

桃園市永豐高中國中部 115 學年度第一學期七年級健康與體育領域課程計畫

每週節數	3 節	設計者	七年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 ■C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現	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-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-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。 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-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-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。 體育 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-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。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-1 瞭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。 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。	

	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 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。 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-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 體育 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 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）。 Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。
融入之議題	【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互惠的能力。 【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。 【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。 【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。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。

	【多元文化教育】 多 J1 珍惜並維護我族文化。 【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 【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。 【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 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 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。
學習目標	健康 1. 介紹全人健康的概念與內容，並認識身體的器官和系統運作機制，在認識自己之後，學習提升自己健康的各種方法。 2. 介紹視力、口腔與聽力，說明這三者的重要性，進而培養相關保健的自主策略。 3. 介紹性別的特色與差異，及成長過程中會遇到的變化，瞭解青春身心變化，並學習調適與保健策略。 4. 瞭解青春在心理發展階段的特性，覺察青春會遇到的心理煩惱與問題，學習面對因青春產生的心理變化、探索自我並規劃未來。 5. 認識四種人際互動模式與人際關係發展進程，學習溝通技巧並應用在人際互動上，再進一步瞭解網路交友時應注意的重要事項。 6. 學習身體自主權的維護與表達，並瞭解性暴力的資訊及相關應對策略，以及色情媒體的誤區與對青少年身心的危害。 體育 1. 透過運動欣賞瞭解各項運動的競賽規則、技巧、戰術，還有運動對個人與社會的價值與意義，並培養學生公正參與比賽的風度，遵守紀律，養成服輸的精神與欣賞勝利者的雅量，將運動家精神應用在生活當中。 2. 認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，並完成檢測。 3. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 4. 完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。 5. 能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。 6. 能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。 7. 透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。 8. 能使用起跑架且做好起跑動作，並透過合作學習策略，改善動作技能表現。 9. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。 10. 能與同學討論如何提升傳接棒之技巧及默契，並正向溝通出有效的策略，提高學習效能。 11. 能從班級接力比賽觀摩中，體察參賽者行雲流水般的接力動作，發表運動欣賞之體驗。 14. 能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 15. 培養自發學習與相互合作學習的能力。 16. 能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。 17. 能完整做出捷泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。

	18. 認識籃球運動，學習所需要的動作技術。 19. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。 20. 能瞭解排球之相關知識。 21. 能瞭解排球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接球的技術。 22. 能理解活動中的戰術，及能夠安排個人與團隊合作練習之方法。 23. 瞭解體操的運動技能及原理。 24. 能學習到平衡與跳躍能力。 25. 將練習要點融入在練習過程中。 26. 瞭解跳繩運動的技能及原理。 27. 能學習到跳躍與協調能力。 28. 能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。			
教學與評量說明	■定期評量：每學期 <u>2</u> 次，採 <u>健康紙筆及體育術科</u> 測驗 ■平時評量方式： 1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核			
週次/日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
第1週 0828-0830	第1單元青春快樂頌 第1章健康的基礎	1. 說明課堂規則與成績計算方式。 2. 利用漫畫情境與提問引導進入課程，再說明影響健康最主要的因素是生活型態。 3. 介紹人體的器官與系統以及它們的關聯。	能知道影響健康的因素，認識身體內部器官、人體系統的功能	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
第1週 0828-0830	第3單元運動知識與體適能 第1章運動新主張～運動欣賞與運動家精神	1. 教師藉由報章雜誌與網站的內容，說明運動欣賞的管道可以瞭解各種運動的競賽規則、技巧、比賽戰術，以及運動對個人與社會的價值和意義。 2. 請學生分享最近一次從事運動欣賞的內容。 3. 介紹四大美感，並分別舉例說明。	認識運動欣賞的管道，分享觀賞運動賽事的内容	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
第2週 0831-0906	第1單元青春快樂頌 第1章健康的基礎	1. 強調人體的身體與心理會相互影響並介紹 SEL。 2. 說明落實健康生活的步驟應先找出首要改進的健康行為當作目標，再循序漸進改善習慣。 3. 請學生完成健康好行。	1. 認識心理健康與社會健康 2. 透過勾選「生活保健法」的行為檢核自己的健康行為。	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與 完成作業
第2週 0831-0906	第3單元運動知識與體適能 第1章運動新主張～運動欣賞與運動家精神	1. 請學生列舉欣賞的運動比賽中各種的美感例子。 2. 介紹在觀賞或參與運動競賽時可以關注的焦點，請學生分享自己關注的焦點。 3. 強調可以從參與運動競賽來學習	能舉例運動賽事中的各種美感畫面，認識身處逆境的運動健兒	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動

		團隊合作。 4. 介紹身處逆境的運動健兒。		
第 3 週 0907-0913	第 1 單元青春快樂頌 第 2 章健康檢查站	1. 學生閱讀課前漫畫並思考下方的四個問題。 2. 說明健康檢查的重要性，並依照健康檢查報告逐一說明檢查項目的用意，再延伸強調視力檢查的重要性。 3. 介紹眼球內部構造，再說明正常眼軸、假性近視眼軸與近視眼軸的區別。	認識眼球構造及功能	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
第 3 週 0907-0913	第 3 單元運動知識與體適能 第 2 章知我所能～健診體適能	1. 認識體適能的重要性。 2. 說明體適能的功能與元素，以及各元素對身體產生的影響，並介紹檢測項目。 3. 認識個人身體質量指數（BMI），建立運動習慣以改善 BMI 值。 4. 以坐姿體前彎來評估柔軟度。	知道如何計算個人身體質量指數(BMI)，實施坐姿體前彎來評估柔軟度	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
第 4 週 0914-0920	第 1 單元青春快樂頌 第 2 章健康檢查站	1. 播放高度近視防治宣導影片引導學生思考視力的重要性。 2. 介紹視力相關的疾病的成因與症狀。 3. 說明習慣與視力有關，請學生盤點日常習慣看是否已對視力造成威脅。 4. 講解護眼六招式，強調護眼的重要性。	認識與視力相關的疾病的成因與症狀，知道護眼六招式	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
第 4 週 0914-0920	第 3 單元運動知識與體適能 第 2 章知我所能～健診體適能	1. 教師檢測學生一分鐘內仰臥捲腹的次數。 2. 採用立定跳遠墊或是捲尺於適當的場地檢測立定跳遠。	評估肌肉適能 實施仰臥捲腹檢測、評估爆發力實施立定跳遠檢測	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
第 5 週 0921-0927	第 1 單元青春快樂頌 第 2 章健康檢查站	1. 說明齲齒引發疼痛的原因，以此引導學生認識牙齒的構造，再進一步說明齲齒發生的原因與三階段。 2. 介紹齒列不正和牙周病形成的原因。 3. 說明使用牙線的步驟與方式，並帶領學生實際演練如何使用，以此說明牙線的必要性。 4. 介紹「貝氏刷牙法」。	認識牙齒構造，瞭解齲齒發生的過程，能操作牙線使用的步驟與方式以及貝氏刷牙法	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
第 5 週 0921-0927	第 3 單元運動知識與體適能 第 2 章知我所	1. 以 800、1600 公尺跑走項目測驗學生的心肺適能。 2. 設計自己的運動計畫，以維持良	1. 評估心肺適，進行 800、1600 公尺跑走	口頭問答 實作評量 課堂紀錄

	能～健診體適能	好體適能。	項目測驗 2. 設計自己的運動計畫	參與活動
第6週 0928-1004	第1單元青春快樂頌 第2章健康檢查站	1. 藉由通勤戴耳機這一不妥行為切入，說明聽力的原理與耳朵構造。 2. 強調音量、音調與健康之間的關係，並說明保護耳朵的方法。 3. 強調應注意使用耳機的音量和時間。 4. 引導學生思考如何運用巧推在視力、口腔與聽力保健方面，並請學生完成健康好行。	認識耳朵構造及保健方法，利用巧推進行口腔與視力的保健	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
第6週 0928-1004	第4單元自我挑戰 第1章默契大考驗～田徑	1. 說明田徑的起源，並介紹田賽與徑賽的項目。 2. 介紹傑出運動員，帶領學生觀賞歷屆田徑賽的精彩回顧。 3. 介紹蹲踞式起跑，並說明400公尺、800公尺與接力賽適用的方式。 4. 說明田徑規則、起跑架操作以及起跑的三步驟。	認識蹲踞式起跑，及400公尺、800公尺與接力賽的規則	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
第7週 1005-1011	第1單元青春快樂頌 第3章成長的喜悅	1. 說明性教育主題的重要性與內涵，提醒學生在課堂上應有的尊重與禮貌。 2. 說明染色體如何影響胚胎分化。 3. 通過特色猜測性別的活動，引導學生思考生理性別與個人特質是否有絕對關係。 4. 引導學生思考與討論社會上各種職業的性別比是否平衡，延伸討論造就如此發展情形的因素有哪些。 5. 說明應避免職業刻板印象，並請學生完成Let's do it!「徵才博覽會」。	能知道生理性別與社會性別的差異並討論刻板印象概念	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與 積極討論 完成作業
第7週 1005-1011	第4單元自我挑戰 第1章默契大考驗～田徑	1. 介紹身體各部位的關鍵體能要素。 2. 以反方向的坐姿、指定動作或口令，或以單手觸地的站立式起跑練習反應力與專注力。	練習反應力與專注力	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
第8週 1012-1018(一段)	第1單元青春快樂頌 第3章成長的喜悅	1. 說明青春期的身體上的改變，以及青春期的定義與重要性。 2. 介紹男女青春期的不同的身體變化，並請學生填寫表格。 3. 請學生完成Let's do it!「青春問答題」，並釐清「晚進入青春期」可能有的迷思。 4. 講解「性早熟」的情況，及介紹生長板。	瞭解青春期的定義及身體變化	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與

第8週 1012-1018(一段)	第4單元自我挑戰 第1章默契大考驗～田徑	1. 利用小型障礙錐或內胎彈力帶進行跑步與阻力練習。 2. 說明接力賽類型與傳接棒的方式。 3. 介紹學校大隊接力比賽的傳接棒方式。	進行阻力練習，及大隊接力比賽的傳接棒方式	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
第9週 1019-1025	第1單元青春快樂頌 第3章成長的喜悅	1. 使用字卡對對碰幫助學生認識女性生殖器官，並說明各器官的功能。 2. 說明月經的由來以及教導該如何計算月經週期。 3. 配合簡報或字卡展示生理用品，請學生配對。 4. 請學生完成Let's do it「月經週期演算法」。 5. 說明經期的身心不適與調整方法，並請學生紀錄自己的月經週期以及身體狀況。 6. 帶領學生認識乳房構造，介紹青春適合的內衣與內衣穿著技巧。	認識女生青春期的身心理各種變化及照護，如月經期的身體照顧、乳房發育情形	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
第9週 1019-1025	第4單元自我挑戰 第2章青春我最漾～捷泳	1. 說明與強調游泳的重要性與好處，再說明游泳前暖身的重要性。 2. 說明捷泳打水的動作要領並練習捷泳打水。 3. 說明並示範雙人打水、蹬牆漂浮打水與浮板打水。	瞭解捷泳的動作要領及練習打水	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
第10週 1026-1101	第1單元青春快樂頌 第3章成長的喜悅	1. 說明男性生殖器官的構造與功能，並利用男性生殖器官與功能字卡讓學生進行練習。 2. 分組討論Let's do it!「男孩青春妙招」並分享。 3. 配合Let's do it!「小鼎的煩惱」讓學生討論青春時男生的煩惱。 4. 說明男性在青春應該要注意的事項。	認識男生青春期的身心理各種變化及照護，如陰莖清潔	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與 積極討論
第10週 1026-1101	第4單元自我挑戰 第2章青春我最漾～捷泳	1. 完成漂浮打水接力賽，並進行賽後檢討。 2. 說明划水常見的錯誤動作。	進行漂浮打水接力賽及賽後討論	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
第11週 1102-1108	第1單元青春快樂頌 第3章成長的喜悅	1. 以八仙塵爆的案例，帶領學生思考皮膚對生命的重要性。 2. 介紹皮膚的功能和構造。 3. 介紹青春痘的成因與種類，引導學生討論什麼情況會導致青春痘惡化，以及避免青春痘惡化的方法。 4. 請學生以鏡子觀察自己的臉部，辨認各種皮膚問題，再使用Let's do it!「你會洗臉嗎」找出自己的	認識皮膚構造，瞭解青春痘成因及預防方法	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與 實際演練

