桃園市<u>110</u>學年度<u>青埔</u>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,培養日常生活中之各種身體活動能力並具國際觀、欣賞能力等運動文化素養,以鍛鍊身心,培養競爭力。

二、學校理念

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 學年度第一學期七 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			
	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			
核心素養	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 「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 8 lb-IV-4 提出健康的概念。 1b-IV-4 提出解自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主感脅壓與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監解的行動,並反省 修正。	1. 義的 2. 含三 3. 定等 4. 康題 5. 自生瞭,意能生大能義。分檢。了我活解並涵理理層了、 析查 解保中健健康 康理內康性 視的 能略。自健就所 2. 含三 3. 定等 4. 康題 5. 自生活的真 少社。查項 我康 行並定正 包會 的目 健問 的於	實上紙口技觀態作課筆語能察度學驗量驗驗量驗驗	生 J4 生 J6

				C 壮徳女座地内リマツ		
				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 全人健康性活型 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点形型。2b-IV-2 樂於實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. 義意之生層。 解並。理以與了、 人解,涵能理面能義。分檢。了我活持, 健健健康康至社 健健健康與。 是工 健健健康 健理涵健要檢中 已第行實成健康 的真 少會 查項 我時 的真 的目 健康 的真 少會 查項 我時 時 的 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	實上紙口技觀態作課學測評測記檢	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。 Fb-IV-3 保持為。	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. 造統制。瞭系重空等等。 建智,理精系 生運 官疾。健習,理所為自維爾人。 是理作 3. 與病, 能行項而統。 是理作 3. 與病, 是等為生狀本理, 能行为題保各的健析, 健部健康 基生運 官疾。健習,理 管疾。健習,理	實上紙口技觀態質上紙口技觀態量與驗量驗錄數量數。	
第四週	單元一 健康加 「讚」 第2章 人體奇航	Da-IV-2 身體各系統、 身 器官的構造 功能。 Fb-IV-3 保持。	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. 造統制。 學系是理人,能為我保証,和。 聯系新重究理以自問解於,和。 解於,如此,是理人,,是是是一种,是是是一种,是是是一种,是是是一种,是是是一种,是是是一种,是是一种,是是一种,是是一种,是一种,	實上紙口技觀態作課筆語能察度翻評測記檢	
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 紙語課題 口語評量、 技能測驗、	

		視力、口腔保	分析健康技能和生活技	3. 能在生活中主動正	觀察記錄、	
		健策略與相關疾病。 Fb-IV-3 保護性的健康 行為。	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。	確執行愛眼與護口行動,並定期健康檢查。	觀察記録、 態度檢核、	
第六週	單元一 健康 第3 襲 眼健康	Da-IV-1 衛生實 管理策略 Da-IV-3 視力策略。 Da-IV-3 視力策病。 Fb-IV-3 保持為。	Ia-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 Ib-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,並培養的保健態度。 3.能在生活中主動正確執行愛眼與大量,並定期健康檢查。	實上紙口技觀態作課筆語能察度與驗量驗錄	
第七週	第一次段考週 單元 元加 實 實 實 實 實 實 實 實 實 實 實 健 康 健康	Da-IV-1 衛生實策 等理策略 Da-IV-3 視力策病。 Pb-IV-3 保護 係為。	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,並培養的保健態度。 3. 能在生活中主動正確執行愛眼康檢查。 並定期健康檢查。	實上紙口技觀等是與驗量驗驗量數分數。	
第八週	單元一 健康 第3 寶 暖 健康	Da-IV-I 衛生實策略 管理策略。 Da-IV-3 視策病。 Pb-IV-3 保持為。	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 基本生理構造的眼睛與口腔問題,並問題,並度 口腔問題。 3. 能在生活與態子 確執行定則健康檢 動,並定 動,並定 動,並 動,並 重 動,並 重 動,並 是 動 中 護 機 機 機 動 中 護 機 機 動 一 と 一 と 一 と 一 と 一 と 一 と 一 と 一 と 一 と 一	實上紙口技觀態情課等測評測記檢	
第九週	單元二 青春事件簿 第1章 這一站,青春	Db-IV-1 生造健理健 大及、。 它,IV-2 身適康 的與孕生 心與因 的與多生 心與因 。	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、。 念。 2.理解供進青春與 康生活的策略與 康生活的策略與 事等 3.理解青春期 。 3.理解青春期 。 4.精熟地操作生殖器 官保健的健康技能。	實上紙口技觀態情課筆語能察度	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	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1章 第1章 這一站,青春	判Db生造健理健Db青化衝的Db健的的色判能IV-12 强, 及、。I 官能懷優 2 身適康。 7 價,與息。的與孕生 心與因 值色媒的,與息。 6 價,與息。	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. 理解功能 理解功能 理解, 理性的 解性的 解性的 解性的 解性的 解性的 解性的 解性的 中, 解性的 解性的 中, 中, 中, 中, 中, 中, 中, 中, 中, 中,	實上紙口技觀態作課筆語能察度檢驗量驗量驗驗量驗數量驗數量驗數量	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 生造健理健Db青化衡的Db健的的色判的B-IV-1 强、及、。-IV-2 期調健略-7 供立識訊力的與孕生 心與因 值色媒的。 何,與息。	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.理解的 理解的 理解的 解活解性 理性的 解析 解析 解析 解析 解析 解析 解析 解析 解析 解析	實上紙口技觀態音樂歌量驗錄核	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 青化衝的第二V-3 身適康。 Db-IV-3 多質同重 變性應 特不尊	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 因應不同的生活技能,解 持健康問題。 4b-IV-1 主動並健康的觀點與立場。 4b-IV-3	1.理解表。 春。 中国, 一种, 一种, 一种, 一种, 一种, 一种, 一种, 一种, 一种, 一种	實上紙口技觀態作課筆語能察檢檢核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	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			
第十三週	單元二 青春 第 2 章 青春誰人知	Db-IV-2 青化衝的動策IV-3 身適康。 Db-IV-的角傾度 一般因 別與的	念或行为的影響力。 1a-IV-1 理解生理健康。 1b-IV-2 認識的可以一定, 認識的可以一定, 主性性質性。 2b-IV-2 樂活型。 3b-IV-4 因為一下。 3b-IV-4 因為一下。 3b-IV-1 其健康。 4b-IV-1 主促, 以为, 以为, 以为, 以为, 以为, 以为, 以为, 以为, 以为, 以为	1.理解青春。 2.認請清趣 2.認調調 2.認調調 2.認調調 2.認調調 2.認調 3.認調 3.認識 3.以 3.以 3. 3.以 4.理解 5. 4.理解 5. 4.理解 5. 5. 5. 6. 6. 6. 7. 7. 7. 7. 7. 7. 7. 7. 7. 7. 7. 7. 7.	實上紙口技觀態作課筆語能察度與驗量驗錄核	性 J1 性 J3 性 J6 性 J11
第十四週	單元二 青春 第 2 章 青春誰人知	Db-IV-2 青化衝的節策 明調健略。 Db-IV-3 外與因 別與的 學性應 特不尊	Ia-IV-1 理解生理、的概念。 Ib-IV-2 認識健康技能解釋在是康技能與應數數學與應數數學與應數數學與應數數數學與應數數數數數數數數數數數數數數數數	1.理解青春。 2. 認識青春與四應 2. 認識與實踐生活, 3. 認識與實踐生活, 3. 認識與實踐與康 6. 理解、認識與 6. 理解、 6. 理解、 7. 性別特質 9. 元性別特質 9. 元性別特質 9. 元性別特質	實上紙口技觀態作課筆語能察度與驗量驗錄核	性 J1 性 J3 性 J6 性 J11
第十五週	第二次段考週 單元三 健康「食」 第1章 吃出好「	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. 認識青春期的食養 需求以及理解的食養 期的食食 有好實 等。 2. 在選購外食時 為注意到 等。 為注意到 等。 等。 為注 等。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	實上紙口技觀寒質上紙口技觀錄	

			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。2b-IV-1 堅守健康的生活規範、2b-IV-1 堅守健康的健康負債觀。 4a-IV-1 運用適服務,擬定健康行動策略。	1. 認求的當大 素有 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	實上紙口技觀態實上紙口技觀態度。	
第十七週	單元三 健康「食」行 第1章 吃出好「食」 力	Ea-IV-1 飲食的源頭管 理與健康的外 食。	Ia-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 Ia-IV-4 理解促進健康生活的策略,2b-IV-1 堅守健康值觀。 4a-IV-1 運用適服務,與定健康任動策略。	1. 認識計學 表記 表	實上紙口技觀態作課筆語能察度與驗量驗驗量驗驗。	
第十八週	單元三 健康「食」行 力 第2章 食在安心	Ea-IV-2 飲食文全評估 方式食 數 類 方 數 數 方 表 數 表 数 中 五 表 数 之 。 。 、 。 、 。 、 。 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	Ia-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 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 有預數 自動 的 是, 我们是一个人, 我们是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们是一个人,我们就是一个,我们就是一个人,我们就是一个,我们就是我们就是一个,我们就是我们就是一个,我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是	實上紙口技觀態作課筆語能察檢驗量驗驗量驗驗量數。	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 方式食數中 商防處理方 法。	1a-IV-3 Ia-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、發現周遭或環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。	實上紙口技觀態音與驗量驗驗量數數量數數量數數量數數	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 第2章 食在安心	Ea-IV-2 飲食安全評估 方式食物中 預防 處理 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。 中毒發生。 2. 觀察的飲食習慣或 安全的 境。 3. 改善性 。 3. 改善。 生習慣 生習的 数果。 每 生智性 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	實上紙口技觀態作課筆語能察度	安 J3 安 J4

