

*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 115 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 08/31 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 09/06 09/12				
三 09/13 09/19				
四 09/20 09/26				
五 09/27 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	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	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%

		解體適能測驗的目的與方法。	些情況下不適合運動。	
六 10/04 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。 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。	完成個人體適能檢測。 根據檢測結果，利用資源分析並初步評估個人體適能表現。	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
七 10/11 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 10/18 10/24				
九 10/25 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	1. 培養全身的協調性及自我保護的識。 2. 培養欣	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%

		倒、寢技三部份。	賞的能力。 3. 明白柔道的基本要素及空間與時間的變化。	
十 11/01 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 3. 做出穿過呼拉圈的動作要領	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
十一 11/08 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 11/15 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	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
十三 11/22 11/28			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。 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 11/29 12/05	舞動人生-新式健身操	1 引起動機 2. 培養全身的協調性，配合音樂節奏，富韻律感。 3. 瞭解新式健身操的動作要領與練習方式。 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。	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。 4. 達到熱身的目的 5. 明白體操的基本要素—空間與時間的變化。 6. 發揮團隊合作的精神及創造力。 7. 學會新式健身操-主要活動：抬膝運動。跑跳運動。	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
十五 12/06 12/12				
十六 12/13 12/19				
十七 12/20 12/26				
十八 12/27 01/02				
十九 01/03 01/09			8. 學會新式健身操-主要活動：跑跳運動。打拳運動。	

二十 01/10 01/16			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。 舒緩運動。	
二一 01/17 01/20				

桃園市會稽國民中學 115 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 08/31- 09/05	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 09/06- 09/12	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 09/13- 09/19	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 09/20- 09/26	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	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%

		能，實踐良好的衛生保健習慣。		
5 09/27- 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 10/04- 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%
7 10/11- 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 10/18- 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 10/25- 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 11/01- 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 11/08- 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 11/15- 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 11/22- 11/28	健康/ 第1單元 健康青春向前行 第4章 活出青春的光彩	1. 了解自我概念形成的因素。 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。	認識並建立自我概念。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
14 11/29- 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 12/06- 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 12/13- 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 12/20- 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 12/27- 01/02	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 01/03- 01/09	健康/ 第2單元 環 境安全總動 員 第2章 營 造 安全好環境	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，善用健康技能解決問題。	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%
20 01/10- 01/16	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 01/17- 01/20	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	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。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

		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！	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能。	
--	--	---	---	--

桃園市會稽國民中學 115 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 02/11 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。 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。 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 02/15 02/21			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。	
三 02/22 02/28			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	
四 03/01 03/07			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 03/08 03/14	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 03/15 03/21	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 03/22 03/28	足壘球	壹、認識足壘球比賽規則 貳、球感練習/傳接球 參、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 03/29 04/04				
九 04/05 04/11	友誼看招(飛盤)	壹、飛盤運動介紹 貳、正、反手投盤法 參、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	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%

			準遊戲、飛盤保齡球	
十 04/12 04/18	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. 培養全身的協調性，配合音樂節奏，富韻律感。	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
十一 04/19 04/25			2. 培養欣賞的能力。	
十二 04/26 05/02			3. 達到熱身的目的	
十三 05/03 05/09			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 05/10 05/16	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	排除萬難	壹、認識排球	1、認真聽	課堂觀察

05/17 05/23	——排球低手傳接球	貳、球感練習／低手傳球 叁、移動自如	講 2、說出排球場地規格 3、了解低手傳球的動作要領 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	30% 口語問答 20% 技能實作 50%
十六 05/24 05/30				
十七 05/30 06/06				
十八 06/06 06/13				
十九 06/13 06/20	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 06/20 06/27				
二一 06/27 06/30				

--	--	--	--	--

桃園市會稽國民中學 115 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： 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. 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。 8. 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。 9. 建立正向且良好的網路內外人際互動。 態度目標： 10. 培養維護身體健康的醫療觀念及態度。 11. 關注菸、酒、檳榔國內法律規範現況與未來趨勢。 12. 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 02/11- 02/13	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 02/15- 02/21	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 02/22- 02/28	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 03/01- 03/07	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 03/08- 03/14	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 03/15- 03/21	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	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。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

		為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。		
7 03/22- 03/28	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 03/29- 04/04	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 04/05- 04/11	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 04/12- 04/18	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 04/19- 04/25	健康/ 第2單元 拒絕成癮有妙招 第1章 菸害	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)	具反菸害意識與態度，願意完成拒菸宣誓活動。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

	現形記	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。		
12 04/26- 05/02	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 05/03- 05/09	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 05/10- 05/16	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 05/17- 05/23	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	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%

		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。		
16 05/24- 05/30	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 05/30- 06/06	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 06/06- 06/13	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 06/13- 06/20	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。	分組討論能完成三項衝突情境討論。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

20 06/20- 06/27	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 06/27- 06/30	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。 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。	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。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

			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 115 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 08/31 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 09/06 				

09/12				
三 09/13 09/19				
四 09/20 09/26				
五 09/27 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 10/04 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	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%

		練受運動傷害時當下的 緊急處理。		
七 10/11 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。 4. 培養自我肯定：尊重他人與 團隊合作之精神。	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 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。	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
八 10/18 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 10/25 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 11/01 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 11/08 11/14				
十二 11/15 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	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
十三 11/22 11/28				
十四 11/29 12/05				
十五 12/06 12/12				
十六 12/13 	限時專送(籃球)	壹、	1. 了解傳接球在比賽中的重	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%

