 澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。 2. 建立關懷與支持愛滋感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行動。	能夠撰寫學習活動單，並公開內容表述。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
14	體育/ 第 5 單元團 體攻防戰 第 5 章攻占 堡壘—棒壘 球	1. 藉由各式肩上傳球、接球與跑壘等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。 2. 能具備欣賞與表現的能力，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進個人學習，挑戰個人極限。	能做出正確的滾地球接傳動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
15	健康/ 第 2 單元 「性」福方 程式 第 2 章性病 防護網	1. 澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。	能夠完成課本 Go 健康活動內容，並公開內容表述。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
15	體育/ 第 5 單元團 體攻防戰 第 6 章頂上 功夫—足球	1. 了解定位向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作要領。 2. 學會向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作技能。 3. 了解與運用比賽戰術。	能做出正確的定位向前頭頂球動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
16	健康/ 第 3 單元無 毒青春健康 行 第 1 章致命 的迷幻世界	1. 能了解毒品危害防制條例之相關規範與內容，並且關注國內外目前常見毒品之現況與趨勢，建立個人分辨毒害的能力。 2. 能認識藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等健康層面所造成之衝擊，並建立	能寫出染毒危險前五名因素，標示風險並說明原因。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

		拒絕毒品之人生態度。		
16	體育/ 第5單元團 體攻防戰 第6章頂上 功夫—足球	1. 了解與運用比賽戰術。 2. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 3. 培養尊重他人、守法及團隊合作的精神。	能做出正確的守門員接球動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
17	健康/ 第3單元無 毒青春健康 行 第1章致命 的迷幻世界	1. 能於生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕技巧，培養個人的拒毒能力。 2. 能運用課程所學的資訊，並展現個人宣示反毒理念之能力。	以圖像方式畫出染毒會造成哪些傷害，並說明原因。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
17	體育/ 第6單元現 技好身手 第1章超越 障礙—體操	1. 享受完成動作的樂趣與快樂，能夠流暢的完成動作。 2. 了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法。 3. 學會兔跳／蛙跳拍腳、跳撐上臺、跳馬背及分腿／併腿騰躍之動作技巧。	能做出正確的蛙跳、兔跳動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
18	健康/ 第3單元無 毒青春健康 行 第1章致命 的迷幻世界	1. 能於生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕技巧，培養個人的拒毒能力。 2. 能運用課程所學的資訊，並展現個人宣示反毒理念之能力。	能夠完成反毒宣言，並公開內容表述。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
18	體育/ 第6單元現 技好身手 第1章超越 障礙—體操	1. 發現自己動作技術上的問題並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。 2. 積極參與體操運動，能夠支持夥伴的學習並認同每個人不同的課題與挑戰。 3. 能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。	能做出正確的跳撐上臺動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
19	健康/ 第3單元無 毒青春健康 行第2章成 為毒害絕緣 體	1. 能了解新興毒品的變化趨勢，並且破解常見的毒品誘導手法。 2. 能熟悉反毒妙計，避免毒品危害危機，為自己建立健康生活型態。	能夠完成課本 Go 健康活動內容，並公開內容表述。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
19	體育/ 第6單元現 技好身手 第1章超越 障礙—體操	1. 發現自己動作技術上的問題並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。 2. 積極參與體操運動，能夠支持夥伴的學習並認同每個人不	能做出正確的跳箱動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

		<p>同的課題與挑戰。</p> <p>3. 能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>		
20	<p>健康/ 第3單元無毒青春健康行 第2章成為毒害絕緣體</p>	<p>1. 能在面對毒品邀約時為了珍視自己健康，執行自我肯定式拒絕技能。</p> <p>2. 能夠設定具體可行的目標，幫助自己達成反毒人生目標。</p>	<p>能夠撰寫學習活動單，並公開內容表述。</p>	<p>學習態度 25%</p> <p>上課表現 25%</p> <p>作業繳交 30%</p> <p>發表報告 20%</p>
20	<p>體育/ 第6單元現技好身手 第1章超越障礙—體操</p>	<p>1. 發現自己動作技術上的問題並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。</p> <p>2. 積極參與體操運動，能夠支持夥伴的學習並認同每個人不同的課題與挑戰。</p> <p>3. 能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>	<p>能做出正確的跳箱動作。</p>	<p>學習態度 25%</p> <p>上課表現 25%</p> <p>作業繳交 30%</p> <p>發表報告 20%</p>
21	<p>健康/ 複習第1~3單元</p>	<p>1. 青少年階段是發展親密關係的關鍵時期，學習如何經營一段關係，建立合宜的態度，是未來發展健康親密關係的重要基石。第一單元第一章以身體自主權開始，引導學生思考合宜的身體界線；第二章從好感、交往、分手與親密界線等面向，透過問題討論與思考、以及生活技能的學習，以因應未來可能面對的感情議題。第三章則是提出情感中可能潛藏的危機，教導學生辨識各種可能的危險，並尋求自保的方式，最後以避免成為他人危險情人做結。</p> <p>2. 青春性事，在社會性觀念開放的今天，已逐漸成為棘手的校園課題。婚前性行為、未婚懷孕、墮胎與性病等原先看似成人世界的問題，逐漸也在青少年團體中浮現，成為青春性愛的變奏曲。教師除了教導性教育的知識，也應該對社會出現的性別現象問題做出行為與觀念上的輔導。希望經由第二單元的教學，讓學生了解法律對青少年性行為的規範、異常性行為所應該承擔的責任與後</p>	<p>1. 能夠完成課本 Go 健康活動內容，並公開內容表述。</p> <p>2. 能夠撰寫學習活動單，並公開內容表述。</p> <p>3. 能夠依照步驟演練自我肯定的拒絕技巧。</p> <p>4. 能夠執行協商技巧，達成不發生性行為的共識。</p> <p>5. 能舉出兩種可能引發性衝動的生活情境，以及三種緩解性衝動的方式。</p> <p>6. 能說出兩種性傳染病的特性和傳染途徑。</p>	<p>學習態度 25%</p> <p>上課表現 25%</p> <p>作業繳交 30%</p> <p>發表報告 20%</p>

		<p>果，並能在未來真正對性與愛負責任，幫助學生健康的成長。</p> <p>3. 許多青少年因誘惑和毒品包裝的偽裝，不小心接觸毒品造成終身遺憾。所以第三單元將引導學生認識毒品的真相，學習面對毒品的誘惑時，該如何自我肯定做出正確決定，並採取拒絕與保護的行動措施，幫助學生從中了解很多事情可以嘗試，但危害身心健康的誘惑，禁不起一次的試探，大家應該為自己鋪設一條自信，以及安全的成長之路，以迎向青春無悔的幸福人生。</p>	<p>7. 能說出愛滋病的特性、傳染途徑、發病過程和治療方式。</p> <p>8. 能寫出染毒危險前五名因素，標示風險並說明原因。</p> <p>9. 以圖像方式畫出染毒會造成哪些傷害，並說明原因。</p> <p>10. 能夠完成反毒宣言，並公開內容表述。</p>	
21	體育/ 複習第 4~6 單元	<p>1. 了解增進肌肉適能的益處。</p> <p>2. 了解肌肉適能訓練基本原則。</p> <p>3. 學會下肢、上肢及胸、腹肌群的動作訓練及注意事項。</p> <p>4. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。</p> <p>5. 了解跳遠及跳高的動作要領。</p> <p>6. 學會跳遠及跳高的動作技巧。</p> <p>7. 了解攀岩活動的設備器材及活動注意事項。</p> <p>8. 學會基礎攀岩活動技能。</p> <p>9. 知道登山活動的特性及安全注意事項。</p> <p>10. 了解並介紹世界知名舉球員與排球運動中舉球員角色之工作。</p> <p>11. 學會排球高手托球與移動托球學習方式。</p> <p>12. 在「超級神托」中，能準確將球托進籃框中，並觀察並欣賞同學的優缺點。</p> <p>13. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項</p>	<p>1. 能做出正確的屈膝半蹲動作。</p> <p>2. 能做出正確的跳遠、跳高動作。</p> <p>3. 能做出正確的跨跳活動。</p> <p>4. 能正確的列出登山計畫的內容。</p> <p>5. 能做出正確的排球高手托球動作。</p> <p>6. 能做出正確的桌球併步移位與正手殺球動作。</p> <p>7. 能做出正確的羽球正手切球、正／反手挑球動作。</p>	<p>學習態度 25%</p> <p>上課表現 25%</p> <p>作業繳交 30%</p> <p>發表報告 20%</p>

		<p>練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p> <p>14. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p> <p>15. 能了解羽球正手切球、正／反手挑球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>16. 能做到正確且流暢之正手切球、正／反手挑球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>17. 能了解籃球各種傳接球的相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>18. 能做出胸前、地板和頂上等傳接球的動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。</p> <p>19. 能了解棒壘球運動項目的動作技巧發展，與其之相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>20. 能做出肩上傳球、接球與跑壘等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人人身安全。</p> <p>21. 藉由各式肩上傳球、接球與跑壘等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。</p> <p>22. 了解定位向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作要領。</p> <p>23. 學會向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作技能。</p> <p>24. 了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法。</p> <p>25. 學會兔跳／蛙跳拍腳、跳撐上臺、跳馬背及分腿／併腿騰躍之動作技巧。</p>	<p>8. 能做出正確的籃球傳球動作。</p> <p>9. 能做出正確的棒壘球肩上傳球、滾地球接傳動作。</p> <p>10. 能做出正確的足球定位向前頭頂球、守門員接球動作。</p> <p>11. 能做出正確的蛙跳、兔跳動作。</p> <p>12. 能做出正確的跳撐上臺動作。</p> <p>13. 能做出正確的跳箱動作。</p> <p>14. 能做出正確的扯鈴繞手動作。</p>	
--	--	--	---	--

桃園市仁美國民中學 114 學年度第二學期【**健體領域**】八年級課程計畫

每週節數	3	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-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。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 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-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。	

		<p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</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> <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>
	學習內容	<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>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p> <p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。</p> <p>Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。</p> <p>Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。</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:全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>Fb-IV-2:健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p> <p>Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。</p> <p>Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p> <p>Gb-IV-2:游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p> <p>Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>
融入之議題		<p>【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 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p> <p>人 J9:認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。</p> <p>【生命教育】</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>生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>生 J7:面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J1:理解安全教育的意義。</p> <p>安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J10:學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p>

