

桃園市仁美國民中學 112 學年度健體領域課程計畫

一、依據

- (一)教育部十二年國民基本教育課程綱要暨健體領域課程綱要。
- (二)教育部頒定九年一貫課程綱要。
- (三)國民教育階段特殊教育課程綱要總綱。
- (四)本校課程發展委員會決議。
- (五)本校課程發展委員會之健體領域課程小組會議決議。

二、基本理念

(一)領域理念

健康與體育領域課程在「自發」、「互動」與「共好」三個層面有不同的學習重點與實踐方式。在「自發」層面，以學生為主體，教導學生覺知各種生活情境，引導學生「健康賦權」與「運動參與」的歷程，培養個人實踐健康生活與終身運動的習慣，並以正向與積極的態度面對人生。「互動」層面是強調個人、群體及環境的溝通思辨，培養學生透過健康倡議與體育活動的歷程，有效與他人互動，達到健康安適與運動遊憩的目的。「共好」層面是以行動力進行健康宣導，在課程中力行動態生活，參與健康休閒活動，享受運動樂趣，促進生活品質，進而實踐全人健康。

十二年國民基本教育將國民小學、國民中學與高級中等學校的學習連貫統整，注重學生的生命主體性、核心素養培養及身心健全發展，讓潛能得以開展、品德得以涵養，不單是在課程改革中具有劃時代的意義，更在新世紀的國家整體競爭力中，擔負起教育的重要使命。

(二)學校理念

以依仁游藝作為教育原則，藉由多元創新的課程，由內而外培養學生主動覺察、提出問題，進而運用科技來解決問題的自學力及跨域解決力。同時以友善的態度能了解自我、面對他人並關心所在的生活環境及世界議題，提升行動力，以達成「自發」、「創新」、「友善」與「關懷」的學校願景。

三、現況分析

仁美國中位於楊梅埔心的工業區附近，因為地點在半山頂區域性比較偏僻，學校現況有非常多元如下：幼兒園、華德福（國小、國中、高中）仁美國中、特教班、補校等，以目前多元化的編制狀況下，所以在國中部有限資源下，體育教學的場地更要規劃分配與協調才能有效地進行體育教學。

仁美國中部有 10 個班，如何因應學校現況與背景，做有效率的體育教學是我們要克服的困境，以達到活化教學的目地，使學生樂於學習，達成我們學校教學的目標。

以目前的場地現況，仁美國中體育教學場地有多功能的活動中心、兩座籃球場、200 公尺田徑場、重訓室。本校的特色是拔河運動、越野賽跑，配合附近的地理環境及地方特色課程的融入我們舉辦的路跑及配合山野教育及運動比賽，諸如此類的學校特色及活動融入到體育課程裡面。

由於仁美國中的組成非常的多元，我們的體育教學還是秉持教育的初衷，配合學校課程及運動比賽擬定課程計畫，進而使體育教學正常化、多元化、趣味化。

四、課程目標

十二年國民基本教育健康與體育課程基於前述理念引導下，為貼近世界各國教育與時代需求發展趨勢，訂定下列九項課程目標。

- (一)培養學生具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。
- (二)養成學生規律運動與健康生活的習慣。
- (三)培養學生健康與體育問題解決及規劃執行的能力。
- (四)培養學生獨立生活的自我照護能力。

- (五)培養學生思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。
- (六)建構學生運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。
- (七)培養學生關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。
- (八)培養學生良好人際關係與團隊合作精神。
- (九)發展學生健康與體育相關之文化素養與國際觀。

五、實施原則與策略

桃園市仁美國民中學 112 學年度第一學期【健體領域】課程計畫			
每週節數	三節	設計者	七年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進、■A2. 系統思考與問題解決、 ■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達、■B2. 科技資訊與媒體素養、 ■B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識、■C2. 人際關係與團隊合作、 ■C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-1:分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	

	4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。
	學習內容 Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。 Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2:居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。 Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1:水域休閒運動綜合應用。 Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。 Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2:青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。 Gb-IV-1:岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。 Gb-IV-2:游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。 Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術 Ia-IV-1:徒手體操動作組合。 Ib-IV-1:自由創作舞蹈。 Ic-IV-1:民俗運動進階與綜合動作。
融入之議題	【人權教育】 人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人 J8:了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【性別平等教育】 性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。

