

5-1-1-10 普通班各年級各領域健體課程計畫

桃園市永豐高中國中部 114 學年度七年級第一學期【健康與體育領域】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-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 性別平等	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 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	課程內容	表現任務	學習評量
第一週 8/29 8/31	健康 單元一 健康加油 「讚」 第 1 章 全能健康王	1. 全人健康的定義，健康真正的意涵。 2. 健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。 3. 健康檢查的定義、重要性與項目等。 4. 分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。 5. 了解自己能進行的自我保健策略，並於生活中執行。 6. 持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。	「畫出青春健康概念圖(心智圖)」。中間寫上「健康」，討論「健康」應該包含哪些層面，討論出的結果記錄於第二層。第三層記錄上述「健康」所包含的各層面中的具體行為有哪些。	學習單:我的健康我做主
	體育 單元四 運動穿著與防護 第 1 章 跑步服裝秀	1. 相關運動服裝穿著知識。 3. 能自信表達自我運動表現。 4. 思考運動服裝穿著自我需求。 5. 選擇合時合宜的服裝產品。	「檢視身體密碼」用標籤範本對照個人服飾標籤，另測量胸圍及腰圍比對標籤，師隨機抽選學生發表。	學習單：賣場試穿秀
第二週 9/1 9/7	健康 單元一 健康加油 「讚」 第 1 章 全能健康王	1. 全人健康的定義，健康真正的意涵。 2. 健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。 3. 健康檢查的定義、重要性與項目等。 4. 分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。 5. 了解自己能進行的自我保健策略，並於生活中執行。 6. 持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。	「畫出青春健康概念圖(心智圖)」。中間寫上「健康」，討論「健康」應該包含哪些層面，討論出的結果記錄於第二層。第三層記錄上述「健康」所包含的各層面中的具體行為有哪些。	學習單:我的健康我做主

	體育 單元四 運動穿著與防護 第2章 護具大集合	1. 相關護具知識與運動傷害。 3. 自信表達自我護具的運動需要。 4. 選擇合時合宜的運動護具。	「護具總動員」 閱讀課本圖示，填寫運動員都穿戴了哪些專業護具，並說明使用方式及保護功能。	學習單:護具使用時機
第三週 9/8 9/14	健康 單元一 健康加油「讚」 第2章 人體奇航	1. 認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。 2. 維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。 3. 探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。 4. 自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為。	「人體器官賓果」活動。表格中寫下25個人體器官+系統+體腔等名稱。各組按照順序選格內一項名稱，但不能直接說出是什麼，必須在黑板上用畫圖或比手畫腳方式讓六組猜名稱，先猜對的才可於此格打勾，先連成二條線的組別為優勝者。	學習單:選擇檢康的路
	體育 單元五 體適能 第1章 健康體適能 體適能檢測	1. 體適能相關知識及重要性。 2. 主動並協助他人參與體適能活動。 3. 體適能各項檢測要領，並完成檢測。	「團體增能挑戰」試著安排循環的動作順序，每一循環完成需測量記錄個人最大心跳率。完成基本量三循環。	學習單:體適能增能訓練計畫

第四週 9/15 9/21	健康 單元一 健康加油 「讚」 第2章 人體奇航	1. 認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。 2. 維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。 3. 探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。 4. 自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為。	「人體器官賓果」活動。表格中寫下 25 個人體器官＋系統＋體腔等名稱。各組按照順序選格內一項名稱，但不能直接說出是什麼，必須在黑板上用畫圖或比手畫腳方式讓六組猜名稱，先猜對的才可於此格打勾，先連成二條線的組別為優勝者。	學習單:選擇檢康的路
	體育 單元五 體適能 第2章 接力 衝破終點線	1. 認識起跑的種類。 2. 起跑的動作要領。 3. 接力的方法與策略。 4. 團隊合作的意義。 5. 跑步動作、傳接棒。 7. 幫團隊排出棒次，以利賽事進行。	「競速追逐遊戲」分享整體接棒過程、傳接好壞的差異。找動作較好的同學分享示範接力動作要領。	學習單:跑出黃金陣容
第五週 9/22 9/28	健康 單元一 健康加油 「讚」 第2章 人體奇航	1. 認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。 2. 維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。 3. 探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。 4. 自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為。	「人體器官賓果」活動。表格中寫下 25 個人體器官＋系統＋體腔等名稱。各組按照順序選格內一項名稱，但不能直接說出是什麼，必須在黑板上用畫圖或比手畫腳方式讓六組猜名稱，先猜對的才可於此格打勾，先連成二條線的組別為優勝者。	學習單:選擇檢康的路
	體育 單元五 體適能 第2章 接力 衝破終點線	1. 認識起跑的種類。 2. 起跑的動作要領。 3. 接力的方法與策略。 4. 團隊合作的意義。 5. 跑步動作、傳接棒。 7. 幫團隊排出棒次，以利賽事進行。	「競速追逐遊戲」分享整體接棒過程、傳接好壞的差異。找動作較好的同學分享示範接力動作要領。	學習單:跑出黃金陣容

第六週 9/29 10/5	健康 單元一 健康加油 「讚」 第3章 愛眼護齒 保健康	1. 眼睛與口腔的基本生理構造。 2. 常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3. 在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。	「視覺體驗」與學生討論用雙眼、單眼和盲眼看物的感受，以及對日常生活的影響，同時教導視力健全的重要性，並請學生發表感想。	學習單:愛眼護齒保衛戰
	體育 單元五 體適能 第2章 接力 衝破終點線	1. 認識起跑的種類。 2. 起跑的動作要領。 3. 接力的方法與策略。 4. 團隊合作的意義。 5. 跑步動作、傳接棒。 7. 幫團隊排出棒次，以利賽事進行。	「競速追逐遊戲」分享整體接棒過程、傳接好壞的差異。找動作較好的同學分享示範接力動作要領。	學習單:跑出黃金陣容
第七週 10/6 10/12 第一次 段考	健康 單元一 健康加油 「讚」 第3章 愛眼護齒 保健康	1. 眼睛與口腔的基本生理構造。 2. 常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3. 在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。	「視覺體驗」與學生討論用雙眼、單眼和盲眼看物的感受，以及對日常生活的影響，同時教導視力健全的重要性，並請學生發表感想。	學習單:愛眼護齒保衛戰
	體育 單元六 安心暢游 第1章 水域安全 智者樂水	1. 全臺危險水域及成因。 2. 水域環境特性與評估水域的安全。 3. 溺水的發生原因 4. 防溺十招。	「新聞放大鏡」用實際案例說明近年來的溺水新聞事件，讓學生分析發表該事例造成溺水的原因是什麼，戲水時該如何避免這些危險情況發生。	學習單:險中求生大富翁

第八週 10/13 10/19	健康 單元一 健康加油 「讚」 第3章 愛眼護齒 保健康	1. 眼睛與口腔的基本生理構造。 2. 常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3. 在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。	「視覺體驗」與學生討論用雙眼、單眼和盲眼看物的感受，以及對日常生活的影響，同時教導視力健全的重要性，並請學生發表感想。	學習單:愛眼護齒保衛戰
	體育 單元六 安心暢游 第2章 自救求生 臨危自保	1. 自救的基本原則。 2. 評估與加強自救能力級別。 3. 用韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩水等移動求生。 4. 藉物漂浮和移動求生。 5. 利用衣服、長褲來製作成浮具漂浮。	「長褲救命接力賽」分組以接力方式進行比賽，每棒需用長褲製作浮具並配合踩水前進。學生分享活動過程心得。	學習單:自救新聞挖哇哇
第九週 10/20 10/26	健康 單元一 健康加油 「讚」 第3章 愛眼護齒 保健康	1. 眼睛與口腔的基本生理構造。 2. 常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3. 在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。	「視覺體驗」與學生討論用雙眼、單眼和盲眼看物的感受，以及對日常生活的影響，同時教導視力健全的重要性，並請學生發表感想。	學習單:愛眼護齒保衛戰
	體育 單元六 安心暢游 第2章 自救求生 臨危自保	1. 自救的基本原則。 2. 評估與加強自救能力級別。 3. 用韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩水等移動求生。 4. 藉物漂浮和移動求生。 5. 利用衣服、長褲來製作成浮具漂浮。	「長褲救命接力賽」分組以接力方式進行比賽，每棒需用長褲製作浮具並配合踩水前進。學生分享活動過程心得。	學習單:自救新聞挖哇哇

第十週 10/27 11/2	健康 單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	1. 生殖器官構造、功能與保健概念。 2. 促進青春期健康生活的策略與資源。 3. 青春期身心變化與性衝動調適的策略。 4. 精熟的操作生殖器官保健的健康技能。 5. 運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。	「青春對對碰」閱讀課本青春期男女生殖器官的介紹後，透過字卡或 Quizlet 網頁，進行青春對對碰活動。考驗學生對於生殖器官部位、名稱與功能的認識程度，並透過網站上的秒數，作為評量依據。	學習單:我的青春我做主
	體育 單元六 安心暢游 第3章 捷泳流線直進	1. 捷泳腿部打水動作的優劣。 2. 捷泳打水前進配合換氣的動作。	「水上樂樂棒」以樂樂棒規則在水上進行活動，在活動中表現習得的技能與鍛鍊體能。並能分享打水上壘的表現動作是否順暢，想想應該要怎麼做才能再加強。	學習單:泳士練習帖
第十一週 11/3 11/9	健康 單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	1. 生殖器官構造、功能與保健概念。 2. 促進青春期健康生活的策略與資源。 3. 青春期身心變化與性衝動調適的策略。 4. 精熟的操作生殖器官保健的健康技能。 5. 運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。	「青春對對碰」閱讀課本青春期男女生殖器官的介紹後，透過字卡或 Quizlet 網頁，進行青春對對碰活動。考驗學生對於生殖器官部位、名稱與功能的認識程度，並透過網站上的秒數，作為評量依據。	學習單:我的青春我做主

	體育 單元六 安心暢游 第3章 捷泳 流線直進	1. 捷泳腿部打水動作的優劣。 2. 捷泳打水前進配合換氣的動作。	「水上樂樂棒」以樂樂棒規則在水上進行活動，在活動中表現習得的技能與鍛鍊體能。並能分享打水壘的表現動作是否順暢，想想應該要怎麼做才能再加強。	學習單:泳士練習帖
第十二週 11/10 11/16	健康 單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	1. 生殖器官構造、功能與保健概念。 2. 促進青春期健康生活的策略與資源。 3. 青春期身心變化與性衝動調適的策略。 4. 精熟的操作生殖器官保健的健康技能。 5. 運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。	「青春對對碰」閱讀課本青春期男女生殖器官的介紹後，透過字卡或 Quizlet 網頁，進行青春對對碰活動。考驗學生對於生殖器官部位、名稱與功能的認識程度，並透過網站上的秒數，作為評量依據。	學習單:我的青春我做主
	體育 單元六 安心暢游 第3章 捷泳 流線直進	1. 捷泳腿部打水動作的優劣。 2. 捷泳打水前進配合換氣的動作。	「水上樂樂棒」以樂樂棒規則在水上進行活動，在活動中表現習得的技能與鍛鍊體能。並能分享打水壘的表現動作是否順暢，想想應該要怎麼做才能再加強。	學習單:泳士練習帖

第十三週 11/17 11/23	健康 單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	1. 生殖器官構造、功能與保健概念。 2. 促進青春期健康生活的策略與資源。 3. 青春期身心變化與性衝動調適的策略。 4. 精熟的操作生殖器官保健的健康技能。 5. 運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。	「青春對對碰」閱讀課本青春期男女生殖器官的介紹後，透過字卡或 Quizlet 網頁，進行青春對對碰活動。考驗學生對於生殖器官部位、名稱與功能的認識程度，並透過網站上的秒數，作為評量依據。	學習單:我的青春我做主
	體育 單元七 球類入門 第1章 籃球出手得分	1. 籃球運動的脈絡。 2. 球場上安全規則及遊戲規則。 3. 投籃動作之原理。 4. 用身體部位力量來幫助投籃動作。 5. 培養定點、移位投籃能力、瞄準目標物的投籃能力。 6. 在各投籃點出手，並比較技巧的差異。	「叫我神射手」尋找最擅長的位置，並選擇其中一種射籃方式：原地投籃、移動接球投籃、運球後投籃。成為射手需具備什麼條件？射手的心理素質是什麼？請學生舉例說明。	學習單:我的籃球日記
第十四週 11/24 11/30 第二次段考	健康 單元二 青春事件簿 第2章 青春誰人知	1. 青春期心理健康的概念。 2. 青春期心理變化的調適與因應策略。 3. 認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春期心理健康的情境。 4. 理解、認識與尊重多元性別特質與角色。	「翻轉刻板小偵探」找出兩則隱藏有性別刻板印象的廣告或戲劇影片，經由小組討論分析後上臺做簡單分享。	學習單:尊重你我她—倡議宣導
	體育 單元七 球類入門 第1章 籃球出手得分	1. 籃球運動的脈絡。 2. 球場上安全規則及遊戲規則。 3. 投籃動作之原理。 4. 用身體部位力量來幫助投籃動作。 5. 培養定點、移位投籃能力、瞄準目標物的投籃能力。 6. 在各投籃點出手，並比較技巧的差異。	「叫我神射手」尋找最擅長的位置，並選擇其中一種射籃方式：原地投籃、移動接球投籃、運球後投籃。成為射手需具備什麼條件？射手的心理素質是什麼？請學生舉例說明。	學習單:我的籃球日記

第十五週 12/1 12/7	健康 單元二 青春事件簿 第2章 青春誰人知	1. 青春期心理健康的概念。 2. 青春期心理變化的調適與因應策略。 3. 認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春期心理健康的情境。 4. 理解、認識與尊重多元性別特質與角色。	「翻轉刻板小偵探」找出兩則隱藏有性別刻板印象的廣告或戲劇影片，經由小組討論分析後上臺做簡單分享。	學習單：尊重你我她—倡議宣導
	體育 單元七 球類入門 第1章 籃球 出手得分	1. 籃球運動的脈絡。 2. 球場上安全規則及遊戲規則。 3. 投籃動作之原理。 4. 用身體部位力量來幫助投籃動作。 5. 培養定點、移位投籃能力、瞄準目標物的投籃能力。 6. 在各投籃點出手，並比較技巧的差異。	「叫我神射手」尋找最擅長的位置，並選擇其中一種射籃方式：原地投籃、移動接球投籃、運球後投籃。成為射手需具備什麼條件？射手的心理素質是什麼？請學生舉例說明。	學習單：我的籃球日記
第十六週 12/8 12/14	健康 單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力	1. 青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。 2. 在選購外食時，注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 3. 選擇符合自身需求，及符合健康取向的產品。	「食品標示搜查線」蒐集一個曾經吃過或常吃的加工食品或飲品之外包裝，檢視食品中的營養標示並分享。	學習單：「食」力大考驗
	體育 單元七 球類入門 第2章 排球 一球入魂	1. 排球運動基本規則。 2. 球場上安全規則及遊戲規則。 3. 低手傳接球動作。 4. 用身體部位來緩衝接球力量。 5. 在接球後依據距離、方向，精準的進行力量控制，將球送至指定位置。 6. 培養正確低手傳接球的觀念與能力。	「新式四人排球賽」藉遊戲導入正式排球場地以及挑戰網高的學習，過程中須不斷自我檢視，欣賞其他同學的長處，如何準確判斷球的位置，藉此改善自我動作，賽後心得分享。	學習單：排球動作檢核表