	<p>安 J11:學習創傷救護技能。</p> <p>【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 品 J2:重視群體規範與榮譽。</p> <p>【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。 戶 J3:理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 戶 J5:在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p> <p>【性別平等教育】 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。</p> <p>【生涯規劃教育】 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。</p>
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識食物選擇、營養、衛生以及健康的關係。 2. 認識食品中毒的種類、發生原因，以及預防方法。 3. 學習如何正確飲食，並為自己的飲食安全進行把關。 4. 認識癌症、糖尿病與預防方法。 5. 認識高血壓、腦中風、冠心病、腎臟病與預防方法。 6. 學習患者與照顧者的身心調適與生活調整。 7. 學習包紮技巧及傷口照護，正確使用適合的急救方法。 8. 學習心肺復甦術(CPR)、自動體外心臟電擊去顫器(AED)操作步驟。 9. 能運用客觀的測量方式評估柔軟度，亦可自行設計訓練處方提升柔軟度。 10. 學習各種運動傷害預防及處理方法，能在運動前辨識可能的風險，作為個人運動傷害預防之道。 11. 了解柔道禮儀、運動安全知識、各種護身倒法的技能、競賽規則等。 12. 了解蛙式的動作要領，並能在課餘時間自我練習。 13. 認識定向越野與其基本能力。 14. 了解並學會拔河的动作要領。 15. 學會棒球及慢速壘球的投球及打擊等基本動作。 16. 了解與學習排球攻擊動作中的步法，以及動作要領。 17. 了解與練習羽球正手殺球與正、反手網前短球的基本技術。 18. 學習運用籃球的個人防守技術、出手機會判斷方式。 19. 了解合球的比賽方式、種類與規則，以及合球得分的技術。
教學與評量說明	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教材編輯與資源 (教科書版本、相關資源) (1)自編。 (2)教學動畫、電腦、單槍、活動設計操作、課程相關補充資料、影片。 (3)相關學習活動單。 2. 教學方法 (1)運用多元、漸進的教學法，支持教學生活化。 (2)透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基

	礎技能的學習。 3. 教學評量 質量並重，運用多元評量策略，並使用自評表或檢核表，利用同儕互評、自我檢測、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。 4. 建議評量配分方式 學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%			
週次/ 日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
1	健康/ 第1單元 健康飲食生活家 第1章 飲食源頭探索趣	1. 能了解不同飲食的來源及選擇的注意事項，同時評估日常生活中，影響自身飲食選擇的主要因素。	了解多元的飲食來源。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
1	體育/ 第4單元 健康體能樂生活 第2章 運動知識家——運動傷害防護	1. 了解哪些人為疏失可能會導致校園運動傷害發生。 2. 了解急、慢性運動傷害的定義，並能進一步舉例。 3. 認識校園內常見的急性運動傷害類型與事故發生時的處理方法。 4. 能分辨緊急性運動傷害，並能在第一時間尋求專業人士協助。	能了解運動傷害的定義及處理方法。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
2	健康/ 第1單元 健康飲食生活家 第1章 飲食源頭探索趣	1. 能分析自己採取的飲食選擇行動對於健康可能產生的衝擊或風險，並體會自己在選擇符合健康需求的飲食時，所面臨的助力及阻力。	能正確選擇飲食來源。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
2	體育/ 第4單元 健康體能樂生活 第2章 運動知識家——運動傷害防護	1. 了解哪些人為疏失可能會導致校園運動傷害發生。 2. 了解急、慢性運動傷害的定義，並能進一步舉例。 3. 認識校園內常見的急性運動傷害類型與事故發生時的處理方法。 4. 能分辨緊急性運動傷害，並能在第一時間尋求專業人士協助。	能了解運動傷害的定義及處理方法。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
3	健康/ 第1單元 健	1. 能檢視自身狀態，調整並修正外食的選擇方式，並有信心	能夠完成課本 Go 健康	學習態度 25% 上課表現 25%

	康飲食生活家 第1章 飲食源頭探索趣	持續執行。	活動內容，並公開內容表述。	作業繳交 30% 發表報告 20%
3	體育/ 第4單元 健康體能樂生活 第2章 運動知識家——運動傷害防護 第3章 化險為夷護身法——柔道	【第2章運動知識家—運動傷害防護】 1. 了解哪些人為疏失可能會導致校園運動傷害發生。 2. 了解急、慢性運動傷害的定義，並能進一步舉例。 3. 認識校園內常見的急性運動傷害類型與事故發生時的處理方法。 4. 能分辨緊急性運動傷害，並能在第一時間尋求專業人士協助。 【第3章化險為夷護身法—柔道】 5. 了解柔道練習時周遭環境的安全性。 6. 學會後倒、側倒時護身的動作技巧。 7. 了解柔道禮儀的重要性與動作要領。 8. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 9. 培養尊重他人及互助合作的精神。	1. 能了解運動傷害的定義及處理方法。 2. 能正確做出後倒、側倒時護身動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
4	健康/ 第1單元 健康飲食生活家 第2章 安全衛生飲食樂	1. 能了解安全衛生的飲食原則及其重要性，並知曉不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。 2. 能說明食品中毒的預防與處理方法，並因應不同的情況，覺察自身在執行上的阻力及思考可行的解決策略。	了解食品中毒的原因。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
4	體育/ 第4單元 健康體能樂生活 第3章 化險為夷護身法——柔道	1. 了解柔道練習時周遭環境的安全性。 2. 學會後倒、側倒時護身的動作技巧。 3. 了解柔道禮儀的重要性與動作要領。 4. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5. 培養尊重他人及互助合作的精神。	能正確做出後倒、側倒時護身動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

5	健康/ 第1單元 健康飲食生活家 第2章 安全衛生飲食樂	1.能說明食品中毒的預防與處理方法，並因應不同的情況，覺察自身在執行上的阻力及思考可行的解決策略。 2.能分析自己現有飲食方式應該改善的方向，並樂於嘗試於生活中落實安全衛生的飲食原則，以預防食品中毒發生。	了解食品中毒的原因並加以預防。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
5	體育/ 第4單元 健康體能樂生活 第3章 化險為夷護身法——柔道	【第3章化險為夷護身法——柔道】 1.了解柔道練習時周遭環境的安全性。 2.學會後倒、側倒時護身的動作技巧。 3.了解柔道禮儀的重要性與動作要領。 4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5.培養尊重他人及互助合作的精神。	1.能正確做出後倒、側倒時護身動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
6	健康/ 第1單元 健康飲食生活家 第3章 食品安全行動派	1.能透過分析社會食品安全事件的背景，體認落實健康消費原則的重要性，並能主動公開表明自己促進健康、預防食品安全事件發生的觀點與立場。 2.能了解倡議生活技能的步驟，並願意因應日常生活中的不同情況，調整並維護健康安全的飲食生活。	了解食品安全的重要性。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
6	第2章 智者的運動——定向越野	【第2章智者的運動——定向越野】 1.能了解定向越野運動的由來、國際組織、國內的發展狀況及其運動的特性。 2.能說出不同定向越野比賽的類型、流程，以及成功完成競賽的必要條件。 3.能了解定向越野運動的個人裝備，以及競賽中會使用的器材設備及其功能。 4.能熟悉定向越野運動的基本技術、體能要素及心理能力。 5.能透過參與定向越野競賽及訓練，養成運動的習慣並提升體適能。	認識定向越野比賽規則及裝備。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

7	健康/ 第2單元 慢 性病的世界 第1章 健康 人生，少 「糖」少 「癌」	1. 認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。 2. 認識惡性腫瘤與糖尿病，了解不健康的生活習慣可能引發慢性病的產生，並學習預防方法。 3. 了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。	了解慢性病的產生及預防方式。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
7	第2章 智者的運動—— 定向越野	【第2章智者的運動一定向越野】 1. 能了解定向越野運動的由來、國際組織、國內的發展狀況及其運動的特性。 2. 能說出不同定向越野比賽的類型、流程，以及成功完成競賽的必要條件。 3. 能了解定向越野運動的個人裝備，以及競賽中會使用的器材設備及其功能。 4. 能熟悉定向越野運動的基本技術、體能要素及心理能力。 5. 能透過參與定向越野競賽及訓練，養成運動的習慣並提升體適能。	認識定向越野比賽規則及裝備。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
8	健康/ 第2單元 慢 性病的世界 第1章 健康 人生，少 「糖」少 「癌」	1. 認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。 2. 認識惡性腫瘤與糖尿病，了解不健康的生活習慣可能引發慢性病的產生，並學習預防方法。 3. 了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。	了解慢性病的產生及預防方式。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
8	體育/ 第5單元 熱 血向前行 第2章 智者的運動—— 定向越野	1. 能了解定向越野運動的由來、國際組織、國內的發展狀況及其運動的特性。 2. 能說出不同定向越野比賽的類型、流程，以及成功完成競賽的必要條件。 3. 能了解定向越野運動的個人裝備，以及競賽中會使用的器	認識定向越野比賽規則及裝備。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

		<p>材設備及其功能。</p> <p>4. 能熟悉定向越野運動的基本技術、體能要素及心理能力。</p> <p>5. 能透過參與定向越野競賽及訓練，養成運動的習慣並提升體適能。</p>		
9	<p>健康/ 第2單元 慢性病的 世界 第1章 健康人生，少「糖」少「癌」</p>	<p>1. 認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。</p> <p>2. 認識惡性腫瘤與糖尿病，了解不健康的生活習慣可能引發慢性病的產生，並學習預防方法。</p> <p>3. 了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。</p>	<p>了解慢性病的產生及預防方式。</p>	<p>學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%</p>
9	<p>體育/ 第5單元 熱血向前行 第2章 智者的運動——定向越野 第3章 力拔山河——八人制拔河</p>	<p>【第2章智者的運動一定向越野】</p> <p>1. 能了解定向越野運動的由來、國際組織、國內的發展狀況及其運動的特性。</p> <p>2. 能說出不同定向越野比賽的類型、流程，以及成功完成競賽的必要條件。</p> <p>3. 能了解定向越野運動的個人裝備，以及競賽中會使用的器材設備及其功能。</p> <p>4. 能熟悉定向越野運動的基本技術、體能要素及心理能力。</p> <p>5. 能透過參與定向越野競賽及訓練，養成運動的習慣並提升體適能。</p> <p>【第3章力拔山河——八人制拔河】</p> <p>6. 認識八人制拔河運動的發展與文化。</p> <p>7. 了解團體運動的特質與精神。</p> <p>8. 了解拔河運動的安全注意事項。</p> <p>9. 認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。</p> <p>10. 能與同學合作做出起步、進攻動作。</p> <p>11. 了解八人制拔河簡易規</p>	<p>1. 認識定向越野比賽規則及裝備。</p> <p>2. 能正確的做出拔河起步、進攻動作。</p>	<p>學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%</p>