		膚質。		
第 11 週 1102-1108	第 4 單元自我挑戰 第 2 章青春我最漾～捷泳	1. 說明換氣動作要領以及常見的換氣錯誤動作。 2. 練習換氣節奏並做紀錄。	認識捷泳的換氣要領及節奏	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
第 12 週 1109-1115	第 1 單元青春快樂頌 第 3 章成長的喜悅	1. 介紹體臭的種類與改善體臭的方法。 2. 說明適當曬太陽的好處、紫外線的種類，以及過度曝曬可能對皮膚的傷害。 3. 說明防晒係數的意義以及防晒產品的選購要點，認識不同的防晒產品。	認識防晒產品及皮膚晒傷後的處理	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
第 12 週 1109-1115	第 4 單元自我挑戰 第 2 章青春我最漾～捷泳	1. 說明與示範划水換氣，並請學生練習。 2. 進行捷泳大隊接力賽，並完成賽後檢討的 Let' s do it!!。	練習捷泳的划水換氣並進行捷泳大隊接力賽	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
第 13 週 1116-1122	第 1 單元青春快樂頌 第 4 章青春充電站	1. 帶領學生閱讀課前漫畫並思考下方的問題。 2. 介紹青春期的任務，帶領學生透過課本小活動認識自己。 3. 介紹渡邊直美的故事，並完成 Let' s do it!「渡邊直美觀後感」。 4. 檢視個人青春期現象，介紹青春期的前中後期的狀況。	認識自己的人格特質形成自我認同	熱烈討論 踴躍分享
第 13 週 1116-1122	第 5 單元球場健兒 第 1 章高抬貴手～籃球	1. 介紹籃球發展史與籃球基本動作要領。 2. 練習持球旋轉步，完成球感接力賽。 3. 說明運球要點，並練習運球。 4. 進行同心協力比賽。	認識籃球發展史，練習持球及運球	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
第 14 週 1123-1129	第 1 單元青春快樂頌 第 4 章青春充電站	1. 說明在遇到青春期的挑戰或困擾時，可以使用「三要一不」化解，並完成 Let' s do it!「青春處方箋」。 2. 引導學生探索自我，並請學生完成 Let' s do it!「青年活動快樂 Go」。 3. 學生完成健康好行，練習自我覺察的生活技能。	1. 檢視青春期的困擾，應用「三要一不」的技能面對青春期困擾 2. 練習自我覺察的技能	認真聆聽 積極參與
第 14 週 1123-1129	第 5 單元球場健兒 第 1 章高抬貴手～籃球	1. 練習傳接球。 2. 說明地板傳球要點，並練習近距離與遠距離的地板傳球。 3. 練習兩人傳接球與行進間傳接球。	知道傳接球要領，並練習各種傳接球技巧	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動

		4. 練習 4 對 3 傳接球。		
第 15 週 1130-1206 (二段)	第 2 單元人際 停看聽 第 1 章友誼來 敲門	1. 帶領學生觀看課前漫畫，並分享個人想法。 2. 介紹人際互動的四個模式。 3. 請學生分組完成 Let' s do it! 「互動模式連連看」。	認識人際互動的四個模式，並分組完成「互動模式連連看」	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與 完成作業
第 15 週 1130-1206 (二段)	第 5 單元球場 健兒 第 2 章旁敲側 擊～排球	1. 說明排球基本規則與排球場地。 2. 介紹六人比賽的站位與移位觀念。 3. 說明低手傳接球的要點，練習低手傳接球。 4. 分組完成傳接球活動。	認識排球規則及低手傳接球要領	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
第 16 週 1207-1213	第 2 單元人際 停看聽 第 1 章友誼來 敲門	1. 以學生過往經驗引導進入人際地圖的介紹，並請學生在空白處寫下可能發生的對話。 2. 以課本中的五種情節說明溝通上可能遇到的問題，請學生思考後在課本上寫下適當的建議或回應。	認識人際關係的歷程	認真思考 踴躍發言 熱烈參與
第 16 週 1207-1213	第 5 單元球場 健兒 第 2 章旁敲側 擊～排球	1. 練習擊球動作，針對錯誤動作予以修正。 2. 分組完成「你傳我接」與「默契大考驗」的活動。 3. 練習低手動作，說明拋球要點。 4. 對牆練習低手擊球。 5. 分組練習你拋我接。	練習排球及球動作、分組練習拋接球活動	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
第 17 週 1214-1220	第 2 單元人際 停看聽 第 1 章友誼來 敲門	1. 請學生在便利貼上寫下自己的經驗或網路上不適宜的溝通行為，再請學生討論這些情況的解決辦法。 2. 介紹網路溝通會遇到的各種狀況。 3. 請學生閱讀健康好行中的心情日記，透過日記內容完成問題。	學會人際溝通技巧	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
第 17 週 1214-1220	第 6 單元靈活 身手 第 1 章躍然紙 上～體操	1. 利用體操比賽的影片介紹常見的體操比賽項目與相關規則。 2. 說明單腳閉眼站立要點並進行練習。 3. 說明平衡訓練的要點並進行練習。 4. 進行跳躍訓練。 5. 完成「『操集』得分王」的活動。	觀賞體操相關影片瞭解相關規則、練習平衡、跳躍動作	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
第 18 週 1221-1227	第 2 單元人際 停看聽 第 2 章尊重他 人 珍愛自己	1. 帶領學生觀看課前漫畫，以此瞭解學生對身體界線的先備知識。 2. 介紹身體界線。 3. 介紹界線紅綠燈，並請學生完成課本表格。 4. 播放教育部性別平等影片，討論	瞭解每個人的身體界線，並完成「界線紅綠燈」的活動	踴躍發言 熱烈參與 積極討論 完成作業

		公開場合中親密關係的合理性，引導學生進行思考。		
第 18 週 1221-1227	第 6 單元靈活身手 第 1 章躍然紙上～體操	1. 說明支撐三部曲的動作要領並進行練習。 2. 說明旋轉二部曲的要點並進行練習。 3. 說明翻滾七部曲各項動作要點並進行練習。 4. 完成「人體保齡球」、「翻滾吧！學生」、「體操大富翁」與「全能高手」等活動。	完成「人體保齡球」、「翻滾吧！學生」、「體操大富翁」與「全能高手」活動	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
第 19 週 1228-0103	第 2 單元人際 停看聽 第 2 章尊重他人 珍愛自己	1. 講解性暴力的定義、五種類型及其相關法律，可搭配相關新聞影片讓學生更進一步認識。 2. 配合課本上的例子，說明性暴力發生時該如何應對，討論合適的解決方法。	認識性暴力類型，及相關法條規範，以捍衛自己身體自主權	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
第 19 週 1228-0103	第 6 單元靈活身手 第 2 章繩采飛揚～跳繩	1. 藉由跳繩相關影片介紹跳繩的起源，說明跳繩的益處以及如何選擇適合自己的跳繩。 2. 示範四種單人跳繩動作，並請學生練習單人跳繩。	認識單人跳繩動作並練習	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
第 20 週 0104-0110	第 2 單元人際 停看聽 第 2 章尊重他人 珍愛自己	1. 請學生討論並完成 Let's do it! 「性暴力迷思大破解」。 2. 介紹「#ME TOO 活動」，請學生上網搜尋相關案例並分享各自想法。	破除性暴力常見迷思，建立正確觀點，認識 MeToo 活動	認真聆聽 熱烈參與 實際參與
第 20 週 0104-0110	第 6 單元靈活身手 第 2 章繩采飛揚～跳繩	1. 進行「跑步跳繩接力賽」活動。 2. 教師示範雙人跳繩中「兩人一繩」的動作，請學生練習。	完成「跑步跳繩接力賽」活動；練習雙人跳繩「兩人一繩」的動作	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
第 21 週 0111-0117	第 2 單元人際 停看聽 第 2 章尊重他人 珍愛自己	1. 說明色情媒體的定義，強調為吸引目光內容上可能會誇大或扭曲，傳達錯誤的訊息。 2. 說明錯誤的性觀念與色情媒體會有哪些負面影響。 3. 請學生完成 Let's do it! 「重建新主張」，反思媒體背後的意涵。	認識錯誤的性觀念與色情媒體的負面影響	認真聆聽 熱烈參與 能反思
第 21 週 0111-0117	第 6 單元靈活身手 第 2 章繩采飛揚～跳繩	1. 分組進行「母子跳接力賽」。 2. 示範雙人跳繩中「兩人二繩」的動作要領，請學生開始練習並評分。	分組進行「母子跳接力賽」並練習雙人跳繩中「兩人二繩」的動作要領	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
第 22 週 0118-0120	第 2 單元人際 停看聽	1. 說明色情媒體的定義，強調為吸引目光內容上可能會誇大或扭曲，	認識錯誤的性觀念與色情媒	認真聆聽 熱烈參與

	第 2 章尊重他人 珍愛自己	傳達錯誤的訊息。 2. 說明錯誤的性觀念與色情媒體會有哪些負面影響。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「重建新主張」，反思媒體背後的意涵。	體的負面影響	能反思
第 22 週 0118-0120	第 6 單元靈活身手 第 2 章繩采飛揚～跳繩	1. 分組進行「母子跳接力賽」。 2. 示範雙人跳繩中「兩人二繩」的動作要領，請學生開始練習並評分。	分組進行「母子跳接力賽」並練習雙人跳繩中「兩人二繩」的動作要領	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動

桃園市永豐高中國中部 115 學年度第二學期七年級健康與體育領域課程計畫

每週節數	3 節	設計者	七年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	☒ A1. 身心素質與自我精進 ☒ A2. 系統思考與問題解決 ☒ A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	☒ B1. 符號運用與溝通表達 ☒ B2. 科技資訊與媒體素養 ☒ B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	☐ C1. 道德實踐與公民意識 ☒ C2. 人際關係與團隊合作 ☐ C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現	健康 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-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。 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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對錯進健康的觀點與立場。 體育 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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-IV-1 分析並善用與運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	