第十七週 12/15 12/21	健康 單元三 健康 「食」行力 第1章 吃出好 「食」力	1. 青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。 2. 在選購外食時，注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 3. 選擇符合自身需求，及符合健康取向的產品。	「食品標示搜查線」蒐集一個曾經吃過或常吃的加工食品或飲品之外包裝，檢視食品中的營養標示並分享。	學習單： 「食」力大考驗
	體育 單元七 球類入門 第2章 排球 一球入魂	1. 排球運動基本規則。 2. 球場上安全規則及遊戲規則。 3. 低手傳接球動作。 4. 用身體部位來緩衝接球力量。 5. 在接球後依據距離、方向，精準的進行力量控制，將球送至指定位置。 6. 培養正確低手傳接球的觀念與能力。	「新式四人排球賽」藉遊戲導入正式排球場地以及挑戰網高的學習，過程中須不斷自我檢視，欣賞其他同學的長處，如何準確判斷球的位置，藉此改善自我動作，賽後心得分享。	學習單:排球動作檢核表
第十八週 12/22 12/28	健康 單元三 健康 「食」行力 第1章 吃出好 「食」力	1. 青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。 2. 在選購外食時，注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 3. 選擇符合自身需求，及符合健康取向的產品。	「食品標示搜查線」蒐集一個曾經吃過或常吃的加工食品或飲品之外包裝，檢視食品中的營養標示並分享。	學習單： 「食」力大考驗
	體育 單元七 球類入門 第3章 羽球 擊球高手	1. 羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。 2. 球場上安全規則及遊戲規則。 3. 羽球握拍及擊球之原理。 4. 用身體正確發力來幫助擊球。 5. 高遠球擊球。 6. 抓住正確的擊球點。 7. 培養能將球擊高擊遠的能力。	「合作積分挑戰賽」掌握正手及反手的握拍轉換找到甜蜜點後，可以輕鬆發力擊球，也適用於高遠球。而原地到移動擊球，除了動作正確性，還要加上靈活腳步。用搜尋能力，分析米字步伐與羽球運動的關聯。	學習單:羽球高手訓練表

第十九週 12/29 1/4	健康 單元三 健康 「食」行力 第2章「食」在安心	1. 食品中毒發生的原因、預防方法。 2. 觀察周遭不安全的飲食習慣或環境。 3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。	「高空食安不能搞飛機」觀看飛機餐製作影片，分組討論，使用「4F法」，Fact（飛機餐的哪些事實，製作過程、保存等）、Find（跟自家廚房的不同）、Feeling（會想吃嗎）、Future（將來你有機會設計自己家用廚房時，會強調什麼來加強食的安全？）發表答案。	學習單：冰箱保存有一套
	體育 單元七 球類入門 第3章 羽球 擊球高手	1. 羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。 2. 球場上安全規則及遊戲規則。 3. 羽球握拍及擊球之原理。 4. 用身體正確發力來幫助擊球。 5. 高遠球擊球。 6. 抓住正確的擊球點。 7. 培養能將球擊高擊遠的能力。	「合作積分挑戰賽」掌握正手及反手的握拍轉換找到甜蜜點後，可以輕鬆發力擊球，也適用於高遠球。而原地到移動擊球，除了動作正確性，還要加上靈活腳步。用搜尋能力，分析米字步伐與羽球運動的關聯。	學習單：羽球高手訓練表

第二十 週 1/5 1/11	健康 單元三 健康 「食」行力 第2章「食」在安心	1. 食品中毒發生的原因、預防方法。 2. 觀察周遭不安全的飲食習慣或環境。 3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。	「高空食安不能搞飛機」觀看飛機餐製作影片，分組討論，使用「4F法」，Fact（飛機餐的哪些事實，製作過程、保存等）、Find（跟自家廚房的不同）、Feeling（會想吃嗎）、Future（將來你有機會設計自己家用廚房時，會強調什麼來加強食的安全？）發表答案。	學習單：冰箱保存有一套
	體育 單元七 球類入門 第4章 足球 腳下功夫	1. 足球運動的脈絡以及相關裝備。 2. 球場上安全規則及規則。 3. 足球傳球動作之原理。 4. 加強練習身體協調性。 5. 運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。 6. 培養小組相互合作挑戰之精神。	「集點遊戲」思考小組有把對的人放在對的位置嗎？腳程比較快的隊員怎麼行進才能大幅縮減時間呢？腳程比較慢的同學又該怎麼安排呢？	學習單：足球精武門

第二十一週 1/12 1/18 第三次 段考	健康 單元三 健康 「食」行力 第2章「食」在安心	1. 食品中毒發生的原因、預防方法。 2. 觀察周遭不安全的飲食習慣或環境。 3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。	「高空食安不能搞飛機」觀看飛機餐製作影片，分組討論，使用「4F法」，Fact（飛機餐的哪些事實，製作過程、保存等）、Find（跟自家廚房的不同）、Feeling（會想吃嗎）、Future（將來你有機會設計自己家用廚房時，會強調什麼來加強食的安全？）發表答案。	學習單：冰箱保存有一套
	體育 單元七 球類入門 第4章 足球 腳下功夫	1. 足球運動的脈絡以及相關裝備。 2. 球場上安全規則及規則。 3. 足球傳球動作之原理。 4. 加強練習身體協調性	「集點遊戲」思考小組有把對的人放在對的位置嗎？腳程比較快的隊員怎麼行進才能大幅縮減時間呢？腳程比較慢的同學又該怎麼安排呢？	學習單：足球精武門
第二十二週 1/19 1/20	健康 單元三 健康 「食」行力 第2章「食」在安心	1. 食品中毒發生的原因、預防方法。 2. 觀察周遭不安全的飲食習慣或環境。 3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。	「高空食安不能搞飛機」觀看飛機餐製作影片，分組討論，使用「4F法」，Fact（飛機餐的哪些事實，製作過程、保存等）、Find（跟自家廚房的不同）、Feeling（會想吃嗎）、Future（將來你有機會設計自己家用廚房時，會強調什麼來加強食的安全？）發表答案。	學習單：冰箱保存有一套

	體育 單元七 球類入門 第4章 足球 腳下功夫	1. 運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。 2. 培養小組相互合作挑戰之精神。	「集點遊戲」思考小組有把對的人放在對的位置嗎？腳程比較快的隊員怎麼行進才能大幅縮減時間呢？腳程比較慢的同學又該怎麼安排呢？	學習單：足球精武門
--	---------------------------------------	--	---	-----------

陸、領域/科目課程計畫

一、普通班級各年級各領域學習課程之課程計畫

桃園市永豐高中國中部 114 學年度七年級第二學期【健康與體育領域】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。				
融入之議題	<table><tr><th>議題名稱</th><th>議題中的實質內涵</th></tr><tr><td>安全教育</td><td> 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。 </td></tr></table>	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。	
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。
	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	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	課程內容	表現任務	學習評量
第一週 2/11 2/15	健康 單元一 「癮」形大危機 第 1 章 菸誤人生	1. 抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 抽菸造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕菸品與菸害。 4. 主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。	「菸了未來人生」思考有菸、無菸人生的差異，除了健康，菸品對於自己外貌、經濟、家庭等的影響。繪圖在紙上分為兩區塊，一塊畫有菸人生，另一塊為無菸人生，也可用剪貼或寫詩等方式表達。	學習單:菸害國際事
	體育 單元四 Baseball 運動誌 第 1 章 從棒球看臺灣	1. 臺灣棒球發展。 2. 臺灣棒球現況。	「前進球場 GO ! GO ! GO !」以分組方式進行應援口號練習並表演。可自創形式與內容，並將表演拍攝成影片，各組上臺演示設計動作，並搭配音樂。	學習單:前進球場 GO ! GO ! GO !

第二週 2/16 2/22	健康 單元一 「癮」形大危機 第 1 章 菸誤人生	1. 抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 抽菸造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕菸品與菸害。 4. 主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。	「菸了未來人生」思考有菸、無菸人生的差異，除了健康，菸品對於自己外貌、經濟、家庭等的影響。繪圖在紙上分為兩區塊，一塊畫有菸人生，另一塊為無菸人生，也可用剪貼或寫詩等方式表達。	學習單:菸害國際事
	體育 單元四 Baseball 運動誌 第 2 章 臺灣棒球名人堂	1. 臺灣棒球起源及發展。 2. 古今臺灣優秀棒球選手奮鬥精神。	「球員速寫專欄」著透過網路或電視的轉播觀賞賽事，並找出其中讓你最欣賞的球員。說明理由及值得採訪的地方。	學習單:球員速寫專欄
第三週 2/23 3/1	健康 單元一 「癮」形大危機 第 2 章 酒後誤事	1. 喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 喝酒造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕喝酒。	「填字活動」運用搜尋資料的能力，根據直的、橫的提示說明，將答案填入空格。透過此活動複習強化相關知識。	學習單:向酒說「NO」
	體育 單元五 競技體適能 第 1 章 核心肌群	1. 介紹核心肌群肌肉。 2. 核心肌群與下背疼痛的關聯。 3. 鍛鍊核心肌群的重要性。 4. 正確的核心肌群動作。	「我的核心肌群訓練課表」從課本素材中選擇，組合成一套適合自己的運動處方並記錄結果。	學習單:我的核心肌群訓練課表

第四週 3/2 3/8	健康 單元一 「癮」形大危機 第2章 酒後誤事	1. 喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 喝酒造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕喝酒。	「填字活動」運用搜尋資料的能力，根據直的、橫的提示說明，將答案填入空格。透過此活動複習強化相關知識。	學習單:向酒說「NO」
	體育 單元五 競技體適能 第1章 核心肌群	1. 介紹核心肌群肌肉。 2. 核心肌群與下背疼痛的關聯。 3. 鍛鍊核心肌群的重要性。 4. 正確的核心肌群動作。	「我的核心肌群訓練課表」從課本素材中選擇，組合成一套適合自己的運動處方並記錄結果。	學習單:我的核心肌群訓練課表
第五週 3/9 3/15	健康 單元一 「癮」形大危機 第3章 紅脣危機	1. 檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕檳榔。 4. 主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。	「遺失的微笑」觀看”遺失的微笑”紀錄片寫心得，思考嚼檳榔的原因、代價、口腔癌的症狀與影響。	學習單:無檳環境大聲說
	體育 單元五 競技體適能 第2章 專項適能	1. 競技體適能與一般體適能的差異。 2. 不同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。 3. 不同專項運動所屬的運動類型。	「我的肌力訓練表」找出自己所想要加強訓練的部位，並安排所需訓練等級，實際進行一週的計畫。一週後對自身程度、訓練難易度等方向來檢視課表設計的缺點。	學習單:我的肌力訓練表

第六週 3/16 3/22	健康 單元一 「癮」形大危機 第3章 紅脣危機	1. 檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕檳榔。 4. 主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。	「遺失的微笑」觀看”遺失的微笑”紀錄片寫心得，思考嚼檳榔的原因、代價、口腔癌的症狀與影響。	學習單:無檳環境大聲說
	體育 單元五 競技體適能 第2章 專項適能	1. 競技體適能與一般體適能的差異。 2. 不同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。 3. 不同專項運動所屬的運動類型。	「我的肌力訓練表」找出自己所想要加強訓練的部位，並安排所需訓練等級，實際進行一週的計畫。一週後對自身程度、訓練難易度等方向來檢視課表設計的缺點。	學習單:我的肌力訓練表
第七週 3/23 3/29 第一次段考	健康 單元一 「癮」形大危機 第4章 青春不迷「網」	1. 網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險。 2. 沉迷網路造成的威脅與嚴重性。 3. 因應生活情境，善用各種策略。 4. 預防與解決網路沉迷的問題。	「網路沉迷檢測」透過網路使用習慣問券，檢視網路沉迷傾向，進行反思調整生活習慣。	學習單:聰明上網不迷「網」
	體育 單元六 展臂優游 第1章 捷泳水中協奏曲	1. 捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。 2. 捷泳划手動作控制，掌握交換划手的時機。 3. 捷泳流暢的手腳聯合動作。 4. 思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。	「我的游泳筆記」觀賞奧運會捷泳比賽影片，選手的划水和打水動作，並寫下心得。	學習單:我的游泳筆記

第八週 3/30 4/5	健康 單元一 「癮」形大危機 第4章 青春不迷「網」	1. 網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險。 2. 沉迷網路造成的威脅與嚴重性。 3. 因應生活情境，善用各種策略。 4. 預防與解決網路沉迷的問題。	「網路沉迷檢測」透過網路使用習慣問券，檢視網路沉迷傾向，進行反思調整生活習慣。	學習單:聰明上網不迷「網」
	體育 單元六 展臂優游 第1章 捷泳水中協奏曲	1. 捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。 2. 捷泳划手動作控制，掌握交換划手的時機。 3. 捷泳流暢的手腳聯合動作。 4. 思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。	「我的游泳筆記」觀賞奧運會捷泳比賽影片，選手的划水和打水動作，並寫下心得。	學習單:我的游泳筆記
第九週 4/6 4/12	健康 單元二 全境擴散 第1章 傳染病情報站	1. 傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。 2. 新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。 3. 統整與分析所有傳染病的基本預防策略，進而了解保護自己健康的方法。 4. 適當的健康自我管理行為，以增加預防各類傳染病的能力。	「傳染病新聞大搜尋」搜尋全球傳染病新聞，分析發生此傳染病的原因，並詳細說明得此病人的特徵，例如：性別、年齡、工作等。將自己所搜尋的資料與同學分享。	學習單:傳染病防護罩增強術
	體育 單元六 展臂優游 第1章 捷泳水中協奏曲	1. 捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。 2. 捷泳划手動作控制，掌握交換划手的時機。 3. 捷泳流暢的手腳聯合動作。 4. 思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。	「我的游泳筆記」觀賞奧運會捷泳比賽影片，選手的划水和打水動作，並寫下心得。	學習單:我的游泳筆記

