

5-1-1 普通班各年級各領域/科目課程計畫

桃園市永豐高中國中部 112 學年度 健體領域課程計畫

壹、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、國民教育階段特殊教育課程綱要總綱。
- 三、本校課程發展委員會決議。
- 四、本校課程發展委員會之健體領域課程小組會議決議。

貳、基本理念

一、領域理念：

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

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

二、學校理念：

本校願景為成為一所「培育正向學習、主動挑戰、具有創造力及國際觀的學習空間。營造出傾聽、分享、主動思考、合作、互助、彼此信任」優質精緻的學習園地，透過教師課程教學、學生自主學習、鼓勵家長參與、社區資源共享的積極運作模式，培育學生品格力、創造力、適應力、體適能以及國際觀，以期每一位師生都能成為終生學習者。

參、現況分析

受少子化影響,大成國中目前班級數固定在 36 班,總人數 934 人,學區內學生原住民、新住民比例高,學生程度差異大,部分程度好學生選擇私校就讀。但老師認真投入,以積極正向的管教方式經營班級,課程教學正常化,除了學習更重視品德,五育均衡發展。

肆、課程目標

七上

- 一、能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。
- 二、認識身體基本構造。
- 三、認識青春期心理變化的調適與因應策略，並尊重多元性別特質與角色。
- 四、認識青春期的營養需求，並在選購外食時，能理解食品標示和營養標示的內容。
- 五、了解中毒發生的原因、預防的方法。
- 六、明白運動服裝的穿著知識，並能選擇合宜的服裝產品。
- 七、能明白體適能相關知識及重要性。
- 八、認識臺灣危險水域及學習自救的方法。
- 九、理解球類的基本知識並能做出基本動作。

七下

- 一、了解抽菸、喝酒與嚼檳榔的行為對個人身體健康、家庭及社會的衝擊風險，且能因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制。
- 二、能思考沉迷網路造成的威脅與危害。
- 三、了解傳染病的過去和未來、嚴重性，並了解預防策略，進而保護自己健康的方法。
- 四、了解家中與學校常見的事故傷害，並明白預防方法。
- 五、能正確操作簡易包紮。
- 六、認識基本防災知識。
- 七、了解臺灣棒球的起源及發展，並認識優秀的棒球選手。
- 八、理解訓練核心肌群的重要性。
- 九、理解球類的基本知識並能做出基本動作。

八上

- 一、學習人際關係的發展進程、維繫人際關係的方法，並能接受關係的結束。
- 二、瞭解人際關係與人際溝通的重要性。
- 三、瞭解人際溝通的組成內容，並能知道改善人際溝通的方法。
- 四、新世代的溝通如何避免衝突和網路霸凌。
- 五、網路交友如何保護自己。
- 六、衝突事件發生後如何找回自我人際認同。
- 七、能以行動和態度維護身體自主權。
- 八、面對色情媒體能夠獨立、批判思考其傳達的意涵，以及對個人性價值觀的負面影響及健康的威脅。
- 九、能用健康的方式自主管理情慾，並且建立正向健康的性價值觀。
- 十、能說明親密關係發展進程，並區辨喜歡、愛和迷戀。
- 十一、能說明經營感情的方法。
- 十二、能評估自身建立親密關係後的生活變化。
- 十三、能列舉感情結束時溝通的適當方法。
- 十四、能說明面對感情結束後負面情緒的方法。
- 十五、能理解非預期懷孕對自身會有什麼影響。
- 十六、認識協助非預期懷孕的各種方法，並理解各種方法會造成的後續結果。
- 十七、能釐清自己的現狀，堅定自己的立場並思考做的決定後的後果。
- 十八、建立性傳染病防治的基本觀念。
- 十九、評估危險性行為對健康造成的衝擊與風險。
- 二十、關注我國盛行的性病現況與趨勢，並瞭解性病防治的資源、規範及策略。
- 二十一、理解安全性行為的重要性，並堅定健康的性行為生活規範與態度。
- 二十二、認識愛滋病與愛滋病的傳染途徑及症狀。
- 二十三、理解現階段國內外愛滋感染的盛行率與發生趨勢，正視愛滋病對於個人與社會各層面的衝擊。
- 二十四、認識防治愛滋病的資源、規範與策略，並建立正確的防治觀念與態度。
- 二十五、公平看待愛滋感染者，並展現對愛滋病患的關懷。
- 二十六、能理解暖身、伸展活動，可以減少跳遠練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。
- 二十七、能與同學討論如何提升腿肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。
- 二十八、能做到跳遠助跑、起跳、空中動作、落地動作技術。
- 二十九、能透過班級檢測活動中，檢視彼此動作正確及完整性。
- 三十、能認識急行跳遠的動作技術及流程，並透過觀摩和合作，改善動作技能表現。

- 三十一、能瞭解切球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的切球動作。
- 三十二、讓學生在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。
- 三十三、能瞭解挑球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的挑球動作。
- 三十四、能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。
- 三十五、瞭解防守基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。
- 三十六、學會進攻與防守技術，並發揮團隊合作。
- 三十七、養成遵守常規並主動參與團體的學習。
- 三十八、能知悉高手傳接球的運用時機。
- 三十九、能熟悉高手接球的要領。
- 四十、能與同學進行高手傳接球練習，進而知道高手傳接球的策略運用。
- 四十一、能瞭解桌球運動之相關知識。
- 四十二、能瞭解桌球正拍發平擊球之動作要領、並能做出正拍發平擊球技術。
- 四十三、能做出正拍發平擊球結合正、反拍連續擊球。
- 四十四、能瞭解單打比賽的規則並應用於比賽之中。
- 四十五、瞭解活動的動作要求，以及能夠做出團隊互動合作的精神。
- 四十六、能做出行進間足球運球和傳接球組合，並透過競爭、合作學習策略，改善動作技能表現，以利於日後學習。
- 四十七、能與同學討論如何提升傳接球之技巧，並正向溝通有效策略，提高學習效能。
- 四十八、能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者運、傳球行進的變化和精湛球技，發表運動欣賞之體驗。
- 四十九、能做到左、右足操作前後及左右交互等方向之運球技術。
- 五十、能透過傳球與跑位，學會進攻及防守的技能。
- 五十一、能瞭解慢壘傳接球之相關知識，並做出慢壘傳接球的動作技術。
- 五十二、能瞭解慢壘打擊之相關知識，並做出慢壘打擊的動作技術。

