

桃園市立永豐高中(國中部) 111 學年度健體領域課程計畫

桃園市永豐高中國中部 111 學年度七年級上學期【健康與體育領域】健康課程計畫			
每週節數	1	設計者	健體教學團隊
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	<input type="checkbox"/> 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	<p>學習表現</p> 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。		
<p>學習內容</p> Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。			
融入之議題	<p>【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</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用</p>		

	<p>適當的管道獲得文本資源。</p> <p>閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.能瞭解全人健康的概念與內涵。 2.能瞭解人體各項器官的功能與運作關係。 3.能瞭解全人健康中自我認同與自我實現的概念。 4.能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期會有的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。 5.面對青春期身體與心理的變化，能知道如何調適並能實際執行。 6.能瞭解青春期身心變化的調適與保健策略。 7.能瞭解皮膚的基本構造與青春期臉部、體味與防晒相關問題的處理方法。 8.能操作洗臉的相關健康技能。 9.瞭解青春期在心理發展階段的特性，並評估自己在青春期的心理煩惱。 10.瞭解青春期的心理問題並能發展適合的因應策略。 11.能有信心面對青春期的心理變化，並能正向肯定自己。 12.關心相關的食品中毒事件，並從中學習預防食品中毒。 13.瞭解冰箱與食品中毒的關聯性，瞭解冰箱的功用，以及食材保存管理的辦法與重要性。 14.瞭解消費陷阱。 15.瞭解與飲食相關的議題。 16.能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規劃適合的飲食內容。 17.能瞭解各種食材與食品添加物的源頭及管理方式。 18.能評估食品安全問題對健康的影響。
教學與評量說明	<p>教學方法</p> <p>建立學習情境、運用案例、角色扮演、意象引導與軟硬體設備，引導察覺、感知、嘗試、探索、實作、思考價值態度。提供良好示範，提示重要技能，並依據教材性質斟酌採用講解、示範、問答、發表、討論、遊戲、實作、展演、合作學習等教學方法，發展藝術基礎技能。啟發學生多元感官體驗與學習，引導表現、鑑賞與實踐的能力，養成對美的感受與知覺，並能表現於各種空間與場域。</p> <p>教學評量</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力
週別	單元名稱/內容
一	1-1：健康的基礎
二	1-1：健康的基礎
三	1-2：成長的喜悅
四	1-2：成長的喜悅
五	1-2：成長的喜悅

六	1-2：成長的喜悅
七	1-2：成長的喜悅
八	1-2：成長的喜悅
九	1-2：成長的喜悅
十	1-2：成長的喜悅
十一	1-3：青春充電站
十二	1-3：青春充電站
十三	2-1：懂吃懂買大贏家
十四	2-1：懂吃懂買大贏家
十五	2-1：懂吃懂買大贏家
十六	2-1：懂吃懂買大贏家
十七	2-2：食品消費新趨勢
十八	2-2：食品消費新趨勢
十九	2-2：食品消費新趨勢
二十	2-2：食品消費新趨勢
二十一	2-2：食品消費新趨勢

桃園市永豐高中國中部 111 學年度七年級下學期【健康與體育領域】健康課程計畫			
每週節數	1	設計者	健體教學團隊
核心素養	A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1.身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2.系統思考與問題解決 <input checked="" type="checkbox"/> A3.規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	<input type="checkbox"/> B1.符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2.科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3.藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	<input type="checkbox"/> C1.道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2.人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3.多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現 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。		

	<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-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>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-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>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錯進健康的觀點與立場。</p> <p>學習內容</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-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。</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>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</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>融入之議題</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。</p> <p>生 J12 公共議題中的道德思辨。</p>
<p>學習目標</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識眼睛的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於視力保健的影響。 2.因應家中與在校情境，尋求視力保健的助力，並且能降低或解決有害因子。 3.依照個人生活習慣及需求，規畫視力的自主保健行動策略。 4.認識牙齒的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於口腔保健的影響。 5.因應家中與在校情境，尋求口腔保健的助力，並且能降低或解決有害因子。 6.依照個人生活習慣及需求，規畫口腔的自主保健行動策略。 7.認識菸、酒、檳榔的危害。 8.學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。 9.能在面對各項菸、酒與檳榔的邀約時，進行批判性思考並堅持拒絕態度，並作出有利健康的決定。 10.正確認識法律層面對於菸、酒、檳榔與電子煙的規範。 11.認識各個禁菸場域、禁菸標誌與協助戒癮的方式和機構。 12.關注新興菸品電子煙的現況與現行法律規範，以健康的角度堅定拒絕立場。 13.認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。 14.知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。 15.願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。 16.學生能認識何謂傳染病，並瞭解傳染鏈。 17.學習常見的傳染病，瞭解預防接種年齡與相關事宜。 18.學生能認識新興傳染病的歷史。 19.瞭解 COVID-19 對生活的影響。

