

## 5-1-1-10 健康與體育領域課程計畫

桃園市立平南國民中學 113 學年度第一學期七年級領域學習課程【健康與體育領域體育科】課程計畫			
每週節數	【 2 】節	設計者	【健康與體育領域】團隊教師
總綱 核心素養 (請用■)	A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決 <input checked="" type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	<input checked="" type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養 <input checked="" type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	<input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策、資源與規範。</p> <p>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。</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各自我調適技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	

		<p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>
	<p><b>學習內容</b></p>	<p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p>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。</p> <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。</p> <p>Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p>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。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。</p> <p>Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。</p>
<p><b>融入之議題</b> (請用■)</p>		<p><input type="checkbox"/>性別平等教育<input type="checkbox"/>人權教育<input type="checkbox"/>環境教育<input type="checkbox"/>海洋教育<input checked="" type="checkbox"/>品德教育</p> <p><input type="checkbox"/>生命教育<input type="checkbox"/>法治教育<input type="checkbox"/>資訊教育<input type="checkbox"/>科技教育<input type="checkbox"/>能源教育<input checked="" type="checkbox"/>安全教育</p> <p><input type="checkbox"/>防災教育<input type="checkbox"/>家庭教育<input checked="" type="checkbox"/>生涯規劃教育<input checked="" type="checkbox"/>多元文化教育<input type="checkbox"/>閱讀素養教育</p> <p><input type="checkbox"/>戶外教育<input checked="" type="checkbox"/>國際教育<input type="checkbox"/>原住民教育</p>
<p><b>學習目標</b></p>		<p><b>健康教育</b></p> <p><b>認知:</b>明瞭全人健康的概念及保持良好生活形態的方法。</p> <p><b>技能:</b>應用所學進行食材挑選、購買，能說明如何健康外食與食安問題，讓自己能吃得均衡又健康。</p> <p><b>態度:</b>積極參與課堂活動，從而認識自己在身心的成長，進而了解自己、肯定自己。</p> <p><b>體育</b></p> <p><b>認知:</b>認識體適能及運動安全。</p> <p><b>技能:</b>持續練習籃球、排球、羽球及棒球等運動，同時學習具挑戰性的徑賽與街舞，藉此培養出多元興趣與良好體能。</p>

	態度:積極參與課堂活動，對課程保持學習熱忱。	
評量方式 (請具體 說明)	■定期評量：每學期【 1 】次，採【 紙筆 】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	健康 (1)	體育 (2)
1 08/30- 09/01	1-1：健康的基礎	3-1：運動新主張～運動欣賞與動家精神
2 09/02- 09/08	1-1：健康的基礎	3-1：運動新主張～運動欣賞與動家精神
3 09/09- 09/15	1-1：健康的基礎	3-2：知我所能～健診體適能
4 09/16- 09/22	1-1：健康的基礎	3-2：知我所能～健診體適能
5 09/23- 09/29	1-2：成長的喜悅	4-1：默契大考驗～田徑
6 09/30- 10/06	1-2：成長的喜悅	4-1：默契大考驗～田徑
7 10/07- 10/13	1-2：成長的喜悅	4-1：默契大考驗～田徑
8 10/14- 10/20(一 段)	1-2：成長的喜悅	4-2：青春我最漾～捷泳
9 10/21- 10/27	1-3：青春充電站	4-2：青春我最漾～捷泳
10 10/28- 11/03	1-3：青春充電站	4-2：青春我最漾～捷泳
11 11/04- 11/10	1-3：青春充電站	5-1：高抬貴手～籃球
12 11/11- 11/17	1-3：青春充電站	5-1：高抬貴手～籃球
13 11/18- 11/24	2-1：懂吃懂買大贏家	5-1：高抬貴手～籃球
14 11/25- 12/01(二 段)	2-1：懂吃懂買大贏家	5-2：旁敲側擊～排球

