

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 113 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：

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、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。

25

- 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。

伍、實施內容

桃園市永豐高中國中部 113 學年度第一學期【 健體 領域】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	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 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	認知 1. 培養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。 2. 建構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。 3. 發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。 技能 1. 養成規律運動與健康生活的習慣。 2. 培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。 3. 培養獨立生活的自我照護能力。 態度 1. 培養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。 2. 培養關懷生活、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。 3. 培養良好人際關係與團隊合作精神。
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	
	健康	體育
1 08/29-09/01	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
2 09/02-09/08	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
3 09/09--09/15	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
4 09/16--09/22	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
5 09/23--09/29	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
6 09/30--10/06	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
7 10/07--10/13	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
8 10/14--10/20	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
9 10/21--10/27	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
10 10/28--11/03	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
11 11/04--11/10	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
12 11/11--11/17	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
13	單元二 青春事件簿	單元七 球類入門

11/18--11/24	第 1 章 這一站，青春	第 1 章 籃球 出手得分
14 11/25-12/01	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
15 12/02--12/08	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
16 12/09--12/15	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
17 12/16--12/22	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
18 12/23--12/29	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
19 12/30--01/05	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
20 01/06--01/12	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
21 01/13--01/19	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
22 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 113 學年度第二學期【**健體領域**】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、 ■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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	

	學習內容	健康 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 體育 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 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 EJ06 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	認知 1. 培養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。 2. 建構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。 3. 發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。 技能 1. 養成規律運動與健康生活的習慣。 2. 培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。 3. 培養獨立生活的自我照護能力。 態度 1. 培養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。 2. 培養關懷生活、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。 培養良好人際關係與團隊合作精神。	

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	
	健康	體育
1 02/10-- 02/16	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
2 02/17-- 02/23	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
3 02/24-- 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
4 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
5 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
6 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
7 03/24-- 03/30	單元一「癮」形大危機 第4章 青春不迷「網」	單元五 競技體適能 第2章 專項適能
8 03/31-- 04/06	單元一「癮」形大危機 第4章 青春不迷「網」	單元五 競技體適能 第2章 專項適能
9 04/07-- 04/13	單元二 全境擴散 第1章 傳染病情報站	單元五 競技體適能 第2章 專項適能
10 04/14-- 04/20	單元二 全境擴散 第1章 傳染病情報站	單元七 球類入門 第1章 籃球 扭轉乾坤
11 04/21-- 04/27	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
12 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
13 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

14 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
15 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
16 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
17 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
18 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
19 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
20 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
21 06/30	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 113 學年度第一學期【 健體 領域】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、 ☒ 3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	☒ C1. 道德實踐與公民意識、 ☒ C2. 人際關係與團隊合作、 ☐ C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現	健康 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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-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-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。 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-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 Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 體育 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 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。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。
--	------	---

融入之議題	議題名稱	議題中的實質內涵	
	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 J5 了解特殊體質學生的運動安全。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 安 J11 學習創傷救護技能。	
	性別平等	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	
	戶外教育	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。	
	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 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。	
	品德教育	品 EJ1 尊重生命。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。	
	法治教育	法 J2 避免歧視。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。	
	生涯規劃	涯 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。	

學習目標	認知 培養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。 建構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。 發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。 技能 養成規律運動與健康生活的習慣。 培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。 培養獨立生活的自我照護能力。 態度 培養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。 培養關懷生活、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。 培養良好人際關係與團隊合作精神。
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	
	健康	體育
1 08/29-09/01	單元一 愛，這件事 第1章 歌頌情誼	單元四 貼心！就能安心！ 第1章 運動與貼紮
2 09/02-09/08	單元一 愛，這件事 第1章 歌頌情誼	單元四 貼心！就能安心！ 第1章 運動與貼紮
3 09/09--09/15	單元一 愛，這件事 第2章 珍愛自我	單元五 挑戰極限 第1章 標槍 千斤一擲
4 09/16--09/22	單元一 愛，這件事 第2章 珍愛自我	單元五 挑戰極限 第1章 標槍 千斤一擲
5 09/23--09/29	單元一 愛，這件事 第2章 珍愛自我	單元五 挑戰極限 第2章 三項全能
6 09/30--10/06	單元一 愛，這件事 第3章 「性」福「保」典	單元五 挑戰極限 第2章 三項全能
7 10/07--10/13	單元一 愛，這件事 第3章 「性」福「保」典	單元五 挑戰極限 第3章 競技體操 地板
8 10/14--10/20	單元一 愛，這件事 第3章 「性」福「保」典	單元五 挑戰極限 第3章 競技體操 地板
9 10/21--10/27	單元二 一生「醫」世 第1章 臺灣「醫」級棒	單元五 挑戰極限 第3章 競技體操 地板
10 10/28--11/03	單元二 一生「醫」世 第1章 臺灣「醫」級棒	單元五 挑戰極限 第3章 競技體操 地板
11 11/04--11/10	單元二 一生「醫」世 第1章 臺灣「醫」級棒	單元七 球類入門 第1章 籃球 跑動與配合
12 11/11--11/17	單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心	單元七 球類入門 第1章 籃球 跑動與配合
13 11/18--11/24	單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心	單元七 球類入門 第1章 籃球 跑動與配合