	20.學習旅遊防疫的注意事項以及行前措施。
教學與評量說明	<p>教學方法 建立學習情境、運用案例、角色扮演、意象引導與軟硬體設備，引導察覺、感知、嘗試、探索、實作、思考價值態度。提供良好示範，提示重要技能，並依據教材性質斟酌採用講解、示範、問答、發表、討論、遊戲、實作、展演、合作學習等教學方法，發展藝術基礎技能。啟發學生多元感官體驗與學習，引導表現、鑑賞與實踐的能力，養成對美的感受與知覺，並能表現於各種空間與場域。</p> <p>教學評量</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力
週次	單元名稱/內容
一	1-1：視力保健
二	1-1：視力保健
三	1-2：口腔保健
四	1-2：口腔保健
五	2-1：成癮故事館
六	2-1：成癮故事館
七	2-1：成癮故事館
八	2-2：菸、酒、檳榔防制情報網
九	2-2：菸、酒、檳榔防制情報網
十	2-2：菸、酒、檳榔防制情報網

十一	2-3：反毒真英雄
十二	2-3：反毒真英雄
十三	2-3：反毒真英雄
十四	2-3：反毒真英雄
十五	3-1：常見傳染病
十六	3-1：常見傳染病
十七	3-1：常見傳染病
十八	3-2：新興傳染病
十九	3-2：新興傳染病
二十	3-2：新興傳染病

桃園市永豐高中國中部 111 學年度七年級上學期【健康與體育領域】體育課程計畫			
每週節數	2	設計者	健體教學團隊
核心素養	A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變	<input type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決
	B 溝通互動	<input checked="" type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養	<input type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養
	C 社會參與	<input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識 <input type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解	<input checked="" type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作
學習重點	學習表現 1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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、勇於挑戰勇的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 2d-IV-1 瞭解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		

	<p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p> <p>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-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 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-2 民俗運動個人或團隊展演。</p>
<p>融入之議題</p>	<p>【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。</p> <p>【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</p> <p>【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守體體的規則。</p>
<p>學習目標</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.透過運動欣賞來瞭解各項運動的競賽規則、技巧、戰術，還有運動對個人與社會的價值與意義，並培養學生公正參與比賽的風度，遵守紀律，養成服輸的精神與欣賞勝利者的雅量，將運動家精神應用在生活當中。 2.認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，並完成檢測。 3.理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 4.完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。 5.能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。 6.能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。 7.透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。 8.能使用起跑架且做好起跑動作，並透過合作學習策略，改善動作技能表現。 9.能與同學討論如何提升傳接棒之技巧及默契，並正向溝通出有效的策略，提高學習效能。 10.能從班級接力比賽觀摩中，體察參賽者行雲流水般的接力動作，發表運動欣賞之體驗。 11.能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。 12.理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 13.能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 14.能完整做出捷泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 15.培養自發學習與相互合作學習的能力。 16.能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。 17.認識籃球運動，學習所需要的動作技術。 18.讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。 19.能瞭解排球之相關知識。