		則，能欣賞、觀摩拔河比賽。		
10	健康/ 第2單元 慢性病的 世界 第2章 小心 謹「腎」， 「慢」不經 「心」	1. 認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。 2. 認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。 3. 覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。	了解心血管及腎臟病及其預防方式。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
10	體育/ 第5單元 熱 血向前行 第3章 力拔 山河——八 人制拔河	1. 認識八人制拔河運動的發展與文化。 2. 了解團體運動的特質與精神。 3. 了解拔河運動的安全注意事項。 4. 認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。 5. 能與同學合作做出起步、進攻動作。 6. 了解八人制拔河簡易規則，能欣賞、觀摩拔河比賽。	能正確的做出拔河起步、進攻動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
11	健康/ 第2單元 慢性病的 世界 第2章 小心 謹「腎」， 「慢」不經 「心」	1. 認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。 2. 認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。 3. 覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。	了解心血管及腎臟病及其預防方式。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
11	體育/ 第5單元 熱 血向前行 第3章 力拔 山河——八 人制拔河 第6單元 球 賽對決 第1章 棒壘 一家親——	【第3章力拔山河—八人制拔河】 1. 認識八人制拔河運動的發展與文化。 2. 了解團體運動的特質與精神。 3. 了解拔河運動的安全注意事項。 4. 認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。	1. 能正確的做出拔河起步、進攻動作。 2. 能正確做出棒壘球投手投球與打者打擊等動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

	棒壘球	<p>5. 能與同學合作做出起步、進攻動作。</p> <p>6. 了解八人制拔河簡易規則，能欣賞、觀摩拔河比賽。</p> <p>【第1章棒壘一家親—棒壘球】</p> <p>7. 能了解棒球與壘球運動之差異，以及打擊動作的相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，改善動作技能。</p> <p>8. 能做出棒壘球投手投球與打者打擊等動作，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能，並將此技巧運用於其他運動項目或日常生活中。</p> <p>9. 能於活動中保護個人及他人的人身安全。</p> <p>10. 能欣賞與表現棒壘球運動，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人極限。</p>		
12	<p>健康/ 第2單元 慢性病的 世界 第2章 小心 謹「腎」， 「慢」不經 「心」</p>	<p>1. 認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。</p> <p>2. 認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。</p> <p>3. 覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。</p>	了解心血管及腎臟病及其預防方式。	<p>學習態度 25%</p> <p>上課表現 25%</p> <p>作業繳交 30%</p> <p>發表報告 20%</p>
12	<p>體育/ 第6單元 球 賽對決 第1章 棒壘 一家親—— 棒壘球</p>	<p>1. 能了解棒球與壘球運動之差異，以及打擊動作的相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，改善動作技能。</p> <p>2. 能做出棒壘球投手投球與打者打擊等動作，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能，並將此技巧運用於其他運動項目或日常生活中。</p> <p>3. 能於活動中保護個人及他人的人身安全。</p> <p>4. 能欣賞與表現棒壘球運動，</p>	能正確做出棒壘球投手投球與打者打擊等動作。	<p>學習態度 25%</p> <p>上課表現 25%</p> <p>作業繳交 30%</p> <p>發表報告 20%</p>

		培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人極限。		
13	健康/ 第2單元 慢性病的 世界 第3章 「漫」 「慢」長路 不孤單	1. 同理罹患慢性病親友的身心狀態，給予適當的心理支持。 2. 採用精確的健康資訊，支持陪伴罹病親友。	陪伴及支持身邊的慢性 病親友。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
13	體育/ 第6單元 球 賽對決 第1章 棒壘 一家親—— 棒壘球 第2章 排敵 禦攻——排 球	【第1章棒壘一家親—棒壘球】 1. 能了解棒球與壘球運動之差異，以及打擊動作的相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，改善動作技能。 2. 能做出棒壘球投手投球與打者打擊等動作，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能，並將此技巧運用於其他運動項目或日常生活中。 3. 能於活動中保護個人及他人的人身安全。 4. 能欣賞與表現棒壘球運動，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人極限。 【第2章排敵禦攻—排球】 5. 了解排球的攻擊基本技術。 6. 學會如何將排球攻擊運用在比賽上。 7. 增加運動欣賞的能力。	1. 能正確做出棒壘球投手投球與打者打擊等動作。 2. 能正確做出排球的攻擊基本動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
14	健康/ 第2單元 慢性病的 世界 第3章 「漫」 「慢」長路 不孤單	1. 同理罹患慢性病親友的身心狀態，給予適當的心理支持。 2. 採用精確的健康資訊，支持陪伴罹病親友。	陪伴及支持身邊的慢性 病親友。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
14	體育/ 第6單元 球 賽對決 第2章 排敵 禦攻——排	1. 了解排球的攻擊基本技術。 2. 學會如何將排球攻擊運用在比賽上。 3. 增加運動欣賞的能力。	能正確做出排球的攻擊 基本動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

	球			
15	健康/ 第3單元 千鈞一髮 生機 第1章 安全 百分百	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解並能說出急救的目的。 2. 能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 3. 知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。 4. 能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。 	了解急救的目的及方法。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
15	體育/ 第6單元 球賽對決 第3章 羽出驚人——羽球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球的動作要領及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2. 能做到正確且流暢的正手殺球與正、反手網前短球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 3. 能了解個別差異，養成尊重他人的態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨的問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。 	能做出正確的正手殺球與正、反手網前短球動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
16	健康/ 第3單元 千鈞一髮 生機 第1章 安全 百分百	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解並能說出急救的目的。 2. 能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 3. 知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。 4. 能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。 	了解急救的目的及方法。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
16	體育/ 第6單元 球賽對決 第3章 羽出驚人——羽球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球的動作要領及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2. 能做到正確且流暢的正手殺球與正、反手網前短球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習 	能做出正確的正手殺球與正、反手網前短球動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

		<p>慣。</p> <p>3. 能了解個別差異，養成尊重他人的態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨的問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p>		
17	<p>健康/ 第3單元 千鈞一髮見生機 第1章 安全百分百</p>	<p>1. 能了解並能說出急救的目的。</p> <p>2. 能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。</p> <p>3. 知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。</p> <p>4. 能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。</p>	<p>了解急救的目的及方法。</p>	<p>學習態度 25%</p> <p>上課表現 25%</p> <p>作業繳交 30%</p> <p>發表報告 20%</p>
17	<p>體育/ 第6單元 球賽對決 第4章 誰與爭鋒——籃球</p>	<p>1. 能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>2. 能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。</p> <p>3. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精神。</p> <p>4. 養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。</p> <p>5. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習，挑戰個人極限。</p>	<p>能做出正確的進攻三重威脅動作、各式擺脫動作及個人攻守基本動作。</p>	<p>學習態度 25%</p> <p>上課表現 25%</p> <p>作業繳交 30%</p> <p>發表報告 20%</p>
18	<p>健康/ 第3單元 千鈞一髮見生機 第2章 急救一瞬間</p>	<p>1. 在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。</p> <p>2. 了解心肺復甦術 CPR(含 AED、復甦姿勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。</p>	<p>能操作心肺復甦術。</p>	<p>學習態度 25%</p> <p>上課表現 25%</p> <p>作業繳交 30%</p> <p>發表報告 20%</p>
18	<p>體育/ 第6單元 球賽對決 第4章 誰與</p>	<p>1. 能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。</p>	<p>能做出正確的進攻三重威脅動作、各式擺脫動</p>	<p>學習態度 25%</p> <p>上課表現 25%</p> <p>作業繳交 30%</p> <p>發表報告 20%</p>

	爭鋒——籃球	<p>2. 能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。</p> <p>3. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精神。</p> <p>4. 養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。</p> <p>5. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習，挑戰個人極限。</p>	作及個人攻守基本動作。	
19	健康/ 第3單元 千鈞一髮覓生機 第2章 急救一瞬間	<p>1. 在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。</p> <p>2. 了解心肺復甦術 CPR(含 AED、復甦姿勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。</p>	能操作心肺復甦術。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
19	體育/ 第6單元 球賽對決 第5章 合作玩球——合球	<p>1. 能了解合球得分技術的技能與原理，並能在反思後改善動作技能。</p> <p>2. 能修正錯誤之動作，與隊友相互溝通解決相關問題，並能了解各項技術的使用時機，發揮團隊合作學習提升技術水準以達到目標。</p> <p>3. 能了解性別平等之意涵並做到尊重異性、共同參與討論及與之合作學習的態度。</p> <p>4. 能養成規律運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。</p>	能做出正確的罰球、上籃、投球動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
20	健康/ 第3單元 千鈞一髮覓生機 第2章 急救一瞬間	<p>1. 在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。</p> <p>2. 了解心肺復甦術 CPR(含 AED、復甦姿勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。</p>	能操作心肺復甦術。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
20	體育/ 第6單元 球賽對決 第5章 合作	<p>1. 能了解合球得分技術的技能與原理，並能在反思後改善動作技能。</p> <p>2. 能修正錯誤之動作，與隊友</p>	能做出正確的罰球、上籃、投球動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