第十週 4/13 4/19	健康 單元二 全境擴散 第1章 傳染病情報站	1. 傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。 2. 新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。 3. 統整與分析所有傳染病的基本預防策略，進而了解保護自己健康的方法。 4. 適當的健康自我管理行為，以增加預防各類傳染病的能力。	「傳染病新聞大搜尋」搜尋全球傳染病新聞，分析發生此傳染病的原因，並詳細說明得此病人的特徵，例如：性別、年齡、工作等。將自己所搜尋的資料與同學分享。	學習單:傳染病防護罩增強術
	體育 單元六 展臂優游 第2章 救生伸拋划 援力同在	1. 基本岸上救生的原則及方法。 2. 溺水的可能徵兆並提高警覺。 3. 救溺五步。 4. 常見救生器具如救生浮標的使用方法。 5. 學習救生圈的施救拋擲方法。 6. 學習陸上急救法。	「救溺宣導小尖兵」想一想戲水時要注意哪些問題，並思考應該如何防範。請小組共同討論出4項要點，並與其他小組分享。	學習單:救溺宣導小尖兵
第十一週 4/20 4/26	健康 單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病	1. 臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。 2. 新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，運用各項預防策略自我保護。 3. 各類傳染病的嚴重性，能提高警覺，並應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。	「恐怖傳染病選舉活動」搜尋全球發生過的可怕傳染病案例，分析這項傳染病為什麼可怕，至少寫出三項因素。分析此恐怖傳染病有哪些防護措施，整理相關資料與同學分享。	學習單:打擊登革熱病媒蚊
	體育 單元六 展臂優游 第2章 救生伸拋划 援力同在	1. 基本岸上救生的原則及方法。 2. 溺水的可能徵兆並提高警覺。 3. 救溺五步。 4. 常見救生器具如救生浮標的使用方法。 5. 學習救生圈的施救拋擲方法。 6. 學習陸上急救法。	「救溺宣導小尖兵」想一想戲水時要注意哪些問題，並思考應該如何防範。請小組共同討論出4項要點，並與其他小組分享。	學習單:救溺宣導小尖兵

第十二週 4/27 5/3	健康 單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病	1. 臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。 2. 新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，運用各項預防策略自我保護。 3. 各類傳染病的嚴重性，能提高警覺，並應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。	「恐怖傳染病選舉活動」搜尋全球發生過的可怕傳染病案例，分析這項傳染病為什麼可怕，至少寫出三項因素。分析此恐怖傳染病有哪些防護措施，整理相關資料與同學分享。	學習單:打擊登革熱病媒蚊
	體育 單元七 球類入門 第1章 籃球 扭轉乾坤	1. 基本傳接球方式。 2. 在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。 3. 正確判斷移位時機。	「追緝者」事先判斷人的跑動方向，並隨著隊友的動態進行傳球，他們的陣形是什麼樣的？注意球、追緝者和你的相對位置，快速擬定跑動的路線。結束後分享追緝策略以及逃跑模式的建立依據。	學習單:傳球知能小反思

第十三週 5/4 5/10	健康 單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病	1. 臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。 2. 新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，運用各項預防策略自我保護。 3. 各類傳染病的嚴重性，能提高警覺，並應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。	「恐怖傳染病選舉活動」搜尋全球發生過的可怕傳染病案例，分析這項傳染病為什麼可怕，至少寫出三項因素。分析此恐怖傳染病有哪些防護措施，整理相關資料與同學分享。	學習單:打擊登革熱病媒蚊
	體育 單元七 球類入門 第1章 籃球扭轉乾坤	1. 基本傳接球方式。 2. 在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。 3. 正確判斷移位時機。	「追緝者」事先判斷人的跑動方向，並隨著隊友的動態進行傳球，他們的陣形是什麼樣的？注意球、追緝者和你的相對位置，快速擬定跑動的路線。結束後分享追緝策略以及逃跑模式的建立依據。	學習單:傳球知能小反思
第十四週 5/11 5/17 第二次段考	健康 單元三 安全守護神 第1章 安全伴我行	1. 認識事故傷害。 2. 家庭中常見的事故傷害及預防方法。 3. 學校中常見的事故傷害及預防方法。	「安全創意標語設計」為學校的生活環境設計創意標語除創意標語也應包含標語涵義說明及使用情境。	學習單:我的安全創意標語
	體育 單元七 球類入門 第2章 排球高手過招	1. 排球比賽場地基礎認知。 2. 基本發球動作。 3. 在動態活動中正確評估動作要點。 4. 有效掌握移位與擊球點間的相互關係。 5. 分析場上情境並擬定策略。 6. 團隊意識與運動精神。	「攻占九宮格」依據組員發球的特性討論，分配發球的順序和策略。控制球的落點，盡量不重複，並相互觀察同學的動作以進行回饋和策略擬定。分享策略擬及觀察回饋的依據。	學習單:小規則大學問

第十五週 5/18 5/24	健康 單元三 安全 守護神 第1章 安全伴 我行	1. 認識事故傷害。 2. 家庭中常見的事故傷害及預防方法。 3. 學校中常見的事故傷害及預防方法。	「安全創意標語設計」為學校的生活環境設計創意標語除創意標語也應包含標語涵義說明及使用情境。	學習單:我的安全創意標語
	體育 單元七 球類 入門 第2章 排球 高手過招	1. 排球比賽場地基礎認知。 2. 基本發球動作。 3. 在動態活動中正確評估動作要點。 4. 有效掌握移位與擊球點間的相互關係。 5. 分析場上情境並擬定策略。 6. 團隊意識與運動精神。	「攻占九宮格」依據組員發球的特性討論，分配發球的順序和策略。控制球的落點，盡量不重複，並相互觀察同學的動作以進行回饋和策略擬定。分享策略擬及觀察回饋的依據。	學習單:小規則大學問
第十六週 5/25 5/31	健康 單元三 安全 守護神 第2章 急救得 來速	1. 急救觀念與原則。 2. 基本繃帶包紮法。 3. 基本三角巾包紮法。 4. 常見運動傷害的處理原則。 5. 培養樂於助人的價值觀。	「包紮動起來」親自練習不同的包紮法，利用課本中的動作要求檢核表進行自評或互評。	學習單:包紮動起來
	體育 單元七 球類 入門 第3章 羽球 先發制人	1. 正確的基本發球動作。 2. 出米字跑的動作要點。 3. 場區與球路軌跡之間的關聯。 4. 比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。 5. 效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。 6. 團隊意識與運動精神。	「萬箭齊發」運用不同發球方式的特性完成老師交付的任務。思考球在不同位置落地，擊球角度、力道與方式是不是都影響球的軌跡？自己被分配的是負責高遠球還是網前球？每個組員又各自負責什麼呢？為什麼？並與同學分享。	學習單:發球快手

第十七週 6/1 6/7	健康 單元三 安全 守護神 第2章 急救得 來速	1. 急救觀念與原則。 2. 基本繃帶包紮法。 3. 基本三角巾包紮法。 4. 常見運動傷害的處理原則。 5. 培養樂於助人的價值觀。	「包紮動起來」親自練習不同的包紮法，利用課本中的動作要求檢核表進行自評或互評。	學習單:包紮動起來
	體育 單元七 球類 入門 第3章 羽球 先發制人	1. 正確的基本發球動作。 2. 出米字跑的動作要點。 3. 場區與球路軌跡之間的關聯。 4. 比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。 5. 效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。 6. 團隊意識與運動精神。	「萬箭齊發」運用不同發球方式的特性完成老師交付的任務。思考球在不同位置落地，擊球角度、力道與方式是不是都影響球的軌跡？自己被分配的是負責高遠球還是網前球？每個組員又各自負責什麼呢？為什麼？並與同學分享。	學習單:發球快手
第十八週 6/8 6/14	健康 單元三 安全 守護神 第2章 急救得 來速	1. 急救觀念與原則。 2. 基本繃帶包紮法。 3. 基本三角巾包紮法。 4. 常見運動傷害的處理原則。 5. 培養樂於助人的價值觀。	「包紮動起來」親自練習不同的包紮法，利用課本中的動作要求檢核表進行自評或互評。	學習單:包紮動起來
	體育 單元七 球類 入門 第4章 足球 臨門一腳	1. 在動態情境中踢擊、射門與守門技術。 2. 正確評估動作要點 3. 分析場上情勢並立即性的調整策略。 4. 團隊意識與運動精神。	「快搶快射」兩組分別對抗，每組各推派1位組員，兩人從各自的組別出發搶球，先搶到球者可選擇任一球門射門，無球者做防守阻擋。賽後與同學分享動作要點、心得或回饋。	學習單:人我互動樂開懷

第十九週 6/15 6/21	健康 單元三 安全 守護神 第3章 防災御守	1. 颱風來臨前、中、後的因應對策。 2. 火災常見的成因與預防方法。 3. 生活中的用電習慣，並改善缺失。 4. 操作滅火器實施滅火。 5. 地震發生前降低傷害的整備方式。 6. 因應不同情境演練地震避難情況。 7. 繪製家庭防災地圖。	「我的防災地圖」生繪製自己家庭的防災地圖，並與同學分享。	學習單:我的防災地圖
	體育 單元七 球類入門 第4章 足球臨門一腳	1. 在動態情境中踢擊、射門與守門技術。 2. 正確評估動作要點 3. 分析場上情勢並立即性的調整策略。 4. 團隊意識與運動精神。	「快搶快射」兩組分別對抗，每組各推派1位組員，兩人從各自的組別出發搶球，先搶到球者可選擇任一球門射門，無球者做防守阻擋。賽後與同學分享動作要點、心得或回饋。	學習單:人我互動樂開懷
第二十週 6/22 6/28	健康 單元三 安全 守護神 第3章 防災御守	1. 颱風來臨前、中、後的因應對策。 2. 火災常見的成因與預防方法。 3. 生活中的用電習慣，並改善缺失。 4. 操作滅火器實施滅火。 5. 地震發生前降低傷害的整備方式。 6. 因應不同情境演練地震避難情況。 7. 繪製家庭防災地圖。	「我的防災地圖」生繪製自己家庭的防災地圖，並與同學分享。	學習單:我的防災地圖

	體育 單元七 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳	1. 在動態情境中踢擊、射門與守門技術。 2. 正確評估動作要點 3. 分析場上情勢並立即性的調整策略。 4. 團隊意識與運動精神。	「快搶快射」兩組分別對抗，每組各推派 1 位組員，兩人從各自的組別出發搶球，先搶到球者可選擇任一球門射門，無球者做防守阻擋。賽後與同學分享動作要點、心得或回饋。	學習單:人我互動樂開懷
第二十一週 6/29 6/30 第三次段考	健康 單元三 安全守護神 第 3 章 防災御守	1. 颱風來臨前、中、後的因應對策。 2. 火災常見的成因與預防方法。 3. 生活中的用電習慣，並改善缺失。 4. 操作滅火器實施滅火。 5. 地震發生前降低傷害的整備方式。 6. 因應不同情境演練地震避難情況。 7. 繪製家庭防災地圖。	「我的防災地圖」生繪製自己家庭的防災地圖，並與同學分享。	學習單:我的防災地圖
	體育 單元七 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳	1. 在動態情境中踢擊、射門與守門技術。 2. 正確評估動作要點 3. 分析場上情勢並立即性的調整策略。 4. 團隊意識與運動精神。	「快搶快射」兩組分別對抗，每組各推派 1 位組員，兩人從各自的組別出發搶球，先搶到球者可選擇任一球門射門，無球者做防守阻擋。賽後與同學分享動作要點、心得或回饋。	學習單:人我互動樂開懷

陸、領域/科目課程計畫

一、普通班級各年級各領域學習課程之課程計畫

桃園市永豐高中國中部 114 學年度八年級第一學期【健康與體育領域】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、 ■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-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。 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 EJU1 尊重生命。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。
	法治教育	法 J2 避免歧視。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。
	生涯規劃	涯 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 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	課程內容	表現任務	學習評量
第一週 8/29 8/31	健康 單元一 愛，這件事 第 1 章 歌頌情誼	1. 辨識自己的情感，並且進行安全的約會與合宜的表達方式。 2. 維持情感與結束情感應有的態度與健康的價值觀。 3. 體認身體自主權的重要性並展現出維護行動。	「為自己出征」參考三個性騷擾相關案例，想出更多的應對方式。	學習單:情誼維護錦囊
	體育 單元四 貼心！就能安心！ 第 1 章 運動與貼紮	1. 不同貼紮類型的功能差異。 2. 體驗並練習貼紮技術對身體動作的影響。 3. 如何在常見的運動傷害中施作正確的貼紮技術。	「貼紮實戰趣」與同學 2 人一組，互相出題（如指定的運動傷害、採用的貼紮方式等）並且擔任對方的實作模特兒，將歷程記錄在表中，並與同學相互評論與分享。	學習單:貼紮實戰趣
第二週 9/1 9/7	健康 單元一 愛，這件事 第 1 章 歌頌情誼	1. 辨識自己的情感，並且進行安全的約會與合宜的表達方式。 2. 維持情感與結束情感應有的態度與健康的價值觀。 3. 體認身體自主權的重要性並展現出維護行動。	「為自己出征」參考三個性騷擾相關案例，想出更多的應對方式。	學習單:情誼維護錦囊
	體育 單元四 貼心！就能安心！ 第 1 章 運動與貼紮	1. 不同貼紮類型的功能差異。 2. 體驗並練習貼紮技術對身體動作的影響。 3. 如何在常見的運動傷害中施作正確的貼紮技術。	「貼紮實戰趣」與同學 2 人一組，互相出題（如指定的運動傷害、採用的貼紮方式等）並且擔任對方的實作模特兒，將歷程記錄在表中，並與同學相互評論與分享。	學習單:貼紮實戰趣

第三週 9/8 9/14	健康 單元一 愛，這件事 第1章 歌頌情誼	1. 辨識自己的情感，並且進行安全的約會與合宜的表達方式。 2. 維持情感與結束情感應有的態度與健康的價值觀。 3. 體認身體自主權的重要性並展現出維護行動。	「為自己出征」參考三個性騷擾相關案例，想出更多的應對方式。	學習單:情誼維護錦囊
	體育 單元五 挑戰極限 第1章 標槍 千斤一擲	1. 標槍場上安全規則及遊戲規則。 2. 經由同儕間的觀察學習了解標槍動作的原理。 3. 聯合身體各部位提升運動表現。 4. 做出完整的標槍動作。 5. 軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。	「擲向天際」，進行標槍的全程動作投擲，每次投擲均確認是否合法落地。	學習單:我的投擲寶典
第四週 9/15 9/21	健康 單元一 愛，這件事 第2章 「性」福「保」典	1. 未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 2. 維護身體自主權的行動。 3. 建立健康的性價值觀，並保護自己免於網路性剝削。 4. 常見性傳染病的種類與症狀。 5. 性傳染病的預防方式。 6. 培養關懷性傳染病患的態度。 7. 「健康技能-正確使用保險套」。 8. 安全性行為的態度。	「愛讓我們同在一起」閱讀課本新聞後，判斷有哪些錯誤迷思，用紅筆畫起來並進行說明。	學習單:愛讓我們同在一起