	涯 J4: 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安 J1: 理解安全教育的意義。 安 J2: 判斷常見的事故傷害。 安 J3: 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4: 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J6: 了解運動設施安全的維護。 【防災教育】 防 J8: 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。 防 J9: 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。 【環境教育】 環 J4: 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。 環 J12: 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【海洋教育】 海 J1: 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。
學習目標	1. 從生理、心理與社會不同的層面認識健康的內涵。 2. 認識身體構造與各系統的運作機制，並在生活中落實促進健康的保健行動。 3. 理解生長發育的個別差異與影響因素，接受自己在成長過程中的改變。 4. 理解自身的健康狀態，於生活中運用自我監督的策略，在生活中持續實踐健康的生活型態。 5. 認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。 6. 思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。 7. 能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。 8. 觀察並說出青春期常見的生理問題，並學習處理生理問題的健康技能。 9. 能理解性生理問題對於個人的意義，並落實健康的生活型態。 10. 能因應自身的生活情境持續表現健康技能，接納並喜歡自己青春期的變化。 11. 認識性衝動，並能運用適切的資訊擬定健康因應的行動策略。 12. 了解自我概念形成的因素。 13. 認識自己，建立合宜的自我概念，並選擇適切的方式增進自我概念。 14. 肯定自己的價值，樂於嘗試提升自我價值的方法，以激發自我潛能與實現自我。 15. 學習以積極正向的想法、語言、行動和生活經驗，建立健康樂觀的生活態度。 16. 學習設定目標，建立自信與追求成長，實現心中的理想。 認識居家環境之潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 17. 了解事故傷害的定義及發生原因，並思考事故傷害對健康造成的威脅與嚴重性。 18. 熟悉批判性思考技能，減少常見的事故發生原因及避免聽信未經證實之錯誤求生策略。 19. 因應不同環境安全狀況(交通、校園、社區)，了解健康技能與生活技能對於健康維護的重要性。 20. 將所學運用於日常生活，養成預防事故，常保有安全意識的正確態度。 21. 因應不同事故傷害情境，善用健康技能解決問題。 22. 自我檢視生活環境的安全狀態，並透過問題解決技能，針對危險持續調整與修正。 23. 了解運動前健康評估的意義及內容。 24. 學會運動前健康安全問卷的使用方法。 25. 學會運動前危險因子分類的評量標準。 26. 了解體適能檢測項目及流程安排。

	27. 學會運動處方基本設計原則。 28. 能了解運動設施的分類。 29. 能了解運動場地的特色與使用注意事項，並能遵守各項場地的使用規範。 30. 能透過觀察記錄的方式，了解環境可能潛藏的危險，並能提出改善策略。 31. 學習如何判斷水域安全。 32. 了解安全戲水要點。 33. 練習運用救生圈等救生物品從岸上安全救人。 34. 練習水母漂、仰漂及踩水，且至少學會一種基本水中自救方式。 35. 運用游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。 36. 了解跑步的動作要領。 37. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 38. 學會短距離跑及接力跑的動作技巧。 39. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 40. 培養尊重他人及團隊合作的精神。1. 能了解籃球運球技術之相關知識與技能原理，並反思和發展策略，以改善動作技能。 41. 能做到左、右手操作上下、前後，以及雙手左右交互等方向之運球技術，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題，發揮團隊合作學習之方法。 42. 能養成遵理守法的態度，實踐運用民主溝通及法律程序來進行活動之人權、法治觀念，培養「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。 43. 能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。 44. 了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。 45. 學會排球低手傳球與接球步法。 46. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 47. 在「有球必接」中，能與同學溝通，也能觀察並欣賞同學的優缺點。		
教學與評量說明	1. 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。 2. 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。		
教學資源	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。		
週次	健康科單元名稱/內容	週次	體育科單元名稱/內容
1	第 1 單元健康青春向前行 第 1 章健康人生開步走	1	第 3 單元健康自主有活力 第 2 章安全運動沒煩惱——運動設施安全
2	第 1 單元健康青春向前行 第 1 章健康人生開步走	2	第 4 單元活力青春大放送 第 3 章優游自在——游泳
3	第 1 單元健康青春向前行 第 1 章健康人生開步走	3	第 4 單元活力青春大放送 第 3 章優游自在——游泳
4	第 1 單元健康青春向前行 第 2 章個人衛生與保健	4	第 4 單元活力青春大放送 第 3 章優游自在——游泳

5	第1單元健康青春向前行 第2章個人衛生與保健	5	第4單元活力青春大放送 第3章優游自在——游泳
6	第1單元健康青春向前行 第2章個人衛生與保健	6	第4單元活力青春大放送 第3章優游自在——游泳
7(段考週)	第1單元健康青春向前行 第2章個人衛生與保健	7(段考週)	第4單元活力青春大放送 第2章疾走如風——跑
8	第1單元健康青春向前行 第3章我的青春檔案	8	第4單元活力青春大放送 第2章疾走如風——跑
9	第1單元健康青春向前行 第3章我的青春檔案	9	第4單元活力青春大放送 第2章疾走如風——跑
10	第1單元健康青春向前行 第3章我的青春檔案	10	第4單元活力青春大放送 第2章疾走如風——跑
11	第1單元健康青春向前行 第4章活出青春的光彩	11	第6單元靈活自如好身手 第1章登峰造極——體操
12	第1單元健康青春向前行 第4章活出青春的光彩	12	第6單元靈活自如好身手 第1章登峰造極——體操
13	第2單元環境安全總動員 第1章環境安全搜查線	13	第6單元靈活自如好身手 第1章登峰造極——體操
14(段考週)	第2單元環境安全總動員 第1章環境安全搜查線	14(段考週)	第6單元靈活自如好身手 第1章登峰造極——體操
15	第2單元環境安全總動員 第1章環境安全搜查線	15	第5單元熱門運動大會串 第1章掌控自如——籃球
16	第2單元環境安全總動員 第2章營造安全好環境	16	第5單元熱門運動大會串 第1章掌控自如——籃球
17	第2單元環境安全總動員 第2章營造安全好環境	17	第5單元熱門運動大會串 第1章掌控自如——籃球
18	第2單元環境安全總動員 第2章營造安全好環境	18	第5單元熱門運動大會串 第2章排除萬難——排球
19	第3單元健康自主有活力 第1章活躍人生——健康評估與體適能檢測	19	第5單元熱門運動大會串 第2章排除萬難——排球
20	第3單元健康自主有活力 第1章活躍人生——健康評估與體適能檢測	20	第5單元熱門運動大會串 第2章排除萬難——排球
21(段考週)	第3單元健康自主有活力 第1章活躍人生——健康評估與體適能檢測	21(段考週)	第5單元熱門運動大會串 第2章排除萬難——排球