	<p>20.能瞭解排球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接球的技術。</p> <p>21.能理解活動中的戰術，及能夠安排個人與團隊合作練習之方法。</p> <p>22.瞭解體操的運動技能及原理。</p> <p>23.能學習到平衡與跳躍能力。</p> <p>24.將練習要點融入在練習過程中。</p> <p>25.瞭解跳繩運動的技能及原理。</p> <p>26.能學習到跳躍與協調能力。</p> <p>27.將練習的要點融入在練習過程中。</p>
教學與評量說明	<p>教學方法 建立學習情境、運用案例、角色扮演、意象引導與軟硬體設備，引導察覺、感知、嘗試、探索、實作、思考價值態度。提供良好示範，提示重要技能，並依據教材性質斟酌採用講解、示範、問答、發表、討論、遊戲、實作、展演、合作學習等教學方法，發展藝術基礎技能。啟發學生多元感官體驗與學習，引導表現、鑑賞與實踐的能力，養成對美的感受與知覺，並能表現於各種空間與場域。</p> <p>教學評量</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力
週次日期	單元名稱/內容
一	3-1：運動新主張～運動欣賞與運動家精神
二	3-1：運動新主張～運動欣賞與運動家精神
三	3-1：運動新主張～運動欣賞與運動家精神
四	3-2：活力隨堂考～認識體適能
五	3-2：活力隨堂考～認識體適能
六	3-2：活力隨堂考～認識體適能
七	4-1：默契大考驗～田徑
八	4-1：默契大考驗～田徑
九	4-1：默契大考驗～田徑

十	5-1：高抬貴手～籃球
十一	5-1：高抬貴手～籃球
十二	5-1：高抬貴手～籃球
十三	5-2：旁敲側擊～排球
十四	5-2：旁敲側擊～排球
十五	5-2：旁敲側擊～排球
十六	6-1：躍然紙上～體操
十七	6-1：躍然紙上～體操
十八	6-1：躍然紙上～體操
十九	6-2：繩采飛揚～跳繩
二十	6-2：繩采飛揚～跳繩
二十一	6-2：繩采飛揚～跳繩

桃園市永豐高中國中部 111 學年度七年級下學期【健康與體育領域】體育課程計畫			
每週節數	2	設計者	健體教學團隊
核心素養	A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變	<input checked="" type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決
	B 溝通互動	<input checked="" type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養	<input checked="" type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養
	C 社會參與	<input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識 <input type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解	<input checked="" type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作
學習重點	學習表現 1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。		

	<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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用與運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。</p> <p>學習內容 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 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。</p>
<p>融入之議題</p>	<p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p>
<p>學習目標</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.瞭解有氧舞蹈的起源分類。 2.瞭解有氧舞蹈以各種舞步為基礎，利用身體各部位的動作、力量 and 方向面化，創造出有氧舞蹈。 3.學會有氧舞蹈的動作。 4.能培養團隊合作的精神。 5.能認識飛盤競賽項目的相關知識。 6.能瞭解飛盤反手投擲動作要領，並做出投擲動作，且因應情境使用適當投擲方式。 7.能理解飛盤接盤動作要領，並能做出接盤動作，且因應情境使用適當接擲方式。 8.能瞭解活動中的動作要求，達到團隊互動合作的精神。 9.認識中距離跑的發展及項目。 10.能理解 800 公尺及 1500 公尺的競賽屬性。 11.利用正確的擺、跑、蹬、抬、轉跑姿，輕鬆節省能量的消耗。 12.能做到自我肌力鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。 13.能理解暖身、伸展活動，可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 14.瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。 15.瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。 16.能完整做出蛙泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 17.培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。 18.能瞭解桌球相關知識與規則。

	<p>19.能瞭解桌球正反拍擊球動作要領，並做到正反拍技術動作。</p> <p>20.能具備個人與團隊合作練習的知能。</p> <p>21.瞭解排球低手發球及高手發球的動作要領。</p> <p>22.學習排球低手及高手發球。</p> <p>23.學習排球低手接發球。</p> <p>24.瞭解投籃及傳接球的動作要領。</p> <p>25.培養挑戰自我與團隊合作的精神。</p> <p>26.養成良好的運動習慣。</p> <p>27.能瞭解羽球的起源及歷史背景。</p> <p>28.能瞭解正手發球技術的相關知識，並做到正手發高遠長球、正手發短球之動作技術。</p> <p>29.能瞭解正手擊高遠球技術的相關知識，並做到正手擊高遠球之動作技術。</p> <p>30.瞭解運動安全注意事項。</p> <p>31.認識運動傷害的分類與意義，建立正確的運動傷害防護觀念。</p> <p>32.瞭解急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南。</p> <p>33.瞭解熱傷害的症狀及處理方法。</p>
<p>教學與評量說明</p>	<p>教學方法 建立學習情境、運用案例、角色扮演、意象引導與軟硬體設備，引導察覺、感知、嘗試、探索、實作、思考價值態度。提供良好示範，提示重要技能，並依據教材性質斟酌採用講解、示範、問答、發表、討論、遊戲、實作、展演、合作學習等教學方法，發展藝術基礎技能。啟發學生多元感官體驗與學習，引導表現、鑑賞與實踐的能力，養成對美的感受與知覺，並能表現於各種空間與場域。</p> <p>教學評量</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力
<p>週次日期</p>	<p>單元名稱/內容</p>
<p>一</p>	<p>4-1：舞動青春～有氧舞蹈</p>
<p>二</p>	<p>4-1：舞動青春～有氧舞蹈</p>
<p>三</p>	<p>4-2：一擲乾坤～飛盤</p>
<p>四</p>	<p>4-2：一擲乾坤～飛盤</p>
<p>五</p>	<p>5-1：長驅直入～田徑</p>
<p>六</p>	<p>5-1：長驅直入～田徑</p>
<p>七</p>	<p>5-1：長驅直入～田徑</p>

