

*5-1-1-10 普通班各年級各領域/科目課程計畫

伍、領域/科目課程計畫

一、普通班級各年級各領域學習課程之課程計畫

(十)健體領域課程計畫

桃園市會稽國民中學 114 學年度第一學期 七年級【健體領域-體育】課程計畫			
每週節數	2 節	設計者	體育教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進、■A2. 系統思考與問題解決、 ■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達、■B2. 科技資訊與媒體素養、 □B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識、■C2. 人際關係與團隊合作、 □C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現	1c-IV-1 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-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動與營養的關係。 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。 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。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	
	學習內容	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 簡易的運動傷害處理與風險。 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。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神 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。 Ha-IV-1 網/牆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。 Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	
融入之議題	安全教育 安 J6 了解運動設施安全的維護。 性別平等 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。		

	性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 生命教育 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 生涯規劃 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 品德教育 品 EJU4 自律負責。 戶外教育 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。
學習目標	認知 1. 了解跑步的動作要領。 2. 了解體適能的意義、要素及改善的方法。 3. 觀賞比賽短片以增加對拔河的认识與了解。 4. 拔河運動所需的基礎體能訓練。 5. 瞭解柔道的動作要領與練習方式。 6. 柔道分為護身倒法、動作摔倒、寢技三部份。 7. 學習注意運動環境，避免運動傷害的發生。 8. 瞭解新式健身操的動作要領與練習方式。 9. 明白體操的基本要素—空間與時間的變化。 10. 了解穿過呼拉圈的動作要領。 11. 了解魚躍龍門比賽與遊戲的方法與規則。 12. 了解擲是人類與生俱來的本能及擲在競賽中的應用。 13. 了解鉛球推擲與其他擲項運動相關的規則與趣聞。 14. 了解並力行鉛球推擲與擲遠、擲準等運動的安全守則。 技能 1. 拔河基本動作握繩(後位背繩)高姿勢中姿勢。 2. 複習拔河基本動作握繩(後位背繩)高姿勢中姿勢。 3. 桌球球感練習及學會發不旋轉長球。 4. 學會反手推(擋)動作要領。 態度 1. 養成規律運動的習慣。 2. 認識柔道運動的意義與風格以提升能力與興趣。 3. 學習如何自我挑戰及欣賞別人的優點。 4. 培養不屈不撓的精神。 5. 培養全身的協調性，配合音樂節奏，富韻律感。 6. 培養欣賞的能力。 7. 發揮團隊合作的精神及創造力。 8. 使學生了解比賽的成功，需要眾人的團隊合作及努力。

教學與評量說明	課堂觀察、口頭問答、技能操作、分組討論、實作與表現			
週次/ 日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
一 09/01 09/05	疾走如風—基本跑	1. 講解跑步動作要領 2. 短跑起跑姿勢教學:蹲距式起跑練習 3. 短距離衝刺練習 4. 肌肉伸展	了解跑步姿勢的重要性，短跑項目起跑時的反應，運動後的肌肉伸展。	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
二 09/08 09/12				
三 09/15 09/19				
四 09/22 09/26				
五 09/29 10/03	青春體能大解碼/體適能	1. 體適能簡介：認識體適能的類別和要素。了解運動對身體發展的影響。 2. 運動與日常生活：認識肌力於日常生活中的使用與應用情境，例如：走路上學、爬樓梯、提水等都是肌耐力的表現。 3. 體適能測驗介紹：了解體適能測驗的目的與方法。	思考並分享自己對體適能的初步認識或相關經驗。 初步評估自己的身心狀況，並思考哪些情況下不適合運動。	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
六 10/06 10/10	健康評估與體適能檢測	1. 健康評估與體適能檢測：認識運動前健康評估與體適能檢測的重要性。學習掌握自己的身心狀況，判斷是否適合從事特定運動。 2. 體適能檢測實施：實際進行體適能檢測。	完成個人體適能檢測。 根據檢測結果，利用資源分析並初步	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%

		3. 數據分析與評估：利用網路與體適能檢測資源，分析與評估個人體適能表現。學習評估自己的體適能檢測結果。 4. 自我覺察：透過健康管理，覺察自身能力與興趣。	評估個人體適能表現。	
七 10/13 10/17	拔河	壹、認識拔河運動及比賽規則 貳、基本動作握繩(後位背繩) 高姿 勢中姿勢	1. 認真聽講 2. 說出拔河比賽規則 3. 做出正確握繩方式	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
八 10/20 10/24				
九 10/27 10/31	柔道	1. 認識柔道運動的意義與風格以提升能力與興趣。 2. 瞭解柔道的動作要領與練習方式。 3. 柔道分為護身倒法、動作摔倒、寢技三部份。	1. 培養全身的協調性及自我保護的識。 2. 培養欣賞的能力。 3. 明白柔道的基本要素及空間與時間的變化。	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
十 11/03 11/07	魚躍龍門	壹、認識魚躍龍門比賽規則與遊戲 方法 貳、身體控制能力	1. 認真聽講 2. 說出魚躍龍門比賽規則	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%

			3. 做出穿過呼拉圈的動作要領	
十一 11/10 11/14	奮力一擲-鉛球	1. 講解鉛球動作要領 2. 實際操作	1. 認真聽講 2. 說出推鉛球的動作要領 3. 實際操作	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
十二 11/17 11/21	彈跳之間(桌球)	1. 球感練習及學會發不旋轉長球。 2. 學會反手推(擋)動作要領。 3. 學習如何自我挑戰及欣賞別人的優點。 4. 培養不屈不撓的精神。 5. 學習注意運動環境，避免運動傷害的發生。	壹 1、認識桌球／握拍及揮拍訓練 2、教師事先蒐集國內外的桌球比賽影片，讓學生欣賞球員的動作。 3. 了解各種球拍種類的功用，並使用球拍的握法。 4. 練習對空正反拍連續擊球、分組對牆壁連續擊球。	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
十三 11/24 11/28			貳、握拍及揮拍訓	

			練 1、國內外的桌球比賽影片，讓學生欣賞球員的動作。 2. 學生是否有針對上一節課內容作複習，並請說明如何複習。 3. 了解桌球運動簡易桌球規則。 4. 練習對空正反拍連續擊球、分組對牆壁連續擊球。	
十四 12/01 12/05	舞動人生-新式健身操	1 引起動機	1. 培養全身的協調性，配合音樂節奏，富韻律感。 2. 新式健身操-暖身運動練習。 3. 培養欣賞的能力。	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
十五 12/08 12/12		2. 培養全身的協調性，配合音樂節奏，富韻律感。		
十六 12/15 12/19		3. 瞭解新式健身操的動作要領與練習方式。		
十七 12/22 		4. 健康操分為暖身、主要、緩和活動三部份。		
		5. 達到熱身的目的		
		6. 培養欣賞的能力。		
		7. 明白體操的基本要素—空間與時間的變化。		
		8. 發揮團隊合作的精神及創造力。		

12/26			4. 達到熱身的目的	
十八 12/29 01/02			5. 明白體操的基本要素—空間與時間的變化。	
十九 01/05 01/09			6. 發揮團隊合作的精神及創造力。	
二十 01/12 01/16			7. 學會新式健身操—主要活動：抬膝運動。	
二一 01/19 01/20			跑跳運動。	
			8. 學會新式健身操—主要活動：跑跳運動。	
			打拳運動。	
			9. 學會新式健身操—主要活動：打拳運動。	
			滑步運動。	
			10. 學會新式健身操—緩和活動：調息運動。	
			胸間運動。	
			11. 學會新式健身操—緩和活動：伸展運動。	

			動。 舒緩運 動。	
--	--	--	-----------------	--

桃園市會稽國民中學 114 學年度第一學期七年級【健體領域-健康】課程計畫				
每週節數	一節		設計者	健教教學團隊
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-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-1:分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-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。 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。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		
	學習內容	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 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。 Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。 Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。		
融入之議題	【人權教育】 人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【性別平等教育】 性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。			

	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。 【生涯規劃教育】 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。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 【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 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。 【防災教育】 防 J8:繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。 防 J9:了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。			
學習目標	第一學期主要以「自我照護」出發，探討健康的內涵、了解青春期身心需求，並培養自我悅納的態度。 認知目標： 1.從生理、心理與社會不同的層面認識健康的意涵。 2.了解青春期身心需求及學會調適身心變化。 3.了解事故傷害的定義及成因，並思考其對健康造成的威脅與嚴重性。 技能目標： 4.判斷環境中的潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 5.因應不同生活情境，善用健康技能降低事故的發生。 6.監控環境安全狀況，並能針對危險處持續的調正與修正。 態度目標： 7.探討健康的內涵，採取正確的自我照護，以提升整體健康水準。 8.建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。 9.將所學運用於日常生活，養成預防事故，常保有安全意識的正確態度。			
教學與評量說明	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。 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。 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。 4.建議評量配分方式 學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%			
週次/ 日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量

1 9/01-9/05	健康/ 第1單元 健康青春向前行 第1章 健康人生開步走	1. 從生理、心理與社會不同的層面認識健康的內涵。 2. 認識身體構造與各系統的運作機制，並在生活中落實健康促進的保健行動。	探討健康內涵，並認識身體構造及器官。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
2 9/08-9/12	健康/ 第1單元 健康青春向前行 第1章 健康人生開步走	1. 認識身體構造與各系統的運作機制，並在生活中落實健康促進的保健行動。 2. 理解生長發育的個別差異與影響因素，接受自己在成長過程中的改變。	認識身體構造並落實保健行為。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
3 9/15-9/19	健康/ 第1單元 健康青春向前行 第1章 健康人生開步走	1. 理解生長發育的個別差異與影響因素，接受自己在成長過程中的改變。 2. 理解自身的健康狀態，於生活中運用自我監督的策略，在生活中持續實踐健康的生活型態。	了解個體差異，並能肯定自己。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
4 9/22-9/26	健康/ 第1單元 健康青春向前行 第2章 個人衛生與保健	1. 認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。 2. 思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。 3. 能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。	認識器官結構，並落實良好衛生習慣。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
5 9/29-10/03	健康/ 第1單元 健康青春向前行 第2章 個人衛生與保健	1. 認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。 2. 思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。 3. 能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。	認識器官結構，並落實良好衛生習慣。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
6 10/06-10/10	健康/ 第1單元 健康青春向前行 第2章 個人衛生與保健	1. 認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。 2. 思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。 3. 能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。	認識器官結構，並落實良好衛生習慣。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

		慣。		
7 10/13- 10/17	健康/ 第1單元 健康青春向前行 第2章 個人衛生與保健	1. 認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。 2. 思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。 3. 能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。	認識器官結構，並落實良好衛生習慣。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
8 10/20- 10/24	健康/ 第1單元 健康青春向前行 第2章 個人衛生與保健	1. 認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。 2. 思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。 3. 能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。	認識器官結構，並落實良好衛生習慣。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
9 10/27- 10/31	健康/ 第1單元 健康青春向前行 第3章 我的青春檔案	1. 觀察並說出青春期常見的生理問題，並學習處理生理問題的健康技能。 2. 能理解性生理問題對於個人的意義，並落實健康的生活型態。	了解第二性徵及保健方式。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
10 11/03- 11/07	健康/ 第1單元 健康青春向前行 第3章 我的青春檔案	1. 觀察並說出青春期常見的生理問題，並學習處理生理問題的健康技能。 2. 能理解性生理問題對於個人的意義，並落實健康的生活型態。	了解第二性徵及保健方式。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
11 11/10- 11/14	健康/ 第1單元 健康青春向前行 第3章 我的青春檔案	1. 能因應自身的生活情境持續表現健康技能，接納並喜歡自己青春期的變化。 2. 認識性衝動，並能運用適切的資訊擬定健康因應的行動策略。	了解第二性徵及保健方式。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
12 11/17- 11/21	健康/ 第1單元 健康青春向前行 第3章 我的青春檔案	1. 能因應自身的生活情境持續表現健康技能，接納並喜歡自己青春期的變化。	了解第二性徵及保健方式。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
13	健康/	1. 了解自我概念形成的因素。	認識並建立	學習態度 25%