15 12/02- 12/08	2-1：懂吃懂買大贏家	5-2：旁敲側擊～排球
16 12/09- 12/15	2-1：懂吃懂買大贏家	5-2：旁敲側擊～排球
17 12/16- 12/22	2-2：食品消費新趨勢	6-1：躍然紙上～體操
18 12/23- 12/29	2-2：食品消費新趨勢	6-1：躍然紙上～體操
19 12/30- 01/05	2-2：食品消費新趨勢	6-2：繩采飛揚～跳繩
20 01/06- 01/12	2-2：食品消費新趨勢	6-2：繩采飛揚～跳繩
21 01/13- 01/19	複習全冊	
22 01/20- 01/20(三 段)	結業式	

桃園市立平南國民中學 113 學年度第二學期七年級領域學習課程【健康與體育領域體育科】課程計畫			
每週節數	【 2 】節	設計者	【健康與體育領域】團隊教師
總綱 核心素養 (請用■)	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 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	

		<p>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>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。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>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。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>
<p style="text-align: center;"><b>學習內容</b></p>		<p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p> <p>Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。</p> <p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。</p> <p>Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。</p> <p>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。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。</p> <p>Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康指標的改善策略。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。</p> <p>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意</p>

		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。 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。
<b>融入之議題</b> (請用■)	<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input checked="" type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育	
<b>學習目標</b>	<b>健康教育</b> <b>認知：</b> 1. 認識成癮物質的內容與危害。 2. 認識傳染病與預防方法。 3. 了解用藥安全、藥物選購。 4. 認識全民健保，並珍惜醫療資源。 <b>技能：</b> 1. 能介紹成癮物質及其對人體的危害。 2. 能說出課堂所學的傳染病。 3. 能正確選用藥物。 <b>態度：</b> 保持學習熱忱，樂於與同儕交流所學。  <b>體育</b> <b>認知：</b> 了解如何欣賞運動及不同運動的規則。 <b>技能：</b> 學習籃球、排球、桌球、足球、游泳與體操等運動技能，讓運動豐富生活，並學習在水上活動時保護自己的安全。 <b>態度：</b> 積極參與各類運動，展現良好的同儕互動。	
<b>評量方式</b> (請具體說明)	<input checked="" type="checkbox"/> 定期評量：每學期【 1 】次，採【 紙筆 】測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 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	
<b>週次/日期</b>	<b>健康 (1)</b>	<b>體育 (2)</b>
1 02/10-02/16	1-1：明眸行動	4-1：舞動青春～有氧舞蹈
2 02/17-02/23	1-1：明眸行動	4-1：舞動青春～有氧舞蹈
3 02/24-03/02	1-1：明眸行動	4-2：一擲乾坤～飛盤
4 03/03-03/09	1-2：皓齒計畫	4-2：一擲乾坤～飛盤
5 03/10-03/16	1-2：皓齒計畫	5-1：長驅直入～田徑
6 03/17-03/23	1-2：皓齒計畫	5-1：長驅直入～田徑
7 03/24- 03/30(一段)	2-1：成癮故事館	5-1：長驅直入～田徑
8	2-1：成癮故事館	5-1：長驅直入～田徑

03/31-04/06		
9 04/07-04/13	2-1：成癮故事館	5-2：哇哇哇哇～蛙泳
10 04/14-04/20	2-2：菸、酒、檳榔防制情 報網	5-2：哇哇哇哇～蛙泳
11 04/21-04/27	2-2：菸、酒、檳榔防制情 報網	5-2：哇哇哇哇～蛙泳
12 04/28-05/04	2-2：菸、酒、檳榔防制情 報網	6-1：你來我往～桌球
13 05/05-05/11	2-3：反毒真英雄	6-1：你來我往～桌球
14 05/12- 05/18(二段)	2-3：反毒真英雄	6-2：一觸即發～排球
15 05/19-05/25	2-3：反毒真英雄	6-2：一觸即發～排球
16 05/26-06/01	3-1：常見傳染病	6-3：投傳而去～籃球
17 06/02-06/08	3-1：常見傳染病	6-3：投傳而去～籃球
18 06/09-06/15	3-1：常見傳染病	6-4：揮拍自如～羽球
19 06/16-06/22	3-2：新興傳染病	6-4：揮拍自如～羽球
20 06/23-06/29	3-2：新興傳染病	6-5：防患未然～運動安全停看聽
21 06/30- 06/30(三段)	結業式	

