

6-2-9 健康與體育領域課程計畫

6、 部定課程（領域學習課程）之課程計畫

3、 一般班級各年級領域學習課程之課程計畫

（一）健體領域

桃園市立永豐高中國中健體領域課程計畫

1、 依據

- 1、 教育部十二年國民基本教育課程綱要暨健體領域課程綱要。
- 二、國民教育階段特殊教育課程綱要總綱。
- 三、本校課程發展委員會決議。
- 四、本校課程發展委員會之英語領域課程小組會議決議。

2、 基本理念

一、領域理念

一、領域理念

健康與體育領域主要在於培養具備健康生活與終身運動知識、能力與態度的健全國民，健康與體育領域課程在十二年國民基本教育「成就每一個孩子」的願景架構下，包含了下列三項重要內涵：1. 以學生為主體及全人健康之教育方針，結合生活情境的整合性學習，確保人人參與身體活動。2. 運用生活技能以探究與解決問題，發展適合其年齡應有的健康與體育認知、情意、技能與行為，讓學生身心潛能得以適性開展，成為終身學習者。3. 建立健康生活型態，培養日常生活中之各種身體活動能力並具國際觀、欣賞能力等運動文化素養，以鍛鍊身心，培養競爭力。

二、學校理念

永豐以「自發」、「互動」、「共好」為理念，強調學生是自發主動的學習者，聚焦課程教學與創新以提升學生學習素養。據此，秉持以「創永續·豐生活」為核心價值，形塑健康、快樂、創新、優質、卓越的願景。

3、 實施內容

桃園市立永豐高中國中部 110 學年度第一學期 七年級 健體 領域課程計畫			
每週節數	3 節	設計者	健體領域教師
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
	B 溝通互動	■A3. 規劃執行與創新應變	■B1. 符號運用與溝通表達
	C 社會參與	■B2. 科技資訊與媒體素養	■B3. 藝術涵養與美感素養
課程目標	■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		
	1. 能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。 2. 認識身體基本構造。 3. 認識青春心理變化的調適與因應策略，並尊重多元性別特質與角色。 4. 認識青春期的營養需求，並在選購外食時，能理解食品標示和營養標示的內容。 5. 了解中毒發生的原因、預防的方法。 6. 明白運動服裝的穿著知識，並能選擇合宜的服裝產品。 7. 能明白體適能相關知識及重要性。 8. 認識臺灣危險水域及學習自救的方法。 9. 理解球類的基本知識並能做出基本動作。		
融入議題			

		議題名稱	議題中的實質內涵
		安全教育	安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
		性別平等	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 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 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 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。
		海洋教育	海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 海 J12 探討臺灣海岸地形與近海的特色、成因與災害。
		品德教育	品 EJU4 自律負責。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
		國際教育	國 J3 了解我國與全球議題之關連性。
		閱讀素養	閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並試著表達自己的想法。
		人權教育	人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。
		戶外教育	戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。
學習重點	學習內容	健康 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 體育 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	
	學習表現	健康 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。	

	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p> <p>體育</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>po-IV-1 能從學習活動、日常經驗及科技運用、自然環境、書刊及網路媒體中，進行各種有計畫的觀察，進而能察覺問題。</p>		
評量方式	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核		
週次 日期	單元名稱/內容	週次 日期	單元名稱/內容
一 08.30 09.03	單元一 健康加油「讚」 第1章 全能健康王 單元四 運動穿著與防護 第1章 跑步服裝秀	十二 11.15 11.19	單元二 青春事件簿 第2章 青春誰人知 單元七 球類入門 第1章 籃球 出手得分
二 09.06 09.11	單元一 健康加油「讚」 第1章 全能健康王 單元四 運動穿著與防護 第2章 護具大集合	十三 11.22 11.26	單元二 青春事件簿 第2章 青春誰人知 單元七 球類入門 第1章 籃球 出手得分
三 09.13 09.17	單元一 健康加油「讚」 第2章 人體奇航 單元五 體適能 第1章 健康體適能 體適能檢測	十四 11.29 12.03	第二次段考週

