

桃園市 110 學年度 青埔 國民中學

健體 領域課程計畫

壹、依據

- 一、教育部十二年國民基本教育課程綱要暨健體領域-健康教育課程綱要、體育課程綱要。
- 二、教育部頒定九年一貫課程綱要。
- 三、國民教育階段特殊教育課程綱要總綱。
- 四、本校課程發展委員會決議。
- 五、本校課程發展委員會之健體領域領域課程小組會議決議。

貳、基本理念（含該領域理念及學校理念）

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

從感恩、樂觀等正向心念出發，以全球視野為方向，透過親師生溝通合作，習得冒險應變、自學等環境適應力，凝聚出正面向上的校園氣氛，培養學生健康品格，並提升國際視野。

桃園市青埔國民中學 110 學年度第一學期 <u>七</u> 年級 健體領域-健康教育課程計畫						
每週節數	1 節		設計者	七年級教學團隊		
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變				
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養				
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 □C3. 多元文化與國際理解				
週次	單元主題	學習內容	學習表現	學習目標	教學與評量說明	融入之議題
第一週	單元一 健康加油 「讚」 第 1 章 全能健康王	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	1. 瞭解全人健康的定義，並了解健康真正的意涵。 2. 能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。 3. 能了解健康檢查的定義、重要性與項目等。 4. 分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。 5. 了解自己能進行的自我保健策略，並於生活中執行。	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、	生 J4 生 J6

				6.持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。		
第二週	單元一 健康加油 「讚」 第1章 全能健康王	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	1.瞭解全人健康的定義，並了解健康真正的意涵。 2.能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。 3.能了解健康檢查的定義、重要性與項目等。 4.分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。 5.了解自己能進行的自我保健策略，並於生活中執行。 6.持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。	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、	生 J4 生 J6
第三週	單元一 健康加油 「讚」 第2章 人體奇航	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	1.認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。 2.瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。 3.探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。 4.能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。	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、	
第四週	單元一 健康加油 「讚」 第2章 人體奇航	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	1.認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。 2.瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。 3.探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。 4.能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。	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、	
第五週	單元一 健康加油 「讚」 第3章 愛眼護齒 保健康	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3	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	1.認識眼睛與口腔的基本生理構造。 2.了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、	

		視力、口腔保健策略與相關疾病。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	3. 能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。	觀察記錄、態度檢核、	
第六週	單元一 健康加油 「讚」 第3章 愛眼護齒 保健康	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	1. 認識眼睛與口腔的基本生理構造。 2. 了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3. 能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。	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、	
第七週	第一次段考週 單元一 健康加油 「讚」 第3章 愛眼護齒 保健康	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	1. 認識眼睛與口腔的基本生理構造。 2. 了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3. 能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。	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、	
第八週	單元一 健康加油 「讚」 第3章 愛眼護齒 保健康	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	1. 認識眼睛與口腔的基本生理構造。 2. 了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3. 能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。	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、	
第九週	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	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。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-1	1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。 2. 理解促進青春期健康生活的策略與資源。 3. 理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。 4. 精熟地操作生殖器官保健的健康技能。	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、	性 J1

		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。	運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	5. 運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。		
第十週	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	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-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。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。	1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。 2. 理解促進青春期健康生活的策略與資源。 3. 理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。 4. 精熟地操作生殖器官保健的健康技能。 5. 運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。	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、	性 J1
第十一週	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	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-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。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。	1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。 2. 理解促進青春期健康生活的策略與資源。 3. 理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。 4. 精熟地操作生殖器官保健的健康技能。 5. 運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。	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、	性 J1
第十二週	單元二 青春事件簿 第2章 青春誰人知	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。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-3	1. 理解青春期心理健康的概念。 2. 認識青春期心理變化的調適與因應策略。 3. 認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春期心理健康的情境。 4. 理解、認識與尊重多元性別特質與角色。	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、	性 J1 性 J3 性 J6 性 J11

			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。			
第十三週	單元二 青春事件簿 第2章 青春誰人知	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。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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-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。	1. 理解青春期心理健康的概念。 2. 認識青春期心理變化的調適與因應策略。 3. 認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春期心理健康的情境。 4. 理解、認識與尊重多元性別特質與角色。	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、	性 J1 性 J3 性 J6 性 J11
第十四週	單元二 青春事件簿 第2章 青春誰人知	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。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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-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。	1. 理解青春期心理健康的概念。 2. 認識青春期心理變化的調適與因應策略。 3. 認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春期心理健康的情境。 4. 理解、認識與尊重多元性別特質與角色。	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、	性 J1 性 J3 性 J6 性 J11
第十五週	第二次段考週 單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-1	1. 認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。 2. 在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 3. 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。	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、	

			運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。			
第十六週	單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	1. 認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。 2. 在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 3. 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。	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、	
第十七週	單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	1. 認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。 2. 在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 3. 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。	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、	
第十八週	單元三 健康「食」行力 第2章 食在安心	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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	1. 了解食物中毒發生的原因、預防方法。 2. 觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。 3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。	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、	安 J3 安 J4
第十九週	單元三 健康「食」行力 第2章 食在安心	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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	1. 了解食物中毒發生的原因、預防方法。 2. 觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。 3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。	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、	安 J3 安 J4
第二十週	單元三 健康「食」行力 第2章 食在安心	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-2	1. 了解食物中毒發生的原因、預防方法。 2. 觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、	安 J3 安 J4

		預防處理方法。	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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。	觀察記錄、態度檢核、	
第二十一週	第三次段考週 結業式 單元三 健康「食」行 力 第2章 食在安心	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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	1. 了解食物中毒發生的原因、預防方法。 2. 觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。 3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。	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、	安 J3 安 J4

桃園市青埔國民中學 110 學年度第一學期 <u>七</u> 年級 健體領域-體育課程計畫						
每週節數	2 節		設計者	七年級教學團隊		
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進■A2. 系統思考與問題解決■A3. 規劃執行與創新應變				
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達■B2. 科技資訊與媒體素養■B3. 藝術涵養與美感素養				
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識■C2. 人際關係與團隊合作 □C3. 多元文化與國際理解				
週次	單元主題	學習內容	學習表現	學習目標	教學與 評量說明	融入之 議題
第一週	單元四 運動穿著 與防護 第 1 章 跑步服裝秀	Bc-IV-1 簡易運動傷害 的處理與風 險。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安 全的運動情境。 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。	1. 能明白相關運動服裝 穿著知識。 2. 能明白何謂運動服裝 需求知識。 3. 能自信表達自我運動 表現。 4. 能思考運動服裝穿著 自我需求。 5. 能選擇何時合宜的服 裝產品。 6. 能執行自我運動服裝 選擇。	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、	生 J5
第二週	單元四 運動穿著與防 護 第 2 章 護具大集合	Bc-IV-1 簡易運動傷害 的處理與風 險。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安 全的運動情境。 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。	1. 能明白相關護具知 識。 2. 能明白護具的運動需 求。 3. 能自信表達自我護具 的運動需要。 4. 能選擇何時合宜的運 動護具。	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、	生 J5 安 J2 安 J4 閱 J3
第三週	單元 5 體適能 第 1 章 健康體適能 體適能檢測	Ab-IV-1 體適 能促進策略與 活動方法。	1c-IV-2 評估運動風 險，維護安全的運動情 境。	1. 能明白體適能相關知 識及重要性。 2. 能主動並協助他人參 與體適能活動。 3. 能明白體適能各項檢 測要領並積極完成檢 測。	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、	閱 J3

第四週	單元 5 體適能 第 2 章 接力 衝破終點線	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	1. 能認識起跑的種類。 2. 能明白起跑的動作要領。 3. 能理解接力的方法與策略。 4. 能感受團隊合作的意義。 5. 能做到跑步動作流暢。 6. 能做到傳接棒順利流暢。 7. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。	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、	戶 J5
第五週	單元 5 體適能 第 2 章 接力 衝破終點線	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。	1. 能認識起跑的種類。 2. 能明白起跑的動作要領。 3. 能理解接力的方法與策略。 4. 能感受團隊合作的意義。 5. 能做到跑步動作流暢。 6. 能做到傳接棒順利流暢。 7. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。	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、	戶 J5
第六週	單元 6 安心暢游 第 1 章 水域安全 智者樂水	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。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	1. 認識全臺危險水域及成因。 2. 認識水域環境特性與評估水域的安全。 3. 認識溺水的發生原因並能說出防溺的方法。 4. 熟記防溺十招且能在日後運用。	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、	生 J5 人 J8 品 J8 海 J1 海 J12 安 J1 安 J4
第七週	第一次段考週 單元 6 安心暢游 第 1 章 水域安全 智者樂水	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。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	1. 認識全臺危險水域及成因。 2. 認識水域環境特性與評估水域的安全。 3. 認識溺水的發生原因並能說出防溺的方法。 4. 熟記防溺十招且能在日後運用。	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、	生 J5 人 J8 品 J8 海 J1 海 J12 安 J1 安 J4
第八週	單元 6 安心暢游 第 2 章 自救求生 臨危自保	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。	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	1. 能說出自救的基本原則。 2. 評估與加強自己的自救能力級別。 3. 熟悉與善用韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩水等移動求生。	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、	海 J1 安 J1 閱 J10

			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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	4. 能夠運用藉物漂浮和移動求生。 5. 學習利用衣服長褲來製作成浮具漂浮。		
第九週	單元 6 安心暢游 第 3 章 捷泳 流線直進	Gb-IV-2 游泳 前進 25 公尺 (需換氣 5 次以上)。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。	1. 能反思捷泳腿部打水動作的優劣。 2. 能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。 3. 能積極參與活動，充分展現自我。 4. 能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。	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、	海 J1 品 EJU4
第十週	單元 6 安心暢游 第 3 章 捷泳 流線直進	Gb-IV-2 游泳 前進 25 公尺 (需換氣 5 次以上)。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。	1. 能反思捷泳腿部打水動作的優劣。 2. 能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。 3. 能積極參與活動，充分展現自我。 4. 能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。	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、	海 J1 品 EJU4
第十一週	單元 6 安心暢游 第 3 章 捷泳 流線直進	Gb-IV-2 游泳 前進 25 公尺 (需換氣 5 次以上)。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。	1. 能反思捷泳腿部打水動作的優劣。 2. 能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。 3. 能積極參與活動，充分展現自我。 4. 能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。	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、	海 J1 品 EJU4
第十二週	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 出手得分	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。	1. 認識籃球運動的脈絡。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。 4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。 5. 能比較出較省力之投籃動作。 6. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。 7. 相互合作的班級氣氛。	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、	品 J1 品 J8
第十三週	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 出手得分	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	1. 認識籃球運動的脈絡。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。	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、	品 J1 品 J8