第五週 9/22 9/28	體育 單元五 挑戰極限 第1章 標槍 千斤一擲	1. 標槍場上安全規則及遊戲規則。 2. 經由同儕間的觀察學習了解標槍動作的原理。 3. 聯合身體各部位提升運動表現。 4. 做出完整的標槍動作。 5. 軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。	「擲向天際」，進行標槍的全程動作投擲，每次投擲均確認是否合法落地。	學習單:我的投擲寶典
	健康 單元一 愛，這件事 第2章 「性」福「保」典	1. 未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 2. 維護身體自主權的行動。 3. 建立健康的性價值觀，並保護自己免於網路性剝削。 4. 常見性傳染病的種類與症狀。 5. 性傳染病的預防方式。 6. 培養關懷性傳染病患的態度。 7. 「健康技能-正確使用保險套」。 8. 安全性行為的態度。	「愛讓我們同在一起」閱讀課本新聞後，判斷有哪些錯誤迷思，用紅筆畫起來並進行說明。	學習單:愛讓我們同在一起
	體育 單元五 挑戰極限 第2章 三項全能	1. 三項全能的起源及各種距離。 2. 認識三項全能的器材及使用時機。 3. 體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受，並了解轉換區的擺放設置。 4. 學習設計適合自己的運動訓練計劃。 5. 完成一次小型三項全能賽。	「我也可以三項全能」依照課本的訓練計畫安排練習，並按照表定計畫執行。分享在挑戰過程中，協助賽事的人付出了些什麼，並思考賽事工作人員在一場比賽中的重要性。	學習單:我也可以三項全能

第六週 9/29 10/5	健康 單元一 愛，這件事 第2章 「性」福「保」典	1. 未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 2. 維護身體自主權的行動。 3. 建立健康的性價值觀，並保護自己免於網路性剝削。 4. 常見性傳染病的種類與症狀。 5. 性傳染病的預防方式。 6. 培養關懷性傳染病患的態度。 7. 「健康技能-正確使用保險套」。 8. 安全性行為的態度。	「愛讓我們同在一起」閱讀課本新聞後，判斷有哪些錯誤迷思，用紅筆畫起來並進行說明。	學習單:愛讓我們同在一起
	體育 單元五 挑戰極限 第2章 三項全能	1. 三項全能的起源及各種距離。 2. 認識三項全能的器材及使用時機。 3. 體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受，並了解轉換區的擺放設置。 4. 學習設計適合自己的運動訓練計劃。 5. 完成一次小型三項全能賽。	「我也可以三項全能」依照課本的訓練計畫安排練習，並按照表定計畫執行。分享在挑戰過程中，協助賽事的人付出了些什麼，並思考賽事工作人員在一場比賽中的重要性。	學習單:我也可以三項全能
第七週 10/6 10/12 第一次段考	健康 單元一 愛，這件事 第2章 「性」福「保」典	1. 未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 2. 維護身體自主權的行動。 3. 建立健康的性價值觀，並保護自己免於網路性剝削。 4. 常見性傳染病的種類與症狀。 5. 性傳染病的預防方式。 6. 培養關懷性傳染病患的態度。 7. 「健康技能-正確使用保險套」。 8. 安全性行為的態度。	「愛讓我們同在一起」閱讀課本新聞後，判斷有哪些錯誤迷思，用紅筆畫起來並進行說明。	學習單:愛讓我們同在一起

	體育 單元五 挑戰極限 第3章 競技體操 地板	1. 體操運動的脈絡。 2. 臺灣在國際體操領域的表現。 3. 體操地板運動為何。 4. 體操地板運動的基本動作及練習方法。 5. 體操地板運動的動作與正確技巧。 6. 簡單的動作組合，並加以運用。 7. 分析動作技巧與編排。 8. 培養全身協調性與提升肌肉適能。 9. 遵守安全規範及比賽規則。	「小小體操運動員」正確實施動作，動作順序為預備動作、側手翻、前滾翻、分腿跳、跳轉一圈、單肩後滾翻、水平平衡，結束動作。	學習單:體操培育小尖兵
第八週 10/13 10/19	健康 單元一 愛，這件事 第2章 「性」福「保」典	1. 未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 2. 維護身體自主權的行動。 3. 建立健康的性價值觀，並保護自己免於網路性剝削。 4. 常見性傳染病的種類與症狀。 5. 性傳染病的預防方式。 6. 培養關懷性傳染病患的態度。 7. 「健康技能-正確使用保險套」。 8. 安全性行為的態度。	「愛讓我們同在一起」閱讀課本新聞後，判斷有哪些錯誤迷思，用紅筆畫起來並進行說明。	學習單:愛讓我們同在一起
	體育 單元五 挑戰極限 第3章 競技體操 地板	1. 體操運動的脈絡。 2. 臺灣在國際體操領域的表現。 3. 體操地板運動為何。 4. 體操地板運動的基本動作及練習方法。 5. 體操地板運動的動作與正確技巧。 6. 簡單的動作組合，並加以運用。 7. 分析動作技巧與編	「小小體操運動員」正確實施動作，動作順序為預備動作、側手翻、前滾翻、分腿跳、跳轉一圈、單肩後滾翻、水平平衡，結束動作。	學習單:體操培育小尖兵

		排。 8. 培養全身協調性與提升肌肉適能。 9. 遵守安全規範及比賽規則。		
第九週 10/20 10/26	健康 單元二 一生「醫」世 第1章 臺灣「醫」級棒	1. 臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2. 健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義。 3. 認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。 4. 破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。 5. 正確就醫流程，相關醫療制度和名詞。 6. 選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。	「就醫行為大調查」閱讀和了解學習單的題目，並說明如何運用「溝通技巧」訪談親友就醫過程，檢視他的就醫行為，進行記錄。	學習單:就醫行為大調查
	體育 單元六 水上游龍 第1章 捷泳 泳無止息	1. 呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。 2. 捷泳換氣與划手的配合技巧。 3. 自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。 4. 精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。	「捷泳換氣學習筆記」檢視自己的轉頭換氣，請同學或家人用照相機等攝影器材幫忙拍下捷泳時於水面上換氣的瞬間，觀察自己的換氣動作是否良好，並比較右側和左側換氣的差異，並反思自己的動作可以如何調整。	學習單:捷泳換氣學習筆記

第十週 10/27 11/2	健康 單元二 一生 「醫」世 第1章 臺灣 「醫」級棒	1. 臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2. 健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義。 3. 認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。 4. 破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。 5. 正確就醫流程，相關醫療制度和名詞。 6. 選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。	「就醫行為大調查」閱讀和了解學習單的題目，並說明如何運用「溝通技巧」訪談親友就醫過程，檢視他的就醫行為，進行記錄。	學習單:就醫行為大調查
	體育 單元六 水上游龍 第1章 捷泳 泳無止息	1. 呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。 2. 捷泳換氣與划手的配合技巧。 3. 自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。 4. 精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。	「捷泳換氣學習筆記」檢視自己的轉頭換氣，請同學或家人用照相機等攝影器材幫忙拍下捷泳時於水面上換氣的瞬間，觀察自己的換氣動作是否良好，並比較右側和左側換氣的差異，並反思自己的動作可以如何調整。	學習單:捷泳換氣學習筆記
第十一週 11/3 11/9	健康 單元二 一生 「醫」世 第1章 臺灣 「醫」級棒	1. 臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2. 健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義。 3. 認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。 4. 破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。 5. 正確就醫流程，相關醫療制度和名詞。 6. 選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。	「就醫行為大調查」閱讀和了解學習單的題目，並說明如何運用「溝通技巧」訪談親友就醫過程，檢視他的就醫行為，進行記錄。	學習單:就醫行為大調查

	體育 單元六 水上游龍 第2章 浮潛 深入潛出	1. 認識浮潛安全守則，執行安全的水上休閒活動。 2. 學習浮潛的技巧，輕鬆結合自己的泳技，培養休閒運動的興趣。 3. 浮潛技能與知識，提高水上休閒活動的適應能力。 4. 海洋環境與生態，促進重視海洋環境保護意識。	「潛進海底世界」自我檢核上課所學的動作與技巧(如:水面浮游、呼吸管排水、下潛動作、鏡面排水、耳壓平衡、水中手勢)，看是否還有不熟悉、仍需要加強的部分。	學習單:潛進海底世界
第十二週 11/10 11/16	健康 單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心	1. 分析藥物的類型和特性，各類藥物正確的使用時機和方式。 2. 養成正確的用藥態度與習慣，錯誤用藥對健康的危害。 3. 強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4. 明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。	「『藥』討論」依據錯誤藥物消費新聞，依照生活技能「批判性思考」步驟，分析新聞中的藥物消費問題，並依記錄於白紙上，並上台發表。	學習單:厝邊藥師好朋友 用藥安心不煩惱
	體育 單元六 水上游龍 第2章 浮潛 深入潛出	1. 認識浮潛安全守則，執行安全的水上休閒活動。 2. 學習浮潛的技巧，輕鬆結合自己的泳技，培養休閒運動的興趣。 3. 浮潛技能與知識，提高水上休閒活動的適應能力。 4. 海洋環境與生態，促進重視海洋環境保護意識。	「潛進海底世界」自我檢核上課所學的動作與技巧(如:水面浮游、呼吸管排水、下潛動作、鏡面排水、耳壓平衡、水中手勢)，看是否還有不熟悉、仍需要加強的部分。	學習單:潛進海底世界

第十三週 11/17 11/23	健康 單元二 一生「醫」世 第 2 章 正確用藥好安心	1. 分析藥物的類型和特性，各類藥物正確的使用時機和方式。 2. 養成正確的用藥態度與習慣，錯誤用藥對健康的危害。 3. 強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4. 明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。	「『藥』討論」依據錯誤藥物消費新聞，依照生活技能「批判性思考」步驟，分析新聞中的藥物消費問題，並依記錄於白紙上，並上台發表。	學習單:厝邊藥師好朋友 用藥安心不煩惱
	體育 單元七 球類入門 第 1 章 籃球 跑動與配合	1. 進行籃球練習前，如何藉由腳步動態訓練提升體能。 2. 操作新、舊式上籃方式。 3. 運球並簡易突破障礙後上籃。 4. 正確掩護動作，並應用不同方向的掩護阻擋防守者，協助隊上進攻。 5. 能在簡易賽事中自由運用掩護、擋拆等技術。	「3 對 3 鬥牛淘汰賽」練習用 3 對 3 簡單的走位獲得得分機會。重複各種掩護技術，藉此得到突破上籃的機會，賽後由與同學分享溝通與戰術配合。	學習單:三對三 Battle
第十四週 11/24 11/30 第二次段考	健康 單元二 一生「醫」世 第 2 章 正確用藥好安心	1. 分析藥物的類型和特性，各類藥物正確的使用時機和方式。 2. 養成正確的用藥態度與習慣，錯誤用藥對健康的危害。 3. 強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4. 明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。	「『藥』討論」依據錯誤藥物消費新聞，依照生活技能「批判性思考」步驟，分析新聞中的藥物消費問題，並依記錄於白紙上，並上台發表。	學習單:厝邊藥師好朋友 用藥安心不煩惱

	體育 單元七 球類入門 第1章 籃球 跑動與配合	1. 進行籃球練習前，如何藉由腳步動態訓練提升體能。 2. 操作新、舊式上籃方式。 3. 運球並簡易突破障礙後上籃。 4. 正確掩護動作，並應用不同方向的掩護阻擋防守者，協助隊上進攻。 5. 能在簡易賽事中自由運用掩護、擋拆等技術。	「3對3鬥牛淘汰賽」練習用3對3簡單的走位獲得得分機會。重複各種掩護技術，藉此得到突破上籃的機會，賽後由與同學分享溝通與戰術配合。	學習單:三對三 Battle
第十五週 12/1 12/7	健康 單元三 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸	1. 藥物濫用的常見成因。2. 藥物濫用的種類。 3. 藥物濫用對健康的影響。 4. 藥物濫用對社會的危害。 5. 下定決心拒絕藥物濫用。 6. 分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。	「隱藏的危機」蒐集新聞或網路中曾出現過的新興毒品照片，和同學一同製作認識新興毒品的海報，內容可包含：創意標題、新興毒品圖樣、拒毒標語等。	學習單:毒品危機現場
	體育 單元七 球類入門 第2章 桌球 誰與爭鋒	1. 桌球的發球規則。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。 4. 做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。 5. 培養控球落點瞄準目標物的能力。	「我的桌球小檔案」找一名夥伴，利用課堂時間預先安排5次課餘的運動計劃，在表格內填上目標球數。除了表格上設計的兩項組合練習，再請另外發想一個新練習。確實執行後，填上日期、時間、練習對象，最後記錄下心得。	學習單:我的桌球小檔案

第十六週 12/8 12/14	健康 單元三 「癮」 爆新觀點 第 1 章 青春要 玩不藥丸	1. 藥物濫用的常見成因。 2. 藥物濫用的種類。 3. 藥物濫用對健康的影響。 4. 藥物濫用對社會的危害。 5. 下定決心拒絕藥物濫用。 6. 分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。	「隱藏的危機」蒐集新聞或網路中曾出現過的新興毒品照片，和同學一同製作認識新興毒品的海報，內容可包含：創意標題、新興毒品圖樣、拒毒標語等。	學習單:毒品危機現場
	體育 單元七 球類入門 第 2 章 桌球 誰與爭鋒	1. 桌球的發球規則。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。 4. 做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。 5. 培養控球落點瞄準目標物的能力。	「我的桌球小檔案」找一名夥伴，利用課堂時間預先安排 5 次課餘的運動計劃，在表格內填上目標球數。除了表格上設計的兩項組合練習，再請另外發想一個新練習。確實執行後，填上日期、時間、練習對象，最後記錄下心得。	學習單:我的桌球小檔案
第十七週 12/15 12/21	健康 單元三 「癮」 爆新觀點 第 1 章 青春要 玩不藥丸	1. 藥物濫用的常見成因。 2. 藥物濫用的種類。 3. 藥物濫用對健康的影響。 4. 藥物濫用對社會的危害。 5. 下定決心拒絕藥物濫用。 6. 分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。	「隱藏的危機」蒐集新聞或網路中曾出現過的新興毒品照片，和同學一同製作認識新興毒品的海報，內容可包含：創意標題、新興毒品圖樣、拒毒標語等。	學習單:毒品危機現場
	體育 單元七 球類入門 第 3 章 羽球 致命一擊	1. 認識 2020 東京奧運選手的精湛表現及最關鍵的後場致命一擊。 2. 經由高遠球對抗賽，熟習舊經驗，並藉此建立後場擊球之基本能力。	「半場單打羽球賽—狹長型」思考如何將球落在分數較高的位置上得分？與團隊討論戰術戰略，如：如何製造進攻之機會，並發	學習單:致命一擊