八下

- 一、建立慢性病的基本觀念，並關注我國的十大死因。
- 二、瞭解代謝症候群判定的標準與衍生的疾病。
- 三、認識常見的慢性病的病因與症狀，並避免接觸各慢性病的危險因子。
- 四、能在日常生活中檢視自身健康狀況，做好自我健康管理，預防慢性病發生。
- 五、能運用正確用藥方式。
- 六、能理解購藥安全原則。
- 七、能辨識藥品的類別。
- 八、能理解藥品的保存與廢棄原則。
- 九、能透過政府網站提供的訊息澄清藥品的使用方式。
- 十、知道生活技能「批判性思考」的重要性與步驟，並能妥善運用。
- 十一、能辨別全民健保的設立目標。
- 十二、能理解全民健保的制度特性。
- 十三、能認識醫療分級制度的服務範圍與善用資源。
- 十四、能妥善運用轉診制度與相關的醫療資源。
- 十五、評估環境與人為因素對居家安全、交通安全、校園安全的影響與衝擊。
- 十六、體會遵守居家安全、交通安全與校園安全的防護守則對健康的好處與困難。
- 十七、能在日常生活中持續檢視並解決造成居家、交通、校園的危險狀況。
- 十八、認識急救箱的內容物，並能檢視家中急救醫藥箱的設置是否符合需要。
- 十九、認識創傷的種類。
- 二十、正確處理創傷的急救技巧。

- 二十一、因應生活情境執行緊急狀況的止血與包紮技術。
- 二十二、能體會 CPR 心肺復甦術（含 AED 使用與復甦姿勢）對健康與生命的重要性並瞭解實施程序。
- 二十三、能熟練的操作 CPR 心肺復甦術(含 AED 使用與復甦姿勢) 的流程，並配合不同的生活情境調整操作的流程。
- 二十四、透過不同類型事故傷害的處理原則與程序，依據生活情境選擇適合的急救技能。
- 二十五、能瞭解慢速壘球之歷史及相關知識。
- 二十六、能瞭解內野接滾地球傳球組合動作之技巧，並做出內野接滾地球傳球的動作技術。
- 二十七、能瞭解外野接高飛球傳球組合動作之技巧，並做出外野接高飛球傳球的動作技術。
- 二十八、能瞭解慢速壘球的規則，並進行比賽體會運動的樂趣。
- 二十九、能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。
- 三十、瞭解上籃的基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。
- 三十一、學會卡位與籃板球技術，並發揮團隊合作。
- 三十二、養成遵守常規並主動參與團體的學習。
- 三十三、能瞭解腳步對於桌球的重要性與應用。
- 三十四、能學會側併步的動作要領與應用。
- 三十五、能瞭解雙打比賽規則。
- 三十六、能瞭解雙打跑位及規則並應用於比賽之中。
- 三十七、能瞭解反手發球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的反手發球動作。
- 三十八、能瞭解網前球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的網前球動作。
- 三十九、和同學在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。
- 四十、能夠理解暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。
- 四十一、能知道頭頂球不僅是防守排除險情，解救門前危急，也是在進攻端作為得分的關鍵技術。
- 四十二、能完成頭頂球的動作要領。能與隊友完成方向變化的頭頂球表現。能透過競爭和合作學習策略（距離、方向），改善動作技能表現。
- 四十三、能說出足球發邊線球的規則及動作要領。
- 四十四、能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者頭頂球的精湛球技及關鍵拋投的契機掌握，發表運動欣賞之體驗。
- 四十五、能培養團隊合作的精神。
- 四十六、瞭解毬子的起源分類。
- 四十七、瞭解毬子各種動作技巧，並學會毬子的動作。
- 四十八、能培養團隊合作的精神。
- 四十九、認識人體弱點，以及使用基本防禦姿勢保護弱點不受攻擊。
- 五十、學會移動與基本防禦姿勢配合。
- 五十一、學會反擊。
- 五十二、分析環境與情境，思考適合使用基本防身術的時機。

九上

- 一、覺察自己的體型觀，並進一步了解形成原因。揭開體型變化的真相，形塑健康且適合的體型觀。

- 二、以客觀的標準評估自己的體型，並了解不良的體型對健康的影響。
- 三、學會檢視自己的生活習慣，並覺察生活習慣對體型造成的影響，提出適切的改善策略，持續修正與進行。
- 四、增進人際關係的策略、我訊息的溝通方式與衝突解決的技巧。
- 五、促進家庭關係與解決衝突的方法，及遇到家庭暴力時的處理方式。
- 六、網路交友與一般交友的差異、交友過程，以及與網友見面時的安全注意事項。
- 七、了解壓力的影響、因應方式與調適壓力的技能。
- 八、了解情緒的影響、因應方式與情緒管理的技巧。
- 九、學習促進心理健康以及預防他人與自我傷害的方法。
- 十、認識休閒的意涵與方法，並學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫。
- 十一、從正反手的基本盤傳接入門，體驗飛盤樂趣。
- 十二、了解彩球舞蹈與流行街舞的魅力。
- 十三、認識扯鈴基本動作及簡易花式技巧。
- 十四、了解跳繩的好處，並學習練習單人、雙人及多人跳繩的遊戲。
- 十五、學習八人制拔河的个人與團體技巧，並在賽程中發揮戰術。
- 十六、學習籃球、棒球、足球的基本規則及基礎動作。遵守場上安全及遊戲規則。

九下

- 一、學習評估社區安全潛在危機的方法。
- 二、理解社區安全相關守則與法令。
- 三、運用健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。
- 四、理解社區健康營造定義與流程。
- 五、運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。
- 六、主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。
- 七、分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。
- 八、體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。
- 九、體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。
- 十、學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題，分析影響和改進之道。
- 十一、體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。
- 十二、了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。
- 十三、學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。
- 十四、能影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。
- 十五、了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。
- 十六、了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。
- 十七、理解人生各個階段有不同的健康促進重點。
- 十八、體認不同階段所會遇到的健康問題。

伍、實施原則與策略

- 一、為提昇學生健康，進行健康教學活動，如：視力保健、口腔衛生、B 型肝炎防治、菸害教育、藥物濫用教育、環保教育、防火、防震、防颱等活動；並設立健康中心，以利實施健康服務及配合健康教學之進行。
- 二、學校應指定專人定期檢修健康與體育設備，教師應於教學前檢視設備之安全性，預防意外事件之發生。
- 三、為提昇學生體適能狀況及培養學生健康休閒生活的觀念，應儘量利用課外時間安排並鼓勵學生參與活動，每週至少達到 150 分鐘。

四、評量多元化，學習過程評量重於結果，應特別注重真實評量。

五、特殊需求學生之能力指標參照各階段基本學力指標，採加深、加廣、加速、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。

陸、實施內容

桃園市永豐高中國中部 <u>112</u> 學年度第一學期【健體領域】課程計畫			
每週節數	健康 1、體育 2	設計者	七年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1.身心素質與自我精進、■A2.系統思考與問題解決、 ■A3.規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1.符號運用與溝通表達、■B2.科技資訊與媒體素養、 ■B3.藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1.道德實踐與公民意識、■C2.人際關係與團隊合作、 ■C3.多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現	健康 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 體育 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	