桃園市立平南國民中學 113 學年度第一學期八年級【健體領域】課程計畫

每週節數	3 節	設計者	八年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進、■A2. 系統思考與問題解決、■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達、■B2. 科技資訊與媒體素養、 ■B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	□C1. 道德實踐與公民意識、■C2. 人際關係與團隊合作、 □C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策、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。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-1 熟悉各自我調適技能。 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。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 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。 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。	



	學習內容	<p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p>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。</p> <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。</p> <p>Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p>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。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。</p> <p>Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。</p>
融入之議題	<p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>【人權教育】</b></p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p> <p><b>【環境教育】</b></p> <p>環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。</p> <p>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。</p> <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 EJU4 自律負責。</p> <p><b>【法治教育】</b></p> <p>法 J3 認識法律之意義與制定。</p> <p>法 J4 理解規範國家強制力之重要性。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。</p> <p><b>【閱讀素養教育】</b></p> <p>閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。</p>	
學習目標	<p><b>健康教育</b></p> <p><b>認知：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 明瞭欣賞/喜歡/愛之間的差異。</li> <li>2. 認識傳染病與預防方法。</li> <li>3. 認識成癮物質的內容與危害。</li> </ol> <p><b>技能：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 如果有喜歡的對象，如何提出邀約？並教授交往過程該注意的事，讓同學安全又健康的度過青春期。</li> <li>2. 練習拒絕成癮物質的技巧。</li> </ol> <p><b>態度：</b>積極參與課堂活動，樂於與同儕交流學習所獲。</p> <p><b>體育</b></p> <p><b>認知：</b>認識運動對身體發展的影響，了解鍛鍊身體的方式。</p> <p><b>技能：</b>深化、進階七年級學習過的各類球類運動，藉此培養出多元興趣與良好體能。</p> <p><b>態度：</b>積極參與課堂活動，對課程保持學習熱忱；培養更多興趣，讓自己在運動時，能有更多有趣的選擇。</p>	

教學與評量 說明	教材編輯與資源 翰林版國中健體8上教材	
	教學方法 1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。 2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 4. 單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。	
	教學評量 1. 課堂問答 2. 實作 3. 課堂參與	
週次 日期	單元名稱	
	健康 (1)	體育 (2)
1 08/30-09/01	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展
2 09/02-09/08	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展
3 09/09-09/15	第一篇擁抱青春相信愛 第二章我的身體我做主	第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展
4 09/16-09/22	第一篇擁抱青春相信愛 第二章我的身體我做主	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練
5 09/23-09/29	第一篇擁抱青春相信愛 第三章約會的事	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練
6 09/30-10/06	第一篇擁抱青春相信愛 第三章約會的事	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練
7 10/07-10/13	第一篇擁抱青春相信愛 第三章約會的事	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球
8 10/14- 10/20(一段)	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球
9 10/21-10/27	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球
10 10/28-11/03	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球
11 11/04-11/10	第二篇防疫總動員 第二章認識台灣傳染病	第五篇玩球樂趣多 第二章排球
12 11/11-11/17	第二篇防疫總動員 第二章認識台灣傳染病	第五篇玩球樂趣多 第二章排球
13 11/18-11/24	第三篇致命吸引力 第一章拒菸我最行	第五篇玩球樂趣多 第二章排球
14 11/25- 12/01(二段)	第三篇致命吸引力 第一章拒菸我最行	第五篇玩球樂趣多 第三章羽球
15 12/02-12/08	第三篇致命吸引力 第一章拒菸我最行	第五篇玩球樂趣多 第三章羽球
16 12/09-12/15	第三篇致命吸引力 第二章酒、檳榔的世界	第五篇玩球樂趣多 第四章棒球
17 12/16-12/22	第三篇致命吸引力 第二章酒、檳榔的世界	第五篇玩球樂趣多 第四章棒球