四 09.20 09.24	單元一 健康加油「讚」 第2章 人體奇航 單元五 體適能 第2章 接力 衝破終點線	十五 12.06 12.10	單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力 單元七 球類入門 第2章 排球 一球入魂
五 09.27 10.01	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康 單元五 體適能 第2章 接力 衝破終點線	十六 12.13 12.17	單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力 單元七 球類入門 第2章 排球 一球入魂
六 10.04 10.08	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康 單元六 安心暢游 第1章 水域安全 智者樂水	十七 12.20 12.24	單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力 單元七 球類入門 第3章 羽球 擊球高手
七 10.11 10.15	第一次段考週	十八 12.27 12.31	單元三 健康「食」行力 第2章 食在安心 單元七 球類入門 第3章 羽球 擊球高手
八 10.18 10.22	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康 單元六 安心暢游 第2章 自救求生 臨危自保	十九 01.03 01.07	單元三 健康「食」行力 第2章 食在安心 單元七 球類入門 第4章 足球 腳下功夫
九 10.25 10.30	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春 單元六 安心暢游 第3章 捷泳 流線直進	二十 01.05 01.14	單元三 健康「食」行力 第2章 食在安心 單元七 球類入門 第4章 足球 腳下功夫
十 11.01 11.05	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春 單元六 安心暢游 第3章 捷泳 流線直進	二十一 01.17 01.20	第三次段考週
十一 11.08 11.12	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春 單元六 安心暢游 第3章 捷泳 流線直進		

桃園市立永豐高中國中部 110 學年度第二學期 七年級 健體 領域課程計畫			
每週節數	3 節		設計者
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
	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
			■A3. 規劃執行與
			■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																								
課程目標		<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解抽菸、喝酒與嚼檳榔的行為對個人身體健康、家庭及社會的衝擊風險，且能因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制。 2. 能思考沉迷網路造成的威脅與危害。 3. 了解傳染病的過去和未來、嚴重性，並了解預防策略，進而保護自己健康的方法。 4. 了解家中與學校常見的事故傷害，並明白預防方法。 5. 能正確操作簡易包紮。 6. 認識基本防災知識。 7. 了解臺灣棒球的起源及發展，並認識優秀的棒球選手。 8. 理解訓練核心肌群的重要性。 9. 理解球類的基本知識並能做出基本動作。 																								
融入議題		<table border="1"> <thead> <tr> <th>議題名稱</th> <th>議題中的實質內涵</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>安全教育</td> <td>安 J1 理解安全教育的意義。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 安 J11 學習創傷救護技能。</td> </tr> <tr> <td>生命教育</td> <td>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</td> </tr> <tr> <td>海洋教育</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>品德教育</td> <td>品 EJU6 欣賞感恩。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。 品 J8 理性溝通與問題解決。</td> </tr> <tr> <td>法治教育</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>多元文化</td> <td>多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 多 J8 探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。</td> </tr> <tr> <td>閱讀素養</td> <td>閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。</td> </tr> <tr> <td>國際教育</td> <td>國 J2 具備國際視野的國家意識。</td> </tr> <tr> <td>環境教育</td> <td>環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。</td> </tr> <tr> <td>戶外教育</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>防災教育</td> <td>防 J4 臺灣災害預警的機制。 防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。</td> </tr> </tbody> </table>	議題名稱	議題中的實質內涵	安全教育	安 J1 理解安全教育的意義。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 安 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。	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 EJU6 欣賞感恩。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。 品 J8 理性溝通與問題解決。	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。	多元文化	多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 多 J8 探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。	閱讀素養	閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。	國際教育	國 J2 具備國際視野的國家意識。	環境教育	環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。	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。	防災教育	防 J4 臺灣災害預警的機制。 防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。
議題名稱	議題中的實質內涵																									
安全教育	安 J1 理解安全教育的意義。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 安 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。																									
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 EJU6 欣賞感恩。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。 品 J8 理性溝通與問題解決。																									
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。																									
多元文化	多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 多 J8 探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。																									
閱讀素養	閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。																									
國際教育	國 J2 具備國際視野的國家意識。																									
環境教育	環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。																									
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。																									
防災教育	防 J4 臺灣災害預警的機制。 防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。																									