桃園市仁美國民中學 112 學年度第二學期【健體領域】課程計畫			
每週節數	三節	設計者	七年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■ A1. 身心素質與自我精進、■ A2. 系統思考與問題解決、 ■ A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■ B1. 符號運用與溝通表達、■ B2. 科技資訊與媒體素養、 ■ B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■ C1. 道德實踐與公民意識、■ C2. 人際關係與團隊合作、 ■ C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4:了解身體發展、運動和營養的關係。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。	

	學習內容	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。 Bb-IV-1:正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-1:運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。 Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。 Fa-IV-2:家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。 Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 Gb-IV-2:游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。 Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。
融入之議題		【環境教育】 環 J1:了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J4:了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。 【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。 【家庭教育】 家 J3:了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5:了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【生涯規畫教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。 【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 品 J2:重視群體規範與榮譽。 【人權教育】 人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
學習目標		1. 了解傳染病與社會發展的重要性。 2. 認識傳染病發生的三大要素。 3. 知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。 4. 採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力。 5. 了解臺灣全民健保的概念，透過認識醫療分級、家庭醫師、轉診、醫藥分

- 業、急診等制度，以有效運用醫療資源。
6. 認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。
 7. 學習運用批判性思考的生活技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥方式及醫療行為。
 8. 養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。
 9. 了解使用菸品成癮的過程，以及對個人心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。
 10. 面對各項描述菸品的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。
 11. 關注菸品與電子煙在國內外的使用現況與未來趨勢。
 12. 利用菸害的情境演練生活技能，並能主動公開表達個人拒絕吸菸態度與反對二手菸的立場。
 13. 關注臺灣對菸品的法律規範內容與現況，以及國際菸害公約規範對於臺灣的影響。
 14. 了解飲酒與嚼食檳榔成癮的過程，以及對個人心理、生理和社會各健康層面造成的衝擊與風險。
 15. 面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。
 16. 利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度與立場。
 17. 關注飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔在國內外法律規範的內容與現況。
 18. 了解酒與檳榔所造成的社會、環境與健康問題，並幫助親友遠離酒與檳榔等成癮物質誘惑。
 19. 理解家庭的健康生活的規範意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規範。
 20. 分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修正，嘗試運用策略方法以經營家庭關係。
 21. 認識家庭暴力的發生因素與相關法規，善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。
 22. 認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。
 23. 了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。
 24. 認識霸凌與網路霸凌，並了解相關規範，保護自己，避免成為霸凌的加害人或受害者。
 25. 了解心肺耐力對健康的重要性。
 26. 了解評估心肺耐力的方法。
 27. 學會如何監控運動強度。
 28. 學會如何規畫增進心肺耐力的運動計畫。
 29. 培養努力不懈的精神和毅力。
 30. 養成規律運動的習慣。
 31. 了解個人體型與身體活動量的分級，進而估算符合自己的每天熱量需求。
 32. 認識各類營養素與其代表性食物，了解各類營養素對運動的重要性，並能均衡飲食。
 33. 了解水分對人體的重要性，並能評估脫水可能引起的生理現象，以及具備從事運動前水分補充的正確觀念。
 34. 能掌握運動前、中及後的營養與水分增補策略，並於運動競賽前，能自行規畫一份簡易的運動營養增補表單，增進運動表現及賽後修復。
 35. 能了解飛盤傳盤與接盤技術相關的知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。

		36. 能做到正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及發揮團隊合作學習之方法。 37. 能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。 38. 認識奧林匹克運動會游泳比賽四種泳姿：蝶式、仰式、蛙式與自由式(捷泳)。 39. 學習捷泳打水、划手、手腳配合動作與換氣動作。 40. 打水練習：浮板打水、漂浮打水。 41. 划手練習：抓水→往內抱水→往外往後推水→手臂出水→水上移臂。 42. 手腳配合練習：入門者從划二次手踢六次腳之六打法學起。 43. 換氣動作練習：岸上划手換氣、下水後池邊換氣練習。 44. 認識單臂划手換氣及一手六腳等捷泳練習方法。 45. 能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。 46. 能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 47. 能做到左、右手上籃，並依據自己的能力，找出適合自己的投籃方式。 48. 能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。 49. 能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。 50. 了解排球的各式基本攻擊技術。 51. 學會如何將排球戰術運用在比賽上。 52. 增加運動欣賞的能力。 53. 能了解足球停空中球與踢空中球技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 54. 能做到停空中球與踢空中球之技術，並能研擬策略運用於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。 55. 能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通進行活動，培養公平競爭的運動家精神。 56. 透過足球比賽活動，能做到尊重同學、共同參與事務及合作學習的態度。 57. 設計適合的運動計畫，養成規律運動習慣，提升體適能與運動技能。	
教學與評量說明		1. 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。 2. 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。	
教學資源		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。	
週次	健康科單元名稱/內容	週次	體育科單元名稱/內容
1	第1單元醫療消費面面觀 第1章傳染病的世界	1	第5單元挑戰體能秀青春 第1章飛雲掣電——飛盤
2	第1單元醫療消費面面觀 第1章傳染病的世界	2	第5單元挑戰體能秀青春 第1章飛雲掣電——飛盤
3	第1單元醫療消費面面觀 第1章傳染病的世界	3	第5單元挑戰體能秀青春 第1章飛雲掣電——飛盤