18 12/23-12/29	第三篇致命吸引力 第三章無毒人生	第六篇運動樣樣行 第一章田賽
19 12/30-01/05	第三篇致命吸引力 第三章無毒人生	第六篇運動樣樣行 第一章田賽
20 01/06-01/12	第三篇致命吸引力 第三章無毒人生	第六篇運動樣樣行 第一章民俗運動—跳繩
21 01/13-01/19	第三篇致命吸引力 第三章無毒人生	第六篇運動樣樣行 第一章民俗運動—跳繩
22 01/20- 01/20(三段)	結業式	結業式

桃園市立平南國民中學 113 學年度第二學期八年級【健體領域】課程計畫

每週節數	3 節	設計者	八年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進、■A2. 系統思考與問題解決、 ■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達、□B2. 科技資訊與媒體素養、 ■B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識、■C2. 人際關係與團隊合作、 ■C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	

		<p>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。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>
學習內容		<p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p> <p>Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。</p> <p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。</p> <p>Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。</p> <p>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。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。</p> <p>Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康指標的改善策略。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。</p> <p>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。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p> <p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ia-IV-2 器械體操動作組合。</p>
融入之議題		<p><b>【海洋教育】</b> 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。</p> <p><b>【品德教育】</b> 品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p><b>【生命教育】</b> 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J3 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。</p> <p><b>【安全教育】</b> 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。</p> <p><b>【家庭教育】</b> 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b> 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。</p>

學習目標	<p><b>健康教育</b>  <b>認知：</b>學習生長發育的過程，了解生長發育時要注意的訣竅。  <b>技能：</b>應用課堂所學於常見的慢性病預防方法，為未知的未來做準備。  <b>態度：</b>學習課堂教授的知識後，保持助人為快樂之本的心態互相分享、交流所學。</p> <p><b>體育</b>  <b>認知：</b>了解籃球、排球、桌球、足球、游泳、體操的規則及技巧，以及運動時要注意的營養及自行車知識。  <b>技能：</b>能完成教師授課指令，例如「上籃」、「運球」、「握拍」、「划手」等姿勢，並運用於活動競賽中。  <b>態度：</b>發揮勝不驕敗不餒的運動精神，在從事體育活動時，收穫健康的身心狀態。</p>	
教學與評量說明	<p><b>教材編輯與資源</b>  翰林版國中健體8下教材</p> <p><b>教學方法</b>  1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。  2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。  3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。  4. 單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。</p> <p><b>教學評量</b>  1. 分享  2. 行動  3. 技能  4. 問答  5. 情意  6. 提問  7. 發表  8. 實作  9. 認知  10. 說明  11. 觀察</p>	
週次 日期	單元名稱	
1 02/10-02/16	健康 (1) 第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	體育 (2) 第四篇青春的躍動 第一章運動營養
2 02/17-02/23	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	第四篇青春的躍動 第一章運動營養
3 02/24-03/02	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	第四篇青春的躍動 第一章運動營養
4 03/03-03/09	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車
5 03/10-03/16	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車
6 03/17-03/23	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車
7 03/24- 03/30(一段)	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化	第五篇運動大進擊 第一章籃球
8 03/31-04/06	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化	第五篇運動大進擊 第一章籃球