		3. 學會後場殺球動作要領與應用，並建立擊球時正確的拍面擊球位置及發力。 4. 羽球殺球之不同方式並能在比賽中欣賞。 5. 殺球時的使用時機與執行方法，並實際應用於比賽戰術戰略。	揮攻擊效益？互相參與討論、體驗合作，分享其心得，以照片或影片分享上課所學習到的知識及技術。	
第十八週 12/22 12/28	健康 單元三 「癮」 爆新觀點 第 2 章 毒來不 毒往	1. 拒絕的原則與技巧。 2. 以正向的態度面對拒絕。 3. 使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4. 藥物濫用的戒治資源。	「遠離藥物濫用一起來」搭配課本健康動起來，繪製以遠離藥物濫用為主題的宣導單。應包含倡議內容與說辭，並找不同的老師或同學進行倡議。	學習單: 遠離藥物濫用，從我開始!
	體育 單元七 球類入門 第 3 章 羽球 致命一擊	1. 認識 2020 東京奧運選手的精湛表現及最關鍵的後場致命一擊。 2. 經由高遠球對抗賽，熟習舊經驗，並藉此建立後場擊球之基本能力。 3. 學會後場殺球動作要領與應用，並建立擊球時正確的拍面擊球位置及發力。 4. 羽球殺球之不同方式並能在比賽中欣賞。 5. 殺球時的使用時機與執行方法，並實際應用於比賽戰術戰略。	「半場單打羽球賽一狹長型」思考如何將球落在分數較高的位置上得分？與團隊討論戰術戰略，如：如何製造進攻之機會，並發揮攻擊效益？互相參與討論、體驗合作，分享其心得，以照片或影片分享上課所學習到的知識及技術。	學習單: 致命一擊

第十九週 12/29 1/4	健康 單元三 「癮」 爆新觀點 第 2 章 毒來不毒往	1. 拒絕的原則與技巧。 2. 以正向的態度面對拒絕。 3. 使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4. 藥物濫用的戒治資源。	「遠離藥物濫用一起來」搭配課本健康動起來，繪製以遠離藥物濫用為主題的宣導單。應包含倡議內容與說辭，並找不同的老師或同學進行倡議。	學習單:遠離藥物濫用，從我開始!
	體育 單元七 球類入門 第 4 章 壘球 身手矯健	1. 壘球運動的演進脈絡。 2. 比較棒球與壘球的差異。 3. 遵守球場上的遊戲規則。 4. 了解傳接球動作之原理。 5. 利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6. 正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。	「壘間相傳」了解當下的角色和任務。身為防守隊，你清楚接球後該往哪個地方傳球嗎？身為進攻隊，丟球時應該丟到哪個位置可使對手花較久時間傳球到一壘？與隊友討論戰術，並實際運用在比賽中，賽中亦可安排檢討，反饋成效。	學習單:慢速壘球知多少
第二十週 1/5 1/11	健康 單元三 「癮」 爆新觀點 第 2 章 毒來不毒往	1. 拒絕的原則與技巧。 2. 以正向的態度面對拒絕。 3. 使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4. 藥物濫用的戒治資源。	「遠離藥物濫用一起來」搭配課本健康動起來，繪製以遠離藥物濫用為主題的宣導單。應包含倡議內容與說辭，並找不同的老師或同學進行倡議。	學習單:遠離藥物濫用，從我開始!
	體育 單元七 球類入門 第 4 章 壘球 身手矯健	1. 壘球運動的演進脈絡。 2. 比較棒球與壘球的差異。 3. 遵守球場上的遊戲規則。 4. 了解傳接球動作之原理。 5. 利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。	「壘間相傳」了解當下的角色和任務。身為防守隊，你清楚接球後該往哪個地方傳球嗎？身為進攻隊，丟球時應該丟到哪個位置可使對手花較久時間傳球到一壘？與隊友討論	學習單:慢速壘球知多少

		6. 正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。	戰術，並實際運用在比賽中，賽中亦可安排檢討，反饋成效。	
第二十一週 1/12 1/18 第三次段考	健康 單元三 「癮」 爆新觀點 第2章 毒來不毒往	1. 拒絕的原則與技巧。 2. 以正向的態度面對拒絕。 3. 使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4. 藥物濫用的戒治資源。	「遠離藥物濫用一起來」搭配課本健康動起來，繪製以遠離藥物濫用為主題的宣導單。應包含倡議內容與說辭，並找不同的老師或同學進行倡議。	學習單: 遠離藥物濫用，從我開始!
	體育 單元七 球類入門 第4章 壘球 身手矯健	1. 壘球運動的演進脈絡。 2. 比較棒球與壘球的差異。 3. 遵守球場上的遊戲規則。 4. 了解傳接球動作之原理。 5. 利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6. 正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。	「壘間相傳」了解當下的角色和任務。身為防守隊，你清楚接球後該往哪個地方傳球嗎？身為進攻隊，丟球時應該丟到哪個位置可使對手花較長時間傳球到一壘？與隊友討論戰術，並實際運用在比賽中，賽中亦可安排檢討，反饋成效。	學習單: 慢速壘球知多少

第二十二週 1/19 1/20	健康 單元三 「癮」 爆新觀點 第2章 毒來不毒往	1. 拒絕的原則與技巧。 2. 以正向的態度面對拒絕。 3. 使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4. 藥物濫用的戒治資源。	「遠離藥物濫用一起來」搭配課本健康動起來，繪製以遠離藥物濫用為主題的宣導單。應包含倡議內容與說辭，並找不同的老師或同學進行倡議。	學習單:遠離藥物濫用，從我開始!
	體育 單元七 球類入門 第4章 壘球 身手矯健	1. 壘球運動的演進脈絡。 2. 比較棒球與壘球的差異。 3. 遵守球場上的遊戲規則。 4. 了解傳接球動作之原理。 5. 利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6. 正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。	「壘間相傳」了解當下的角色和任務。身為防守隊，你清楚接球後該往哪個地方傳球嗎？身為進攻隊，丟球時應該丟到哪個位置可使對手花較久時間傳球到一壘？與隊友討論戰術，並實際運用在比賽中，賽中亦可安排檢討，反饋成效。	學習單:慢速壘球知多少

陸、領域/科目課程計畫

一、普通班級各年級各領域學習課程之課程計畫

桃園市永豐高中國中部 114 學年度八年級第二學期【健康與體育領域】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、■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。 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。
融入之議題	議題名稱	議題中的實質內涵
	安全教育	安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。

		安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。
	生命教育	生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
	海洋教育	海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。
	品德教育	品 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	課程內容	表現任務	學習評量
第一週 2/11 2/15	健康 單元一 消費中學堂 第1章 GO 購「食」力讚	1. 以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，如：產銷履歷、有機農產品、健康食品。 2. 辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。	「食品消費行動家」回想上週家裡選購的食品，根據學習單檢視，有哪些類別，選購食品的考量，會參考哪些資訊，反思選購習慣有沒有需要改善的地方。	學習單:食品消費行動家
	體育 單元四 Olympic Games 運動誌 第1章 奧林匹克故事館	1. 現代奧林匹克運動會的復興。 2. 國際奧林匹克委員會與奧運會的關係。 3. 夏、冬季奧運項目，我國曾出戰的項目。 4. 奧林匹克精神如何落實，回顧歷屆奧運的代表性事件。 5. 我國在奧林匹克運動會奪牌的優秀運動員。 6. 我國參與奧運與奪牌的歷程。 7. 欣賞奧林匹克運動會表現優異的選手。	「小小奧運鑑賞家」選出一位最崇拜的臺灣奧運選手，並與他組分享其故事。	學習單:奧運知識家

第二週 2/16 2/22	健康 單元一 消費中學堂 第1章 GO 購「食」力讚	1. 以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，如：產銷履歷、有機農產品、健康食品。 2. 辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。	「食品消費行動家」回想上週家裡選購的食品，根據學習單檢視，有哪些類別，選購食品的考量，會參考哪些資訊，反思選購習慣有沒有需要改善的地方。	學習單：食品消費行動家
	體育 單元四 Olympic Games 運動誌 第1章 奧林匹克故事館	1. 現代奧林匹克運動會的復興。 2. 國際奧林匹克委員會與奧運會的關係。 3. 夏、冬季奧運項目，我國曾出戰的項目。 4. 奧林匹克精神如何落實，回顧歷屆奧運的代表性事件。 5. 我國在奧林匹克運動會奪牌的優秀運動員。 6. 我國參與奧運與奪牌的歷程。 7. 欣賞奧林匹克運動會表現優異的選手。	「小小奧運鑑賞家」選出一位最崇拜的臺灣奧運選手，並與他組分享其故事。	學習單：奧運知識家
第三週 2/23 3/1	健康 單元一 消費中學堂 第1章 GO 購「食」力讚	1. 以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，如：產銷履歷、有機農產品、健康食品。 2. 辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。	「食品消費行動家」回想上週家裡選購的食品，根據學習單檢視，有哪些類別，選購食品的考量，會參考哪些資訊，反思選購習慣有沒有需要改善的地方。	學習單：食品消費行動家
	體育 單元五 有氧、無氧運動 第1章 慢跑	1. 有氧運動的益處。 2. 正確的跑步運動概念。 3. 慢跑的動作技巧與訣竅。 4. 運動前熱身與運動後收操伸展。 5. 利用智慧軟體輔助運動。	「動物大遷徙」利用小組合作與團體配速，讓成員都能夠以穩定的速度完成挑戰呢。可直接在跑步 APP 上的群組設定分組，跑步里程數透過網路	學習單：慢跑達人

		6. 養成持續慢跑的運動習慣。 7. 簡易的配速觀念，並可實際應用於慢跑練習中。	自動上傳。	
第四週 3/2 3/8	健康 單元一 消費中學堂 第2章 健康消費實踐家	1. 消費者的權利與義務。 2. 解讀媒體廣告的行銷手法。	「聰明消費實踐家」配合學習單，檢視你過去的消費行為及正確的消費觀念，並找同學分享與見證。	學習單：聰明消費實踐家
	體育 單元五 有氧、無氧運動 第1章 慢跑	1. 有氧運動的益處。 2. 正確的跑步運動概念。 3. 慢跑的動作技巧與訣竅。 4. 運動前熱身與運動後收操伸展。 5. 利用智慧軟體輔助運動。 6. 養成持續慢跑的運動習慣。 7. 簡易的配速觀念，並可實際應用於慢跑練習中。	「動物大遷徙」利用小組合作與團體配速，讓成員都能夠以穩定的速度完成挑戰呢。可直接在跑步APP上的群組設定分組，跑步里程數透過網路自動上傳。	學習單：慢跑達人

第五週 3/9 3/15	健康 單元一 消費中學堂 第2章 健康消費實踐家	1. 消費者的權利與義務。 2. 解讀媒體廣告的行銷手法。	「聰明消費實踐家」配合學習單，檢視你過去的消費行為及正確的消費觀念，並找同學分享與見證。	學習單:聰明消費實踐家
	體育 單元五 有氧、無氧運動 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊	1. 肌肉鍛鍊的原則。 2. 認識肌力與肌耐力。 3. 瞭解肌肉強化的好處。 4. 正確的基本肌肉鍛鍊動作。 5. 正確使用簡易肌肉鍛鍊的器材。	「肌肉鍛鍊月」利用彈力繩（帶）安排為期4週的肌肉鍛鍊，每天分配2~3種肌群的綜合訓練，確實熱身並循序漸進的執行。	學習單:肌肉鍛鍊月
第六週 3/16 3/22	健康 單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情報站(上)	1. 慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，慢性病的各項影響因素。 2. 臺灣首要死因中癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。 3. 心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 4. 檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。	「改變生活習慣從自己做起」檢核最近6個月的健康習慣，配合學習單勾選，挑一項難以達成的健康習慣，分析問題成因，列出解決方式並執行、評估成效。	學習單:改變生活習慣從自己做起
	體育 單元五 有氧、無氧運動 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊	1. 肌肉鍛鍊的原則。 2. 認識肌力與肌耐力。 3. 瞭解肌肉強化的好處。 4. 正確的基本肌肉鍛鍊動作。 5. 正確使用簡易肌肉鍛鍊的器材。	「肌肉鍛鍊月」利用彈力繩（帶）安排為期4週的肌肉鍛鍊，每天分配2~3種肌群的綜合訓練，確實熱身並循序漸進的執行。	學習單:肌肉鍛鍊月

第七週 3/23 3/29 第一次段考	健康 單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情報站(上)	1. 慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，慢性病的各項影響因素。 2. 臺灣首要死因中癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。 3. 心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 4. 檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。	「改變生活習慣從自己做起」檢核最近6個月的健康習慣，配合學習單勾選，挑一項難以達成的健康習慣，分析問題成因，列出解決方式並執行、評估成效。	學習單:改變生活習慣 從自己做起
	體育 單元五 有氧、無氧運動 第3章 器械體操 跳箱	1. 體操跳箱運動的基本動作及練習方法，並加以運用。 2. 體操跳箱運動的動作與正確技巧。 3. 分析動作技巧與應用組合。 4. 培養全身協調性與提升肌肉適能。 5. 安全規範及比賽規則。	「我的體操運動日記」欣賞相關的體操比賽，舉出兩名你喜歡的運動員，將比賽畫面張貼於學習單，於一旁寫下他們的姓名、特（優）點及令你欣賞的地方。	學習單:我的體操運動日記
第八週 3/30 4/5	健康 單元二 慢病驚心 第2章 慢性病情報站(下)	1. 糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 2. 分析腎臟病及其病變的嚴重程度，並了解其症狀、致病因素和預防方法。 3. 代謝症候群的成因，以及對健康的威脅情況，並分析預防方法。 4. 遠離慢性病的各項重要預防策略。 5. 關懷和照護慢性病親屬。	「慢性病大講堂」閱讀此章節的各種癌症和心血管疾病，選擇一項疾病探討嚴重性、主要症狀、致病因素和預防方法。依照此病在臺灣罹病的嚴重性、主要症狀、致病因素和預防方法寫於海報上，整理後上台發表。	學習單:慢性病聊天室
	體育	1. 體操跳箱運動的基本動作及練習方法，	「我的體操運動日記」欣賞相關	學習單:我的體操運動日記

	單元五 有氧、無氧運動 第3章 器械體操 跳箱	並加以運用。 2. 體操跳箱運動的動作與正確技巧。 3. 分析動作技巧與應用組合。 4. 培養全身協調性與提升肌肉適能。 5. 安全規範及比賽規則。	的體操比賽，舉出兩名你喜歡的運動員，將比賽畫面張貼於學習單，於一旁寫下他們的姓名、特（優）點及令你欣賞的地方。	
第九週 4/6 4/12	健康 單元二 慢病驚心 第2章 慢性病情報站(下)	1. 糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 2. 分析腎臟病及其病變的嚴重程度，並了解其症狀、致病因素和預防方法。 3. 代謝症候群的成因，以及對健康的威脅情況，並分析預防方法。 4. 遠離慢性病的各項重要預防策略。 5. 關懷和照護慢性病親屬。	「慢性病大講堂」閱讀此章節的各種癌症和心血管疾病，選擇一項疾病探討嚴重性、主要症狀、致病因素和預防方法。依照此病在臺灣罹病的嚴重性、主要症狀、致病因素和預防方法寫於海報上，整理後上台發表。	學習單:慢性病聊天室
	體育 單元六 力爭上游 第1章 仰泳 趾高氣揚	1. 游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。 2. 仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精進泳技。 3. 仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。	「仰泳大解鎖」以自己在課堂中測得的25公尺仰泳成績為基準，運用學習單，訂定期為3週的課後自主練習。最後將計畫、執行歷程的完整記錄成書面報告繳交或分享。	學習單:仰泳大解鎖