14 11/25-12/01	單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心	單元七 球類入門 第1章 籃球 跑動與配合
15 12/02--12/08	單元三 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸	單元三 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸
16 12/09--12/15	單元三 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸	單元三 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸
17 12/16--12/22	單元三 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸	單元七 球類入門 第3章 羽球 致命一擊
18 12/23--12/29	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往	單元七 球類入門 第3章 羽球 致命一擊
19 12/30--01/05	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往	單元七 球類入門 第4章 壘球 身手矯健
20 01/06--01/12	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往	單元七 球類入門 第4章 壘球 身手矯健
21 01/13--01/19	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往	單元七 球類入門 第4章 壘球 身手矯健
22 01/20	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往	單元七 球類入門 第4章 壘球 身手矯健

桃園市永豐高中國中部 113 學年度第二學期【**健體領域**】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、 ☒ 3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	☐ C1. 道德實踐與公民意識、 ☒ C2. 人際關係與團隊合作、 ☒ C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現	健康 1a-IV-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-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-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-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。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-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-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	健康 Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 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。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 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-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-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。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 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。 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。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。 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。
--	------	--

	議題名稱	議題中的實質內涵	
	安全教育	安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。	
融入之議題	生命教育	生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
	海洋教育	海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。	
	品德教育	品 EJU1 尊重生命。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。	
	法治教育	法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。	
	人權教育	人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	
	環境教育	環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。	
	國際教育	國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	
	家庭教育	家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	
	性別平等教育	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	
	生涯規劃	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
學習目標	認知 1. 培養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。 2. 建構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。 3. 發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。 技能 1. 養成規律運動與健康生活的習慣。 2. 培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。 3. 培養獨立生活的自我照護能力。 態度 1. 培養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。 2. 培養關懷生活、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。 3. 培養良好人際關係與團隊合作精神。		
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	
	健康	體育
1 02/10--02/16	單元一 消費中學堂 第 1 章 GO 購「食」力讚	單元四 Olympic Games 運動誌 第 1 章 奧林匹克故事館

2 02/17--02/23	單元一 消費中學堂 第1章 GO購「食」力讚	單元四 Olympic Games 運動誌 第1章 奧林匹克故事館
3 02/24--03/02	單元一 消費中學堂 第1章 GO購「食」力讚	單元五 有氧、無氧運動 第1章 慢跑
4 03/03--03/09	單元一 消費中學堂 第2章 健康消費實踐家	單元五 有氧、無氧運動 第1章 慢跑
5 03/10--03/16	單元一 消費中學堂 第2章 健康消費實踐家	單元五 有氧、無氧運動 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊
6 03/17--03/23	單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情報站(上)	單元五 有氧、無氧運動 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊
7 03/24--03/30	單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情報站(上)	單元五 有氧、無氧運動 第3章 器械體操 跳箱
8 03/31--04/06	單元二 慢病驚心 第2章 慢性病情報站(下)	單元五 有氧、無氧運動 第3章 器械體操 跳箱
9 04/07--04/13	單元二 慢病驚心 第2章 慢性病情報站(下)	單元五 有氧、無氧運動 第3章 器械體操 跳箱
10 04/14--04/20	單元二 慢病驚心 第3章 愛譜生命最終章	單元五 有氧、無氧運動 第3章 器械體操 跳箱
11 04/21--04/27	單元二 慢病驚心 第3章 愛譜生命最終章	單元七 球類進階 第1章 藤球 空中格鬥
12 04/28--05/04	單元三 安全防護網 第1章 扭轉危機保安康	單元七 球類進階 第1章 藤球 空中格鬥
13 05/05--05/11	單元三 安全防護網 第1章 扭轉危機保安康	單元七 球類進階 第1章 藤球 空中格鬥
14 05/12--05/18	單元三 安全防護網 第2章 網住安全	單元七 球類進階 第1章 藤球 空中格鬥
15 05/19--05/25	單元三 安全防護網 第2章 網住安全	單元七 球類進階 第2章 桌球 蓄勢待發
16 05/26--06/01	單元三 安全防護網 第3章 馬路如虎口	單元七 球類進階 第2章 桌球 蓄勢待發
17 06/02--06/08	單元三 安全防護網 第3章 馬路如虎口	單元七 球類進階 第3章 羽球 羽日俱進
18 06/09--06/15	單元三 安全防護網 第4章 生命之鏈	單元七 球類進階 第3章 羽球 羽日俱進
19 06/16--06/22	單元三 安全防護網 第4章 生命之鏈	單元七 球類進階 第4章 壘球 攻守兼備
20 06/23--06/29	單元三 安全防護網 第4章 生命之鏈	單元七 球類進階 第4章 壘球 攻守兼備
21 06/30	單元三 安全防護網 第4章 生命之鏈	單元七 球類進階 第4章 壘球 攻守兼備