	桃園市青埔國民中學 110 學年度第一學期 七 年級 健體領域-體育課程計畫							
每週節數	2	節	設計:	者	七年級教學團]隊		
	A自主行動	■A1. 身心素質與	A自我精進■A2.	系統思考與	問題解決 ■ A3.	規劃執行與創新應變		
核心素養	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	團隊合作 □C3.	多元文化與國際理解		

週					教學	融入
次	單元主題	學習內容	學習表現	學習目標	典	之
		р т. 1	1 77 0	1 /	評量説明	議題
第一週	單元四 運動防 與第1章 第1 地步服裝秀	Bc-IV-1 簡易運動傷害 的處理與風 險。	Ic-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. 穿 相關 第 部 時 知 明 知 的 言 表 能 求 能 求 自 。 名 。 思 思 就 自 言 。 表 。 思 思 思 思 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。	實上紙口技觀態評多測評測記檢	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。	Ic-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 求。 3.能自信表達自我 養自信表達自我 養自信表達自 4.能選擇何時 合宜的 動護具。	實上紙口技觀態評參測評測記檢	生 J5 安 J2 安 J4 閱 J3
第三週	單元 5 體 1 章 健康體 6 體 6 體 6 體 6 體 6 體 7	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。	實上紙口技觀察性。 管理學測評測記檢 等期,認驗 數量驗 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 量 數 級 數 量 數 級 。 数 。 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	閱 J3

		O 177 1 1/2	1 1 - 2 47 6 - 1 10 4	1 1/2 27 28 20 21 21 25 27		~ TF
第四週	單元 5 體 2章 第 2 力 破終點線	Ga-IV-1 跑、 跳與推擲的基 本技巧。	Ic-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 策略感受團隊合作。 4.能感受團隊合作的 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。	實上紙口技觀態評參測評測記檢核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	₽ J5
第五週	單元 5 體 2 章 接 2 力 衝破終點線	Ga-IV-1 跑、 跳與推擲的基 本技巧。	Ic-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 Id-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。	實上紙口技觀態評參測評測記檢核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	₽ J5
第六週	單元 6 安心暢 第 1 第 1 章 水域 智者 樂水	Cb-IV-2 各的 運動設用是 在使用是 数生生動 大生步動 大生步動 大力 大生 大大 大大 大大 大大 大大 大大 大大 大大 大大 大大 大大 大大	Ic-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情。 2c-IV-1 展現運動禮節,具備運動道德思師,具備運動道德思辦和實踐能力。 2c-IV-2表現利他合群的態度和態度和對互動。 3d-IV-3應用思考與分析能力,解決運動情題。	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。	實上紙口技觀態評參測評測記檢核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	生 J5 J8 B J1 海 J12 安 J4
第七週	第一次段考週 單元 6 安心 1 第一次 第一章 水域 智 者 者 等 水域 者	Cb-IV-2 各項 運動設施定 全使用規定 (b-IV-1 岸、 教生步縣、域生步縣、域外 辨識、教與 30 秒。	Ic-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,具備運動遵德即,具備運動遵德即,具備運動遵德即,具備運動的道德即,與人工學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	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。	實上紙口技觀態評參測評測記檢	生 J5 人 J8 品 J8 海 J1 海 J12 安 J1
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。	Ic-IV-2評估運動風險,維護安全的運動情境。 Id-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。	實上紙口技觀態語能與最重數量與驗量數量與驗量數。	海 J1 安 J1 関 J10

			0 111 0 26 12 4. 11 4. 11	1 14 11 112 112 11 11 11 11 11		1
			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	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 安心暢章 第 3 泳 捷線直進	Gb-IV-2 游泳 前進 25 公尺 (需換氣 5 次 以上)。	的問題。 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話互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能。 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。	實上紙口技觀等學別評測記檢核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	海 J1 品 EJU4
第十週	單元 6 安心暢游 第 3 章 捷線直進	Gb-IV-2 游泳 前進 25 公尺 (需換氣 5 次 以上)。	Ic-IV-1 了解各項運動 基礎原理和規則。 Id-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 的態度和諧互動。 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。	實上紙口技觀等量與驗量驗報的主義與驗量驗數量驗數量驗數量檢核	海 J1 品 EJU4
第十一週	單元 6 安心暢章 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)。	Ic-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 Id-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝的與和對互動。 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。	實上紙口技觀態質上紙口技觀態度。	海 J1 品 EJU4
第十二週	單元7 球類1章 籃手得分	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運 動動作組合及 團隊戰術。	Ic-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. 能連經數中, 動作之原理。 4. 了解利用身體部位之, 量來幫助投監較省力量來財助投監的 5. 能比較出較省力之 籃動作。 6. 培養定點投監能 6. 培養定點的投盤 5. 能準目標物的投盤 方。 7. 相互合作的班級氣 気。	實上紙口技觀等學與計學與驗量驗驗是的主義與數量數學的	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。	實上級軍事學與實生級軍事與與對學與對學與對學與對學與對學與對學的學學的	品 J1 品 J8

			2A_IV_9 活用:電紅儿 宇	1 了紹刊用自動加上上		
			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 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。	Ic-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 表現局部能力,發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用與此時,發展中的各種策略。	1. 認。 2. 能導宗球場上。 3. 能導數經歷報 則及能性不解則來。 4. 了解對數數的 量來, 4. 了解, 量來, 4. 了解, 量來, 4. 了解, 量來, 5. 能動作 6. 些數件 6. 些數件 6. 地數的 6. 地數的 6. 地數的 7. 人。 7. 人。 7. 人。 6. 人。 6. 人。 7. 人。 6. 人。 6. 人。 6. 人。 7. 人。 6. 人。 6. 人。 6. 人。 7. 人。 6. 人。 6. 人。 7. 人。 6. 人。 7. 人。 6. 人。 7. 人。 6. 人。 7. 人。 7. 人。 7. 人。 6. 人。 6. 人。 6. 人。 6. 人。 6. 人。 6. 人。 6. 人。 7. 人。 7. 人。 7. 人。 6. 人。 7. 人	實上紙口技觀態音樂驗量驗錄核	品 J1 品 J8
第十五週	第二次段考週 單元 7 球類 2 章 排球 一球 3 魂	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運 動動作組合及 團隊戰術。	Id-IV-1 了解各項運動技能原理。 Id-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與不諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體連動技能。 3d-IV-1 運用運動技能。 3d-IV-1 運用運動技能的學習策略。	1.介紹排球運動基本規則。 2.遵守球場上。 2.遵戲規則並與理別, 3.能了解並及理別, 4.學習接球型運用身體。 4.學會接接接接達在至所, 5.能球送軍所, 5.能球送軍所, 6.培養與 6.培養與 6.培養與 6.培養與 6.培養與 6.培養 6.培養 6.培養 6.培養 6.培養 6.培養 6.培養 6.培養	實上紙口技觀態子樂測評測記檢核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	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。	Id-IV-1 了解各項運動技能原理。 Id-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,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。 2.遵戲規則並做理學 3.能了解並及理別與 3.能動質理用身體。 4.學暫接球理用身體。 5.能球選運用身體。 5.能球送在至單 時在至至確低手傳 份.培養上確低力。 份.培養上確能, 份.培養的觀級和 對理統之 份.培養 份.培養 份.培養 內. 份. 份. 份. 份. 份. 份. 份. 份. 份. 份. 份. 份. 份.	實上紙口技觀態子。	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。	Id-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。	實上紙口技觀等與驗量熟驗量數別語數說記檢核	品 J1 品 J8 國 J3

		Ha-IV-1 網/牆 性球類運動動 作組合及團隊	4d-IV-2執行個人運動計畫,實際參與身體活動。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-3 鑑賞本土與世	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。 1.認識羽球運動優秀選 手及不同羽球結構與飛 行距離。		品 J1 品 J8 國 J3
第十八週	單元 7 球類入門 第 3 章 羽球 擊球高手	戰術。	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。	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。 4. 學習運料擊京。 5. 能做出較完整正確的擊球動作。 6. 能抓住正確的擊球 8. 化 8. 化 8. 化 8. 化 8. 化 8. 化 8. 化 8. 化	實上無軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍	
第十九週	單元7 球類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。	Id-IV-1 了解各項運動 技能原理。 Id-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-3 鑑賞本土自己的與。 3c-IV-1 表現合則是動技能的身質運動的表現性的身質運動的。 3d-IV-1 是體動技能的運動的學習不過學習不過, 3d-IV-1 運用的學習不過的學習不過的學習不過, 4d-IV-2 執行個與計畫。 4d-IV-2 執行個與身體活動。	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.能運用重心轉移及傳 球能力。 6.小組相互合作挑戰精神。	實上紙口技觀無量與驗量驗驗量驗驗量檢核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	品 J1 品 J8
第二十週	單元7 球類 2 門 第 4 球 股下功夫	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類 動動作組合 團隊戰術。	Id-IV-1 了解各項運動 有	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、撥球及傳 球能力。 6.小組相互合作挑戰精神。	實上紙口技觀察性。	品 J1 品 J8

	桃園市青埔國民中	學 110 學年度第二	學期 _ 七 _ 年級 健體領域	战-健康教育課程計畫
每週節數	1	節	設計者	七年級教學團隊
	A自主行動	■A1. 身心素質與	具自我精進■A2. 系統思考與	問題解決■A3. 規劃執行與創新應變
核心素養	B溝通互動	■B1. 符號運用與	具溝通表達■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I	團隊合作 □C3. 多元文化與國際理解