		1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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	健康 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-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 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 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 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）。 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。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。
融入之議題	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【品德教育】 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。 品 J9 知行合一與自我反省。 【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 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。 【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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J7 同理分享與多元接納。 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 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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。
學習目標	健康 1. 認識菸、酒、檳榔的危害。 2. 學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。 3. 正確認識法律層面對於菸、酒、檳榔的規範。 4. 認識各個禁菸場域、禁菸標誌與協助戒癮的方式和機構。 5. 關注新興菸品電子煙的現況與現行法律規範，以健康的角度堅定拒絕立場。 6. 能在面對菸、酒與檳榔的邀約時，進行批判性思考並堅持拒絕態度，並作出有利健康的決定。 7. 認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。 8. 知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。 9. 願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。 10. 理解臺灣常見傳染病的防治策略與資源。 11. 提出臺灣常見傳染病的防治行動策略。 12. 自主思考臺灣常見傳染病所造成的威脅感與嚴重性。 13. 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現防治傳染病的相關技能。 14. 學生能認識新興傳染病的歷史。 15. 瞭解疫情對生活的影響。 16. 學習旅遊防疫的注意事項以及行前措施。 體育 1. 瞭解有氧舞蹈的起源分類。 2. 瞭解有氧舞蹈以各種舞步為基礎，利用身體各部位的動作、力量 and 方向面化，創造出有氧舞蹈。 3. 學會有氧舞蹈的動作。 4. 能培養團隊合作的精神。 5. 能認識飛盤競賽項目的相關知識。 6. 能瞭解飛盤反手投擲動作要領，並做出投擲動作，且因應情境使用適當投擲方式。 7. 能理解飛盤接盤動作要領，並能做出接盤動作，且因應情境使用適當接擲方式。 8. 能瞭解活動中的動作要求，達到團隊互動合作的精神。 9. 認識中距離跑的發展及項目。 10. 能理解 800 公尺及 1500 公尺的競賽屬性。 11. 利用正確的擺、跑、蹬、抬、轉跑姿，輕鬆節省能量的消耗。 12. 能理解暖身、伸展活動，可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 13. 能做到自我肌力鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。 15. 瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。 16. 培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。

	17. 瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。 18. 能完整做出蛙泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 19. 能瞭解桌球相關知識與規則。 20. 能瞭解桌球正反拍擊球動作要領，並做到正反拍技術動作。 21. 能具備個人與團隊合作練習的知能。 22. 瞭解排球低手發球的動作要領。 23. 學習低手和高手發球。 24. 學習排球低手接發球。 25. 瞭解投籃及傳接球的動作要領。 26. 培養挑戰自我與團隊合作的精神。 27. 養成良好的運動習慣。 28. 能瞭解羽球的起源及歷史背景。 29. 能瞭解正手發球技術的相關知識，並做到正手發高遠長球、正手發短球之動作技術。 30. 能瞭解正手擊高遠球技術的相關知識，並做到正手擊高遠球之動作技術。 31. 瞭解運動安全注意事項。 32. 認識運動傷害的分類與意義，建立正確的運動傷害防護觀念。 33. 瞭解急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南。 34. 瞭解熱傷害的症狀及處理方法。			
教學與評量說明	■定期評量：每學期 <u>2</u> 次，採 <u>健康採紙筆</u> ；體育採術科 <u>測驗</u> ■平時評量方式： 1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核			
週次/日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
第 1 週 02/11-02/12	第 1 單元癮藏的秘密 第 1 章菸害保衛戰	1. 說明青少年第一次吸菸的原因比例。 2. 說明菸害的物質有哪些。 3. 說明吸菸對身體各器官的危害。 4. 吸菸對於個人、家庭及社會的影響層面。	探討青少年第一次吸菸的原因並認識菸害物質，瞭解菸害物質對身體的危害及影響	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
第 1 週 02/11-02/12	第 3 單元休閒活動 第 1 章舞動青春～有氧舞蹈	1. 介紹有氧舞蹈的起源與分類，強調跳有氧舞蹈前服裝選擇的重要性。 2. 說明有氧舞蹈基本動作要領。	認識有氧舞蹈的分類	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
第 2 週 02/15-02/19	第 1 單元癮藏的秘密 第 1 章菸害保衛戰	1. 介紹電子煙的構造、成分及危害。 2. 探究其他新型菸品的危害，打破迷思。 3. 介紹菸害防制法的相關規範。 4. 探究吸菸的相關議題。	認識電子煙構造，探究新興菸品的危害，並認識菸害防制法及相關議題	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
第 2 週 02/15-02/19	第 3 單元休閒活動 第 1 章舞動青春	1. 拆解手部動作和基本步伐，逐一說明與教學。 2. 將所學融入活動，完成 Let' s	認識有氧舞蹈基本動作及分解練習，並學	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動

	春～有氧舞蹈	do it!「基本動作融合練習」。 3.提醒創作舞蹈時要注意的事項，再讓學生搭配音樂分組練習創作舞蹈，完成Let' s do it!「舞力全開」。	習動作組合及舞蹈創作	
第3週 02/22-02/26	第1單元癮藏的秘密 第1章菸害保衛戰	1.介紹禁菸的場域有哪些。 2.教師說明批判思考的四步驟：停一停、想一想、找一找、我決定了。 3.使用課本提供的情境，試著讓學生使用批判思考的步驟完成練習。	瞭解禁菸場域的罰則，並練習批判思考的技能	認真聆聽 熱烈參與 積極討論 實際演練
第3週 02/22-02/26	第3單元休閒活動 第2章一擲乾坤～飛盤	1.說明飛盤使用安全須知，介紹飛盤的構造，並認識飛盤運動中常見的競賽項目。 2.說明飛盤反手投擲動作、反手擲彎盤並進行練習。	認識飛盤構造，練習反手投擲動作、反手擲彎盤的動作	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
第4週 03/01-03/05	第1單元癮藏的秘密 第2章透視酒與檳榔	1.說明喝酒對人體的器官造成哪些影響。 2.說明酒醉暴力、酒後肇事、酒後性侵等社會問題，與法律相關罰則。	認識酒精對人體器官的影響，及酒後造成的社會問題	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
第4週 03/01-03/05	第3單元休閒活動 第2章一擲乾坤～飛盤	1.說明正手投擲、接盤的動作要領並進行練習。 2.完成Let' s do it!「你來我往傳接活動」、「行進間傳接盤」、「三角跑動傳接」與「迷你飛盤爭奪賽」。	練習正手投擲及接盤動作要領	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
第5週 03/08-03/12	第1單元癮藏的秘密 第2章透視酒與檳榔	1.教師介紹檳榔的歷史，說明各成分的用途以及對人體可能產生的危害。 2.說明檳榔對人體各系統、器官的影響，及影響口腔病變的疾病。 3.討論檳榔對生活環境造成的影響。	認識檳榔對人體各系統、器官的影響，及影響口腔病變的疾病	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
第5週 03/08-03/12	第4單元挑戰性活動 第1章長驅直入～田徑	1.介紹中距離跑的由來。 2.介紹臺灣田徑發展歷史與臺灣的田徑代表選手。 3.說明中距離跑的正确跑步姿勢並請學生熱身後練習。 4.認識心肺適能與肌肉適能。	理解中距離跑的正确跑步姿勢並練習	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
第6週 03/15-03/19	第1單元癮藏的秘密 第2章透視酒與檳榔	1.教師說明宣導的技巧：(1)清楚的健康立場；(2)運用確切的數據支持立場；(3)瞭解目標觀眾；(4)對立場表達出強烈地相信。 2.請同學分組練習宣導反酒或反	請同學分組練習宣導反酒或反檳榔的概念，練習宣導技巧	實際演練 熱烈參與

		檳榔的概念。		
第 6 週 03/15-03/19	第 4 單元挑戰性活動 第 1 章長驅直入～田徑	1. 熱身後練習並完成 Let' s do it! 「多方向折返跑」、「速耐力練習」、「彎道跑練習」、「肌力練習」與「起跑搶道練習」。 2. 進行 800／1500 公尺檢測。	完成中距離跑的練習活動，並進行 800／1500 公尺檢測	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
第 7 週 03/22-03/26(一段)	第 1 單元癮藏的秘密 第 3 章毒家秘密	1. 講述五石散、鴉片戰爭的故事。 2. 透過課本上的新聞說明毒品對個人、家庭與社會的影響。	瞭解毒品對個人、家庭及社會的影響	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
第 7 週 03/22-03/26(一段)	第 4 單元挑戰性活動 第 2 章哇哇哇哇～蛙泳	1. 介紹泳池環境及安全守則後，介紹蛙泳。 2. 說明蛙泳打水的動作要領，並讓學生進行練習。 3. 解析蛙泳打水常見錯誤姿勢，再請學生兩兩一組互相調整蛙泳打水動作。	認識蛙泳動作要領，並分組練習蛙泳打水動作	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
第 8 週 03/29-04/02	第 1 單元癮藏的秘密 第 3 章毒家秘密	1. 說明中樞神經抑制劑、中樞神經興奮劑、中樞神經迷幻劑不同種類的毒品及症狀。 2. 介紹新興毒品及偽裝方式。 3. 介紹臺灣目前對毒品的法律規範。	認識新興毒品的偽裝方式及瞭解臺灣對毒品的分級	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
第 8 週 03/29-04/02	第 4 單元挑戰性活動 第 2 章哇哇哇哇～蛙泳	1. 完成暖身後先進行蛙泳打水練習。 2. 進行 Let' s do it! 「浮板蛙泳踢腿接力賽」。 3. 說明蛙泳划水動作要領並讓學生進行練習。	進行「浮板蛙泳踢腿接力賽」活動，練習蛙泳划水動作要領	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
第 9 週 04/05-04/09	第 1 單元癮藏的秘密 第 3 章毒家秘密	1. 請學生閱讀課本上阿忠的故事，分析阿忠接觸毒品的因素。 2. 學生分組完成轉念思考的作業。 3. 說明當面對毒品邀約時如何做決定，並實際演練。	分組練習轉念思考並知道當面對毒品邀約時如何自保	積極討論 完成作業 實際演練
第 9 週 04/05-04/09	第 4 單元挑戰性活動 第 2 章哇哇哇哇～蛙泳	1. 解析蛙泳划水常見錯誤姿勢。 2. 學生兩兩一組調整蛙泳划水姿勢。 3. 蛙泳划水動作練習。	分組練習蛙泳划水動作	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
第 10 週 04/12-04/16	第 1 單元癮藏的秘密 第 3 章毒家秘密	1. 引導學生使用課本「健康好行」的活動，練習做決定的技能。 2. 介紹三個自保錦囊，強調「防人之心不可無」。	練習做決定的技能	實際演練 完成作業
第 10 週	第 4 單元挑戰	1. 說明蛙泳聯合動作要領。	練習蛙泳聯合動作要領後，	口頭問答 實作評量

04/12-04/16	性活動 第 2 章哇哇哇 哇～蛙泳	2. 解析蛙泳常見的錯誤姿勢並進行練習。 3. 分組進行蛙泳競速賽活動。	分組進行蛙泳競速賽活動	課堂紀錄 參與活動
第 11 週 04/19-04/23	第 1 單元癮藏的秘密 第 4 章反癮真英雄	1. 學生閱讀課前漫畫並思考下方的三個問題。 2. 介紹菸、酒、檳榔及毒品相關的法律與對販售者的規範。 3. 說明耐受性與戒斷症狀。	認識菸、酒、檳榔及毒品相關的法律與對販售者的規範	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
第 11 週 04/19-04/23	第 5 單元運動教室 第 1 章你來我往～桌球	1. 介紹桌球的發展原由及特點，再介紹球桌、球拍與比賽相關規定。 2. 說明直拍與橫拍握拍法的優缺點，並實際示範。 3. 學生進行個人球感練習，再進行二人球感練習。	認識桌球比賽規則及握拍法，進行球感練習	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
第 12 週 04/26-04/30	第 1 單元癮藏的秘密 第 4 章反癮真英雄	1. 介紹協助戒癮的管道與方法。 2. 帶領學生瀏覽各個菸害防制網頁。	認識協助戒癮的方式和機構	認真聆聽 踴躍發言
第 12 週 04/26-04/30	第 5 單元運動教室 第 1 章你來我往～桌球	1. 說明並示範揮拍預備姿勢，再讓學生實際練習。 2. 依序說明正拍的預備、引拍、擊球、結束與還原動作並示範，再讓學生練習正拍動作。 3. 說明反拍動作要領，並讓學生練習反拍動作。 4. 完成 Let' s do it! 「正反拍擊球練習」與「正反拍擊球闖關大作戰」。	認識揮拍動作、正拍動作並練習	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
第 13 週 05/03-05/07(二段)	第 1 單元癮藏的秘密 第 4 章反癮真英雄	1. 教師介紹染毒四徵兆，提醒學生如果有親友沾染毒品，一定要立即採用正確的方法給予協助。 2. 討論並實際演練拒絕技巧，完成 Let' s do it! 「表達拒絕立場」。	學會使用合適的拒絕方法，避免接觸與使用成癮物質。	認真聆聽 積極討論 完成作業
第 13 週 05/03-05/07(二段)	第 5 單元運動教室 第 2 章一觸即發～排球	1. 說明排球規則與戰術特點，介紹不同的發球方式及其優缺點。 2. 說明正面低手發球基本動作要領並進行練習。 3. 說明正面低手發球常見的錯誤動作。 4. 說明側面低手發球基本動作並進行練習。 5. 說明側面低手發球常見錯誤動作。	認識正面低手發球基本動作要領並進行練習	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動