			3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。 5. 能比較出較省力之投籃動作。 6. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。 7. 相互合作的班級氣氛。		
第十四週	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 出手得分	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。	1. 認識籃球運動的脈絡。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。 4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。 5. 能比較出較省力之投籃動作。 6. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。 7. 相互合作的班級氣氛。	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、	品 J1 品 J8
第十五週	第二次段考週 單元 7 球類入門 第 2 章 排球 一球入魂	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。 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。	1. 介紹排球運動基本規則。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解並做到低手傳接球動作之原理原則。 4. 學習運用身體部位來緩衝接球力量。 5. 能在接球後將球精準將球送至指定位置。 6. 培養正確低手傳接球的觀念與能力。 7. 班級和諧團結氣氛。	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、	品 J1 品 J8
第十六週	單元 7 球類入門 第 2 章 排球 一球入魂	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。 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。	1. 介紹排球運動基本規則。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解並做到低手傳接球動作之原理原則。 4. 學習運用身體部位來緩衝接球力量。 5. 能在接球後將球精準將球送至指定位置。 6. 培養正確低手傳接球的觀念與能力。 7. 班級和諧團結氣氛。	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、	品 J1 品 J8
第十七週	單元 7 球類入門 第 3 章 羽球 擊球高手	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。	1. 認識羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解羽球握拍及擊球之原理原則。	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、	品 J1 品 J8 國 J3

			4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	4. 學習運用身體部位力量來幫助擊球。 5. 能做出較完整正確的擊球動作。 6. 能抓住正確的擊球點。 7. 培養能將球擊高擊遠的能力。		
第十八週	單元 7 球類入門 第 3 章 羽球 擊球高手	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1. 認識羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解羽球握拍及擊球之原理原則。 4. 學習運用身體部位力量來幫助擊球。 5. 能做出較完整正確的擊球動作。 6. 能抓住正確的擊球點。 7. 培養能將球擊高擊遠的能力。	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、	品 J1 品 J8 國 J3
第十九週	單元 7 球類入門 第 4 章 足球 腳下功夫	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。 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。 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。	1. 明白足球運動的脈絡以及相關裝備。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解足球傳球動作之原理原則。 4. 加強練習身體協調性。 5. 能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。 6. 小組相互合作挑戰精神。	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、	品 J1 品 J8
第二十週	單元 7 球類入門 第 4 章 足球 腳下功夫	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。 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。 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。	1. 明白足球運動的脈絡以及相關裝備。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解足球傳球動作之原理原則。 4. 加強練習身體協調性。 5. 能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。 6. 小組相互合作挑戰精神。	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、	品 J1 品 J8

第二十一週	第三次段考週 結業式 單元 7 球類入門 第 4 章 足球 腳下功夫	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。 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。 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。	1. 明白足球運動的脈絡以及相關裝備。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解足球傳球動作之原理原則。 4. 加強練習身體協調性。 5. 能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。 6. 小組相互合作挑戰精神。	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、	品 J1 品 J8
-------	--	-----------------------------	---	--	-------------------------------------	--------------

桃園市青埔國民中學 110 學年度第二學期 <u>七</u> 年級 健體領域-健康教育課程計畫						
每週節數	1 節		設計者	七年級教學團隊		
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進■A2. 系統思考與問題解決■A3. 規劃執行與創新應變				
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達■B2. 科技資訊與媒體素養■B3. 藝術涵養與美感素養				
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識■C2. 人際關係與團隊合作 □C3. 多元文化與國際理解				
週次	單元主題	學習內容	學習表現	學習目標	教學與 評量說明	融入之 議題
第一週	單元 1 「癮」形大危機 第 1 章 菸誤人生	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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。 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。	1. 評估抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考抽菸造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕菸品與菸害。 4. 主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。	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、	生 J5 法 J3 法 J4
第二週	單元 1 「癮」形大危機 第 1 章 菸誤人生	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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	1. 評估抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考抽菸造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、	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、	生 J5 法 J3 法 J4

		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。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	自我控制並運用相關資源，以拒絕菸品與菸害。 4. 主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。		
第三週	單元 1 「癮」形大危機 第 2 章 酒後誤事	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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。 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。	1. 評估喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考喝酒造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕喝酒。	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、	生 J5 法 J3 法 J4
第四週	單元 1 「癮」形大危機 第 2 章 酒後誤事	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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。 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。	1. 評估喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考喝酒造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕喝酒。	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、	生 J5 法 J3 法 J4
第五週	單元 1 「癮」形大危機 第 3 章 紅脣危機	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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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	1. 評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕檳榔。 4. 主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。	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、	環 J11 品 J3 法 J3 法 J4

		動與支持性規範、戒治資源。	促進健康的信念或行為的影響力。			
第六週	單元 1 「癮」形大危機 第 3 章 紅脣危機	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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	1. 評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕檳榔。 4. 主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。	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、	環 J11 品 J3 法 J3 法 J4
第七週	單元 1 「癮」形大危機 第 3 章 紅脣危機	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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	1. 評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕檳榔。 4. 主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。	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、	環 J11 品 J3 法 J3 法 J4
第八週	第一次段考週 單元 1 「癮」形大危機 第 4 章 青春不迷「網」	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	1. 評估網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險。 2. 思考沉迷網路造成的危害與嚴重性。 3. 因應生活情境，善用各種策略。 4. 預防與解決網路沉迷的問題。	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、	
第九週	單元 2 全境擴散 第 1 章 傳染病情報站	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 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。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	1. 瞭解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。 2. 分析新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。 3. 統整與分析所有傳染病的基本預防策略，進而了解保護自己健康的方法。 4. 了解適當的健康自我管理行為，以增加預防各類傳染病的能力。	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、	品 J1 品 J8

第十週	單元 2 全境擴散 第 1 章 傳染病情報站	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 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。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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技能。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	1. 瞭解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。 2. 分析新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。 3. 統整與分析所有傳染病的基本預防策略，進而了解保護自己健康的方法。 4. 了解適當的健康自我管理行為，以增加預防各類傳染病的能力。	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、	品 J1 品 J8
第十一週	單元 2 全境擴散 第 2 章 打擊傳染病	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 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。	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技能。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	1. 了解台灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。 2. 認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，並且能運用各項預防策略自我保護。 3. 了解各類傳染病的嚴重性後，能提高警覺，並將所學應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。	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、	品 J1 品 J8
第十二週	單元 2 全境擴散 第 2 章 打擊傳染病	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 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。	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技能。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	1. 了解台灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。 2. 認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，並且能運用各項預防策略自我保護。 3. 了解各類傳染病的嚴重性後，能提高警覺，並將所學應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。	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、	品 J1 品 J8
第十三週	單元 3 安全守護神 第 1 章 安全伴我行	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。	1. 認識事故傷害。 2. 了解家庭中常見的事故傷害及預防方法。 3. 了解學校中常見的事故傷害及預防方法。 4. 能對安全問題提出可行的解決方法。	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、	環 J12 安 J1 安 J3 安 J4 安 J8 安 J9
第十	單元 3 安全守護神 第 1 章	Ba-IV-1 居家、學校、社區環	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	1. 認識事故傷害。	實作評量、上課參與、紙筆測驗、	環 J12 安 J1 安 J3

四週	安全伴我行	境潛在危機的評估方法。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	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。 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。	2. 了解家庭中常見的事故傷害及預防方法。 3. 了解學校中常見的事故傷害及預防方法。 4. 能對安全問題提出可行的解決方法。	口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核、	安 J4 安 J8 安 J9
第十五週	第二次段考週 單元 3 安全守護神 第 1 章 安全伴我行	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。 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。	1. 認識事故傷害。 2. 了解家庭中常見的事故傷害及預防方法。 3. 了解學校中常見的事故傷害及預防方法。 4. 能對安全問題提出可行的解決方法。	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、	環 J12 安 J1 安 J3 安 J4 安 J8 安 J9
第十六週	單元 3 安全守護神 第 2 章 急救得來速	境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	1. 建立正確的急救觀念與原則。 2. 能正確操作基本繃帶包紮法。 3. 能正確操作基本三角巾包紮法。 4. 了解常見運動傷害的處理原則。 5. 培養樂於助人的價值觀。	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、	安 J11
第十七週	單元 3 安全守護神 第 2 章 急救得來速	境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	1. 建立正確的急救觀念與原則。 2. 能正確操作基本繃帶包紮法。 3. 能正確操作基本三角巾包紮法。 4. 了解常見運動傷害的處理原則。 5. 培養樂於助人的價值觀。	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、	安 J11
第十八週	單元 3 安全守護神 第 2 章 急救得來速	境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	1. 建立正確的急救觀念與原則。 2. 能正確操作基本繃帶包紮法。 3. 能正確操作基本三角巾包紮法。 4. 了解常見運動傷害的處理原則。 5. 培養樂於助人的價值觀。	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、	安 J11
第十	單元 3 安全守護神 第 3 章	Ba-IV-2 居家、學校及社區安	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	1. 瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。	實作評量、上課參與、紙筆測驗、	環 J10 環 J11 環 J12

九週	防災御守	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。	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。 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。 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。	2. 瞭解火災常見的成因與預防方法。 3. 能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。 4. 正確操作滅火器實施滅火。 5. 能說出地震發生前降低傷害的整備方式。 6. 能因應不同情境演練地震避難情況。 7. 繪製家庭防災地圖。	口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核、	安 J3 安 J9 防 J4 防 J6 防 J8 防 J9
第二十週	單元 3 安全守護神 第 3 章 防災御守	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。	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。 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。 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。	1. 瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。 2. 瞭解火災常見的成因與預防方法。 3. 能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。 4. 正確操作滅火器實施滅火。 5. 能說出地震發生前降低傷害的整備方式。 6. 能因應不同情境演練地震避難情況。 7. 繪製家庭防災地圖。	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、	環 J10 環 J11 環 J12 安 J3 安 J9 防 J4 防 J6 防 J8 防 J9
第二十一週	第三次段考週 單元 3 安全守護神 第 3 章 防災御守	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。	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。 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。 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。	1. 瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。 2. 瞭解火災常見的成因與預防方法。 3. 能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。 4. 正確操作滅火器實施滅火。 5. 能說出地震發生前降低傷害的整備方式。 6. 能因應不同情境演練地震避難情況。 7. 繪製家庭防災地圖。	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、	環 J10 環 J11 環 J12 安 J3 安 J9 防 J4 防 J6 防 J8 防 J9