11/24-11/28	第1單元 健康青春向前行 第4章 活出青春的光彩	2. 認識自己，建立合宜的自我概念，並選擇適切的方式增進自我概念。	自我概念。	上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
14 12/01-12/05	健康/ 第1單元 健康青春向前行 第4章 活出青春的光彩	1. 肯定自己的價值，樂於嘗試提升自我價值的方法，以激發自我潛能與實現自我。 2. 學習以積極正向的想法、語言、行動和生活經驗，建立健康樂觀的生活態度。 3. 學習設定目標，建立自信與追求成長，實現心中的理想。	培養自我悅納的態度。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
15 12/08-12/12	健康/ 第2單元 環境安全總動員 第1章 環境安全搜查線	1. 認識居家環境之潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 2. 了解事故傷害的定義及發生原因，並思考事故傷害對健康造成的威脅與嚴重性。	了解居家環境中可能會發生的事故傷害。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
16 12/15-12/19	健康/ 第2單元 環境安全總動員 第1章 環境安全搜查線	1. 認識居家環境之潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 2. 了解事故傷害的定義及發生原因，並思考事故傷害對健康造成的威脅與嚴重性。	了解居家環境中可能會發生的事故傷害。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
17 12/22-12/26	健康/ 第2單元 環境安全總動員 第1章 環境安全搜查線	1. 認識居家環境之潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 2. 了解事故傷害的定義及發生原因，並思考事故傷害對健康造成的威脅與嚴重性。 3. 熟悉批判性思考技能，減少常見的事故發生原因及避免聽信未經證實之錯誤求生策略。	了解事故發生時正確求生策略。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
18 12/29-1/02	健康/ 第2單元 環境安全總動員 第2章 營造安全好環境	1. 因應不同環境安全狀況(交通、校園、社區)，了解健康技能與生活技能對於健康維護的重要性。 2. 將所學運用於日常生活，養成預防事故，常保有安全意識的正確態度。	建立安全意識，並能實際運用。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
19 1/05-1/09	健康/ 第2單元 環境安全總動員	1. 將所學運用於日常生活，養成預防事故，常保有安全意識的正確態度。 2. 因應不同事故傷害情境，善	建立安全意識，並能實際運用。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

	第 2 章 營造安全好環境	用健康技能解決問題。		
20 1/12-1/16	健康/ 第 2 單元 環境安全總動員 第 2 章 營造安全好環境	1. 因應不同事故傷害情境，善用健康技能解決問題。 2. 自我檢視生活環境的安全狀態，並透過問題解決技能，針對危險持續調整與修正。	學習解決不同事故傷害之技能。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
21 1/19-1/23	健康/ 複習第 1、2 單元	1. 配合「健康是多層面的，個人可以採取有效的自我照顧方法來增進健康」與「正確認識自己、肯定與接納自己，並且能夠自我實現，是健康心理的基礎」兩大內涵。「活出青春的光彩」透過人物故事讓學生了解自我概念的意義，探討影響自我概念的形成因素，進而引導學生分析自己和他人的差異，藉由測驗工具了解自己的特點，願意發揮自己的優點和面對缺點，嘗試提升自我價值的方法，學習運用正向的想法、語言、行動和生活經驗，展現自我悅納和健康樂觀的生活態度。藉由生活案例，鼓勵學生設定目標，付諸實際行動，以完成自己的目標。 2. 第二單元透過評估環境中潛在危險、認識防護守則，進而擬定安全行動計畫。讓學生具備安全知識、培養安全意識、展現安全技能與行動，以降低事故傷害所帶來的健康威脅與危害，並能積極營造安全的生活環境！	1. 探討健康內涵，並認識身體構造及器官。 2. 認識身體構造並落實保健行為。 3. 了解個體差異，並能肯定自己。 4. 認識器官結構，並落實良好衛生習慣。 5. 了解第二性徵及保健方式。 6. 認識並建立自我概念。 7. 培養自我悅納的態度。 8. 了解居家環境中可能會發生的事故傷害。 9. 了解事故發生時正確求生策略。 10. 建立安全意識，並能實際運用。 11. 學習解決不同事故傷害之技	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

			能。	
--	--	--	----	--

桃園市會稽國民中學 114 學年度第二學期 七年級【健體領域-體育】課程計畫			
每週節數	2 節	設計者	體育教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進、■A2. 系統思考與問題解決、 ■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達、■B2. 科技資訊與媒體素養、 □B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	□C1. 道德實踐與公民意識、■C2. 人際關係與團隊合作、 □C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現	1c-IV-1 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-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動與營養的關係。 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。 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。 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-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。	
	學習內容	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易的運動傷害處理與風險。 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。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲技巧。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 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-1 徒手體操動作組合。	
融入之議題	安全教育 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J11 學習創傷救護技能。 生命教育		

	生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 法治教育 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 生涯規劃 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 品德教育 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。 性別平等教育 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。 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。
學習目標	認知 1. 了解運動與健康的關係。 2. 了解運動對健康促進的效益。 3. 體認身體活動的重要性，並知道如何增進自我的身體活動量。 4. 認識居家環境從事規律運動的可能性及方便性。 5. 了解踢球動作與防守的動作要領。 6. 瞭解新式健身操的動作要領與練習方式。 7. 了解擲是人類與生俱來的本能及擲在競賽中的應用。 8. 了解鉛球推擲與其他擲項運動相關的規則與趣聞。 9. 了解並力行鉛球推擲與擲遠、擲準等運動的安全守則。 10. 了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。 11. 了解籃球運動的起源。 12. 了解籃球控球的基本原理及重要性。 13. 了解羽球基本技術：如握拍動作、前場球、中場球、後場球等技術動作。 技能 1. 學習踢球、防守滾地球及高飛球。 2. 熟練足壘球規則及守備方法。 3. 學會飛盤正、反手投盤的方法。 4. 學會飛盤接盤的方法。 5. 學會投、接盤的三個重要技巧。 6. 學會新式健身操的動作要領並確實掌握正確肢體動作。 7. 學會排球低手傳球與接球步法。 8. 了解運球在籃球比賽中的重要性。 9. 了解並學會各種運球方式。 態度 1. 運用居家環境及可利用的簡易輔助器材，培養建立居家自我運動計畫。 2. 使學生了解比賽的成功，需要眾人的團隊合作及努力。

	3. 使學生了解飛盤運動，並教導學生養成休閒活動的習慣。 4. 藉由休閒活動促進情感的交流。 5. 認識新式健身操運動的意義與風格以提升表演能力與興趣。 6. 培養自我肯定、尊重他人與團隊合作之精神。 7. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 8. 在「有球必接」中，能與同學溝通，也能觀察並欣賞同學的優缺點。 9. 培養團隊合作的精神，並享受學習的樂趣，主動參與。 10. 培養互助合作的精神。			
教學與評量說明	課堂觀察、口語問答、技能實作、分組討論、實作及表現			
週次/ 日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
一 02/10 02/13	羽中作樂/羽球	介紹羽球運動的基本概念。介紹羽球拍各部位名稱，並補充球拍線磅數對擊球的影響。講解正手握拍法與注意事項。講解反手握拍法與注意事項。說明二種不同握拍法的使用時機。	練習正手握拍法與反手握拍法，並互相觀摩。	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
二 02/16 02/20				
三 02/23 02/27		介紹羽球發球基本概念，區分高遠球與網前短球路。講解單打比賽中經常發的球路。說明正手發高遠球的動作要領（預備、放球、擊球）。說明反拍發網前短球的動作要領。說明網前短球的發球要領。	兩人一組，根據動作要領互評握拍的正確性。回答不同握拍法的差異與使用時機。	
四 03/02 03/06		介紹米字步法作為移動技巧。講解米字步法的要領。說明平抽球的特性。講解平抽球的教學與基本步法搭配。講解擊球的基本概念：讓對手移動最長距離，增加其擊球難度與失誤率。 複習高擊球的球路特性與落點（如長球/高遠球）。介紹正手殺球的基本技術。介紹正、反手挑球動作要領。介紹正手切球動作要領。說明快慢、長短球在比賽時所代表的目的，例如調動對手、增加自己歸位時間。	練習正手發高遠球與反拍發網前短球。 回答網前短球的發球要領。 參與羽球九宮格活動 練習米字步法，達到流暢移	

			動。練習平抽球技術，可搭配向右跨步或右腳跨向左前方的基本步法。*回答米字步法的要領。回答平抽球的特性。	
五 03/09 03/13	活躍的人生/ 運動與健康	1. 認識新式健身操運動的意義與風格以提升表演能力與興趣。 2. 學會新式健身操的動作要領並確實掌握正確肢體動作。 3. 瞭解新式健身操的動作要領與練習方式。 4. 培養自我肯定：尊重他人與團隊合作之精神。	1. 培養全身的協調性，配合音樂節奏，富韻律感。 2. 培養欣賞的能力。 3. 達到熱身的目的 4. 明白體操的基本要素—空間與時間的變化。 5. 發揮團隊合作的精神及創造力。 6. 隊形編排 7. 隊形及口號編排	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%

六 03/16 03/20	體適能/居家 身體活動	1. 運動處方原則： 根據自己的目的，評估個人健康、體能狀況，再依照運動安全或有效原則，有計劃的達到運動目標。 2. 認識訓練肌群： 分別介紹上肢、核心與下肢肌群的名稱與作用。 3. 計畫與修正： 學習設計適合自己的運動訓練計畫。了解運動計畫執行後進行評估與修正的方法。 4. 運用資源： 鼓勵善用網路資源和體適能處方原則來促進體適能。	設計一份個人體適能運動處方或訓練計畫。 找出自己所想要加強訓練的部位。	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
七 03/23 03/27	足壘球	壹、認識足壘球比賽規則 貳、球感練習/傳接球 叁、分組比賽	1. 認真聽講 2. 說出足壘球比賽規則 3. 做出踢球動作與防守的動作要領	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
八 03/30 04/03				
九 04/06 04/10	友誼看招(飛盤)	壹、飛盤運動介紹 貳、正、反手投盤法 叁、接盤法 肆、擲準遊戲、飛盤保齡球	1、認真聽講 2、說出正、反手投盤、接盤法 3、做出正確的正、反手投盤、接盤動作 4、團隊合作完成擲準遊戲、飛盤保齡球	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
十 04/13 	舞動人生-新式健身操	1. 認識新式健身操運動的意義	1. 培養全身	課堂觀察 30% 口語問答

04/17		與風格以提升表演能力與興趣。	的協調性，配合音樂節奏，富韻律感。	20% 技能實作 50%
十一 04/20 04/24				
十二 04/27 05/01				
十三 05/04 05/08				
		2. 學會新式健身操的動作要領並確實掌握正確肢體動作。	2. 培養欣賞的能力。	
		3. 瞭解新式健身操的動作要領與練習方式。	3. 達到熱身的目的	
			4. 明白體操的基本要素—空間與時間的變化。	
			5. 發揮團隊合作的精神及創造力。	
			6. 隊形編排	
			7. 隊形及口號編排	
十四 05/11 05/15	奮力一擲-鉛球	1. 講解鉛球動作要領 2. 實際操作	1. 認真聽講 2. 說出推鉛球的動作要領 3. 實際操作	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
十五 05/18 05/22	排除萬難——排球低手傳接球	壹、認識排球 貳、球感練習／低手傳球 叁、移動自如	1、認真聽講 2、說出排球場地規格 3、了解低手傳球的	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
十六 05/25 				