12/19		1. 了解傳接球在籃球場上是快速移動的基本要件。	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	
十七 12/20 12/26		2. 傳接球基本動作講解。 3. 基本傳接球練習。		
十八 12/27 01/02		貳、 1. 兩人傳球練習(胸前、過頂、彈地、左右單手、左右彈地)。		
十九 01/03 01/09		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)。		
二十 01/10 01/16		2. 半場兩人推傳練習。 肆、 1. 全場兩人推傳練習。		
二十一 01/17 01/20		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 115 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。 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。 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-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 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-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5:拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 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。 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。
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 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。 【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 J6: 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 【品德教育】 品 J2: 重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。 【生涯規劃教育】 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。	
學習目標	第一學期從「身體自主權」開始，探討情感發展、認識正確性觀念，以及了解毒品危害，培養拒毒能力。 認知目標： 1. 了解並維護自己與他人的身體界線，以及自主權。 2. 知道性騷擾與性行為相關的法律規範，以正確資訊來思考拒絕性騷擾、性別歧視等問題。 3. 熟悉人際溝通互動技能合宜邀約，以及學習情感結束的原則與因應策略。 4. 認識情感發展的階段，了解愛需要透過學習來維持。 5. 認識情感發展中潛藏的危機，並學習保護自己。 6. 認識青少年婚前性行為與非預期懷孕等責任與後果。 7. 了解法律對性的規範，以避免性危害的發生。 8. 認識性病的傳染途徑及對個人健康與社會的威脅。 9. 了解藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等健康層面所造成之衝擊。 技能目標： 10. 運用生活技能或策略，來面對性別或性行為議題。 11. 學習生活技能以因應各種情感議題。 12. 建立分辨毒害的能力。 13. 認識生活上常見的誘毒情境，並展現毒品拒絕技巧，培養個人的拒毒能力。 14. 運用課程內容，展現個人宣示反毒理念之能力。 態度目標： 15. 培養安全性行為的態度，並能在未來真正對性與愛負責任。 16. 培養從事安全性行為的態度，並能在未來從事安全性行為，以避免性	

	病的感染。			
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 08/31- 09/05	健康/ 第1單元歌 詠青春合奏 曲 第1章飛揚 青春擁抱愛	1. 了解身體接觸、身體界線與自主權的意義，並能夠體悟性騷擾與性別歧視事件對受害者身心造成的傷害性。	能夠完成課本 Go 健康活動內容，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%
2 09/06- 09/12	健康/ 第1單元歌 詠青春合奏 曲 第1章飛揚 青春擁抱愛	1. 因應不同的事件情境，學習擬定防止性騷擾與性別歧視事件的策略。學會善用生活技能，提出合適且能維護身體自主權的行動方案。	能夠撰寫學習活動單，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%
3 09/13- 09/19	健康/ 第1單元歌 詠青春合奏 曲 第1章飛揚 青春擁抱愛	1. 公開維護自己與他人的身體自主權，並尋求資源保障個人權益，以及處理性別歧視問題。	能夠完成課本 Go 健康活動內容，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%
4 09/20- 09/26	健康/ 第1單元歌 詠青春合奏 曲 第2章青春 愛的練習曲	1. 了解青少年對愛情的期待可能受到媒體、家人、周遭朋友影響，並透過接近現實的觀察，更能體會情感真實的狀態。 2. 認識愛所包含的面向，體認先愛自己才有能力愛別人，進	能夠撰寫學習活動單，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%

		而體會愛是一輩子學習的課題。 3. 認識好感的來源，辨識表達好感的合宜方式，並且學習拒絕他人追求的原則與因應策略。		
5 09/27- 10/03	健康/ 第1單元歌 詠青春合奏 曲 第2章青春 愛的練習曲	1. 認識好感的來源，辨識表達好感的合宜方式，並且學習拒絕他人追求的原則與因應策略。 2. 認識感情發展的進程與維持的方法，並評估自身內在與外在的行為對個人、環境與社會健康造成的衝擊與風險。 3. 了解被拒絕或分手時，應具備的態度與觀點，並透過合適的資源或管道尋求協助、紓緩情緒。	能夠依照步驟演練自我肯定的拒絕技巧。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
6 10/04- 10/10	健康/ 第1單元歌 詠青春合奏 曲 第2章青春 愛的練習曲	1. 認識感情發展的進程與維持的方法，並評估自身內在與外在的行為對個人、環境與社會健康造成的衝擊與風險。 2. 了解被拒絕或分手時，應具備的態度與觀點，並透過合適的資源或管道尋求協助、紓緩情緒。 3. 了解青少年性行為的法律規範，使用正確的資訊來思考和抉擇，並支持青少年拒絕性行為的立場。	能夠執行協商技巧，達成不發生性行為的共識。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
7 10/11- 10/17	健康/ 第1單元歌 詠青春合奏 曲 第3章青春 變奏曲	1. 能辨識危險情人的特質，學習避免發生分手暴力的策略。	能夠撰寫學習活動單，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%
8 10/18- 10/24	健康/ 第1單元歌 詠青春合奏 曲 第3章青春 變奏曲	1. 了解約會性侵害可能發生在網友或熟識者之間，學習不同交友狀態中應留意的事項，避免約會性侵害的發生。 2. 了解私密照可能產生的後果，進而做出不拍攝私密照、不傳播、不留存私密照的決定。	能夠完成課本 Go 健康活動內容，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%
9 10/25- 10/31	健康/ 第2單元 「性」福方 程式 第1章青春	1. 理解性衝動是一種生理欲望的本能表現，但可以透過理性來管理與控制，學習以健康的方式來自我管理欲望與衝動。	能舉出兩種可能引發性衝動的生活情境，以及	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