	玩球——合球	<p>相互溝通解決相關問題，並能了解各項技術的使用時機，發揮團隊合作學習提升技術水準以達到目標。</p> <p>3. 能了解性別平等之意涵並做到尊重異性、共同參與討論及與之合作學習的態度。</p> <p>4. 能養成規律運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。</p>		
21	健康/ 複習第1~3 單元	<p>1. 希望讓學生有能力為自己選購安全的飲食，同時也將探討現在社會流行的食品，並學習如何聰明的消費。同時將擴大「人與食物」的視野，增加從生態的觀點，討論人們如何成為健康飲食消費者。</p> <p>2. 認識癌症、糖尿病與預防方法。</p> <p>3. 認識高血壓、腦中風、冠心病、腎臟病與預防方法。</p> <p>4. 學習患者與照顧者的身心調適與生活調整。</p> <p>5. 學習包紮技巧及傷口照護，正確使用適合的急救方法。</p> <p>6. 學習心肺復甦術(CPR)、自動體外心臟電擊去顫器(AED)操作步驟。</p>	<p>1. 了解多元的飲食來源。</p> <p>2. 能正確選擇飲食來源。</p> <p>3. 能夠完成課本 Go 健康活動內容，並公開內容表述。</p> <p>4. 了解食品中毒的原因。</p> <p>5. 了解食品中毒的原因並加以預防。</p> <p>6. 了解食品安全的重要性。</p> <p>7. 了解慢性病的產生及預防方式。</p> <p>8. 了解心血管及腎臟病及其預防方式。</p> <p>9. 陪伴及支持身邊的慢性病親友。</p> <p>10. 解急救的目的及方法。</p> <p>11. 能操作心肺復甦</p>	<p>學習態度 25%</p> <p>上課表現 25%</p> <p>作業繳交 30%</p> <p>發表報告 20%</p>

			術。	
21	體育/ 複習第 4~6 單元	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能運用客觀的測量方式評估柔軟度，亦可自行設計訓練處方提升柔軟度。 2. 學習各種運動傷害預防及處理方法，能在運動前辨識可能的風險，作為個人運動傷害預防之道。 3. 了解柔道禮儀、運動安全知識、各種護身倒法的技能、競賽規則等。 4. 認識定向越野與其基本能力。 5. 了解並學會拔河的动作要領。 6. 學會棒球及慢速壘球的投球及打擊等基本動作。 7. 了解與學習排球攻擊動作中的步法，以及動作要領。 8. 了解與練習羽球正手殺球與正、反手網前短球的基本技術。 9. 學習運用籃球的個人防守技術、出手機會判斷方式。 10. 了解合球的比賽方式、種類與規則，以及合球得分的技術。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能做出正確的伸展動作。 2. 能了解運動傷害的定義及處理方法。 3. 能正確做出後倒、側倒時護身動作。 4. 能正確做出蛙式踢腳、划手、手腳配合，以及換氣動作的動作。 5. 認識定向越野比賽規則及裝備。 6. 能正確的做出拔河起步、進攻動作。 7. 能正確做出棒壘球投手投球與打者打擊等動作。 8. 能正確做出排球的攻擊基本動作。 9. 能做出正確的正手殺球與正、反手網前短球動作。 10. 能做出正確的進攻三重威脅動作、各式擺脫動作及個人攻守基本 	<p>學習態度 25%</p> <p>上課表現 25%</p> <p>作業繳交 30%</p> <p>發表報告 20%</p>

			動作。 11. 能做出正確的罰球、上籃、投球動作。	
--	--	--	------------------------------	--

桃園市仁美國民中學 114 學年度第一學期【**健體**領域】九年級課程計畫

每週節數	3	設計者	九年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進、■A2. 系統思考與問題解決、■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達、■B2. 科技資訊與媒體素養、■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	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。 1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。 2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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。 3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4a-IV-1: 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 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。	

		<p>4c-IV-3: 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。</p>
	學習內容	<p>Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。 Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2: 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。 Bc-IV-2: 終身運動計畫的擬定原則。 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。 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: 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3: 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fa-IV-1: 自我認同與自我實現。 Fa-IV-4: 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5: 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 Fb-IV-1: 全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-2: 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 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。 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。 Ib-IV-1: 自由創作舞蹈。</p>
融入之議題		<p>【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。</p> <p>【生涯規畫教育】 涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。 涯 J12: 發展及評估生涯決定的策略。 涯 J13: 培養生涯規畫及執行的能力。</p> <p>【閱讀素養教育】 閱 J7: 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>【人權教育】 人 J3: 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 人 J6: 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p> <p>【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。</p> <p>【品德教育】 品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。</p>

	<p>品 J2:重視群體規範與榮譽。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 J5:了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J1:探討平等。</p>
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解身體意象的意涵及其影響因素，並能思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，運用批判性思考技能來澄清迷思。 2. 了解過輕或過重對身體可能造成的危害，且能運用客觀的健康數據來評估並擬定體重控制行動策略。 3. 能夠釐清媒體呈現體重控制的迷思，並以適合自己的自主健康管理的體重控制行動策略來實踐健康生活型態。 4. 了解臺灣社會的轉變對飲食的影響，認識常見的飲食保健類型，能夠了解其對人健康的影響，進而做個聰明的消費者。 5. 能辨識資訊以選購合適的健康產品，並了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性的消費者。 6. 透過分析不同情境下的情緒變化，學習管理情緒，熟悉情緒調適技能，讓自己成為積極快樂的人。 7. 認識壓力，並能進行自我覺察與調適，健康的面對壓力。 8. 認識常見的異常行為，以便進行預防與同理他人異常行為的發生，並提供適當的協助。 9. 介紹奧林匹克之相關知識，並了解奧林匹克的價值精神，以實踐在日常生活中。 10. 了解體適能之相關知識與技能原理，並能思考與設計適合自己的運動計畫，進一步養成運動習慣。 11. 了解階梯有氧和拳擊有氧的基本動作要領與練習方法。 12. 了解標槍及鉛球的相關知識與動作要領。 13. 了解保齡球的相關知識與動作要領。 14. 了解棒壘球之相關知識與技能原理，並能反思和與發展學習策略，以改善動作技能。 15. 學習籃球三對三的進攻技術與策略，並能實際應用。 16. 了解排球防守與接球的差異，並能將排球的防守基本技術運用在比賽中。 17. 了解手球傳接球及射門之相關要領與方法。 18. 了解羽球正(反)手平抽球、正(反)手網前撲球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。
教學與評量說明	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教材編輯與資源 (教科書版本、相關資源) <ol style="list-style-type: none"> (1) 自編。 (2) 教學動畫、電腦、單槍、活動設計操作、課程相關補充資料、影片。 (3) 相關學習活動單。 2. 教學方法 <ol style="list-style-type: none"> (1) 運用多元、漸進的教學法，支持教學生活化。 (2) 透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習。 3. 教學評量 質量並重，運用多元評量策略，並使用自評表或檢核表，利用同儕互評、

	自我檢測、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。 4. 建議評量配分方式 學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%			
週次/ 日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
1	健康/ 第1單元 身體密碼面面觀 第1章 鏡中自我大不同	1. 心中的完美——藉由每學期身高體重的檢查，引導學生思考自己對於身體的看法，進而了解身體意象的意義和影響力。 2. 像隨心變——透過課文中主角的故事情境，讓學生省思自己成長過程中對於自我整體外在的滿意度，了解個人對於外在樣貌的看法會隨個人成長及時間演變而改變，並從兩位學生對於同一事件卻有不同的看法中，讓學生知道有些人不在意別人的看法，但有些人反而是很在意的，會希望在他人面前保持完美的形象。引導學生了解在自我統合的過程中，對於自己的看法是動態且隨時可能調整和改變的。	了解身體意象及對自己的看法是可能改變的。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
1	體育/ 第4單元 運動生活 第1章 五環運動力—奧林匹克教育	1. 能理解奧林匹克相關知識與精神，並能實踐在日常生活當中。 2. 能理解奧林匹克與永續發展，並能在日常生活當中實踐「愛地球」的理想。 3. 能在日常生活中展現奧林匹克與藝術文化的力與美學。 4. 能展現包容異己並相互尊重之態度，以運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作的學習精神。 5. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰、堅持不放棄的學習態度。	了解奧林匹克精神，並實踐於生活中。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

2	健康/ 第1單元 身體密碼面面觀 第1章 鏡中自我大不同	1. 影響身體意象的主因——可讓學生透過自我和朋友共同檢視對於體型的看法，覺察影響自我意象來自不同的因素。藉由不同情境了解家人親友、同儕、社會文化、媒體等因素如何影響自我的身體意象。	了解影響身體意象的要素。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
2	體育/ 第4單元 運動生活 第1章 五環運動力—奧林匹克教育	1. 能理解奧林匹克相關知識與精神，並能實踐在日常生活當中。 2. 能理解奧林匹克與永續發展，並能在日常生活當中實踐「愛地球」的理想。 3. 能在日常生活中展現奧林匹克與藝術文化的力與美學。 4. 能展現包容異己並相互尊重之態度，以運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作的學習精神。 5. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰、堅持不放棄的學習態度。	了解奧林匹克精神，並實踐於生活中。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
3	健康/ 第1單元 身體密碼面面觀 第1章 鏡中自我大不同	1. 眼見不為憑——透過解析不同情境中，媒體可能造成的迷思，進而在接收媒體資訊時，能夠自我提問與判斷。 2. 突破困境——透過情境讓學生以批判性思考來反思，並建立健康的看法，鼓勵學生接納自己、明辨媒體資訊，更健康的看待自己。	學習媒體識讀，並接納自己。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
3	體育/ 第4單元 運動生活 第2章 打造健康規律新生活—體適能計畫擬定與執行	1. 透過體適能相關知識與技能原理，評估自我身體能力，反思並結合個人生活，擬定屬於自己的體適能計畫，並且在日常生活中規律的執行。 2. 能正確做到深蹲、平板撐、俄羅斯式扭轉、上犬式及嬰兒式等動作，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。 3. 能具備堅持不放棄、守紀律之運動精神。 4. 能相互尊重，以民主方式和	能做出正確的深蹲、平板撐、俄羅斯式扭轉、上犬式及嬰兒式等動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