		6. 完成 Let' s do it! 「低手發球輔助練習」。		
第 14 週 05/10-05/14	第 1 單元癮藏的秘密 第 4 章反癮真英雄	1. 介紹拒癮八大招。 2. 完成健康好行。	培養拒絕能力及認識拒癮八大招	認真聆聽積極討論完成作業
第 14 週 05/10-05/14	第 5 單元運動教室 第 2 章一觸即發～排球	1. 說明肩上發球的優缺點與基本動作要領。 2. 說明常見的肩上發球錯誤動作。 3. 完成 Let' s do it! 「肩上發球輔助練習」。 4. 說明低手接發球的動作要領，並進行練習。 5. 完成 Let' s do it! 「發球與接發球練習」。	認識排球肩上發球及低手發球的要領，並完成活動練習	口頭問答實作評量課堂紀錄參與活動
第 15 週 05/17-05/21	第 2 單元疫病調查局 第 1 章常見傳染病	1. 透過詢問學生過往的生病經驗，請學生分組分析疾病。 2. 介紹傳染病三要素。 3. 回顧分析表的答案，請學生檢視先前的分析是否正確。	依過往經驗分組分析疾病，在依所學檢視是否正確	認真聆聽踴躍發言熱烈參與
第 15 週 05/17-05/21	第 5 單元運動教室 第 3 章投傳而去～籃球	1. 播放投籃與傳接球的影片引起學習動機。 2. 說明投籃要訣，並讓學生練習對牆投籃。 3. 完成 Let' s do it! 「三分鐘投籃比賽」。 4. 說明雙手投籃動作要領，再說明單手立定投籃動作要領並示範。 5. 完成 Let' s do it! 「環球世界大進擊」。 6. 介紹與示範原地跳投及雙腳墊步後接球跳投的動作流程。 7. 完成 Let' s do it! 「王牌大對抗」。	練習雙手投籃、單手立定投籃、園地跳投的動作要領	口頭問答實作評量課堂紀錄參與活動
第 16 週 05/24-05/28	第 2 單元疫病調查局 第 1 章常見傳染病	1. 說明流行性感冒、腸病毒、登革熱的病原體、傳染途徑、症狀以及預防方法。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「登革熱 Bye Bye」。	認識流行性感冒、腸病毒、登革熱並練習從居家預防登革熱	認真聆聽踴躍發言熱烈參與完成作業
第 16 週 05/24-05/28	第 5 單元運動教室 第 3 章投傳而去～籃球	1. 說明傳接球在籃球比賽時的重要性。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「你拋我接，我拋你接」、「三角傳球」、「追逐賽」與「3 人 8 字移動傳接	知道籃球傳接球的重要性，並依照活動練習	口頭問答實作評量課堂紀錄參與活動

		球」。 3. 介紹與示範常見的三種違例情況。 4. 請學生完成 Let' s do it! 「傳球爭霸戰」。 5. 介紹快攻得分要領，並讓學生實地演練，完成 Let' s do it! 「快攻大進擊」。 6. 請學生完成 Let' s do it! 「合作無間」。		
第 17 週 05/31-06/04	第 2 單元疫病調查局 第 1 章常見傳染病	1. 說明五種病毒性肝炎的病原體、傳染途徑、潛伏期、症狀、特色與預防方法。 2. 說明肺結核、病毒性腸胃炎和諾羅病毒的病原體、傳染途徑、症狀以及預防方法。 3. 請學生完成健康好行。	認識五種病毒性肝炎、肺結核、病毒性腸胃炎和諾羅病毒	認真聆聽踴躍發言熱烈參與
第 17 週 05/31-06/04	第 5 單元運動教室 第 4 章揮拍自如～羽球	1. 介紹羽球歷史原由與臺灣知名羽球選手。 2. 說明正手握拍法與反手握拍法。 3. 球感練習後，完成 Let' s do it! 「對空連續擊球」。	認識羽球的正手握拍法與反手握拍法，並進行球感練習	口頭問答實作評量課堂紀錄參與活動
第 18 週 06/07-06/11	第 2 單元疫病調查局 第 2 章新興傳染病	1. 介紹新興傳染病的歷史。 2. 說明新興傳染病的定義以及快速傳播的原因。	認識新興傳染病的定義	認真聆聽踴躍發言
第 18 週 06/07-06/11	第 5 單元運動教室 第 4 章揮拍自如～羽球	1. 介紹正手發球姿勢，說明羽球發球常見錯誤。 2. 練習正手發球，並完成 Let' s do it! 「發球分組比賽」。 3. 介紹正手擊高遠球動作要領，說明擊高遠球常見錯誤。 4. 練習正手擊高遠球，並完成 Let' s do it! 「正手擊高遠球比賽與「運動計畫大進擊」。	練習羽球正手發球、正手擊高遠球的動作	口頭問答實作評量課堂紀錄參與活動
第 19 週 06/14-06/18	第 2 單元疫病調查局 第 2 章新興傳染病	1. 介紹疫情期間可能出現的三個階段的狀態變化。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「COVID-19 與我的生活」。 3. 說明如何使用「臺灣傳染病標準化發生率地圖」查詢國內各地的傳染病，並請學生完成 Let' s do it! 「傳染病離我們這麼近」。	探討新興傳染病對生活造成的影響及如何上網查詢國內各地的傳染病情況	認真聆聽熱烈參與小組合作

第 19 週 06/14-06/18	第 5 單元運動教室 第 5 章防患未然～運動安全 停看聽	1. 透過問答瞭解學生對於運動安全的想法。 2. 藉由報導來說明具備正確的運動安全觀念能降低運動傷害的發生機率。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「運動安全知識大挑戰」。 4. 說明造成運動傷害的原因，並完成 Let' s do it! 「運動傷害」。 5. 說明運動傷害的分類與處理方法。	認識運動傷害的意義、分類與處理方法	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
第 20 週 06/21-06/25(三段)	第 2 單元疫病調查局 第 2 章新興傳染病	1. 說明「國際旅遊疫情建議等級表」，帶領學生使用「國際旅遊處方箋」查詢國外即時疫情。 2. 提醒行前接種疫苗的重要，介紹「旅遊健康包」。 3. 請學生實際操作「國際旅遊處方箋」來完成 Let' s do it! 「行前準備保健康」。	知道如何查詢國外即時疫情，如何做好行前準備，以保護自己的健康	認真聆聽 踴躍發言 熱烈參與
第 20 週 06/21-06/25(三段)	第 5 單元運動教室 第 5 章防患未然～運動安全 停看聽	1. 介紹 P. E. A. C. E & L. O. V. E 運動傷害處理原則及時機。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「運動傷害的應對」與「舉一反三」。 3. 說明運動傷害發生時應具備的正確觀念。 4. 說明遇到運動傷害時該如何求助專業醫生的診治。 5. 說明就醫要點，並完成 Let' s do it! 「醫師大蒐集」。	能運用 P. E. A. C. E & L. O. V. E 運動傷害處理原則及時機，具備處理運動傷害的正確觀念	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動
第 21 週 06/28-07/02	第 2 單元疫病調查局 第 2 章新興傳染病	1. 強調時刻關注傳染病相關資訊與防疫政策的重要。 2. 完成健康好行。	知道如何透過正確管道關注防疫資訊	認真聆聽 踴躍發言 完成作業
第 21 週 06/28-07/02	第 5 單元運動教室 第 5 章防患未然～運動安全 停看聽	1. 介紹熱傷害的種類與處理方法。 2. 說明熱中暑的處理方法，提醒錯誤的處理方式。 3. 說明熱傷害的急救五步驟。 4. 說明預防熱傷害的方法。 5. 請學生完成 Let' s do it! 「熱傷害知識大作戰」。	認識熱傷害的種類與處理方法，完成活動「熱傷害知識大作戰」	口頭問答 實作評量 課堂紀錄 參與活動

桃園市永豐高中國中部 115 學年度第一學期八年級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 EJUI 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. 理解情感表達的重要性，並認識身體自主權與人際關係中的安全界線。 2. 認識未成年性行為的影響、法律責任，以及性傳染病的種類與預防方法（如保險套使用）。 3. 了解臺灣全民健保制度的基本內容、就醫流程及其對民眾健康的影響。 4. 辨識各類藥物的用途與正確用藥方式，並了解醫藥分業與安全用藥原則。 5. 認識藥物濫用的種類與對個人、家庭與社會的危害，並了解可求助的戒治資源。 6. 瞭解運動貼紮的基本類型與功用，並掌握標槍、地板體操、浮潛等運動的基礎知識與安全規範。	
	技能 1. 能適當辨識與表達自己的情緒，並展現尊重與安全的約會行為。 2. 能正確使用保險套，並採取預防網路性剝削的具體行動。 3. 能正確說出就醫流程，模擬就醫情境，並展現合理使用醫療資源的能力。 4. 能示範正確用藥行為（如：看標示、遵醫囑），並能拒絕不當藥物誘惑。 5. 能操作常見貼紮技巧以預防運動傷害，並執行標槍動作、地板體操與捷泳換氣配合技巧。	

	6. 能熟練執行籃球掩護、桌球正拍與推擋、羽球殺球與壘球傳接球等各類運動技巧。 態度 1. 願意尊重自己與他人的身體與情感界線，並建立健康的性價值觀與自我保護意識。 2. 珍惜醫療與公共衛生資源，養成正確就醫與用藥的生活態度。 3. 主動遠離毒品與濫用藥物，培養正向生活習慣與自我控制力。 4. 重視運動安全與防護措施，積極參與體育活動並樂於學習新技能。 5. 展現尊重規則、公平競爭與團隊合作的運動家精神。 6. 關心自然與海洋生態，參與浮潛活動時具備保護環境與自我安全的態度。			
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 1 週 0828- 0830	單元一 愛，這件事 第 1 章 歌頌情誼 【性別平等】 【生涯規劃】	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。	1.學生能辨識並適當表達自己的情緒，並在約會或人際互動中展現尊重與安全的行為。 2.學生能說明身體自主權的重要性，並展現維護自己身體界線的具體行動。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
第 1 週 0828- 0830	單元四 貼心！就能安心！ 第 1 章 運動與貼紮 【安全教育】	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。	學生能說明不同貼紮類型的功能，並正確執行常見運動傷害的貼紮技巧。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 2 週 0831- 0906	單元一 愛，這件事 第 1 章 歌頌情誼 【性別平等】 【生涯規劃】	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。	1.學生能辨識並適當表達自己的情緒，並在約會或人際互動中展現尊重與安全的行為。 2.學生能說明身體自主權的重要性，並展現維護自己身體界線的具體行動。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
第 2 週 0831- 0906	單元四 貼心！就能安心！ 第 1 章 運動與貼紮 【安全教育】	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。	學生能說明不同貼紮類型的功能，並正確執行常見運動傷害的貼紮技巧。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 3 週 0907- 0913	單元一 愛，這件事 第 1 章 歌頌情誼 【性別平等】 【生涯規劃】	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。	1.學生能辨識並適當表達自己的情緒，並在約會或人際互動中展現尊重與安全的行為。 2.學生能說明身體自主權的重要性，並展現維護自己身體界線的具體行動。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%