		<p>防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。</p> <p>防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。</p>
	人權教育	<p>人 J2 關懷國內人權議題，提出一個符合正義的社會藍圖，並進行社會改進與行動。</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p>
學習內容	健康	<p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p> <p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p> <p>Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。</p> <p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p> <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p> <p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>
	體育	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p>
學習重點	健康	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>
	體育	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>

	<p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		
評量方式	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核		
週次 日期	單元名稱/內容	週次 日期	單元名稱/內容
一 02.11 02.11	單元一 「癮」形大危機 第1章 菸誤人生 單元四 Baseball 運動誌 第1章 從棒球看臺灣 第2章 臺灣棒球名人堂	十二 04.25 04.29	單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病 單元七 球類入門 第1章 籃球 扭轉乾坤
二 02.14 02.18	單元一 「癮」形大危機 第1章 菸誤人生 單元五 競技體適能 第1章 核心肌群	十三 05.02 05.06	第二次段考週
三 02.21 02.25	單元一 「癮」形大危機 第2章 酒後誤「世」 單元五 競技體適能 第1章 核心肌群	十四 05.09 05.13	單元三 安全守護神 第1章 安全伴我行 單元七 球類入門 第2章 排球 高手過招
四 02.28 03.04	單元一 「癮」形大危機 第2章 酒後誤「世」 單元五 競技體適能 第2章 專項適能	十五 05.16 05.20	單元三 安全守護神 第2章 急救得來速 單元七 球類入門 第2章 排球 高手過招
五 03.07 03.11	單元一 「癮」形大危機 第3章 紅脣危機 單元五 競技體適能 第2章 專項適能	十六 05.23 05.27	單元三 安全守護神 第2章 急救得來速 單元七 球類入門 第3章 羽球 先發制人
六 03.14 03.18	單元一 「癮」形大危機 第3章 紅脣危機 單元六 展臂優游 第1章 捷泳 水中協奏曲	十七 05.30 06.03	單元三 安全守護神 第2章 急救得來速 單元七 球類入門 第3章 羽球 先發制人
七 03.21 03.25	單元一 「癮」形大危機 第4章 青春不迷「網」 單元六 展臂優游 第1章 捷泳 水中協奏曲	十八 06.06 06.10	單元三 安全守護神 第3章 防災御守 單元七 球類入門

			第 4 章 足球 臨門一腳
八 03.28 04.01	第一次段考週	十九 06.13 06.17	單元三 安全守護神 第 3 章 防災御守 單元七 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳
九 04.04 04.09	單元二 全境擴散 第 1 章 傳染病情報站 單 元 六 展 臂 優 游 第 2 章 救生伸拋划 援力同在	二十 06.20 06.24	複習週
十 04.11 04.15	單元二 全境擴散 第 1 章 傳染病情報站 單元六 展臂優游 第 2 章 救生伸拋划 援力同在	二十一 06.27 06.30	第三次段考週/結業式
十一 04.18 04.22	單元二 全境擴散 第 2 章 打擊傳染病 單元七 球類入門 第 1 章 籃球 扭轉乾坤		