桃園市青埔國民中學 110 學年度第二學期 <u>七</u> 年級 健體領域-體育課程計畫			
每週節數	2 節	設計者	七年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變	

		B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養 C 社會參與 ■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 □C3. 多元文化與國際理解			
週次	單元主題	學習內容	學習表現	學習目標	教學與評量說明	融入之議題
第一週	單元 4 Baseball 運動誌 第 1 章 從棒球看臺灣 第 2 章 臺灣棒球名人堂	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。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	1. 了解臺灣棒球發展。 2. 了解臺灣棒球現況。 3. 了解臺灣棒球起源及發展。 4. 體會古今臺灣優秀棒球選手奮鬥精神。	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、	品 EJU6 品 J2 多 J2 多 J8 國 J2 閱 J3 閱 J6
第二週	單元 5 競技體適能 第 1 章 核心肌群	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	1. 核心肌群簡介。 2. 能指出核心肌群指哪些肌肉。 3. 能了解核心肌群與下背疼痛的關聯。 4. 能了解鍛鍊核心肌群的重要性。 5. 能做出正確的核心肌群訓練動作。 6. 每一核心訓練都能調整強度的變化。 7. 可設計出適合自己的核心訓練課表。 8. 相互合作的班級氣氛。	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、	
第三週	單元 5 競技體適能 第 1 章 核心肌群	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	1. 核心肌群簡介。 2. 能指出核心肌群指哪些肌肉。 3. 能了解核心肌群與下背疼痛的關聯。 4. 能了解鍛鍊核心肌群的重要性。 5. 能做出正確的核心肌群訓練動作。 6. 每一核心訓練都能調整強度的變化。 7. 可設計出適合自己的核心訓練課表。 8. 相互合作的班級氣氛。	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、	
第四週	單元 5 競技體適能 第 2 章 專項適能	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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-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。	1. 能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。 2. 學生能夠說出不同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。 3. 學生能依照本單元所介紹的內容，區分其它不同專項運動所屬的運動類型。	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、	閱 J3

			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。	4. 能夠做出課程設計中在不同專項類型的運動所需求的訓練動作。		
第五週	單元 5 競技體適能 第 2 章 專項適能	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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-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。	1. 能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。 2. 學生能夠說出不同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。 3. 學生能依照本單元所介紹的內容，區分其它不同專項運動所屬的運動類型。 4. 能夠做出課程設計中在不同專項類型的運動所需求的訓練動作。	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、	閱 J3
第六週	單元 6 展臂優游 第 1 章 捷泳 水中協奏曲	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	1. 能了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。 2. 能做出捷泳划手動作控制，並掌握交換划手的時機。 3. 能做出捷泳流暢的手腳聯合動作，並表現良好的推進速度。 4. 能思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。	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、	
第七週	單元 6 展臂優游 第 1 章 捷泳 水中協奏曲	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	1. 能了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。 2. 能做出捷泳划手動作控制，並掌握交換划手的時機。 3. 能做出捷泳流暢的手腳聯合動作，並表現良好的推進速度。 4. 能思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。	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、	
第八週	第一次段考週 單元 6 展臂優游 第 1 章 捷泳	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。	1. 能了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、	

	水中協奏曲	(需換氣5次以上)。	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	2. 能做出捷泳划手動作控制，並掌握交換划手的時機。 3. 能做出捷泳流暢的手腳聯合動作，並表現良好的推進速度。 4. 能思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。	觀察記錄、態度檢核、	
第九週	單元6 展臂優游 第2章 救生伸拋划 援力同在	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 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。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	1. 能說出基本岸上救生的原則及方法。 2. 認識溺水的可能徵兆並提高警覺。 3. 認識救溺五步並加以熟習之。 4. 認識常見救生器具如救生浮標的使用方法。 5. 認識及學習救生圈的施救拋擲方法。 6. 認識及學習陸上急救法。	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、	海 J1 安 J1 安 J10
第十週	單元6 展臂優游 第2章 救生伸拋划 援力同在	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 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。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	1. 能說出基本岸上救生的原則及方法。 2. 認識溺水的可能徵兆並提高警覺。 3. 認識救溺五步並加以熟習之。 4. 認識常見救生器具如救生浮標的使用方法。 5. 認識及學習救生圈的施救拋擲方法。 6. 認識及學習陸上急救法。	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、	海 J1 安 J1 安 J10
第十一週	單元7 球類入門 第1章 籃球 扭轉乾坤	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。 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。	1. 能了解基本傳接球方式。 2. 能在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。 3. 能有效掌握移位時機。 4. 能分析自我與他人的運動表現。 5. 能具有團隊意識與運動精神。	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、	品 J1 品 J8 戶 J5

第十二週	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 扭轉乾坤	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類 運動動作組 合及團隊戰 術。	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。 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。	1. 能了解基本傳接球 方式。 2. 能在動態活動中選 擇並做出適當的傳接 球動作。 3. 能有效掌握移位時 機。 4. 能分析自我與他人 的運動表現。 5. 能具有團隊意識與運 動精神。	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、	品 J1 品 J8 戶 J5
第十三週	單元 7 球類入門 第 2 章 排球 高手過招	Ha-IV-1 網/ 牆性球類運 動動作組合 及團隊戰 術。	1c-IV-1 了解各項運動 基礎原理和規則。 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。	1. 能對排球比賽場地 有基礎認知。 2. 能表現出正確的基本 發球動作。 3. 能在動態活動中正 確評估動作要點並據 以回饋和反思。 4. 能有效掌握移位與 擊球點間的相互關 係。 5. 能分析場上情境並 擬定策略。 6. 能具有團隊意識與運 動精神並展現在綜合應 用中。	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、	品 J1 品 J2 品 J8
第十四週	單元 7 球類入門 第 2 章 排球 高手過招	Ha-IV-1 網/ 牆性球類運 動動作組合 及團隊戰 術。	1c-IV-1 了解各項運動 基礎原理和規則。 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。	1. 能對排球比賽場地 有基礎認知。 2. 能表現出正確的基本 發球動作。 3. 能在動態活動中正 確評估動作要點並據 以回饋和反思。 4. 能有效掌握移位與 擊球點間的相互關 係。 5. 能分析場上情境並 擬定策略。 6. 能具有團隊意識與運 動精神並展現在綜合應 用中。	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、	品 J1 品 J2 品 J8
第十五週	第二次段考週 單元 7 球類入門 第 2 章 排球 高手過招	Ha-IV-1 網/ 牆性球類運 動動作組合 及團隊戰 術。	1c-IV-1 了解各項運動 基礎原理和規則。 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。	1. 能對排球比賽場地 有基礎認知。 2. 能表現出正確的基本 發球動作。 3. 能在動態活動中正 確評估動作要點並據 以回饋和反思。 4. 能有效掌握移位與 擊球點間的相互關 係。 5. 能分析場上情境並 擬定策略。	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、	品 J1 品 J2 品 J8

				6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。		
第十六週	單元 7 球類入門 第 3 章 羽球 先發制人	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	1. 能表現出正確的基本發球動作。 2. 能理解並做出米字跑的動作要點。 3. 能了解場區與球路軌跡之間的關聯。 4. 能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。 5. 能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。 6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	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、	品 J1 品 J8
第十七週	單元 7 球類入門 第 3 章 羽球 先發制人	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	1. 能表現出正確的基本發球動作。 2. 能理解並做出米字跑的動作要點。 3. 能了解場區與球路軌跡之間的關聯。 4. 能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。 5. 能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。 6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	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、	品 J1 品 J8
第十八週	單元 7 球類入門 第 3 章 羽球 先發制人	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	1. 能表現出正確的基本發球動作。 2. 能理解並做出米字跑的動作要點。 3. 能了解場區與球路軌跡之間的關聯。 4. 能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。 5. 能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。 6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	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、	品 J1 品 J8
第十九週	單元 7 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	1. 能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。 2. 能正確評估動作要點並據以回饋和反思。	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、	品 J1 品 J8 戶 J5

			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。 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。	3. 能理解運動的社會介入意義並據以擬定實踐計畫。 4. 能分析場上情勢並立即性的調整策略。 5. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。		
第二十週	單元 7 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。 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。	1. 能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。 2. 能正確評估動作要點並據以回饋和反思。 3. 能理解運動的社會介入意義並據以擬定實踐計畫。 4. 能分析場上情勢並立即性的調整策略。 5. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	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、	品 J1 品 J8 戶 J5
第二十一週	第三次段考週 單元 7 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。 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。	1. 能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。 2. 能正確評估動作要點並據以回饋和反思。 3. 能理解運動的社會介入意義並據以擬定實踐計畫。 4. 能分析場上情勢並立即性的調整策略。 5. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	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、	品 J1 品 J8 戶 J5

桃園市青埔國民中學 110 學年度第一學期 <u>八</u> 年級健體領域-健康教育課程計畫				
每週節數	1 節		設計者	八年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	☒ A1. 身心素質與自我精進 ☒ A2. 系統思考與問題解決 ☒ A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	☒ B1. 符號運用與溝通表達 ☒ B2. 科技資訊與媒體素養 ☒ B3. 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	☒ C1. 道德實踐與公民意識 ☒ C2. 人際關係與團隊合作 ☐ C3. 多元文化與國際理解		

週次	單元主題	學習內容	學習表現	學習目標	教學與評量說明	融入之議題
第一週	單元 1 愛，這件事 第 1 章 歌頌情誼	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。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。	1. 辨別欣賞、喜歡與愛。 2. 了解健康的邀約、安全的約會的方式。 3. 學習情感維持與結束的正確方式。 4. 培養情感關係中的正確態度與健康價值觀。	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、	性 J11
第二週	單元 1 愛，這件事 第 1 章 歌頌情誼	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。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。	1. 辨別欣賞、喜歡與愛。 2. 了解健康的邀約、安全的約會的方式。 3. 學習情感維持與結束的正確方式。 4. 培養情感關係中的正確態度與健康價值觀。	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、	性 J11
第三週	單元 1 愛，這件事 第 1 章 歌頌情誼	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。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。	1. 辨別欣賞、喜歡與愛。 2. 了解健康的邀約、安全的約會的方式。 3. 學習情感維持與結束的正確方式。 4. 培養情感關係中的正確態度與健康價值觀。	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、	性 J11
第四週	單元 1 愛，這件事 第 2 章 珍愛自我	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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	1. 體認維護身體自主權的重要。 2. 展現維護身體自主權的行動。 3. 分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 4. 建立健康的性價值觀。	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、	性 J4 性 J5 性 J6
第五週	單元 1 愛，這件事 第 2 章 珍愛自我	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	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	1. 體認維護身體自主權的重要。 2. 展現維護身體自主權的行動。 3. 分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 4. 建立健康的性價值觀。	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、	性 J4 性 J5 性 J6