	「性」福頌		三種緩解性衝動的方式。	
10 11/01- 11/07	健康/ 第 2 單元 「性」福方 程式 第 1 章青春 「性」福頌	1. 辨識生活情境中潛藏的色情資訊，覺察色情資訊對個人身心健康的影響，能採取批判性思考技巧對色情資訊內容提出質疑。	能夠完成課本 Go 健康活動內容，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%
11 11/08- 11/14	健康/ 第 2 單元 「性」福方 程式 第 1 章青春 「性」福頌	1. 了解青少年懷孕可能面對的挑戰與選擇，願意慎重面對關於「性」的所有決定，並勇於尋求外在資源協助。	能夠撰寫學習活動單，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%
12 11/15- 11/21	健康/ 第 2 單元 「性」福方 程式 第 2 章性病 防護網	1. 澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。	能說出兩種性傳染病的特性和傳染途徑。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
13 11/22- 11/28	健康/ 第 2 單元 「性」福方 程式 第 2 章性病 防護網	1. 澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。 2. 建立關懷與支持愛滋感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行動。	能說出愛滋病的特性、傳染途徑、發病過程和治療方式。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
14 11/29- 12/05	健康/ 第 2 單元 「性」福方 程式 第 2 章性病 防護網	1. 澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。 2. 建立關懷與支持愛滋感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行動。	能夠撰寫學習活動單，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 12/06- 12/12	健康/ 第 2 單元 「性」福方 程式 第 2 章性病 防護網	1. 澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。	能夠完成課本 Go 健康活動內容，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%
16 12/13- 12/19	健康/ 第 3 單元無 毒青春健康 行 第 1 章致命 的迷幻世界	1. 能了解毒品危害防制條例之相關規範與內容，並且關注國內外目前常見毒品之現況與趨勢，建立個人分辨毒害的能力。 2. 能認識藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等健	能寫出染毒危險前五名因素，標示風險並說明原因。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

		康層面所造成之衝擊，並建立拒絕毒品之人生態度。		
17 12/20- 12/26	健康/ 第3單元無 毒青春健康 行 第1章致命的 迷幻世界	1. 能於生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕技巧，培養個人的拒毒能力。 2. 能運用課程所學的資訊，並展現個人宣示反毒理念之能力。	以圖像方式畫出染毒會造成哪些傷害，並說明原因。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
18 12/27- 01/02	健康/ 第3單元無 毒青春健康 行 第1章致命的 迷幻世界	1. 能於生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕技巧，培養個人的拒毒能力。 2. 能運用課程所學的資訊，並展現個人宣示反毒理念之能力。	能夠完成反毒宣言，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%
19 01/03- 01/09	健康/ 第3單元無 毒青春健康 行 第2章成為 毒害絕緣體	1. 能了解新興毒品的變化趨勢，並且破解常見的毒品誘導手法。 2. 能熟悉反毒妙計，避免毒品危害危機，為自己建立健康生活型態。	能夠完成課本 Go 健康活動內容，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%
20 01/10- 01/16	健康/ 第3單元無 毒青春健康 行 第2章成為 毒害絕緣體	1. 能在面對毒品邀約時為了珍視自己健康，執行自我肯定式拒絕技能。 2. 能夠設定具體可行的目標，幫助自己達成反毒人生目標。	能夠撰寫學習活動單，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%
21 01/17- 01/20	健康/ 複習第1~3 單元	1. 青少年階段是發展親密關係的關鍵時期，學習如何經營一段關係，建立合宜的態度，是未來發展健康親密關係的重要基石。第一單元第一章以身體自主權開始，引導學生思考合宜的身體界線；第二章從好感、交往、分手與親密界線等面向，透過問題討論與思考、以及生活技能的學習，以因應未來可能面對的感情議題。第三章則是提出情感中可能潛藏的危機，教導學生辨識各種可能的危險，並尋求自保的方式，最後以避免成為他人危險情人做結。 2. 青春性事，在社會性觀念開放的今天，已逐漸成為棘手的校園課題。婚前性行為、未婚懷孕、墮胎與性病等原先看似成人世界的問題，逐漸也在青	1. 能夠完成課本 Go 健康活動內容，並公開內容表述。 2. 能夠撰寫學習活動單，並公開內容表述。 3. 能夠依照步驟演練自我肯定的拒絕技巧。 4. 能夠執行協商技巧，達成不發生性行為的共識。 5. 能舉出兩種可能引發性衝動的性	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

		少年團體中浮現，成為青春性愛的變奏曲。教師除了教導性教育的知識，也應該對社會出現的性別現象問題做出行為與觀念上的輔導。希望經由第二單元的教學，讓學生了解法律對青少年性行為的規範、異常性行為所應該承擔的責任與後果，並能在未來真正對性與愛負責任，幫助學生健康的成長。 3. 許多青少年因誘惑和毒品包裝的偽裝，不小心接觸毒品造成終身遺憾。所以第三單元將引導學生認識毒品的真相，學習面對毒品的誘惑時，該如何自我肯定做出正確決定，並採取拒絕與保護的行動措施，幫助學生從中了解很多事情可以嘗試，但危害身心健康的誘惑，禁不起一次的試探，大家應該為自己鋪設一條自信，以及安全的成長之路，以迎向青春無悔的幸福人生。	活情境，以及三種緩解性衝動的方式。 6. 能說出兩種性傳染病的特性和傳染途徑。 7. 能說出愛滋病的特性、傳染途徑、發病過程和治療方式。 8. 能寫出染毒危險前五名因素，標示風險並說明原因。 9. 以圖像方式畫出染毒會造成哪些傷害，並說明原因。 10. 能夠完成反毒宣言，並公開內容表述。	
--	--	--	--	--

桃園市會稽國民中學 115 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 02/11 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、	1. 認真聽講 2. 說出足	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%

二 02/15 02/21		盤球 叁、移動自如 肆、分組比賽	球比賽規則 3. 做出盤球動作要領	
三 02/22 02/28	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、自我精進的態度。	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 03/01 03/07				
五 03/08 03/14	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	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
六 03/15 03/21				