桃園市立永豐高中國中部 110 學年度第一學期 八年級 健體 領域課程計畫			
每週節數	3 節	設計者	健體領域教師
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
課程目標	<p>(一) 能辨別欣賞、喜歡與愛，了解健康的邀約、安全的約會方式，並學習情感維持與正確的結束方法。</p> <p>(二) 體認維護身體自主權的重要，建立性價值觀，認識性傳染病及預防方式。</p> <p>(三) 了解臺灣全民健保；破解國人就醫迷思，分析健保醫療浪費的原因；清楚正確的就醫流程；養成正確用藥態度與習慣；醫藥分業的注意事項。</p> <p>(四) 藥物濫用常見原因與種類；藥物濫用對社會的危害。</p> <p>(五) 藥物的拒絕技巧與原則，了解藥物濫用的戒治資源。</p> <p>(六) 了解不同貼紮類型的功能差異，並學習貼紮技術對身體運動的影響。</p> <p>(七) 認識標槍運動，成功做出完整標槍動作。</p> <p>(八) 認識三項全能的起源的起源及各種距離；體驗不同項目間的轉換過程及身體的感受。</p> <p>(九) 認識體操運動的脈絡，臺灣在國際體操領域的表現，學習體操地板動作的技巧。</p> <p>(十) 熟練換氣與划手的配合技巧，精進泳技並思考換氣策略。認識浮潛安全守則，學習浮潛技能與知識。</p> <p>(十一) 理解藤球、桌球、橄欖球及壘球的基本知識並能做出基本動作。</p>		
融入議題			

		議題名稱	議題中的實質內涵
		安全教育	安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 安 J11 學習創傷救護技能。
		性別平等	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
		戶外教育	戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。
		海洋教育	海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。
		品德教育	品 EJU1 尊重生命。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。
		法治教育	法 J2 避免歧視。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。
學習重點	學習內容	健康 Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 體育 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	
	學習表現	健康 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	

	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p> <p>體育</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		
評量方式	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核		
週次 日期	單元名稱/內容	週次 日期	單元名稱/內容
一 08.30 09.03	單元一 愛，這件事 第1章 歌頌情誼 單元四 貼心！就能 安心！ 第1章 運動與貼紮	十二 11.15 11.19	單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心 單元七 球類入門 第1章 藤球 空中格鬥
二 09.06 09.11	單元一 愛，這件事 第1章 歌頌情誼 單元五 挑戰極限 第1章 標槍 千斤一 擲	十三 11.22 11.26	單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心 單元七 球類入門 第1章 藤球 空中格鬥
三 09.13 09.17	單元一 愛，這件事 第2章 珍愛自我 單元五 挑戰極限 第2章 三項全能	十四 11.29 12.03	第二次段考週

四 09.20 09.24	單元一 愛，這件事 第2章 珍愛自我 單元五 挑戰極限 第2章 三項全能	十五 12.06 12.10	單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心 單元七 球類入門 第2章 桌球 誰與爭鋒
五 09.27 10.01	單元一 愛，這件事 第2章 珍愛自我 單元五 挑戰極限 第3章 競技體操 地板	十六 12.13 12.17	單元三 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸 單元七 球類入門 第2章 桌球 誰與爭鋒
六 10.04 10.08	單元一 愛，這件事 第3章 「性」福 「保」典 單元五 挑戰極限 第3章 競技體操 地板	十七 12.20 12.24	單元三 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸 單元七 球類入門 第3章 橄欖球 攻其不備
七 10.11 10.15	第一次段考週	十八 12.27 12.31	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往 單元七 球類入門 第3章 橄欖球 攻其不備
八 10.18 10.22	單元一 愛，這件事 第3章 「性」福 「保」典 單元六 水上游龍 第1章 捷泳 泳無止息	十九 01.03 01.07	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往 單元七 球類入門 第4章 壘球 身手矯健
九 10.25 10.30	單元一 愛，這件事 第3章 「性」福 「保」典 單元六 水上游龍 第1章 捷泳 泳無止息	二十 01.05 01.14	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往 單元七 球類入門 第4章 壘球 身手矯健
十 11.01 11.05	單元二 一生「醫」世 第1章 臺灣「醫」級棒 單元六 水上游龍 第2章 浮潛 深入潛出	二十一 01.17 01.20	第三次段考週
十一 11.08 11.12	單元二 一生「醫」世 第1章 臺灣「醫」級棒 單元六 水上游龍 第2章 浮潛 深入潛出		