				教學	融入
單元主題	學習內容	學習表現	學習目標	奥	之
				評量說明	議題
		1a-IV-3 評估內在與	1.評估抽菸行為對個		生 J5
	酒、檳榔、藥	外在的行為對健康	人身心健康、家庭與		法 J3
	物的成分與成	造成的衝擊與風	社會的衝擊風險。		法 J4
	瘾性,以及對	險。	2. 思考抽菸造成的威		
	個人身心健康	2a-IV-1 關注健康議	脅感與嚴重性。		
	與家庭、社會	題本土、國際現況	3. 因應不同的生活情	奢 作評昌、	
	的影響。	與趨勢。	境,善用拒絕技巧、		
單元1	Bb-IV-4 面對成	2a-IV-2 自主思考健	自我控制並運用相關		
「癮」形大危機	瘾物質的拒絕	康問題所造成的威	資源,以拒絕菸品與	· ·	
第1章	技巧與自我控	脅感與嚴重性。	菸害。		
菸誤人生	制。	3b-IV-4 因應不同的	4. 主動並公開表明個		
	Bb-IV-5 拒絕成	生活情境,善用各	人對拒菸行為的觀點		
	瘾物質的自主行	種生活技能 ,解決	及立場。	念/文/双/次	
	動與支持性規	健康問題。			
	範、戒治資源。	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。			
	Bb-IV-3 菸、	1a-IV-3 評估內在與	1. 評估抽菸行為對個	實作評量、	生 J5
留 元 1	酒、檳榔、藥	外在的行為對健康	人身心健康、家庭與	上課參與、	法 J3
	物的成分與成	造成的衝擊與風	社會的衝擊風險。	紙筆測驗、	法 J4
	瘾性 ,以及對	險。	2. 思考抽菸造成的威	口語評量、	
	個人身心健康	2a-IV-1 關注健康議	脅感與嚴重性。	技能測驗、	
於嵌八生	與家庭、社會	題本土、國際現況	3. 因應不同的生活情	觀察記錄、	
	的影響。	與趨勢。	境,善用拒絕技巧、	態度檢核、	
	單元 1 「癮」形大危機	Bb-IV-3 称、	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成瘾性,以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成瘾物質的指絕,我因為自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成瘾物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物質的成分與成瘾性,以及數值人身心健康可能。 Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥水藥物的成分與成瘾性,以及對個人身心健康與家庭、社會對於表表,因際現況與數方。 Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥水藥物的成分與成瘾性,以及對個人身心健康與家庭、社會對於其之使用。 Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥水藥物的成分與成瘾性,以及對個人身心健康與家庭、社會對於其之健康現況	Bb-IV-3 菸、 酒、檳榔、藥物的成分與成瘾性,以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成瘾 形大危機第1章 於與自我控制的 自主行動與支持性規範、或治資源。 Bb-IV-5 拒絕成瘾物質的自主行動與支持性規範、或治資源。 Bb-IV-3 菸、 酒、檳榔、藥物質的成分與成瘾性,以及對機能力與支持性規範、或治資源。 Bb-IV-3 菸、 酒、檳榔、藥物的成分與成瘾性,以及對個人身心健康資訊、產品與服務,擬定健康行動策略。 Bb-IV-3 菸、 酒、檳榔、藥物的成分與成瘾性,以及對個人身心健康與關風。 2. 思考抽菸造成的成資源與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境,善用在絕技巧、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。 Bb-IV-3 菸、 酒、檳榔、藥物的成分與成瘾性,以及對物的成分與成瘾性,以及對個人身心健康與關稅。 2. 思考抽菸造成的成資與與關稅,以及對個人身心健康與關稅。 2. 思考抽菸造成的成資與與關稅,以及對個人身心健康與關稅。 2. 思考抽菸造成的成資與嚴重性。 3. 因應不同的生活情	學習表現 Bb-IV-3 於、酒、檳榔、藥物的成分與成瘾性,以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成瘾 指方與自我控務

		Г = :				1
		Bb-IV-4 面對成 應物質的 數方與 制。 Bb-IV-5 拒絕成 應物與 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力	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 将成,身庭響一質與 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類	1a-IV-3 1a-IV-3 1a-IV-1 1a-IV-2 16 16 16 16 16 16 16 16 16 17 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16	1. 社会 1. 电点 1.	實上紙口技觀態作課筆語能察度學測評測記檢	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 物源個與的Bb-IV-3 物分以心、。 在 在 成,身庭響-IV- 質與 是響。 是響。 一 型 型 型 型 型 型 型 型 型 型 型 型 型	1a-IV-3 評為對與 內健 內性 所為對與 自治 自治 是一IV-2 所嚴 是一IV-2 所嚴 是一IV-2 所嚴 是一IV-4 是 是一IV-4 是 是一IV-4 是 是一IV-4 是 是一下, 是一一下, 是一一下, 是一一下, 是一下, 是一下, 是一下, 是一下, 是一下, 是一下, 是一下, 是一下, 是一下, 是一下, 是一下, 是一下, 是一下, 是一下, 是一下, 是一下, 是一一下, 是一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	1. 評估喝酒玩 人身會的 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	實上紙口技觀態作課筆語能察度與驗量驗驗量驗驗量檢核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	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 酒物性人家 獨成,身庭響的 Bb-IV-5 的自我 題b-IV-5 的自我 題b-IV-5 的 題b-IV-5 的 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康 步進成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考處 時間與嚴重性。 3b-IV-4 因應其所 性不不 生活情境。 是活情境能。 種生活技能。 健康問題。 種生活技能。 種生活技能。 健康問題。 4b-IV-3 公開進行健	1. 評估標家院。 網索定。 2. 的人 2. 的人 3. 思考感感, 4. 主對 4. 主對 5. 是 5. 是 6. 是 6. 是 6. 是 6. 是 6. 是 6. 是 6. 是 6	實上紙口技觀態作課筆語能察度量與驗量驗驗額	環 J11 品 J3 法 J3 法 J4

		動與支持性規	促進健康的信念或行			
		範、戒治資源。	為的影響力。			
第	單元 1 「癮」形大危機	Bb-IV-3 菸、酒物的水水。	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. 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 的威脅感與嚴重性成 的威應不同的生活情 境,善用拒絕技巧、	實作評量、 上課參與、 紙筆測驗、	環 J11 品 J3 法 J3 法 J4
六週	第3章 紅脣危機	Bb-IV-4 面對成 應物質的拒絕 技巧與自我控 制。 Bb-IV-5 拒絕成 應物質支持 動與支持性規 範、戒治資源。	3b-IV-4 因應不同的 生活情境,善用各 種生活技能, 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。	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。	口語評量、 技觀察 檢核、 態度檢核、	
第七週	單元1 「癮」形大危機 第3章 紅脣危機	Bb-IV-3 你的性人家影-TV-5 有成,身底響-4 有成,身底響-4 的自 下質支戒 於、與及健社 面拒我 拒自性資 一5 的持治 上5 上6 上6 上6 上6 上6 上6 上6 上6 上6 上6 上6 上6 上6	1a-IV-3 1a	1.心的 2.的 3.境自資 4.人及評估權擊擊者齊感不用制以並有為國際,數有數學與一個與一個與一個與一個與一個與一個與一個與一個與一個與一個與一個與一個與一個與	實上紙口技觀態音與驗量驗驗量驗驗量檢檢核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	環 J11 品 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」	取、N/A J // P	周a-IV-3 評估內在與 外在的的衝擊。 外在的的衝擊。 2a-IV-2 自主思成。 房間與嚴重, 身感與是 身態, 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	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 的危脅與嚴重性。 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。	實上紙口技觀寒淨點點錄核	
第九週	單元2 全境擴散 第1章 傳染病情報站	Da-IV-1 衛生保健習慣等理策等理策等理策等。 Fb-IV-3 保護的健康行為與係 的健康行為與傳染病與傳染病類略。	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. 和義之於展。 中華 中華 中華 中華 中華 中華 中華 中華 中華 中華	實上紙口技觀態量與驗量驗驗量驗驗量檢檢核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	品 J1 品 J8

		Da-IV-1 衛生保	1 77 ())	1. 瞭解傳染病的過去		品 J1
第十週	單元 2 全境擴散 第 1 章 傳染病情報站	健習慣的實際 式與管理系 所b-IV-3保護性 的健康行為與傳 於一級與傳 於治策略。	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不可能,可能是不可能,可能是不可能。 2a-IV-3 深切體會健康不可能。 2a-IV-3 深切體會健康不可能。 2a-IV-3 深切體會健康不可能。	和義之於展3. 染略已4. 我預力未來分析球影整的統病,健了管防。斯與國。分本了方當為傳生原染社而的適行類國。分本了方當為傳生原染社所防保。健以病,資源與基而的適為傳來,所防保。健以病學,與實際,與	實上紙口技觀態作課筆語能察度與驗量驗驗	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 健習情報 使習情 使 所 的 使 的 健 所 的 健 形 一 IV-4 新 段 管 理 系 為 與 等 的 人 的 人 的 人 的 人 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	1a-IV-3評估內在與 外在的行為與風險。 1b-IV-3 因應生活專 境的健康需求能 解決的健康康 解決技能。 2a-IV-1 關注健康 題本土、 題本土、 趨勢。	1.病徑點2.現感用保3.嚴覺預理類的以識、因項。解性並傳進濟學與類,防轉定預興類,防轉於對,所病共會,於數,所病共,於數,所病共,於類,所病共。以識、且略。染提應自防期,於數,所病共。自於學、方染感且略。於學的同類,所病共。	實上紙口技觀態作課筆語能察度與驗量驗驗量驗驗核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	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 健習慣的實際 式與管理系護 的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳 染病與慢性病 防治策略。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康。 1b-IV-3 因應生活情 成的衝擊與風險生活構 境的健康無求,尋知 解決的健康 解決的健康 超 (2a-IV-1 關注健康 題本土、 國際 題 數。	1.病徑點2.現感用保充嚴覺預理與合體症預與類,防,認況染各護了重,防,傳際無難不養,所以識、因項。解性並傳進,所為與無難,所,與,所為共為,所為與與類,所為共為,所為共為,所為與與類,所為共為,所為共為,所為與人。的和運我的警於管各數。的和運我的警於管各數。	實上紙口技觀察性。 作課筆語能察度 數量驗驗量 數錄 數錄 數錄 數。 次 次 次 次 次 次 次 次 的 次 的 的 的 的 的 的 的 的 的	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 境的健康求好的健康, 境的健康, 大解決的健康, 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學	1.認識事故傷害。 2.了解寒寒及預防方 法。 3.了解學校中常防 等及份事故傷害及預防方 法。 4.能對安全問題提出 可行的解決方法。	實上紙口技觀等無數量數量數量數量數量數量數量數量數量數數量數數量數數數數數數數數數數數數數	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