05/29			動作要領 4、做出正確的低手傳球動作 5、自己低手傳球連續5下以上	
十七 06/01 06/05				
十八 06/08 06/12				
十九 06/15 06/19	操之在我(籃球)	壹、 1. 介紹籃球運動、規則。 2. 以球操讓學生熟悉球感。 3. 基本運球動作講解、練習 貳、 1. 以球操讓學生熟悉球感。 2. 利用拍氣球改善運球看球的問題。 3. 基礎個人運球練習。 4. 行進間的運球練習。	1. 了解籃球運動的起源。 2. 了解籃球控球的基本原理及重要性。 3. 培養團隊合作的精神，並享受學習的樂趣，主動參與。	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
二十 06/22 06/26				
二一 06/29 06/30				

桃園市會稽國民中學 114 學年度第二學期七年級【健體領域-健康】課程計畫			
每週節數	一節	設計者	健教教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進、■A2. 系統思考與問題解決、 ■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達、■B2. 科技資訊與媒體素養、 □B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識、■C2. 人際關係與團隊合作、 ■C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-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。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-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。	
	學習內容	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。 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。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。 Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	
融入之議題	【環境教育】 環J4:了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 【生命教育】 生J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【法治教育】 法J3:認識法律之意義與制定。 法J5:認識憲法的意義。		

	【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。 【生涯規畫教育】 涯J14:培養並涵化道德倫理意義於日常生活。			
學習目標	第二學期以「醫療」出發，讓學生除了解醫藥相關知識、成癮物質的危害，更擁有正確的人際交往觀念。 認知目標： 1. 能理解各種傳染病的病原體、傳染途徑、症狀及預防方法。 2. 認識健保的意義及一般民眾應有的權利與義務。 3. 了解從事醫療消費時應注意的事項。 4. 了解使用成癮物質菸、酒、檳榔對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 5. 認識並改善自己的人際關係，學習理智的面對衝突。 技能目標： 1. 面對菸、酒、檳榔的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。 2. 利用情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。 3. 學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。 4. 建立正向且良好的網路內外人際互動。 態度目標： 1. 培養維護身體健康的醫療觀念及態度。 2. 關注菸、酒、檳榔國內法律規範現況與未來趨勢。 3. 培養正確的人際交往觀念。			
教學與評量說明	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。 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。 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。 4. 建議評量配分方式 學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%			
週次/ 日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量

1 2/9-2/13	健康/ 第1單元 醫療消費面面觀 第1章 傳染病的世界	1. 了解傳染病與社會發展的重要性。 2. 認識傳染病發生的三大要素。 3. 知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。	依傳染病三要素提出預防傳染病的策略。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
2 2/16-2/20	健康/ 第1單元 醫療消費面面觀 第1章 傳染病的世界	1. 了解傳染病與社會發展的重要性。 2. 認識傳染病發生的三大要素。 3. 知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。	依傳染病三要素提出預防傳染病的策略。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
3 2/23-2/27	健康/ 第1單元 醫療消費面面觀 第1章 傳染病的世界	1. 了解傳染病與社會發展的重要性。 2. 認識傳染病發生的三大要素。 3. 知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。 4. 採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力。	依傳染病三要素提出預防傳染病的策略。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
4 3/02-3/06	健康/ 第1單元 醫療消費面面觀 第2章 醫藥保衛戰	1. 了解臺灣全民健保的概念，透過認識醫療分級、家庭醫師、轉診、急診、醫藥分業等制度，以有效運用醫療資源。	能分辨並寫出各級醫療院所提供之服務，並能標示家庭醫師之分級與三大面向影響。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
5 3/09-3/13	健康/ 第1單元 醫療消費面面觀 第2章 醫藥保衛戰	1. 了解臺灣全民健保的概念，透過認識醫療分級、家庭醫師、轉診、急診、醫藥分業等制度，以有效運用醫療資源。 2. 養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。	分析病症「急」、「危」、「重」，判斷急診行為。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
6 3/16-3/20	健康/ 第1單元 醫療消費面面觀 第2章 醫藥	1. 認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。 2. 學習運用批判性思考技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少	尋找家裡的常備藥品，確認這些藥品分別是屬於哪一種藥	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交

	保衛戰	常見不當用藥方式及醫療行為。 3. 養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。	物。	30% 發表報告 20%
7 3/23-3/27	健康/ 第1單元 醫療消費面面觀 第2章 醫藥保衛戰	1. 認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。 2. 學習運用批判性思考技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥方式及醫療行為。 3. 養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。	能透過健保快易通 APP 查詢自己最近一次就醫紀錄。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
8 3/30-4/03	健康/ 第1單元 醫療消費面面觀 第2章 醫藥保衛戰	1. 認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。 2. 學習運用批判性思考技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥方式及醫療行為。 3. 養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。	能透過健保快易通 APP 覺察自己使用醫療資源的情形。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
9 4/06-4/10	健康/ 第2單元 拒絕成癮有妙招 第1章 菸害現形記	1. 了解使用菸品(含電子煙)成癮的過程，以及對個人心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 2. 面對各項描述菸品(含電子煙)的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。	透過批判性思考，正確破解電子煙迷思。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
10 4/13-4/17	健康/ 第2單元 拒絕成癮有妙招 第1章 菸害現形記	1. 利用菸害(含電子煙)的情境演練生活技能，並能主動公開表達個人拒絕吸菸(含電子煙)態度與反對二手菸的立場。 2. 關注臺灣對於菸品(含電子煙)的法律規範內容與現況，以及國際菸害公約規範對於臺灣的影響。	執行拒絕技巧演練並且能順利演出。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
11	健康/	1. 利用菸害(含電子煙)的情境	具反菸害意	學習態度

4/20-4/24	第2單元 拒絕成癮有妙招 第1章 菸害現形記	演練生活技能，並能主動公開表達個人拒絕吸菸(含電子煙)態度與反對二手菸的立場。 2. 關注臺灣對於菸品(含電子煙)的法律規範內容與現況，以及國際菸害公約規範對於臺灣的影響。	識與態度，願意完成拒菸宣誓活動。	25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
12 4/27-5/01	健康/ 第2單元 拒絕成癮有妙招 第2章 克癮制勝	1. 了解飲酒與嚼食檳榔成癮的過程，以及對個人心理、生理和社會健康層面造成的衝擊與風險。 2. 面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。 3. 利用情境演練生活技能，能公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度與立場。	執行拒絕技巧演練，並且能順利演出。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
13 5/04-5/08	健康/ 第2單元 拒絕成癮有妙招 第2章 克癮制勝	1. 面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。 2. 利用情境演練生活技能，能公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度與立場。	執行溝通技巧演練，並且能順利演出。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
14 5/11-5/15	健康/ 第2單元 拒絕成癮有妙招 第2章 克癮制勝	1. 面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。 2. 利用情境演練生活技能，能公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度與立場。 3. 關注飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔在國內外法律規範的內容與現況。 4. 了解酒與檳榔所造成的社會、環境與健康問題，並幫助親友遠離酒與檳榔等成癮物質誘惑。	能夠撰寫鼓勵酗酒者戒酒的語句，並公開內容表述。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
15 5/18-5/22	健康/ 第2單元 拒絕成癮有妙招 第2章 克癮制勝	1. 了解飲酒與嚼食檳榔成癮的過程，以及對個人心理、生理和社會健康層面造成的衝擊與風險。 2. 面對各項邀約飲酒與嚼食檳	執行拒絕技巧演練，並且能順利演出。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交

	制勝	榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。 3. 利用情境演練生活技能，能公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度與立場。 4. 了解酒與檳榔所造成的社會、環境與健康問題，並幫助親友遠離酒與檳榔等成癮物質誘惑。		30% 發表報告 20%
16 5/25-5/29	健康/ 第3單元 人際健康家 第1章 健康家庭加加油	1. 理解家庭的健康生活的規範意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規範。 2. 分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修正，嘗試運用策略方法以經營家庭關係。 3. 認識家庭暴力的發生因素與相關法規，善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。	具備關懷家庭關係態度，並完成學習活動單。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
17 6/01-6/05	健康/ 第3單元 人際健康家 第1章 健康家庭加加油	1. 理解家庭的健康生活的規範意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規範。 2. 分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修正，嘗試運用策略方法以經營家庭關係。 3. 認識家庭暴力的發生因素與相關法規，善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。	具備關懷家庭關係態度，並完成課本 Go 健康活動內容。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
18 6/08-6/12	健康/ 第3單元 人際健康家 第2章 人際關係停看聽	1. 認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。	透過課本 Go 健康活動，思考自己需要改變的地方。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
19 6/15-6/19	健康/ 第3單元 人際健康家	1. 認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與	分組討論能完成三項衝突情境討	學習態度 25% 上課表現

	第 2 章 人際關係停看聽	衝突處理策略，解決人際關係問題。 2. 了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。 3. 認識霸凌並了解相關規範，保護自己，避免成為霸凌的加害人或受害者。	論。	25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
20 6/22-6/26	健康/ 第 3 單元 人際健康家 第 2 章 人際關係停看聽	1. 認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。 2. 了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。 3. 認識霸凌並了解相關規範，保護自己，避免成為霸凌的加害人或受害者。	透過課本生活行動家，加強人際關係策略。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
21 6/29-07/03	健康/ 複習第 1~3 單元	1. 能理解各種傳染病的病原體、傳染途徑、症狀及預防方法。 2. 認識健保的意義及一般民眾應有的權利與義務。 3. 了解從事醫療消費時應注意的事項。 4. 培養維護身體健康的醫療觀念及態度。 5. 了解使用成癮物質菸、酒、檳榔對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 6. 面對菸、酒、檳榔的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。 7. 關注菸、酒、檳榔國內法律規範現況與未來趨勢。 8. 利用情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。 9. 認識並改善自己的人際關係，學習理智的面對衝突。 10. 學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。	1. 依傳染病三要素提出預防傳染病的策略。 2. 能分辨並寫出各級醫療院所提供之服務，並能標示家庭醫師之分級與三大面向影響。 3. 分析病症「急」、「危」、「重」，判斷急診行為。 4. 尋找家裡的常備藥品，確認這些藥品分別是屬於哪一種藥物。 5. 能透過健保快易通	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

		11. 建立正向且良好的網路內外人際互動。 12. 培養正確的人際交往觀念。	APP 查詢自己最近一次就醫紀錄。 6. 能透過健保快易通 APP 覺察自己使用醫療資源的情形。 7. 透過批判性思考，正確破解電子煙迷思。 8. 執行拒絕技巧演練並且能順利演出。 9. 具反菸害意識與態度，願意完成拒菸宣誓活動。 10. 執行拒絕技巧演練，並且能順利演出。 11. 執行溝通技巧演練，並且能順利演出。 12. 能夠撰寫鼓勵酗酒者戒酒的語句，並公開內容表述。 13. 執行拒絕技巧演練，並且能順利演出。 14. 具備關懷家庭關係態度，並完成學習活動單。 15. 具備關懷家庭關係	
--	--	--	--	--

			態度，並完成課本 Go 健康活動內容。 16. 透過課本 Go 健康活動，思考自己需要改變的地方。 17. 分組討論能完成三項衝突情境討論。 18. 透過課本生活行動家，加強人際關係策略。	
--	--	--	--	--