9 04/07-04/13	第一篇生命的旅程 第四章用愛說再見	第五篇運動大進擊 第一章籃球
10 04/14-04/20	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病(一)	第五篇運動大進擊 第二章排球
11 04/21-04/27	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病(一)	第五篇運動大進擊 第二章排球
12 04/28-05/04	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病(一)	第五篇運動大進擊 第二章排球
13 05/05-05/11	第二篇沉默的殺手 第二章慢性病(二)	第五篇運動大進擊 第三章桌球
14 05/12- 05/18(二段)	第二篇沉默的殺手 第二章慢性病(二)	第五篇運動大進擊 第三章桌球
15 05/19-05/25	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	第五篇運動大進擊 第三章桌球
16 05/26-06/01	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	第五篇運動大進擊 第四章足球
17 06/02-06/08	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	第五篇運動大進擊 第四章足球
18 06/09-06/15	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	第六篇大家動起來 第一章游泳
19 06/16-06/22	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	第六篇大家動起來 第一章游泳
20 06/23-06/29	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	第六篇大家動起來 第二章體操
21 06/30- 06/30(三段)	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	第六篇大家動起來 第二章體操

桃園市立平南國民中學 113 學年度第一學期 九 年級 健康與體育 領域課程計畫			
每週節數	三節	設計者	九年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	<ul style="list-style-type: none"> <li>■A1. 身心素質與自我精進</li> <li>■A2. 系統思考與問題解決</li> <li>■A3. 規劃執行與創新應變</li> </ul>	
	B 溝通互動	<ul style="list-style-type: none"> <li>■B1. 符號運用與溝通表達</li> <li>■B2. 科技資訊與媒體素養</li> <li>■B3. 藝術涵養與美感素養</li> </ul>	
	C 社會參與	<ul style="list-style-type: none"> <li>■C1. 道德實踐與公民意識</li> <li>■C2. 人際關係與團隊合作</li> <li>■C3. 多元文化與國際理解</li> </ul>	
學習重點	學習表現	<p>1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-4:提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。</p> <p>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>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。</p> <p>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p>	

		<p>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>
	<p>學習內容</p>	<p>Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Bc-IV-2:終身運動計畫的擬定原則。</p> <p>Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> <p>Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p>Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p> <p>Fa-IV-1:自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5:心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> <p>Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>Fb-IV-2:健康狀態影響因素分析與不同性別者平均壽命健康指標的改善策略。</p> <p>Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hc-IV-1:標的性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ib-IV-1:自由創作舞蹈。</p>
<p>議題融入</p>		<p><b>【生命教育】</b>  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、自由與宿命、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。</p> <p><b>【生涯規畫教育】</b>  涯 J3:覺察自己的能力與興趣。  涯 J12:發展及評估生涯決定的策略。  涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。</p> <p><b>【閱讀素養教育】</b>  閱 J7:小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p><b>【人權教育】</b></p>



	<p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>【環境教育】</b> 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。</p> <p><b>【品德教育】</b> 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 品 J2:重視群體規範與榮譽。</p> <p><b>【家庭教育】</b> 家 J5:了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p><b>【法治教育】</b> 法 J1:探討平等。</p>	
學習目標	<p><b>健康教育</b> 認知:明瞭全人健康的概念及保持良好生活形態的方法。 技能:澄清對體型價值觀的迷思，能夠對自己充滿信心並接受自己，也要瞭解如何正確的減重。愛護自己與維護自己之外，也要學習如何愛護我們的生活環境，讓我們的家園更加的美好。 態度:積極參與課堂活動，從而認識自己在身心的成長，進而了解自己、肯定自己。</p> <p><b>體育</b> 認知:瞭解運動中會存在哪些風險並學習如何處理運動傷害。 技能:學習跆拳道、長跑、啦啦隊舞蹈及各種球類運動，藉此培養出多元興趣與良好體能。 態度:積極參與課堂活動，對課程保持學習熱忱；培養更多興趣，讓自己在運動時，能有更多有趣的選擇。</p>	
教學與評量說明	<p>1. 教材編輯與資源 (教科書版本、相關資源) (1)自編。 (2)教學動畫、電腦、單槍、活動設計操作、課程相關補充資料、影片。 (3)相關學習活動單。</p> <p>2. 教學方法 (1)運用多元、漸進的教學法，支持教學生活化。 (2)透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習。</p> <p>3. 教學評量 質量並重，運用多元評量策略，並使用自評表或檢核表，利用同儕互評、自我檢測、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。</p>	
週次 日期 <b>*三次評量</b>	<b>單元名稱/內容課程名稱</b>	
	健康	體育
1 8/26-8/30	第 1 單元 身體密碼面面觀 第 1 章 鏡中自我大不同	第 4 單元 運動生活 第 1 章 五環運動力——奧林匹克教育
2 9/02-9/06	第 1 單元 身體密碼面面觀 第 1 章 鏡中自我大不同	第 4 單元 運動生活 第 1 章 五環運動力——奧林匹克教育
3 9/09-9/13	第 1 單元 身體密碼面面觀	第 4 單元 運動生活