第十週 4/13 4/19	健康 單元二 慢病驚心 第3章 愛譜生命最終章	1. 對老化的刻板觀念，培養知老和敬老的態度。 2. 老化是人生必經過程，瞭解健康老化原則和方法，培養愛老的態度。 3. 身體老化形成的生活不便，養成助老的習慣。 4. 對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。 5. 死亡是人生必經過程，感受生命意義和價值，進而對自我生命有所規劃。	「圓滿人生計畫表」完成圓滿人生計畫表，幫助思考人生中，最想做的事和最想說的話，瞭解面對生命的終點，若能提早做好人生規劃，不留遺憾才可享受生命中所有的美好。	學習單:圓滿人生計畫表
	體育 單元六 力爭上游 第1章 仰泳 趾高氣揚	1. 游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。 2. 仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精進泳技。 3. 仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。	「仰泳大解鎖」以自己在課堂中測得的25公尺仰泳成績為基準，運用學習單，訂定期為3週的課後自主練習。最後將計畫、執行歷程的完整記錄成書面報告繳交或分享。	學習單:仰泳大解鎖
第十一週 4/20 4/26	健康 單元二 慢病驚心 第3章 愛譜生命最終章	1. 對老化的刻板觀念，培養知老和敬老的態度。 2. 老化是人生必經過程，瞭解健康老化原則和方法，培養愛老的態度。 3. 身體老化形成的生活不便，養成助老的習慣。 4. 對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。 5. 死亡是人生必經過程，感受生命意義和價值，進而對自我生命有所規劃。	「圓滿人生計畫表」完成圓滿人生計畫表，幫助思考人生中，最想做的事和最想說的話，瞭解面對生命的終點，若能提早做好人生規劃，不留遺憾才可享受生命中所有的美好。	學習單:圓滿人生計畫表

	體育 單元六 力爭上游 第2章 獨木舟 划力出場	1. 獨木舟、槳、救生衣的類型。 2. 引導學習來獨木舟動作之原理。 3. 如何利用力量來輔助划船的動作。 4. 做出獨木舟基本槳法。 5. 培養水中自救與救援能力。	「水面救援行動」反思加速過程急停有何訣竅、操作最順與最不順的動作分別有哪些優缺點。	學習單:獨當一面我最行
第十二週 4/27 5/3	健康 單元三 安全防護網 第1章 扭轉危機保安康	1. 說明危機意識，評估生活中潛在的危機。 2. 認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能向校園霸凌說不。 3. 遭遇霸凌事件時，保護自己的方式。 4. 遭遇詐騙時的處理方式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。	「我的危機，你的轉機」以自身遇過的危機或危險事件做為案例，完成學習單，與同學分享或交換閱讀危機案例並提出建議。	學習單:我的危機，你的轉機
	體育 單元六 力爭上游 第2章 獨木舟 划力出場	1. 獨木舟、槳、救生衣的類型。 2. 引導學習來獨木舟動作之原理。 3. 如何利用力量來輔助划船的動作。 4. 做出獨木舟基本槳法。 5. 培養水中自救與救援能力。	「水面救援行動」反思加速過程急停有何訣竅、操作最順與最不順的動作分別有哪些優缺點。	學習單:獨當一面我最行

第十三週 5/4 5/10	健康 單元三 安全防護網 第1章 扭轉危機保安康	1. 說明危機意識，評估生活中潛在的危機。 2. 認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能向校園霸凌說不。 3. 遭遇霸凌事件時，保護自己的方式。 4. 遭遇詐騙時的處理方式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。	「我的危機，你的轉機」以自身遇過的危機或危險事件做為案例，完成學習單，與同學分享或交換閱讀危機案例並提出建議。	學習單:我的危機，你的轉機
	體育 單元七 球類進階 第1章 藤球 空中格鬥	1 藤球運動的特性與規則。 2. 運動前伸展的重要性。 3. 透過遊戲來思考動作應用的時機。 4. 協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。 5. 感受省力及準確之擊球動作。 6. 培養定點發球過網的穩定性，進一步學習移位回擊球的能力。	「你來我往」活動中思考該如何有效破解對手防禦，牽制對手進攻呢？是否活用了之前所學的發球技術且記得調整足內側、足背的方向與角度？有沒有運用己方的優勢，同時一面找出對手的破綻？	學習單:我是藤球創意家
第十四週 5/11 5/17 第二次段考	健康 單元三 安全防護網 第2章 網住安全	1. 隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 2. 網路使用上保護隱私的方法。 3. 網路上留言與發文時注意事項的重要性。 4 自拍與散播不雅照片或影片帶來的影響。	「自拍照片停看聽」相一想，看自拍裸照可能的原因?這些原因只能透過自拍來滿足?還是有其他做法?裸照或猥褻圖片相關法律有哪些?照片不慎流傳出去怎麼做?與同學分享、討論。	學習單:健康上網保衛戰
	體育 單元七 球類進階 第1章 藤球 空中格鬥	1 藤球運動的特性與規則。 2. 運動前伸展的重要性。 3. 透過遊戲來思考動作	「你來我往」活動中思考該如何有效破解對手防禦，牽制對手進攻呢？是否活用	學習單:我是藤球創意家

		作應用的時機。 4. 協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。 5. 感受省力及準確之擊球動作。 6. 培養定點發球過網的穩定性，進一步學習移位回擊球的能力。	了之前所學的發球技術且記得調整足內側、足背的方向與角度？有沒有運用己方的優勢，同時一面找出對手的破綻？	
第十五週 5/18 5/24	健康 單元三 安全防護網 第2章 網住安全	1. 隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 2. 網路使用上保護隱私的方法。 3. 網路上留言與發文時注意事項的重要性。 4. 自拍與散播不雅照片或影片帶來的影響。	「自拍照片停看聽」相一想，看自拍裸照可能的原因？這些原因只能透過自拍來滿足？還是有其他做法？裸照或猥褻圖片相關法律有哪些？照片不慎流傳出去怎麼做？與同學分享、討論。	學習單：健康上網保衛戰
	體育 單元七 球類進階 第2章 桌球 蓄勢待發	1. 桌球比賽單打規則。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 桌球正拍攻球以及步法的分解動作。 4. 正拍攻球結合步法的動作。 5. 控球落點瞄準目標物的能力。	「桌球攻略集」規劃一週我的桌球運動計畫，練習時遇到什麼樣的問題，思考解決方法，如果碰到無法解決的問題記錄下來做改善。	學習單：桌球攻略集
第十六週 5/25 5/31	健康 單元三 安全防護網 第3章 馬路如虎口	1. 解交通安全四守則。 2. 基本路權概念。 3. 表現遵守交通規則的行為。	「用路安全一起來」記錄生活中因違反交通規則而影響到他人安全的案例，可照片或文字說明，將所蒐集到的資料進行分享。	學習單：化解交通危機一起來
	體育 單元七 球類進階 第2章 桌球 蓄勢待發	1. 桌球比賽單打規則。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 桌球正拍攻球以及步法的分解動作。	「桌球攻略集」規劃一週我的桌球運動計畫，練習時遇到什麼樣的問題，思考解決方法，如果碰	學習單：桌球攻略集

		4. 正拍攻球結合步法的動作。 5. 控球落點瞄準目標物的能力。	到無法解決的問題記錄下來做改善。	
第十七週 6/1 6/7	健康 單元三 安全防護網 第3章 馬路如虎口	1. 解交通安全四守則。 2. 基本路權概念。 3. 表現遵守交通規則的行為。	「用路安全一起來」記錄生活中因違反交通規則而影響到他人安全的案例，可照片或文字說明，將所蒐集到的資料進行分享。	學習單：化解交通危機一起來
	體育 單元七 球類進階 第3章 羽球 羽日俱進	1. 後場攻擊技術的使用時機，後場擊球之基本能力。 2. 後場切球動作要領與應用，拍面擊球位置建立正確發力。 3. 羽球切球之類型並能在比賽中欣賞。 4. 切球的應用方法，並實際執行於比賽中。	「球后的密技」藉球后的故事思考戴資穎如何運用羽球後場攻擊中隱蔽性最高、最能破壞對手節奏之「切球」達成變化性及穩定性。	學習單：球后的密技
第十八週 6/8 6/14	健康 單元三 安全防護網 第3章 馬路如虎口	1. 解交通安全四守則。 2. 基本路權概念。 3. 表現遵守交通規則的行為。	「用路安全一起來」記錄生活中因違反交通規則而影響到他人安全的案例，可照片或文字說明，將所蒐集到的資料進行分享。	學習單：化解交通危機一起來
	體育 單元七 球類進階 第3章 羽球 羽日俱進	1. 後場攻擊技術的使用時機，後場擊球之基本能力。 2. 後場切球動作要領與應用，拍面擊球位置建立正確發力。 3. 羽球切球之類型並能在比賽中欣賞。 4. 切球的應用方法，並實際執行於比賽中。	「球后的密技」藉球后的故事思考戴資穎如何運用羽球後場攻擊中隱蔽性最高、最能破壞對手節奏之「切球」達成變化性及穩定性。	學習單：球后的密技

第十九週 6/15 6/21	健康 單元三 安全防護網 第4章 生命之鏈	1. 生命之鏈及其內涵。 2. CPR 與 AED 的重要性。 3. 操作 CPR 與 AED。 4. 願意提供相關急救措施。	「CPR 一起來」使用半身安妮或充氣式安妮練習 CPR 的操作方式，以完整流程進行演練，避免只單純進行按壓。	學習單:急救小神通
	體育 單元七 球類進階 第4章 壘球 攻守兼備	1. 球場上安全規則及遊戲規則。 2. 慢速壘球守備的陣型。 3. 投手投球之原理。 4. 如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5. 比較出省力之投球動作。 6. 培養穩定投球的能力。	「內野攻防戰」反思與討論比賽過程中，其中一種防守時處理球的方式，並與大家分享。	學習單:王牌投手養成日記
第二十週 6/22 6/28	健康 單元三 安全防護網 第4章 生命之鏈	1. 生命之鏈及其內涵。 2. CPR 與 AED 的重要性。 3. 操作 CPR 與 AED。 4. 願意提供相關急救措施。	「CPR 一起來」使用半身安妮或充氣式安妮練習 CPR 的操作方式，以完整流程進行演練，避免只單純進行按壓。	學習單:急救小神通
	體育 單元七 球類進階 第4章 壘球 攻守兼備	1. 球場上安全規則及遊戲規則。 2. 慢速壘球守備的陣型。 3. 投手投球之原理。 4. 如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5. 比較出省力之投球動作。 6. 培養穩定投球的能力。	「內野攻防戰」反思與討論比賽過程中，其中一種防守時處理球的方式，並與大家分享。	學習單:王牌投手養成日記

第二 十一 週 6/29 6/30 第三 次段 考	健康 單元三 安全防護網 第 4 章 生命之鏈	1. 生命之鏈及其內涵。 2. CPR 與 AED 的重要性。 3. 操作 CPR 與 AED。 4. 願意提供相關急救措施。	「CPR 一起來」使用半身安妮或充氣式安妮練習 CPR 的操作方式，以完整流程進行演練，避免只單純進行按壓。	學習單:急救小神通
	體育 單元七 球類進階 第 4 章 壘球 攻守兼備	1. 球場上安全規則及遊戲規則。 2. 慢速壘球守備的陣型。 3. 投手投球之原理。 4. 如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5. 比較出省力之投球動作。 6. 培養穩定投球的能力。	「內野攻防戰」反思與討論比賽過程中，其中一種防守時處理球的方式，並與大家分享。	學習單:王牌投手養成日記

陸、領域/科目課程計畫

一、普通班級各年級各領域學習課程之課程計畫

桃園市永豐高中國中部 114 學年度九年級第一學期【健康與體育領域】課程計畫			
每週節數	3	設計者	九年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進、■A2. 系統思考與問題解決、■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達、■B2. 科技資訊與媒體素養、■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。
融入之議題	議題名稱	議題中的實質內涵
	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	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	課程內容	表現任務	學習評量

第一週 8/29 8/31	健康 單元一 體型由我塑 第1章 體型覺醒	1. 何謂健康體型。 2. 對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。	「體型自我肯定」試著練習回應讓學習單上不友善的情境，以表達自己的情緒、需求與看法，並拒絕不合理標籤來回應不友善的標籤。	學習單:體型自我肯定
	體育 單元四 逆風飛翔 第1章 飛盤盤旋之際	1. 飛盤運動的起源。 2. 能遵守場上安全規則及遊戲規則。 3. 練習體會如何運用順暢的動力鍊來進行傳接盤。 4. 做出基本的正、反手飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。 5. 傳盤路線偏移並加以修正。	「飛盤棒壘賽」以校內操場為遊戲場地，班上分組，代表攻守兩方，以飛盤投擲方式進行棒壘比賽。該如何投擲才容易上壘？要怎麼安排棒次才會達到最大的得分效率呢？跟隊員們討論看看。	學習單:飛盤玩很大
第二週 9/1 9/7	健康 單元一 體型由我塑 第1章 體型覺醒	1. 何謂健康體型。 2. 對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。	「體型自我肯定」試著練習回應讓學習單上不友善的情境，以表達自己的情緒、需求與看法，並拒絕不合理標籤來回應不友善的標籤。	學習單:體型自我肯定
	體育 單元四 逆風飛翔 第1章 飛盤盤旋之際	1. 飛盤運動的起源。 2. 能遵守場上安全規則及遊戲規則。 3. 練習體會如何運用順暢的動力鍊來進行傳接盤。 4. 做出基本的正、反手飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。 5. 傳盤路線偏移並加以修正。	「飛盤棒壘賽」以校內操場為遊戲場地，班上分組，代表攻守兩方，以飛盤投擲方式進行棒壘比賽。該如何投擲才容易上壘？要怎麼安排棒次才會達到最大的得分效率呢？跟隊員們討論看看。	學習單:飛盤玩很大