	學習內容	健康 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 體育 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 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。
融入之議題	議題名稱	議題中的實質內涵
	安全教育	安 J1 理解安全教育的意義。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
	性別平等	性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
	生命教育	生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命運、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。
	生涯規劃	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。
	品德教育	品 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。
	海洋教育	海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 海 J12 探討臺灣海岸地形與近海的特色、成因與災害。
	閱讀素養	閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並試著表達自己的想法。
	人權教育	人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。
	戶外教育	戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。
學習目標	健康	1.能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。 2.認識身體基本構造。 3.認識青春期的心理變化的調適與因應策略，並尊重多元性別特質與角色。 4.認識青春期的營養需求，並在選購外食時，能理解食品標示和營養標示的內容。 5.了解中毒發生的原因、預防的方法。

	體育 1.明白運動服裝的穿著知識，並能選擇合宜的服裝產品。 2.能明白體適能相關知識及重要性。 3.認識臺灣危險水域及學習自救的方法。 4.理解球類的基本知識並能做出基本動作。	
教學與評量說明	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核	
週次	科目單元名稱/內容 健康	科目單元名稱/內容 體育
一 08/27~09/02	單元一 健康加油「讚」 第1章 全能健康王	單元四 運動穿著與防護 第1章 跑步服裝秀
二 09/03~09/09	單元一 健康加油「讚」 第1章 全能健康王	單元四 運動穿著與防護 第2章 護具大集合
三 09/10~09/16	單元一 健康加油「讚」 第2章 人體奇航	單元五 體適能 第1章 健康體適能 體適能檢測
四 09/17~09/23	單元一 健康加油「讚」 第2章 人體奇航	單元五 體適能 第2章 接力 衝破終點線
五 09/24~09/30	單元一 健康加油「讚」 第2章 人體奇航	單元五 體適能 第2章 接力 衝破終點線
六 10/01~10/07	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	單元五 體適能 第2章 接力 衝破終點線
七 10/08~10/14	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	單元六 安心暢游 第1章 水域安全 智者樂水
八 10/15~10/21	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	單元六 安心暢游 第2章 自救求生 臨危自保
九 10/22~10/28	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	單元六 安心暢游 第2章 自救求生 臨危自保
十 10/29~11/04	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	單元六 安心暢游 第3章 捷泳 流線直進
十一 11/05~11/11	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	單元六 安心暢游 第3章 捷泳 流線直進

十二 11/12～ 11/18	單元二 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春	單元六 安心暢游 第 3 章 捷泳 流線直進
十三 11/19～ 11/25	單元二 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春	單元七 球類入門 第 1 章 籃球 出手得分
十四 11/26～ 12/02	單元二 青春事件簿 第 2 章 青春誰人知	單元七 球類入門 第 1 章 籃球 出手得分
十五 12/03～ 12/09	單元二 青春事件簿 第 2 章 青春誰人知	單元七 球類入門 第 1 章 籃球 出手得分
十六 12/10～ 12/16	單元三 健康「食」行力 第 1 章 吃出好「食」力	單元七 球類入門 第 2 章 排球 一球入魂
十七 12/17～ 12/23	單元三 健康「食」行力 第 1 章 吃出好「食」力	單元七 球類入門 第 2 章 排球 一球入魂
十八 12/24～ 12/30	單元三 健康「食」行力 第 1 章 吃出好「食」力	單元七 球類入門 第 3 章 羽球 擊球高手
十九 12/31～ 01/06	單元三 健康「食」行力 第 2 章 食在安心	單元七 球類入門 第 3 章 羽球 擊球高手
二十 01/07～ 01/13	單元三 健康「食」行力 第 2 章 食在安心	單元七 球類入門 第 4 章 足球 腳下功夫
二十一 01/14～ 01/20	單元三 健康「食」行力 第 2 章 食在安心	單元七 球類入門 第 4 章 足球 腳下功夫

桃園市永豐高中國中部 <u>112</u> 學年度第二學期【健體領域】課程計畫			
每週節數	健康 1、體育 2	設計者	七年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1.身心素質與自我精進、■A2.系統思考與問題解決、 ■A3.規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1.符號運用與溝通表達、■B2.科技資訊與媒體素養、 ■B3.藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1.道德實踐與公民意識、■C2.人際關係與團隊合作、 ■C3.多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現	健康 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	

	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 體育 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。
學習內容	健康 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 體育 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 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。

	議題名稱	議題中的實質內涵
	安全 教育	安 J1 理解安全教育的意義。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。
融入之議題	生命 教育	生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
	法治 教育	法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。
	環境 教育	環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。
	防災 教育	防 J4 臺灣災害預警的機制。 防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。
	品德 教育	品 EJU6 欣賞感恩。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。
	生涯 規劃	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。
	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。
	多元 文化	多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 多 J8 探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。
	閱讀 素養	閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。
	國際 教育	國 J2 具備國際視野的國家意識。
	戶外 教育	戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。
學習目標	健康 1. 了解抽菸、喝酒與嚼檳榔的行為對個人身體健康、家庭及社會的衝擊風險，且能因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制。 2. 能思考沉迷網路造成的威脅與危害。 3. 了解傳染病的過去和未來、嚴重性，並了解預防策略，進而保護自己健康的方法。 4. 了解家中與學校常見的事故傷害，並明白預防方法。 5. 能正確操作簡易包紮。 6. 認識基本防災知識。 體育 1. 了解臺灣棒球的起源及發展，並認識優秀的棒球選手。 2. 理解訓練核心肌群的重要性。 3. 理解球類的基本知識並能做出基本動作。	

教學與評量說明	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核	
週次	科目單元名稱/內容 健康	科目單元名稱/內容 體育
一 02/11~02/17	單元一「癮」形大危機 第1章 菸誤人生	單元四 Baseball 運動誌 第1章 從棒球看臺灣
二 02/18~02/24	單元一「癮」形大危機 第1章 菸誤人生	單元四 Baseball 運動誌 第2章 臺灣棒球名人堂
三 02/25~03/02	單元一「癮」形大危機 第2章 酒後誤「世」	單元五 競技體適能 第1章 核心肌群
四 03/03~03/09	單元一「癮」形大危機 第2章 酒後誤「世」	單元五 競技體適能 第1章 核心肌群
五 03/10~03/16	單元一「癮」形大危機 第3章 紅脣危機	單元五 競技體適能 第2章 專項適能
六 03/17~03/23	單元一「癮」形大危機 第3章 紅脣危機	單元五 競技體適能 第2章 專項適能
七 03/24~03/30	單元一「癮」形大危機 第4章 青春不迷「網」	單元六 展臂優游 第1章 捷泳 水中協奏曲
八 03/31~04/06	單元一「癮」形大危機 第4章 青春不迷「網」	單元六 展臂優游 第1章 捷泳 水中協奏曲
九 04/07~04/13	單元二 全境擴散 第1章 傳染病情報站	單元六 展臂優游 第1章 捷泳 水中協奏曲
十 04/14~04/20	單元二 全境擴散 第1章 傳染病情報站	單元六 展臂優游 第2章 救生伸拋划 援力同在
十一 04/21~04/27	單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病	單元六 展臂優游 第2章 救生伸拋划 援力同在
十二 04/28~05/04	單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病	單元七 球類入門 第1章 籃球 扭轉乾坤