4	第 1 單元醫療消費面面觀 第 2 章醫藥保衛戰	4	第 5 單元挑戰體能秀青春 第 1 章飛雲掣電——飛盤
5	第 1 單元醫療消費面面觀 第 2 章醫藥保衛戰	5	第 6 單元球藝大會串 第 1 章應聲入網——籃球
6	第 1 單元醫療消費面面觀 第 2 章醫藥保衛戰	6	第 6 單元球藝大會串 第 1 章應聲入網——籃球
7(段考週)	第 1 單元醫療消費面面觀 第 2 章醫藥保衛戰	7(段考週)	第 6 單元球藝大會串 第 1 章應聲入網——籃球
8	第 2 單元拒絕成癮有妙招 第 1 章菸害現形記	8	第 6 單元球藝大會串 第 1 章應聲入網——籃球
9	第 2 單元拒絕成癮有妙招 第 1 章菸害現形記	9	第 6 單元球藝大會串 第 2 章百發百中——排球
10	第 2 單元拒絕成癮有妙招 第 1 章菸害現形記	10	第 6 單元球藝大會串 第 2 章百發百中——排球
11	第 2 單元拒絕成癮有妙招 第 2 章克癮制勝	11	第 6 單元球藝大會串 第 2 章百發百中——排球
12	第 2 單元拒絕成癮有妙招 第 2 章克癮制勝	12	第 6 單元球藝大會串 第 2 章百發百中——排球
13	第 3 單元人際健康家 第 1 章健康家庭加加油	13	第 6 單元球藝大會串 第 4 章舉足輕重——足球
14(段考週)	第 3 單元人際健康家 第 1 章健康家庭加加油	14(段考週)	第 6 單元球藝大會串 第 4 章舉足輕重——足球
15	第 3 單元人際健康家 第 2 章人際關係停看聽	15	第 5 單元挑戰體能秀青春 第 2 章力爭上游——游泳
16	第 3 單元人際健康家 第 2 章人際關係停看聽	16	第 5 單元挑戰體能秀青春 第 2 章力爭上游——游泳
17	第 4 單元自主鍛鍊展活力 第 1 章健康地基——心肺耐力	17	第 5 單元挑戰體能秀青春 第 2 章力爭上游——游泳
18	第 4 單元自主鍛鍊展活力 第 1 章健康地基——心肺耐力	18	第 5 單元挑戰體能秀青春 第 2 章力爭上游——游泳
19	第 4 單元自主鍛鍊展活力 第 2 章動吃關係大解密——運動營養	19	第 5 單元挑戰體能秀青春 第 2 章力爭上游——游泳
20(段考週)	第 4 單元自主鍛鍊展活力 第 2 章動吃關係大解密——運動營養	20(段考週)	第 6 單元球藝大會串 第 4 章舉足輕重——足球

桃園市仁美國民中學 112 學年度第一學期【健體領域】課程計畫

每週節數	三節	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-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-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。 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。 2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 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。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。	

		4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。
	學習內容	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。 Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 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。 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。 Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。 Db-IV-3:多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 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。 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。 Eb-IV-2:健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。 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-2:器械體操動作組合。 Ic-IV-2:民俗運動個人或團隊展演。
融入之議題		【性別平等教育】 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 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。 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 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 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 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 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。 【家庭教育】 家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【品德教育】 品 J2:重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。