			動。	
七 03/22 03/28	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 03/29 04/04	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 2、說出防溺水十招、救溺五步 3、做出正確的捷泳划手與踢腿動作 4、做出正確的換氣動作 5、做出正確的仰泳划手與踢腿動作 6、捷泳 20 公尺	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
九 04/05 04/11				
十 04/12 04/18				
十一 04/19 04/25				
十二 04/26 05/02				
十三	排列組合(排	壹、舉球員／高手托球動一動	1、認真聽	課堂觀察 30%

05/03 05/09	球)	貳、高手傳球 叁、技術綜合練習／超級神托	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	口語問答 20% 技能實作 50%
十四 05/10 05/16				
十五 05/17 05/23	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 05/24 05/30				
十七 05/30 06/06	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。	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	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
十八 06/06 06/13				
十九 06/13 06/20				

		4. 分組計時籃下擦板比賽。	神。	
二十 06/20 06/27		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。		
二一 06/27 06/30		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 115 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	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。 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。 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-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	
	學習內容	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。 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。 Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-2:健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 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	【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。 人J9:認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。 【生命教育】 生J3:反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 生J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 生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。 【安全教育】 安J10:學習心肺復甦術及AED的操作。 安J11:學習創傷救護技能。 【生涯規劃教育】 涯 J13:培養生涯規劃及執行的能力。			
學習目標	第二學期從「健康飲食」開始，認識慢性病，並學習急救相關技術，提升利他助人的意願與能力。 認知目標： 1. 認識食物選擇、營養、衛生以及健康的關係。 2. 認識食品中毒的種類、發生原因，以及預防方法。 3. 認識癌症、糖尿病與預防方法。 4. 認識高血壓、腦中風、冠心病、腎臟病與預防方法。 技能目標： 5. 學習如何正確飲食，並為自己的飲食安全進行把關。 6. 學習包紮技巧及傷口照護，正確使用適合的急救方法。 7. 學習心肺復甦術(CPR)、自動體外心臟電擊去顫器(AED)操作步驟。 態度目標： 1. 8. 學習患者與照顧者的身心調適與生活調整。			
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。 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 02/11- 02/13	健康/ 第1單元 健康飲食生活家 第1章 飲食源頭探索趣	1. 能了解不同飲食的來源及選擇的注意事項，同時評估日常生活中，影響自身飲食選擇的主要因素。	了解多元的飲食來源。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
2 02/15- 02/21	健康/ 第1單元 健康飲食生活家 第1章 飲食源頭探索趣	1. 能分析自己採取的飲食選擇行動對於健康可能產生的衝擊或風險，並體會自己在選擇符合健康需求的飲食時，所面臨的助力及阻力。	能正確選擇飲食來源。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
3 02/22- 02/28	健康/ 第1單元 健康飲食生活家 第1章 飲食源頭探索趣	1. 能檢視自身狀態，調整並修正外食的選擇方式，並有信心持續執行。	能夠完成課本 Go 健康活動內容，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%
4 03/01- 03/07	健康/ 第1單元 健康飲食生活家 第2章 安全衛生飲食樂	1. 能了解安全衛生的飲食原則及其重要性，並知曉不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。 2. 能說明食品中毒的預防與處理方法，並因應不同的情況，覺察自身在執行上的阻力及思考可行的解決策略。	了解食品中毒的原因。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
5 03/08- 03/14	健康/ 第1單元 健康飲食生活家 第2章 安全衛生飲食樂	1. 能說明食品中毒的預防與處理方法，並因應不同的情況，覺察自身在執行上的阻力及思考可行的解決策略。 2. 能分析自己現有飲食方式應該改善的方向，並樂於嘗試於生活中落實安全衛生的飲食原則，以預防食品中毒發生。	了解食品中毒的原因並加以預防。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
6 03/15- 03/21	健康/ 第1單元 健康飲食生活家 第3章 食品安全行動派	1. 能透過分析社會食品安全事件的背景，體認落實健康消費原則的重要性，並能主動公開表明自己促進健康、預防食品安全事件發生的觀點與立場。 2. 能了解倡議生活技能的步驟，並願意因應日常生活中的不同情況，調整並維護健康安全的飲食生活。	了解食品安全的重要性。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
7 03/22- 03/28	健康/ 第2單元 慢性病的世界 第1章 健康人「生」，少「糖」	1. 認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。 2. 認識惡性腫瘤與糖尿病，了	了解慢性病的產生及預防方式。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

	「癌」	解不健康的生活習慣可能引發慢性病的產生，並學習預防方法。 3. 了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。		
8 03/29- 04/04	健康/ 第2單元 慢性病的世界 第1章 健康人生，少「糖」少「癌」	1. 認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。 2. 認識惡性腫瘤與糖尿病，了解不健康的生活習慣可能引發慢性病的產生，並學習預防方法。 3. 了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。	了解慢性病的產生及預防方式。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
9 04/05- 04/11	健康/ 第2單元 慢性病的世界 第1章 健康人生，少「糖」少「癌」	1. 認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。 2. 認識惡性腫瘤與糖尿病，了解不健康的生活習慣可能引發慢性病的產生，並學習預防方法。 3. 了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。	了解慢性病的產生及預防方式。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
10 04/12- 04/18	健康/ 第2單元 慢性病的世界 第2章 小心謹「腎」，不經「心」	1. 認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。 2. 認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。 3. 覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。	了解心血管及腎臟病及其預防方式。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
11 04/19- 04/25	健康/ 第2單元 慢性病的世界 第2章 小心謹「腎」，不經「心」	1. 認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。 2. 認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。 3. 覺察並關懷自己與家人的健	了解心血管及腎臟病及其預防方式。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