-	ن د د داد د مد	the sent 2 to 11	11 111 0	0 - 40 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1	- 1- 1- 1-	T 4
四	安全伴我行	境潛在危機的	1b-IV-3 因應生活情	2. 了解家庭中常見的	口語評量、	安 J4
週		評估方法。	境的健康需求,尋	事故傷害及預防方	技能測驗、	安 J8
		Fb-IV-3 保護性	求解決的健康技能	法。	觀察記錄、	安 J9
		的健康行為。	和生活技能。	3. 了解學校中常見的	態度檢核、	
			3b-IV-4 因應不同的	事故傷害及預防方		
			生活情境,善用各種	法。		
			生活技能,解決健康	4. 能對安全問題提出		
			問題。	可行的解決方法。		
		Ba-IV-1 居家、	1a-IV-2 分析個人與	1. 認識事故傷害。		環 J12
		學校、社區環	群體健康的影響因	2. 了解家庭中常見的		安 J1
		·	一 素。	事故傷害及預防方	實作評量、	安 J3
	第二次段考週					
第		評估方法。	1b-IV-3 因應生活情	法。	上課參與、	安 J4
十	單元3	Fb-IV-3 保護性	境的健康需求,尋	3. 了解學校中常見的	紙筆測驗、	安 J8
五	安全守護神	的健康行為。	求解決的健康技能	事故傷害及預防方	口語評量、	安 J9
週	第1章		和生活技能。	法。	技能測驗、	
~	安全伴我行		3b-IV-4 因應不同的	4. 能對安全問題提出	觀察記錄、	
	义工作权们		生活情境,善用各種	可行的解決方法。	態度檢核、	
			生活技能,解決健康			
			問題。			
		境處理與止血、	1b-IV-1 分析健康技	1.建立正確的急救觀		安 J11
		包紮、CPR、復	能和生活技能對健	念與原則。		
		型	康維護的重要性。	2. 能正確操作基本編		
		是安方心叔仅 術。	□ 尿性暖的重要性。 □ 1b-IV-2 認識健康技	带包紮法。	實作評量、	
第	單元3	.Mel	能和生活技能的實	3. 能正確操作基本三	上課參與、	
					紙筆測驗、	
+	安全守護神		施程序概念。	角巾包紮法。	口語評量、	
六	第2章		1b-IV-3 因應生活情	4. 了解常見運動傷害	技能測驗、	
週	急救得來速		境的健康需求,尋	的處理原則。	觀察記錄、	
			求解決的健康技能	5. 培養樂於助人的價	態度檢核、	
			和生活技能。	值觀。	心汉似似	
			3a-Ⅳ-1 精熟地操作			
			健康技能。			
		境處理與止血、	1b-IV-1 分析健康技	1.建立正確的急救觀		安 J11
		包紮、CPR、復	能和生活技能對健	念與原則。		
		甦姿勢急救技	康維護的重要性。	2. 能正確操作基本繃	ماريد	
		術。	1b-IV-2 認識健康技	带包紮法。	實作評量、	
第	單元3	114	能和生活技能的實	3. 能正確操作基本三	上課參與、	
十 十	安全守護神		一	b. 肥正雌族作圣本二	紙筆測驗、	
	女宝寸護神 第2章		施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情	用中巴系法。 4. 了解常見運動傷害	口語評量、	
七浬					技能測驗、	
週	急救得來速		境的健康需求,尋	的處理原則。	觀察記錄、	
			求解決的健康技能	5. 培養樂於助人的價	態度檢核、	
			和生活技能。	值觀。	.5 .5 120	
			3a-IV-1 精熟地操作			
			健康技能。			
		境處理與止血、	1b-IV-1 分析健康技	1. 建立正確的急救觀		安 J11
		包紮、CPR、復	能和生活技能對健	念與原則。		
		甦姿勢急救技	康維護的重要性。	2. 能正確操作基本繃	安化坏目	
		術。	1b-IV-2 認識健康技	带包紮法。	實作評量、	
第	單元3		能和生活技能的實	3. 能正確操作基本三	上課參與、	
1 +	安全守護神		施程序概念。	角巾包紮法。	紙筆測驗、	
	第2章		1b-IV-3 因應生活情	A. 了解常見運動傷害	口語評量、	
週			10-1V-5 因應生活情 境的健康需求,尋	4.	技能測驗、	
<i>ম</i> ন্ত	急救得來速				觀察記錄、	
			求解決的健康技能	5. 培養樂於助人的價	態度檢核、	
			和生活技能。	值觀。		
			3a-IV-1 精熟地操作			
			健康技能。			
第	單元3	Ba-IV-2 居家、	1b-IV-1 分析健康技	1. 瞭解颱風來臨前、	實作評量、	環 J10
	安全守護神	學校及社區安	能和生活技能對健	中、後的因應對策。	上課參與、	環 J11
+	第3章		康維護的重要性。		紙筆測驗、	環 J12
		İ		İ		

L	RL W Mn Ps	入丛口举户时	11. 17. 9 国应上工出	の成初小《当日ルレ	口齿拉旦	r> 10
九	防災御守	全的防護守則	1b-IV-3 因應生活情	2. 瞭解火災常見的成	口語評量、	安 J3
週		與相關法令。	境的健康需求,尋	因與預防方法。	技能測驗、	安 J9
		Ba-IV-4 社區環	求解決的健康技能	3. 能檢視生活中的用	觀察記錄、	防 J4
		境安全的行動策	和生活技能。	電習慣,並改善缺	態度檢核、	防 J6
		略。	3a-IV-1 精熟地操作	失。		防 J8
			健康技能。	4. 正確操作滅火器實		防 J9
			3a-IV-2 因應不同的	施滅火。		
			生活情境進行調適	5. 能說出地震發生前		
			並修正,持續表現	降低傷害的整備方		
			健康技能。	式。		
			4a-IV-1 運用適切的	6. 能因應不同情境演		
			健康資訊、產品與服	練地震避難情況。		
			務,擬定健康行動策	7. 繪製家庭防災地		
			略。	圖。		
		Ba-IV-2 居家、	1b-IV-1 分析健康技	1. 瞭解颱風來臨前、		環 J10
		學校及社區安	能和生活技能對健	中、後的因應對策。		環 J11
		全的防護守則	康維護的重要性。	2. 瞭解火災常見的成		環 J12
		與相關法令。	1b-IV-3 因應生活情	因與預防方法。		安 J3
		Ba-IV-4 社區環	境的健康需求,尋	3. 能檢視生活中的用		安 J9
		境安全的行動策	求解決的健康技能	電習慣,並改善缺	實作評量、	防 J4
4-4-	777 - 0	略。	和生活技能。	失。	上課參與、	防 J6
第	單元3		3a-IV-1 精熟地操作	4. 正確操作滅火器實	紙筆測驗、	防 J8
=	安全守護神		健康技能。	施滅火。	口語評量、	防 J9
+	第3章		3a-IV-2 因應不同的	5. 能說出地震發生前	技能測驗、	
週	防災御守		生活情境進行調適	降低傷害的整備方	觀察記錄、	
			並修正,持續表現	式。	態度檢核、	
			健康技能。	6. 能因應不同情境演	心文机机	
			4a-IV-1 運用適切的	練地震避難情況。		
			健康資訊、產品與服	7. 繪製家庭防災地		
			務,擬定健康行動策	圖。		
			略。			
		Ba-IV-2 居家、	1b-IV-1 分析健康技	1. 瞭解颱風來臨前、		環 J10
		學校及社區安	能和生活技能對健	中、後的因應對策。		環 J11
		全的防護守則	康維護的重要性。	2. 瞭解火災常見的成		環 J12
		與相關法令。		因與預防方法。		安 J3
		Ba-IV-4 社區環	16 1V 0 四心王况房 境的健康需求,尋	3. 能檢視生活中的用		安 J9
		境安全的行動策	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	電習慣,並改善缺	實作評量、	防 J4
第	第三次段考週	略。	和生活技能。	失。	上課參與、	防 J6
二			3a-IV-1 精熟地操作	4. 正確操作滅火器實	工	防 J8
1 +	單元3		健康技能。	施滅火。	以丰 闪敬 口語評量、	防 J9
	安全守護神		3a-IV-2 因應不同的	5. 能說出地震發生前	技能測驗、	124 2 0
週	第3章		生活情境進行調適	降低傷害的整備方	親察記錄、	
	防災御守		並修正,持續表現	式。	態度檢核、	
			健康技能。	6. 能因應不同情境演		
			4a-IV-1 運用適切的	(m) 無因恐不朽情况次 練地震避難情況。		
			健康資訊、產品與服	7. 繪製家庭防災地		
			務,擬定健康行動策	1. 缩表亦及历火地		
			略。	디		
			·u			