	【生涯規劃教育】 涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4: 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。 【環境教育】 環 J12: 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【安全教育】 安 J1: 理解安全教育的意義。 安 J9: 遵守環境設施設備的安全守則。
學習目標	- 了解身體接觸、身體界線與自主權的意義，了解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。 - 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。 - 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。 - 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，並體會透過接近現實的觀察，更能夠體會情感真實的樣態。 - 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。 - 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。 - 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。 - 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、舒緩情緒。 - 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。 - 能辨識危險情人的特質，學習避免發生分手暴力的策略。 - 了解約會性侵可能發生在網友或熟識者之間，學生能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。 - 了解網路自拍可能產生的後果，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。 - 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。 - 能檢視自身狀態，調整並修正外食的選擇方式，並有信心持續執行。 - 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。 - 能說明食物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。 - 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，以預防食物中毒發生。 - 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。 - 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。 - 能了解毒品危害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。 - 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，並建立拒絕毒品之人生態度。
23. 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。
 24. 能運用課程所學的資訊，並展現個人宣示反毒理念之能力。
 25. 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。
 26. 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。
 27. 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。
 28. 能夠設定具體可行的目標，幫助自己達成反毒人生目標。
 29. 了解增進肌肉適能的益處。
 30. 了解肌肉適能訓練基本原則。
 31. 學會下肢、上肢及胸、腹肌群的動作訓練及注意事項。
 32. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。
 33. 養成積極參與的態度，並注意運動時的安全。
 34. 了解跳遠及跳高的動作要領。
 35. 學會跳遠及跳高的動作技巧。
 36. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。
 37. 養成積極參與的態度。
 38. 培養尊重他人及團隊合作的精神。
 39. 了解臺灣山林開放政策。
 40. 知道登山活動的特性及安全注意事項。
 41. 認識登山活動的分類。
 42. 學會山野活動的裝備準備原則。
 43. 知道山難發生的原因並了解預防方法。
 44. 學會發生緊急事故時的處理與通報方法。
 45. 能擬定並實踐登山計畫。
 46. 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。
 47. 學會排球托球與跑動托球的技巧。
 48. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。
 49. 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。
 50. 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。
 51. 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。
 52. 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。
 53. 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。
 54. 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。
 55. 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。
 56. 能具備審美與表現的能力，欣賞籃球比賽中的傳接球技巧。
 57. 了解定位向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作要領。
 58. 學會向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作技能。
 59. 了解與運用比賽戰術。
 60. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。
 61. 培養尊重他人、守法及團隊合作的精神。
 62. 享受完成動作的樂趣與快樂，能夠流暢的完成動作。
 63. 了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法。
 64. 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。
 65. 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。 66. 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。 67. 能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。		
教學與評量說明	1. 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。 2. 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。		
教學資源	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。		
週次	健康科單元名稱/內容	週次	體育科單元名稱/內容
1	第1單元歌詠青春合奏曲 第1章飛揚青春擁抱愛	1	第4單元體能挑戰趣 第1章大力水手——肌力與肌耐力
2	第1單元歌詠青春合奏曲 第1章飛揚青春擁抱愛	2	第4單元體能挑戰趣 第1章大力水手——肌力與肌耐力
3	第1單元歌詠青春合奏曲 第1章飛揚青春擁抱愛	3	第4單元體能挑戰趣 第3章翻山越嶺——山野活動
4	第1單元歌詠青春合奏曲 第2章青春愛的練習曲	4	第4單元體能挑戰趣 第3章翻山越嶺——山野活動
5	第1單元歌詠青春合奏曲 第2章青春愛的練習曲	5	第6單元現技好身手 第1章超越障礙——體操
6	第1單元歌詠青春合奏曲 第2章青春愛的練習曲	6	第6單元現技好身手 第1章超越障礙——體操
7(段考週)	第1單元歌詠青春合奏曲 第3章青春變奏曲	7(段考週)	第4單元體能挑戰趣 第2章躍如脫兔——跳
8	第1單元歌詠青春合奏曲 第3章青春變奏曲	8	第4單元體能挑戰趣 第2章躍如脫兔——跳
9	第1單元歌詠青春合奏曲 第3章青春變奏曲	9	第4單元體能挑戰趣 第2章躍如脫兔——跳
10	第2單元健康飲食生活家 第1章飲食源頭探索趣	10	第4單元體能挑戰趣 第2章躍如脫兔——跳
11	第2單元健康飲食生活家 第1章飲食源頭探索趣	11	第5單元團體攻防戰 第1章排列組合——排球
12	第2單元健康飲食生活家 第1章飲食源頭探索趣	12	第5單元團體攻防戰 第1章排列組合——排球
13	第2單元健康飲食生活家 第2章安全衛生飲食樂	13	第5單元團體攻防戰 第1章排列組合——排球

14(段考週)	第2單元健康飲食生活家 第2章安全衛生飲食樂	14(段考週)	第5單元團體攻防戰 第3章羽眾不同——羽球
15	第2單元健康飲食生活家 第3章食品安全行動派	15	第5單元團體攻防戰 第3章羽眾不同——羽球
16	第2單元健康飲食生活家 第3章食品安全行動派	16	第5單元團體攻防戰 第3章羽眾不同——羽球
17	第3單元無毒青春健康行 第1章致命的迷幻世界	17	第5單元團體攻防戰 第4章合作無間——籃球
18	第3單元無毒青春健康行 第1章致命的迷幻世界	18	第5單元團體攻防戰 第4章合作無間——籃球
19	第3單元無毒青春健康行 第1章致命的迷幻世界	19	第5單元團體攻防戰 第4章合作無間——籃球
20	第3單元無毒青春健康行 第2章成為毒害絕緣體	20	第5單元團體攻防戰 第6章頂上功夫——足球
21(段考週)	第3單元無毒青春健康行 第2章成為毒害絕緣體	21(段考週)	第5單元團體攻防戰 第6章頂上功夫——足球

桃園市仁美國民中學 112 學年度第二學期【健體領域】課程計畫			
每週節數	三節	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-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。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行為。 4b-IV-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 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:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。
	學習內容	Aa-IV-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。 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。 Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。 Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 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。 Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。 Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 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		【人權教育】 人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 人 J9:認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。 【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。