桃園市立永豐高中國中部 110 學年度第二學期 八年級 健體 領域課程計畫

每週節數	3 節	設計者	健體領域教師																
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A3. 規劃執行與創新應變	■A2. 系統思考與問題解決																
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B3. 藝術涵養與美感素養	■B2. 科技資訊與媒體素養																
	C 社會參與	□C1. 道德實踐與公民意識 ■C3. 多元文化與國際理解	■C2. 人際關係與團隊合作																
課程目標	<p>(一) 認識食品添加物，辨識媒體廣告行銷手法，能在生活中實踐消費者權利與義務。</p> <p>(二) 分析慢性病對臺灣人的健康威脅；體認並分析臺灣首要死因中各項癌症及心血管疾病的威脅程度，並懂得檢視自己的健康狀態。</p> <p>(三) 覺察對老人化的刻板觀念，培養知老敬老的態度；覺知老化是人生必經過程，了解健康老化的原則和方法，了解對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。</p> <p>(四) 了解危機意識，並能評估生活中潛在危機；認識校園霸凌狀況，詐騙時的處理方式及保護自己的方式。</p> <p>(五) 認識隱私外洩可能帶來的影響，了解網路使用保護隱私的方法。</p> <p>(六) 了解交通安全守則，認識基本路權概念。</p> <p>(七) 體認 AED 與 CPR 的重要性並了解如何操作。</p> <p>(八) 認識奧林匹克運動會，了解夏、冬季奧運；認識奧運風雲人物及對體壇的意義為何。</p> <p>(九) 了解有氧運動的益處與正確跑步的概念，並習得慢跑的技巧。</p> <p>(十) 懂得肌肉鍛鍊的原則，認識肌力與肌耐力，學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。</p> <p>(十一) 能夠了解體操跳箱基本動作及練習方法，並能學會跳箱動作。</p> <p>(十二) 學會仰泳腿部打水、手臂滑水和聯合動作，展現全身動作協調性。</p> <p>(十三) 認識獨木舟、槳、救生衣的類型及獨木舟動作的原理；能做出獨木舟基本槳法。</p> <p>(十四) 理解藤球，桌球、橄欖球及壘球的進階知識。</p>																		
融入議題	<table border="1"> <thead> <tr> <th>議題名稱</th> <th>議題中的實質內涵</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>安全教育</td> <td>安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</td> </tr> <tr> <td>生命教育</td> <td>生 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。</td> </tr> <tr> <td>海洋教育</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>品德教育</td> <td>品 EJU1 尊重生命。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。</td> </tr> <tr> <td>法治教育</td> <td>法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。</td> </tr> <tr> <td>人權教育</td> <td>人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</td> </tr> <tr> <td>環境教育</td> <td>環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。</td> </tr> </tbody> </table>			議題名稱	議題中的實質內涵	安全教育	安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。	生命教育	生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	海洋教育	海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。	品德教育	品 EJU1 尊重生命。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。	法治教育	法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。	人權教育	人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	環境教育	環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。
議題名稱	議題中的實質內涵																		
安全教育	安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。																		
生命教育	生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。																		
海洋教育	海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。																		
品德教育	品 EJU1 尊重生命。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。																		
法治教育	法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。																		
人權教育	人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。																		
環境教育	環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。																		

	國際教育 家庭教育 性別平等教育 議題名稱 安全教育	國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 性 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。 議題中的實質內涵 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。
學習重點	學習內容	健康 Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 體育 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。
學習表現	學習表現	健康 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。