桃園市會稽國民中學 114 學年度第一學期 八年級【健體領域-體育】課程計畫			
每週節數	2 節	設計者	體育教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進、■A2. 系統思考與問題解決、 ■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達、■B2. 科技資訊與媒體素養、 □B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識、■C2. 人際關係與團隊合作、□ C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現	1c-IV-1 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 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	
	學習內容	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。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 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。 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。 Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	
融入之議題	性別平等 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。 品德教育 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。 生涯規劃 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。		

	安全教育 J6 了解運動設施安全的維護。 戶外教育 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 人權教育 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。			
學習目標	認知 1. 了解跑步的動作要領。 2. 能了解運動設施的分類。 3. 能了解運動場地的特色與使用注意事項，並能遵守各項場地的使用規範。 4. 能透過觀察記錄的方式，瞭解環境可能潛藏的危險，並能提出改善策略。 5. 瞭解新式健身操的動作要領與練習方式。 6. 了解傳接樂樂棒球的動作要領。 7. 了解一拍即合比賽與遊戲的方法與規則。 8. 了解擲是人類與生俱來的本能及擲在競賽中的應用。 9. 了解鉛球推擲與其他擲項運動相關的規則與趣聞。 10. 了解並力行鉛球推擲與擲遠、擲準等運動的安全守則。 11. 了解排球的各式基本攻擊技術。 技能 1. 拔河運動所需的基礎體能訓練。 2. 複習拔河基本動作握繩(後位背繩)高姿勢中姿勢。 3. 擬訂拔河策略。 4. 學會新式健身操的動作要領並確實掌握正確肢體動作。 5. 學會如何將排球戰術運用在比賽上。 態度 1. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 2. 認識新式健身操運動的意義與風格以提升表演能力與興趣。 3. 培養自我肯定、尊重他人與團隊合作之精神。 4. 使學生了解比賽的成功，需要眾人的團隊合作及努力。 5. 增加運動欣賞的能力。			
教學與評量說明	課堂觀察、口語問答、技能操作、實作及表現			
週次/ 日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
一 09/01 09/05	疾走如風— 短距離跑	1. 講解跑步動作要領 2. 短跑起跑姿勢教學:蹲距是起跑練習 3. 短距離衝刺練習 4. 肌肉伸展	了解跑步姿勢的重要性，短跑項目起跑時的反應，運動後的肌肉伸展。	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
二 09/08 09/12				
三 09/15				

 09/19 四 09/22 09/26				
五 09/29 10/03	體適能/運動設施安全	學習正確使用運動器材，例如校園的體適能區域中的器材，有助於減少運動傷害。 運動前應檢查運動場地及器材。	找到自己適合的訓練器材 依據個人運動目標設計一份使用器材訓練的合宜順序。	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
六 10/06 10/10	體適能/運動傷害防護	1. 增進肌肉適能方法：學習訓練時維持正常的呼吸，不要閉氣。原則上先訓練大肌肉群再訓練小肌群。 2. 訓練動作介紹與練習：介紹並示範深蹲、俄羅斯轉體、波比跳等下肢、核心訓練動作。提醒個別動作應注意的事項。 3. 演練與體會：確實演練受運動傷害時當下的緊急處理。	能正確說出運動傷害時當下的緊急處理程序。 實際演練運動傷害時當下的緊急處理程序。	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
七 10/13 10/17	舞動人生-新式健身操	1. 認識新式健身操運動的意義與風格以提升表演能力與興趣。 2. 學會新式健身操的動作要領並確實掌握正確肢體動作。 3. 瞭解新式健身操的動作要領與練習方式。	1 達到熱身的目的 2. 培養全身的協調性，配合音樂節奏，富韻律	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%

		4. 培養自我肯定：尊重他人與團隊合作之精神。	感。 3. 培養欣賞的能力。 4. 發揮團隊合作的精神及創造力。 5. 明白體操的基本要素—空間與時間的變化。	
八 10/20 10/24	一拍即合	壹、認識一拍即合比賽規則與遊戲 方法 貳、持拍練習/傳接球	1. 認真聽講 2. 說出一拍即合比賽規則 3. 做出傳接樂樂棒球的動作要領	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
九 10/27 10/31	奮力一擲-鉛球	1. 講解鉛球動作要領 2. 實際操作	1. 認真聽講 2. 說出推鉛球的動作要領 3. 實際操作	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
十 11/03 11/07	拔河	壹、拔河運動基礎體能訓練 貳、複習拔河基本動作握繩(後位背繩)高姿勢中姿勢	1. 認真聽講 2. 說出握繩要領 3. 做出正確握繩動作	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
十一 11/10 11/14				
十二 11/17 11/21	百發百中——排球低手發球	壹、認識排球規則 貳、滴水不漏 叁、接發球積分賽 肆、同心協力	1、認真聽講 2、說出排球輪轉規	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%

十三 11/24 11/28			則 3、了解發球的動作要領 4、做出正確的發球動作 5、發球進入有效區 5 球以上	
十四 12/01 12/05				
十五 12/08 12/12				
十六 12/15 12/19	限時專送(籃球)	壹、 1. 了解傳接球在籃球場上是快速移動的基本要件。 2. 傳接球基本動作講解。 3. 基本傳接球練習。 貳、 1. 兩人傳球練習(胸前、過頂、彈地、左右單手、左右彈地)。 2. 傳接球細節動作提醒。 參、 1. 兩人傳球練習(胸前、過頂、彈地、左右單手、左右彈地)。 2. 半場兩人推傳練習。 肆、 1. 全場兩人推傳練習。 2. 傳球+抄球練習。 3. 傳球遊戲-老鷹抓小雞。 伍、	1. 了解傳接球在比賽中的重要性。 2. 了解並學會各種傳接球方式。 3. 熟練各種傳接球的方法。 4. 培養互助合作的精神。 5. 養成遵守規範並尊重他人的行為	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
十七 12/22 12/26				
十八 12/29 01/02				
十九 01/05 01/09				
二十 01/12 01/16				
二一 01/19 01/20				

		1. 三人 8 字半場傳球練習。 2. 三人 8 字全場傳球練習。 3. 傳球遊戲-鬼抓人。 陸、 1. 三角傳球練習(一顆球)。 2. 三角傳球練習(二顆球)。 3. 傳球遊戲-捕魚。		
--	--	---	--	--

桃園市會稽國民中學 114 學年度第一學期八年級【健體領域-健康】課程計畫			
每週節數	1	設計者	健教教學團隊
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。 綜 2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 綜 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。
	學習內容	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 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、戒治資源的運用。 Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 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。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 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。 輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。 輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。
融入之議題	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 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。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 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。 【品德教育】 品 EJU4 自律負責。 【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 【閱讀素養教育】 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。			
學習目標	一、認知 1. 如果有喜歡的對象，如何提出邀約？ 2. 教授交往過程該注意的事，讓同學安全又健康地度過青春期。 3. 認識傳染病與預防方法。 4. 學習成癮物質的內容與危害。 5. 認識運動對身體發展的影響。 二、技能 1. 練習拒絕技巧。 2. 學習如何鍛鍊自己的身體。 3. 深化、進階七年級學習過的各類球類運動。 4. 學習跳遠、跳繩、飛盤等全新內容。 三、態度 1. 在青春期中保持安全與健康的態度。 1. 培養多元興趣與良好體能。			
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	課程內容	表現任務	學習評量
1 9/01-9/05	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦 【生命教育】	1 讓學生澄清欣賞、喜歡與迷戀。 2 讓學生認識愛的意涵。 3 讓學生學習維繫人際關係好方法。 4 讓學生學習兩性交往邀約拒絕技巧。 5 讓學生學習好好說再見的技巧。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	1. 觀察：是否能認真聆聽。(50%) 2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。(50%)
2 9/08-9/12	第一篇擁抱青春相信愛	1 讓學生澄清欣賞、喜歡與迷戀。	1. 觀察：是否能認真聆聽。	1. 觀察：是否能認真聆聽。

	第一章愛的真諦 【生命教育】	2 讓學生認識愛的意涵。 3 讓學生學習維繫人際關係好方法。 4 讓學生學習兩性交往邀約拒絕技巧。 5 讓學生學習好好說再見的技巧。	聽。 2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	聽。(50%) 2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。(50%)
3 9/15-9/19	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦 【生命教育】	1. 維護身體自主權的立場表達與行動。 2. 熟悉交友約會安全策略，有效防範性侵。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 問答：是否能主動分享自己的想法。	1. 觀察：是否能認真聆聽。(50%) 2. 問答：是否能主動分享自己的想法。(50%)
4 9/22-9/26	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦 【生命教育】	1. 維護身體自主權的立場表達與行動。 2. 熟悉交友約會安全策略，有效防範性侵。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 問答：是否能主動分享自己的想法。	1. 觀察：是否能認真聆聽。(50%) 2. 問答：是否能主動分享自己的想法。(50%)
5 9/29-10/03	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦 【生命教育】	1. 讓學生熟悉兩性交往邀約與拒絕技巧。 2. 讓學生學習好好說再見的技巧。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	1. 觀察：是否能認真聆聽。(50%) 2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。(50%)
6 10/06-10/10	第一篇擁抱青春相信愛 第二章真愛要等待 【生命教育】	1 讓學生澄清青少年階段對性的迷失。 2 讓學生學習思辨並進行親密及性關係的健康抉擇。 3 讓學生知道青少年未婚懷孕時可以尋求的資源	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	1. 觀察：是否能認真聆聽。(50%) 2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。(50%)
7 10/13-10/17	第一篇擁抱青春相信愛 第二章真愛要等待(第一次段考) 【生命教育】	1 讓學生澄清青少年階段對性的迷失。 2 讓學生學習思辨並進行親密及性關係的健康抉擇。 3 讓學生知道青少年未婚懷孕時可以尋求的資源	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	1. 觀察：是否能認真聆聽。(50%) 2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。(50%)
8 10/20-10/24	第二篇不可不知的性 第一章我的身體我作主 【生命教育】	1. 維護身體自主權的立場表達與行動。 2. 熟悉性騷擾的內涵與保護自己的方法。 3. 熟悉交友約會安全策略，有效防範性侵。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能主動分享自己的想法。	1. 觀察：是否能認真聆聽。(50%) 2. 發表：是否能主動分享自己的想法。(50%)

9 10/27- 10/31	第二篇 不可不知的性 第一章 我的身體我作主 【生命教育】			1. 觀察：是否能認真聆聽。(50%) 2. 發表：是否能主動分享自己的想法。(50%)
10 11/03- 11/07	第二篇 不可不知的性 第二章 揭開「性」的真實面紗 【生命教育】	1. 維護身體自主權的立場表達與行動。 2. 熟悉性騷擾的內涵與保護自己的方法。 3. 熟悉交友約會安全策略，有效防範性侵。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能主動分享自己的想法。	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。(40%) 2. 問答：能說出色情對青少年的影響。(30%) 3. 問答：是否能認真聆聽。(30%)
11 11/10- 11/14	第二篇 不可不知的性 第二章 揭開「性」的真實面紗 【性別平等教育】	1 有效應用辨識技巧，加以澄清錯誤的性觀念。 2 具備辨識色情媒體資訊的批判能力。	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 問答：能說出色情對青少年的影響。 3. 問答：是否能認真聆聽。	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。(40%) 2. 問答：能說出色情對青少年的影響。(30%) 3. 問答：是否能認真聆聽。(30%)
12 11/17- 11/21	第二篇 不可不知的性 第三章 性病知多少 【性別平等教育】	1 有效應用辨識技巧，加以澄清錯誤的性觀念。 2 具備辨識色情媒體資訊的批判能力。	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 問答：能說出色情對青少年的影響。 3. 問答：是否能認真聆聽。	1. 觀察：是否能認真聆聽。(50%) 2. 問答：是否能認真參與討論。(50%)
13 11/24- 11/28	第二篇 不可不知的性 第三章 性病知多少 【性別平等教育】	1 探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 2 熟悉預防性傳染病的有效方法。 3 願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 問答：是否能認真參與討論。	1. 觀察：是否能認真聆聽。(50%) 2. 問答：是否能認真參與討論。(50%)
14 12/01- 12/05	第二篇 不可不知的性 第三章 性病知多少 (第二次段考) 【人權教育】	1 探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 2 熟悉預防性傳染病的有效方法。 3 願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 問答：是否能認真參與討論。	1. 觀察：是否能認真聆聽。(50%) 2. 問答：是否能認真參與討論。