		<p>諧溝通，並相互協助指導，發揮個人差異化的團隊合作學習精神。</p> <p>5. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>		
4	<p>健康/ 第1單元 身體密碼面面觀 第2章 身體數字大解密</p>	<p>1. 健康數據放大鏡——藉由不同的年齡情境，說明體重在生理變化代表的意義。</p> <p>2. 健康數據 Part1「BMI」(身體質量指數——透過橋橋五個學期的BMI，了解身體質量指數(BMI)的計算方式及意義。</p> <p>3. 健康數據 Part2「體脂肪率」——透過兩位身高和體重相同，但體脂肪卻不同的人，了解體脂肪代表的意義、測量方式與健康標準。</p> <p>4. 健康數據 Part3「腰臀比」——透過腰圍、臀圍測量與腰臀比計算，了解體脂肪會因堆疊位置不同而對健康造成不同的威脅。</p>	<p>了解 BMI、體脂肪與腰臀比的計算方式及意義。</p>	<p>學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%</p>
4	<p>體育/ 第4單元 運動生活 第2章 打造健康規律新生活——體適能計畫擬定與執行</p>	<p>1. 透過體適能相關知識與技能原理，評估自我身體能力，反思並結合個人生活，擬定屬於自己的體適能計畫，並且在日常生活中規律的執行。</p> <p>2. 能正確做到深蹲、平板撐、俄羅斯式扭轉、上犬式及嬰兒式等動作，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。</p> <p>3. 能具備堅持不放棄、守紀律之運動精神。</p> <p>4. 能相互尊重，以民主方式和諧溝通，並相互協助指導，發揮個人差異化的團隊合作學習精神。</p> <p>5. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>能做出正確的深蹲、平板撐、俄羅斯式扭轉、上犬式及嬰兒式等動作。</p>	<p>學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%</p>
5	<p>健康/ 第1單元 身體密碼面面觀</p>	<p>1. 過重？過輕？影響健康——探討健康體位管理的意義，了解過重或過輕對身體健康造成的危害。</p>	<p>能檢視自己的健康狀態。</p>	<p>學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%</p>

	第2章 身體數字大解密	2. 多面向體位評估——引導學生從自我感覺、健康數據、生活型態或其他層面判斷和分析健康狀態，進一步透過「Go 健康：做自己的生命管家」評估自己的健康狀態，以及是否需要進行改善。		
5	體育/ 第4單元 運動生活 第3章 有氧嗨起來—有 氧舞蹈	1. 了解基本的有氧舞蹈，以及階梯有氧和拳擊有氧的動作要領與練習方法。 2. 學習運用資訊，增進基本的有氧舞蹈、階梯有氧與拳擊有氧的技能。 3. 培養尊重他人及互助合作的精神。 4. 培養積極參與的態度，勇於表現自己的舞姿。 5. 經常跳有氧舞蹈，強化身體，擁有健康體適能。	能正確做出階梯有氧和拳擊有氧的動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
6	健康/ 第1單元 身體密碼面面 觀 第3章 成為 更好的自己	1. 「瘦」不了又傷身——透過討論和分析廣告的手法，辨識不正確的減重方式，以及探討常見各種減重方式，可能對於身體健康的影響。 2. 健康體控想清楚——理解快速減重對健康的傷害，引導思考於健康體重控制前，需評估內在的主觀狀況、客觀條件、健康自我覺察，以及外在的支持條件等。教師引導學生評估自己合適的體重控制方式可能需要考慮的層面。	理解減重方式。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
6	體育/ 第4單元 運動生活 第3章 有氧嗨起來—有 氧舞蹈	1. 了解基本的有氧舞蹈，以及階梯有氧和拳擊有氧的動作要領與練習方法。 2. 學習運用資訊，增進基本的有氧舞蹈、階梯有氧與拳擊有氧的技能。 3. 培養尊重他人及互助合作的精神。 4. 培養積極參與的態度，勇於表現自己的舞姿。 5. 經常跳有氧舞蹈，強化身體，擁有健康體適能。	能正確做出階梯有氧和拳擊有氧的動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
7	健康/ 第1單元 身	1. 健康自我管理——藉由三位學生不同的個案，學習健康體	學習健康自 主管理。	學習態度 25% 上課表現 25%

	體密碼面面觀 第3章 成為更好的自己	位自主管理的步驟。		作業繳交 30% 發表報告 20%
7	體育/ 第5單元 神來之手 第1章 一擲定江山—投擲	1. 了解並學會標槍及鉛球的動作要領。 2. 養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。 3. 培養尊重他人及團隊合作的精神。	能正確投擲標槍及鉛球。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
8	健康/ 第1單元 身體密碼面面觀 第3章 成為更好的自己	1. 打造健康生活型態——透過理解建立健康生活型態的策略，嘗試規畫自己的健康自主管理行動。 2. 珍愛自己，做身體的主人——透過前面三個不同個案，讓學生利用之前自評的健康狀態，進行規畫與實行促進健康的策略。 3. 健康點燈：認識厭食症與暴食症對健康的危害。	認識厭食症及暴食症。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
8	體育/ 第5單元 神來之手 第1章 一擲定江山—投擲	1. 了解並學會標槍及鉛球的動作要領。 2. 養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。 3. 培養尊重他人及團隊合作的精神。	能正確投擲標槍及鉛球。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
9	健康/ 第2單元 飲食消費新趨勢 第1章 健康飲食趨勢	1. 「食」代的變遷：藉由家人間在餐桌上的談話內容，引導學生覺察臺灣飲食的多元面貌，並討論臺灣飲食文化變動的可能影響因素，從中理解飲食潮流與健康的關係。 2. 健康外食我最行——面對方便的外食飲食趨勢，漸進式引導學生思考外食可能會遇到的問題，並思考因應的方法。	認識飲食文化，並健康的外食。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
9	體育/ 第6單元 球之有道 第1章 疾風勁壘—棒壘球	1. 能了解棒壘球運動中跑壘的動作技巧發展，以及相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。 2. 能做出跑壘的各項動作技巧，並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人的	能做出正確的跑壘動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

		<p>人身安全。</p> <p>3. 藉由各式跑壘動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。</p> <p>4. 在壘指導員的指揮下進行比賽時，具備戰術應用與表現的能力，同時培養良好人際關係與團隊合作精神。</p>		
10	<p>健康/ 第2單元 飲食消費新趨勢 第1章 健康飲食趨勢</p>	<p>1. 傳統食補新面貌——教師可藉由神農氏、李時珍或農民曆等素材引發學生對傳統食補的認識，並說明正確食用傳統食補的觀念。</p> <p>2. 健康食品有保障——請學生於課前先了解家中正在使用或曾經使用的保健食品或食品。教師藉由問答引導學生認識健康食品的定義及其效能，並建立正確食用健康食品的觀念與知能。教師先讓學生了解目前經衛生福利部審查認可的保健功效，並讓學生能夠自行辨識不實廣告詞，往後在選用健康食品時，能實踐「停、看、搜」三技巧。</p>	<p>認識健康食品許可證。</p>	<p>學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%</p>
10	<p>體育/ 第6單元 球之有道 第1章 疾風勁壘—棒壘球</p>	<p>1. 能了解棒壘球運動中跑壘的動作技巧發展，以及相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>2. 能做出跑壘的各項動作技巧，並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人的人身安全。</p> <p>3. 藉由各式跑壘動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。</p> <p>4. 在壘指導員的指揮下進行比賽時，具備戰術應用與表現的能力，同時培養良好人際關係與團隊合作精神。</p>	<p>能做出正確的跑壘動作。</p>	<p>學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%</p>
11	<p>健康/ 第2單元 飲食消費新趨勢</p>	<p>1. 健康消費你我他——藉由志宇與朋友的談話訊息內容，引導學生了解健康消費需要留意的面向。</p>	<p>能夠完成課本 Go 健康活動內容，並公開內容</p>	<p>學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%</p>

	第 2 章 「食」事求 「識」		表述。	
11	體育/ 第 6 單元 球 之有道 第 2 章 門陣 特攻—籃球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能學會籃球三對三的進攻技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。 2. 能了解課本介紹之進攻策略的發展與成因。 3. 在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。 4. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 5. 養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。 6. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。 	能做出正確的三對三進攻動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
12	健康/ 第 2 單元 飲 食消費新趨 勢 第 2 章 「食」事求 「識」	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康消費情報站——藉由志宇評估自身狀態後，選購健康產品的過程，帶領學生從覺察自我健康需求→了解成分資訊→查證產品資訊，以了解選擇健康產品應考量的資訊，並理解健康產品僅是輔助的角色，健康的根本之道是均衡飲食、規律作息和運動。 	了解健康食品與健康的關係。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
12	體育/ 第 6 單元 球 之有道 第 2 章 門陣 特攻—籃球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能學會籃球三對三的進攻技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。 2. 能了解課本介紹之進攻策略的發展與成因。 3. 在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。 4. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 5. 養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。 6. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度 	能做出正確的三對三進攻動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

		與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。		
13	健康/ 第2單元 飲食消費新趨勢 第2章 「食」事求「識」	1. 消費權益一把罩——藉由社會上發生的新聞或事例，引導學生了解消費者的權益與應承擔的義務，並願意實踐於生活之中。 2. 警覺質疑，積極行動——讓學生了解要當個保持理性、健康的消費者，須多留心注意，多蒐集相關資訊，提升自己的知能，以選擇安全且合適的產品。	了解消費者的權利與義務。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
13	體育/ 第6單元 球之有道 第2章 門陣特攻—籃球	1. 能學會籃球三對三的進攻技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。 2. 能了解課本介紹之進攻策略的發展與成因。 3. 在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。 4. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 5. 養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。 6. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。	能做出正確的三對三進攻動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
14	健康/ 第3單元 快樂人生開步走 第1章 與情緒過招	1. 情緒萬花筒——藉由考試讀錯範圍的情境，引導學生思考情緒產生的原因及種類。針對同樣的情境請學生寫下自己的感受，並選擇符合的臉部情緒，經過分享後發現由於每個人看事情的觀點不同，可能會產生不同的情緒。 2. 情緒怎麼來——利用校園生活事件，分析影響情緒產生的因素，探討可能會因為個人認知想法的差異或是生理狀態的不同，而有不同的情緒反應。	了解情緒產生的因素。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
14	體育/ 第6單元 球	1. 了解排球的基本防守技術，並實際應用於比賽或活動中。	認識排球規則，並做出	學習態度 25% 上課表現 25%