	<p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p> <p>體育</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		
評量方式	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核		
週次 日期	單元名稱/內容	週次 日期	單元名稱/內容
一 02.11 02.11	單元一 消費中學堂 第1章 GO購「食」力讚 單元四 Olympic Games 運動誌 第1章 奧林匹克故事館	十二 04.25 04.29	單元三 安全防護網 第1章 扭轉危機保安康 單元七 球類進階 第1章 藤球 藤空躍起
二 02.14 02.18	單元一 消費中學堂 第1章 GO購「食」力讚 單元五 有氣、無氣運動 第1章 慢跑	十三 05.02 05.06	第二次段考週
三 02.21 02.25	單元一 消費中學堂 第2章 健康消費實踐家 單元五 有氣、無氣運動 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊	十四 05.09 05.13	單元三 安全防護網 第2章 網住安全 單元七 球類進階 第2章 桌球 蓄勢待發
四 02.28 03.04	單元一 消費中學堂 第2章 健康消費實踐家 單元五 有氣、無氣運動 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊	十五 05.16 05.20	單元三 安全防護網 第2章 網住安全 單元七 球類進階 第2章 桌球 蓄勢待發
五 03.07	單元二 慢病驚心	十六 05.23	單元三 安全防護網 第3章 馬路如虎口

03.11	第 1 章 慢性病情報站(上) 單元五 有氧、無氧運動 第 3 章 器械體操 跳箱	05.27	單元七 球類進階 第 3 章 橄欖球 攻防之間
六 03.14 03.18	單元二 慢病驚心 第 1 章 慢性病情報站(上) 單元五 有氧、無氧運動 第 3 章 器械體操 跳箱	十七 05.30 06.03	單元三 安全防護網 第 3 章 馬路如虎口 單元七 球類進階 第 3 章 橄欖球 攻防之間
七 03.21 03.25	單元二 慢病驚心 第 2 章 慢性病情報站(下) 單元六 力爭上游 第 1 章 仰泳 趾高氣揚	十八 06.06 06.10	單元三 安全防護網 第 4 章 生命之鏈 單元七 球類進階 第 4 章 壘球 攻守兼備
八 03.28 04.01	第一次段考週	十九 06.13 06.17	單元三 安全防護網 第 4 章 生命之鏈 單元七 球類進階 第 4 章 壘球 攻守兼備
九 04.04 04.09	單元二 慢病驚心 第 2 章 慢性病情報站(下) 單元六 力爭上游 第 1 章 仰泳 趾高氣揚	二十 06.20 06.24	複習週
十 04.11 04.15	單元二 慢病驚心 第 3 章 愛譜生命最終章 單元六 力爭上游 第 2 章 獨木舟 划力出場	二十一 06.27 06.30	第三次段考週/結業式
十一 04.18 04.22	單元三 安全防護網 第 1 章 扭轉危機保安康 單元七 球類進階 第 1 章 藤球 藤空躍起		

桃園市立永豐高中國中部 110 學年度第一學期 九年級 健體 領域課程計畫			
每週節數	3 節	設計者	健體領域教師
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	

課程目標	<p>健康教育</p> <p>明瞭全人健康的概念及保持良好生活形態的方法；澄清對體型價值觀的迷思，能夠對自己充滿信心並接受自己，也要瞭解如何正確的減重。另外學習如合理性消費並維護自己的消費權益，除了愛護自己與維護自己之外，也要學習如何愛護我們的生活環境，讓我們的家園更加的美好。</p> <p>體育</p> <p>瞭解運動中會存在哪些風險並學習如何處理運動傷害，此外學習跆拳道、長跑、啦啦隊舞蹈及各種球類運動，培養更多興趣，讓自己在運動時，能有更多有趣的選擇。</p>
融入議題	<p>【人權教育】</p> <p>人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> <p>【環境教育】</p> <p>環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。</p> <p>環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。</p> <p>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。</p> <p>環 J11 了解天然災害的人為影響因子。</p> <p>環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。</p> <p>海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。</p> <p>海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。</p> <p>海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。</p> <p>海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。</p> <p>【生命教育】</p> <p>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。</p> <p>【能源教育】</p> <p>能 J1 認識國內外能源議題。</p> <p>能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。</p> <p>能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。</p> <p>能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p> <p>安 J9 遵守環境設施、設備的安全守則</p> <p>安 J11 學習創傷救護技能。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。</p> <p>家 J10 參與家庭與社區的相關活動。</p> <p>家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>【國際教育】</p> <p>國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p>
學習重點	<p>學習內容</p> <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Bc-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。</p>