				(50%)
15 12/08- 12/12	第三篇食在有健康 第一章吃出好健康 【生命教育】	1. 探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 2. 熟悉預防性傳染病的有效方法。 3. 願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 問答：是否能認真參與討論。	1. 觀察：是否能認真聆聽。(100%)
16 12/15- 12/19	第三篇食在有健康 第一章吃出好健康 【生命教育】	1. 讓學生省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。 2. 讓學生自我監督三餐，進行健康的外食行動。 3. 讓學生持續地執行減少食品中毒風險的行動。	1. 觀察：是否能認真聆聽。	1. 觀察：是否能認真聆聽。(100%)
17 12/22- 12/26	第三篇食在有健康 第一章吃出好健康 【生命教育】	1. 讓學生省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。 2. 讓學生自我監督三餐，進行健康的外食行動。 3. 讓學生持續地執行減少食品中毒風險的行動。	1. 觀察：是否能認真聆聽。	1. 觀察：是否能認真聆聽。(100%)
18 12/29-1/02	第三篇食在有健康 第二章食安面面觀 【生命教育】	1. 讓學生省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。 2. 讓學生自我監督三餐，進行健康的外食行動。 3. 讓學生持續地執行減少食品中毒風險的行動。	1. 觀察：是否能認真聆聽。	1. 觀察：是否能認真聆聽。(100%)
19 1/05-1/09	第三篇食在有健康 第二章食安面面觀 【生命教育】	1. 學生能了解各類標章的意義，並透過標章了解食材履歷及安性。 2. 知道如何正確處理食材。 3. 認識食品加工的作用、目的及選購加工食品的注意事項。 4. 解讀食品標示內容，以選擇合乎自己需求的食品。 5. 認識食品添加物的作用。	1. 觀察：是否能認真聆聽、勇於發表意見。	1. 觀察：是否能認真聆聽。(100%)
20 1/12-1/16	第三篇食在有健康 第二章食安面面觀 【生命教育】	1. 學生能了解各類標章的意義，並透過標章了解食材履歷及安性。 2. 知道如何正確處理食材。 3. 認識食品加工的作用、目的及選購加工食品的注意事項。 4. 解讀食品標示內容，以選擇合乎自己需求的食品。 5. 認識食品添加物的作用。	1. 觀察：是否能認真聆聽、勇於發表意見。	1. 觀察：是否能認真聆聽。(100%)
21 1/19-1/23	第三篇食在有健康 第二章食安面面觀（第三次段考） 【生命教育】	1. 學生能了解各類標章的意義，並透過標章了解食材履歷及安性。 2. 知道如何正確處理食材。 3. 認識食品加工的作用、目的及選購加工食品的注	1. 觀察：是否能認真聆聽、勇於發表意見。	1. 觀察：是否能認真聆聽。(100%)

	育】	意事項。 4. 解讀食品標示內容，以選擇合乎自己需求的食物。 5. 認識食品添加物的作用。		
--	----	---	--	--

桃園市會稽國民中學 114 學年度第二學期 八年級【健體領域-體育】課程計畫				
每週節數	2 節		設計者	體育教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進、■A2. 系統思考與問題解決、■A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達、■B2. 科技資訊與媒體素養、■3. 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	□C1. 道德實踐與公民意識、■C2. 人際關係與團隊合作、■C3. 多元文化與國際理解		
學習重點	學習表現	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-3 了解身體發展與動作發展的關係。 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。 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-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-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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		
	學習內容	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易的運動傷害處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 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。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。		
融入之議題	安全教育 安 J6 了解運動設施安全的維護。 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 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。 性別平等教育 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 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。 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。
學習目標	認知 1. 了解踢球、頭頂球的動作要領。 2. 了解足球比賽與遊戲的方法與規則。 3. 了解心肺耐力對於個人身心發展方面的重要。 4. 了解增進心肺耐力的運動方式。 5. 了解柔軟度的好處與增進方式。 6. 了解擲是人類與生俱來的本能及擲在競賽中的應用。 7. 了解鉛球推擲與其他擲項運動相關的規則與趣聞。 8. 了解並力行鉛球推擲與擲遠、擲準等運動的安全守則。 9. 學習如何判斷水域安全。 10. 了解安全戲水要點。 11. 以海豚游泳動作作為議題，討論游泳技能原理。 12. 藉由陸上練習認識捷泳划水分解動作。 13. 藉由情境認識仰泳自救的重要性。 14. 了解並介紹世界知名舉球員與排球運動中舉球員的角色與任務。 15. 了解排球的攻擊基本技術。 16. 了解籃球投籃及上籃的方法，以及各種投籃方式的使用時機。 技能 1. 學會測量運動強度的方法。 2. 學會增進心肺耐力的運動技能。 3. 進行桌球正手發下旋球練習 4. 進行送球練習、正手平擊定點和不定點送球。 5. 進行正手平擊球對反手推擋球活動。 6. 練習運用救生圈等救生物品從岸上安全救人。 7. 了解捷泳打水的動力來源，並 能展現連續捷腿動作。 8. 能學會捷泳換氣、了解有節奏的捷腿，達成有效率的換氣。 9. 練習仰泳踢水，同時自製浮具，達成仰泳自救的技巧。 10. 藉由仰式划手與換氣，進行仰泳練習。

	11. 學會排球高手托球與移動托球學習方式。 12. 學會如何將排球攻擊運用在比賽上。 態度 1. 培養努力不懈的精神和毅力。 2. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 3. 能準確將球托進籃框中，並觀察並欣賞同學的優缺點。 4. 增加運動欣賞的能力。 5. 肯定自我的能力並能主動參與。 6. 建立良好的人際關係。 7. 能重視團隊並培養互助合作的精神。			
教學與評量說明	口語問答、課堂觀察、分組討論、技能實作、學習單			
週次/ 日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
一 02/10 02/13	足球	壹、認識足球運動及比賽規則 貳、球感練習／踢球、頭頂球、 盤球 叁、移動自如 肆、分組比賽	1. 認真聽講 2. 說出足球比賽規則 3. 做出盤球動作要領	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
二 02/16 02/20				
三 02/23 02/27	心肺耐力與柔軟度	1. 心肺適能活動：練習長距離跑的起跑及加速跑、中間跑、彎道跑及終點衝刺的動作要領。練習跳繩的迴旋要領及不同技巧（體側交叉、前後交叉跳、雙人、團體跳）。 2. 身體柔軟度練習：練習加強身體柔軟度。可以結合雙人運動的基本動作及練習方法。 3. 暖身與緩和：運動前做暖身運動，運動後做緩和運動。暖身提升體溫使身體適合運動，緩和恢復生理機能、促進疲勞代謝。 4. 自我挑戰：培養自我挑戰、自我精進的態	參與心肺適能相關練習（如跑步、跳繩）。 練習伸展基本動作或提升身體關節活動度。 確實執行運動前的暖身與運動後的緩和。	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
四 03/02 03/06				

		度。		
五 03/09 03/13	捉摸不定(桌球)	1. 進行正手發下旋球練習 2. 進行送球練習、正手平擊定點和不定點送球。 3. 進行正手平擊球對反手推擋球活動。	1. 進行正手發下旋球練習。 2. 進行送球練習、正手平擊定點和不定點送球。 3. 進行正手平擊球對反手推擋球活動。	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
六 03/16 03/20				
七 03/23 03/27	奮力一擲-鉛球	1. 講解鉛球動作要領 2. 實際操作	1. 認真聽講 2. 說出推鉛球的動作要領 3. 實際操作	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
八 03/30 04/03	游泳與救生	壹、防溺水十招、救溺五步 貳、捷泳 叁、換氣 肆、仰泳	1、認真聽講	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
九 04/06 04/10			2、說出防溺水十招、救溺五步	
十 04/13 04/17			3、做出正確的捷泳划手與踢腿動作	
十一 04/20 04/24			4、做出正確的換氣動作	
十二 04/27			5、做出正確的仰泳划手與踢腿動作	
			6、捷泳 20公尺	

05/01				
十三 05/04 05/08	排列組合(排球)	壹、舉球員／高手托球動一動 貳、高手傳球 叁、技術綜合練習／超級神托	1、認真聽講 2、了解高手托球的動作要領 3、做出正確的高手托球動作 4、自己連續高手托球5球以上	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
十四 05/11 05/15				
十五 05/18 05/22	排敵禦攻—排球扣球	壹、國內排球比賽／簡易比賽規則與裁判手勢 貳、扣球動作	1、認真聽講 2、了解扣球的動作要領 3、做出正確的扣球動作 4、成功扣球1球以上	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
十六 05/25 05/29				
十七 06/01 06/05	百步穿楊(籃球)	壹、 1. 上籃動作講解。 2. 上籃動作分解(接、踏、跳)。 (接球、右踏、左跳)。 3. 分解動作練習(無持球)。 貳、 1. 分解動作練習(持球)。 2. 籃下擦板動作講解。 3. 籃下擦板練習。 4. 分組計時籃下擦板比賽。	1. 了解籃球投籃及上籃的方法，以及各種投籃方式的使用時機。 2. 肯定自己的能力並能主動參與。 3. 建立良好的人際關係。 4. 能重視團隊並培養互助合作的精神。	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
十八 06/08 06/12				
十九 06/15 06/19				
二十 06/22 06/26				
二一 06/29 06/30				

		參、 1. 運球上籃練習(三分線外)。 2. 兩人推傳+運球上籃(半場)。 3. 運球上籃分組比賽。 肆、 1. 兩人推傳+運球上籃(全場)。 2. 全場兩人推傳上籃比賽。 伍、 1. 半場三點上籃練習。 2. 三人 8 字傳球上籃(半場)。 3. 一分鐘半場上籃比賽。 陸、 1. 三人 8 字傳球上籃(全場)。 2. 三角傳球上籃練習。 3. 三角傳球上籃比賽。 柒、 1. 投籃動作講解。 2. 投籃練習(近到遠)。 3. 罰球線上投籃練習。 4. 罰球投籃比賽。 捌、 1. 五點投籃練習。 2. 跑動式投籃練習。 3. 分組投籃比賽。		
--	--	--	--	--

桃園市會稽國民中學 114 學年度第二學期八年級【健體領域-健康】課程計畫

每週節數	1	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。 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-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。 綜 2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 綜 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。
	學習內容	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 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。 Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 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。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。 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。 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。 Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 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。 輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。 輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。
融入之議題	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與	