第3週 0907- 0913	單元五 挑戰極限 第1章 標槍 千斤一擲 【品德教育】	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。	學生能示範基本投擲動作，並結合軀幹與下肢的訓練技巧提升表現，每次投擲均確認是否合法落地。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第4週 0914- 0920	單元一 愛，這件事 第2章 「性」福「保」典 【法治教育】 【性別平等】	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。	1.學生能分析未成年性行為可能帶來的生理、心理與法律後果，並做出負責任的行為選擇。 2.學生能辨識網路性剝削的常見形式，並運用正確方法保護自己免受傷害。 3.學生能說明性傳染病的種類、症狀與傳染途徑，並示範保險套的正確使用方式以防護風險。	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%
第4週 0914- 0920	單元五 挑戰極限 第1章 標槍 千斤一擲 【品德教育】	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。	學生能示範基本投擲動作，並結合軀幹與下肢的訓練技巧提升表現，每次投擲均確認是否合法落地。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第5週 0921- 0927	單元一 愛，這件事 第2章 「性」福「保」典 【法治教育】 【性別平等】	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。	1.學生能分析未成年性行為可能帶來的生理、心理與法律後果，並做出負責任的行為選擇。 2.學生能辨識網路性剝削的常見形式，並運用正確方法保護自己免受傷害。 3.學生能說明性傳染病的種類、症狀與傳染途徑，並示範保險套的正確使用方式以防護風險。	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%
第5週 0921- 0927	單元五 挑戰極限 第2章 三項全能 【戶外教育】 【生涯規劃】	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	學生能參與三項全能運動（游泳、騎車、跑步），並展現正確基本技能與耐力表現。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%

		賽。		
第6週 0928- 1004	單元一 愛，這件事 第2章 「性」福「保」典 【法治教育】 【性別平等】	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。	1.學生能分析未成年性行為可能帶來的生理、心理與法律後果，並做出負責任的行為選擇。 2.學生能辨識網路性剝削的常見形式，並運用正確方法保護自己免受傷害。 3.學生能說明性傳染病的種類、症狀與傳染途徑，並示範保險套的正確使用方式以防護風險。	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%
第6週 0928- 1004	單元五 挑戰極限 第2章 三項全能 【戶外教育】 【生涯規劃】	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。	學生能參與三項全能運動（游泳、騎車、跑步），並展現正確基本技能與耐力表現。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第7週 1005- 1011	單元一 愛，這件事 第2章 「性」福「保」典 【法治教育】 【性別平等】	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。	1.學生能分析未成年性行為可能帶來的生理、心理與法律後果，並做出負責任的行為選擇。 2.學生能辨識網路性剝削的常見形式，並運用正確方法保護自己免受傷害。 3.學生能說明性傳染病的種類、症狀與傳染途徑，並示範保險套的正確使用方式以防護風險。	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%
第7週 1005- 1011	單元五 挑戰極限 第3章 競技體操 地板 【安全教育】	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	學生能正確實施動作，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。並遵守相關安全規範與自我保護技巧。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%

		則。		
第 8 週 1012- 1018	單元一 愛，這件事 第 2 章 「性」福「保」典 第一次段考 【法治教育】 【性別平等】	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。	1.學生能分析未成年性行為可能帶來的生理、心理與法律後果，並做出負責任的行為選擇。 2.學生能辨識網路性剝削的常見形式，並運用正確方法保護自己免受傷害。 3.學生能說明性傳染病的種類、症狀與傳染途徑，並示範保險套的正確使用方式以防護風險。	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%
第 8 週 1012- 1018	單元五 挑戰極限 第 3 章 競技體操 地板 【安全教育】 第一次段考	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。	學生能正確實施動作，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。並遵守相關安全規範與自我保護技巧。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 9 週 1019- 1025	單元二 一生「醫」世 第 1 章 臺灣「醫」級棒 【品德教育】	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。	學生能描述臺灣全民健保制度的基本內容與正確就醫流程，並展現珍惜醫療資源的行動。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
第 9 週 1019- 1025	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。	學生能正確執行捷泳的換氣與划手配合技巧，提升游泳流暢度與效率。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%

第 10 週 1026- 1101	單元二 一生「醫」世 第 1 章 臺灣「醫」級棒 【品德教育】	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。	學生能描述臺灣全民健保制度的基本內容與正確就醫流程，並展現珍惜醫療資源的行動。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
第 10 週 1026- 1101	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。	學生能正確執行捷泳的換氣與划手配合技巧，提升游泳流暢度與效率。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 11 週 1102- 1108	單元二 一生「醫」世 第 1 章 臺灣「醫」級棒 【品德教育】	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。	學生能描述臺灣全民健保制度的基本內容與正確就醫流程，並展現珍惜醫療資源的行動。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
第 11 週 1102- 1108	單元六 水上游龍 第 2 章 浮潛 深入潛出 【海洋教育】	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。	學生能完成浮潛的基本技能操作，並說明海洋生態保育與水域安全知識。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 12 週 1109- 1115	單元二 一生「醫」世 第 2 章 正確用藥好安心 【品德教育】	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	學生能辨識常見藥物種類與使用時機，並實踐正確用藥行為（如：遵醫囑）。	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%

		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。		
第 12 週 1109- 1115	單元六 水上游龍 第 2 章 浮潛 深入潛出 【海洋教育】	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。	學生能完成浮潛的基本技能操作，並說明海洋生態保育與水域安全知識。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 13 週 1116- 1122	單元二 一生「醫」世 第 2 章 正確用藥好安心 【品德教育】	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。	學生能辨識常見藥物種類與使用時機，並實踐正確用藥行為（如：遵醫囑）	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%
第 13 週 1116- 1122	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。	學生能在籃球比賽中應用掩護與擋拆戰術，並與隊友進行有效合作。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 14 週 1123- 1129	單元二 一生「醫」世 第 2 章 正確用藥好安心 【品德教育】	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。	學生能辨識常見藥物種類與使用時機，並實踐正確用藥行為（如：遵醫囑）。	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%
第 14 週 1123- 1129	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。	學生能在籃球比賽中應用掩護與擋拆戰術，並與隊友進行有效合作。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%

		5.能在簡易賽事中自由運用掩護、擋拆等技術。		
第 15 週 1130- 1206	單元三 「癮」爆新觀點 第 1 章 青春要玩不藥丸 【品德教育】 第二次段考	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。	學生能說明藥物濫用對個人健康與社會造成的危害。	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%
第 15 週 1130- 1206	單元七 球類入門 第 2 章 桌球 誰與爭鋒 【品德教育】 第二次段考	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。	學生能依照桌球規則，正確執行正拍發球、平擊球與反拍推擋技巧。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 16 週 1207- 1213	單元三 「癮」爆新觀點 第 1 章 青春要玩不藥丸 【品德教育】	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。	學生能說明藥物濫用對個人健康與社會造成的危害。	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%
第 16 週 1207- 1213	單元七 球類入門 第 2 章 桌球 誰與爭鋒 【品德教育】	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。	學生能依照桌球規則，正確執行正拍發球、平擊球與反拍推擋技巧。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 17 週 1214- 1220	單元三 「癮」爆新觀點 第 1 章 青春要玩不藥丸 【品德教育】	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。	學生能說明藥物濫用對個人健康與社會造成的危害。	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%
第 17 週 1214- 1220	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	學生能正確執行羽球的高遠球與殺球技巧，並應用於實戰中。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%

		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。		
第 18 週 1221- 1227	單元三 「癮」爆新觀點 第 2 章 毒來不毒往 【法治教育】	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。	學生能運用適當拒絕技巧面對藥物誘惑，並說出求助與戒治的可用資源與管道。	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%
第 18 週 1221- 1227	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。	學生能正確執行羽球的高遠球與殺球技巧，並應用於實戰中。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 19 週 1228- 0103	單元三 「癮」爆新觀點 第 2 章 毒來不毒往 【法治教育】	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。	學生能運用適當拒絕技巧面對藥物誘惑，並說出求助與戒治的可用資源與管道。	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%
第 19 週 1228- 0103	單元七 球類入門 第 4 章 壘球 身手矯健 【品德教育】	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。	學生能說明壘球的演進與規則，並正確進行基本傳接球與簡易比賽活動。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 20 週 0104- 0110	單元三 「癮」爆新觀點 第 2 章 毒來不毒往 【法治教育】	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。	學生能運用適當拒絕技巧面對藥物誘惑，並說出求助與戒治的可用資源與管道。	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%
第 20 週 0104- 0110	單元七 球類入門 第 4 章 壘球 身手矯健 【品德教育】	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	學生能說明壘球的演進與規則，並正確進行基本傳接球與簡易比賽活動。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%

		不同的傳接組合變化。		
第 21 週 0111- 0117	單元三 「癮」爆新觀點 第 2 章 毒來不毒往 【法治教育】	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。	學生能運用適當拒絕技巧面對藥物誘惑，並說出求助與戒治的可用資源與管道。	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%
第 21 週 0111- 0117	單元七 球類入門 第 4 章 壘球 身手矯健 【品德教育】	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。	學生能說明壘球的演進與規則，並正確進行基本傳接球與簡易比賽活動。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 21 週 0111- 0117	單元三 「癮」爆新觀點 第 2 章 毒來不毒往 【法治教育】	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。	學生能運用適當拒絕技巧面對藥物誘惑，並說出求助與戒治的可用資源與管道。	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%
第 21 週 0111- 0117	單元七 球類入門 第 4 章 壘球 身手矯健 【品德教育】	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。	學生能說明壘球的演進與規則，並正確進行基本傳接球與簡易比賽活動。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 22 週 0118- 0120	單元三 「癮」爆新觀點 第 2 章 毒來不毒往 【法治教育】 第三次段考	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。	學生能運用適當拒絕技巧面對藥物誘惑，並說出求助與戒治的可用資源與管道。	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%
第 22 週 0118- 0120	單元七 球類入門 第 4 章 壘球 身手矯健 【品德教育】 第三次段考	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。	學生能說明壘球的演進與規則，並正確進行基本傳接球與簡易比賽活動。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%