十三 05/05～ 05/11	單元二 全境擴散 第 2 章 打擊傳染病	單元七 球類入門 第 1 章 籃球 扭轉乾坤
十四 05/12～ 05/18	單元三 安全守護神 第 1 章 安全伴我行	單元七 球類入門 第 2 章 排球 高手過招
十五 05/19～ 05/25	單元三 安全守護神 第 1 章 安全伴我行	單元七 球類入門 第 2 章 排球 高手過招
十六 05/26～ 06/01	單元三 安全守護神 第 2 章 急救得來速	單元七 球類入門 第 3 章 羽球 先發制人
十七 06/02～ 06/08	單元三 安全守護神 第 2 章 急救得來速	單元七 球類入門 第 3 章 羽球 先發制人
十八 06/09～ 06/15	單元三 安全守護神 第 2 章 急救得來速	單元七 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳
十九 06/16～ 06/22	單元三 安全守護神 第 3 章 防災御守	單元七 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳
二十 06/23～ 06/29	單元三 安全守護神 第 3 章 防災御守	單元七 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳

桃園市永豐高中國中部 112 學年度第一學期【健體領域】課程計畫			
每週節數	健康 1、體育 2		設計者 八年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	健康 ■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 體育 ■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	健康 ■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 體育 ■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	健康 ■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	

		體育 ☐ C1.道德實踐與公民意識 ☒ C2.人際關係與團隊合作 ☐ C3.多元文化與國際理解
學習重點	學習表現	健康 1a-IV-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。 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。 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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 體育 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。 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。 1c-IV-1 瞭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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 1d-IV-1 瞭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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。
	學習內容	健康 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 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。 Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 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。 體育 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-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 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。 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	健康 【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。 【性別平等教育】 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。 【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 J3 性別與自我之間的關係。 生 J4 了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。 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 J17 愛自己與愛他人的能力。 【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 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J7 約會、婚姻與家庭的發展歷程。 家 J8 親密關係的發展。 【安全教育】 安 J7 了解霸凌防制的精神。 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。 【多元文化教育】 多 J9 關心多元文化議題並做出理性判斷。 【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。 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。 【法治教育】 法 J2 避免歧視。 【品德教育】 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。 【國際教育】 國 J11 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。 體育 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。	

	【安全教育】 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。 【家庭教育】 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。
學習目標	健康 1.學習人際關係的發展進程、維繫人際關係的方法，並能接受關係的結束。 2.瞭解人際關係與人際溝通的重要性。 3.瞭解人際溝通的組成內容，並能知道改善人際溝通的方法。 4.新世代的溝通如何避免衝突和網路霸凌。 5.網路交友如何保護自己。 6.衝突事件發生後如何找回自我人際認同。 7.能以行動和態度維護身體自主權。 8.面對色情媒體能夠獨立、批判思考其傳達的意涵，以及對個人性價值觀的負面影響及健康的威脅。 9.能用健康的方式自主管理情慾，並且建立正向健康的性價值觀。 10.能說明親密關係發展進程，並區辨喜歡、愛和迷戀。 11.能說明經營感情的方法。 12.能評估自身建立親密關係後的生活變化。 13.能列舉感情結束時溝通的適當方法。 14.能說明面對感情結束後負面情緒的方法。 15.能理解非預期懷孕對自身會有什麼影響。 16.認識協助非預期懷孕的各種方法，並理解各種方法會造成的後續結果。 17.能釐清自己的現狀，堅定自己的立場並思考做的決定後的後果。 18.建立性傳染病防治的基本觀念。 19.評估危險性行為對健康造成的衝擊與風險。 20.關注我國盛行的性病現況與趨勢，並瞭解性病防治的資源、規範及策略。 21.理解安全性行為的重要性，並堅定健康的性行為生活規範與態度。 22.認識愛滋病與愛滋病的傳染途徑及症狀。 23.理解現階段國內外愛滋感染的盛行率與發生趨勢，正視愛滋病對於個人與社會各層面的衝擊。 24.認識防治愛滋病的資源、規範與策略，並建立正確的防治觀念與態度。 25.公平看待愛滋感染者，並展現對愛滋病患的關懷。 體育 1.能理解暖身、伸展活動，可以減少跳遠練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2.能與同學討論如何提升腿肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 3.能做到跳遠助跑、起跳、空中動作、落地動作技術。 4.能透過班級檢測活動中，檢視彼此動作正確及完整性。 5.能認識急行跳遠的動作技術及流程，並透過觀摩和合作，改善動作技能表現。 6.能瞭解切球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的切球動作。

	7.讓學生在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。 8.能瞭解挑球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的挑球動作。 9.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 10.瞭解防守基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。 11.學會進攻與防守技術，並發揮團隊合作。 12.養成遵守常規並主動參與團體的學習。 13.能知悉高手傳接球的運用時機。 14.能熟悉高手接球的要領。 15.能與同學進行高手傳接球練習，進而知道高手傳接球的策略運用。 16.能瞭解桌球運動之相關知識。 17.能瞭解桌球正拍發平擊球之動作要領、並能做出正拍發平擊球技術。 18.能做出正拍發平擊球結合正、反拍連續擊球。 19.能瞭解單打比賽的規則並應用於比賽之中。 20.瞭解活動的動作要求，以及能夠做出團隊互動合作的精神。 21.能做出行進間足球運球和傳接球組合，並透過競爭、合作學習策略，改善動作技能表現，以利於日後學習。 22.能與同學討論如何提升傳接球之技巧，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 23.能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者運、傳球行進的變化和精湛球技，發表運動欣賞之體驗。 24.能做到左、右足操作前後及左右交互等方向之運球技術。 25.能透過傳球與跑位，學會進攻及防守的技能。 26.能瞭解慢壘傳接球之相關知識，並做出慢壘傳接球的動作技術。 27.能瞭解慢壘打擊之相關知識，並做出慢壘打擊的動作技術。
教學與評量 說明	健康 1. 歷程性評量： (1) 課堂認真聽講並踴躍發言。 (2) 積極參與上臺演練。 (3) 積極參與課堂活動。 (4) 積極參與組內討論並上臺分享。 2. 總結性評量： (1) 能瞭解人際互動的四個模式。 (2) 學習溝通技巧並能有效解決溝通問題。 (3) 能瞭解身體界線的定義。 (4) 能簡述歸類於性騷擾的行為。 (5) 認識#ME TOO 活動並能舉出相關案例。 (6) 能瞭解如何因應性騷擾的情況。 (7) 瞭解親密關係建立過程。 (8) 能說出愛與喜歡的定義。 (9) 能瞭解感情經營的三個好方法。 (10) 能學會拒絕不想要的親密邀約。 (11) 能瞭解分手的不同方式。 (12) 能簡述非預期懷孕造成的五個方面的影響。 (13) 能簡述非預期懷孕後可尋求協助的四個管道。 (14) 能瞭解臺灣女高中生的倡議宣導活動重點。 (15) 能說明傳染病三要素。 (16) 能說出非經由性行為感染的性病。 (17) 能簡述衣菌與尖形濕疣的病原體、潛伏期、傳染途徑及症狀。 (18) 能簡述淋病、生殖器疱疹與梅毒的病原體、潛伏期、傳染途徑及症狀。