		康狀況，並向家人宣導健康生活型態。		
12 04/26- 05/02	健康/ 第2單元 慢性病的 世界 第2章 小 心謹「腎」， 「慢」不經 「心」	1. 認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。 2. 認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。 3. 覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。	了解心血管 及腎臟病及 其預防方 式。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
13 05/03- 05/09	健康/ 第2單元 慢性病的 世界 第3章 「漫」 「慢」長路 不孤單	1. 同理罹患慢性病親友的身心狀態，給予適當的心理支持。 2. 採用精確的健康資訊，支持陪伴罹病親友。	能陪伴及支 持身邊的慢 性病親友。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
14 05/10- 05/16	健康/ 第2單元 慢性病的 世界 第3章 「漫」 「慢」長路 不孤單	1. 同理罹患慢性病親友的身心狀態，給予適當的心理支持。 2. 採用精確的健康資訊，支持陪伴罹病親友。	能陪伴及支 持身邊的慢 性病親友。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
15 05/17- 05/23	健康/ 第3單元 千 鈞一髮兇生 機 第1章 安全 百分百	1. 能了解並能說出急救的目的。 2. 能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 3. 知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。 4. 能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。	了解急救的 目的及方 法。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
16 05/24- 05/30	健康/ 第3單元 千 鈞一髮兇生 機 第1章 安全 百分百	1. 能了解並能說出急救的目的。 2. 能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 3. 知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。 4. 能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步	了解急救的 目的及方 法。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

		驟，並能正確執行。		
17 05/30- 06/06	健康/ 第3單元 千鈞一髮見生機 第1章 安全百分百	1. 能了解並能說出急救的目的。 2. 能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 3. 知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。 4. 能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。	了解急救的目的及方法。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
18 06/06- 06/13	健康/ 第3單元 千鈞一髮見生機 第2章 急救一瞬間	1. 在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。 2. 了解心肺復甦術 CPR(含AED、復甦姿勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。	能操作心肺復甦術。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
19 06/13- 06/20	健康/ 第3單元 千鈞一髮見生機 第2章 急救一瞬間	1. 在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。 2. 了解心肺復甦術 CPR(含AED、復甦姿勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。	能操作心肺復甦術。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
20 06/20- 06/27	健康/ 第3單元 千鈞一髮見生機 第2章 急救一瞬間	1. 在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。 2. 了解心肺復甦術 CPR(含AED、復甦姿勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。	能操作心肺復甦術。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
21 06/27- 06/30	健康/ 複習第1~3單元	1. 希望讓學生有能力為自己選購安全的飲食，同時也將探討現在社會流行的食品，並學習如何聰明的消費。同時將擴大「人與食物」的視野，增加從生態的觀點，討論人們如何成為健康飲食消費者。 2. 認識癌症、糖尿病與預防方法。 3. 認識高血壓、腦中風、冠心病、腎臟病與預防方法。 4. 學習患者與照顧者的身心調適與生活調整。 5. 學習包紮技巧及傷口照護，	1. 了解多元的飲食來源。 2. 能正確選擇飲食來源。 3. 能夠完成課本 Go 健康活動內容，並公開內容表述。 4. 了解食品中毒的原因。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

		正確使用適合的急救方法。 6. 學習心肺復甦術(CPR)、自動體外心臟電擊去顫器(AED)操作步驟。	5. 了解食品中毒的原因並加以預防。 6. 了解食品安全的重要性。 7. 了解慢性病的產生及預防方式。 8. 了解心血管及腎臟病及其預防方式。 9. 能陪伴及支持身邊的慢性病親友。 10. 解急救的目的及方法。 11. 能操作心肺復甦術。	
--	--	--	--	--

桃園市會稽國民中學 115 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 08/31 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 09/06 09/12				
三 09/13 09/19				
四 09/20 09/26				
五 09/27 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	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	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
六 10/04 10/10				
七 10/11 				

10/17		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、後調動來得分。	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。	
八 10/18 10/24				

九 10/25 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 叁、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 11/01 11/07				
十一 11/08 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。	實際演練並練習肌力訓練動作。 體會並分享訓練不同肌群的身體感受。	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
十二 11/15 11/21				
十三 11/22 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 11/29 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	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%

			作	
十五 12/06 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。	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%
十六 12/13 12/19		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。		
十七 12/20 12/26		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。		
十八 12/27 01/02		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。		
十九 01/03 01/09		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。		
二十 01/10 01/16		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。		
二一				

01/17 01/20				
---------------------	--	--	--	--

桃園市會稽國民中學 115 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-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-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。 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。	
	學習內容	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 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。 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。 Fb-IV-2:健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	
融入之議題	【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。 【生涯規畫教育】 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。 【閱讀素養教育】 閱 J7:小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 【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	第一學期從「了解身體意象」開始，學習選購食品須知，以及學習情緒管理，健康快樂的生活。 認知目標： 1. 了解過輕或過重對身體可能造成的危害，且能運用客觀的健康數據來評		

估並擬定體重控制行動策略。 2. 了解臺灣社會的轉變對飲食的影響，認識常見的飲食保健類型，能夠了解其對人健康的影響，進而做個聰明的消費者。 3. 能辨識資訊以選購合適的健康產品，並了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性的消費者。 4. 認識常見的異常行為，以便進行預防與同理他人異常行為的發生，並提供適當的協助。 技能目標： 5. 透過分析不同情境下的情緒變化，學習管理情緒，熟悉情緒調適技能，讓自己成為積極快樂的人。 6. 認識壓力，並能進行自我覺察與調適，健康的面對壓力。 態度目標： 7. 了解身體意象的意涵及其影響因素，並能思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，運用批判性思考技能來澄清迷思。 8. 能夠釐清媒體呈現體重控制的迷思，並以適合自己的自主健康管理的體重控制行動策略來實踐健康生活型態。				
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
一 08/31 09/05	健康/ 第1單元 身體密碼面面觀 第1章 鏡中自我大不同	1. 藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。 2. 能積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，並進一步運用批判性思考技能，澄清迷思。	了解影響身體意象的要素。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