	桃園市青埔國民	、中學 110 學年度第.	二學期 _ 七 _ 年級 健體領	〔域-體育課程計畫
每週節數	2 節		設計者	七年級教學團隊
核心素養	A 自主行動 ■A1. 身心素質導		4自我精進■A2.系統思考與	問題解決■A3. 規劃執行與創新應變

D 再過五期 ■D1. 们 加过用 兴再通农注■D2. 们 仅 月 叫兴	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

					业	重上 ン
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 精營 識人營 識人營 識 人 營 識 Ib-IV-1 蹈 自。	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。	實上紙口技觀態作課學測評測記檢	品 EJU6 品 J2 多 J2 多 J8 國 J2 閱 J3 閱 J6
第一週	單元 5 競技體 適能 第1章 核心肌群	Ab-IV-1 體適能促進策數方法。	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 2. 能 1.核心 1.核心 1.核心 1.核心 1. 能 1.核心 1. 1.核心 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1.	實上紙口技觀態作課學測評測記檢輸上級分子。	
第三週	單元5 競技體適能 第1章 核心肌群	Ab-IV-1 體適能促進新 能促活動 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 1.移动 1. 移动 1. 移动	實上紙口技觀態作課筆語能察度與驗量驗驗量檢核核核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	
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動技能力,發展專項運動技能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與人的體重個人的體重個人的影響。	1. 體 納 新 與 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	實上紙口技觀態質上紙口技觀態度。	閲 J3

			10 IV 9 旧制旧引品、立	1 他		1
			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 章 第 項 適能	Ab-IV-1 體適能與法。	Ic-IV-1 了解各項運動 Id-IV-2 反思	1. 體的之事,所以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以	實上紙口技觀態質上紙口技觀態	閲 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 休閒運用。 Gb-IV-2 游泳 前進 25 公尺 (需換 5 次以上)。	Id-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的 分體控制 大學 不	1. 軸轉用現做制度 化型型 型型	實上紙口技觀態質上紙口技觀態度檢驗量與驗量驗驗量檢核核	
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。 Gb-IV-2 游泳 前進 25 公子 (需換 5 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的 數體控制 動態 數據 數據 數據 數據 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。	1. 輔轉在 開生 開生 開生 主 主 主 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	實上紙口技能察度檢核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	
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。 3. 能做出捷泳流, 對手的時機。 3. 能聯聯的出捷, , , , , , , , , , , , 。 。 。 。 。 。 。 。	觀察記錄、態度檢核、	
第九週	單元 6 展臂 8 2章 救生伸抛组 援力同在	Ba-IV- -3 -1V- -3 -1 -1 -1 -1 -1 -1 -1 -1 -1 -1 -1 -1 -1	1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的人。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,維護互動, 數學不能是, 數學不能是 3d-IV-3 應用思考 新聞題, 新聞題。	1. 生的認識是識別 人名 人名 人名 人名 人名 人名 人名 人名 人名 人名 人名 人名 人名	實上紙口技觀態作課學測評測記檢	海 J1 安 J10 安 J10
第十週	單元 6 展臂優章 第2章 救生伸拋到 援力同在	Ba-IV-3 Ba-IV-3 處 CPR。 1 是 CPR。	Ic-IV-2 評估運動風險,維護安全的人。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,維護與和人人。 3d-IV-3 應用思考與情境的問題。 3d-IV-3 應用思數情境的問題。	1. 能說問題 生力 主, 生力 主, 生力 主, 生力 生力 生力 生态 生态 生态 生态 生态 生态 生态 生态 生态 生态 生态 生态 生态	實上紙口技觀態作課筆語能察度量與驗量驗驗量驗緣核核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	海 J1 安 J10
第十一週	單元 7 球類 7 第 1章 籃球 扭轉乾坤	Hb-IV-1 陣地 攻雪動 運合 術。	Id-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合理生的態度,對近極力,對極期的人人。 3c-IV-1 表現局控運動。 3c-IV-1 表現局控運動,發展專項整理與和整理與和整理與對於, 3d-IV-2 運用學數比數學, 4 與 與 數 與 數 比賽中的各種策略, 3d-IV-3 應用思數的問題。	1. 能式。 2. 能動態 多。 2. 能做的。 3. 能做的。 3. 能力的。 4. 能動的的位性 大力, 大力, 大力, 大力, 大力, 大力, 大力, 大力,	實上紙口技觀態作課學測評測記檢核系、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	品 J1 品 J8 户 J5

第十二週	單元7 球類1章 第1章 盤球 扭轉乾坤	Hb-IV-1 陣地 攻守性球 運動團隊 合成。	Id-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與在型的態度,與他動。 3c-IV-1 表現局部的連續,發展與和諧,發展,對理學的學歷,發展,對學歷歷,發展,對學歷歷,發展,對學歷歷,發展,對學歷歷,對學歷歷,對學歷歷,對學歷歷,對學歷歷,對學學歷歷,對學學學學學學學學	1. 能式。 2. 能動態 方式在動態 遊生 球動作。 3. 能有效 機。 4. 能動人 4. 能動人 4. 能動人 5. 能具有團隊 動精神。	實上紙口技觀態呼樂測評測記檢核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	品 J1 品 J8 戶 J5
第十三週	單元7 球類2章 排球 高手過招	Ha-IV-1 網/ 牆性球類 動作 及 團 隊 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. 有基礎表數 排球知出。 2. 本發能評回饋有點 此。 正。 活要。 我能發動動反之掌的 大學 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	實上紙口技觀態作課筆語能察度與驗量驗驗量驗驗驗。	品 J1 品 J2 品 J8
第十四週	單元 7 球類 2章 排過 高手過招	Ha-IV-1 網/ 牆性球類 動作 展 下 場 動 水 。	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. 有基礎表現作 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	實上紙口技觀態作課筆語能察度與驗量驗驗量驗驗檢核	品 J1 品 J2 品 J8
第十五週	第二次段考週 單元 7 球類 2 章 排球 高手過招	Ha-IV-1 網/ 贈性球類運動作組合 及團 隊 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。 2. 能對排球。 2. 能表現出。 3. 能表现的。 3. 能不動態。 4. 能到數件 4. 能有數學 4. 能有效量的 4. 能有数量的 4. 能對 5. 能分析場 5. 能分析場 擬定策略。	實上紙口技觀度評多測評測記檢核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	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3章 羽球 先發制人	Ha-IV-1 網/ 牆性球類 動作 及團隊	Ic-IV-1 了解各項。 Id-IV-2 反明規則自己的技能。 Id-IV-3 應用運動技能。 Id-IV-3 應用運動技能。 Id-IV-3 應與用運動性人類與一個的學學,對於一個的學學,對於一個學學的學學,可以與一個學學,不可以與一個學學,不可以與一個學學,不可以與一個學學,不可以與一個學學,不可以與一個學學,不可以與一個學學,不可以與一個學學,不可以與一個學學,不可以與一個學學,不可以與一個學學,不可以與一個學學,不可以與一個學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	1. 本發能的能跡能的友能球相作並點區聯境並不發與所有關係不可以與此一樣,不可以與此一樣,不可以與此一樣,不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不	實上紙口技觀態作課學測評測記檢輸上級量與驗量驗驗量檢核核核	品 J1 品 J8
第十七週	單元7 球類3章 羽球 先發制人	Ha-IV-1 網/ 贈性球組 動團 及術。	Ic-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則自己的上級 1d-IV-2 反動技能。 Id-IV-3 應用運動 1d-IV-3 應	1. 本2. 跑3. 軌跡能的友能球相的能跡能的賽策 對解更關係 對別 對	實上紙口技觀態評參測評測記檢核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	品 J1 品 J8
第十八週	單元7 球類3章 羽球 先發制人	Ha-IV-1 網/ 牆動性球件 動團 術。	Ic-IV-1 了解各項運動 基礎原理 1d-IV-2 反	1. 本2. 跑3. 軌, 能) 发能球相的能动能动能的大能球相的的形式,是一个人,是一个人,是一个人,是一个人,是一个人,是一个人,是一个人,是一个人	實上紙口技觀態質上紙口技觀態度與驗量驗驗量驗驗療	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 運動新作組 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。	實上紙口技觀解語解學別評測記檢	品 J1 品 J8 户 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	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4章 足球 臨門一腳	Hb-IV-1 陣地 攻守動作 運動 水 管子 時 動 関 形 形	的問題。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的超速 動技能。 2c-IV-2 表現利他合理。 数達與不過,對重要的一個人人。 2c-IV-3 表現與重要的一個人人。 2c-IV-3 數值,對數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數	1. 能出 動當。 態的 態的 一 題 一 題 一 題 一 在 適 。 2. 點 2. 點 2. 點 3. 介 實 3. 介 實 4. 並 5. 動 5. 動 5. 動 6. 数 6. 数 7. 数 6. 。 6. 。 6. 。 6. 。 6. 。 6. 。 6. 。 6.	實上紙口技觀態作課學測評測記檢	品 J1 品 J8 卢 J5
第二十一週	第三次段考週 單元7 球類4章 臨門一腳	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類 運動 水 。	的問題。 Id-IV-1 了解各項運動技能原理。 Id-IV-2 反思動技能。 2c-IV-2 表現自己的態度和人。 2c-IV-3 表現色數量,對極度的影響。 2c-IV-3 大學型型的學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	1. 能出 動。 也 動。 是 動。 是 的 是 的 是 的 是 是 的 是 是 的 是 是 是 是 是 是 是	實上紙口技觀態評參測評測記檢核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	品 J1 品 J8 卢 J5