	命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J3 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。 【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 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。 【家庭教育】 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
學習目標	一、認知 1. 學習生長發育的過程，了解生長發育時要注意的訣竅。 2. 健康的身體是一切的基础。 3. 學習常見的慢性病及預防方法，為未知的未來做準備。 4. 提供運動時要注意的營養及自行車知識。 5. 希望同學在從事體育活動時，能有更多更有趣的選擇。 二、技能 1. 學習基本急救技能。 2. 加深籃球、排球、桌球、足球、游泳、體操的技術。 3. 學習「立式划槳」。 三、態度 1. 了解並遵守安全常識。 2. 在有危難發生時，願意幫助他人。 2. 在體育活動中培養多元興趣與積極參與的態度。
教學與評量說明	教材編輯與資源 翰林版國中健體 8 下教材 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. 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			
週次/ 日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
1 2/9-2/13	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅 【家庭教育】	1. 讓學生認識懷孕的生理變化。 2. 讓學生熟悉優生保健的重要。	1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	觀察 50% 發表 50%
2 2/16-2/20	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅 【家庭教育】	1. 讓學生認識懷孕的生理變化。 2. 讓學生熟悉優生保健的重要。	1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	觀察 30% 發表 30% 實作 40%
3 2/23-2/27	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅 【家庭教育】	1. 讓學生認識懷孕的生理變化。 2. 讓學生熟悉優生保健的重要。	1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	觀察 50% 發表 50%
4 3/02-3/06	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼 【生命教育】	1. 讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個別差異。 2. 讓學生可以自我評估生長發育情形。 3. 讓學生能提出促進生長發育的策略。	1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2 分析個人與群體健康的影響因素。 3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與	觀察 50% 發表 50%

			風險。 4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 5 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	
5 3/09-3/13	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼 【生命教育】	1. 讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個別差異。 2. 讓學生可以自我評估生長發育情形。 3. 讓學生能提出促進生長發育的策略。	1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2 分析個人與群體健康的影響因素。 3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 5 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	觀察 50% 發表 50%
6 3/16-3/20	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼 【生命教育】	1. 讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個別差異。 2. 讓學生可以自我評估生長發育情形。 3. 讓學生能提出促進生長發育的策略。	1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2 分析個人與群體健康的影響因素。 3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 5 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	觀察 50% 發表 50%

			督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	
7 3/23-3/27	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化(第一次段考) 【生命教育】	1. 能讓學生認識老化的特徵。 2. 讓學生明白健康狀態影響因素與平均餘命的關係。 3. 讓學生檢視自己的生活型態儲備健康老化資本。	1 分析個人與群體健康的影響因素。 2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3 樂於實踐健康促進的生活型態。	觀察 50% 發表 50%
8 3/30-4/03	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化 【生命教育】	1. 能讓學生認識老化的特徵。 2. 讓學生明白健康狀態影響因素與平均餘命的關係。 3. 讓學生檢視自己的生活型態儲備健康老化資本。	1 分析個人與群體健康的影響因素。 2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3 樂於實踐健康促進的生活型態。	觀察 50% 發表 50%
9 4/06-4/10	第一篇生命的旅程 第四章用愛說再見 【生命教育】	1. 讓學生明白死亡的含義及其衝擊。 2. 讓學生熟悉面對死亡的自我調適技能。	1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2 熟悉各種自我調適技能。	觀察 50% 發表 50%
10 4/13-4/17	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病(一) 【生命教育】	1. 讓學生了解慢性病對健康的威脅。 2. 讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。	1 分析個人與群體健康的影響因素。 2 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	觀察 50% 發表 50%
11 4/20-4/24	第二篇沉默的殺手	1. 讓學生了解慢性病對健康的威脅。	1 分析個人與群體健康	觀察 50% 發表 50%

	第一章慢性 病（一） 【生命教育】	2. 讓學生探究常見的慢性病如 惡性腫瘤、心血管疾病。	的影響因 素。 2 評估內在 與外在的行 為對健康造 成的衝擊與 風險。 3 自主思考 健康問題所 造成的威脅 感與嚴重 性。	
12 4/27-5/01	第二篇沉默 的殺手 第一章慢性 病（一） 【生命教育】	1. 讓學生了解慢性病對健康的 威脅。 2. 讓學生探究常見的慢性病如 惡性腫瘤、心血管疾病。	1 分析個人 與群體健康 的影響因 素。 2 評估內在 與外在的行 為對健康造 成的衝擊與 風險。	觀察 50% 發表 50%
13 5/04-5/08	第二篇沉默 的殺手 第二章慢性 病（二） 【生命教育】	1. 讓學生了解糖尿病、腎臟病 的成因及嚴重性。 2. 讓學生檢視自己家族的慢性 病史。 3. 讓學生為預防慢性病實踐健 康生活習慣。	1 評估內在 與外在的行 為對健康造 成的衝擊與 風險。 2 自主思考 健康問題所 造成的威脅 感與嚴重 性。 3 深切體會 健康行動的 自覺利益與 障礙。 4 因應不同 的生活情境 進行調適並 修正，持續 表現健康技 能。 5 自我監 督、增強個 人促進健康 的行動，並 反省修正。	觀察 50% 發表 50%
14 5/11-5/15	第二篇沉默 的殺手 第二章慢性 病（二） （第二次段 考）	1. 讓學生了解糖尿病、腎臟病 的成因及嚴重性。 2. 讓學生檢視自己家族的慢性 病史。 3. 讓學生為預防慢性病實踐健 康生活習慣。	1 評估內在 與外在的行 為對健康造 成的衝擊與 風險。 2 自主思考	觀察 50% 發表 50%

	【生命教育】		健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 4 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 5 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	
15 5/18-5/22	第三篇即刻救援 第一章急救最前線 【安全教育】	1. 讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要。 2. 讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。 3. 讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。	1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2 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。 3 精熟地操作健康技能。	觀察 30% 發表 40% 問答 30%
16 5/25-5/29	第三篇即刻救援 第一章急救最前線 【安全教育】	1. 讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要。 2. 讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。 3. 讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。	1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2 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。 3 精熟地操作健康技能。	問答 50% 觀察 50%
17 6/01-6/05	第三篇即刻救援 第一章急救最前線 【安全教育】	1. 讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要。 2. 讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。 3. 讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。	1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	實作 50% 觀察 50%

	育】	紮技巧。	2 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。 3 精熟地操作健康技能。	
18 6/08-6/12	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術 【安全教 育】	1. 讓學生明白心肺復術的使用時機、技巧。 2. 讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。	1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3 精熟地操作健康技能。 4 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 5 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	觀察 50% 分享 50%
19 6/15-6/19	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術 【安全教 育】	1. 讓學生明白心肺復術的使用時機、技巧。 2. 讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。	1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3 精熟地操作健康技能。 4 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 5 使用精確的資訊來支	觀察 50% 分享 50%

			持自己健康促進的立場。	
20 6/22-6/26	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術 【安全教育】	1. 讓學生明白心肺復術的使用時機、技巧。 2. 讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。	1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3 精熟地操作健康技能。 4 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 5 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	觀察 50% 分享 50%
21 6/29-07/03	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術（第三次段考） 【安全教育】	1. 讓學生明白心肺復術的使用時機、技巧。 2. 讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。	1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3 精熟地操作健康技能。 4 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 5 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	觀察 50% 分享 50%

桃園市會稽國民中學 114 學年度第一學期 九年級【健體領域-體育】課程計畫			
每週節數	2 節	設計者	體育教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進、■A2. 系統思考與問題解決、 ■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達、■B2. 科技資訊與媒體素養、 □B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	□C1. 道德實踐與公民意識、■C2. 人際關係與團隊合作、 ■C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現	1c-IV-1 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 反思自己的運動技能。 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-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-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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	
	學習內容	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易的運動傷害處理與風險。 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。Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	
融入之議題	性別平等 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 生命教育 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。		

	生涯規劃 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 品德教育 品 J8 理性溝通與問題解決。 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。 安全教育 安 J6 了解運動設施安全的維護。 戶外教育 戶 J 5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。			
學習目標	認知 1. 熟悉羽球比賽規則。 2. 了解羽球比賽的基本戰術和會使用到的技巧。 3. 了解肌力與肌耐力的重要性。 4. 了解改善肌力與肌耐力的運動處方及訓練原則。 5. 了解如何針對身體各部位進行肌力與肌耐力的訓練。 6. 了解拔河運動所需的基礎體能訓練。 7. 了解一桶天下的動作要領。 8. 了解一桶天下比賽與遊戲的方法與規則。 9. 了解擲是人類與生俱來的本能及擲在競賽中的應用。 10. 了解鉛球推擲與其他擲項運動相關的規則與趣聞。 11. 了解並力行鉛球推擲與擲遠、擲準等運動的安全守則。 12. 了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。 技能 1. 學會短距離跑及接力跑的動作技巧。 2. 學會如何正確進行肌力與肌耐力訓練，以避免運動傷害的發生及改善肌力與肌耐力。 3. 複習拔河基本動作握繩(後位背繩)高姿勢中姿勢。 4. 運用拔河策略。 5. 學會進攻與防守的技術並能運用在比賽場上。 態度 1. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 2. 培養尊重他人及團隊合作的精神。 3. 養成規律進行肌力與肌耐力訓練的習慣。 4. 使學生了解比賽的成功，需要眾人的團隊合作及努力。 5. 了解團隊合作在比賽中的重要性。 6. 發揮互助合作的精神。 7. 養成遵守規範並尊重他人的行為。			
教學與評量說明	課堂觀察、口頭問答、技能操作、分組討論、實作及表現			
週次/ 日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量

一 09/01 09/05	疾走如風—— 跑	1. 講解跑步動作要領 2. 短跑起跑姿勢教學：蹲距是起跑練習 3. 短距離衝刺練習 4. 肌肉伸展	了解跑步姿勢的重要性，短跑項目起跑時的反應，運動後的肌肉伸展。	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
二 09/08 09/12				
三 09/15 09/19				
四 09/22 09/26				
五 09/29 10/03	全力一擊/羽 球	● 認識羽球後場擊球之基本能力，包含後場切球動作要領與應用。 ● 學習拍面擊球位置，建立正確發力，理解切球的類型。 ● 掌握切球的應用方法，並實際執行於比賽中。 ● 學習羽球正手殺球與正、反手網前短球的基本技術。 ● 複習羽球發球、接發球及正手高遠球的技巧。 ● 了解羽球後場、高擊球的概念。 ● 學習羽球基本移位步法，例如米字步法作為移動技巧。 ● 學習平抽球動作要領與其特性，並嘗試結合米字步法作為進攻技巧。 ● 理解快慢、長短球在比賽時所代表的目的，例如調動對手或增加自己歸位時間。 ● 建立擊完球後回到原心位置的觀念。 ● 學習如何在半場單打比賽中，利用前、後調動	參與「半場單打比賽」活動，利用半場進行往前、還原、後退、往前的移動路線練習。 進行「邊線及對角線平抽球對打練習」，練習以平抽球擊出直線與斜線，並透過腳步移位維持回球。 參與「我會打長球」活動，練習拋高羽球	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
六 10/06 10/10				
七 10/13 10/17				
八 10/20 10/24				

		來得分。	並依動作要領擊球至對方後場區域。 參與「你殺我擋」活動，透過殺球練習，並觀察與接球者的回饋，了解自己的殺球軌跡與威力。 實際執行切球的應用方法。 運用所學的正／反手平抽球、正／反手網前撲球技術進行對打練習。 練習網前短球的發球要領。	
九 10/27 10/31	拔河	壹、拔河運動基礎體能訓練 貳、複習拔河基本動作握繩(後位背繩)高姿勢中姿勢 參、綜合練習與戰術演練	1. 認真聽講 2. 說出擬訂策略 3. 做出技術策略	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
十 11/03 11/07				
十一 11/10 11/14	肌力與肌耐力	1. 增進肌肉適能方法： 學習訓練時維持正常的呼吸，不要閉氣。原則	實際演練並練習肌力訓練動	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%