	<p>之有道 第3章 防城 如意—排球</p>	<p>2. 能認識排球規則，增加運動欣賞的能力。 3. 養成積極參與的態度，並集中注意力，注意安全，避免運動傷害。 4. 於比賽或活動中建立利他及合群的知能與態度，培養合作與互動的素養。</p>	<p>正確的防守 進攻動作。</p>	<p>作業繳交 30% 發表報告 20%</p>
15	<p>健康/ 第3單元 快 樂人生開步 走 第1章 與情 緒過招</p>	<p>1. 情緒管理遙控器——引導學生思考如果任由情緒失控，可能會有的後果，說明情緒管理的重要性，並搭配說明管理情緒的方法。最後透過校園衝突情境，選擇自己在當下可以使用的情緒管理方法，並分析透過情緒管理，事件可能產生的變化。</p>	<p>學習情緒管 理。</p>	<p>學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%</p>
15	<p>體育/ 第6單元 球 之有道 第3章 防城 如意—排球</p>	<p>1. 了解排球的基本防守技術，並實際應用於比賽或活動中。 2. 能認識排球規則，增加運動欣賞的能力。 3. 養成積極參與的態度，並集中注意力，注意安全，避免運動傷害。 4. 於比賽或活動中建立利他及合群的知能與態度，培養合作與互動的素養。</p>	<p>認識排球規 則，並做出 正確的防守 進攻動作。</p>	<p>學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%</p>
16	<p>健康/ 第3單元 快 樂人生開步 走 第2章 與壓 力同行</p>	<p>1. 認識壓力的反應——了解面對壓力時身體的反應機制，並覺察自己在面對壓力時，生理、心理、行為上可能會有哪些反應。 2. 認識生活中的壓力源——了解青少年階段常見的壓力來源，同時透過量表，評估自己生活中的重大事件可能造成多少壓力。 3. 壓力影響表現——介紹不同大小的壓力狀態對表現的影響，並藉由壓力指數量表，了解自己是否有伴隨壓力而來的相關症狀。</p>	<p>認識壓力。</p>	<p>學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%</p>
16	<p>體育/ 第6單元 球 之有道 第3章 防城</p>	<p>1. 了解排球的基本防守技術，並實際應用於比賽或活動中。 2. 能認識排球規則，增加運動欣賞的能力。</p>	<p>認識排球規 則，並做出 正確的防守 進攻動作。</p>	<p>學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%</p>

	如意—排球	<p>3. 養成積極參與的態度，並集中注意力，注意安全，避免運動傷害。</p> <p>4. 於比賽或活動中建立利他及合群的知能與態度，培養合作與互動的素養。</p>		
17	健康/ 第3單元 快樂人生開步走 第2章 與壓力同行	<p>1. 調整狀態，面對壓力——介紹面對長期壓力時，可能會產生的心身症狀，引導學生理解適當的壓力能夠激發潛能，帶來更好的學習表現。介紹面對壓力時的調適方法，並能選擇適合自己的紓壓方式。</p> <p>2. 壓力管理有一套——說明有效解決壓力的方法和步驟，並能以正向的態度面對壓力。</p>	面對壓力並學習紓解壓力。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
17	體育/ 第6單元 球之有道 第4章 手到擒來—手球	<p>1. 認識手球及發展現況。</p> <p>2. 能了解傳接球及射門的要領與方法。</p> <p>3. 學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。</p> <p>4. 學習欣賞他人優點及能欣賞手球運動。</p> <p>5. 培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作之精神。</p>	能做出正確的傳接球、跑動中傳接球及三步射門動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
18	健康/ 第3單元 快樂人生開步走 第3章 身心健康不迷惘	<p>1. 檢視心理狀態——以情境解說憂鬱情緒的自我檢測方法，並說明憂鬱情緒與憂鬱症不同。</p> <p>2. 「憂」心忡忡——介紹憂鬱症，與陪伴憂鬱症親友的最佳方式。</p>	認識憂鬱症。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
18	體育/ 第6單元 球之有道 第4章 手到擒來—手球	<p>1. 認識手球及發展現況。</p> <p>2. 能了解傳接球及射門的要領與方法。</p> <p>3. 學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。</p> <p>4. 學習欣賞他人優點及能欣賞手球運動。</p> <p>5. 培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作之精神。</p>	能做出正確的傳接球、跑動中傳接球及三步射門動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
19	健康/ 第3單元 快樂人生開步	<p>1. 「思」裂的我——認識思覺失調症，了解提早治療可以回歸正常生活。可利用「美麗境</p>	認識思覺失調症及強迫症。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30%

	走 第3章 身心 健康不迷惘	界」影片內容讓學生更了解思 覺失調症的症狀與同理。 2. 「迫」於無奈——認識強迫 症，了解此疾病是可以預防與 治療。利用影片「愛在心裡口 難開」內容讓學生更了解強迫 症的症狀與同理。		發表報告 20%
19	體育/ 第6單元 球 之有道 第5章 羽你 有約—羽毛球	1. 能了解羽球正／反手平抽 球、正／反手網前撲球之動作 要領與運用時機，並能透過練 習與反思增進動作技能。 2. 能做到正確且流暢之正／反 手平抽球、正／反手網前撲球 動作，並充分實踐運用，進而 有效提升身體適能，養成規律 運動習慣。 3. 能了解個別差異，養成尊重 他人之態度，透過合作學習解 決學習歷程所面臨之問題，並 發揮團隊精神，促進人際互動 關係。	能做出正確 的羽球正／ 反手平抽 球、正／反 手網前撲球 動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
20	健康/ 第3單元 快 樂人生開步 走 第3章 身心 健康不迷惘	1. 數位海洛因——說明電玩失 調症的身心影響，治療與預 防。 2. 同理他人——教師說明如何 以同理心接納異常行為者。 3. 增強韌性，保有健康的心理 ——教師介紹強化心理韌性的 方法。	認識電玩失 調症並加以 預防。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
20	體育/ 第6單元 球 之有道 第5章 羽你 有約—羽毛球	1. 能了解羽球正／反手平抽 球、正／反手網前撲球之動作 要領與運用時機，並能透過練 習與反思增進動作技能。 2. 能做到正確且流暢之正／反 手平抽球、正／反手網前撲球 動作，並充分實踐運用，進而 有效提升身體適能，養成規律 運動習慣。 3. 能了解個別差異，養成尊重 他人之態度，透過合作學習解 決學習歷程所面臨之問題，並 發揮團隊精神，促進人際互動 關係。	能做出正確 的羽球正／ 反手平抽 球、正／反 手網前撲球 動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
21	健康/ 複習第1~3 單元	1. 了解對於自己看法隨時可能 改變。 2. 了解影響自我身體意象的因	1. 了解身體 意象及對自 己的看法是	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30%

		<p>素。</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 解析媒體迷思。 4. 以批判性思考反思並建立健康看法。 5. 體重代表的意義。 6. 了解 BMI。 7. 了解體脂肪。 8. 說明體脂肪會因位置不同而有不同健康威脅。 9. 介紹過重或過輕對健康的危害。 10. 評估自身健康狀態。 11. 了解錯誤減重的危害。 12. 思考健康體重控制前需評估的各面向。 13. 了解健康體位自主管理的步驟。 14. 規畫健康生活型態策略。 15. 擬定體控的實行策略。 16. 討論臺灣飲食文化變動因素。 17. 思考外食會遇到的問題與因應方法。 18. 認識傳統食補，以及如何正確食用。 19. 辨識不實廣告詞。 20. 了解健康消費需留意的面向。 21. 介紹選擇健康產品應考量的資訊。 22. 消費者的權益與義務。 23. 如何成為理性、健康的消費者。 24. 情緒產生的原因及種類。 25. 影響情緒產生的因素。 26. 情緒管理的重要、管理方法。 27. 面對壓力時身體的反應機制。 28. 常見的壓力來源。 29. 伴隨壓力而來的相關症狀。 30. 長期壓力的影響。 31. 壓力的調適方法。 32. 解決壓力方法和步驟。 33. 介紹異常行為。 	<p>可能改變的。</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 了解影響身體意象的要素。 3. 學習媒體識讀，並接納自己。 4. 了解 BMI、體脂肪與腰臀比的計算方式及意義。 5. 能檢視自己的健康狀態。 6. 理健康自主管理。 7. 認識厭食症及暴食症。 8. 認識飲食文化，並健康的外食。 9. 認識健康食品許可證。 10. 能夠完成課本 Go 健康活動內容，並公開內容表述。 11. 了解健康食品與健康的關係。 12. 了解消費者的權利與義務。 13. 了解情緒產生的因素。 14. 學習情緒管理。 15. 認識壓力。 16. 面對壓 	<p>發表報告 20%</p>
--	--	---	--	-----------------

		<p>34. 介紹憂鬱症。</p> <p>35. 介紹思覺失調症。</p> <p>36. 介紹強迫症。</p> <p>37. 介紹電玩失調症。</p> <p>38. 學習同理心。</p>	<p>力並學習紓解壓力。</p> <p>17. 認識憂鬱症。</p> <p>18. 認識思覺失調症及強迫症。</p> <p>19. 認識電玩失調症並加以預防。</p>	
21	體育/ 複習第4~6 單元	<p>1. 奧林匹克知識與情意精神原理。</p> <p>2. 奧林匹克與永續發展。</p> <p>3. 奧林匹克與藝術文化。</p> <p>4. 能包容異己、和諧溝通。</p> <p>5. 欣賞並實踐運動中力與美。</p> <p>6. 理解奧林匹克並實踐。</p> <p>7. 奧林匹克與永續發展。</p> <p>8. 日常生活中展現奧林匹克的力與美學。</p> <p>9. 展現包容不同的力與美並相互尊重。</p> <p>10. 欣賞並實踐運動力與美。</p> <p>11. 階梯和拳擊有氧動作要領與練習。</p> <p>12. 運用資訊增進階梯與拳擊有氧技能。</p> <p>13. 培養尊重他人及互助精神。</p> <p>14. 培養積極參與的態度。</p> <p>15. 跳有氧舞蹈強化體適能。</p> <p>16. 標槍及鉛球動作要領。</p> <p>17. 學會標槍及鉛球動作技巧。</p> <p>18. 養成練習時集中注意力並注意安全。</p> <p>19. 養成積極參與態度，並注意安全。</p> <p>20. 培養尊重他人及合作精神。</p> <p>21. 理解保齡球知識、策略。</p> <p>22. 了解保齡球運動禮儀。</p> <p>23. 在保齡球活動中展現自信、挑戰學習與包容異己。</p> <p>24. 能做出跑壘動作技巧。</p> <p>25. 藉由跑壘展現個人潛能。</p>	<p>1. 了解奧林匹克精神，並實踐於生活中。</p> <p>2. 能做出正確的深蹲、平板撐、俄羅斯式扭轉、上犬式及嬰兒式等動作。</p> <p>3. 能正確做出階梯有氧和拳擊有氧的動作。</p> <p>4. 能正確投擲標槍及鉛球。</p> <p>5. 能正確握球、滑步及投擲。</p> <p>6. 能做出正確的跑壘動作。</p> <p>7. 能做出正確的三對三進攻動作。</p> <p>8. 認識排球規則，並做出正確的防守進攻動作。</p> <p>9. 能做出正確的傳接球、跑動中傳接球及三</p>	<p>學習態度 25%</p> <p>上課表現 25%</p> <p>作業繳交 30%</p> <p>發表報告 20%</p>