	第 1 章 鏡中自我大不同	第 2 章 打造健康規律新生活——體適能計畫 擬定與執行
4 9/16-9/20	第 1 單元 身體密碼面面觀 第 2 章 身體數字大解密	第 4 單元 運動生活 第 2 章 打造健康規律新生活——體適能計畫 擬定與執行
5 9/23-9/27	第 1 單元 身體密碼面面觀 第 2 章 身體數字大解密	第 4 單元 運動生活 第 3 章 有氧嗨起來——有氧舞蹈
6 9/30-10/04	第 1 單元 身體密碼面面觀 第 3 章 成為更好的自己	第 4 單元 運動生活 第 3 章 有氧嗨起來——有氧舞蹈
7 10/07-10/11 <b>第一次段考</b>	第 1 單元 身體密碼面面觀 第 3 章 成為更好的自己	第 5 單元 神來之手 第 1 章 一擲定江山——投擲
8 10/14-10/18	第 1 單元 身體密碼面面觀 第 3 章 成為更好的自己	第 5 單元 神來之手 第 1 章 一擲定江山——投擲
9 10/21-10/25	第 2 單元 飲食消費新趨勢 第 1 章 健康飲食趨勢	第 5 單元 神來之手 第 2 章 滾球趣——保齡球
10 10/28-11/01	第 2 單元 飲食消費新趨勢 第 1 章 健康飲食趨勢	第 5 單元 神來之手 第 2 章 滾球趣——保齡球
11 11/04-11/08	第 2 單元 飲食消費新趨勢 第 2 章 「食」事求「識」	第 6 單元 球之有道 第 1 章 疾風勁壘——棒壘球
12 11/11-11/15	第 2 單元 飲食消費新趨勢 第 2 章 「食」事求「識」	第 6 單元 球之有道 第 1 章 疾風勁壘——棒壘球
13 11/18-11/22	第 2 單元 飲食消費新趨勢 第 2 章 「食」事求「識」	第 6 單元 球之有道 第 2 章 鬥陣特攻——籃球
14 11/25-11/29 <b>第二次段考</b>	第 3 單元 快樂人生開步走 第 1 章 與情緒過招	第 6 單元 球之有道 第 2 章 鬥陣特攻——籃球
15 12/02-12/06	第 3 單元 快樂人生開步走 第 1 章 與情緒過招	第 6 單元 球之有道 第 3 章 防城如意——排球
16 12/09-12/13	第 3 單元 快樂人生開步走 第 2 章 與壓力同行	第 6 單元 球之有道 第 3 章 防城如意——排球
17 12/16-12/20	第 3 單元 快樂人生開步走 第 2 章 與壓力同行	第 6 單元 球之有道 第 4 章 手到擒來——手球
18 12/23-12/27	第 3 單元 快樂人生開步走 第 3 章 身心健康不迷惘	第 6 單元 球之有道 第 4 章 手到擒來——手球

19 12/30-1/03	第 3 單元 快樂人生開步走 第 3 章 身心健康不迷惘	第 6 單元 球之有道 第 5 章 羽你有約——羽球
20 1/06-1/10	第 3 單元 快樂人生開步走 第 3 章 身心健康不迷惘	第 6 單元 球之有道 第 5 章 羽你有約——羽球
21 1/13-1/17 第三次段考	複習第 1 單元	複習第 4、5 單元
22 1/20-1/24 課程結束	複習第 2、3 單元	複習第 6 單元