十二 11/17 11/21		上先訓練大肌肉群再訓練小肌群。 2. 訓練動作介紹與練習：介紹並示範深蹲、俄羅斯轉體、波比跳等下肢、核心訓練動作。提醒個別動作應注意的事項。 3. 演練與體會：確實演練課堂中的體能動作。體會肌力訓練對身體的感受。	作。	
十三 11/24 11/28	一桶天下	壹、認識一桶天下比賽規則與遊戲方法 貳、正/反手擲飛盤與持桶接盤	1. 認真聽講 2. 說出一桶天下比賽規則 3. 做出反手擲飛盤的動作要領	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
十四 12/01 12/05	奮力一擲-鉛球	1. 講解鉛球動作要領 2. 實際操作	1. 認真聽講 2. 說出推鉛球的動作要領 3. 實際操作	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
十五 12/08 12/12	攻城掠地(籃球)	壹、 1. 了解傳接球在籃球場上是快速移動的基本要件。 2. 傳接球基本動作講解。 3. 基本傳接球練習。 貳、 1. 兩人傳球練習(胸前、過頂、彈地、左右單手、左右彈地)。	1. 了解團隊合作在比賽中的重要性。 2. 了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。 3. 學會進攻與防守的技術並能運用在比賽場上。 4. 發揮互	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
十六 12/15 12/19				
十七 12/22 12/26				
十八 12/29 01/02				

十九 01/05 01/09		2. 傳接球細節動作提醒。 參、	助合作的精神。 5. 養成遵守規範並尊重他人的行為。	
二十 01/12 01/16		1. 兩人傳球練習(胸前、過頂、彈地、左右單手、左右彈地)。 2. 半場兩人推傳練習。		
二十一 01/19 01/20		肆、 1. 全場兩人推傳練習。 2. 傳球+抄球練習。 3. 傳球遊戲-老鷹抓小雞。 伍、 1. 三人8字半場傳球練習。 2. 三人8字全場傳球練習。 3. 傳球遊戲-鬼抓人。 陸、 1. 三角傳球練習(一顆球)。 2. 三角傳球練習(二顆球)。 3. 傳球遊戲-捕魚。		

桃園市會稽國民中學 114 學年度第一學期九年級【健體領域-健康】課程計畫			
每週節數	1	設計者	健教教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進、■A2. 系統思考與問題解決、■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達、■B2. 科技資訊與媒體素養、□B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	□C1. 道德實踐與公民意識、□C2. 人際關係與團隊合作、□C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	
	學習內容	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	
融入之議題	議題名稱	議題中的實質內涵	
	性別平等	性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	
	生命教育	生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	

		生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。		
	生涯規劃	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。		
	品德教	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 1. 培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。 2. 建構運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。 3. 發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。 技能 1. 養成規律運動與健康生活的習慣。 2. 培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。 3. 培養獨立生活的自我照護能力。 態度 1. 培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 2. 培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。 培養良好人際關係與團隊合作精神。			
	教學與評量說明	教材與資源 南一版健康與體育課本、習作、教案、學習單、PPT、南一數位資源入口網等。 教學方法 合作學習、情境模擬、環境體驗、教學生活化、安全環境探究、互動遊戲等。 教學評量 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%		
週次/ 日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
一 09/0	單元一 體型由我塑 第 1 章 體型覺醒	1. 何謂健康體型。 2. 對於媒體中的體態	「體型自我肯定」試著練習回	學習單:體型自我肯定

1 09/05		相關訊息能有批判性思考的能力。	應讓學習單上不友善的情境，以表達自己的情緒、需求與看法，並拒絕不合理標籤來回應不友善的標籤。	(100%)
二 09/08 09/12	單元一 體型由我塑 第1章 體型覺醒	1. 何謂健康體型。 2. 對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。	「體型自我肯定」試著練習回應讓學習單上不友善的情境，以表達自己的情緒、需求與看法，並拒絕不合理標籤來回應不友善的標籤。	學習單:體型自我肯定(100%)
三 09/15 09/19	單元一 體型由我塑 第2章 體型方程式	1. 藉由各項數據檢驗體型是否符合健康標準。 2. 了解體型不良對健康造成的影響。	「體型關鍵報告」測量身體數據，並擬定健康計畫。透過SMART原則檢核目標的可行性。	學習單:體型關鍵報告(100%)
四 09/22 09/26	單元一 體型由我塑 第2章 體型方程式	1. 藉由各項數據檢驗體型是否符合健康標準。 2. 了解體型不良對健康造成的影響。	「體型關鍵報告」測量身體數據，並擬定健康計畫。透過SMART原則檢核目標的可行性。	學習單:體型關鍵報告(100%)
五 09/29 10/03	單元一 體型由我塑 第3章 健康我最「型」	1. 了解如何達到健康體型。 2. 訂定自己的健康體管理計畫。	「You are what you do」以自己的生活型態擬出改善策略並逐步達成，每天記錄自己達成的狀態，了解哪裡需改進。	學習單:You are what you do(100%)
六 10/06 10/10	單元一 體型由我塑 第3章 健康我最「型」	1. 了解如何達到健康體型。 2. 訂定自己的健康體管理計畫。	「You are what you do」以自己的生活型態擬出改善策略並逐步達成，每天記錄自己達成的狀態，了解哪裡需改進。	學習單:You are what you do(100%)

七 10/13 10/17	單元二 人際新觀點 第1章 青春情誼	1. 提升人際關係的策略。2. 學習運用「我訊息」表達情緒。3. 認識衝突解決的原則。4. 運用不同方法處理人際問題。	「衝突解決百寶箱」以過去生活中，曾經發生過的人際衝突事件為例，寫下如何利用過去所學的生活技能，來協助化解衝突，並上台分享。	學習單:衝突解決百寶箱(100%)
八 10/20 10/24	單元二 人際新觀點 第1章 青春情誼	1. 提升人際關係的策略。2. 學習運用「我訊息」表達情緒。3. 認識衝突解決的原則。4. 運用不同方法處理人際問題。	「衝突解決百寶箱」以過去生活中，曾經發生過的人際衝突事件為例，寫下如何利用過去所學的生活技能，來協助化解衝突，並上台分享。	學習單:衝突解決百寶箱(100%)
九 10/27 10/31	單元二 人際新觀點 第2章 我們這一家	1. 說明家庭的不同功能。2. 促進家庭關係的方法。3. 參與增進家庭關係的活動。4. 發生衝突的解決方法。5. 家庭暴力及處理方式。	「小感謝，大聲說」搭配課本，利用課堂上的時間，以可行的方式來完成對家人的感謝。可透過撥打電話、網路訊息傳遞或是製作感謝卡等不同方式完成。	學習單:維持和諧家庭一起來(100%)
十 11/03 11/07	單元二 人際新觀點 第2章 我們這一家	1. 說明家庭的不同功能。2. 促進家庭關係的方法。3. 參與增進家庭關係的活動。4. 發生衝突的解決方法。5. 家庭暴力及處理方式。	「小感謝，大聲說」搭配課本，利用課堂上的時間，以可行的方式來完成對家人的感謝。可透過撥打電話、網路訊息傳遞或是製作感謝卡等不同方式完成。	學習單:維持和諧家庭一起來(100%)
十一 11/10 11/14	單元二 人際新觀點 第3章 雲端停看聽	1. 網路交友與一般交友的差異。2. 網路交友的安全注意事項。3. 認識網友見面的安全守則。4. 體認網友見面時自	「我是安全守門人」請思考並和同學分享，當你遇到課本範例中的情境時，會怎麼處理？完成後請自由分享或由	學習單:小甄的選擇(100%)

		我保護的重要性。	小組分享	
十二 11/17 11/21	單元二 人際新觀點 第3章 雲端停看聽	1. 網路交友與一般交友的差異。 2. 網路交友的安全注意事項。 3. 認識網友見面的安全守則。 4. 體認網友見面時自我保護的重要性。	「我是安全守門人」請思考並和同學分享，當你遇到課本範例中的情境時，會怎麼處理？完成後請自由分享或由小組分享	學習單:小甄的選擇(100%)
十三 11/24 11/28	單元三 心情點播站 第1章 釋放壓力鍋	1. 壓力帶來的健康問題。2. 認識與善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健康問題。 3. 調適壓力、促進心理健康的方法。	「適度壓力我最行」透過「調適壓力」的步驟檢視自己目前的壓力，練習生活技能，並將每一招內容完成並互相分享。	學習單:適度壓力我最行(100%)
十四 12/01 12/05	單元三 心情點播站 第1章 釋放壓力鍋	1. 壓力帶來的健康問題。2. 認識與善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健康問題。 3. 調適壓力、促進心理健康的方法。	「適度壓力我最行」透過「調適壓力」的步驟檢視自己目前的壓力，練習生活技能，並將每一招內容完成並互相分享。	學習單:適度壓力我最行(100%)
十五 12/08 12/12	單元三 心情點播站 第2章 EQ「心」世界	1. 情緒的影響與相關問題。 2. 認識與善用情緒調適技能，以解決與預防生活中健康問題。 3. 持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。	「我的情緒攻略」記錄與面對一天的情緒，並從中練習表達與管理情緒的能力，用4W方法練習情緒表達。完成後找一位同學分享。	學習單:我的情緒攻略(100%)
十六 12/15 12/19	單元三 心情點播站 第2章 EQ「心」世界	1. 情緒的影響與相關問題。 2. 認識與善用情緒調適技能，以解決與預防生活中健康問題。 3. 持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。	「我的情緒攻略」記錄與面對一天的情緒，並從中練習表達與管理情緒的能力，用4W方法練習情緒表達。完成後找一位同學分享。	學習單:我的情緒攻略(100%)
十七	單元三 心情點播站	1. 運用自我調適技能	「復原榜樣找一	學習單:生

12/22 12/26	第 3 章 守住珍貴生命	以預防自我傷害與促進心理健康。 2. 提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。	找」搜尋欣賞的運動員、明星或家人的故事，整理這位榜樣面對的壓力與挫折，他的調適方法，從他身上學習到的地方並與同學分享。	命真可貴 (100%)
十八 12/29 01/02	單元三 心情點播站 第 3 章 守住珍貴生命	1. 運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。 2. 提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。	「復原榜樣找一找」搜尋欣賞的運動員、明星或家人的故事，整理這位榜樣面對的壓力與挫折，他的調適方法，從他身上學習到的地方並與同學分享。	學習單:生命真可貴 (100%)
十九 01/05 01/09	單元三 心情點播站 第 4 章 休閒「心」生活	1. 認識休閒活動的意涵與方法。 2. 學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。	「休閒覺察家」了解休閒的定義後，自我覺察與反思自己的休閒活動是否符合這些原則。	學習單:打造我的休閒計畫(100%)
二十 01/12 01/16	單元三 心情點播站 第 4 章 休閒「心」生活	1. 認識休閒活動的意涵與方法。 2. 學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。	「休閒覺察家」了解休閒的定義後，自我覺察與反思自己的休閒活動是否符合這些原則。	學習單:打造我的休閒計畫(100%)
二一 01/19 01/20	單元三 心情點播站 第 4 章 休閒「心」生活	1. 認識休閒活動的意涵與方法。 2. 學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。	「休閒覺察家」了解休閒的定義後，自我覺察與反思自己的休閒活動是否符合這些原則。	學習單:打造我的休閒計畫(100%)