- (19) 能瞭解 ABC 防護原則。
 - (20) 能簡述愛滋病的傳染途徑、潛伏期、症狀與治療方式。
 - (21) 能瞭解不同國家的愛滋病現況。
 - (22) 能正確使用保險套。
 - (23) 認識紅絲帶運動並能簡述相關案例。
 - (24) 能說明愛滋病篩檢、治療與協助的管道。
3. 學生自我檢核：完成 Let's do it!「界線紅綠燈」檢視自己的身體界線接受程度。
4. 紙筆測驗：
- (1) 完成課本上的問答。
 - (2) 完成 Let's do it!與健康好行。
- 體育**
1. 歷程性評量：
- (1) 積極參與課程並回答問題。
 - (2) 活動過程中能鼓勵同學與自己。
 - (3) 課堂中發表自己的經驗或看法。
 - (4) 認真參與比賽並樂在其中。
 - (5) 積極參與課程內容並踴躍發表。
 - (6) 協助、指導同學完成目標動作。
 - (7) 認真完成練習且積極參與比賽。
 - (8) 依據教師指示進行練習與調整動作。
 - (9) 比賽前與隊友討論戰略。
2. 總結性評量：
- (1) 能說出動作要領。
 - (2) 能完成不同的助跑步數練習。
 - (3) 能完成 Let's do it!的練習。
 - (4) 能完成活動目標。
 - (5) 能簡述規則的重點。
 - (6) 能依教師指令做出正拍挑球、反拍挑球的正確動作。
 - (7) 能做出正拍、反拍動作並將球挑過網。
 - (8) 可以控制挑球的方向。
 - (9) 能正確做出滑併步與交叉步。
 - (10) 能正確做出防守基本動作。
 - (11) 能正確做出防守基本動作。
 - (12) 能完成守護堡壘活動。
 - (13) 能將所學技巧應用在突破重圍的活動中。
 - (14) 能將所學技巧應用在比賽中。
 - (15) 能說出正拍發平擊球的動作要領。
 - (16) 能做出正拍發平擊球的動作。
 - (17) 能做出正拍發平擊球結合反拍推球與正拍發平擊球結合正拍攻球。
 - (18) 確實瞭解比賽規則。
 - (19) 能說出動作要領及對抗勝利的關鍵。
 - (20) 能說出動作要領及關鍵要素並流暢完成。
 - (21) 能畫出比賽中黃金三角的陣型。
 - (22) 能流暢完成個人動作及小組合作能順利完成。
3. 學生自我檢核：
- (1) 能檢測項目並做好個人紀錄。
 - (2) 能夠計算身體質量指數 (BMI 值)。
 - (3) 依據自己的身體狀態設計合適的運動計畫。

週次	科目單元名稱/內容 健康	科目單元名稱/內容 體育
一 08/27～09/02	1-1：友誼來敲門	3-1：平沙落雁～跳遠
二 09/03～09/09	1-1：友誼來敲門	3-1：平沙落雁～跳遠
三 09/10～09/16	1-1：友誼來敲門	4-1：前挑後切～羽球
四 09/17～09/23	1-2：尊重他人 珍愛自己	4-1：前挑後切～羽球
五 09/24～09/30	1-2：尊重他人 珍愛自己	4-1：前挑後切～羽球
六 10/01～10/07	1-2：尊重他人 珍愛自己	4-2：堅守崗位～籃球
七 10/08～10/14	1-2：尊重他人 珍愛自己	4-2：堅守崗位～籃球
八 10/15～10/21	1-3：愛的練習曲	4-2：堅守崗位～籃球
九 10/22～10/28	1-3：愛的練習曲	4-3：高手過招～排球
十 10/29～11/04	1-3：愛的練習曲	4-3：高手過招～排球
十一 11/05～ 11/11	1-3：愛的練習曲	4-3：高手過招～排球
十二 11/12～ 11/18	1-3：愛的練習曲	4-4：運球唯握～桌球
十三 11/19～ 11/25	1-4：意外的新生命	4-4：運球唯握～桌球

十四 11/26～ 12/02	1-4：意外的新生命	4-4：運球唯握～桌球
十五 12/03～ 12/09	2-1：親密的接觸者	5-1：立足天下～足球
十六 12/10～ 12/16	2-1：親密的接觸者	5-1：立足天下～足球
十七 12/17～ 12/23	2-1：親密的接觸者	5-1：立足天下～足球
十八 12/24～ 12/30	2-2：愛滋病防治	5-2：壁壘分明～慢速壘球
十九 12/31～ 01/06	2-2：愛滋病防治	5-2：壁壘分明～慢速壘球
二十 01/07～ 01/13	2-2：愛滋病防治	5-2：壁壘分明～慢速壘球
二十一 01/14～ 01/20	複習全冊	複習全冊

桃園市永豐高中國中部 112 學年度第二學期【健體領域】課程計畫			
每週節數	健康 1、體育 2		設計者 八年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	健康 ■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 體育 □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	健康 ■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 體育 ■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	健康 □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 體育	

		□C1.道德實踐與公民意識 ■C2.人際關係與團隊合作 □C3.多元文化與國際理解
學習重點	學習表現	健康 1a-IV-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。 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。 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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動 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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 體育 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 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。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。
	學習內容	健康 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 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。 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。 體育 Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 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 守備跑分性運動動作組合及團隊戰術 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。
融入之議題	健康	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、