		的辨識與媒體色情訊息的批判能力。				
第六週	單元 1 愛，這件事 第 2 章 珍愛自我	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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	1. 體認維護身體自主權的重要。 2. 展現維護身體自主權的行動。 3. 分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 4. 建立健康的性價值觀。	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、	性 J4 性 J5 性 J6
第七週	第一次段考週 單元 1 愛，這件事 第 3 章 「性」福「保」典	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	1. 認識性傳染病的種類與症狀。 2. 了解性傳染病的預防方式。 3. 培養關懷性傳染病患的態度。 4. 學習「健康技能-正確使用保險套」。 5. 培養堅守安全性行為的態度。	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、	法 J2
第八週	單元 1 愛，這件事 第 3 章 「性」福「保」典	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	1. 認識性傳染病的種類與症狀。 2. 了解性傳染病的預防方式。 3. 培養關懷性傳染病患的態度。 4. 學習「健康技能-正確使用保險套」。 5. 培養堅守安全性行為的態度。	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、	法 J2
第九週	單元 1 愛，這件事 第 3 章 「性」福「保」典	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	1. 認識性傳染病的種類與症狀。 2. 了解性傳染病的預防方式。 3. 培養關懷性傳染病患的態度。 4. 學習「健康技能-正確使用保險套」。 5. 培養堅守安全性行為的態度。	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、	法 J2
第十週	單元 2 一生「醫」世 第 1 章 臺灣「醫」級棒	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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	1. 了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2. 清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。 3. 認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。	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、	品 J1 品 J8

			健康的行動，並反省修正。	4. 破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。 5. 清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。 6. 選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。		
第十一週	單元 2 一生「醫」世 第 1 章 臺灣「醫」級棒	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	1. 了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2. 清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。 3. 認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。 4. 破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。 5. 清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。 6. 選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。	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、	品 J1 品 J8
第十二週	單元 2 一生「醫」世 第 1 章 臺灣「醫」級棒	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	1. 了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2. 清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。 3. 認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。 4. 破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。 5. 清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。 6. 選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。	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、	品 J1 品 J8
第十三週	單元 2 一生「醫」世 第 2 章 正確用藥好安心	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。	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。	1. 學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。 2. 養成正確的用藥態度與習慣，並了	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、	品 J1 品 J8

			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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	解錯誤用藥對健康的危害。 3. 強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4. 能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。		
第十四週	單元 2 一生「醫」世 第 2 章 正確用藥好安心	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。	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。 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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	1. 學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。 2. 養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。 3. 強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4. 能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。	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、	品 J1 品 J8
第十五週	第二次段考週 單元 2 一生「醫」世 第 2 章 正確用藥好安心	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。	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。 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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	1. 學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。 2. 養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。 3. 強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4. 能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。	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、	品 J1 品 J8
第十六週	單元 3 「癮」爆新觀點 第 1 章 青春要玩不藥丸	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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。	1. 瞭解藥物濫用的常見成因。 2. 瞭解藥物濫用的種類。 3. 能說出藥物濫用對健康的影響。 4. 分析藥物濫用對社會的危害。 5. 能下定決心拒絕藥物濫用。	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、	品 EJU1

			2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	6. 能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。		
第十七週	單元3 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸	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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。	1. 瞭解藥物濫用的常見成因。 2. 瞭解藥物濫用的種類。 3. 能說出藥物濫用對健康的影響。 4. 分析藥物濫用對社會的危害。 5. 能下定決心拒絕藥物濫用。 6. 能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。	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、	品 EJU1
第十八週	單元3 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸	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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。	1. 瞭解藥物濫用的常見成因。 2. 瞭解藥物濫用的種類。 3. 能說出藥物濫用對健康的影響。 4. 分析藥物濫用對社會的危害。 5. 能下定決心拒絕藥物濫用。 6. 能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。	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、	品 EJU1
第十九週	單元3 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往	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。	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-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	1. 認識拒絕的原則與技巧。 2. 能以正向的態度面對拒絕。 3. 能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4. 了解藥物濫用的戒治資源。	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、	法 J4
第二十週	單元3 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往	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。	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-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信	1. 認識拒絕的原則與技巧。 2. 能以正向的態度面對拒絕。 3. 能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4. 了解藥物濫用的戒治資源。	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、	法 J4

			念或行為的影響力。			
第二十一週	第三次段考週 單元 3 「癮」爆新觀點 第 2 章 毒來不毒往	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。	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-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	1. 認識拒絕的原則與技巧。 2. 能以正向的態度面對拒絕。 3. 能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4. 了解藥物濫用的戒治資源。	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、	法 J4

桃園市青埔國民中學 110 學年度第一學期 <u>八</u> 年級健體領域-體育課程計畫						
每週節數	2 節		設計者	八年級教學團隊		
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進■A2. 系統思考與問題解決■A3. 規劃執行與創新應變				
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達■B2. 科技資訊與媒體素養■B3. 藝術涵養與美感素養				
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識■C2. 人際關係與團隊合作 □C3. 多元文化與國際理解				
週次	單元主題	學習內容	學習表現	學習目標	教學與 評量說明	融入之 議題
第一週	單元 4 貼心！就能安心！ 第 1 章 運動與貼紮	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。	1. 了解不同貼紮類型的功能差異。 2. 體驗並練習貼紮技術對身體動作的影響。 3. 了解如何在常見的運動傷害中施作正確的貼紮技術。	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、	安 J1 安 J2 安 J5 安 J6 安 J11
第二週	單元 5 挑戰極限 第 1 章 標槍 千斤一擲	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	1. 能遵守標槍場上安全規則及遊戲規則。 2. 能經由同儕間的觀察學習了解標槍動作的原理。 3. 懂得聯合身體各部位提升運動表現。 4. 能成功做出完整的標槍動作。	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、	

			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。 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。	5. 相互合作的班級氣氛。 6. 能將學習到的軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。		
第三週	單元 5 挑戰極限 第 2 章 三項全能	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	1. 了解三項全能的起源及各種距離。 2. 認識三項全能的器材及使用時機。 3. 體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受，並了解轉換區的擺放設置。 4. 學習設計適合自己的運動訓練計畫。 5. 完成一次的小型三項全能賽。	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、	戶 J3
第四週	單元 5 挑戰極限 第 2 章 三項全能	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	1. 了解三項全能的起源及各種距離。 2. 認識三項全能的器材及使用時機。 3. 體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受，並了解轉換區的擺放設置。 4. 學習設計適合自己的運動訓練計畫。 5. 完成一次的小型三項全能賽。	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、	戶 J3
第五週	單元 5 挑戰極限 第 3 章 競技體操 地板	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。	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。 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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控	1. 認識體操運動的脈絡。 2. 能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。 3. 能夠了解體操地板運動為何。 4. 能夠了解體操地板運動的基本動作及練習方法。 5. 能夠學會體操地板運動的動作與正確技巧。	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、	安 J1 安 J2 安 J6 安 J9

			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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	6. 能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。 7. 能夠學會分析動作技巧與編排。 8. 能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 9. 能遵守安全規範及比賽規則。 10. 營造相互合作的班級氣氛。 11. 能夠欣賞他人的動作表現。		
第六週	單元 5 挑戰極限 第 3 章 競技體操 地板	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。	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。 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。 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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	1. 認識體操運動的脈絡。 2. 能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。 3. 能夠了解體操地板運動為何。 4. 能夠了解體操地板運動的基本動作及練習方法。 5. 能夠學會體操地板運動的動作與正確技巧。 6. 能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。 7. 能夠學會分析動作技巧與編排。 8. 能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 9. 能遵守安全規範及比賽規則。 10. 營造相互合作的班級氣氛。 11. 能夠欣賞他人的動作表現。	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、	安 J1 安 J2 安 J6 安 J9
第七週	第一次段考週 單元 5 挑戰極限 第 3 章 競技體操 地板	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。	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。 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。 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。	1. 認識體操運動的脈絡。 2. 能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。 3. 能夠了解體操地板運動為何。 4. 能夠了解體操地板運動的基本動作及練習方法。 5. 能夠學會體操地板運動的動作與正確技巧。 6. 能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。	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、	安 J1 安 J2 安 J6 安 J9

			3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	7. 能夠學會分析動作技巧與編排。 8. 能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 9. 能遵守安全規範及比賽規則。 10. 營造相互合作的班級氣氛。 11. 能夠欣賞他人的動作表現。		
第八週	單元 6 水上游龍 第 1 章 捷泳 泳無止息	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	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。 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。	1. 認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。 2. 熟練捷泳換氣與划手的配合技巧。 3. 自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。 4. 精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。	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、	
第九週	單元 6 水上游龍 第 1 章 捷泳 泳無止息	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	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。 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。	1. 認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。 2. 熟練捷泳換氣與划手的配合技巧。 3. 自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。 4. 精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。	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、	
第十週	單元 6 水上游龍 第 2 章 浮潛 深入潛出	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。	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。 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-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。	1. 認識浮潛安全守則，執行安全的水上休閒活動。 2. 學習浮潛的技巧，輕鬆結合自己的泳技，培養休閒運動的興趣。 3. 學習浮潛技能與知識，提高水上休閒活動的適應能力。 4. 了解海洋環境與生態，促進重視海洋環境保護意識。	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、	海 J1 海 J2 海 J14
第十一週	單元 6 水上游龍 第 2 章 浮潛 深入潛出	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。	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。	1. 認識浮潛安全守則，執行安全的水上休閒活動。 2. 學習浮潛的技巧，輕鬆結合自己	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、	海 J1 海 J2 海 J14

			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-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。	的泳技，培養休閒運動的興趣。 3. 學習浮潛技能與知識，提高水上休閒活動的適應能力。 4. 了解海洋環境與生態，促進重視海洋環境保護意識。	觀察記錄、態度檢核、	
第十二週	單元 7 球類入門 第 1 章 藤球 空中格鬥	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。	1. 認識藤球運動的特性與規則。 2. 理解運動前伸展的重要性。 3. 透過遊戲來思考動作應用的時機。 4. 能協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。 5. 能感受省力及準確之擊球動作。 6. 培養定點發球過網的穩定性，進一步學習移位回擊球的能力。 7. 相互合作的班級氣氛。	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、	品 J1 品 J8
第十三週	單元 7 球類入門 第 1 章 藤球 空中格鬥	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	1. 認識藤球運動的特性與規則。 2. 理解運動前伸展的重要性。 3. 透過遊戲來思考動作應用的時機。 4. 能協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。 5. 能感受省力及準確之擊球動作。 6. 培養定點發球過網的穩定性，進一步學習移位回擊球的能力。 7. 相互合作的班級氣氛。	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、	品 J1 品 J8