第三週 9/8 9/14	健康 單元一 體型由我塑 第2章 體型方程式	1. 藉由各項數據檢驗體型是否符合健康標準。 2. 了解體型不良對健康造成的影響。	「體型關鍵報告」測量身體數據，並擬定健康計畫。透過SMART原則檢核目標的可行性。	學習單:體型關鍵報告
	體育 單元五 舞林高手 第1章 啦啦隊魅力四射	1. 啦啦隊運動的趨勢。 2. 跟隨不同節奏速度，跳出流暢舞蹈。 4. 從不同面向觀察並欣賞啦啦舞。 5. 培養合作的團隊氣氛。	「我的彩球舞魂」試著在不同的場所練習，增加舞臺感，克服緊張情緒。	學習單:我的彩球舞魂
第四週 9/15 9/21	健康 單元一 體型由我塑 第2章 體型方程式	1. 藉由各項數據檢驗體型是否符合健康標準。 2. 了解體型不良對健康造成的影響。	「體型關鍵報告」測量身體數據，並擬定健康計畫。透過SMART原則檢核目標的可行性。	學習單:體型關鍵報告
	體育 單元五 舞林高手 第1章 啦啦隊魅力四射	1. 啦啦隊運動的趨勢。 2. 跟隨不同節奏速度，跳出流暢舞蹈。 4. 從不同面向觀察並欣賞啦啦舞。 5. 培養合作的團隊氣氛。	「我的彩球舞魂」試著在不同的場所練習，增加舞臺感，克服緊張情緒。	學習單:我的彩球舞魂
第五週 9/22 9/28	健康 單元一 體型由我塑 第3章 健康我最「型」	1. 了解如何達到健康體型。 2. 訂定自己的健康體管理計畫。	「You are what you do」以自己的生活型態擬出改善策略並逐步達成，每天記錄自己達成的狀態，了解哪裡需改進。	學習單:You are what you do
	體育 單元五 舞林高手 第2章 街舞舞領風潮	1. 嘻哈文化發展與起源。 2. 嘻哈動作之要領 3. 利用身體部位力量來幫助練習嘻哈舞蹈動作。 4. 能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。 5. 比較出較標準有美感的動作。	「舞團爭霸」請和同學分組並為自己的舞團命名，配上不同的音樂，將自己的舞蹈組合拍成影片並上傳到Youtube。	學習單:舞團爭霸

第六週 9/29 10/5	健康 單元一 體型由我塑 第3章 健康我最「型」	1. 了解如何達到健康體型。 2. 訂定自己的健康體管理計畫。	「You are what you do」以自己的生活型態擬出改善策略並逐步達成，每天記錄自己達成的狀態，了解哪裡需改進。	學習單: You are what you do
	體育 單元五 舞林高手 第2章 街舞舞領風潮	1. 嘻哈文化發展與起源。 2. 嘻哈動作之要領 3. 利用身體部位力量來幫助練習嘻哈舞蹈動作。 4. 能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。 5. 比較出較標準有美感的動作。	「舞團爭霸」請和同學分組並為自己的舞團命名，配上不同的音樂，將自己的舞蹈組合拍成影片並上傳到Youtube。	學習單: 舞團爭霸
第七週 10/6 10/12 第一次段考	健康 單元二 人際新觀點 第1章 青春情誼	1. 提升人際關係的策略。 2. 學習運用「我訊息」表達情緒。 3. 認識衝突解決的原則。 4. 運用不同方法處理人際問題。	「衝突解決百寶箱」以過去生活中，曾經發生過的人際衝突事件為例，寫下如何利用過去所學的生活技能，來協助化解衝突，並上台分享。	學習單: 衝突解決百寶箱
	體育 單元六 民俗運動 第1章 扯鈴螞蟻上樹	1. 扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。 2. 扯鈴進階技巧，針對困難點加以改善。 3. 組合搭配扯鈴技術，感受團隊合作的意義。 4. 安排扯鈴自我練習計畫，並加以執行，從中獲取進步。	「扯鈴藝術家」記錄自己的練習，說明自己動作進步的原因及練習心得。	學習單: 扯鈴藝術家
第八週 10/13 10/19	健康 單元二 人際新觀點 第1章 青春情誼	1. 提升人際關係的策略。 2. 學習運用「我訊息」表達情緒。 3. 認識衝突解決的原則。 4. 運用不同方法處理人際問題。	「衝突解決百寶箱」以過去生活中，曾經發生過的人際衝突事件為例，寫下如何利用過去所學的生活技能，來協助化解衝突，並上台分享。	學習單: 衝突解決百寶箱

第九週 10/20 10/26	體育 單元六 民俗運動 第1章 扯鈴 螞蟻上樹	1. 扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。 2. 扯鈴進階技巧，針對困難點加以改善。 3. 組合搭配扯鈴技術，感受團隊合作的意義。 4. 安排扯鈴自我練習計畫，並加以執行，從中獲取進步。	「扯鈴藝術家」記錄自己的練習，說明自己動作進步的原因及練習心得。	學習單:扯鈴藝術家
	健康 單元二 人際新觀點 第2章 我們這一家	1. 說明家庭的不同功能。2. 促進家庭關係的方法。3. 參與增進家庭關係的活動。4. 發生衝突的解決方法。5. 家庭暴力及處理方式。	「小感謝，大聲說」搭配課本，利用課堂上的時間，以可行的方式來完成對家人的感謝。可透過撥打電話、網路訊息傳遞或是製作感謝卡等不同方式完成。	學習單:維持和諧家庭一起來
	體育 單元六 民俗運動 第2章 跳繩 繩力超人	1. 跳繩對身體發展的重要性。 2. 跳繩的技巧。 3. 單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。 4. 團隊多人合作的默契與訣竅。	「貓捉老鼠」兩位同學搖大繩，其餘同學選一人「貓」，其他人當「老鼠」，老鼠與貓以通過跳的方式跳繩，並繞8字形跑，思考一次多人通過時，要注意什麼呢？抓準時機進場與離場。	學習單:繩力超人 SHOW TIME

第十週 10/27 11/2	健康 單元二 人際新觀點 第2章 我們這一家	1. 說明家庭的不同功能。 2. 促進家庭關係的方法。 3. 參與增進家庭關係的活動。 4. 發生衝突的解決方法。 5. 家庭暴力及處理方式。	「小感謝，大聲說」搭配課本，利用課堂上的時間，以可行的方式來完成對家人的感謝。可透過撥打電話、網路訊息傳遞或是製作感謝卡等不同方式完成。	學習單:維持和諧家庭一起來
	體育 單元六 民俗運動 第2章 跳繩繩力超人	1. 跳繩對身體發展的重要性。 2. 跳繩的技巧。 3. 單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。 4. 團隊多人合作的默契與訣竅。	「貓捉老鼠」兩位同學搖大繩，其餘同學選一人「貓」，其他人當「老鼠」，老鼠與貓以通過跳的方式跳繩，並繞8字形跑，思考一次多人通過時，要注意什麼呢？抓準時機進場與離場。	學習單:繩力超人 SHOW TIME
第十一週 11/3 11/9	健康 單元二 人際新觀點 第3章 雲端停看聽	1. 網路交友與一般交友的差異。 2. 網路交友的安全注意事項。 3. 認識網友見面的安全守則。 4. 體認網友見面時自我保護的重要性。	「我是安全守門人」請思考並和同學分享，當你遇到課本範例中的情境時，會怎麼處理？完成後請自由分享或由小組分享	學習單:小甄的選擇
	體育 單元六 民俗運動 第3章 拔河力拔山河	1. 拔河運動個人基本握繩法。 2. 拔河比賽如何進行。 3. 個人進攻與防守技巧。 4. 拔河運動的各種標準姿勢。 5. 在拔河比賽中應用團隊技術。	「臺灣拔河南波萬」查找世界各國的傳統拔河祭典並加以欣賞、了解，選擇2個截圖貼在紙上，寫下讓你最感興趣的部分。	學習單:臺灣拔河南波萬

第十二週 11/10 11/16	健康 單元二 人際新觀點 第3章 雲端停看聽	1. 網路交友與一般交友的差異。 2. 網路交友的安全注意事項。 3. 認識網友見面的安全守則。 4. 體認網友見面時自我保護的重要性。	「我是安全守門人」請思考並和同學分享，當你遇到課本範例中的情境時，會怎麼處理？完成後請自由分享或由小組分享	學習單:小甄的選擇
	體育 單元六 民俗運動 第3章 拔河力拔山河	1. 拔河運動個人基本握繩法。 2. 拔河比賽如何進行。 3. 個人進攻與防守技巧。 4. 拔河運動的各種標準姿勢。 5. 在拔河比賽中應用團隊技術。	「臺灣拔河南波萬」查找世界各國的傳統拔河祭典並加以欣賞、了解，選擇2個截圖貼在紙上，寫下讓你最感興趣的部分。	學習單:臺灣拔河南波萬
第十三週 11/17 11/23	健康 單元三 心情點播站 第1章 釋放壓力鍋	1. 壓力帶來的健康問題。 2. 認識與善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健康問題。 3. 調適壓力、促進心理健康的方法。	「適度壓力我最行」透過「調適壓力」的步驟檢視自己目前的壓力，練習生活技能，並將每一招內容完成並互相分享。	學習單:適度壓力我最行
	體育 單元七 球類進階 第1章 籃球防守與急攻	1. 執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。 2. 人盯人防守中一、二、三線的角色、位置分布及任務。 3. 進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。	「戰術討論實踐家」自行發想戰術，依對手弱點進攻。	學習單:戰術討論實踐家

第十四週 11/24 11/30 第二次段考	健康 單元三 心情點播站 第1章 釋放壓力鍋	1. 壓力帶來的健康問題。 2. 認識與善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健康問題。 3. 調適壓力、促進心理健康的方法。	「適度壓力我最行」透過「調適壓力」的步驟檢視自己目前的壓力，練習生活技能，並將每一招內容完成並互相分享。	學習單:適度壓力我最行
	體育 單元七 球類進階 第1章 籃球防守與急攻	1. 執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。 2. 人盯人防守中一、二、三線的角色、位置分布及任務。 3. 進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。	「戰術討論實踐家」自行發想戰術，依對手弱點進攻。	學習單:戰術討論實踐家
第十五週 12/1 12/7	健康 單元三 心情點播站 第2章 EQ「心」世界	1. 情緒的影響與相關問題。 2. 認識與善用情緒調適技能，以解決與預防生活中健康問題。 3. 持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。	「我的情緒攻略」記錄與面對一天的情緒，並從中練習表達與管理情緒的能力，用4W方法練習情緒表達。完成後找一位同學分享。	學習單:我的情緒攻略
	體育 單元七 球類進階 第1章 籃球防守與急攻	1. 執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。 2. 人盯人防守中一、二、三線的角色、位置分布及任務。 3. 進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。	「戰術討論實踐家」自行發想戰術，依對手弱點進攻。	學習單:戰術討論實踐家

第十六週 12/8 12/14	健康 單元三 心情點播站 第2章 EQ「心」世界	1. 情緒的影響與相關問題。 2. 認識與善用情緒調適技能，以解決與預防生活中健康問題。 3. 持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。	「我的情緒攻略」記錄與面對一天的情緒，並從中練習表達與管理情緒的能力，用4W方法練習情緒表達。完成後找一位同學分享。	學習單:我的情緒攻略
	體育 單元七 球類進階 第2章 棒球固若金湯	1. 棒球運動的起源。 2. 如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。 3. 分享知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 4. 基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。	「我的棒球小筆記」安排傳接練習，包含傳接球距離、球數，並且在練習過後進行反思，寫下練習過程中的體悟或反省。	學習單:我的棒球小筆記
第十七週 12/15 12/21	健康 單元三 心情點播站 第3章 守住珍貴生命	1. 運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。 2. 提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。	「復原榜樣找一找」搜尋欣賞的運動員、明星或家人的故事，整理這位榜樣面對的壓力與挫折，他的調適方法，從他身上學習到的地方並與同學分享。	學習單:生命真可貴
	體育 單元七 球類進階 第2章 棒球固若金湯	1. 棒球運動的起源。 2. 如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。 3. 分享知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 4. 基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。	「我的棒球小筆記」安排傳接練習，包含傳接球距離、球數，並且在練習過後進行反思，寫下練習過程中的體悟或反省。	學習單:我的棒球小筆記

第十八週 12/22 12/28	健康 單元三 心情點 播站 第3章 守住珍貴生命	1. 運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。 2. 提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。	「復原榜樣找一找」搜尋欣賞的運動員、明星或家人的故事，整理這位榜樣面對的壓力與挫折，他的調適方法，從他身上學習到的地方並與同學分享。	學習單:生命真可貴
	體育 單元七 球類進階 第2章 棒球 固若金湯	1. 棒球運動的起源。 2. 如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。 3. 分享知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 4. 基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。	「我的棒球小筆記」安排傳接練習，包含傳接球距離、球數，並且在練習過後進行反思，寫下練習過程中的體悟或反省。	學習單:我的棒球小筆記
第十九週 12/29 1/4	健康 單元三 心情點 播站 第4章 休閒「心」生活	1. 認識休閒活動的意涵與方法。 2. 學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。	「休閒覺察家」了解休閒的定義後，自我覺察與反思自己的休閒活動是否符合這些原則。	學習單:打造我的休閒計畫
	體育 單元七 球類進階 第3章 足球 足智多謀	1. 足球場上最常運用的基本技巧。 2. 足球場上推進最快突破對方的方式。 3. 傳球技巧的運用。 4. 傳球品質的好壞。 5. 判斷最適合接應傳球的位置。	「我的足球筆記」反思練習足內側傳球過程是否順利、是否有可改進的地方，練習足內側傳球過程是否有可改進的地方。	學習單:我的足球筆記

第二十週 1/5 1/11	健康 單元三 心情點 播站 第4章 休閒 「心」生活	1. 認識休閒活動的意涵與方法。 2. 學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。	「休閒覺察家」了解休閒的定義後，自我覺察與反思自己的休閒活動是否符合這些原則。	學習單:打造我的休閒計畫
	體育 單元七 球類進階 第3章 足球 足智多謀	1. 足球場上最常運用的基本技巧。 2. 足球場上推進最快突破對方的方式。 3. 傳球技巧的運用。 4. 傳球品質的好壞。 5. 判斷最適合接應傳球的位置。	「我的足球筆記」反思練習足內側傳球過程是否順利、是否有可改進的地方，練習足內側傳球過程是否有可改進的地方。	學習單:我的足球筆記
第二十一週 1/12 1/18 第三次段考	健康 單元三 心情點 播站 第4章 休閒 「心」生活	1. 認識休閒活動的意涵與方法。 2. 學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。	「休閒覺察家」了解休閒的定義後，自我覺察與反思自己的休閒活動是否符合這些原則。	學習單:打造我的休閒計畫
	體育 單元七 球類進階 第3章 足球 足智多謀	1. 足球場上最常運用的基本技巧。 2. 足球場上推進最快突破對方的方式。 3. 傳球技巧的運用。 4. 傳球品質的好壞。 5. 判斷最適合接應傳球的位置。	「我的足球筆記」反思練習足內側傳球過程是否順利、是否有可改進的地方，練習足內側傳球過程是否有可改進的地方。	學習單:我的足球筆記
第二十二週 1/19 1/20	健康 單元三 心情點 播站 第4章 休閒 「心」生活	1. 認識休閒活動的意涵與方法。 2. 學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。	「休閒覺察家」了解休閒的定義後，自我覺察與反思自己的休閒活動是否符合這些原則。	學習單:打造我的休閒計畫
	體育 單元七 球類進階 第3章 足球 足智多謀	1. 足球場上最常運用的基本技巧。 2. 足球場上推進最快突破對方的方式。 3. 傳球技巧的運用。 4. 傳球品質的好壞。 5. 判斷最適合接應傳球的位置。	「我的足球筆記」反思練習足內側傳球過程是否順利、是否有可改進的地方，練習足內側傳球過程是否有可改進的地方。	學習單:我的足球筆記