	人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的道德思辨。 【閱讀素養教育】 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。 【生涯規劃教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。 涯 J10 職業倫理對工作環境發展的重要性。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J9 知行合一與自我反省。 品 J7 同理分享與多元接納。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J7 了解霸凌防治的精神。 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。 體育 【閱讀素養教育】 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。 【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。 【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J2 發展國際視野的國家意識。 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。 【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。
學習目標	健康 1. 建立慢性病的基本觀念，並關注我國的十大死因。 2. 瞭解代謝症候群判定的標準與衍生的疾病。 3. 認識常見的慢性病的病因與症狀，並避免接觸各慢性病的危險因子。 4. 能在日常生活中檢視自身健康狀況，做好自我健康管理，預防慢性病發生。 5. 能運用正確用藥方式。 6. 能理解購藥安全原則。 7. 能辨識藥品的類別。 8. 能理解藥品的保存與廢棄原則。

- 9.能透過政府網站提供的訊息澄清藥品的使用方式。
- 10.知道生活技能「批判性思考」的重要性與步驟，並能妥善運用。
- 11.能辨別全民健保的設立目標。
- 12.能理解全民健保的制度特性。
- 13.能認識醫療分級制度的服務範圍與善用資源。
- 14.能妥善運用轉診制度與相關的醫療資源。
- 15.評估環境與人為因素對居家安全、交通安全、校園安全的影響與衝擊。
- 16.體會遵守居家安全、交通安全與校園安全的防護守則對健康的好處與困難。
- 17.能在日常生活中持續檢視並解決造成居家、交通、校園的危險狀況。
- 18.認識急救箱的內容物，並能檢視家中急救醫藥箱的設置是否符合需要。
- 19.認識創傷的種類。
- 20.正確處理創傷的急救技巧。
- 21.因應生活情境執行緊急狀況的止血與包紮技術。
- 22.能體會 CPR 心肺復甦術（含 AED 使用與復甦姿勢）對健康與生命的重要性並瞭解實施程序。
- 23.能熟練的操作 CPR 心肺復甦術(含 AED 使用與復甦姿勢) 的流程，並配合不同的生活情境調整操作的流程。
- 24.透過不同類型事故傷害的處理原則與程序，依據生活情境選擇適合的急救技能。

體育

- 1.能瞭解慢速壘球之歷史及相關知識。
- 2.能瞭解內野接滾地球傳球組合動作之技巧，並做出內野接滾地球傳球的動作技術。
- 3.能瞭解外野接高飛球傳球組合動作之技巧，並做出外野接高飛球傳球的動作技術。
- 4.能瞭解慢速壘球的規則，並進行比賽體會運動的樂趣。
- 5.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。
- 6.瞭解上籃的基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。
- 7.學會卡位與籃板球技術，並發揮團隊合作。
- 8.養成遵守常規並主動參與團體的學習。
- 9.能瞭解腳步對於桌球的重要性與應用。
- 10.能學會側併步的動作要領與應用。
- 11.能瞭解雙打比賽規則。
- 12.能瞭解雙打跑位及規則並應用於比賽之中。
- 13.能瞭解反手發球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的反手發球動作。
- 14.能瞭解網前球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的網前球動作。
- 15.和同學在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。
- 16.能夠理解暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。
- 17.能知道頭頂球不僅是防守排除險情，解救門前危急，也是在進攻端作為得分的關鍵技術。
- 18.能完成頭頂球的動作要領。能與隊友完成方向變化的頭頂球表現。能透過競爭和合作學習策略（距離、方向），改善動作技能表現。
- 19.能說出足球發邊線球的規則及動作要領。
- 20.能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者頭頂球的精湛球技及關鍵拋投的契機掌握，發表運動欣賞之體驗。
- 21.能培養團隊合作的精神。

	22.瞭解毆子的起源分類。 23.瞭解毆子各種動作技巧，並學會毆子的動作。 24.能培養團隊合作的精神。 25.認識人體弱點，以及使用基本防禦姿勢保護弱點不受攻擊。 26.學會移動與基本防禦姿勢配合。 27.學會反擊。 28.分析環境與情境，思考適合使用基本防身術的時機。
教學與評量說明	健康 1.歷程性評量： (1)專心聆聽並認真思考、踴躍分享。 (2)積極參與分組討論。 (3)課堂認真聆聽並積極參與課程。 (4)認真進行演練。 2.總結性評量： (1)能瞭解臺灣近年十大死因。 (2)能簡述代謝症候群的定義與標準。 (3)能簡述惡性腫瘤與冠心病的成因、症狀以及預防方法。 (4)能簡述糖尿病與腎臟病的成因、症狀以及預防方法。 (5)能認識慢性病照護的社會資源。 (6)能瞭解用藥原則。 (7)能看懂藥袋或藥盒上的資訊與指示。 (8)能瞭解正確的用藥概念。 (9)能簡述用藥方法與服藥標準。 (10)能簡述不同藥品的種類。 (11)能認識藥品的保存方式。 (12)能簡述廢棄藥品的六步驟。 (13)能瞭解健保意義與概念。 (14)能瞭解健保的納保資格與付費方式。 (15)能瞭解健康存摺的功能。 (16)能瞭解分級醫療的概念。 (17)能瞭解事故傷害的兩大類。 (18)能瞭解急救技術的重要性。 (19)能簡述急救醫藥箱的內容物。 (20)能分辨開放性創傷與閉鎖性創傷。 (21)能學會開放性傷口處理步驟。 (22)能根據不同狀況選用不同包紮材料與包紮方法。 (23)能正確完成包紮。 (24)能簡述 CPR 與 AED 的作用與原則。 (25)能瞭解生命之鏈。 (26)能熟悉急救流程的口訣與步驟。 (27)能正確完成急救流程。 (28)能正確評估救援順序。 3.學生自我檢核： (1)檢核自己與慢性病的距離。 (2)檢視居家環境安全。 (3)檢視交通安全意識。 (4)檢視自家醫藥箱內容物。 4.紙筆測驗： 完成 Let's do it! 與健康好行的紀錄。 體育

	1.歷程性評量： (1)課堂認真聆聽講解且積極參與課程內容。 (2)認真參與比賽並樂在其中。 (3)根據說明進行練習與修正動作。 (4)根據說明進行比賽。 (5)課堂上正向積極的練習。 (6)能積極為團隊爭取榮耀併給予隊友指導和鼓勵。 (7)課堂認真聆聽並能理解課堂內容。 (8)積極主動參與課程並做出動作。 (9)課堂積極參與課程並表達意見。 2.總結性評量： (1)能做出接滾地球基本動作。 (2)能做出接高飛球的守備動作。 (3)能簡述規則的重點。 (4)能正確完成帶球上籃步伐。 (5)運球時步伐正確且動作流暢。 (6)能正確完成卡位動作。 (7)各組於比賽時能運用策略和防守技巧。 (8)能做出正確的側併步動作。 (9)能說出雙打的兩種搭配跑位方法。 (10)充分瞭解比賽規則。 (11)能說出反手發球的使用策略和動作要領。 (12)能說出簡易發球規則。 (13)能將球以標準動作發進目標區域。 (14)能控制球飛行的高度。 (15)能運用所學技巧規劃策略成功得分。 (16)能做出正確頭頂球動作。 (17)能確實使用額頭正面、側面頂球。 (18)直球動作正確。 (19)能確實使用額頭正面、側面頂球。 (20)比賽中能達到團隊合作的默契。 (21)能理解動作的重點。 (22)能確實做出小武動作。 (23)能正確做出踢毽動作。 (24)能與隊友討論、改善問題。 (25)能做出防禦的基本動作。 (26)能做出各項移動的基本動作。 (27)能善用防身技巧。 3.學生自我檢核。 4.紙筆測驗：完成 Let's do it。	
週次	科目單元名稱/內容 健康	科目單元名稱/內容 體育
一 02/11~02/17	1-1：健康的隱形破壞者	3-1：壁壘森嚴～慢速壘球
二 02/18~02/24	1-1：健康的隱形破壞者	3-1：壁壘森嚴～慢速壘球