			4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
第十四週	單元 7 球類入門 第 2 章 桌球 誰與爭鋒	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1. 認識桌球的發球原則。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。 4. 能做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。 5. 培養控球落點瞄準目標物的能力。 6. 相互合作的班級氣氛。	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、	品 J1
第十五週	第二次段考週 單元 7 球類入門 第 2 章 桌球 誰與爭鋒	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1. 認識桌球的發球原則。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。 4. 能做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。 5. 培養控球落點瞄準目標物的能力。 6. 相互合作的班級氣氛。	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、	品 J1
第十六週	單元 7 球類入門 第 2 章 桌球 誰與爭鋒	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。	1. 認識桌球的發球原則。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。 4. 能做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。 5. 培養控球落點瞄準目標物的能力。 6. 相互合作的班級氣氛。	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、	品 J1

			4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
第十七週	單元 7 球類入門 第 3 章 橄欖球 攻其不備	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。	1. 認識橄欖球運動的起源。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能經由引導學習來了解橄欖球動作之原理。 4. 了解如何利用身體部位力量來幫助傳球。 5. 能比較基本傳球與旋轉傳球動作之異同。 6. 培養展現傳球能力判斷目標物距離準確傳球。 7. 相互合作的班級氣氛。	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、	品 J1 品 J8
第十八週	單元 7 球類入門 第 3 章 橄欖球 攻其不備	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。	1. 認識橄欖球運動的起源。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能經由引導學習來了解橄欖球動作之原理。 4. 了解如何利用身體部位力量來幫助傳球。 5. 能比較基本傳球與旋轉傳球動作之異同。 6. 培養展現傳球能力判斷目標物距離準確傳球。 7. 相互合作的班級氣氛。	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、	品 J1 品 J8
第十九週	單元 7 球類入門 第 4 章 壘球 身手矯健	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	1. 認識壘球運動的演進脈絡。 2. 能比較出棒球與壘球的差異。 3. 能遵守球場上的遊戲規則。 4. 能了解傳接球動作之原理。 5. 能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6. 了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。 7. 相互合作的班級氣氛。	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、	品 J1 品 J2 品 J8

			3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。			
第二十週	單元 7 球類入門 第 4 章 壘球 身手矯健	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	1. 認識壘球運動的演進脈絡。 2. 能比較出棒球與壘球的差異。 3. 能遵守球場上的遊戲規則。 4. 能了解傳接球動作之原理。 5. 能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6. 了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。 7. 相互合作的班級氣氛。	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、	品 J1 品 J2 品 J8
第二十一週	第三次段考週 單元 7 球類入門 第 4 章 壘球 身手矯健	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	1. 認識壘球運動的演進脈絡。 2. 能比較出棒球與壘球的差異。 3. 能遵守球場上的遊戲規則。 4. 能了解傳接球動作之原理。 5. 能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6. 了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。 7. 相互合作的班級氣氛。	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、	品 J1 品 J2 品 J8

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				
週次	單元主題	學習內容	學習表現	學習目標	教學與評量說明	融入之議題
第一週	單元 1 消費中學堂 第 1 章 GO 購「食」力讚	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。	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。	1. 以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，如：產銷履歷、有機農產品、健康食品。 2. 辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。	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、	環 J4
第二週	單元 1 消費中學堂 第 1 章 GO 購「食」力讚	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。	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。	1. 以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，如：產銷履歷、有機農產品、健康食品。 2. 辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。	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、	環 J4
第三週	單元 1 消費中學堂 第 2 章 健康消費實踐家	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。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	1. 能在生活當中實踐消費者權利與義務。 2. 能解讀媒體廣告的行銷手法。	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、	人 J4
第四週	單元 1 消費中學堂 第 2 章 健康消費實踐家	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。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	1. 能在生活當中實踐消費者權利與義務。 2. 能解讀媒體廣告的行銷手法。	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、	人 J4
第五週	單元 2 慢病驚心 第 1 章 慢性病情報站(上)	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。	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-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	1. 分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。 2. 體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。	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、	生 J5

			4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	3. 體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 4. 懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。		
第六週	單元 2 慢病驚心 第 1 章 慢性病情報站(上)	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。	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-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	1. 分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。 2. 體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。 3. 體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 4. 懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。	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、	生 J5
第七週	單元 2 慢病驚心 第 1 章 慢性病情報站(上)	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。	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-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	1. 分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。 2. 體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。 3. 體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 4. 懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。	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、	生 J5
第八週	第一次段考週 單元 2 慢病驚心 第 2 章 慢性病情報站(下)	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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	1. 體認糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 2. 分析腎臟病及其病變的嚴重程度，	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、	品 EJU1 品 J8 家 J5 家 J6

			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。 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。 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。	並了解其症狀、致病因素和預防方法。 3. 了解代謝症候群的成因，以及對健康的威脅情況，並分析預防方法。 4. 能統整遠離慢性病的各項重要預防策略，並落實執行於日常生活中。 5. 能夠關懷和願意照護慢性病親屬。	觀察記錄、態度檢核、	
第九週	單元 2 慢病驚心 第 2 章 慢性病情報站(下	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。	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-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。 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。 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。	1. 體認糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 2. 分析腎臟病及其病變的嚴重程度，並了解其症狀、致病因素和預防方法。 3. 了解代謝症候群的成因，以及對健康的威脅情況，並分析預防方法。 4. 能統整遠離慢性病的各項重要預防策略，並落實執行於日常生活中。 5. 能夠關懷和願意照護慢性病親屬。	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、	品 EJU1 品 J8 家 J5 家 J6
第十週	單元 2 慢病驚心 第 3 章 愛譜生命最終章	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	1. 覺察對老化的刻板觀念，培養知老和敬老的態度。 2. 覺知老化是人生必經過程，瞭解健康老化原則和方法，培養愛老的態度。 3. 體會身體老化形成的生活不便，養成助老的習慣。 4. 覺察對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。 5. 體認死亡是人生必經過程，感受生命意義和價值，進	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、	品 J9 生 J3

				而對自我生命有所規劃。		
第十一週	單元 2 慢病驚心 第 3 章 愛譜生命最終章	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	1. 覺察對老化的刻板觀念，培養知老和敬老的態度。 2. 覺知老化是人生必經過程，瞭解健康老化原則和方法，培養愛老的態度。 3. 體會身體老化形成的生活不便，養成助老的習慣。 4. 覺察對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。 5. 體認死亡是人生必經過程，感受生命意義和價值，進而對自我生命有所規劃。	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、	品 J9 生 J3
第十二週	單元 3 安全防護網 第 1 章 扭轉危機保安康	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	1. 了解危機意識，並能評估生活中潛在的危機。 2. 認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。 3. 了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。 4. 認識遭遇詐騙時的處理方式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。	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、	品 J1 法 J9
第十三週	單元 3 安全防護網 第 1 章 扭轉危機保安康	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	1. 了解危機意識，並能評估生活中潛在的危機。 2. 認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。 3. 了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。 4. 認識遭遇詐騙時的處理方式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。	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、	品 J1 法 J9
第十四週	單元 3 安全防護網 第 2 章 網住安全	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。	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。	1. 認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 2. 了解網路使用上保護隱私的方法。	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、	性 J4 法 J9

		Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。		3. 體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 4. 體認自拍與散播裸照帶來的影響。	觀察記錄、態度檢核、	
第十五週	第二次段考週 單元 3 安全防護網 第 2 章 網住安全	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。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	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。	1. 認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 2. 了解網路使用上保護隱私的方法。 3. 體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 4. 體認自拍與散播裸照帶來的影響。	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、	性 J4 法 J9
第十六週	單元 3 安全防護網 第 3 章 馬路如虎口	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。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	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。	1. 了解交通安全四守則。 2. 認識基本路權概念。 3. 能表現遵守交通規則的行為。	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、	品 J2 安 J4
第十七週	單元 3 安全防護網 第 3 章 馬路如虎口	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。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	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。	1. 了解交通安全四守則。 2. 認識基本路權概念。 3. 能表現遵守交通規則的行為。	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、	品 J2 安 J4
第十八週	單元 3 安全防護網 第 3 章 馬路如虎口	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。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	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。	1. 了解交通安全四守則。 2. 認識基本路權概念。 3. 能表現遵守交通規則的行為。	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、	品 J2 安 J4
第十九週	單元 3 安全防護網 第 4 章 生命之鏈	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	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。	1. 了解生命之鏈及其內涵。 2. 體認 CPR 與 AED 的重要性。 3. 能操作 CPR 與 AED。 4. 願意提供相關急救措施。	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、	安 J10
第二	單元 3 安全防護網 第 4 章	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	1. 了解生命之鏈及其內涵。	實作評量、上課參與、紙筆測驗、	安 J10

十週	生命之鏈	紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	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。	2. 體認 CPR 與 AED 的重要性。 3. 能操作 CPR 與 AED。 4. 願意提供相關急救措施。	口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核、	
第二十一週	第三次段考週 單元 3 安全防護網 第 4 章 生命之鏈	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	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。	1. 了解生命之鏈及其內涵。 2. 體認 CPR 與 AED 的重要性。 3. 能操作 CPR 與 AED。 4. 願意提供相關急救措施。	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、	安 J10

桃園市青埔國民中學 110 學年度第二學期 <u>八</u> 年級 健體領域-體育課程計畫						
每週節數	2 節		設計者	八年級教學團隊		
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進■A2. 系統思考與問題解決■A3. 規劃執行與創新應變				
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達■B2. 科技資訊與媒體素養■B3. 藝術涵養與美感素養				
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識■C2. 人際關係與團隊合作 □C3. 多元文化與國際理解				
週次	單元主題	學習內容	學習表現	學習目標	教學與 評量說明	融入之 議題
第一週	單元 4 Olympic Games 運動誌 第 1 章 奧林匹克故事館	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。	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	1. 認識現代奧林匹克運動會的復興。 2. 了解國際奧林匹克委員會與奧運會的關係。 3. 了解夏、冬季奧運項目，並知悉我國曾出戰的項目。 4. 了解奧林匹克精神如何落實，回顧歷屆奧運的代表性事件。 5. 認識我國在奧林匹克運動會奪牌的優秀運動員。 6. 了解我國參與奧運與奪牌的歷程。 7. 能欣賞奧林匹克運動會表現優異的選手。	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、	國 J4
第二週	單元 5 有氣、無氣運動 第 1 章 慢跑	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。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	1. 了解有氣運動的益處。 2. 建立正確的跑步運動概念。 3. 習得慢跑的動作技巧與訣竅。	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、	