陸、領域/科目課程計畫

一、普通班級各年級各領域學習課程之課程計畫

桃園市永豐高中國中部 114 學年度九年級第二學期【健康與體育領域】課程計畫			
每週節數	3	設計者	九年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進、■A2. 系統思考與問題解決、■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	□B1. 符號運用與溝通表達、□B2. 科技資訊與媒體素養、■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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。 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 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	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	課程內容	表現任務	學習評量
第一週 2/11 2/15	健康 單元一 社區網絡拼圖 第 1 章 社區放大鏡	1. 評估社區安全潛在危機的方法。 2. 社區安全相關守則與法令。 3. 健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。	「我的社區診斷地圖」繪製自家社區地圖，將交通標示、消防系統、逃生路線與人生安全相關位置標示出來，若有安全缺失請同時標示出來，並上台發表。	學習單:社區安全 我們的事

	體育 單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第1章 瑜珈 愉快	1. 自我身體檢視，確保正確的練習情境。 2. 執行基礎、進階瑜珈動作。 3. 運動後自我放鬆的重要性。 4. 自我練習計畫提升身心素質。	「瑜珈達人專線」安排自我練習計畫，並提醒過程中可隨時檢視生活或身體上的變化作為學習評量。	學習單:瑜珈達人專線
第二週 2/16 2/22	健康 單元一 社區網絡拼圖 第1章 社區放大鏡	1. 評估社區安全潛在危機的方法。 2. 社區安全相關守則與法令。 3. 健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。	「我的社區診斷地圖」繪製自家社區地圖，將交通標示、消防系統、逃生路線與人生安全相關位置標示出來，若有安全缺失請同時標示出來，並上台發表。	學習單:社區安全我們的事
	體育 單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第1章 瑜珈 愉快	1. 自我身體檢視，確保正確的練習情境。 2. 執行基礎、進階瑜珈動作。 3. 運動後自我放鬆的重要性。 4. 自我練習計畫提升身心素質。	「瑜珈達人專線」安排自我練習計畫，並提醒過程中可隨時檢視生活或身體上的變化作為學習評量。	學習單:瑜珈達人專線

第三週 2/23 3/1	健康 單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力	1. 社區健康營造定義與流程。 2. 健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3. 對社區健康的觀點與立場。	「社區健康傳出去」將社區健康促進議題與內容，運用資訊媒體設備整合製作成宣傳圖片，將成品上傳至個人社群平臺進行倡議宣導並將結果記錄下來。	學習單:營造社區健康
	體育 單元五 武林高手 第1章 防身術 臨陣脫逃	1. 防身術的原意。 2. 有效攻擊及防守位置為何處。 3. 不同危險情境中的自我保護方法。 4. 作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。	「危機防身大補帖」分析學習單上的情境應變方式，並替自己安排模擬練習計畫，包含閃躲反擊、正面反擊、背向反擊。	學習單:危機防身大補帖
第四週 3/2 3/8	健康 單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力	1. 社區健康營造定義與流程。 2. 健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3. 對社區健康的觀點與立場。	「社區健康傳出去」將社區健康促進議題與內容，運用資訊媒體設備整合製作成宣傳圖片，將成品上傳至個人社群平臺進行倡議宣導並將結果記錄下來。	學習單:營造社區健康
	體育 單元五 武林高手 第1章 防身術 臨陣脫逃	1. 防身術的原意。 2. 有效攻擊及防守位置為何處。 3. 不同危險情境中的自我保護方法。 4. 作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。	「危機防身大補帖」分析學習單上的情境應變方式，並替自己安排模擬練習計畫，包含閃躲反擊、正面反擊、背向反擊。	學習單:危機防身大補帖

第五週 3/9 3/15	健康 單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力	1. 社區健康營造定義與流程。 2. 健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3. 對社區健康的觀點與立場。	「社區健康傳出去」將社區健康促進議題與內容，運用資訊媒體設備整合製作成宣傳圖片，將成品上傳至個人社群平臺進行倡議宣導並將結果記錄下來。	學習單:營造社區健康
	體育 單元五 武林高手 第2章 跆拳道拳霸一方	1. 跆拳道運動的器材。 2. 跆拳道的比賽規則轉變。 3. 協調身體力量來完成踢擊與防守動作。	「技憶猶新」紮實學習跆拳道的基本功，找同學輔助，一起操作為期兩週的運動計畫，看看是否能幫助自己突破瓶頸。	學習單:技憶猶新
第六週 3/16 3/22	健康 單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰	1. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2. 臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3. 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。 4. 關心本土和國際環保議題，分析影響和改進之道。	「一同愛地球」拍攝5分鐘愛地球短片，選擇一項生活中感受到的環境汙染，說明該項汙染來源與對人體的危害，以及動腦思考可改善的策略，並執行看看，上台發表。	學習單:守護地球 從我開始
	體育 單元五 武林高手 第2章 跆拳道拳霸一方	1. 跆拳道運動的器材。 2. 跆拳道的比賽規則轉變。 3. 協調身體力量來完成踢擊與防守動作。	「技憶猶新」紮實學習跆拳道的基本功，找同學輔助，一起操作為期兩週的運動計畫，看看是否能幫助自己突破瓶頸。	學習單:技憶猶新

第七週 3/23 3/29 第一次段考	健康 單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰	1. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2. 臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3. 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。 4. 關心本土和國際環保議題，分析影響和改進之道。	「一同愛地球」拍攝5分鐘愛地球短片，選擇一項生活中感受到的環境汙染，說明該項汙染來源與對人體的危害，以及動腦思考可改善的策略，並執行看看，上台發表。	學習單:守護地球 從我開始
	體育 單元五 武林高手 第2章 跆拳道 拳霸一方	1. 跆拳道運動的器材。 2. 跆拳道的比賽規則轉變。 3. 協調身體力量來完成踢擊與防守動作。	「技憶猶新」紮實學習跆拳道的基本功，找同學輔助，一起操作為期兩週的運動計畫，看看是否能幫助自己突破瓶頸。	學習單:技憶猶新
第八週 3/30 4/5	健康 單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰	1. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2. 臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3. 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。 4. 關心本土和國際環保議題，分析影響和改進之道。	「一同愛地球」拍攝5分鐘愛地球短片，選擇一項生活中感受到的環境汙染，說明該項汙染來源與對人體的危害，以及動腦思考可改善的策略，並執行看看，上台發表。	學習單:守護地球 從我開始
	體育 單元五 武林高手 第3章 你、我來練武功	1. 武術的基本禮儀及精神。 2. 武術的基本步法。 3. 武術基本套路：五步拳。 4. 步法訓練鍛鍊腿部肌力及身體平衡。 5. 設法應用在基礎實戰中。	「武術會師」找好對手，相對而站，猜拳決定先攻。按五步拳的順序操作到指定的動作為止。過程中反思是否隨著每一回操	學習單:我是功夫之王

			作，動作更流暢？用什麼訣竅幫助自己記憶動作呢？	
第九週 4/6 4/12	健康 單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰	1. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2. 臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3. 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。 4. 關心本土和國際環保議題，分析影響和改進之道。	「一同愛地球」拍攝5分鐘愛地球短片，選擇一項生活中感受到的環境汙染，說明該項汙染來源與對人體的危害，以及動腦思考可改善的策略，並執行看看，上台發表。	學習單：守護地球 從我開始
	體育 單元五 武林高手 第3章 你、我來練武功	1. 武術的基本禮儀及精神。 2. 武術的基本步法。 3. 武術基本套路：五步拳。 4. 步法訓練鍛鍊腿部肌力及身體平衡。 5. 設法應用在基礎實戰中。	「武術會師」找好對手，相對而站，猜拳決定先攻。按五步拳的順序操作到指定的動作為止。過程中反思是否隨著每一回操作，動作更流暢？用什麼訣竅幫助自己記憶動作呢？	學習單：我是功夫之王

第十週 4/13 4/19	健康 單元二 翻轉護地球 第2章 綠活行動家	1. 人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。 2. 綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。 3. 日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。 4. 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。	「天天綠活」選擇生活中可執行的環保行動，以5分鐘短片說明自己食、衣、住、行、育、樂的綠活行動為何，並與同學分享報告。	學習單: 守護地球 團結力量大
	體育 單元六 翻轉人生 第1章 飛盤 劃破天際	1. 飛盤運動的各項比賽。 2. 運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。 4. 實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。	「飛出新高度」運用不同的校內外場地環境（如：操場、球門、樹木、欄杆等），執行為期5天的飛盤課後運動計畫，記錄訓練內容和感想，最後針對較容易失誤的部分提出改進方式。	學習單: 飛出新高度
第十一週 4/20 4/26	健康 單元二 翻轉護地球 第2章 綠活行動家	1. 人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。 2. 綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。 3. 日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。 4. 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。	「天天綠活」選擇生活中可執行的環保行動，以5分鐘短片說明自己食、衣、住、行、育、樂的綠活行動為何，並與同學分享報告。	學習單: 守護地球 團結力量大
	體育 單元六 翻轉人生 第1章 飛盤 劃破天際	1. 飛盤運動的各項比賽。 2. 運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。 4. 實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。	「飛出新高度」運用不同的校內外場地環境（如：操場、球門、樹木、欄杆等），執行為期5天的飛盤課後運動計畫，記錄訓練內容和感想，最後針對較容易失誤的部分提出改進方式。	學習單: 飛出新高度

		體等不同的飛盤賽制。	木、欄杆等)，執行為期5天的飛盤課後運動計畫，記錄訓練內容和感想，最後針對較容易失誤的部分提出改進方式。	
第十二週 4/27 5/3	健康 單元二 翻轉護地球 第2章 綠活行動家	1. 人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。 2. 綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。 3. 日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。 4. 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。	「天天綠活」選擇生活中可執行的環保行動，以5分鐘短片說明自己食、衣、住、行、育、樂的綠活行動為何，並與同學分享報告。	學習單: 守護地球 團結力量大
	體育 單元六 翻轉人生 第2章 自行車轉動騎跡	1. 自行車的種類與構造。 2. 道路騎乘規則及安全事項。 3. 自行車的安全檢查及基本設定。 4. 運用基礎、進階的自行車騎乘技術。 5. 騎行時的溝通手勢。 6. 安排自行車休閒騎乘活動。	「我的騎遊跡錄」邀請夥伴一起完成一次騎乘活動，規劃騎乘路線、安排重要路口安全提示、確認天候、確認參夥伴緊急聯絡人、自行車及安全帽等器材檢查。活動結束後分組分享過程中遇到的突發狀況及如何克服。	學習單: 我的騎遊跡錄

第十三週 5/4 5/10	健康 單元三 健康人生 逗陣行 第1章 美妙新生命	1. 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。 2. 孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。	「好「孕」幸福站」找尋一位有生育經驗的長輩、家人進行訪問，了解懷孕歷程並記錄下來，訪談結束後也寫下自己的心得想法。	學習單:好「孕」幸福站
	體育 單元六 翻轉人生 第2章 自行車轉動騎跡	1. 自行車的種類與構造。 2. 道路騎乘規則及安全事項。 3. 自行車的安全檢查及基本設定。 4. 運用基礎、進階的自行車騎乘技術。 5. 騎行時的溝通手勢。 6. 安排自行車休閒騎乘活動。	「我的騎遊跡錄」邀請夥伴一起完成一次騎乘活動，規劃騎乘路線、安排重要路口安全提示、確認天候、確認參夥伴緊急聯絡人、自行車及安全帽等器材檢查。活動結束後分組分享過程中遇到的突發狀況及如何克服。	學習單:我的騎遊跡錄

第十四週 5/11 5/17 第二次段考	健康 單元三 健康人生 逗陣行 第1章 美妙新生命	1. 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。 2. 孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。	「好「孕」幸福站」找尋一位有生育經驗的長輩、家人進行訪問，了解懷孕歷程並記錄下來，訪談結束後也寫下自己的心得想法。	學習單:好「孕」幸福站
	體育 單元六 翻轉人生 第2章 自行車轉動騎跡	1. 自行車的種類與構造。 2. 道路騎乘規則及安全事項。 3. 自行車的安全檢查及基本設定。 4. 運用基礎、進階的自行車騎乘技術。 5. 騎行時的溝通手勢。 6. 安排自行車休閒騎乘活動。	「我的騎遊跡錄」邀請夥伴一起完成一次騎乘活動，規劃騎乘路線、安排重要路口安全提示、確認天候、確認參夥伴緊急聯絡人、自行車及安全帽等器材檢查。活動結束後分組分享過程中遇到的突發狀況及如何克服。	學習單:我的騎遊跡錄
第十五週 5/18 5/24	健康 單元三 健康人生 逗陣行 第1章 美妙新生命	1. 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。 2. 孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。	「好「孕」幸福站」找尋一位有生育經驗的長輩、家人進行訪問，了解懷孕歷程並記錄下來，訪談結束後也寫下自己的心得想法。	學習單:好「孕」幸福站
	體育 單元七 球類進階 第1章 足球 胸有成足	1. 足球場上最常運用到的兩人配合戰術。 2. 兩人配合的執行重點與突破。 3. 執行足球兩人小組的配合。 4. 與隊友創造出戰術的暗號。	「寡不敵眾」比賽後思考若發動進攻是靠近邊線或場中央，分別較容易執行何種傳球？要如何與隊友配合，才能順利的將球射進球門得	學習單:我的足球戰術

			分？並與隊友討論。	
第十六週 5/25 5/31	健康 單元三 健康人生 逗陣行 第2章 樂活新旅程	1. 人生各個階段有不同的健康促進重點。 2. 不同階段所會遇到的健康問題。	「健康守護者」選一位家人，也可以是自己，寫下近期想努力養成的健康生活準則，以及要透過什麼方法達到守護健康的目標。	學習單:健康守護者
	體育 單元七 球類進階 第1章 足球 胸有成足	1. 足球場上最常運用到的兩人配合戰術。 2. 兩人配合的執行重點與突破。 3. 執行足球兩人小組的配合。 4. 與隊友創造出戰術的暗號。	「寡不敵眾」比賽後思考若發動進攻是靠近邊線或場中央，分別較容易執行何種傳球？要如何與隊友配合，才能順利的將球射進球門得分？並與隊友討論。	學習單:我的足球戰術
第十七週 6/1 6/7	健康 單元三 健康人生 逗陣行 第2章 樂活新旅程	1. 人生各個階段有不同的健康促進重點。 2. 不同階段所會遇到的健康問題。	「健康守護者」選一位家人，也可以是自己，寫下近期想努力養成的健康生活準則，以及要透過什麼方法達到守護健康的目標。	學習單:健康守護者
	體育 單元七 球類進階 第2章 棒球 同心合力	1. 知名棒球選手的故事。 2. 流暢打擊以及跑壘之基本技巧。 3. 直線跑壘與弧線跑壘，並了解其中差異。 4. 「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。	「職棒我的夢」自我安排為期2週的訓練課表，檢討第一週的訓練並在第二週加以改善，幫助自己強化打擊與跑壘能力。上網找在打擊方面特別出色的明星球員，	學習單:職棒我的夢

			並觀賞他的比賽片段，與大家分享。	
--	--	--	------------------	--