桃園市永豐高中國中部 115 學年度第二學期八年級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-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。 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。 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 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。 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	<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 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。 </td></tr><tr><td>生命教育</td><td> 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。 </td></tr><tr><td>品德教育</td><td> 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。 </td></tr><tr><td>法治教育</td><td> 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。 </td></tr><tr><td>人權教育</td><td> 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 </td></tr><tr><td>環境教育</td><td> 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。 </td></tr><tr><td>國際教育</td><td> 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 </td></tr><tr><td>家庭教育</td><td> 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。 </td></tr><tr><td>生涯規劃</td><td> 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。 </td></tr></table>	議題名稱	議題中的實質內涵	安全教育	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 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。	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 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。	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。	
議題名稱	議題中的實質內涵																					
安全教育	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 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。																					
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 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。																					
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 7. 了解食品添加物、有機農產品、健康食品的特性與標示意義，能分辨食品行銷策略。 8. 能夠分辨食品中毒的類型，進而事前預防、事後正確處置。 9. 認識消費者的基本權利與義務，並能解讀媒體廣告與網路行銷手法。 10. 認識臺灣十大死因及慢性疾病（如:癌症、心血管疾病、糖尿病、腎臟病等）之致病因與預防方法。 11. 了解政策為協助照顧者所提供的社會輔助資源，及有需求時應如何加以運用。 12. 具備危機處理知識，了解校園霸凌、網路危機與個資外洩的潛在風險。 13. 熟悉交通安全規範與基本路權，具備日常生活中自我保護知能。 14. 認識奧林匹克運動會的起源、宗旨與核心精神。 15. 能解讀奧林匹克運動會規則與項目，並說出我國優秀運動員事蹟。 技能 7. 能正確選購生鮮食品，並應用食品標示（如產銷履歷）選擇健康飲食，具備判斷食物健康與否的能力。 8. 能從個人行為出發，做好日常自我保健，選擇健康生活方式，以遠離慢性病威脅。 9. 能正確辨識並回應網路留言、不雅內容，及早應對霸凌與網路風險。 10. 具備 CPR 與 AED 基本操作技能，能進行緊急救護處理。 11. 培養良好運動技能：如慢跑、肌力訓練（彈力繩）、體操（跳箱）、游泳（仰泳）、藤球、桌球、羽球、壘球等基本技巧。 12. 建立良好運動習慣，將健康與運動技能融入日常生活。 態度																					

	7. 培養正確飲食觀念與理性消費態度，尊重食安與健康資訊。 8. 培養面對疾病與壓力的正向態度，願意主動實踐健康生活方式。 9. 建立良好的自我保護意識，並尊重他人隱私與人身界線，拒絕從事傷害他人的媒體行為、拒絕散布不當內容。 10. 尊重體育精神與競賽倫理，欣賞各類運動之多元性與文化價值。 11. 養成主動學習與終身運動的態度，持續提升個人健康素養與行動力。			
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 1 週 0211- 0214	單元一 消費中學堂 第 1 章 GO 購「食」力讚 【環境教育】	1. 以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，如：生鮮食品、添加物、有機農產品。 2. 了解何謂食品標章與產銷履歷，以達到選購有益於健康的食品之目的。	學生能辨識常見食品添加物及其用途，並能根據食材新鮮度、產銷履歷、有機標章與健康食品標章做出健康的飲食選擇。	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%
第 1 週 0211- 0214	單元四 Olympic Games 運動誌 第 1 章 奧林匹克故事館 【國際教育】	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。	學生能認識奧林匹克運動會的歷史與精神，區分冬季與夏季奧運項目，並說明我國優秀奧運選手的事蹟與貢獻。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 2 週 0215- 0221	單元一 消費中學堂 第 1 章 GO 購「食」力讚 【環境教育】	1. 以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，如：生鮮食品、添加物、有機農產品。 2. 了解何謂食品標章與產銷履歷，以達到選購有益於健康的食品之目的。	學生能辨識常見食品添加物及其用途，並能根據食材新鮮度、產銷履歷、有機標章與健康食品標章做出健康的飲食選擇。	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%
第 2 週 0215- 0221	單元四 Olympic Games 運動誌 第 1 章 奧林匹克故事館 【國際教育】	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	學生能認識奧林匹克運動會的歷史與精神，區分冬季與夏季奧運項目，並說明我國優秀奧運選手的事蹟與貢獻。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%

		現優異的選手。		
第 3 週 0222- 0228	單元一 消費中學堂 第 1 章 GO 購「食」力讚 【環境教育】	1. 以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，如：生鮮食品、添加物、有機農產品。 2. 了解何謂食品標章與產銷履歷，以達到選購有益於健康的食品之目的。	學生能辨識常見食品添加物及其用途，並能根據食材新鮮度、產銷履歷、有機標章與健康食品標章做出健康的飲食選擇。	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%
第 3 週 0222- 0228	單元五 有氧、無氧運動 第 1 章 慢跑 【生涯規劃】	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。	學生能掌握正確的跑步姿勢與慢跑原則，並能培養規律從事慢跑的運動習慣。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 4 週 0301- 0307	單元一 消費中學堂 第 2 章 消費「食」力家 【人權教育】	1. 能解讀媒體廣告的行銷手法。 2. 了解食物中毒發生的原因、預防方法。 3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。 4. 辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。 5. 能在生活當中實踐消費者權利與義務。	1. 能夠分辨食品中毒的類型，進而事前預防、事後正確處置。 2. 學生能說明消費者的基本權利與義務，並能進一步了解消費爭議的預防方式、申訴管道。	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%
第 4 週 0301- 0307	單元五 有氧、無氧運動 第 1 章 慢跑 【生涯規劃】	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。	學生能掌握正確的跑步姿勢與慢跑原則，並能培養規律從事慢跑的運動習慣。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 5 週 0308- 0314	單元一 消費中學堂 第 2 章 消費「食」力家 【人權教育】	1. 能解讀媒體廣告的行銷手法。 2. 了解食物中毒發生的原因、預防方法。 3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。 4. 辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。 5. 能在生活當中實踐消費者權利與義務。	1. 能夠分辨食品中毒的類型，進而事前預防、事後正確處置。 2. 學生能說明消費者的基本權利與義務，並能進一步了解消費爭議的預防方式、申訴管道。	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%
第 5 週 0308- 0314	單元五 有氧、無氧運動 第 1 章 慢跑	【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	【第 1 章 慢跑】 學生能掌握正確的跑步姿勢與慢跑原則，並能培養規律	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%

	【生涯規劃】 第 2 章 彈力繩肌肉鍛鍊	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。 【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。	從事慢跑的運動習慣。 【第 2 章 彈力繩肌肉鍛鍊】 學生能正確使用彈力繩進行肌力與肌耐力訓練，並能說明基本訓練原則與動作要領。	
第 6 週 0315-0321	單元一 消費中學堂 第 2 章 消費「食」力家 【人權教育】	1. 能解讀媒體廣告的行銷手法。 2. 了解食物中毒發生的原因、預防方法。 3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。 4. 辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。 5. 能在生活當中實踐消費者權利與義務。	1. 能夠分辨食品中毒的類型，進而事前預防、事後正確處置。 2. 學生能說明消費者的基本權利與義務，並能進一步了解消費爭議的預防方式、申訴管道。	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%
第 6 週 0315-0321	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。	學生能正確使用彈力繩進行肌力與肌耐力訓練，並能說明基本訓練原則與動作要領。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 7 週 0322-0328	單元二 慢病驚心 第 1 章 慢性病情報站(上) 【生命教育】	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。	學生能說明臺灣十大死因中主要慢性疾病的致病因素，並能提出具體的預防方法。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
第 7 週 0322-0328	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。	學生能正確使用彈力繩進行肌力與肌耐力訓練，並能說明基本訓練原則與動作要領。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%

第 8 週 0329- 0404	單元二 慢病驚心 第 1 章 慢性病情報站(上) 【生命教育】 第一次段考	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。	學生能說明臺灣十大死因中主要慢性疾病的致病因素，並能提出具體的預防方法。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
第 8 週 0329- 0404	單元五 有氧、無氧運動 第 3 章 器械體操 跳箱 【安全教育】 第一次段考	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。	學生能熟練跳箱運動的基本技巧，並能安全地完成跳箱動作。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 9 週 0405- 0411	單元二 慢病驚心 第 1 章 慢性病情報站(上) 【生命教育】	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。	學生能說明臺灣十大死因中主要慢性疾病的致病因素，並能提出具體的預防方法。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
第 9 週 0405- 0411	單元五 有氧、無氧運動 第 3 章 器械體操 跳箱 【安全教育】	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。	學生能熟練跳箱運動的基本技巧，並能安全地完成跳箱動作。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 10 週 0412- 0418	單元二 慢病驚心 第 2 章 慢性病情報站(下) 【家庭教育】 【品德教育】	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。	學生能說明糖尿病、腎臟病與代謝症候群的成因與危害，並能規劃預防策略以實踐於日常生活中。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%

		4. 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。		
第 10 週 0412-0418	單元六 力爭上游 第 1 章 仰泳 趾高氣揚 【生命教育】 【品德教育】 【生涯規劃】	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。	學生能訂定為期 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。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 11 週 0419-0425	單元二 慢病驚心 第 2 章 慢性病情報站(下) 【家庭教育】 【品德教育】	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。	學生能說明糖尿病、腎臟病與代謝症候群的成因與危害，並能規劃預防策略以實踐於日常生活中。	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%
第 11 週 0419-0425	單元六 力爭上游 第 1 章 仰泳 趾高氣揚 【生命教育】 【品德教育】 【生涯規劃】	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。	學生能訂定為期 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。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 12 週 0426-0502	單元二 慢病驚心 第 2 章 慢性病情報站(下) 【家庭教育】 【品德教育】	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。	學生能說明糖尿病、腎臟病與代謝症候群的成因與危害，並能規劃預防策略以實踐於日常生活中。	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%
第 12 週 0426-0502	單元七 球類進階 第 1 章 藤球 空中格鬥 【品德教育】	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。	學生能說明藤球運動的基本規則與動作，並能執行基本的擊球與移位技巧。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 13 週 0503-	單元三 安全防護網 第 1 章 扭轉危機保安康 【品德教育】	1. 了解危機意識，並能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	學生能辨識危機情境，如校園霸凌、網路霸凌、個資隱私外洩等等，並能	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10%

0509	【法治教育】	霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。 3. 了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。 4. 認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 5. 了解網路使用上保護隱私的方法。 6. 體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 7. 體認自拍與散播不雅照片或影片帶來的影響。	運用合適的方式保護自己與他人。	態度檢核 10%
第 13 週 0503-0509	單元七 球類進階 第 1 章 藤球 空中格鬥 【品德教育】	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。	學生能說明藤球運動的基本規則與動作，並能執行基本的擊球與移位技巧。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 14 週 0510-0516	單元三 安全防護網 第 1 章 扭轉危機保安康 【品德教育】 【法治教育】 第二次段考	1. 了解危機意識，並能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，進而能像校園霸凌說不。 3. 了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。 4. 認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 5. 了解網路使用上保護隱私的方法。 6. 體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 7. 體認自拍與散播不雅照片或影片帶來的影響。	學生能辨識危機情境，如校園霸凌、網路霸凌、個資隱私外洩等等，並能運用合適的方式保護自己與他人。	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%
第 14 週 0510-0516	單元七 球類進階 第 2 章 桌球 蓄勢待發 【品德教育】 第二次段考	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。	學生能在桌球活動中結合正拍攻球與基本步伐，提升控球與落點瞄準的準確度。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 15 週 0517-0523	單元三 安全防護網 第 1 章 扭轉危機保安康 【品德教育】 【法治教育】	1. 了解危機意識，並能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，進而能像校園霸凌說不。 3. 了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。 4. 認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 5. 了解網路使用上保護隱	學生能辨識危機情境，如校園霸凌、網路霸凌、個資隱私外洩等等，並能運用合適的方式保護自己與他人。	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%

		私的方法。 6. 體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 7. 體認自拍與散播不雅照片或影片帶來的影響。		
第 15 週 0517-0523	單元七 球類進階 第 2 章 桌球 蓄勢待發【品德教育】	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。	學生能在桌球活動中結合正拍攻球與基本步伐，提升控球與落點瞄準的準確度。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 16 週 0524-0530	單元三 安全防護網 第 2 章 馬路如虎口【品德教育】 【安全教育】	1. 解交通安全五守則。 2. 基本路權概念。 3. 表現遵守交通規則的行為。	學生能說明交通安全與基本路權概念，並能在日常生活中遵守交通規則以保護自己與他人。	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%
第 16 週 0524-0530	單元七 球類進階 第 2 章 桌球 蓄勢待發【品德教育】 第 3 章 羽球「羽」日俱進	【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。 【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。	【第 2 章 桌球 蓄勢待發】 學生能在桌球活動中結合正拍攻球與基本步伐，提升控球與落點瞄準的準確度。 【第 3 章 羽球「羽」日俱進】 學生能在羽球運動中掌握後場攻擊與切球的正確動作，並靈活應用於比賽中。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 17 週 0531-0606	單元三 安全防護網 第 2 章 馬路如虎口【品德教育】 【安全教育】	1. 解交通安全五守則。 2. 基本路權概念。 3. 表現遵守交通規則的行為。	學生能說明交通安全與基本路權概念，並能在日常生活中遵守交通規則以保護自己與他人。	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%
第 17 週 0531-0606	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。	學生能在羽球運動中掌握後場攻擊與切球的正確動作，並靈活應用於比賽中。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%