三 02/25～03/02	1-1：健康的隱形破壞者	3-1：壁壘森嚴～慢速壘球
四 03/03～03/09	1-2：藥你健康	3-2：力挽狂籃～籃球
五 03/10～03/16	1-2：藥你健康	3-2：力挽狂籃～籃球
六 03/17～03/23	1-2：藥你健康	3-2：力挽狂籃～籃球
七 03/24～03/30	1-3：全民健保與醫療服務	3-3：凌波微步～桌球
八 03/31～04/06	1-3：全民健保與醫療服務	3-3：凌波微步～桌球
九 04/07～04/13	1-3：全民健保與醫療服務	3-3：凌波微步～桌球
十 04/14～04/20	1-3：全民健保與醫療服務	3-4：飄移換位～羽球
十一 04/21～ 04/27	2-1：安全技能總體檢	3-4：飄移換位～羽球
十二 04/28～ 05/04	2-1：安全技能總體檢	3-4：飄移換位～羽球
十三 05/05～ 05/11	2-1：安全技能總體檢	3-5：品頭論足～足球
十四 05/12～ 05/18	2-2：急救技能養成術	3-5：品頭論足～足球
十五 05/19～ 05/25	2-2：急救技能養成術	3-5：品頭論足～足球
十六 05/26～ 06/01	2-2：急救技能養成術	4-2：一毬之地～毬子

十七 06/02～ 06/08	2-3：攜手搶救	4-2：一毬之地～毬子
十八 06/09～ 06/15	2-3：攜手搶救	4-3：拳拳到位～基本防身術
十九 06/16～ 06/22	2-3：攜手搶救	4-3：拳拳到位～基本防身術
二十 06/23～ 06/29	2-3：攜手搶救	4-3：拳拳到位～基本防身術

桃園市永豐高中國中部 112 學年度第一學期【健體領域】課程計畫			
每週節數	健康 1、體育 2	設計者	九年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1.身心素質與自我精進、■A2.系統思考與問題解決、 ■A3.規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1.符號運用與溝通表達、■B2.科技資訊與媒體素養、 ■B3.藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1.道德實踐與公民意識、■C2.人際關係與團隊合作、 ■C3.多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現	健康 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 體育 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	

		3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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	健康 Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 體育 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。 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。

	議題名稱	議題中的實質內涵
融入之議題	性別平等	性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
	生命教育	生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。
	生涯規劃	涯 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。
	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 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。 品 J8 理性溝通與問題解決。
	家庭教育	家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。
	人權教育	人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
	國際教育	國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。
	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。
	多元文化	多 J7 探討我族文化與他族文化的關聯性。
學習目標		1.覺察自己的體型觀，並進一步了解形成原因。揭開體型變化的真相，形塑健康且適合的體型觀。 2.以客觀的標準評估自己的體型，並了解不良的體型對健康的影響。 3.學會檢視自己的生活習慣，並覺察生活習慣對體型造成的影響，提出適切的改善策略，持續修正與進行。 4.增進人際關係的策略、我訊息的溝通方式與衝突解決的技巧。 5.促進家庭關係與解決衝突的方法，及遇到家庭暴力時的處理方式。 6.網路交友與一般交友的差異、交友過程，以及與網友見面時的安全注意事項。 7.了解壓力的影響、因應方式與調適壓力的技能。 8.了解情緒的影響、因應方式與情緒管理的技巧。 9.學習促進心理健康以及預防他人與自我傷害的方法。 10.認識休閒的意涵與方法，並學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫。 11.從正反手的基本盤傳接入門，體驗飛盤樂趣。 12.了解彩球舞蹈與流行街舞的魅力。 13.認識扯鈴基本動作及簡易花式技巧。 14.了解跳繩的好處，並學習練習單人、雙人及多人跳繩的遊戲。 15.學習八人制拔河的个人與團體技巧，並在賽程中發揮戰術。 16.學習籃球、棒球、足球的基本規則及基礎動作。遵守場上安全及遊戲規則。
教學與評量說明		實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核

週次	科目單元名稱/內容	科目單元名稱/內容
一 08/27~09/02	單元一 體型由我塑 第 1 章 體型覺醒	單元四 逆風飛翔 第 1 章 飛盤 盤旋之際
二 09/03~09/09	單元一 體型由我塑 第 1 章 體型覺醒	單元四 逆風飛翔 第 1 章 飛盤 盤旋之際
三 09/10~09/16	單元一 體型由我塑 第 2 章 體型方程式	單元五 舞林高手 第 1 章 啦啦隊 魅力四射
四 09/17~09/23	單元一 體型由我塑 第 2 章 體型方程式	單元五 舞林高手 第 1 章 啦啦隊 魅力四射
五 09/24~09/30	單元一 體型由我塑 第 3 章 健康我最「型」	單元五 舞林高手 第 2 章 街舞 舞領風潮
六 10/01~10/07	單元一 體型由我塑 第 3 章 健康我最「型」	單元五 舞林高手 第 2 章 街舞 舞領風潮
七 10/08~10/14	單元一 體型由我塑 第 3 章 健康我最「型」	單元六 民俗運動 第 1 章 扯鈴 螞蟻上樹
八 10/15~10/21	單元二 人際新觀點 第 1 章 青春情誼	單元六 民俗運動 第 1 章 扯鈴 螞蟻上樹
九 10/22~10/28	單元二 人際新觀點 第 1 章 青春情誼	單元六 民俗運動 第 2 章 跳繩 繩力超人
十 10/29~11/04	單元二 人際新觀點 第 2 章 我們這一家	單元六 民俗運動 第 2 章 跳繩 繩力超人
十一 11/05~ 11/11	單元二 人際新觀點 第 2 章 我們這一家	單元六 民俗運動 第 3 章 拔河 力拔山河
十二 11/12~ 11/18	單元二 人際新觀點 第 3 章 雲端停看聽	單元六 民俗運動 第 3 章 拔河 力拔山河
十三 11/19~ 11/25	單元二 人際新觀點 第 3 章 雲端停看聽	單元七 球類進階 第 1 章 籃球 防守與急攻