八	6-1：你來我往～桌球
九	6-1：你來我往～桌球
十	6-1：你來我往～桌球
十一	6-2：一觸即發～排球
十二	6-2：一觸即發～排球
十三	6-2：一觸即發～排球
十四	6-3：投傳而去～籃球
十五	6-3：投傳而去～籃球
十六	6-3：投傳而去～籃球
十七	6-4：揮拍自如～羽球
十八	6-4：揮拍自如～羽球
十九	6-4：揮拍自如～羽球
二十	6-5：防患未然～運動安全停看聽

桃園市永豐高中國中部 111 學年度【健體領域】8 年級第一學期課程計畫			
每週節數	3 節	設計者	健體教學團隊
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 OC3. 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) 理解籃球、桌球、羽球及壘球的基本知識並能做出基本動作。</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 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。 </td> </tr> <tr> <td>性別平等</td> <td> 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。 </td> </tr> <tr> <td>戶外教育</td> <td> 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。 </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。 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。 </td> </tr> <tr> <td>品德教育</td> <td> 品 EJU1 尊重生命。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。 </td> </tr> <tr> <td>法治教育</td> <td> 法 J2 避免歧視。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 </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 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。
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	<p>健康</p> <p>Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。</p> <p>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</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>Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p> <p>Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。</p> <p>Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</p> <p>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p> <p>體育</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>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p> <p>Ia-IV-1 徒手體操動作組合。</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>														

	學習 表現	<p>健康</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、資源與規範。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地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。</p> <p>體育</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</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
	1	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
	2	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
	3	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
	4	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			
5	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			
6	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			
7	第一次段考週			
8	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			
9	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			
10	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			
11	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			
12	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 籃球 跑動與配合			
13	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 籃球 跑動與配合			
14	第二次段考週			
15	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			
16	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			
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3章 羽球 致命一擊
18	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 羽球 致命一擊
19	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
20	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
21	第三次段考週

桃園市永豐高中國中部 111 學年度【健體領域】8 年級第二學期課程計畫									
每週節數	3 節	設計者	健體教學團隊						
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							
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、羽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</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
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	國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
	家庭教育	家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。
	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。
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	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。

	<p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p> <p>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
1	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
2	單元一 消費中學堂 第1章 GO購「食」力讚
	單元五 有氧、無氧運動 第1章 慢跑
3	單元一 消費中學堂 第2章 健康消費實踐家
	單元五 有氧、無氧運動 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊
4	單元一 消費中學堂 第2章 健康消費實踐家
	單元五 有氧、無氧運動 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊
5	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
6	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
7	第一次段考週
8	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
9	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
10	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
11	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 空中格鬥
12	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 空中格鬥
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
14	第二次段考週
15	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
16	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 羽球 羽日俱進
17	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 羽球 羽日俱進
18	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
19	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
20	第三次段考週