		<p>Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 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。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 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 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。 Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。 Ga-IV-2 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。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p>	
	學習表現	<p>學習表現</p> <p>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與資源規範。 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。 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。 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。 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。 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。 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-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。 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。</p>	
評量方式		實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核	
週次 日期	單元名稱/內容	週次 日期	單元名稱/內容
一 08.30	第一篇健康體位行家 第1章身體意象	十二 11.15	第二篇健康消費行家 第3章健康消費好決定

09.03	第四篇挑戰自我 第1章運動防護	11.19	第五篇團隊動力 第3章羽球前場區域擊球
09.06 09.11	第一篇健康體位行家 第1章身體意象 第四篇挑戰自我 第2章防衛運動	十三 11.22 11.26	第三篇永續愛地球 第1章環保問題 第五篇團隊動力 第4章棒球觸擊短打與布陣戰術
09.13 09.17	第一篇健康體位行家 第2章我型我塑 第四篇挑戰自我 第2章防衛運動	十四 11.29 12.03	第二次段考週
09.20 09.24	第一篇健康體位行家 第2章我型我塑 第五篇挑戰自我 第2章籃球 3X3 籃球	十五 12.06 12.10	第三篇永續愛地球 第1章環保問題 第五篇團隊動力 第4章棒球觸擊短打與布陣戰術
09.27 10.01	第一篇健康體位行家 第3章健康體位管理 第五篇挑戰自我 第2章籃球 3X3 籃球	十六 12.13 12.17	第三篇永續愛地球 第2章我的環保行動 第六篇超越自我 第1章田徑-長距離跑
10.04 10.08	第一篇健康體位行家 第3章健康體位管理 第五篇挑戰自我 第2章籃球 3X3 籃球	十七 12.20 12.24	第三篇永續愛地球 第2章我的環保行動 第六篇超越自我 第1章田徑-長距離跑
10.11 10.15	第一次段考週	十八 12.27 12.31	第三篇永續愛地球 第2章我的環保行動 第六篇超越自我 第1章田徑-長距離跑
10.18 10.22	第二篇健康消費行家 第1章飲食新趨勢 第五篇團隊動力 第2章排球攔網	十九 01.03 01.07	第三篇永續愛地球 第3章健康社區 第六篇超越自我 第2章競技啦啦隊舞蹈
10.25 10.30	第二篇健康消費行家 第2章消費陷阱 第五篇團隊動力 第2章排球攔網	二十 01.05 01.14	第三篇永續愛地球 第3章健康社區 第六篇超越自我 第2章競技啦啦隊舞蹈
11.01 11.05	第二篇健康消費行家 第2章消費陷阱 第五篇團隊動力 第3章羽球前場區域擊球	二十一 01.17 01.20	第三次段考週
11.08 11.12	第二篇健康消費行家 第3章健康消費好決定 第五篇團隊動力		