二 09/06 09/12	健康/ 第 1 單元 身體密碼面 面觀 第 1 章 鏡中自我大不同	1. 藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。 2. 能積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，並進一步運用批判性思考技能，澄清迷思。	學習媒體識讀，並接納自己。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
三 09/13 09/19	健康/ 第 1 單元 身體密碼面 面觀 第 1 章 鏡中自我大不同	1. 藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。 2. 能積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，並進一步運用批判性思考技能，澄清迷思。	學習媒體識讀，並接納自己。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
四 09/20 09/26	健康/ 第 1 單元 身體密碼面 面觀 第 2 章 身體數字大解密	1. 分析與理解BMI、腰臀比、體脂肪等資訊及意義，以便自我檢視有無過輕或過重。 2. 理解過重或過輕對健康造成的衝擊與風險，進一步思考體重控制的重要性。	了解 BMI、體脂肪與腰臀比的計算方式及意義。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
五 09/27 10/03	健康/ 第 1 單元 身體密碼面 面觀 第 2 章 身體數字大解密	1. 分析與理解BMI、腰臀比、體脂肪等資訊及意義，以便自我檢視有無過輕或過重。 2. 理解過重或過輕對健康造成的衝擊與風險，進一步思考體重控制的重要性。	了解 BMI、體脂肪與腰臀比的計算方式及意義。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
六 10/04 10/10	健康/ 第 1 單元 身體密碼面 面觀 第 3 章 成為更好的自己	1. 能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。 2. 能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。 3. 能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略，實踐健康生活型態。	規畫體重控制的策略。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

七 10/11 10/17	健康/ 第 1 單元 身體密碼面 面觀 第 3 章 成為更好的自己	1. 能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。 2. 能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。 3. 能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略，實踐健康生活型態。	規畫體重控制的策略。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
八 10/18 10/24	健康/ 第 1 單元 身體密碼面 面觀 第 3 章 成為更好的自己	1. 能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。 2. 能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。 3. 能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略，實踐健康生活型態。	規畫體重控制的策略。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
九 10/25 10/31	健康/ 第 2 單元 飲食消費新趨勢 第 1 章 健康飲食趨勢	1. 了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。 2. 分析現今臺灣外食、傳統食補及保健食品對健康的影響，並介紹健康食品應有之相關標示，以及選購技巧。	認識飲食文化，並健康選購外食。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
十 11/01 11/07	健康/ 第 2 單元 飲食消費新趨勢 第 1 章 健康飲食趨勢	1. 了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。 2. 分析現今臺灣外食、傳統食補及保健食品對健康的影響，並介紹健康食品應有之相關標示，以及選購技巧。	認識飲食文化，並健康選購外食。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
十一 11/08 	健康/ 第 2 單元 飲食消費新趨勢	1. 知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生	了解消費者的權利與義務。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

11/14	第 2 章 「食」事求 「識」	活中。 2. 了解消費者的權益 與應盡的義務，成為 理性、健康的消費 者。		
十二 11/15 11/21	健康/ 第 2 單元 飲食消費新 趨勢 第 2 章 「食」事求 「識」	1. 知曉如何辨識消費 資訊以選購合適的健康 產品，並力行於生活 中。 2. 了解消費者的權益 與應盡的義務，成為 理性、健康的消費 者。	了解消費者的權 利與義務。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
十三 11/22 11/28	健康/ 第 2 單元 飲食消費新 趨勢 第 2 章 「食」事求 「識」	1. 知曉如何辨識消費 資訊以選購合適的健康 產品，並力行於生活 中。 2. 了解消費者的權益 與應盡的義務，成為 理性、健康的消費 者。	了解消費者的權 利與義務。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
十四 11/29 12/05	健康/ 第 3 單元 快樂人生開 步走 第 1 章 與情緒過招	1. 能分析不同情境 下，情緒的產生與變 化。 2. 能意識到情緒可能 影響行為表現。 3. 熟悉情緒調適技 能，並能運用其調適 個人身心。 4. 面對不同的情緒， 能善用調適情緒的方 法，以做出適宜的反 應。	了解情緒產生的 因素。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
十五 12/06 12/12	健康/ 第 3 單元 快樂人生開 步走 第 1 章 與情緒過招	1. 能分析不同情境 下，情緒的產生與變 化。 2. 能意識到情緒可能 影響行為表現。 3. 熟悉情緒調適技 能，並能運用其調適 個人身心。 4. 面對不同的情緒， 能善用調適情緒的方 法，以做出適宜的反 應。	學習情緒管理。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

十六 12/13 12/19	健康/ 第 3 單元 快樂人生開 步走 第 2 章 與壓力同行	1. 分析生活中造成壓力來源的因素。 2. 能自主思考壓力對健康造成的影響。 3. 能運用抗壓能力技能，自我調適抒解壓力。 4. 能根據不同的壓力來源，調整修正個人的抗壓方法。	認識壓力。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
十七 12/20 12/26	健康/ 第 3 單元 快樂人生開 步走 第 2 章 與壓力同行	1. 分析生活中造成壓力來源的因素。 2. 能自主思考壓力對健康造成的影響。 3. 能運用抗壓能力技能，自我調適抒解壓力。 4. 能根據不同的壓力來源，調整修正個人的抗壓方法。	面對壓力並學習 抒解壓力。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
十八 12/27 01/02	健康/ 第 3 單元 快樂人生開 步走 第 3 章 身心健康不迷 惘	1. 認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為造成的衝擊。 2. 能透過增強個人心理來促進健康，預防異常行為的發生。 3. 針對異常行為，對他人能有同理心。 4. 針對異常行為能尋求醫療協助。	認識異常行為並 預防。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
十九 01/03 01/09	健康/ 第 3 單元 快樂人生開 步走 第 3 章 身心健康不迷 惘	1. 認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為造成的衝擊。 2. 能透過增強個人心理來促進健康，預防異常行為的發生。 3. 針對異常行為，對他人能有同理心。 4. 針對異常行為能尋求醫療協助。	認識異常行為並 預防。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
二十 01/10 	健康/ 第 3 單元 快樂人生開 步走	1. 認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常	認識異常行為並 預防。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