		<p>26. 藉由壘指導員指揮進行比賽。</p> <p>27. 學會籃球三對三進攻技術與策略。</p> <p>28. 了解進攻策略發展與成因。</p> <p>29. 解個別能力差異性。</p> <p>30 能遵守籃球規則。</p> <p>31 養成積極參與態度。</p> <p>32 能具備審美與表現能力。</p> <p>33 了解排球防守。</p> <p>34 將排球防守運用比賽。</p> <p>35 增加運動欣賞能力。</p> <p>36 認識手球。</p> <p>37 傳接球及射門要領與方法。</p> <p>38 會傳接球、跑動中傳接球及三步射門。</p> <p>39 學習欣賞他人優點。</p> <p>40 培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作精神。</p> <p>41 羽球正／反手平抽球、正／反手網前撲球之動作要領與運用時機。</p> <p>42 能做到正確且流暢之正／反手平抽球、正／反手網前撲球動作。</p> <p>43. 成尊重他人之態度。</p>	<p>步射門動作。</p> <p>10. 能做出正確的羽球正／反手平抽球、正／反手網前撲球動作。</p>	
--	--	--	--	--

桃園市仁美國民中學 114 學年度第二學期【 健體 領域】九年級課程計畫			
每週節數	3	設計者	九年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進、■A2. 系統思考與問題解決、■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達、■B2. 科技資訊與媒體素養、■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	<p>1a-□-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-□-4: 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-□-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-□-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-□-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-□-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p>	

	<p>1c-☐-3:了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-☐-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-☐-2:反思自己的運動技能。</p> <p>1d-☐-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2a-☐-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-☐-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-☐-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-☐-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-☐-2:樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2c-☐-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-☐-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-☐-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-☐-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-☐-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3a-☐-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-☐-3:熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>3b-☐-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-☐-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-☐-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-☐-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-☐-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-☐-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4a-☐-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-☐-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-☐-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>4b-☐-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-☐-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-☐-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-☐-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-☐-1:發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-☐-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>
學習內容	<p>Aa-☐-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p> <p>Bc-☐-1:簡易運動傷害的處理與風險規避。</p> <p>Bd-☐-1:武術套路動作與攻防技巧。</p> <p>Ca-☐-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。</p> <p>Ca-☐-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p>

	<p>Ca-圖-3:環保永續為基礎的綠色生活型態。</p> <p>Cb-圖-2:各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cb-圖-3:奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Cc-圖-1:水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Cd-圖-1:戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Da-圖-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Db-圖-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-圖-6:青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p> <p>Db-圖-7:健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。</p> <p>Db-圖-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</p> <p>Ea-圖-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> <p>Fb-圖-1:全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>Fb-圖-3:保護性的健康行為。</p> <p>Gb-圖-2:游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p> <p>Ha-圖-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-圖-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hc-圖-1:標的性球類運動動作組合與團隊戰術。</p> <p>Hd-圖-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>
<p>融入之議題</p>	<p>【性別平等教育】 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>【人權教育】 人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p> <p>【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 J5:了解聯合國推動永續發展的背景與趨勢。 環 J6:了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 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 J9:了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。 環 J15:認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p> <p>【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。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。</p> <p>【國際教育】 國 J1:理解我國發展和全球之關聯性。 國 J10:了解全球永續發展之理念。 國 J12:探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。</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。 海 J2:認識並參與安全的海洋生態旅遊。</p> <p>【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】 安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。 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。</p>
學習目標	<p>健康第二學期從學習正確性觀念開始，以及學習實踐環保行動，最後回顧三年所學，運用生活技能建立健康行為歷程。</p> <p>認知目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識青少年婚前性行為與非預期懷孕等責任與後果。 2. 了解法律對性的規範，避免性危害的發生。 3. 認識性病的傳染途徑及對個人健康與社會的威脅。 4. 認識科技所造成的環境問題，以及環境對人類健康的影響。 5. 了解並能夠藉由健康行為增進自我健康狀態。 <p>技能目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. 認識飲食問題對地球造成的影響，學習使地球永續經營的健康飲食消費方法。 7. 利用消費行為改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。 8. 認識行為改變階段的歷程，學習如何建立健康行為。 9. 學習運用生活技能解決落實健康行動計畫所遭遇的困難。 <p>態度目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 10. 培養安全性行為的態度，並能在未來真正對性與愛負責任。 11. 培養從事安全性行為的態度，並能在未來從事安全性行為，以避免性病的感染。 12. 認同健康的重要性，並建立健康生活型態。 <p>體育第二學期從認識水域活動開始，並學習不同類型的球類運動，以及體操與武術，提高日常生活安全意識與身體能力，同時培養欣賞不同美感型態之態度。</p> <p>認知目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識武術防禦八大式的技巧，並了解其實際運用的方式。 <p>技能目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 了解棒壘球進階打擊動作的相關知識與技能原理，學會棒壘球攻擊暗號手勢，並依賽況運用戰術。 3. 了解籃球三對三的防守技術，以及策略的發展與成因，並實際應用於比賽或活動中。 4. 了解手球不同射門技術的要領與方法，學會防守基本技術及守門員的防守要領。 5. 了解桌球膠皮相關知識與基本切球技術原理，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 6. 了解排球的攔網基本技術，能夠將排球攔網運用在比賽上。 7. 透過單槓抓握技巧與懸垂、落地技術，學習控制身體，使其協調穩定。 <p>態度目標：</p>

	8. 認識高爾夫的基本技巧，並嘗試、體驗部分操作。			
教學與評量說明	<p>1. 教材編輯與資源 (教科書版本、相關資源) (1)自編。 (2)教學動畫、電腦、單槍、活動設計操作、課程相關補充資料、影片。 (3)相關學習活動單。</p> <p>2. 教學方法 (1)運用多元、漸進的教學法，支持教學生活化。 (2)透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習。</p> <p>3. 教學評量 質量並重，運用多元評量策略，並使用自評表或檢核表，利用同儕互評、自我檢測、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。</p> <p>4. 建議評量配分方式 學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%</p>			
週次/ 日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
1	健康/ 第1單元 「性」福方 程式 第1章 青春 「性」福頌	1. 理解性衝動是一種生理欲望的本能表現，但可以透過理性來管理與控制，學習以健康的方式來自我管理欲望與衝動。	能舉出兩種可能引發性衝動的生活情境，以及三種緩解性衝動的方式。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
1	體育/ 第4單元 親 水之旅 第1章 水域 嬉遊/水域 休閒	1. 認識水域休閒活動的種類。 2. 了解參與水域活動的安全注意事項。 3. 學會基礎浮潛活動技能。 4. 知道浮潛活動的裝備及功能。 5. 能與同伴討論分享並在活動中展現團隊默契。	能做出正確的躬身下潛動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
2	健康/ 第1單元 「性」福方 程式 第1章 青春 「性」福頌	1. 辨識生活情境中潛藏的色情資訊，覺察色情資訊對個人身心健康的影響，能採取批判性思考技巧對色情資訊內容提出質疑。	能夠完成課本 Go 健康活動內容，並公開內容表述。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
2	體育/	1. 認識水域休閒活動的種類。	能做出正確	學習態度 25% 上課表現 25%

	第4單元 親水之旅 第1章 水域嬉遊/水域休閒	2. 了解參與水域活動的安全注意事項。 3. 學會基礎浮潛活動技能。 4. 知道浮潛活動的裝備及功能。 5. 能與同伴討論分享並在活動中展現團隊默契。	的躬身下潛動作。	作業繳交 30% 發表報告 20%
3	健康/ 第1單元 「性」福方程式 第1章 青春「性」福頌	1. 了解青少年懷孕可能面對的挑戰與選擇，願意慎重面對關於「性」的所有決定，並勇於尋求外在資源協助。	能夠撰寫學習活動單，並公開內容表述。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
3	體育/ 第5單元 瞄準目標 第1章 推心置腹/高爾夫	1. 了解高爾夫運動相關之基礎原理與規則，並評估自我身體能力，表現個人組合動作的技術與應用策略，養成自發練習與實踐的習慣，以持續精進自我身心表現，展現運動潛能。 2. 能應用思考與分析能力並善用校園環境有限的資源，規畫與擬定體驗高爾夫運動的方式，有效解決運動情境的問題，以培養執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 3. 能做到欣賞高爾夫運動的基本禮儀和力與美的特質，並在活動中展現審美與表現的能力，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 4. 能在高爾夫相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰與包容異己，相互尊重之學習態度，並運用民主方式進行合諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。	能做出正確的握桿、推桿動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
4	健康/ 第1單元 「性」福方程式 第2章 性病防護網	1. 澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。	能說出兩種性傳染病的特性和傳染途徑。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
4	體育/ 第5單元 瞄準目標 第1章 推心	1. 了解高爾夫運動相關之基礎原理與規則，並評估自我身體能力，表現個人組合動作的技術與應用策略，養成自發練習	能做出正確的握桿、推桿動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

	置腹／高爾夫	<p>與實踐的習慣，以持續精進自我身心表現，展現運動潛能。</p> <p>2. 能應用思考與分析能力並善用校園環境有限的資源，規畫與擬定體驗高爾夫運動的方式，有效解決運動情境的問題，以培養執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>3. 能做到欣賞高爾夫運動的基本禮儀和力與美的特質，並在活動中展現審美與表現的能力，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>4. 能在高爾夫相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰與包容異己，相互尊重之學習態度，並運用民主方式進行合諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。</p>		
5	<p>健康/ 第1單元 「性」福方 程式 第2章 性病 防護網</p>	<p>1. 澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。</p> <p>2. 建立關懷與支持愛滋感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行動。</p>	能說出愛滋病的特性、傳染途徑、發病過程和治療方式。	<p>學習態度 25%</p> <p>上課表現 25%</p> <p>作業繳交 30%</p> <p>發表報告 20%</p>
5	<p>體育/ 第5單元 瞄準目標 第1章 推心置腹／高爾夫</p>	<p>1. 了解高爾夫運動相關之基礎原理與規則，並評估自我身體能力，表現個人組合動作的技術與應用策略，養成自發練習與實踐的習慣，以持續精進自我身心表現，展現運動潛能。</p> <p>2. 能應用思考與分析能力並善用校園環境有限的資源，規畫與擬定體驗高爾夫運動的方式，有效解決運動情境的問題，以培養執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>3. 能做到欣賞高爾夫運動的基本禮儀和力與美的特質，並在活動中展現審美與表現的能力，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>4. 能在高爾夫相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰與包容異己，相互尊重之學習態度，並</p>	能做出正確的握桿、推桿動作。	<p>學習態度 25%</p> <p>上課表現 25%</p> <p>作業繳交 30%</p> <p>發表報告 20%</p>