桃園市會稽國民中學 114 學年度第二學期 九年級【健體領域-體育】課程計畫			
每週節數	2 節	設計者	體育教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進、■A2. 系統思考與問題解決、 ■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達、□ B2. 科技資訊與媒體素養、 □ B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識、■C2. 人際關係與團隊合作、 □ C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現	1c-IV-1 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-3 了解身體發展與動作發展的關係。 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。 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-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-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。3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	
	學習內容	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。 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。 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。 Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作	
融入之議題	安全教育 安 J1 理解安全教育的意義。 生命教育 生 J2 進行思考時的適當情意與態度 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。 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 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。 性別平等教育 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。			
學習目標	認知 1. 規劃每周自我健身運動課表。 2. 了解盤球、運球、假動作與守門員的動作要領。 3. 了解臺灣跳繩之起源與團體跳繩基本動作之要領。 4. 使學生了解衝浪運動，並嘗試從事水域活動。 5. 了解排球比賽中最佳的攔網位置。 6. 了解攔網步法的運用。 7. 了解三對三鬥牛比賽的方法。 技能 1. 自我監測運動強度。 2. 複習盤球、運球、假動作與守門員的動作要領。 3. 複習足球技巧與戰術之應用，且能運用於比賽中。 4. 熟練多人跳繩基本動作及在應用技術中的搭配。 5. 學會輔助平衡。 6. 學會自我上板平衡。 7. 學會攔網的技術。 8. 複習排球運動的各種技術。 9. 了解並學會各種戰術。 10. 熟練各種戰術並能加以運用。 態度 1. 培養對跳繩運動的興趣及與同學間互助合作的精神。 2. 培養學生思考與創作的的能力。 3. 藉由小組練習促進情感。 4. 培養互助合作的精神。 5. 養成遵守規範並尊重他人的行為。			
教學與評量說明	口語問答、課堂觀察、分組討論、實作與表現			
週次/ 日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
一 2/10 02/13	運動規劃與執行	1. 運動安全複習：複習運動安全的基本原則，包括：掌握自己的身心狀況、注意環境安全與氣候、暖身運動與緩和	執行個人運動計畫一週。 準備分享	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%

		運動、遵守運動規則。認識運動設施安全的維護。 2. 計畫實踐與分享：實踐設計好的運動計畫。引導學生分享運動計畫執行成果，並思考執行成效佳的原因或失敗的原因。 3. 評估與修正：利用課文說明運動計畫執行後進行評估與修正的方法。鼓勵同學發表問題，讓全班共同解決。 4. 態度培養：增強學生的健康管理能力。培養自我挑戰、自我精進的態度。增強學生的問題解決能力。	運動計畫執行成效、遇到的困難及修正想法。 演練運動前的暖身與運動後的緩和運動。	
二 02/16 02/20	足球	壹、複習球感練習／踢球、頭頂球、盤球 貳、講解足球守門員的動作要領 參、分組比賽	1. 認真聽講 2. 說出足球守門員的動作要領 3. 做出足球技巧與戰術之應用	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
三 02/23 02/27				
四 03/02 03/06				
五 03/09 03/13				
六 03/16 03/20	跳繩	● 學習跳繩手部交叉變化的要領。 ● 了解雙人和團體跳繩的要領。 ● 認識跳繩作為國中階段民俗體育課的一環	流暢地表現手部交叉變化的跳繩技能。 評估自己的跳繩能	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%

			力，設定跳繩挑戰模式。	
			擬定課後跳繩運動參與的計畫，並願意實踐試做。	
			與他人合作表現流暢的雙人和多人花式跳繩組合動作。	
七 03/23 03/27	陸上衝浪(晃板)	壹、介紹衝浪運動 貳、說明並示範陸上衝浪技巧 叁、小組合作輔助平衡練習 肆、自我上板平衡練習	1、認真聽講 2、了解陸上衝浪的動作要領 3、做出正確的陸上衝浪動作 4、自我板上平衡 10 秒	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
八 03/30 04/03	直截了當——排球攔網	壹、簡易比賽規則與裁判手勢 貳、扣球動作 叁、攔網時機與動作 肆、合作無間	1、認真聽講 2、了解裁判手勢 3、說出正確的扣球與攔網動作要領 4、做出正確的扣球與攔網動作	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
九 04/06 04/10			5、能與同學合作完成排球比賽	
十 04/13 04/17				
十一 04/20 04/24				
十二 04/27	叱吒風雲(籃球)	1. 介紹比賽各種賽制圖。	1. 了解三對三鬥牛	課堂觀察 30%

 05/01		2. 講解三對三鬥牛賽的規則。	比賽的方法。	口語問答
十三 05/04		3. 運用之前學習的各種技巧進行對打練習。	2. 了解並學會各種戰術。	20%
 05/08		4. 正式三對三鬥牛比賽。	3. 熟練各種戰術並能加以運用。	技能實作
十四 05/11		5. 總結回饋學生。	4. 培養互助合作的精神。	50%
 05/15			5. 養成遵守規範並尊重他人的行為。	
十五 05/18				
 05/22				
十六 05/25				
 05/29				
十七 06/01				
 06/05				

桃園市會稽國民中學 114 學年度第二學期九年級【健體領域-健康】課程計畫

每週節數	1	設計者	健教教學團隊
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。 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。	
	學習內容	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。	

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。		
	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。		
	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。		
學習目標	認知 4. 培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。 5. 建構運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。 6. 發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。 技能 4. 養成規律運動與健康生活的習慣。 5. 培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。 6. 培養獨立生活的自我照護能力。 態度 3. 培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 4. 培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。 培養良好人際關係與團隊合作精神。			
	教材與資源 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、互動遊戲等。 教學評量 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%			
週次/ 日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量

1 2/9- 2/13	單元一 社區網絡拼圖 第1章 社區放大鏡	1. 評估社區安全潛在危機的方法。 2. 社區安全相關守則與法令。 3. 健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。	「我的社區診斷地圖」繪製自家社區地圖，將交通標示、消防系統、逃生路線與人生安全相關位置標示出來，若有安全缺失請同時標示出來，並上台發表。	學習單:社區安全 我們的事 (100%)
2 2/16- 2/20	單元一 社區網絡拼圖 第1章 社區放大鏡	1. 評估社區安全潛在危機的方法。 2. 社區安全相關守則與法令。 3. 健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。	「我的社區診斷地圖」繪製自家社區地圖，將交通標示、消防系統、逃生路線與人生安全相關位置標示出來，若有安全缺失請同時標示出來，並上台發表。	學習單:社區安全 我們的事 (100%)
3 2/23- 2/27	單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力	1. 社區健康營造定義與流程。 2. 健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3. 對社區健康的觀點與立場。	「社區健康傳出去」將社區健康促進議題與內容，運用資訊媒體設備整合製作成宣傳圖片，將成品上傳至個人社群平臺進行倡議宣導並將結果記錄下來。	學習單:營造社區健康 (100%)
4 3/02- 3/06	單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力	1. 社區健康營造定義與流程。 2. 健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3. 對社區健康的觀點與立場。	「社區健康傳出去」將社區健康促進議題與內容，運用資訊媒體設備整合製作成宣傳圖片，將成品上傳至個人社群平臺進行	學習單:營造社區健康 (100%)

			倡議宣導並將結果記錄下來。	
5 3/09- 3/13	單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力	1. 社區健康營造定義與流程。 2. 健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3. 對社區健康的觀點與立場。	「社區健康傳出去」將社區健康促進議題與內容，運用資訊媒體設備整合製作成宣傳圖片，將成品上傳至個人社群平臺進行倡議宣導並將結果記錄下來。	學習單:營造社區健康(100%)
6 3/16- 3/20	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰	1. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2. 臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3. 人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 4. 關心本土和國際環保議題，分析影響和改進之道。	「一同愛地球」拍攝5分鐘愛地球短片，選擇一項生活中感受到的環境汙染，說明該項汙染來源與對人體的危害，以及動腦思考可改善的策略，並執行看看，上台發表。	學習單:守護地球 從我開始(100%)
7 3/23- 3/27	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰	1. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2. 臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3. 人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 4. 關心本土和國際環保議題，分析影響和改進之道。	「一同愛地球」拍攝5分鐘愛地球短片，選擇一項生活中感受到的環境汙染，說明該項汙染來源與對人體的危害，以及動腦思考可改善的策略，並執行看看，上台發表。	學習單:守護地球 從我開始(100%)
8 3/30-	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰	1. 分析人類的各項行為與科技發展對自然	「一同愛地球」拍攝5分	學習單:守護地球 從

4/03		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。	鐘愛地球短片，選擇一項生活中感受到的環境汙染，說明該項汙染來源與對人體的危害，以及動腦思考可改善的策略，並執行看看，上台發表。	我開始 (100%)
9 4/06- 4/10	單元二 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰	1. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2. 臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3. 人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 4. 關心本土和國際環保議題，分析影響和改進之道。	「一同愛地球」拍攝 5 分鐘愛地球短片，選擇一項生活中感受到的環境汙染，說明該項汙染來源與對人體的危害，以及動腦思考可改善的策略，並執行看看，上台發表。	學習單: 守護地球 從我開始 (100%)
10 4/13- 4/17	單元二 翻轉護地球 第 2 章 綠活行動家	1. 人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。 2. 綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。 3. 日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。 4. 影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。	「天天綠活」選擇生活中可執行的環保行動，以 5 分鐘短片說明自己食、衣、住、行、育、樂的綠活行動為何，並與同學分享報告。	學習單: 守護地球 團結力量大 (100%)
11 4/20- 4/24	單元二 翻轉護地球 第 2 章 綠活行動家	1. 人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。 2. 綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。	「天天綠活」選擇生活中可執行的環保行動，以 5 分鐘短片說明自己食、衣、住、	學習單: 守護地球 團結力量大 (100%)

		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。	行、育、樂的綠活行動為何，並與同學分享報告。	
12 4/27- 5/01	單元二 翻轉護地球 第2章 綠活行動家	1. 人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。 2. 綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。 3. 日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。 4. 影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。	「天天綠活」選擇生活中可執行的環保行動，以5分鐘短片說明自己食、衣、住、行、育、樂的綠活行動為何，並與同學分享報告。	學習單:守護地球 團結力量大(100%)
13 5/04- 5/08	單元三 健康人生逗陣行 第1章 美妙新生命	1. 懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。 2. 孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。	「好「孕」幸福站」找尋一位有生育經驗的長輩、家人進行訪問，了解懷孕歷程並記錄下來，訪談結束後也寫下自己的心得想法。	學習單:好「孕」幸福站(100%)
14 5/11- 5/15	單元三 健康人生逗陣行 第1章 美妙新生命	1. 懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。 2. 孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。	「好「孕」幸福站」找尋一位有生育經驗的長輩、家人進行訪問，了解懷孕歷程並記錄下來，訪談結束後也寫下自己的心得想法。	學習單:好「孕」幸福站(100%)
15 5/18- 5/22	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	「好「孕」幸福站」找尋一位有生育經驗的長輩、家人進行訪問，了	學習單:好「孕」幸福站(100%)

		並養成同理與關懷的態度。	解懷孕歷程並記錄下來，訪談結束後也寫下自己的心得想法。	
16 5/25- 5/29	單元三 健康人生逗陣行 第 2 章 樂活新旅程	1. 人生各個階段有不同的健康促進重點。 2. 不同階段所會遇到的健康問題。	「健康守護者」選一位家人，也可以是自己，寫下近期想努力養成的健康生活準則，以及要透過什麼方法達到守護健康的目標。	學習單:健康守護者 (100%)
17 6/01- 6/05	單元三 健康人生逗陣行 第 2 章 樂活新旅程	1. 人生各個階段有不同的健康促進重點。 2. 不同階段所會遇到的健康問題。	「健康守護者」選一位家人，也可以是自己，寫下近期想努力養成的健康生活準則，以及要透過什麼方法達到守護健康的目標。	學習單:健康守護者 (100%)