十四 11/26～ 12/02	單元三 心情點播站 第 1 章 釋放壓力鍋	單元七 球類進階 第 1 章 籃球 防守與急攻
十五 12/03～ 12/09	單元三 心情點播站 第 1 章 釋放壓力鍋	單元七 球類進階 第 1 章 籃球 防守與急攻
十六 12/10～ 12/16	單元三 心情點播站 第 2 章 EQ「心」世界	單元七 球類進階 第 2 章 棒球 固若金湯
十七 12/17～ 12/23	單元三 心情點播站 第 2 章 EQ「心」世界	單元七 球類進階 第 2 章 棒球 固若金湯
十八 12/24～ 12/30	單元三 心情點播站 第 3 章 守住珍貴生命	單元七 球類進階 第 2 章 棒球 固若金湯
十九 12/31～ 01/06	單元三 心情點播站 第 3 章 守住珍貴生命	單元七 球類進階 第 3 章 足球 足智多謀
二十 01/07～ 01/13	單元三 心情點播站 第 4 章 休閒「心」生活	單元七 球類進階 第 3 章 足球 足智多謀
二十一 01/14～ 01/20	單元三 心情點播站 第 4 章 休閒「心」生活	單元七 球類進階 第 3 章 足球 足智多謀

桃園市永豐高中國中部 112 學年度第二學期【健體領域】課程計畫			
每週節數	健康 1、體育 2	設計者	九年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1.身心素質與自我精進、■A2.系統思考與問題解決、 ■A3.規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1.符號運用與溝通表達、■B2.科技資訊與媒體素養、 ■B3.藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1.道德實踐與公民意識、■C2.人際關係與團隊合作、 ■C3.多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現	健康 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	

		4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 體育 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。
	學習內容	健康 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 體育 Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。

融入之議題	議題名稱	議題中的實質內涵
	安全教育	安 J1 理解安全教育的意義。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。
	生命教育	生 J2 進行思考時的適當情意與態度
	品德教育	品 EJU1 尊重生命。 品 EJU6 謙遜包容。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
	生涯規劃	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。
	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 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。
	環境教育	環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。
	海洋教育	海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。
	國際教育	國 J6 評估衝突的情境並提出解決方案。
學習目標	健康	
	1.學習評估社區安全潛在危機的方法。	
	2.理解社區安全相關守則與法令。	
	3.運用健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。	
	4.理解社區健康營造定義與流程。	
	5.運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。	
	6.主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。	
	7.分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。	
	8.體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。	
	9.體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。	
學習目標	10.學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題，分析影響和改進之道。	
	11.體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。	
	12.了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。	
	13.學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。	
	14.能影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。	
	15.了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。	
	16.了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。	
	17.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。	
	18.體認不同階段所會遇到的健康問題。	
	體育	
學習目標	1.學會自我身體檢視，確保正確的練習情境。	
	2.能確實執行基礎、進階瑜珈動作。	
	3.學會運動後自我放鬆的重要性。	
	4.透過自我練習計畫提升身心素質。	
	5.了解防身術的原意。	
	6.知道有效攻擊及防守位置為何處。	
	7.了解不同危險情境中的自我保護方法。	
	8.能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。	
	9.認識跆拳道運動的器材。	
	10.認識跆拳道比賽規則轉變。	

	11.能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 12.相互合作的班級氣氛。 13.學習武術的基本禮儀及精神。 14.認識武術的基本步法。 15.能確實執行武術基本套路：五步拳。 16.藉由步法訓練鍛鍊腿部肌力及身體平衡。 17.能設法應用在基礎實戰中。 18.認識飛盤運動的各項比賽。 19.能遵守場上安全規範及遊戲規則。 20.能透過練習，領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。 21.能了解規則，並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 22.培養相互合作的班級氣氛，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。 23.了解自行車的種類與構造。 24.了解道路騎乘規則及安全事項。 25.了解自行車的安全檢查及基本設定。 26.了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。 27.學會騎行時的溝通手勢。 28.學會安排自行車休閒騎乘活動。 29.認識網球運動起源及現代網球發展沿革。 30.了解反手拍握拍方式與應用。 31.經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。 32.了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。 33.可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。 34.了解知名棒球選手的故事，並以其努力的態度自勉。 35.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 36.習得流暢打擊以及跑壘之基本技巧。 37.能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，並了解其中差異。 38.了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。 39.培養相互合作的班級氣氛。	
教學與評量說明	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核	
週次	科目單元名稱/內容	科目單元名稱/內容
一 02/11~02/17	單元一 社區網絡拼圖 第1章 社區放大鏡	單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第1章 瑜珈 愉佳
二 02/18~02/24	單元一 社區網絡拼圖 第1章 社區放大鏡	單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第1章 瑜珈 愉佳
三 02/25~03/02	單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力	單元五 武林高手 第1章 防身術 臨陣脫逃
四 03/03~03/09	單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力	單元五 武林高手 第1章 防身術 臨陣脫逃

五 03/10~03/16	單元一 社區網絡拼圖 第 2 章 社區健康營造力	單元五 武林高手 第 2 章 跆拳道 拳霸一方
六 03/17~03/23	單元二 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰	單元五 武林高手 第 2 章 跆拳道 拳霸一方
七 03/24~03/30	單元二 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰	單元五 武林高手 第 2 章 跆拳道 拳霸一方
八 03/31~04/06	單元二 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰	單元五 武林高手 第 3 章 你、我來練武功
九 04/07~04/13	單元二 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰	單元五 武林高手 第 3 章 你、我來練武功
十 04/14~04/20	單元二 翻轉護地球 第 2 章 綠活行動家	單元六 翻轉人生 第 1 章 飛盤 劃破天際
十一 04/21~ 04/27	單元二 翻轉護地球 第 2 章 綠活行動家	單元六 翻轉人生 第 1 章 飛盤 劃破天際
十二 04/28~ 05/04	單元二 翻轉護地球 第 2 章 綠活行動家	單元六 翻轉人生 第 2 章 自行車 轉動騎跡
十三 05/05~ 05/11	單元三 健康人生逗陣行 第 1 章 美妙新生命	單元六 翻轉人生 第 2 章 自行車 轉動騎跡
十四 05/12~ 05/18	單元三 健康人生逗陣行 第 1 章 美妙新生命	單元六 翻轉人生 第 2 章 自行車 轉動騎跡
十五 05/19~ 05/25	單元三 健康人生逗陣行 第 1 章 美妙新生命	單元七 球類進階 第 1 章 網球 一網打盡
十六 05/26~ 06/01	單元三 健康人生逗陣行 第 2 章 樂活新旅程	單元七 球類進階 第 1 章 網球 一網打盡