		運用民主方式進行合諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。		
6	健康/ 第1單元 「性」福方 程式 第2章 性病 防護網	1. 建立關懷與支持愛滋感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行動。	能夠撰寫學習活動單，並公開內容表述。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
6	體育/ 第6單元 精 益球精 第1章 比手 畫腳／棒壘 球	1. 了解棒壘球運動的規則，以及進階打擊動作的相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，改善動作技能。 2. 能做出棒壘球打擊戰術短打、打帶跑等動作，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。	能做出正確的觸擊動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
7	健康/ 第2單元 綠 色生活愛地 球 第1章 全民 總動員	1. 了解及關心全球及臺灣目前面臨的環境問題，理解環境問題對人類健康造成的可能危害。	能夠撰寫學習活動單，並公開內容表述。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
7	體育/ 第6單元 精 益球精 第1章 比手 畫腳／棒壘 球	1. 了解棒壘球運動的規則，以及進階打擊動作的相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，改善動作技能。 2. 能做出棒壘球打擊戰術短打、打帶跑等動作，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。	能做出正確的觸擊動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
8	健康/ 第2單元 綠 色生活愛地 球 第1章 全民 總動員	1. 分析及判斷人類行為(含消費、飲食等)、科技發展與環境之間的交互影響。	能夠完成課本 Go 健康活動內容，並公開內容表述。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
8	體育/ 第6單元 精 益球精 第1章 比手 畫腳／棒壘 球	1. 能學會棒壘球攻擊暗號手勢，依賽況運用戰術，並能夠於活動中保護個人及他人的人身安全。 2. 能欣賞、表現及運用戰術於棒壘球運動中，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人能力。	能做出正確的觸擊動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

9	健康/ 第2單元 綠色生活愛地球 第1章 全民總動員	1. 探究臺灣環境問題，並檢視自己對環境永續發展的作為。 2. 運用現有資源，提出個人對於人類如何因應全球環境變遷的觀點與立場。	能夠完成課本 Go 健康活動內容，並公開內容表述。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
9	體育/ 第6單元 精益球精 第2章 防禦陣線聯盟/ 籃球	1. 能學會籃球三對三的防守技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。 2. 能了解所介紹的防守策略的發展與成因。 3. 在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。 4. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 5. 養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。 6. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。	能做出正確的防守移位動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
10	健康/ 第2單元 綠色生活愛地球 第2章 做個有型的地球人	1. 覺察個人日常消費行為對環境的影響，並體認個人行為有助於維繫健康環境。 2. 分析自身促進環境保護行動，在不同情境下的有利因素與障礙因素。	能夠撰寫學習活動單，並公開內容表述。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
10	體育/ 第6單元 精益球精 第3章 手腦並用/ 手球	1. 了解球星發展的心路歷程。 2. 能了解不同射門技術的要領與方法。 3. 學會防守基本技術及守門員的防守要領。	能做出正確的射門及罰球動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
11	健康/ 第2單元 綠色生活愛地球 第2章 做個有型的地球人	1. 因應不同生活情境，運用適合的生活技能，促進環境保護行為實踐於日常生活中。	能夠完成課本 Go 健康活動內容，並公開內容表述。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
11	體育/ 第6單元 精益球精	1. 從小組攻守中透過溝通及反思，以加強團隊攻守默契及技能。	能做出正確的防守動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30%

	第3章 手腦並用／手球	2. 學習欣賞他人優點及能體驗手球運動的力與美。 3. 遵守規則規範、尊重他人及培養自我肯定和團隊合作之精神。		發表報告 20%
12	健康/ 第2單元 綠色生活愛地球 第2章 做個有型的地球人	1. 公開倡導環境保護行動，展現自身影響力。	能夠撰寫學習活動單，並公開內容表述。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
12	體育/ 第6單元 精益球精 第4章 乒乓旋風／桌球	1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。	能做出正確的切球動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
13	健康/ 第3單元 健康生活實踐家 第1章 健康我最型	1. 了解健康生活方式對健康的影響力，並且能在生活中實踐健康生活型態。 2. 熟悉生活技能概念，並能運用生活技能解決日常生活中的健康問題，提高施行健康行為的自我效能。	能寫出與自己相關的健康行為，並能簡單評估及說明。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
13	體育/ 第6單元 精益球精 第4章 乒乓旋風／桌球	1. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。	能做出正確的正手發下旋球動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
14	健康/ 第3單元 健康生活實踐家 第1章 健康我最型	1. 熟悉健康行為的建立歷程，並且能採用合適方法解決建立健康行為中遭遇的健康問題。	能擬定自我運動計畫，並符合SMART目標設定五要素。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
14	體育/ 第6單元 精益球精 第5章 東攔西阻／排球	1. 了解排球的攔網基本技術。 2. 學會如何將排球攔網運用在比賽上。 3. 增加運動欣賞的能力。	能做出正確的攔網動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
15	健康/ 第3單元 健康生活實踐	1. 認同健康對人生的影響力，並且能透過健康行為達成健康促進。	能辨識課本中的情境是否恰當並說	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30%

	家 第2章 朗朗 健康路		明。	發表報告 20%
15	體育/ 第6單元 精 益球精 第5章 東攔 西阻/排球	1. 了解排球的攔網基本技術。 2. 學會如何將排球攔網運用在比賽上。 3. 增加運動欣賞的能力。	能做出正確的攔網動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
16	健康/ 第3單元 健 康生活實踐 家 第2章 朗朗 健康路	1. 能分析自我人生夢想所需健康資源，並且透過健康好習慣達成健康目標。	能夠完成課本 Go 健康活動內容，並公開內容表述。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
16	體育/ 第7單元 武 體之美 第1章 操之 在我/體操	1. 能夠安全且流暢地完成槓上動作。 2. 能夠享受完成單槓動作的樂趣及成就感。 3. 透過練習槓上動作學會控制核心肌群並提升核心與上肢肌力。 4. 發現自己動作技術上的問題，並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。	能做出正確的握槓懸垂及正握橫移動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
17	健康/ 複習第1單 元	1. 理解性衝動是一種生理欲望的本能表現，但可以透過理性來管理與控制，學習以健康的方式來自我管理欲望與衝動。 2. 辨識生活情境中潛藏的色情資訊，覺察色情資訊對個人身心健康的影響，能採取批判性思考技巧對色情資訊內容提出質疑。 3. 了解青少年懷孕可能面對的挑戰與選擇，願意慎重面對關於「性」的所有決定，並勇於尋求外在資源協助。 4. 澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。 5. 建立關懷與支持愛滋感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行動。	1. 能舉出兩種可能引發性衝動的生活情境，以及三種緩解性衝動的方式。 2. 能夠完成課本 Go 健康活動內容，並公開內容表述。 3. 能夠撰寫學習活動單，並公開內容表述。 4. 能說出兩種性傳染病的特性和傳染途徑。 5. 能說出愛	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

			滋病的特性、傳染途徑、發病過程和治療方式。	
17	體育/ 第 7 單元 武 體之美 第 1 章 操之 在我/體 操、第 2 章 形神兼備、 內外兼修/ 武術	<p>【第 1 章操之在我——體操】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 發現自己動作技術上的問題，並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。 2. 積極參與體操運動，能夠支持夥伴的學習，並認同每個人有不同的課題與挑戰。 3. 能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。 4. 能夠欣賞體操比賽、關注體操運動員並分析比較其動作表現。 <p>【第 2 章形神兼備、內外兼修——武術】</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. 能辨別、評估生活中潛在危險環境與人、事、物特徵。 6. 能說明「八大式」技擊動作之使用時機。 7. 能正確操作不同攻防、位移動作。 8. 能展現「武德」精神。 	<p>【第 1 章操之在我——體操】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能做出正確的舉腿及引體向上動作。 <p>【第 2 章形神兼備、內外兼修——武術】</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 能做出正確的八大式動作。 	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
18	健康/ 複習第 2 單 元	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解並關心全球及臺灣目前面臨的環境問題，理解環境問題對人類健康造成的可能危害。 2. 分析及判斷人類行為(含消費、飲食等)、科技發展與環境之間的交互影響。 3. 探究臺灣環境問題，並檢視自己對環境永續發展的作為。 4. 運用現有資源，提出個人對於人類如何因應全球環境變遷的觀點與立場。 5. 覺察個人日常消費行為對環境的影響，並體認個人行為有助於維繫健康環境。 6. 分析自身促進環境保護行動，在不同情境下的有利因素與障礙因素。 7. 因應不同生活情境，運用適 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能夠撰寫學習活動單，並公開內容表述。 2. 能夠完成課本 Go 健康活動內容，並公開內容表述。 	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

		<p>合的生活技能，促進環境保護行為實踐於日常生活中。</p> <p>8. 公開倡導環境保護行動，展現自身影響力。</p>		
18	<p>體育/ 第7單元 武 體之美 第2章 形神 兼備、內外 兼修／武術</p>	<p>1. 能辨別、評估生活中潛在危險環境與人、事、物特徵。</p> <p>2. 能說明「八大式」技擊動作之使用時機。</p> <p>3. 能正確操作不同攻防、位移動作。</p> <p>4. 能展現「武德」精神。</p> <p>5. 能熟練並靈活運用至少三種防衛技巧。</p> <p>6. 能相互協助指導、重組習得動作並進行不同套路編排，發揮創意。</p> <p>7. 有能力鑑賞武術運動並判別技能操作過程中之優缺點。</p> <p>8. 培養積極、自信，勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>能將八大式中兩個動作連結並完成演練。</p>	<p>學習態度 25%</p> <p>上課表現 25%</p> <p>作業繳交 30%</p> <p>發表報告 20%</p>