第 18 週 0607-0613	單元三 安全防護網 第 3 章 生命之鏈 【安全教育】	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。	學生能說明 CPR 與 AED 的基本原理，並能正確操作以應對緊急狀況。	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%
第 18 週 0607-0613	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。	學生能在羽球運動中掌握後場攻擊與切球的正確動作，並靈活應用於比賽中。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 19 週 0614-0620	單元三 安全防護網 第 3 章 生命之鏈 【安全教育】	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。	學生能說明 CPR 與 AED 的基本原理，並能正確操作以應對緊急狀況。	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%
第 19 週 0614-0620	單元七 球類進階 第 4 章 壘球 攻守兼備 【品德教育】	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。	學生能說明壘球投球的基本原理，並能正確執行守備與傳球技巧。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 20 週 0621-0627	單元三 安全防護網 第 3 章 生命之鏈 【安全教育】	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。	學生能說明 CPR 與 AED 的基本原理，並能正確操作以應對緊急狀況。	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%
第 20 週 0621-0627	單元七 球類進階 第 4 章 壘球 攻守兼備 【品德教育】	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。	學生能說明壘球投球的基本原理，並能正確執行守備與傳球技巧。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 21 週 0628-0630	單元三 安全防護網 第 3 章 生命之鏈 【安全教育】 第三次段考	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。	學生能說明 CPR 與 AED 的基本原理，並能正確操作以應對緊急狀況。	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%
第 21 週 0628-0630	單元七 球類進階 第 4 章 壘球 攻守兼備 【品德教育】 第三次段考	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。	學生能說明壘球投球的基本原理，並能正確執行守備與傳球技巧。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%

桃園市永豐高中國中部 115 學年度第一學期【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-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-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 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-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。 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 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。 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。
	品德教	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。
學習目標	認知	16. 認識健康體型的定義與評估方式，能解釋不良體型對身心健康的影響。 17. 理解媒體對身體形象的影響，並具備辨識與批判其資訊的能力。 18. 知曉人際溝通、家庭功能與網路交友等社會互動知識，理解其中的風險與應對原則。 19. 認識壓力與情緒對健康的影響，能說明基本的調適與管理策略。 20. 理解心理健康的重要性，並了解促進心理健康與預防自我傷害的方法。 21. 辨識各項活動的基本技巧與動作原理，如飛盤的正反手投擲、拔河握法與比賽策略。 22. 瞭解自我練習規劃的原則，能說明如何安排技巧精進計畫，如：扯鈴、跳繩。 23. 認識籃球戰術與足球傳球技巧背後的戰略思考與應用原則。
	技能	13. 能分析個人健康數據並進行體型評估，擬定並實踐健康管理計畫。 14. 能運用「我訊息」與衝突解決技巧，有效表達情緒與建立良好人際關係。 15. 能採取適當行動面對壓力與情緒困擾，並執行具體紓壓或求助策略。 16. 能規劃並參與休閒活動，提升生活品質與自我管理能力。

17. 能熟練操作如飛盤投擲、跳繩、扯鈴、啦啦隊、街舞等技能動作。 18. 能進行基本的球類與團隊運動技巧練習，具備協調性與戰術應用能力。 態度 12. 建立正向的身體形象與健康觀念，欣賞多元體態並尊重他人。 13. 發展自我健康責任感，樂於自我監測與改善生活習慣。 14. 培養良好的人際互動態度，展現尊重、包容與合作精神。 15. 展現網路安全意識，尊重他人隱私並謹慎處理人際界線。 16. 培養情緒管理與壓力調適的意願，主動面對困難與挑戰。 17. 樂於參與運動與團體活動，展現公平競賽與團隊合作精神。 18. 樂於嘗試多元運動活動，發展個人興趣與正向參與態度。 19. 重視安全與規則，願意在活動中遵守紀律，保護自己與他人。				
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 1 週 0828- 0830	單元一 體型由我塑 第 1 章 體型覺察家 【性別平等】	1. 能夠了解何謂健康體型。 2. 對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。 3. 能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。	學生能蒐集並解讀自己的健康數據（如：BMI、腰圍等），並說明不良體型對健康的潛在影響。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
第 1 週 0828- 0830	單元四 逆風飛翔 第 1 章 飛盤 盤旋之際 【品德教育】	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錄來進行傳接盤。 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。	學生能說明飛盤運動的起源，並示範正確的正手與反手飛盤投擲與接盤技巧。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 2 週 0831- 0906	單元一 體型由我塑 第 1 章 體型覺察家 【性別平等】	1. 能夠了解何謂健康體型。 2. 對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。 3. 能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。	學生能蒐集並解讀自己的健康數據（如：BMI、腰圍等），並說明不良體型對健康的潛在影響。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
第 2 週 0831- 0906	單元四 逆風飛翔 第 1 章 飛盤 盤旋之際 【品德教育】	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錄來進行傳接盤。 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。	學生能說明飛盤運動的起源，並示範正確的正手與反手飛盤投擲與接盤技巧。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%

第3週 0907- 0913	單元一 體型由我塑 第1章 體型覺察家 【性別平等】	1. 能夠了解何謂健康體型。 2. 對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。 3. 能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。	學生能蒐集並解讀自己的健康數據（如：BMI、腰圍等），並說明不良體型對健康的潛在影響。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
第3週 0907- 0913	單元五 舞林高手 第1章 啦啦隊 魅力四射 【品德教育】	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。	學生能結合音樂節奏與隊形變化，編排並完成一段包含彩球的啦啦隊舞蹈。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第4週 0914- 0920	單元一 體型由我塑 第1章 體型覺察家 【性別平等】	1. 能夠了解何謂健康體型。 2. 對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。 3. 能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。	學生能蒐集並解讀自己的健康數據（如：BMI、腰圍等），並說明不良體型對健康的潛在影響。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
第4週 0914- 0920	單元五 舞林高手 第1章 啦啦隊 魅力四射 【品德教育】	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。	學生能結合音樂節奏與隊形變化，編排並完成一段包含彩球的啦啦隊舞蹈。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第5週 0921- 0927	單元一 體型由我塑 第2章 健康我最「型」 【人權教育】	1. 了解如何達到健康體型。 2. 能訂定出自己的健康體管理計畫。 3. 了解體型不良對健康造成的影響。	學生能檢視日常生活習慣對體型的影響，並擬定可實踐的個人健康管理計畫。	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%
第5週 0921- 0927	單元五 舞林高手 第2章 街舞 舞領風潮 【品德教育】	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。	學生能簡述嘻哈文化的起源與特色，並表現基本的街舞律動與動作組合。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第6週 0928- 1004	單元一 體型由我塑 第2章 健康我最「型」 【人權教育】	1. 了解如何達到健康體型。 2. 能訂定出自己的健康體管理計畫。 3. 了解體型不良對健康造成的影響。	學生能檢視日常生活習慣對體型的影響，並擬定可實踐的個人健康管理計畫。	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%
第6週 0928- 1004	單元五 舞林高手 第2章 街舞 舞領風潮 【品德教育】	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。	學生能簡述嘻哈文化的起源與特色，並表現基本的街舞律動與動作組合。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第7週 1005- 1011	單元一 體型由我塑 第2章 健康我最「型」 【人權教育】	1. 了解如何達到健康體型。 2. 能訂定出自己的健康體	學生能檢視日常生活習慣對體型的影響，並擬定可實踐	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10%

		管理計畫。 3. 了解體型不良對健康造成的影響。	的個人健康管理計畫。	口語表達 10% 態度檢核 10%
第 7 週 1005- 1011	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。	學生能示範扯鈴的基本技巧，並擬定一份個人練習計畫以提升技巧熟練度。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 8 週 1012- 1018	單元一 體型由我塑 第 2 章 健康我最「型」 【人權教育】	1. 了解如何達到健康體型。 2. 能訂定出自己的健康管理計畫。 3. 了解體型不良對健康造成的影響。	學生能檢視日常生活習慣對體型的影響，並擬定可實踐的個人健康管理計畫。	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%
第 8 週 1012- 1018	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。	學生能示範扯鈴的基本技巧，並擬定一份個人練習計畫以提升技巧熟練度。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 9 週 1019- 1025	單元二 人際新觀點 第 1 章 青春情誼 【性別平等】 【品德教育】	1. 了解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。	學生能運用「我訊息」清楚表達情緒，並模擬處理人際衝突的有效策略。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
第 9 週 1019- 1025	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。	學生能運用正確姿勢完成單人與雙人跳繩技巧，並透過團體協調達成合作跳繩挑戰。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 10 週 1026- 1101	單元二 人際新觀點 第 1 章 青春情誼 【性別平等】 【品德教育】	1. 了解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。	學生能運用「我訊息」清楚表達情緒，並模擬處理人際衝突的有效策略。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
第 10 週 1026- 1101	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。	學生能運用正確姿勢完成單人與雙人跳繩技巧，並透過團體協調達成合作跳繩挑戰。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 11 週 1102- 1108	單元二 人際新觀點 第 2 章 我們這一家 【家庭教育】	1. 了解家庭的不同功能。 2. 認識促進家庭關係的方法。 3. 參與增進家庭關係的活	學生能說明家庭功能的重要性，並提出促進家庭關係與	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10%

		動。 4. 了解發生衝突的解決方法。 5. 認識家庭暴力及處理方式。	處理家庭衝突的具體方法。	態度檢核 10%
第 11 週 1102-1108	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。	學生能說明拔河的基本規則與握繩姿勢，並在比賽中運用有效的進攻與防守技巧。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 12 週 1109-1115	單元二 人際新觀點 第 2 章 我們這一家 【家庭教育】	1. 了解家庭的不同功能。 2. 認識促進家庭關係的方法。 3. 參與增進家庭關係的活動。 4. 了解發生衝突的解決方法。 5. 認識家庭暴力及處理方式。	學生能說明家庭功能的重要性，並提出促進家庭關係與處理家庭衝突的具體方法。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
第 12 週 1109-1115	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。	學生能說明拔河的基本規則與握繩姿勢，並在比賽中運用有效的進攻與防守技巧。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 13 週 1116-1122	單元二 人際新觀點 第 3 章 雲端停看聽 【性別平等】 【品德教育】	1. 了解網路交友與一般交友的差異。 2. 了解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。	學生能列舉網路交友的潛在風險，並說明安全會面網友的守則。	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%
第 13 週 1116-1122	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。	學生能辨識常見籃球戰術（如：擋拆、快攻等），並在實戰中應用基本戰術配合。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 14 週 1123-1129	單元二 人際新觀點 第 3 章 雲端停看聽 【性別平等】 【品德教育】	1. 了解網路交友與一般交友的差異。 2. 了解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。	學生能列舉網路交友的潛在風險，並說明安全會面網友的守則。	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%
第 14 週 1123-1129	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。	學生能辨識常見籃球戰術（如：擋拆、快攻等），並在實戰中應用基本戰術配合。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%