	桃園市青埔國民中學 110 學年度第一學期八 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				
	A自主行動	■A1. 身心素質與	具自我精進■A2. 系統思考與	問題解決■A3. 規劃執行與創新應變				
核心素養	B溝通互動	■B1. 符號運用與	具溝通表達■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I	團隊合作 □C3. 多元文化與國際理解				

\123					教學	融入
週次	單元主題	學習內容	學習表現	學習目標	典	之
		Db-IV-4 愛的意涵	1a-IV-2 分析個人	1. 辨別欣賞、喜	評量說明	議題 性 J11
		與情感發展、維	與群體健康的影響	Yi Yi Yi Yi Yi Yi Yi Yi		7± J11
		持、結束的原則與	因素。	2. 了解健康的邀	實作評量、	
	W - 1	因應方法。	2b-IV-1 堅守健康	約、安全的約會	上課參與、	
第	單元1	Db-IV-5 身體自主	的生活規範、態度	的方式。	紙筆測驗、	
_	愛,這件事 第 1 章	權維護的立場表達	與價值觀。	3. 學習情感維持	口語評量、	
週	カー早 歌頌情誼	與行動,以及交友	3b-IV-2 熟悉各種	與結束的正確方	技能測驗、	
	外外府班	約會安全策略。	人際溝通互動技	式。	觀察記錄、	
			能。	4. 培養情感關係中	態度檢核、	
				的正確態度與健康		
		DL TI A 為从立口	1。取 9 八 尺 畑 1	價值觀。		性 J11
		Db-IV-4 愛的意涵 與情感發展、維	1a-IV-2 分析個人 與群體健康的影響	1. 辨別欣賞、喜 歡與愛。		性 JII
		與頂感發展、維 持、結束的原則與	與杆腹健康的影響 因素。	<u> </u>	實作評量、	
	_	因應方法。	O x ° 2b-IV-1 堅守健康	2. J 解健康的	上課參與、	
第	單元1	Db-IV-5 身體自主	2D 1V 1 至 5 庭原 的生活規範、態度	的方式。	上 w 多 共	
=	愛,這件事	權維護的立場表達	與價值觀。	3. 學習情感維持	口語評量、	
週	第1章	與行動,以及交友	3b-IV-2 熟悉各種	與結束的正確方	技能測驗、	
	歌頌情誼	約會安全策略。	人際溝通互動技	式。	觀察記錄、	
			能。	4. 培養情感關係中	態度檢核、	
				的正確態度與健康		
				價值觀。		
		Db-IV-4 愛的意涵	1a-IV-2 分析個人	1.辨別欣賞、喜		性 J11
		與情感發展、維	與群體健康的影響	歡與愛。	安小垭目	
		持、結束的原則與 因應方法。	因素。 2b-IV-1 堅守健康	2. 了解健康的邀 約、安全的約會	實作評量、 上課參與、	
第	單元1	Db-IV-5 身體自主	2D-IV-I 空寸健康 的生活規範、態度	的方式。	上述 、 紙筆測驗、	
三	愛,這件事	權維護的立場表達	與價值觀。	3. 學習情感維持	口語評量、	
週	第1章	與行動,以及交友	3b-IV-2 熟悉各種	與結束的正確方	技能測驗、	
	歌頌情誼	約會安全策略。	人際溝通互動技	式。	觀察記錄、	
			能。	4. 培養情感關係中	態度檢核、	
				的正確態度與健康		
		DI TI E 4 ST 2	1 77 0 77 1	價值觀。		11. 7.4
		Db-IV-5 身體自主	1a-IV-3 評估內在	1. 體認維護身體		性 J4 性 J5
		權維護的立場表達 與行動,以及交友	與外在的行為對健 康造成的衝擊與風	自主權的重要。 2. 展現維護身體	實作評量、	性 J5 性 J6
		與行動,以及父及 約會安全策略。	展	2. 展现維護牙脂 自主權的行動。	具作計里、 上課參與、	JE 10
第	單元1	Db-IV-6 青少年性	¹⁰⁰ 2b-IV-1 堅守健康	3. 分析未成年性	上 w 多 共	
四四	愛,這件事	行為之法律規範與	的生活規範、態度	行為發生的影	口語評量、	
週	第2章	明智抉擇。	與價值觀。	響、法律責任與	技能測驗、	
	珍爱自我	Db-IV-7 健康性價		處理方式。	觀察記錄、	
		值觀的建立,色情		4. 建立健康的性價	態度檢核、	
		的辨識與媒體色情		值觀。		
		訊息的批判能力。	1. 17 0 56 22 5- 2-	1 服山 八 址 石 山		tal T.4
		Db-IV-5 身體自主	1a-IV-3 評估內在	1. 體認維護身體		性 J4
		權維護的立場表達與行動,以及交友	與外在的行為對健 康造成的衝擊與風	自主權的重要。 2. 展現維護身體	實作評量、	性 J5 性 J6
	單元1	與行動,以及父及 約會安全策略。	原 造 成 的 哲	4. 展現維護牙脂 自主權的行動。	上課參與、	1± 10
第	愛,這件事	Db-IV-6 青少年性		3. 分析未成年性	紙筆測驗、	
五	第2章	行為之法律規範與	的生活規範、態度	行為發生的影	口語評量、	
週	珍爱自我	明智抉擇。	與價值觀。	響、法律責任與	技能測驗、	
		Db-IV-7 健康性價		處理方式。	觀察記錄、 態度檢核、	
		值觀的建立,色情		4. 建立健康的性價	心反伮核、	
				值觀。		

		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 學 學 學 學 學 學 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	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. 體之 維的維的 養主 明 主 是 主 是 主 分 為 、 理 建 析 發 法 方 之 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	實上紙口技觀態作課筆語能察度動量與驗量驗驗量驗驗核	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. 認類與性傳統與傳統與傳統與傳統與傳統與傳統, 2. 的預養關於學子 3. 培養的 4. 學子 4. 學 4. 學子 4. 學子 4. 學 4. 學 4. 學 4. 學 4. 學 4. 學 4. 學 4. 學	實上紙口技觀態音與驗量驗驗量驗驗量檢核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	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. 認種解性 傳症傳 主動性 與性方關的 之. 預養患習確 表。 我。 生態 生態 生態 生態 生態 生態 生態 生態 生態 生態	實上紙口技觀度上紙口技觀度檢核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	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. 認識與傳染病。 他與傳統學學學 是 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	實上紙口技網。 作課學驗量 對語測記檢 樣 、、、、 、 、、、、	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。 2b-IV-2 樂於實 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. 民谣。清和關,保認的、意灣價保,名懂。清和關,保認的、實際,名懂。保認的、實際,名懂。保務和關,保認的功能,有一次,以及於一次,為一樣,不可以與一樣,不可以與一樣,不可以與一樣,不可以與一樣,不可以	實上紙口技觀態骨樂驗量驗驗量驗驗量驗驗量驗驗量驗驗	品 J1 品 J8

		T	T	T		
			健康的行動,並反	4. 破解國人就醫迷		
			省修正。	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。		
		Fb-IV-5 全民健保	1a-IV-4 理解促進	1. 了解臺灣推行全		品 J1
		與醫療制度、醫療	健康生活的策略、	民健保的價值與意		品 J8
		服務與資源。	資源與規範。	涵。		
			2b-IV-2 樂於實踐	2. 清楚健保經營方		
			健康促進的生活型	式和特色,並了解		
			態。	相關專有名詞的意		
			3b-IV-2 熟悉各種	義,進而懂得珍惜		
			人際溝通互動技	健保資源。	實作評量、	
			能。	3. 認識健保卡所提	上課參與、	
第	單元2		4a-IV-2 自 我 監		紅筆測驗、	
+	一生「醫」世		Y 2 日 3		以	
-	第1章		健康的行動,並反	1 式。	技能測驗、	
週	臺灣「醫」級棒		省修正。	1. 破解國人就醫迷	双 服	
			1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	思,分析健保醫療	· 既杂礼琳· 悲度檢核、	
				一 心,分析健保	◎/又/双/次 ·	
				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		
I		D1	4 4	得珍惜醫療資源。		
		Fb-IV-5 全民健保	· ·	1. 了解臺灣推行全		品 J1
		與醫療制度、醫療	健康生活的策略、	民健保的價值與意		品 J8
		服務與資源。	資源與規範。	涵。		
			2b-IV-2 樂於實踐	2. 清楚健保經營方		
			健康促進的生活型	式和特色,並了解		
			態。	相關專有名詞的意		
			3b-IV-2 熟悉各種	義,進而懂得珍惜		
			人際溝通互動技	健保資源。	實作評量、	
第	單元 2		能。	3. 認識健保卡所提	上課參與、	
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	単元 2 一生「醫」世		4a-Ⅳ-2 自 我 監	供的醫療服務項	紙筆測驗、	
	=		督、增強個人促進	目、功能和使用方	口語評量、	
	第1章		健康的行動,並反	式。	技能測驗、	
週	臺灣「醫」級棒		省修正。	4. 破解國人就醫迷	觀察記錄、	
				思,分析健保醫療	態度檢核、	
				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。		
		Bb-IV-1 正確購買	1b-IV-3 因應生活	1. 學會分析藥物的	實作評量、	品 J1
kk	m - 0	與使用藥品的行動	情境的健康需求,	類型和特性,以及	上課參與、	品 J8
第	單元2	策略。	尋求解決的健康技	了解各類藥物正確	紙筆測驗、	
+	一生「醫」世	Bb-IV-2 家庭、同	能和生活技能。	的使用時機和方	口語評量、	
三	第2章	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	2b-IV-1 堅守健康	式。	技能測驗、	
週	正確用藥好安心	廣告等傳達的藥品	的生活規範、態度	2. 養成正確的用藥	觀察記錄、	
		選購資訊。	與價值觀。	態度與習慣,並了	態度檢核、	