			2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 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。	4. 學會運動前熱身與運動後收操伸展。 5. 懂得利用智慧軟體輔助運動。 6. 養成持續慢跑的運動習慣。 7. 具備簡易的配速觀念，並可實際應用於慢跑練習中。		
第三週	單元 5 有氧、無氧運動 第 2 章 彈力繩肌肉鍛鍊	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	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。 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。 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。	1. 能懂得肌肉鍛鍊的原則。 2. 能認識肌力與肌耐力。 3. 能瞭解肌肉強化的好處。 4. 學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 5. 懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。 6. 可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。	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、	
第四週	單元 5 有氧、無氧運動 第 2 章 彈力繩肌肉鍛鍊	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他	1. 能懂得肌肉鍛鍊的原則。 2. 能認識肌力與肌耐力。 3. 能瞭解肌肉強化的好處。 4. 學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 5. 懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。	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、	

			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。 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。	6. 可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。		
第五週	單元 5 有氧、無氧運動 第 3 章 器械體操 跳箱	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	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。 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。 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。	1. 能夠了解體操跳箱運動的基本動作及練習方法，並加以運用。 2. 能夠學會體操跳箱運動的動作與正確技巧。 3. 能夠學會分析動作技巧與應用組合。 4. 能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 5. 能遵守安全規範及比賽規則。 6. 營造相互合作的班級氣氛， 7. 能夠欣賞他人的動作表現。	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、	安 J2 安 J9
第六週	單元 5 有氧、無氧運動 第 3 章 器械體操 跳箱	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	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。 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。 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。	1. 能夠了解體操跳箱運動的基本動作及練習方法，並加以運用。 2. 能夠學會體操跳箱運動的動作與正確技巧。 3. 能夠學會分析動作技巧與應用組合。 4. 能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 5. 能遵守安全規範及比賽規則。 6. 營造相互合作的班級氣氛， 7. 能夠欣賞他人的動作表現。	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、	安 J2 安 J9

			3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。			
第七週	單元 5 有氧、無氧運動 第 3 章 器械體操 跳箱	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	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。 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。 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。	1. 能夠了解體操跳箱運動的基本動作及練習方法，並加以運用。 2. 能夠學會體操跳箱運動的動作與正確技巧。 3. 能夠學會分析動作技巧與應用組合。 4. 能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 5. 能遵守安全規範及比賽規則。 6. 營造相互合作的班級氣氛， 7. 能夠欣賞他人的動作表現。	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、	安 J2 安 J9
第八週	第一次段考週 單元 6 力爭上游 第 1 章 仰泳 趾高氣揚	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 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。	1. 認識游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。 2. 學會仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精進泳技。 3. 學會仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。 4. 勇於參與游泳能力評量並達成目標。	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、	
第九週	單元 6 力爭上游 第 1 章 仰泳 趾高氣揚	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 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。	1. 認識游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。 2. 學會仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精進泳技。 3. 學會仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。 4. 勇於參與游泳能力評量並達成目標。	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、	

第十週	單元 6 力爭上游 第 2 章 獨木舟 划力出場	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	1. 認識獨木舟、槳、救生衣的類型。 2. 能經由引導學習來了解獨木舟動作之原理。 3. 了解如何利用力量來輔助划船的動作。 4. 能做出獨木舟基本槳法。 5. 培養水中自救與救援能力。 6. 能夠組成彼此信任與並相互合作的團隊。	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、	海 J1 品 J1
第十一週	單元 6 力爭上游 第 2 章 獨木舟 划力出場	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	1. 認識獨木舟、槳、救生衣的類型。 2. 能經由引導學習來了解獨木舟動作之原理。 3. 了解如何利用力量來輔助划船的動作。 4. 能做出獨木舟基本槳法。 5. 培養水中自救與救援能力。 6. 能夠組成彼此信任與並相互合作的團隊。	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、	海 J1 品 J1
第十二週	單元 7 球類進階 第 1 章 藤球 藤空躍起	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 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。	1. 認識藤球運動的位置與戰術。 2. 瞭解各個位置的練習重點。 3. 學會移動擊球的步伐與動作。 4. 透過遊戲來思考防守位置分工合作。 5. 能感受省力及準確之擊球動作。 6. 學會發球、作球與殺球的技術。 7. 相互合作的班級氣氛。	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、	品 J1 品 J8

			4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
第十三週	單元 7 球類進階 第 1 章 藤球 藤空躍起	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	1. 認識藤球運動的位置與戰術。 2. 瞭解各個位置的練習重點。 3. 學會移動擊球的步伐與動作。 4. 透過遊戲來思考防守位置分工合作。 5. 能感受省力及準確之擊球動作。 6. 學會發球、作球與殺球的技術。 7. 相互合作的班級氣氛。	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、	品 J1 品 J8
第十四週	單元 7 球類進階 第 2 章 桌球 蓄勢待發	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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-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。	1. 認識桌球比賽單打規則。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。 4. 能做出正拍攻球結合步法的動作。 5. 培養控球落點瞄準目標物的能力。 6. 相互合作的班級氣氛。	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、	品 J1
第十五週	第二次段考週 單元 7 球類進階 第 2 章 桌球 蓄勢待發	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。	1. 認識桌球比賽單打規則。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。 4. 能做出正拍攻球結合步法的動作。 5. 培養控球落點瞄準目標物的能力。	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、	品 J1

			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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	6. 相互合作的班級氣氛。		
第十六週	單元 7 球類進階 第 2 章 桌球 蓄勢待發	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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-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。	1. 認識桌球比賽單打規則。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。 4. 能做出正拍攻球結合步法的動作。 5. 培養控球落點瞄準目標物的能力。 6. 相互合作的班級氣氛。	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、	品 J1
第十七週	單元 7 球類進階 第 3 章 橄欖球 攻防之間	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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-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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1. 認識臺灣橄欖球的起源。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能經由引導學習來了解橄欖球動作之原理。 4. 了解利用身體的敏捷能力來幫助增強跑動、移位的動作。 5. 能判斷防守者與隊友的位置。 6. 培養並展現個人反應能力與團隊進攻的概念。 7. 相互合作的班級氣氛。	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、	品 J1

			4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			
第十八週	單元 7 球類進階 第 3 章 橄欖球 攻防之間	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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-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。 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。	1. 認識臺灣橄欖球的起源。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能經由引導學習來了解橄欖球動作之原理。 4. 了解利用身體的敏捷能力來幫助增強跑動、移位的動作。 5. 能判斷防守者與隊友的位置。 6. 培養並展現個人反應能力與團隊進攻的概念。 7. 相互合作的班級氣氛。	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、	品 J1
第十九週	單元 7 球類進階 第 4 章 壘球 攻守兼備	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2. 能了解慢速壘球守備的陣型。 3. 能經由經驗來了解投手投球之原理。 4. 了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5. 能比較出較省力之投球動作。 6. 培養穩定投球的能力。 7. 相互合作的班級氣氛。	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、	品 J1 品 J2 品 J8
第二十週	單元 7 球類進階 第 4 章 壘球 攻守兼備	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	1. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2. 能了解慢速壘球守備的陣型。	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、	品 J1 品 J2 品 J8

			2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	3. 能經由經驗來了解投手投球之原理。 4. 了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5. 能比較出較省力之投球動作。 6. 培養穩定投球的能力。 7. 相互合作的班級氣氛。	觀察記錄、態度檢核、	
第二十一週	第三次段考週 單元 7 球類進階 第 4 章 壘球 攻守兼備	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2. 能了解慢速壘球守備的陣型。 3. 能經由經驗來了解投手投球之原理。 4. 了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5. 能比較出較省力之投球動作。 6. 培養穩定投球的能力。 7. 相互合作的班級氣氛。	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、	品 J1 品 J2 品 J8

桃園市青埔國民中學 110 學年度第一學期 <u>九</u> 年級健體領域-健康教育課程計畫						
每週節數	1 節		設計者	九年級教學團隊		
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進■A2. 系統思考與問題解決■A3. 規劃執行與創新應變				
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達■B2. 科技資訊與媒體素養■B3. 藝術涵養與美感素養				
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識■C2. 人際關係與團隊合作□C3. 多元文化與國際理解				
週次	單元主題	學習內容	學習表現	學習目標	教學與 評量說明	融入之 議題
第一週	單元 1 體型由我塑 第 1 章 體型覺醒	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	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	1. 能夠瞭解何謂健康體型。 2. 對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、	性 J7

		資訊的辨識策略。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。		觀察記錄、態度檢核、	
第二週	單元 1 體型由我塑 第 1 章 體型覺醒	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。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	1. 能夠瞭解何謂健康體型。 2. 對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。	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、	性 J7
第三週	單元 1 體型由我塑 第 2 章 體型方程式	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 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。	1. 能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。 2. 了解體型不良對健康造成的影響。	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、	人 J6
第四週	單元 1 體型由我塑 第 2 章 體型方程式	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 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。	1. 能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。 2. 了解體型不良對健康造成的影響。	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、	人 J6
第五週	單元 1 體型由我塑 第 3 章 健康我最「型」	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 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。	1. 了解如何達到健康體型。 2. 能訂定出自己的健康體管理計畫。	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、	
第六週	單元 1 體型由我塑 第 3 章 健康我最「型」	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 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。	1. 了解如何達到健康體型。 2. 能訂定出自己的健康體管理計畫。	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、	
第七週	第一次段考週 單元 2	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，	1. 了解提升人際關係的策略。	實作評量、上課參與、紙筆測驗、	性 J11 品 J8

	人際新觀點 第1章 青春情誼	有效的溝通技巧。	尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。	2. 學習運用「我」訊息表達情緒。 3. 認識衝突解決的原則。 4. 運用不同方法處理人際問題。	口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核、	
第八週	單元2 人際新觀點 第1章 青春情誼	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。	1. 了解提升人際關係的策略。 2. 學習運用「我」訊息表達情緒。 3. 認識衝突解決的原則。 4. 運用不同方法處理人際問題。	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、	性 J11 品 J8
第九週	單元2 人際新觀點 第2章 我們這一家	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。	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-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。	1. 了解家庭的不同功能。 2. 認識促進家庭關係的方法。 3. 參與增進家庭關係的活動。 4. 了解發生衝突的解決方法。	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、	品 J7 家 J3 家 J4 家 J5 家 J6 家 J12
第十週	單元2 人際新觀點 第2章 我們這一家	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。	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-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。	1. 了解家庭的不同功能。 2. 認識促進家庭關係的方法。 3. 參與增進家庭關係的活動。 4. 了解發生衝突的解決方法。	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、	品 J7 家 J3 家 J4 家 J5 家 J6 家 J12
第十一週	單元2 人際新觀點 第3章 雲端停看聽	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。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	1. 了解網路交友與一般交友的差異。 2. 了解網路交友的安全注意事項。 3. 認識網友見面的安全守則。 4. 體認網友見面時自我保護的重要性。 5. 認識家庭暴力級處理方式。	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、	性 J7 品 J5
第十二週	單元2 人際新觀點 第3章 雲端停看聽	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。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	1. 了解網路交友與一般交友的差異。 2. 了解網路交友的安全注意事項。	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、	性 J7 品 J5