桃園市立平南國民中學 113 學年度第二學期 九 年級 健康與體育 領域課程計畫			
每週節數	三節	設計者	九年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	<ul style="list-style-type: none"> <li>■A1. 身心素質與自我精進</li> <li>■A2. 系統思考與問題解決</li> <li>■A3. 規劃執行與創新應變</li> </ul>	
	B 溝通互動	<ul style="list-style-type: none"> <li>■B1. 符號運用與溝通表達</li> <li>■B2. 科技資訊與媒體素養</li> <li>■B3. 藝術涵養與美感素養</li> </ul>	
	C 社會參與	<ul style="list-style-type: none"> <li>■C1. 道德實踐與公民意識</li> <li>■C2. 人際關係與團隊合作</li> <li>■C3. 多元文化與國際理解</li> </ul>	
學習重點	學習表現	<p>1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>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。</p> <p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2a-IV-1: 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1: 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	

	<p>2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>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。</p> <p>3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p> <p>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>
學習內容	<p>Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p> <p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險規避。</p> <p>Bd-IV-1:武術套路動作與攻防技巧。</p> <p>Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。</p> <p>Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p> <p>Ca-IV-3:環保永續為基礎的綠色生活型態。</p> <p>Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Cc-IV-1:水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Db-IV-2:青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p> <p>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。</p> <p>Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</p>

		<p>Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。          Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。          Fb-IV-3:保護性的健康行為。          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。          Hc-IV-1:標的性球類運動動作組合與團隊戰術。          Hd-IV-1:守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。          Ia-IV-2:器械體操動作組合。</p>
<p>議題融入</p>		<p><b>【性別平等教育】</b>          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。</p> <p><b>【人權教育】</b>          人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。          人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p> <p><b>【環境教育】</b>          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 J5:了解聯合國推動永續發展的背景與趨勢。          環 J6:了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。          環 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 J9:了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。          環 J15:認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p> <p><b>【生命教育】</b>          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。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b>          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。</p> <p><b>【國際教育】</b>          國 J1:理解我國發展和全球之關聯性。          國 J10:了解全球永續發展之理念。          國 J12:探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。</p> <p><b>【海洋教育】</b>          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。</p> <p><b>【品德教育】</b>          品 J1:溝通合作與和諧人際關係。</p> <p><b>【安全教育】</b>          安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。          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。</p>
<p>學習目標</p>		<p><b>健康教育</b>  <b>認知:</b>          1. 學習以健康的態度面對色情，懂得防範色情對自身的影響、了解性病的預防之道。          2. 面對性侵害的應變與處理方式。了解有利於人際關係的特質，並學習正確的溝通技巧，以經營良好的人際關係。</p>