桃園市永豐高中國中部 111 學年度【健體領域】9 年級第一學期課程計畫																	
每週節數	3 節	設計者	健體教學團隊														
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															
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 覺察自己的體型觀，並進一步了解形成原因。揭開體型變化的真相，形塑健康且適合的體型觀。 2. 以客觀的標準評估自己的體型，並了解不良的體型對健康的影響。 3. 學會檢視自己的生活習慣，並覺察生活習慣對體型造成的影響，提出適切的改善策略，持續修正與進行。 4. 到增進人際關係的策略、我訊息的溝通方式與衝突解決的技巧。 5. 促進家庭關係與解決衝突的方法，及遇到家庭暴力時的處理方式。 6. 網路交友與一般交友的差異、交友過程，以及與網友見面時的安全注意事項。 7. 了解壓力的影響、因應方式與調適壓力的技能。 8. 了解情緒的影響、因應方式與情緒管理的技巧。 9. 學習促進心理健康以及預防他人與自我傷害的方法。 10. 認識休閒的意涵與方法，並學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫。 11. 從正反手的基本盤傳接入門，體驗飛盤樂趣。 12. 了解彩球舞蹈與流行街舞的魅力。 13. 認識扯鈴基本動作及簡易花式技巧。 14. 了解跳繩的好處，並學習練習單人、雙人及多人跳繩的遊戲。 15. 學習八人制拔河的个人與團體技巧，並在賽程中發揮戰術。 16. 學習網球、棒球、高爾夫球的基本規則及基礎動作。遵守場上安全及遊戲規則。 																
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>性別平等</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>生命教育</td> <td>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 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。</td> </tr> <tr> <td>生涯規劃</td> <td>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</td> </tr> <tr> <td>品德教育</td> <td>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。 品 J8 理性溝通與問題解決。</td> </tr> <tr> <td>家庭教育</td> <td>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）。</td> </tr> <tr> <td>人權教育</td> <td>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。</td> </tr> </tbody> </table>			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 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。	品德教育	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。 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。
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 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。																
品德教育	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。 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。																

	學習內容	<p>健康</p> <p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p>體育</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p> <p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p> <p>Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。</p> <p>Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>
學習重點	學習表現	<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>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</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>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</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>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-2 運用運動比賽中的各種策略。</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>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	

1	單元一 體型由我塑 第1章 體型覺醒
	單元四 逆風飛翔 第1章 飛盤 盤旋之際
2	單元一 體型由我塑 第2章 體型方程式
	單元四 逆風飛翔 第1章 飛盤 盤旋之際
3	單元一 體型由我塑 第2章 體型方程式
	單元五 舞林高手 第1章 啦啦隊 魅力四射
4	單元一 體型由我塑 第3章 健康我最「型」
	單元五 舞林高手 第1章 啦啦隊 魅力四射
5	單元一 體型由我塑 第3章 健康我最「型」
	單元五 舞林高手 第2章 街舞 舞領風潮
6	單元二 人際新觀點 第1章 青春情誼
	單元五 舞林高手 第2章 街舞 舞領風潮
7	第一次段考週
8	單元二 人際新觀點 第1章 青春情誼
	單元六 民俗運動 第1章 扯鈴 螞蟻上樹
9	單元二 人際新觀點 第2章 我們這一家
	單元六 民俗運動 第1章 扯鈴 螞蟻上樹
10	單元二 人際新觀點 第2章 我們這一家
	單元六 民俗運動 第2章 跳繩 繩力超人
11	單元二 人際新觀點 第3章 雲端停看聽
	單元六 民俗運動 第2章 跳繩 繩力超人
12	單元二 人際新觀點 第3章 雲端停看聽
	單元六 民俗運動 第3章 拔河 力拔山河
13	單元三 心情點播站 第1章 釋放壓力鍋

	單元六 民俗運動 第3章 拔河 力拔山河
14	第二次段考週
15	單元三 心情點播站 第1章 釋放壓力鍋
	單元七 球類進階 第1章 網球 網前悍將
16	單元三 心情點播站 第2章 EQ「心」世界
	單元七 球類進階 第1章 網球 網前悍將
17	單元三 心情點播站 第2章 EQ「心」世界
	單元七 球類進階 第2章 棒球 固若金湯
18	單元三 心情點播站 第3章 守住珍貴生命
	單元七 球類進階 第2章 棒球 固若金湯
19	單元三 心情點播站 第3章 守住珍貴生命
	單元七 球類進階 第3章 高爾夫球 一桿進洞
20	單元三 心情點播站 第4章 休閒「心」生活
	單元七 球類進階 第3章 高爾夫球 一桿進洞
21	第三次段考週

桃園市永豐高中國中部 111 學年度【健體領域】9 年級第二學期課程計畫			
每週節數	3 節	設計者	健體教學團隊
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	
課程目標	健康 1. 學習評估社區安全潛在危機的方法。 2. 理解社區安全相關守則與法令。 3. 運用健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。 4. 理解社區健康營造定義與流程。 5. 運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 6. 主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。 7. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 8. 體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 9. 體會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。		