01/16	第 3 章 身心健康不迷惘	行為造成的衝擊。 2. 能透過增強個人心理來促進健康，預防異常行為的發生。 3. 針對異常行為，對他人能有同理心。 4. 針對異常行為能尋求醫療協助。		
二一 01/17 01/20	健康/ 複習第 1~3 單元	1. 藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。 2. 能積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，並進一步運用批判性思考技能，澄清迷思。 3. 分析與理解 BMI、腰臀比、體脂肪等資訊及意義，以便自我檢視有無過輕或過重。 4. 理解過重或過輕對健康造成的衝擊與風險，進一步思考體重控制的重要性。 5. 能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。 6. 能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。 7. 能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略，實踐健康生活型態。 8. 了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。 9. 分析現今臺灣外食、傳統食補及保健食品對健康的影響，並介紹健康食品應有之相關標示，以及選購技巧。 10. 知曉如何辨識消費	1. 了解影響身體意象的要素。 2. 學習媒體識讀，並接納自己。 3. 了解 BMI、體脂肪與腰臀比的計算方式及意義。 4. 規畫體重控制的策略。 5. 認識飲食文化，並健康選購外食。 6. 了解消費者的權利與義務。 7. 了解情緒產生的因素。 8. 學習情緒管理。 9. 認識壓力。 10. 面對壓力並學習抒解壓力。 11. 認識異常行為並預防。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

		資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。 11. 了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性、健康的消費者。 12. 能分析不同情境下，情緒的產生與變化。 13. 能意識到情緒可能影響行為表現。 14. 熟悉情緒調適技能，並能運用其調適個人身心。 15. 面對不同的情緒，能善用調適情緒的方法，以做出適宜的反應。 16. 分析生活中造成壓力來源的因素。 17. 能自主思考壓力對健康造成的影響。 18. 能運用抗壓能力技能，自我調適抒解壓力。 19. 能根據不同的壓力來源，調整修正個人的抗壓方法。 20. 認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為造成的衝擊。 21. 能透過增強個人心理來促進健康，預防異常行為的發生。 22. 針對異常行為，對他人能有同理心。 23. 針對異常行為能尋求醫療協助。		
--	--	---	--	--

桃園市會稽國民中學 115 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 02/11 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 02/15 02/21	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 叁、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 02/22 02/28				
四 03/01 03/07				
五 03/08 03/14				

六 03/15 03/21	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。	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%
七 03/22 03/28	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 參、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 03/29 04/04	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 參、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	課堂觀察 30% 口語問答 20% 技能實作 50%

			與攔網動作要領 4、做出正確的扣球與攔網動作 5、能與同學合作完成排球比賽	
九 04/05 04/11				
十 04/12 04/18				
十一 04/19 04/25				
十二 04/26 05/02				
十三 05/03 05/09	叱吒風雲(籃球)	1. 介紹比賽各種賽制圖。 2. 講解三對三鬥牛賽的規則。 3. 運用之前學習的各種技巧進行對打練習。 4. 正式三對三鬥牛比賽。 5. 總結回饋學生。	1. 了解三對三鬥牛比賽的方法。 2. 了解並學會各種戰術。 3. 熟練各種戰術並能加以運用。 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%
十四 05/10 05/16				
十五				

05/17 05/23				
十六 05/24 05/30				
十七 05/30 06/06				

桃園市會稽國民中學 115 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。 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-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:充分的肯定自我健康行動的信心與效能感。 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:熟悉大部分的決策與批判技能。 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-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-3:公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	
	學習內容	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。 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。 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。	

		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。 Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。
融入之議題		【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。 人 J9:認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。 【生命教育】 生 J3:反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【生涯規畫教育】 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 【國際教育】 國 J1:理解我國發展和全球之關聯性。 國 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。 【環境教育】 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。 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。
學習目標		第二學期從認識人生各階段的任務和挑戰開始，並學習實踐環保行動，最後回顧三年所學，運用生活技能建立健康行為歷程。 認知目標： 1. 了解懷孕歷程、懷孕期間的生理變化，以及針對「好孕」提供的方案和措施。 2. 認識科技所造成的環境問題，以及環境對人類健康的影響。 3. 了解並能夠藉由健康行為增進自我健康狀態。 技能目標： 4. 認識飲食問題對地球造成的影響，學習使地球永續經營的健康飲食消費方法。 5. 利用消費行為改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。 6. 認識行為改變階段的歷程，學習如何建立健康行為。 7. 學習運用生活技能解決落實健康行動計畫所遭遇的困難。 態度目標： 8. 認識人生各階段的任務和挑戰，要如何面對及調適身心。 9. 理解老化的意義，學習健康老化，以及面對親友死亡的調適方法。 10. 認同健康的重要性，並建立健康生活型態。
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 02/11 - 02/13	健康/ 第1單元 永續經營健康 路 第1章 美妙的生命	1.了解受孕原理及懷孕時的生理和心理變化，並體會懷孕過程的不適與辛勞。	能夠完成課本Go 健康活動內容，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%
2 02/15 - 02/21	健康/ 第1單元 永續經營健康 路 第1章 美妙的生命	1.能嘗試因應婚前、產前健康需求的不同，運用適切的健康服務，落實優生保健。 2.理解生育面臨的心理準備及新生命對家庭生活的改變，並體會養育新生兒的甘苦。	能夠撰寫學習活動單，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%
3 02/22 - 02/28	健康/ 第1單元 永續經營健康 路 第2章 生命的軌跡	1.理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。 2.理解並同理在人生各階段所面臨不同的壓力和挑戰。 3.尊重每個人不同的發展差異。 4.發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源，以提升建立健康人生的效能感。	能演練解決問題的技能，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%