	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。 【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。 安 J10:學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11:學習創傷救護技能。 【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。 【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。 【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。
學習目標	1. 了解受孕原理及懷孕時的生理和心理變化，並體會懷孕過程的不適與辛勞。 2. 能嘗試因應婚前、產前健康需求的不同，運用適切的健康服務，落實優生保健。 3. 理解生育面臨的心理準備及新生命對家庭生活的改變，並體會養育新生兒的甘苦。 4. 理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。 5. 理解並同理在人生各階段所面臨不同的壓力和挑戰。 6. 尊重每個人不同的發展差異。 7. 發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源，以提升建立健康人生的效能感。 8. 理解死亡是生命的過程及意義，並了解調適失落的方法。 9. 透過理解老化的意涵，同理老化為常態的生命歷程，並協助提升老年人的能力和效能感。 10. 分析影響老化健康狀態的因素。 11. 體會健康老化對生命品質的重要性，並認同且樂於執行健康生活型態以奠定健康老化的基礎。 12. 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。 13. 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。 14. 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。 15. 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。 16. 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。 17. 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。 18. 同理罹患慢性病親友的身心狀態，給予適當的心理支持。 19. 採用精確的健康資訊，支持陪伴罹病親友。 20. 能了解並能說出急救的目的。 21. 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。 22. 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。 23. 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。 24. 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。 25. 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。 26. 了解柔軟度的定義及影響柔軟度的可能因素。 27. 認識身體各部位的靜態伸展訓練之動作與技巧，並能正確的操作伸展動作。 28. 了解柔軟度的訓練原則及訓練處方，並能進一步規畫與安排柔軟度訓練。 29. 認識柔軟度評估的檢測細則，並能正確執行柔軟度評估的方法與步驟。 30. 了解哪些人為疏失可能會導致校園運動傷害發生。 31. 了解急、慢性運動傷害的定義，並能進一步舉例。 32. 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。 33. 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。 34. 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。 35. 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。 36. 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。 37. 能熟悉定向越野運動的基本技術、體能要素及心理能力。 38. 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。 39. 認識八人制拔河運動的發展與文化。 40. 了解團體運動的特質與精神。 41. 了解拔河運動的安全注意事項。 42. 認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。 43. 能與同學合作做出起步、進攻動作。 44. 了解八人制拔河簡易規則，能欣賞、觀摩拔河比賽。 45. 了解排球的攻擊基本技術。 46. 學會如何將排球攻擊運用在比賽上。 47. 增加運動欣賞的能力。 48. 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。 49. 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。 50. 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。 51. 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。 52. 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。 53. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精神。 54. 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。 55. 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。
教學與評量說明	1. 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。 2. 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。
教學資源	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。		
週次	健康科單元名稱/內容	週次	體育科單元名稱/內容
1	第1單元永續經營健康路 第1章美妙的生命	1	第4單元健康體能樂生活 第1章身體軟Q力——柔軟度
2	第1單元永續經營健康路 第1章美妙的生命	2	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
3	第1單元永續經營健康路 第2章生命的軌跡	3	第5單元熱血向前行 第2章智者的運動——定向越野
4	第1單元永續經營健康路 第2章生命的軌跡	4	第5單元熱血向前行 第2章智者的運動——定向越野
5	第1單元永續經營健康路 第3章伴生命共老	5	第5單元熱血向前行 第2章智者的運動——定向越野
6	第1單元永續經營健康路 第3章伴生命共老	6	第5單元熱血向前行 第2章智者的運動——定向越野
7(段考週)	第2單元慢性病的世界 第1章健康人生，少「糖」少「癌」	7(段考週)	第5單元熱血向前行 第3章力拔山河——八人制拔河
8	第2單元慢性病的世界 第1章健康人生，少「糖」少「癌」	8	第5單元熱血向前行 第3章力拔山河——八人制拔河
9	第2單元慢性病的世界 第1章健康人生，少「糖」少「癌」	9	第5單元熱血向前行 第3章力拔山河——八人制拔河
10	第2單元慢性病的世界 第2章小心謹「腎」，「慢」不經「心」	10	第5單元熱血向前行 第3章力拔山河——八人制拔河
11	第2單元慢性病的世界 第2章小心謹「腎」，「慢」不經「心」	11	第6單元球賽對決 第2章排敵禦攻——排球
12	第2單元慢性病的世界 第3章「慢慢」長路不孤單	12	第6單元球賽對決 第2章排敵禦攻——排球
13	第2單元慢性病的世界 第3章「慢慢」長路不孤單	13	第6單元球賽對決 第2章排敵禦攻——排球
14(段考週)	第2單元慢性病的世界 第3章「慢慢」長路不孤單	14(段考週)	第6單元球賽對決 第3章羽出驚人——羽球

15	第 3 單元千鈞一髮覓生機 第 1 章安全百分百	15	第 6 單元球賽對決 第 3 章羽出驚人——羽球
16	第 3 單元千鈞一髮覓生機 第 1 章安全百分百	16	第 6 單元球賽對決 第 3 章羽出驚人——羽球
17	第 3 單元千鈞一髮覓生機 第 1 章安全百分百	17	第 6 單元球賽對決 第 4 章誰與爭鋒——籃球
18	第 3 單元千鈞一髮覓生機 第 2 章急救一瞬間	18	第 6 單元球賽對決 第 4 章誰與爭鋒——籃球
19	第 3 單元千鈞一髮覓生機 第 2 章急救一瞬間	19	第 6 單元球賽對決 第 4 章誰與爭鋒——籃球
20(段 考週)	第 3 單元千鈞一髮覓生機 第 2 章急救一瞬間	20(段 考週)	第 6 單元球賽對決 第 4 章誰與爭鋒——籃球