			4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	3. 認識網友見面的安全守則。 4. 體認網友見面時自我保護的重要性。 5. 認識家庭暴力級處理方式。	觀察記錄、 態度檢核、	
第十三週	單元 3 心情點播站 第 1 章 釋放壓力鍋	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	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-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	1. 評估與思考壓力帶來的健康問題。 2. 認識與善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健康問題。 3. 持續地執行調適壓力、促進心理健康的方法。	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、	生 J2
第十四週	單元 3 心情點播站 第 1 章 釋放壓力鍋	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	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-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	1. 評估與思考壓力帶來的健康問題。 2. 認識與善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健康問題。 3. 持續地執行調適壓力、促進心理健康的方法。	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、	生 J2
第十五週	第二次段考週 單元 3 心情點播站 第 1 章 釋放壓力鍋	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	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-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	1. 評估與思考壓力帶來的健康問題。 2. 認識與善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健康問題。 3. 持續地執行調適壓力、促進心理健康的方法。	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、	生 J2

第十六週	單元 3 心情點播站 第 2 章 EQ「心」世界	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	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-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。	1. 評估與思考情緒的影響與相關問題。 2. 認識與善用情緒調適技能，以解決與預防生活中健康問題。 3. 持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。	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、	生 J2
第十七週	單元 3 心情點播站 第 2 章 EQ「心」世界	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	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-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。	1. 評估與思考情緒的影響與相關問題。 2. 認識與善用情緒調適技能，以解決與預防生活中健康問題。 3. 持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。	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、	生 J2
第十八週	單元 3 心情點播站 第 3 章 守住珍貴生命	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	1. 運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。 2. 提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。	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、	生 J7
第十九週	單元 3 心情點播站 第 3 章 守住珍貴生命	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	1. 運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。 2. 提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。	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、	生 J7
第二十週	單元 3 心情點播站 第 4 章 休閒「心」生活	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	1. 認識休閒活動的意涵與方法。 2. 學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。	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、	涯 J3
第二十一週	第三次段考週 單元 3 心情點播站 第 4 章 休閒「心」生活	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	1. 認識休閒活動的意涵與方法。 2. 學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。	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、	涯 J3

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				
週次	單元主題	學習內容	學習表現	學習目標	教學與評量說明	融入之議題
第一週	單元 4 逆風飛翔 第 1 章 飛盤 盤旋之際	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	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。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1. 認識飛盤運動的起源。 2. 能遵守場上安全規則及遊戲規則。 3. 能透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。 4. 能了解及做出基本的飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。 5. 能發現傳盤路線偏移並加以修正。 6. 相互合作的班級氣氛。	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、	品 J1
第二週	單元 4 逆風飛翔 第 1 章 飛盤 盤旋之際	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	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。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1. 認識飛盤運動的起源。 2. 能遵守場上安全規則及遊戲規則。 3. 能透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。 4. 能了解及做出基本的飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。 5. 能發現傳盤路線偏移並加以修正。 6. 相互合作的班級氣氛。	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、	品 J1
第三週	單元 5 舞林高手 第 1 章 啦啦隊 魅力四射	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	1. 認識啦啦隊運動的趨勢。 2. 能夠評斷動作的正確與否。 3. 能將課程的組合熟記並且跳得順暢。 4. 培養欣賞動作美感的能力。 5. 培養合作的團隊氣氛。	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、	品 J1 品 J2

第四週	單元 5 舞林高手 第 1 章 啦啦隊 魅力四射	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	1. 認識啦啦隊運動的趨勢。 2. 能夠評斷動作的正確與否。 3. 能將課程的組合熟記並且跳得順暢。 4. 培養欣賞動作美感的能力。 5. 培養合作的團隊氣氛。	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、	品 J1 品 J2
第五週	單元 5 舞林高手 第 2 章 街舞 舞領風潮	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	1. 能了解嘻哈文化發展與起源。 2. 能遵守課堂上安全規則及遊戲規則。 3. 能經由操作體驗來了解嘻哈動作之原理。 4. 了解如何利用身體部位力量來幫助練習嘻哈舞蹈動作。 5. 能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。 6. 能比較出較標準有美感的動作。 7. 能培養人際關係及與團隊合作精神。	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、	品 J1
第六週	單元 5 舞林高手 第 2 章 街舞 舞領風潮	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	1. 能了解嘻哈文化發展與起源。 2. 能遵守課堂上安全規則及遊戲規則。 3. 能經由操作體驗來了解嘻哈動作之原理。 4. 了解如何利用身體部位力量來幫助練習嘻哈舞蹈動作。 5. 能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。 6. 能比較出較標準有美感的動作。 7. 能培養人際關係及與團隊合作精神。	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、	品 J1
第七週	第一次段考週 單元 5 舞林高手 第 2 章 街舞 舞領風潮	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	1. 能了解嘻哈文化發展與起源。 2. 能遵守課堂上安全規則及遊戲規則。	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、	品 J1

			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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	3. 能經由操作體驗來了解嘻哈動作之原理。 4. 了解如何利用身體部位力量來幫助練習嘻哈舞蹈動作。 5. 能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。 6. 能比較出較標準有美感的動作。 7. 能培養人際關係及與團隊合作精神。		
第八週	單元 6 民俗運動 第 1 章 扯鈴 螞蟻上樹	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1. 能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。 2. 能做到扯鈴進階技巧，並針對困難點加以改善。 3. 能與他人組合搭配扯鈴技術，感受團隊合作的意義。 4. 能安排扯鈴自我練習計畫，並加以執行從中獲取進步。	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、	
第九週	單元 6 民俗運動 第 1 章 扯鈴 螞蟻上樹	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1. 能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。 2. 能做到扯鈴進階技巧，並針對困難點加以改善。 3. 能與他人組合搭配扯鈴技術，感受團隊合作的意義。 4. 能安排扯鈴自我練習計畫，並加以執行從中獲取進步。	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、	
第十週	單元 6 民俗運動 第 2 章 跳繩 繩力超人	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制	1. 明白跳繩對身體發展的重要性。 2. 能知道跳繩的技巧。 3. 能做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。	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、	

			能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	4. 能感受團隊多人合作的默契與訣竅。 5. 能感受跳繩的樂趣。 6. 能克服困難，完成跳繩自我訓練。		
第十一週	單元 6 民俗運動 第 2 章 跳繩 繩力超人	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1. 明白跳繩對身體發展的重要性。 2. 能知道跳繩的技巧。 3. 能做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。 4. 能感受團隊多人合作的默契與訣竅。 5. 能感受跳繩的樂趣。 6. 能克服困難，完成跳繩自我訓練。	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、	
第十二週	單元 6 民俗運動 第 3 章 拔河 力拔山河	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	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-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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	1. 認識拔河運動個人基本握繩法。 2. 明白拔河比賽如何進行。 3. 學習個人進攻與防守技巧。 4. 學習拔河運動之團隊技術。 5. 培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。 6. 在拔河比賽中應用團隊技術。	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、	
第十三週	單元 6 民俗運動 第 3 章 拔河 力拔山河	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	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-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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	1. 認識拔河運動個人基本握繩法。 2. 明白拔河比賽如何進行。 3. 學習個人進攻與防守技巧。 4. 學習拔河運動之團隊技術。 5. 培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。 6. 在拔河比賽中應用團隊技術。	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、	
第十四週	單元 6 民俗運動 第 3 章 拔河 力拔山河	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	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-3 應用運動比賽的各項策略。	1. 認識拔河運動個人基本握繩法。 2. 明白拔河比賽如何進行。 3. 學習個人進攻與防守技巧。	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、	

			2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	4. 學習拔河運動之團隊技術。 5. 培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。 6. 在拔河比賽中應用團隊技術。		
第十五週	第二次段考週				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、	
第十六週	單元 7 球類進階 第 1 章 網球 網前悍將	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1. 認識臺灣網球運動名人。 2. 了解各種握拍方式與應用。 3. 經由練習球感來了解身體各部位協助擊球動作之原理。 4. 了解正手拍著地球抽擊動作要領與應用。 5. 了解正手著地球抽擊所站的位置區域與觀念。 6. 了解與學會正手拍移位著地球抽擊動作要領與步法應用。 7. 學會參與與欣賞網球運動比賽、遊戲。	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、	品 J1
第十七週	單元 7 球類進階 第 1 章 網球 網前悍將	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1. 認識臺灣網球運動名人。 2. 了解各種握拍方式與應用。 3. 經由練習球感來了解身體各部位協助擊球動作之原理。 4. 了解正手拍著地球抽擊動作要領與應用。 5. 了解正手著地球抽擊所站的位置區域與觀念。 6. 了解與學會正手拍移位著地球抽擊動作要領與步法應用。 7. 學會參與與欣賞網球運動比賽、遊戲。	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、	品 J1

第十八週	單元 7 球類進階 第 2 章 棒球 固若金湯	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1 認識棒球運動的起源。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。 4. 了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 5. 能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。 6. 相互合作的班級氣氛。	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、	
第十九週	單元 7 球類進階 第 2 章 棒球 固若金湯	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1 認識棒球運動的起源。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。 4. 了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 5. 能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。 6. 相互合作的班級氣氛。	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、	
第二十週	單元 7 球類入門 第 3 章 高爾夫球 一桿進洞	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	1. 認識臺灣高爾夫球運動名人與賽事。 2. 了解基本擊球體姿與各式握桿法及其應用。 3. 經由基礎訓練體驗來了解身體各部位協助擊球動作之原理。 4. 了解與學會揮桿擊球動作要領與應用。 5. 了解與學會推桿動作要領與應用。 6. 了解與學會揮桿、推桿擊球所站的位置區域與觀念。 7. 學會參與與欣賞高爾夫球比賽、遊戲。	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、	