	<p><b>技能:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 應用課堂所學於人際互動及家庭關係；若遇家暴時，有正確判斷危機及後續處理的能力，提升安全保障。</li> <li>2. 熟悉地震逃生技巧並加以演練，最後能運用社區中各項資源並構思有效策略化解危機。</li> </ol> <p><b>態度:</b>學習課堂教授的知識後，保持助人為快樂之本的心態互相分享、交流所學。</p> <p><b>體育</b></p> <p><b>認知:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識國內外適應體育發展起源與現況，關注並同理身心障礙者運動需求與權益。</li> <li>2. 認識帕拉林匹克運動會的起源與項目，了解地板滾球的起源與比賽規則。</li> <li>3. 了解與學會籃球全場快攻各位置跑動路線，認識掩護在球場上的功能。</li> <li>4. 了解桌球旋轉的特性與原理。</li> <li>5. 能了解扯鈴各項動作的技術原理</li> <li>6. 認識及了解詠春拳的基本手型及其動作發力的原理</li> </ol> <p><b>技能:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 應用課堂所學並協助他人參與運動。</li> <li>2. 展現穩定的投球能力參與地板滾球比賽，並體驗身心障礙者參與地板滾球的特殊需求。</li> <li>3. 應用海豚游、蝶泳打腿、蝶泳划手、蝶泳換氣前進。</li> <li>4. 能展演扯鈴的進階組合動作。</li> <li>5. 運用基本的詠春拳手型，連貫並組合成連續動作；透過練習活動，掌握詠春拳的基本動作技巧，並將其技巧應用在防身術上。</li> <li>6. 學會發與接下旋球並進行桌球雙打比賽。</li> </ol> <p><b>態度:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 積極學習不同類型的運動，對課程活動保持參與熱忱。</li> </ol>			
<p><b>教學與評量說明</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教材編輯與資源 (教科書版本、相關資源) (1)自編。 (2)教學動畫、電腦、單槍、活動設計操作、課程相關補充資料、影片。 (3)相關學習活動單。</li> <li>2. 教學方法 (1)運用多元、漸進的教學法，支持教學生活化。 (2)透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習。</li> <li>3. 教學評量 質量並重，運用多元評量策略，並使用自評表或檢核表，利用同儕互評、自我檢測、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。</li> </ol>			
<p>週次 日期 ◎二次評量</p>	<p>單元名稱/內容課程名稱</p> <table border="1" data-bbox="379 1794 1442 1883"> <tr> <td data-bbox="379 1794 767 1883">健康</td> <td data-bbox="767 1794 1442 1883">體育</td> </tr> </table>		健康	體育
健康	體育			
<p>1 2/10-2/14</p>	<p>第1單元 「性」福方程式 第1章 青春「性」福頌</p>	<p>第4單元 親水之旅 第1章 水域嬉遊——水域休閒</p>		
<p>2 2/17-2/21</p>	<p>第1單元 「性」福方程式 第1章 青春「性」福頌</p>	<p>第4單元 親水之旅 第1章 水域嬉遊——水域休閒</p>		

3 2/24-2/28	第1單元「性」福方程式 第1章青春「性」福頌	第4單元親水之旅 第2章徜徉水面——游泳
4 3/03-3/07	第1單元「性」福方程式 第2章性病防護網	第4單元親水之旅 第2章徜徉水面——游泳
5 3/10-3/14	第1單元「性」福方程式 第2章性病防護網	第5單元瞄準目標 第1章推心置腹——高爾夫
6 3/17-3/21	第1單元「性」福方程式 第2章性病防護網	第5單元瞄準目標 第2章一桿入袋——撞球
7 3/24-3/28 ◎第一次段考	第2單元綠色生活愛地球 第1章全民總動員	第6單元精益求精 第1章比手畫腳——棒壘球
8 3/31-4/04	第2單元綠色生活愛地球 第1章全民總動員	第6單元精益求精 第1章比手畫腳——棒壘球
9 4/07-4/11	第2單元綠色生活愛地球 第1章全民總動員	第6單元精益求精 第2章防禦陣線聯盟——籃球
10 4/14-4/18	第2單元綠色生活愛地球 第2章做個有型的地球人	第6單元精益求精 第3章手腦並用——手球
11 4/21-4/25	第2單元綠色生活愛地球 第2章做個有型的地球人	第6單元精益求精 第3章手腦並用——手球
12 4/28-5/02 ◎第二次段考	第2單元綠色生活愛地球 第2章做個有型的地球人	第6單元精益求精 第4章乒乓旋風——桌球
13 5/05-5/09	第3單元健康生活實踐家 第1章健康我最型	第6單元精益求精 第4章乒乓旋風——桌球
14 5/12-5/16	第3單元健康生活實踐家 第1章健康我最型	第6單元精益求精 第5章東攔西阻——排球
15 5/19-5/23	第3單元健康生活實踐家 第2章朗朗健康路	第6單元精益求精 第5章東攔西阻——排球
16 5/26-5/30	第3單元健康生活實踐家 第2章朗朗健康路	第7單元武體之美 第1章操之在我——體操
17 6/02-6/06 畢業典禮	複習第1單元	第7單元武體之美 第1章操之在我——體操、第2章形神兼備、內外兼修——武術