		3. 進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。		
第 15 週 1130-1206	單元三 心情點播站 第 1 章 釋放壓力鍋【生命教育】	1. 評估與思考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. 持續地執行調適壓力、促進心理健康的方法。 4. 認識休閒活動的意涵與方法。 5. 學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。 6. 運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。	學生能辨識生活中造成壓力的因素，並實際演練有效的紓壓方法。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
第 15 週 1130-1206	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。	學生能辨識常見籃球戰術（如：擋拆、快攻等），並在實戰中應用基本戰術配合。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 16 週 1207-1213	單元三 心情點播站 第 1 章 釋放壓力鍋【生命教育】	1. 評估與思考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. 持續地執行調適壓力、促進心理健康的方法。 4. 認識休閒活動的意涵與方法。 5. 學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。 6. 運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。	學生能辨識生活中造成壓力的因素，並實際演練有效的紓壓方法。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
第 16 週 1207-1213	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。	學生能說明棒球運動的起源，並示範正確的守備基本姿勢與傳接球動作。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 17 週 1214-1220	單元三 心情點播站 第 1 章 釋放壓力鍋【生命教育】	1. 評估與思考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. 持續地執行調適壓力、促進心理健	學生能辨識生活中造成壓力的因素，並實際演練有效的紓壓方法。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%

		康的方法。 4. 認識休閒活動的意涵與方法。 5. 學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。 6. 運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。		
第 17 週 1214-1220	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。	學生能說明棒球運動的起源，並示範正確的守備基本姿勢與傳接球動作。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 18 週 1221-1227	單元三 心情點播站 第 1 章 釋放壓力鍋【生命教育】	1. 評估與思考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. 持續地執行調適壓力、促進心理健康的方法。 4. 認識休閒活動的意涵與方法。 5. 學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。 6. 運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。	學生能辨識生活中造成壓力的因素，並實際演練有效的紓壓方法。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
第 18 週 1221-1227	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。	學生能說明棒球運動的起源，並示範正確的守備基本姿勢與傳接球動作。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 19 週 1228-0103	單元三 心情點播站 第 2 章 守住「心」生命【生命教育】	1. 評估與思考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。 4. 提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。	學生能提出維護心理健康的方法，並說明面對自我傷害或他人異常行為時的正確處置方式。	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%
第 19 週 1228-0103	單元七 球類進階 第 3 章 足球 足智多謀	1. 足球場上最常運用到的基本技巧。 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。	學生能示範基本的足球傳球與控球技巧，並在小組活動中進行有效的團隊合作。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%

第 20 週 0104-0110	單元三 心情點播站 第 2 章 守住「心」生命 【生命教育】	1. 評估與思考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。 4. 提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。	學生能提出維護心理健康的方法，並說明面對自我傷害或他人異常行為時的正確處置方式。	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%
第 20 週 0104-0110	單元七 球類進階 第 3 章 足球 足智多謀	1. 足球場上最常運用到的基本技巧。 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。	學生能示範基本的足球傳球與控球技巧，並在小組活動中進行有效的團隊合作。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 21 週 0111-0117	單元三 心情點播站 第 2 章 守住「心」生命 【生命教育】	1. 評估與思考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。 4. 提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。	學生能提出維護心理健康的方法，並說明面對自我傷害或他人異常行為時的正確處置方式。	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%
第 21 週 0111-0117	單元七 球類進階 第 3 章 足球 足智多謀	1. 足球場上最常運用到的基本技巧。 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。	學生能示範基本的足球傳球與控球技巧，並在小組活動中進行有效的團隊合作。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 22 週 0118-0120	單元三 心情點播站 第 2 章 守住「心」生命 【生命教育】 第三次段考	1. 評估與思考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。 4. 提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。	學生能提出維護心理健康的方法，並說明面對自我傷害或他人異常行為時的正確處置方式。	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%
第 22 週 0118-0120	單元七 球類進階 第 3 章 足球 足智多謀 第三次段考	1. 足球場上最常運用到的基本技巧。 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。	學生能示範基本的足球傳球與控球技巧，並在小組活動中進行有效的團隊合作。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%

桃園市永豐高中國中部 115 學年度第二學期【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 24. 理解社區與個人健康的關聯，並辨識潛在危機與法規。 25. 認識健康社區營造的方法、資源整合與推動策略。 26. 了解環境污染的種類與對人體健康的影響。 27. 了解懷孕到分娩的歷程與相關保健觀念。 28. 瞭解人生各階段的健康促進重點與常見問題。 29. 認識各類體育運動，如：飛盤、跆拳道、武術等基本規則與技巧原理。	
	技能 19. 能設計並執行簡易的社區健康或環境保護行動計畫。 20. 能採取實際行動參與日常環境保護與永續實踐。 21. 培養獨立生活的自我照護能力。 22. 能正確執行飛盤、足球、棒球、跆拳道等基本動作。 23. 能演練基本防身技巧與防衛姿勢。 24. 能依循交通與運動安全規則進行活動，如：騎自行車。 25. 能完成個人或團體運動項目的基本技能表現與配合。 態度 20. 願意關心社區與環境議題，主動參與改善行動。 21. 培養對生命歷程的尊重與同理心。 22. 展現良好的人際互動與團隊合作精神。 23. 願意持續精進體育技能，具備運動家的精神。 24. 尊重各類運動的文化背景與規則制度。 25. 主動維護個人與他人的安全與健康。	
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1週 0211- 0214	單元一 社區網絡拼圖 第1章 社區放大鏡 【安全教育】	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。	學生能調查社區潛在健康危機，並運用社區守則與法令擬定一份安全行動建議書。	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%
第1週 0211- 0214	單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第1章 瑜珈「愉佳」 【生涯規劃】	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。	學生能安排自我練習瑜珈計畫，過程中可隨時檢視生活或身體上的變化。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第2週 0215- 0221	單元一 社區網絡拼圖 第1章 社區放大鏡 【安全教育】	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。	學生能調查社區潛在健康危機，並運用社區守則與法令擬定一份安全行動建議書。	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%
第2週 0215- 0221	單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第1章 瑜珈「愉佳」 【生涯規劃】	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。	學生能安排自我練習瑜珈計畫，過程中可隨時檢視生活或身體上的變化。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第3週 0222- 0228	單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力 【環境教育】	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。	學生能規劃一項健康社區行動方案，提出可行策略並說明所需資源與合作對象。	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%
第3週 0222- 0228	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。	學生能示範基本防衛姿勢與簡單防身技巧，並在模擬情境中應用正確方式保護自己。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第4週 0301- 0307	單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力 【環境教育】	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。	學生能規劃一項健康社區行動方案，提出可行策略並說明所需資源與合作對象。	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%
第4週 0301- 0307	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。	學生能示範基本防衛姿勢與簡單防身技巧，並在模擬情境中應用正確方式保護自己。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%

		4. 作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。	境中應用正確方式保護自己。	
第 5 週 0308-0314	單元一 社區網絡拼圖 第 2 章 社區健康營造力 【環境教育】	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。	學生能規劃一項健康社區行動方案，提出可行策略並說明所需資源與合作對象。	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%
第 5 週 0308-0314	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。	學生能完成一段跆拳道基本動作組合，並說明比賽規則與得分方式。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 6 週 0315-0321	單元二 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰 【環境教育】 【海洋教育】	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。	學生能分析一項環境汙染事件對健康的影響，並提出改善建議或倡議行動。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
第 6 週 0315-0321	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。	學生能完成一段跆拳道基本動作組合，並說明比賽規則與得分方式。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 7 週 0322-0328	單元二 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰 【環境教育】 【海洋教育】	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。	學生能分析一項環境汙染事件對健康的影響，並提出改善建議或倡議行動。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
第 7 週 0322-0328	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。	學生能完成一段跆拳道基本動作組合，並說明比賽規則與得分方式。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 8 週 0329-0404	單元二 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰 【環境教育】 【海洋教育】 第一次段考	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。	學生能分析一項環境汙染事件對健康的影響，並提出改善建議或倡議行動。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%

		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。		
第 8 週 0329-0404	單元五 武林高手 第 3 章 你、我來練武功 【品德教育】 第一次段考	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。	學生能正確演練一套基本武術套路，展現動作的穩定性與節奏感。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 9 週 0405-0411	單元二 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰 【環境教育】 【海洋教育】	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。	學生能分析一項環境汙染事件對健康的影響，並提出改善建議或倡議行動。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
第 9 週 0405-0411	單元五 武林高手 第 3 章 你、我來練武功 【品德教育】	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。	學生能正確演練一套基本武術套路，展現動作的穩定性與節奏感。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 10 週 0412-0418	單元二 翻轉護地球 第 2 章 綠活行動家 【環境教育】	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。	學生能記錄並檢視一週的生活環保行動，製作簡報分享個人如何實踐環境保護。	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%
第 10 週 0412-0418	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。	學生能進行飛盤擲準與擲遠練習，並參與小組競賽展現控盤與接盤能力。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%

第 11 週 0419- 0425	單元二 翻轉護地球 第 2 章 綠活行動家 【環境教育】	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。	學生能記錄並檢視一週的生活環保行動，製作簡報分享個人如何實踐環境保護。	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%
第 11 週 0419- 0425	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。	學生能進行飛盤擲準與擲遠練習，並參與小組競賽展現控盤與接盤能力。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 12 週 0426- 0502	單元二 翻轉護地球 第 2 章 綠活行動家 【環境教育】 國三畢業考	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。	學生能記錄並檢視一週的生活環保行動，製作簡報分享個人如何實踐環境保護。	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%
第 12 週 0426- 0502	單元六 翻轉人生 第 2 章 自行車 轉動「騎跡」 【戶外教育】 國三畢業考	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。	學生能實地操作自行車騎乘，完成指定路線並遵守交通規則與安全注意事項。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 13 週 0503- 0509	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。	學生能簡述懷孕至分娩的過程，並以影片或圖文方式表達對新生命的同理與尊重。	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%
第 13 週 0503- 0509	單元六 翻轉人生 第 2 章 自行車 轉動「騎跡」 【戶外教育】	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。	學生能實地操作自行車騎乘，完成指定路線並遵守交通規則與安全注意事項。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%

第 14 週 0510- 0516	單元三 健康人生逗陣行 第1章 美妙新生命 第二次段考	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。	學生能簡述懷孕至分娩的過程，並以影片或圖文方式表達對新生命的同理與尊重。	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%
第 14 週 0510- 0516	單元六 翻轉人生 第 2 章 自行車 轉動「騎跡」 【戶外教育】 第二次段考	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。	學生能實地操作自行車騎乘，完成指定路線並遵守交通規則與安全注意事項。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 15 週 0517- 0523	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。	學生能簡述懷孕至分娩的過程，並以影片或圖文方式表達對新生命的同理與尊重。	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%
第 15 週 0517- 0523	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。	學生能與隊友配合使用傳球與突破技巧，進行小型足球比賽，展現戰術運用能力。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 16 週 0524- 0530	單元三 健康人生逗陣行 第 2 章 樂活新旅程 【生命教育】 【生涯規劃】	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。	學生能製作一張「人生健康地圖」，標示各階段的健康需求與可能問題，並提出促進方法。。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
第 16 週 0524- 0530	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。	學生能與隊友配合使用傳球與突破技巧，進行小型足球比賽，展現戰術運用能力。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
第 17 週 0531- 0606	單元三 健康人生逗陣行 第 2 章 樂活新旅程 【生命教育】 【生涯規劃】	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。	學生能製作一張「人生健康地圖」，標示各階段的健康需求與可能問題，並提出促進方法。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
第 17 週 0531- 0606	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。	學生能示範正確的打擊姿勢與跑壘路線，並於模擬比賽中完成打擊與攻壘的串聯動作。	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%