10. 學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題，分析影響和改進之道。
11. 體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。
12. 了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。
13. 學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。
14. 能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。
15. 了解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。
16. 了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。
17. 理解人生各個階段有不同的健康促進重點。
18. 體認不同階段所會遇到的健康問題。

體育

1. 學會自我身體檢視，確保正確的練習情境。
2. 能確實執行基礎、進階瑜珈動作。
3. 學會運動後自我放鬆的重要性。
4. 透過自我練習計畫提升身心素質。
5. 了解防身術的原意。
6. 知道有效攻擊及防守位置為何處。
7. 了解不同危險情境中的自我保護方法。
8. 能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。
9. 認識跆拳道運動的器材。
10. 認識跆拳道的比賽規則轉變。
11. 能完整協調身體力量來完成踢擊動作。
12. 相互合作的班級氣氛。
13. 學習武術的基本禮儀及精神。
14. 認識武術的基本步法。
15. 能確實執行武術基本套路：五步拳。
16. 藉由步法訓練鍛鍊腿部肌力及身體平衡。
17. 能設法應用在基礎實戰中。
18. 認識飛盤運動的各項比賽。
19. 能遵守場上安全規範及遊戲規則。
20. 能透過練習，領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。
21. 能了解規則，並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。
22. 培養相互合作的班級氣氛，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。
23. 了解自行車的種類與構造。
24. 了解道路騎乘規則及安全事項。
25. 了解自行車的安全檢查及基本設定。
26. 了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。
27. 學會騎行時的溝通手勢。
28. 學會安排自行車休閒騎乘活動。
29. 認識網球運動起源及現代網球發展沿革。
30. 了解反手拍握拍方式與應用。
31. 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。
32. 了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。
33. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。
34. 了解知名棒球選手的故事故，並以其努力的態度自勉。
35. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。
36. 習得流暢打擊以及跑壘之基本技巧。
37. 能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，並了解其中差異。
38. 了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。
39. 培養相互合作的班級氣氛。

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。

生命教育

生 J2 進行思考時的適當情意與態度

品德教育

品 EJU5 謙遜包容。

		<p>戶外教育</p> <p>戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。</p> <p>環境教育</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。 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。</p> <p>海洋教育</p> <p>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。</p>
	學習內容	<p>健康</p> <p>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。</p> <p>體育</p> <p>Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 Ha-IV-1 網/牆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。</p>
	學習重點	<p>健康</p> <p>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。</p> <p>體育</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>
	學習表現	

		4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。
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	
1	單元一 社區網絡拼圖 第1章 社區放大鏡	
	單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第1章 瑜珈 愉佳	
2	單元一 社區網絡拼圖 第1章 社區放大鏡	
	單元五 武林高手 第1章 防身術 臨陣脫逃	
3	單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力	
	單元五 武林高手 第1章 防身術 臨陣脫逃	
4	單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力	
	單元五 武林高手 第2章 跆拳道 拳霸一方	
5	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰	
	單元五 武林高手 第2章 跆拳道 拳霸一方	
6	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰	
	單元五 武林高手 第3章 你、我來練武功	
7	第一次段考週	
8	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰	
	單元五 武林高手 第3章 你、我來練武功	
9	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰	
	單元六 翻轉人生 第1章 飛盤 劃破天際	
10	單元二 翻轉護地球 第2章 綠活行動家	
	單元六 翻轉人生 第1章 飛盤 劃破天際	
11	單元二 翻轉護地球 第2章 綠活行動家	
	單元六 翻轉人生 第2章 自行車 轉動騎跡	
12	單元三 健康人生逗陣行 第1章 美妙新生命	

	單元六 翻轉人生 第2章 自行車 轉動騎跡
13	單元三 健康人生逗陣行 第1章 美妙新生命
	單元七 球類進階 第1章 網球 一網打盡
14	第二次段考週
15	單元三 健康人生逗陣行 第2章 樂活新旅程
	單元七 球類進階 第1章 網球 一網打盡
16	單元三 健康人生逗陣行 第2章 樂活新旅程
	單元七 球類進階 第2章 棒球 同心合力
17	單元三 健康人生逗陣行 第2章 樂活新旅程
	單元七 球類進階 第2章 棒球 同心合力
18	總複習/畢業典禮