海山下2 無恋各種 人格與直影的			<u></u>	T	T	Т	
施 - 42-IV-I 運用適切 的健康資訊、產品 接触等条合業高 注意的事項 工作 特別監索 有							
40-IV-I 連用適切 的使展音級 足線 獨病 買 以線 獨病 買 和 IV-I 連用適切 的使展示 與 E							
対対				能。	3. 強調醫藥分業需		
				4a-IV-1 運用適切	注意的事項,以維		
				的健康資訊、產品	護病人的權益與用		
# 2							
BD-IV-I 正噪嘴胃							
おいて、							
Bb-IV-1 正確購買與使用輸品的行動。 選擇正確的用藥方 式。							
Bb-IV-1 正咳啉質 與使用藥品的行動 最B-IV-2 家庭、同 情、文化、媒體、 廣告等律達的藥品 選購資訊。 Bb-IV-1 整守健康 如							
Bb-IV-I 正確購買				健康風險的行動。	選擇正確的用藥方		
					式。		
			Bb-IV-1 正確購買	1b-Ⅳ-3 因應生活	1. 學會分析藥物的		品 J1
第略-N-2 家庭、阿							
Bb-IV-2 家庭、院							00 30
第十一四週 平元2 中生「醫」世 京主 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中			. • • •				
東元2 一生「醫」世 第2章 一生解育訊。 10							
要元2 一生「醫」世第2章 工作用藥好安心 BD-IV-1 正確購買與機務,報定健康行動策略。 BD-IV-1 運用應用藥好安心 BD-IV-1 運用應用藥房 BD-IV-1 運用應用 BD-IV-1 国應性 BP-IV-1 運用 BP-IV-3 国應生活 情境解性原 BP-IV-2 區應 BP-IV-2 區應 BP-IV-2 區應 BP-IV-1 運用					= -		
第一生「醫」世第2章 正確用藥料安心 Bb-IV-1 正確購買與使用藥人作業的企業等等。			廣告等傳達的藥品	的生活規範、態度	2. 養成正確的用藥	宙化证具、	
第一生「醫」世			選購資訊。	與價值觀。	態度與習慣,並了		
一生「醫」世 第 2 章 正確用藥好安心	第	單元2					
第2章 正確用藥好安心 10						1	
型 正確用藥好安心		_				口語評量、	
日						技能測驗、	
期實旗實訊、產品 與服務,擬定健康 有分繁略。 4.能明辨縣物選購 4a-IV-3 持續地裁, 於理學工權的用藥方 或。 Bb-IV-1 正確購買 與使用藥品的行動。 Bb-IV-2 家庭、同 情境的健康需求, 菜略。 Bb-IV-2 家庭、同 廣告等傳達的藥品 質性養養的藥品 與價值觀。 2.養成五權的用藥 應。 2.養成五權的用藥 應與解解物選購 是實與所達所。 3.強調事項 是與與解解的選購 是與與解解的選購 是與與解解的選購 是與與解解的選購 。 3.強調事項 是與與解解的選購 。 4.能明新與檢 。 3.強調事項 是與與解解等對健康 。 3.強調事項 是與與解解等對健康 。 3.強調事項 是與與解解的選購 。 4.能明新與檢 類應於的權益與用 行便進健療及減少 健康風險的行動。 4.能明新與急之通明智 數應於核核 第2。4.能明納為 類應等的經 數度檢核、 第2。4.能明為 類應等的經 數度檢核、 第2。4.能明為 類應等的經 數度檢核、 第2。4.能明為 類應等的經 數度檢核、 第2。4.能明 類別為 類別 類別 類別 類別 類別 類別 類別 類別 類別 類別 類別 類別 類別	週	正確用樂好安心					
與服務, 擬定健康 有的繁略。 4.能明辨讓物選購 與使用訊息之適切 行促進健康及減少 健康風險的行動。 Bb-IV-1 正確購買 與使用藥品的行動 選棒音等傳達的藥品。 一生「醫」世 第 2 生 「醫」世 正確用藥好安心 Bb-IV-1 整守健康 與價值觀。 2 2 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人							
# 2				與服務,擬定健康	藥品質。	念及做物	
Bb-IV-1 正確購買 與使用藥品的行動				行動策略。	4. 能明辨藥物選購		
Bb-IV-1 正確購買 與使用藥品的行動							
## Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行物。 選擇正確的用藥方式。 Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行物 策略。 Bb-IV-2 家庭、同情、文化、媒體、房告等傳達的藥品 2b-IV-1 整守健康 的使用時機和方式。 2 表成正確的用藥							
第一次段考週 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-3 核。 Bb-IV-1 正確購買 與使用藥品的行動 策略。 Bb-IV-2 家庭、同 傳、文化、媒體、廣告等傳達的藥品 逻購資訊。 2b-IV-1 堅守健康 的使用時機和方式。 2表 成正確的用藥 態度與習用藥對健康 的危害。 3. 強調醫藥分業需 过意的事項、以發藥別驗、 2表 養成正確的用藥 數應與割用藥對健康 的危害。 3. 強調醫藥分業需 过意的事項、以維藥別驗、 2表 對於 1 表 1 表 1 表 2 表 2 表 3 在 1 以 1 選出 2 表 3 表 3 表 3 表 3 表 3 表 3 表 3 表 3 表 3 表							
Bb-IV-1 正確購買 與使用藥品的行動 策略。 Bb-IV-2 家庭、同 倚、文化、媒體 廣告等傳達的藥品 選購資訊。 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-3 菸、酒、與服務, 擬定健康 行動策像。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務, 擬定健康 行動策像。 4a-IV-3 持續地執 行促進健康及減少健康風險的行動。 2程正確的用藥方式。 1. 瞭解無物監購 有名學以應性原與高於。 2. 養成正確的用藥方式。 3. 強調分數、 1. 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1				健康風險的行動。			
算使用藥品的行動					-		
第二次段考週 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	1b-IV-3 因應生活	1. 學會分析藥物的		品 J1
第二次段考週 第二次段考週 第十五 單元2 一生「醫」世第2章 正確用藥好安心 Bb-IV-3 茶、酒、檳榔、 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 如程達用藥物 的人與 實施 上級 經歷度 與服務,擬定健康 有力 是 上級 等別 數 。 4a-IV-3 持續地執 有促進健康及減 如 程達工確的用藥 選擇工確的用藥 之			與使用藥品的行動	情境的健康需求,	類型和特性,以及		品 J8
第二次段考週 第二次段考週 第二次段考週 第十			策略。	尋求解決的健康技	了解各類藥物正確		
第二次段考週 第二次投考週 單元2 工工 單元2 工工 工工 工工 工工 工工 工工 工工 工工 工工 工工 工工 工工 工工			'				
第十五型 單元2 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心 超過一下一至熟悉各種 人際溝通互動技 能。 名二IV-1 運用適切 的健康 實訊、產品 與服務,擬定健康 有動氣 人。 在一IV-3 持續地執 行促進健康及減少健康風險的行動。 程一IV-3 持續地執 有促進健康及減少健康風險的行動。 程一IV-3 持續地執 有促進健康及減少健康 原於的新國 與成務性,以及對 處於的情擊與風 人會心健康與家 廢。 2. 瞭解藥物濫用 的常見成因。 2. 瞭解藥物濫用 的常見成因。 2. 瞭解藥物濫用 的常見成因。 上課參與、 然筆測驗、 應 內 常見成因。 2. 晚賴藥 物濫用 的常見成因。 2. 晚賴藥物濫用 的常見成因。 2. 晚賴藥物濫用 的推類。 3. 能說出藥物濫用 的種類。 3. 能說出藥物濫用 的種類。 4. 分析藥物濫用 数種健康問驗 企會或與嚴重性。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的處會或與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利 對社會的危害。 態度檢核、							
第一次段考週 選購資訊。 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,擬定健康行動的產品與服務,擬定健康人類,與使用訊息之適切和安全性,並明智健康風險的行動。 以在過程康及減少健康風險的行動。 Bb-IV-3 菸、酒、有極、藥物的成分與成應性,以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 「應」爆新觀點第1章青春要玩不藥丸 「應」以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 「在過程度與不可能與與人物學與風險。 「在過程度與不可能與與人物學與風險。 「在過程度與不可能與與人物學與人物學與人物學與人物學與人物學與人物學與人物學與人物學與人物學與人物					= -		
第一大校考週 選購貢訊。 第一下						實作評量、	
第十十五 單元2 一生「醫」世第2章 正確用藥好安心		第二次段考週	選購資訊。				
中元2	第			3b-IV-2 熟悉各種	解錯誤用藥對健康		
□ 五 □ 世 「	+	單元2		人際溝通互動技	的危害。		
### 3 2 章 正確用藥好安心							
正確用藥好安心 的健康資訊、產品與服務,擬定健康行動策略。 4.能明辨藥物選購與使用訊息之適切不安全性,並明智選择正確的用藥方式。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康與外在的行為對健康與外在的行為對健康與於應性,以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的嚴重。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的嚴重。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的嚴重。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的嚴重。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利		-					
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。 選擇正確的用藥方 式。 Bb-IV-3 菸、酒、 檳榔、藥物的成分 與成瘾性,以及對 個人身心健康與家 庭、社會的影響。 Bb-IV-3 菸、酒、 檳榔、藥物的成分 與成瘾性,以及對 個人身心健康與家 庭、社會的影響。 2a-IV-2 自主思考 健康問題所造成的 成脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會 健康行動的自覺利 整。 4. 於析藥物濫用 的常見成因。 2. 瞭解藥物濫用 的角種類。 3. 能說出藥物濫 用對健康的影 響。 4. 分析藥物濫用 数 短語評量、 技能測驗、 複能測驗、 複能測驗、 複能測驗、 複能測驗、 複能測驗、 複能測驗、 複能測驗、 4. 分析藥物濫用 數學記語評量、 核能測驗、 複能測驗、 複能測驗、 複能測驗、 複能測驗、 複能測驗、 複應所動的自覺利	7.7				· ·	觀察記錄、	
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。 選擇正確的用藥方 式。 Bb-IV-3 菸、酒、 檳榔、藥物的成分 與成瘾性,以及對 個人身心健康與家 庭、社會的影響。 2a-IV-2 自主思考 健康問題所造成的 或脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會 健康行動的自覺利 對社會的危害。 態度檢核、		止唯用 架对女心				態度檢核、	
## To a spanned by the spanned by							
行促進健康及減少 健康風險的行動。 選擇正確的用藥方 式。							
健康風險的行動。 選擇正確的用藥方式。 Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性,以及對腐力。 以及對腐力。 以及,以及,以及,以及,以及,以及,以及,以及,以及,以及,以及,以及,以及,以				4a-IV-3 持續地執	與使用訊息之適切		
健康風險的行動。 選擇正確的用藥方式。 Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性,以及對腐力。 以及對腐力。 以及,以及,以及,以及,以及,以及,以及,以及,以及,以及,以及,以及,以及,以				行促進健康及減少	和安全性,並明智		
第十六 單元3 「應」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸							
第一方 以 是							
イ	▋├──┤		Ph_W_9 兹 · ≔	10-117-9 並从由 左	-		
第十一							品 EJU1
第十六							
第十 「癮」爆新觀點 「應」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸 「							
十	芍	出二り	個人身心健康與家	險。	的種類。	上課參與、	
使康問題所造成的 期對健康的影 口語評量、 技能測驗、		·	庭、社會的影響。	2a-IV-2 自主思考	3. 能說出藥物濫	紙筆測驗、	
京 第1章		- '		•	•	1	
週 青春要玩不樂丸 2a-IV-3 深切體會 4. 分析藥物濫用 觀察記錄、 健康行動的自覺利 對社會的危害。 態度檢核、		·					
健康行動的自覺利 對社會的危害。 態度檢核、	週	青春要玩不藥丸					
■						* 悲 皮 檢 核 、	
				益與障礙。			
超藥物濫用。			İ	İ	加兹44.张田。	İ	1