第二十一週	第三次段考週 單元 7 球類入門 第 3 章 高爾夫球 一桿進洞	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	1. 認識臺灣高爾夫球運動名人與賽事。 2. 了解基本擊球體姿與各式握桿法及其應用。 3. 經由基礎訓練體驗來了解身體各部位協助擊球動作之原理。 4. 了解與學會揮桿擊球動作要領與應用。 5. 了解與學會推桿動作要領與應用。 6. 了解與學會揮桿、推桿擊球所站的位置區域與觀念。 7. 學會參與與欣賞高爾夫球比賽、遊戲。	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、	
-------	--	--	---	-------------------------------------	--

桃園市青埔國民中學 110 學年度第二學期 <u>九</u> 年級 健體領域-健康教育課程計畫						
每週節數	1 節		設計者	九年級教學團隊		
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進■A2. 系統思考與問題解決■A3. 規劃執行與創新應變				
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達■B2. 科技資訊與媒體素養■B3. 藝術涵養與美感素養				
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識■C2. 人際關係與團隊合作 □C3. 多元文化與國際理解				
週次	單元主題	學習內容	學習表現	學習目標	教學與 評量說明	融入之 議題
第一週	單元 1 社區網絡拼圖 第 1 章 社區放大鏡	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。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	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。	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、	安 J1 安 J3
第二週	單元 1 社區網絡拼圖 第 1 章 社區放大鏡	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。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	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。	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、	安 J1 安 J3

第三週	單元 1 社區網絡拼圖 第 2 章 社區健康營造力	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	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。	1. 理解社區健康營造定義與流程。 2. 運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3. 主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。	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、	環 J4
第四週	單元 1 社區網絡拼圖 第 2 章 社區健康營造力	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	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。	1. 理解社區健康營造定義與流程。 2. 運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3. 主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。	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、	環 J4
第五週	單元 1 社區網絡拼圖 第 2 章 社區健康營造力	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	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。	1. 理解社區健康營造定義與流程。 2. 運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3. 主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。	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、	環 J4
第六週	單元 2 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。 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-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	1. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2. 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。 3. 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。 4. 能學習蒐集資訊進而關心本土和國際環保議題，以及分析其問題的影響和改進之道。	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、	環 J8 海 J18 海 J19 海 J20
第七週	單元 2 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。	1. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2. 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。 3. 體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也	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、	環 J8 海 J18 海 J19 海 J20

			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-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 4. 能學習蒐集資訊進而關心本土和國際環保議題，以及分析其問題的影響和改進之道。		
第八週	第一次段考週 單元 2 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。 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-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	1. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2. 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。 3. 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。 4. 能學習蒐集資訊進而關心本土和國際環保議題，以及分析其問題的影響和改進之道。	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、	環 J8 海 J18 海 J19 海 J20
第九週	單元 2 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。 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-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	1. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2. 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。 3. 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。 4. 能學習蒐集資訊進而關心本土和國際環保議題，以及分析其問題的影響和改進之道。	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、	環 J8 海 J18 海 J19 海 J20
第十週	單元 2 翻轉護地球 第 2 章 綠活行動家	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。	1. 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。 2. 了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。 3. 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。 4. 能影響身邊的親友認識環境問題現	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、	環 J10

			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。	況，並思考、規劃和執行環保行動。		
第十一週	單元 2 翻轉護地球 第 2 章 綠活行動家	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。 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。	1. 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。 2. 了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。 3. 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。 4. 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。	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、	環 J10
第十二週	第二次段考週 單元 2 翻轉護地球 第 2 章 綠活行動家	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。 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。	1. 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。 2. 了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。 3. 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。 4. 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。	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、	環 J10
第十三週	單元 3 健康人生逗陣行 第 1 章 美妙新生命	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1. 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。 2. 了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。	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、	
第十四週	單元 3 健康人生逗陣行 第 1 章 美妙新生命	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1. 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。 2. 了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。	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、	

第十五週	單元 3 健康人生逗陣行 第 1 章 美妙新生命	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1. 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。 2. 了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。	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、	
第十六週	單元 3 健康人生逗陣行 第 2 章 樂活新旅程	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	1. 理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 2. 體認不同階段所會遇到的健康問題。	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、	生 J2
第十七週	單元 3 健康人生逗陣行 第 2 章 樂活新旅程	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	1. 理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 2. 體認不同階段所會遇到的健康問題。	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、	生 J2
第十八週	畢業典禮 單元 3 健康人生逗陣行 第 2 章 樂活新旅程	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	1. 理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 2. 體認不同階段所會遇到的健康問題。	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、	生 J2

桃園市青埔國民中學 110 學年度第二學期 <u>九</u> 年級 健體領域-體育課程計畫						
每週節數	2 節		設計者	九年級教學團隊		
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進■A2. 系統思考與問題解決■A3. 規劃執行與創新應變				
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達■B2. 科技資訊與媒體素養■B3. 藝術涵養與美感素養				
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識■C2. 人際關係與團隊合作 □C3. 多元文化與國際理解				
週次	單元主題	學習內容	學習表現	學習目標	教學與 評量說明	融入之 議題
第一週	單元 4 來自心靈的聲音 瑜珈 第 1 章 瑜珈 愉佳	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	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-2 反思自己的運動技能。 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。	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。	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、	生 J5

			4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。			
第二週	單元 4 來自心靈的聲音 瑜珈 第 1 章 瑜珈 愉佳	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	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-2 反思自己的運動技能。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	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。	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、	生 J5
第三週	單元 5 武林高手 第 1 章 防身術 惡狼止步	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	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。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	1. 了解防身術的原意。 2. 知道有效攻擊及防守位置為何處。 3. 了解不同危險情境中的自我保護方法。 4. 能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。	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、	安 J6
第四週	單元 5 武林高手 第 1 章 防身術 惡狼止步	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	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。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。	1. 了解防身術的原意。 2. 知道有效攻擊及防守位置為何處。 3. 了解不同危險情境中的自我保護方法。 4. 能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。	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、	安 J6

			4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			
第五週	單元 5 武林高手 第 2 章 跆拳道 拳霸一方	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1. 認識跆拳道運動的器材。 2. 認識跆拳道的比賽規則轉變。 3. 能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4. 相互合作的班級氣氛。	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、	品 J1 安 J6
第六週	單元 5 武林高手 第 2 章 跆拳道 拳霸一方	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1. 認識跆拳道運動的器材。 2. 認識跆拳道的比賽規則轉變。 3. 能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4. 相互合作的班級氣氛。	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、	品 J1 安 J6
第七週	單元 5 武林高手 第 3 章 你、我來練武功	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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-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。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1. 學習武術的基本禮儀及精神。 2. 認識武術的基本步法。 3. 能確實執行武術基本套路：五步拳。 4. 藉由步法訓練鍛鍊腿部肌力及身體平衡。 5. 能設法應用在基礎實戰中。	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、	品 EJU5
第八週	第一次段考週 單元 5 武林高手	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	1. 學習武術的基本禮儀及精神。 2. 認識武術的基本步法。	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、	品 EJU5

	第 3 章 你、我來練武功		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-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。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	3. 能確實執行武術基本套路：五步拳。 4. 藉由步法訓練鍛鍊腿部肌力及身體平衡。 5. 能設法應用在基礎實戰中。	技能測驗、觀察記錄、態度檢核、	
第九週	單元 6 翻轉人生 第 1 章 飛盤 劃破天際	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	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。 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。 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-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	1. 認識飛盤運動的各項比賽。 2. 能遵守場上安全規範及遊戲規則。 3. 能透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。 4. 能了解規則，並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 5. 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。	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、	品 J1 安 J6
第十週	單元 6 翻轉人生 第 1 章 飛盤 劃破天際	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	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。 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。 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。	1. 認識飛盤運動的各項比賽。 2. 能遵守場上安全規範及遊戲規則。 3. 能透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。 4. 能了解規則，並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 5. 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。	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、	品 J1 安 J6

			4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。			
第十一週	單元 6 翻轉人生 第 2 章 自行車 轉動騎跡	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。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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-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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1. 了解自行車的種類與構造。 2. 了解道路騎乘規則及安全事項。 3. 了解自行車的安全檢查及基本設定。 4. 了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。 5. 學會騎行時的溝通手勢。 6. 學會安排自行車休閒騎乘活動。	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、	戶 J2 戶 J5
第十二週	第二次段考週 單元 6 翻轉人生 第 2 章 自行車 轉動騎跡	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。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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-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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1. 了解自行車的種類與構造。 2. 了解道路騎乘規則及安全事項。 3. 了解自行車的安全檢查及基本設定。 4. 了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。 5. 學會騎行時的溝通手勢。 6. 學會安排自行車休閒騎乘活動。	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、	戶 J2 戶 J5
第十三週	單元 7 球類進階 第 1 章 網球 一網打盡	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。	1. 認識網球運動起源及現代網球發展沿革。 2. 了解反手拍握拍方式與應用。 3. 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。 4. 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。	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、	品 J1

			4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	5. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。		
第十四週	單元 7 球類進階 第 1 章 網球 一網打盡	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	1. 認識網球運動起源及現代網球發展沿革。 2. 了解反手拍握拍方式與應用。 3. 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。 4. 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。 5. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。	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、	品 J1
第十五週	單元 7 球類進階 第 1 章 網球 一網打盡	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	1. 認識網球運動起源及現代網球發展沿革。 2. 了解反手拍握拍方式與應用。 3. 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。 4. 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。 5. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。	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、	品 J1
第十六週	單元 7 球類進階 第 2 章 棒球 同心合力	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。 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。	1. 了解知名棒球選手的故事，並以其努力的態度自勉。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 習得流暢打擊以及跑壘之基本技巧。 4. 能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，並了解其中差異。 5. 了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。 6. 培養相互合作的班級氣氛。	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、	品 J1 安 J6

第十七週	單元 7 球類進階 第 2 章 棒球 同心合力	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。 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。	1. 了解知名棒球選手的故事，並以其努力的態度自勉。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 習得流暢打擊以及跑壘之基本技巧。 4. 能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，並了解其中差異。 5. 了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。 6. 培養相互合作的班級氣氛。	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、	品 J1 安 J6
第十八週	畢業典禮 單元 7 球類進階 第 2 章 棒球 同心合力	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。 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。	1. 了解知名棒球選手的故事，並以其努力的態度自勉。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 習得流暢打擊以及跑壘之基本技巧。 4. 能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，並了解其中差異。 5. 了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。 6. 培養相互合作的班級氣氛。	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、	品 J1 安 J6

參、本校自 108 學年度起逐年實施十二年國民基本教育，110 學年度起七、八、九年級依據十二年國民基本教育綱要實施。

肆、本計畫經課程發展委員會審查通過後實施，修正時亦同。