4 03/01 - 03/07	健康/ 第 1 單元 永續經營健康 路 第 2 章 生命的軌跡	1. 理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。 2. 理解並同理在人生各階段所面臨不同的壓力和挑戰。 3. 尊重每個人不同的發展差異。 4. 發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源，以提升建立健康人生的效能感。	能夠完成課本 Go 健康活動內容，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%
5 03/08 - 03/14	健康/ 第 1 單元 永續經營健康 路 第 3 章 伴生命共老	1. 透過理解老化的意涵，同理老化為常態的生命歷程，並協助提升老年人的能力和效能感。 2. 分析影響老化健康狀態的因素。 3. 體會健康老化對生命品質的重要性，並認同且樂於執行健康生活型態以奠定健康老化的基礎。	能夠撰寫學習活動單，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%
6 03/15 - 03/21	健康/ 第 1 單元 永續經營健康 路 第 3 章 伴生命共老	1. 理解死亡是生命的過程及意義，並了解調適失落的方法。 2. 透過理解老化的意涵，同理老化為常態的生命歷程，並協助提升老年人的能力和效能感。 3. 分析影響老化健康狀態的因素。 4. 體會健康老化對生命品質的重要性，並認同且樂於執行健康生活型態以奠定健康老化的基礎。	能演練自我覺察，觀察情緒原因，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%
7 03/22 - 03/28	健康/ 第 2 單元 綠色生活愛地球 第 1 章 全民總動員	1. 了解及關心全球及臺灣目前面臨的環境問題，理解環境問題對人類健康造成的可能危害。	能夠完成課本 Go 健康活動內容，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%

8 03/29 - 04/04	健康/ 第 2 單元 綠色生活愛地球 第 1 章 全民總動員	1. 了解及關心全球及臺灣目前面臨的環境問題，理解環境問題對人類健康造成的可能危害。 2. 分析及判斷人類行為(含消費、飲食等)、科技發展與環境之間的交互影響。	能運用所學分析不同氣候異常事件的發生原因，並提出自己的想法。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
9 04/05 - 04/11	健康/ 第 2 單元 綠色生活愛地球 第 1 章 全民總動員	1. 了解及關心全球及臺灣目前面臨的環境問題，理解環境問題對人類健康造成的可能危害。 2. 分析及判斷人類行為(含消費、飲食等)、科技發展與環境之間的交互影響。 3. 探究臺灣環境問題，並檢視自己對環境永續發展的作為。 4. 運用現有資源，提出個人對於人類如何因應全球環境變遷的觀點與立場。	能夠撰寫學習活動單，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%
10 04/12 - 04/18	健康/ 第 2 單元 綠色生活愛地球 第 1 章 全民總動員	1. 探究臺灣環境問題，並檢視自己對環境永續發展的作為。 2. 運用現有資源，提出個人對於人類如何因應全球環境變遷的觀點與立場。	能了解並說明運用健康倡議技能於生活中的可行方式。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
11 04/19 - 04/25	健康/ 第 2 單元 綠色生活愛地球 第 2 章 做個有型的地球人	1. 覺察個人日常消費行為對環境的影響，並體認個人行為有助於維繫健康環境。 2. 分析自身促進環境保護行動，在不同情境下的有利因素與障礙因素。	能因應不同生活情境善用健康生活技能，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%
12 04/26 - 05/02	健康/ 第 2 單元 綠色生活愛地球 第 2 章 做個有型的地球人	1. 因應不同生活情境，運用適合的生活技能，促進環境保護行為實踐於日常生活中。	能夠完成課本 Go 健康活動內容，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%

13 05/03 - 05/09	健康/ 第 2 單元 綠色生活愛地球 第 2 章 做個有型的地球人	1. 因應不同生活情境，運用適合的生活技能，促進環境保護行為實踐於日常生活中。	能夠撰寫學習活動單，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%
14 05/10 - 05/16	健康/ 第 2 單元 綠色生活愛地球 第 2 章 做個有型的地球人	1. 公開倡導環境保護行動，展現自身影響力。	能落實生活環保行為，並使用學習活單記錄分析。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
15 05/17 - 05/23	健康/ 第 3 單元 健康生活實踐家 第 1 章 健康我最型	1. 了解健康生活方式對健康的影響力，並且能在生活中實踐健康生活型態。 2. 熟悉生活技能概念，並能運用生活技能解決日常生活中的健康問題，提高施行健康行為的自我效能。	能寫出與自己相關的健康行為，並能簡單評估及說明。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
16 05/24 - 05/30	健康/ 第 3 單元 健康生活實踐家 第 1 章 健康我最型	1. 熟悉健康行為的建立歷程，並且能採用合適方法解決建立健康行為中遭遇的健康問題。	能擬定自我運動計畫，並符合 SMART 目標設定五要素。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
17 05/30 - 06/06	健康/ 第 3 單元 健康生活實踐家 第 2 章 朗朗健康路	1. 認同健康對人生的影響力，並且能透過健康行為達成健康促進。	能辨識課本中的情境是否恰當並說明。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%