桃園市仁美國民中學 112 學年度第一學期【健體領域】課程計畫			
每週節數	三節		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	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。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。 學習內容 Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。 Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。 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。
融入之議題	【生命教育】 生 J2:探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【生涯規畫教育】 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。 【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。 【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。

	【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。 【品德教育】 品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2: 重視群體規範與榮譽。 品 EJU7: 欣賞感恩。 【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。 【法治教育】 法 J1: 探討平等。
學習目標	- 藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。 - 能積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，並進一步運用批判性思考技能，澄清迷思。 - 分析與理解 BMI、腰臀比、體脂肪等資訊及意義，以便自我檢視有無過輕或過重。 - 理解過重或過輕對健康造成的衝擊與風險，進一步思考體重控制的重要性。 - 能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。 - 能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。 - 能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略，實踐健康生活型態。 - 了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。 - 分析現今臺灣外食、傳統食補及保健食品對健康的影響，並介紹健康食品應有之相關標示，以及選購技巧。 - 知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。 - 了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性、健康的消費者。 - 能分析不同情境下，情緒的產生與變化。 - 能意識到情緒可能影響行為表現。 - 熟悉情緒調適技能，並能運用其調適個人身心。 - 面對不同的情緒，能善用調適情緒的方法，以做出適宜的反應。 - 分析生活中造成壓力來源的因素。 - 能自主思考壓力對健康造成的影響。 - 能運用抗壓能力技能，自我調適紓解壓力。 - 能根據不同的壓力源，調整修正個人的抗壓方法。 - 認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為造成的衝擊。 - 能透過增強個人心理來促進健康，預防異常行為的發生。 - 針對異常行為，對他人能有同理心。 - 針對異常行為能尋求醫療協助。 - 能理解奧林匹克相關知識與情意精神，並能實踐在日常生活當中。 - 能理解奧林匹克與永續發展，並能在日常生活中實踐「愛地球」的理想。 - 能在日常生活中展現奧林匹克與藝術文化的力與美學。 - 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。 - 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。 - 能了解棒壘球運動項目中跑壘的動作技巧發展，以及相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 - 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。 - 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。 32. 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。 33. 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。 34. 能了解課本介紹之進攻策略的發展與成因。 35. 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。 36. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 37. 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。 38. 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。 39. 了解排球的防守基本技術，並實際應用於比賽或活動中。 40. 能認識排球規則，增加運動欣賞的能力。 41. 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。 42. 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。 43. 認識手球及發展現況。 44. 能了解傳接球及射門的要領與方法。 45. 學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。 46. 學習欣賞他人優點及能欣賞手球運動。 47. 培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作之精神。 48. 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。 49. 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。 50. 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。		
教學與評量說明	1. 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。 2. 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。		
教學資源	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。		
週次	健康科單元名稱/內容	週次	體育科單元名稱/內容
1	第 1 單元身體密碼面面觀 第 1 章鏡中自我大不同	1	第 4 單元運動生活 第 1 章五環運動力——奧林匹克教育
2	第 1 單元身體密碼面面觀 第 1 章鏡中自我大不同	2	第 4 單元運動生活 第 1 章五環運動力——奧林匹克教育
3	第 1 單元身體密碼面面觀 第 1 章鏡中自我大不同	3	第 4 單元運動生活 第 1 章五環運動力——奧林匹克教育

4	第1單元身體密碼面面觀 第2章身體數字大解密	4	第6單元球之有道 第1章疾風勁壘——棒壘球
5	第1單元身體密碼面面觀 第2章身體數字大解密	5	第6單元球之有道 第1章疾風勁壘——棒壘球
6	第1單元身體密碼面面觀 第3章成為更好的自己	6	第6單元球之有道 第1章疾風勁壘——棒壘球
7(段考週)	第1單元身體密碼面面觀 第3章成為更好的自己	7(段考週)	第6單元球之有道 第2章門陣特攻——籃球
8	第2單元飲食消費新趨勢 第1章健康飲食趨勢	8	第6單元球之有道 第2章門陣特攻——籃球
9	第2單元飲食消費新趨勢 第1章健康飲食趨勢	9	第6單元球之有道 第2章門陣特攻——籃球
10	第2單元飲食消費新趨勢 第2章「食」事求「識」	10	第6單元球之有道 第3章防城如意——排球
11	第2單元飲食消費新趨勢 第2章「食」事求「識」	11	第6單元球之有道 第3章防城如意——排球
12	第3單元快樂人生開步走 第1章與情緒過招	12	第6單元球之有道 第3章防城如意——排球
13	第3單元快樂人生開步走 第1章與情緒過招	13	第6單元球之有道 第3章防城如意——排球
14(段考週)	第3單元快樂人生開步走 第2章與壓力同行	14(段考週)	第6單元球之有道 第4章手到擒來——手球
15	第3單元快樂人生開步走 第2章與壓力同行	15	第6單元球之有道 第4章手到擒來——手球
16	第3單元快樂人生開步走 第3章身心健康不迷惘	16	第6單元球之有道 第4章手到擒來——手球
17	第3單元快樂人生開步走 第3章身心健康不迷惘	17	第6單元球之有道 第4章手到擒來——手球
18	第3單元快樂人生開步走 第3章身心健康不迷惘	18	第6單元球之有道 第5章羽你有約——羽球
19	第4單元運動生活 第1章五環運動力——奧林匹克教育	19	第6單元球之有道 第5章羽你有約——羽球
20	第4單元運動生活 第1章五環運動力——奧林匹克教育	20	第6單元球之有道 第5章羽你有約——羽球
21(段考週)	第4單元運動生活 第1章五環運動力——奧林匹克教育	21(段考週)	第6單元球之有道 第5章羽你有約——羽球