桃園市永豐高中國中部 113 學年度第一學期【健體領域】健康課程計畫			
每週節數	健康 1	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。 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-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。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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-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。	
	學習內容	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。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 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。	

融入之議題	【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 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 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。 【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。 【防災教育】 防 J2 災害對臺灣社會及生態環境的衝擊。 防 J3 臺灣災害防救的機制與運作。 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 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。 【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。 環 J13 參與防災疏散演練。
學習目標	認知 1. 培養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。 2. 建構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。 3. 發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。 技能 1. 養成規律運動與健康生活的習慣。 2. 培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。 3. 培養獨立生活的自我照護能力。 態度 1. 培養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。 2. 培養關懷生活、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。 3. 培養良好人際關係與團隊合作精神。
教學與評量說明	教材與資源 奇鼎健康與體育課本、習作、教案、學習單、PPT。 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
1 08/29-09/01	第 1 單元安全總動員 第 1 章防火防震安全
2 09/02-09/08	第 1 單元安全總動員 第 1 章防火防震安全
3 09/09--09/15	第 1 單元安全總動員 第 1 章防火防震安全
4 09/16--09/22	第 1 單元安全總動員 第 1 章防火防震安全

5 09/23--09/29	第 1 單元安全總動員 第 2 章社區的安全與健康
6 09/30--10/06	第 1 單元安全總動員 第 2 章社區的安全與健康
7 10/07--10/13	第 1 單元安全總動員 第 2 章社區的安全與健康
8 10/14--10/20	第 2 單元身體大調查 第 1 章身體意象
9 10/21--10/27	第 2 單元身體大調查 第 1 章身體意象
10 10/28--11/03	第 2 單元身體大調查 第 2 章健康體位管理
11 11/04--11/10	第 2 單元身體大調查 第 2 章健康體位管理
12 11/11--11/17	第 2 單元身體大調查 第 3 章全方位健康生活
13 11/18--11/24	第 2 單元身體大調查 第 3 章全方位健康生活
14 11/25-12/01	第 2 單元身體大調查 第 3 章全方位健康體位生活
15 12/02--12/08	第 3 單元美麗心世界 第 1 章有情有義
16 12/09--12/15	第 3 單元美麗心世界 第 1 章有情有義
17 12/16--12/22	第 3 單元美麗心世界 第 2 章解壓我最行
18 12/23--12/29	第 3 單元美麗心世界 第 2 章解壓我最行
19 12/30--01/05	第 3 單元美麗心世界 第 2 章解壓我最行
20 01/06--01/12	第 3 單元美麗心世界 第 3 章情緒氣象局
21 01/13--01/19	第 3 單元美麗心世界 第 3 章情緒氣象局
22 01/20	第 3 單元美麗心世界 第 3 章情緒氣象局

桃園市永豐高中國中部 113 學年度第二學期【健體領域】健康課程計畫

每週節數	健康 1		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、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 深切體會進康行動的自覺利益與障礙。 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。 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。 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 公開進行健康倡議，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。		
	學習內容	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 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。 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。		

融入之議題	【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 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 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。 【資訊教育】 資 J8 選用適當的資訊科技組織思維，並進行有效的表達。 資 J10 有系統地整理數位資源。 【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。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J9 知行合一與自我反省。 【國際教育】 國 J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 國 J9 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。 【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。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【家庭教育】 家 J1 分析家庭的發展歷程。 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 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【人權教育】 人 J7 探討違反人權的事件對個人、社區／部落、社會的影響，並提出改善策略或行動方案。
學習目標	認知 1. 培養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。 2. 建構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。 3. 發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。 技能 1. 養成規律運動與健康生活的習慣。 2. 培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。 3. 培養獨立生活的自我照護能力。 態度 1. 培養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。 2. 培養關懷生活、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。 3. 培養良好人際關係與團隊合作精神。