	第3章羽球前場區域擊球		
--	-------------	--	--

桃園市立永豐高中國中部110學年度第二學期 九年級 健體 領域課程計畫			
每週節數	3節	設計者	健體領域教師
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
	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
	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
課程目標	1. 了解抽菸、喝酒與嚼檳榔的行為對個人身體健康、家庭及社會的衝擊風險，且能因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制。 2. 能思考沉迷網路造成的威脅與危害。 3. 了解傳染病的過去和未來、嚴重性，並了解預防策略，進而保護自己健康的方法。 4. 了解家中與學校常見的事故傷害，並明白預防方法。 5. 能正確操作簡易包紮。 6. 認識基本防災知識。 7. 了解臺灣棒球的起源及發展，並認識優秀的棒球選手。 8. 理解訓練核心肌群的重要性。 9. 理解球類的基本知識並能做出基本動作。		
融入議題	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。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 安 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。	
	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 EJU6 欣賞感恩。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。 品 J8 理性溝通與問題解決。	
	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。	
	多元文化	多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 多 J8 探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。	

	<p>閱讀素養</p> <p>國際教育</p> <p>環境教育</p> <p>戶外教育</p> <p>防災教育</p> <p>人權教育</p>	<p>閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。</p> <p>閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。</p> <p>國 J2 具備國際視野的國家意識。</p> <p>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。</p> <p>環 J11 了解天然災害的人為影響因子。</p> <p>環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。</p> <p>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。</p> <p>防 J4 臺灣災害預警的機制。</p> <p>防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。</p> <p>防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。</p> <p>防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。</p> <p>人 J2 關懷國內人權議題，提出一個符合正義的社會藍圖，並進行社會改進與行動。</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p>
<p>學習重點</p>	<p>學習內容</p>	<p>健康</p> <p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p> <p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p> <p>Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。</p> <p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p> <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p> <p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p> <p>體育</p> <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p>
<p>學習表現</p>	<p>學習表現</p>	<p>健康</p> <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p>

	<p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p> <p>體育</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		
評量方式	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核		
週次 日期	單元名稱/內容	週次 日期	單元名稱/內容
一 02.11 02.11	第一篇有愛無礙 第1章色情攻防戰 第四篇超越運動障礙 第1章運動無礙	十二 04.25 04.29	第二次段考週
二 02.14 02.18	第一篇有愛無礙 第2章性病知多少 第四篇超越運動障礙 第2章地板滾球	十三 05.02 05.06	第三篇環境安全總動員 第2章校園安全搜查 第六篇我愛運動 第2章民俗體育～扯鈴
三 02.21 02.25	第一篇有愛無礙 第2章性病知多少 第五篇動如脫兔 第1章籃球～5x5 全場 比賽	十四 05.09 05.13	第三篇環境安全總動員 第3章社區安全行動家 第六篇我愛運動 第3章武術～詠春拳
四 02.28 03.04	第一篇有愛無礙 第3章我的身體我做主 第五篇動如脫兔 第1章籃球～5x5 全場 比賽	十五 05.16 05.20	健康 破解生活中的迷思 體育 冷門運動大集合
五 03.07 03.11	第一篇有愛無礙 第3章我的身體我做主 第五篇動如脫兔	十六 05.23 05.27	健康 夜市小吃健康吃 體育 解析物理治療

	第2章桌球～下旋球與雙打比賽		
六 03.14 03.18	第二篇我的人際隨手包 第1章拉近彼此距離 第五篇動如脫兔 第2章桌球～下旋球與雙打比賽	十七 05.30 06.03	6/1 畢業典禮
七 03.21 03.25	第二篇我的人際隨手包 第1章拉近彼此距離 第五篇動如脫兔 第3章排球～初級進攻戰術	十八 06.06 06.10	
八 03.28 04.01	第一次段考週	十九 06.13 06.17	
九 04.04 04.09	第二篇我的人際隨手包 第2章提升家人溫度 第五篇動如脫兔 第4章足球～防守	二十 06.20 06.24	
十 04.11 04.15	第二篇我的人際隨手包 第2章提升家人溫度 第五篇動如脫兔 第4章足球～防守	二十一 06.27 06.30	
十一 04.18 04.22	第三篇環境安全總動員 第1章居家安全體檢 第六篇我愛運動 第1章游泳～蝶泳		