桃園市仁美國民中學 112 學年度第二學期【健體領域】課程計畫

每週節數	三節	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	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。 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-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-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，增進生活的美感體驗。 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-3: 熟悉大部份的「決策與批判」技能。 3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-3: 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康或行為的影響力。 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: 規畫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: 執行提升體適能的休閒運動。	

	學習內容	Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險規避。 Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 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與辨別。 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。 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-2:青春期的身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。 Db-IV-7:健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。 Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 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。 Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1:攻守入侵性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與團隊戰術。 Hd-IV-1:守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ia-IV-2:器械體操動作組合。
融入之議題		教師視課程內容適時融入以下議題：性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育等
學習目標		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. 澄清性傳染病的相關迷思，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。 6. 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。 7. 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。 8. 探究臺灣環境問題，並檢視自己對環境永續發展的作為。 9. 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。 10. 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。 11. 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。 12. 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。 13. 公開倡導環境保護行動，展現自身影響力。 14. 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。 15. 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。 16. 熟悉健康行為的建立歷程，並且能採用合適的方法解決建立健康行為中遭遇的健康問題。

	17. 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。 18. 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。 19. 能理解撞球運動的知識、技能原理與應用策略，採取整體系統性的全方位思考作為，應用適當的策略，進而完善處理與解決運動情境中的問題。 20. 能應用思考與分析能力並善用校園環境有限的資源，規畫與擬定體驗撞球運動的方式，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。 21. 能在撞球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，並運用民主方式和諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。 22. 能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。 23. 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。 24. 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。 25. 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。 26. 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。 27. 能了解所介紹的防守策略的發展與成因。 28. 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。 29. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 30. 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。 31. 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。 32. 了解球星發展的心路歷程。 33. 能了解不同射門技術的要領與方法。 34. 學會防守基本技術及守門員的防守要領。 35. 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。 36. 學習欣賞他人優點及能體驗手球運動的力與美。 37. 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。 38. 了解排球的攔網基本技術。 39. 學會如何將排球攔網運用在比賽上。 40. 增加運動欣賞的能力。		
教學與評量說明	1. 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。 2. 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。		
教學資源	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。		
週次	健康科單元名稱/內容	週次	體育科單元名稱/內容
1	第1單元「性」福方程式 第1章青春「性」福頌	1	第6單元精益球精 第1章比手畫腳——棒壘球

2	第1單元「性」福方程式 第1章青春「性」福頌	2	第6單元精益球精 第1章比手畫腳——棒壘球
3	第1單元「性」福方程式 第1章青春「性」福頌	3	第6單元精益球精 第1章比手畫腳——棒壘球
4	第1單元「性」福方程式 第2章性病防護網	4	第6單元精益球精 第1章比手畫腳——棒壘球
5	第1單元「性」福方程式 第2章性病防護網	5	第6單元精益球精 第2章防禦陣線聯盟——籃球
6	第1單元「性」福方程式 第2章性病防護網	6	第6單元精益球精 第2章防禦陣線聯盟——籃球
7(段考週)	第2單元綠色生活愛地球 第1章全民總動員	7(段考週)	第6單元精益球精 第2章防禦陣線聯盟——籃球
8	第2單元綠色生活愛地球 第1章全民總動員	8	第6單元精益球精 第2章防禦陣線聯盟——籃球
9	第2單元綠色生活愛地球 第1章全民總動員	9	第6單元精益球精 第2章防禦陣線聯盟——籃球
10	第2單元綠色生活愛地球 第1章全民總動員	10	第6單元精益球精 第3章手腦並用——手球
11	第2單元綠色生活愛地球 第2章做個有型的地球人	11	第6單元精益球精 第3章手腦並用——手球
12(畢業考週)	第2單元綠色生活愛地球 第2章做個有型的地球人	12	第6單元精益球精 第3章手腦並用——手球
13	第2單元綠色生活愛地球 第2章做個有型的地球人	13	第6單元精益球精 第3章手腦並用——手球
14	第3單元健康生活實踐家 第1章健康我最型	14(段考週)	第6單元精益球精 第5章東攔西阻——排球
15	第3單元健康生活實踐家 第1章健康我最型	15	第6單元精益球精 第5章東攔西阻——排球
16	第3單元健康生活實踐家 第2章朗朗健康路	16	第6單元精益球精 第5章東攔西阻——排球
17	第3單元健康生活實踐家 第2章朗朗健康路	17	第6單元精益球精 第5章東攔西阻——排球
18	已畢業		
19	已畢業		
20	已畢業		