教學與評量說明	教材與資源 奇鼎版健康與體育課本、習作、教案、學習單、PPT 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
1 02/10--02/16	第 1 單元環保大作戰 第 1 章環境問題大探索
2 02/17--02/23	第 1 單元環保大作戰 第 1 章環境問題大探索
3 02/24--03/02	第 1 單元環保大作戰 第 2 章汙染指「塑」
4 03/03--03/09	第 1 單元環保大作戰 第 2 章汙染指「塑」
5 03/10--03/16	第 1 單元環保大作戰 第 2 章汙染指「塑」
6 03/17--03/23	第 2 單元生命的珍貴 第 1 章生命起源
7 03/24--03/30 第一次段考	第 2 單元生命的珍貴 第 1 章生命起源
8 03/31--04/06	第 2 單元生命的珍貴 第 1 章生命起源
9 04/07--04/13	第 2 單元生命的珍貴 第 1 章生命起源
10 04/14--04/20	第 2 單元生命的珍貴 第 2 章生命旅程
11 04/21--04/27	第 2 單元生命的珍貴 第 2 章生命旅程
12 04/28--05/04	第 3 單元幸福家油站 第 1 章幸福滿屋
13 05/05--05/11	第 3 單元幸福家油站 第 1 章幸福滿屋
14 05/12--05/18 第二次段考	第 3 單元幸福家油站 第 2 章家庭協奏曲
15 05/19--05/25	第 3 單元幸福家油站 第 2 章家庭協奏曲
16 05/26--06/01	第 3 單元幸福家油站 第 3 章變色的家

17 06/02--06/08 畢業週	第 3 單元幸福家油站 第 3 章變色的家
---------------------------	--------------------------

桃園市永豐高中國中部 113 學年度第一學期【健體領域】體育課程計畫			
每週節數	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	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。 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-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	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	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 【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。 【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【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。		
學習目標	認知 1. 培養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。 2. 建構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。 3. 發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。 技能		

	1. 養成規律運動與健康生活的習慣。 2. 培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。 3. 培養獨立生活的自我照護能力。 態度 1. 培養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。 2. 培養關懷生活、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。 3. 培養良好人際關係與團隊合作精神。
教學與評量說明	教材與資源 奇鼎健康與體育課本、習作、教案、學習單、PPT。 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
1 08/29-09/01	你來我往～籃球
2 09/02-09/08	你來我往～籃球
3 09/09--09/15	你來我往～籃球
4 09/16--09/22	你來我往～籃球
5 09/23--09/29	你來我往～籃球
6 09/30--10/06	你來我往～籃球
7 10/07--10/13	攻守相生～排球
8 10/14--10/20	攻守相生～排球
9 10/21--10/27	攻守相生～排球
10 10/28--11/03	攻守相生～排球
11 11/04--11/10	攻守相生～排球
12 11/11--11/17	誰羽爭鋒～羽球
13 11/18--11/24	誰羽爭鋒～羽球
14 11/25-12/01	誰羽爭鋒～羽球
15 12/02--12/08	誰羽爭鋒～羽球
16	誰羽爭鋒～羽球

12/09--12/15	
17 12/16--12/22	足足有娛～足球
18 12/23--12/29	足足有娛～足球
19 12/30--01/05	足足有娛～足球
20 01/06--01/12	足足有娛～足球
21 01/13--01/19	足足有娛～足球
22 01/20	足足有娛～足球

桃園市永豐高中國中部 113 學年度第二學期【健體領域】體育課程計畫				
每週節數	2		設計者	九級教學團隊
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	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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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-2 反思自己的動作技能 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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，發展運動參與方法。		
	學習內容	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。 Ha-IV-1 網／牆性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	【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 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 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。 【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。 【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。 【多元文化教育】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 【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。 【戶外教育】 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。
學習目標	認知 1. 培養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。 2. 建構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。 3. 發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。 技能 1. 養成規律運動與健康生活的習慣。 2. 培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。 3. 培養獨立生活的自我照護能力。 態度 1. 培養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。 2. 培養關懷生活、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。 3. 培養良好人際關係與團隊合作精神。
教學與評量說明	教材與資源 奇鼎健康與體育課本、習作、教案、學習單、PPT。 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
1 02/10--02/16	雙打雙飛～羽球
2 02/17--02/23	雙打雙飛～羽球
3 02/24--03/02	雙打雙飛～羽球
4 03/03--03/09	雙打雙飛～羽球
5 03/10--03/16	你切我旋～桌球

6 03/17--03/23	你切我旋～桌球
7 03/24--03/30	你切我旋～桌球
8 03/31--04/06	你切我旋～桌球
9 04/07--04/13	攻防一體～籃球
10 04/14--04/20	攻防一體～籃球
11 04/21--04/27	攻防一體～籃球
12 04/28--05/04	攻防一體～籃球
13 05/05--05/11	結合力與美～核心肌群
14 05/12--05/18	結合力與美～核心肌群
15 05/19--05/25	結合力與美～核心肌群
16 05/26--06/01	健康相陪～建立規律運動行為
17 06/02--06/08	健康相陪～建立規律運動行為