		Bb-IV-3 菸、酒、 檳榔、藥物的成分	2b-IV-1 堅守健康 的生活規範、態度 與價值觀。 1a-IV-3 評估內在 與外在的行為對健	6. 能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。 1. 瞭解藥物濫用的常見成因。		品 EJU1
第十七週	單元3 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸	與成癮性,以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	康造成的衝擊與 定 2a-IV-2 自主思 健康問題與思考的 是 2a-IV-3 深的自 健康學感受 是 2a-IV-3 深的自 健康學問題 是 2b-IV-1 學 與價值觀。	2. 的 3. 用響 4. 對 5. 絕 6. 中陷 1	實上紙口技觀態評參測評測記檢	
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,以便康 個人身會的影響。	1a-IV-3評估內名 與別 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	1.的2.的3.用響。對5.絕6.中陷縣見解類說健 析會下物分藏。物因物 藥的定濫析的完濫析的藥。出康 藥的定濫析的過去,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人	實上紙口技觀態評參測評測記檢核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	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 拒絕成應物質的自主行動質的自主行人 物質的自主行人 資源。	2a-IV-3 深切自 健康 2b-IV-1 深切自 是的-IV-1 以 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1.認與能對之度。 1.認與能對使技 2.度 3.拒絕的 3.拒絕的 4. 於 於 於 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。 的	實上紙口技觀態評多測評測記檢	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質的自主行動質的自主行動質的自主行動。 支持性規範、戒治資源。	2a-IV-3深切體會健康行動。 健康行動。 2b-IV-1 堅守、 的生活規觀。 2b-IV-3 充分世 度值觀充分地數。 2b-IV-3 充分传感, 位后心與效於 4b-IV-3 以展明的 使康健 使康 4b-IV-3 以展明的 使康健 使康	1. 認與能面 題與能動 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	實上紙口技觀態評參測評測記檢核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	法 J4

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 拒絕成應物質的自主行動質的自主行動質的自主持性規範、資源。	念力。 2a-IV-3深的。 2a-IV-3深的。 健康與IV-1 医類。 2b-IV-1 法規觀。 2b-IV-3 規觀。 2b-IV-3 規觀。 2b-IV-3 健康人或。 4b-IV-3 導進為 以,健的 以,健的 以,健的 以,是與 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以	1. 認識技以對使 拒絕。 前期 犯的 的的。 的的。 的的。 的的 的的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	實上紙口技觀態作課筆語能察度量與驗量驗錄積	法 J4
-------	--	--	--	--	-----------------------	------

桃園市青埔國民中學 110 學年度第一學期八 年級健體領域-體育課程計畫							
每週節數	2	節	設計	者	八年級教學團	隊	
	A自主行動	■A1. 身心素質與	A自我精進■A2.	系統思考與	問題解決■A3.	規劃執行與創新應變	
核心素養	B溝通互動	■B1. 符號運用與	Ŗ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.	人際關係與国	團隊合作 □C3.	多元文化與國際理解	

週	阻二上际	## 47 Jan 475	68 43 fr +ra	22 22 m las	教學	融入
次	單元主題	學習內容	學習表現	學習目標	與 評量說明	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評估安 與動情境。 2c-IV-2表現利與動情境。 2c-IV-2表現利與和 在是理性 2d-IV-3應用,問所 與動情境分析情境分析 與動情,問所 與動訊 4c-IV-1 動訊 與 4c-IV-1 動訊 與 類 4c-IV-1 動訊 與 是 2 2 2 2 3 3 3 4 2 3 4 3 4 3 4 3 4 3 4 3	1. 了的聯系 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个	實上紙口技觀態評多測評測記檢	安 J I S S S S S S S S S S S S S S S S S S
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 合群的態度與和諧 互動。	1. 能學別 主 主 主 主 主 主 主 主 主 之 。 能 之 。 能 之 。 能 之 。 能 之 。 。 能 之 。 。 を と 型 型 関 の で は の で は の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の の に の に の の の の の の の の の の の の の	實上紙口技觀態音與驗量驗驗量驗驗養驗	

			2c-IV-3表現自信 樂觀、勇於, 學習態。 3c-IV-1表現局 或全身性, 或全身性的發 制能力, 數方 報題, 。 4d-IV-2執, 實 與身體活動, 份 與身體活動, 一 日 一 日 一 日 一 日 一 日 一 日 一 日 一 日 一 日 一	5. 相互合作的班級 氣氛。 6. 能將學習到的軀 幹、下肢訓練法 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 表別自自	1. 起 2. 器 3. 之身轉置 4. 己畫 5. 三解及識及驗轉感區 習運 成全三各三使在換受的 設動 一能項種項用不的,擺 計訓 次賽全距全時同過並放 適練 的。能離能機項程了設 合計 小的。的。目、解 自 型	實上紙口技觀態評參測評測記檢核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	₽ J3
第四週	單元 5 挑戰極限 第 2 章 三項全能	Cd-IV-1 户外体閒運動綜合應用。	2c-IV-3 表別自信 無關 學習 3d-IV-2 與 3d-IV-3 與 3d-IV-3 應 第 8 3d-IV-3 應 第 第 8 8 8 8 9 1V-3 8 8 8 8 9 9 9 9 1V-3 8 8 8 9 9 9 9 1V-3 8 8 8 9 9 1V-3 10 10 10 10 10 10 10 10	1. 起 2. 器 3. 之身轉置 4. 己畫 5. 三解及識及驗轉感區 習運 成全写種項用不的,擺 計訓 次賽全距全時同過並放 適練 的。能離能機項程了設 合計 小像的。的。目、解 自 型	實上紙口技觀態作課學測評測記檢核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	₽ 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。	Ic-IV-1 了解各項 運動基礎原理和規則。 Ic-IV-2 評估運動 風險,維護安全的 運動情境。 2c-IV-3 表別自信 樂觀態度。 2d-IV-1 了解運動 在美學上的等式表現分 表現方式。 3c-IV-1 表現局部 或全身性的身體控	1. 認 說 說 說 。 2. 國際。 2. 解 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 的 方 的 的 方 的 方	實上紙口技觀定作課學測評測記檢核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	安 J1 安 J2 安 J6 安 J9

第六週	單戰 第 競地板 5 限章 操	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動。 Cb-IV-2 各項運動 競別	制運引 IV-1 運則 C IV-1 觀習 IV-1 適。 1 C IV-1 中 3 的	6.動運7.作8.調能9.及10的11的 1.脈2.國現3.板4.板及5.板確6.動運7.作8.調能9.及10的11的 1.脈2.國現3.板在6.動運7.作8.調能9.及10的11的 1.脈2.國現3.板4.板及5.板確6.動運7.作8.調能9.及10的11的 1.脈2.國現3.板4.板及5.板確6.動運7.作8.調能9.及10的11的 1.脈2.國現3.板在6.動運7.作8.調能9.及10的11的 1.脈2.國現3.板在6.動運7.作8.調能9.及10的11的 1.脈2.國現3.板在6.動運7.作8.調能9.及10的11的 1.脈2.國現3.板在6.動運7.作8.調能9.因用3.板在6.動運7.作8.調能9.因用3.板在6.動運7.作8.調能9.因用3.板在6.動運7.作8.調能9.因用3.板在6.動運7.作8.調能9.因用3.板在6.動運7.作8.國際11.個型2.個型2.個型2.個型2.個型2.個型2.個型2.個型2.個型2.個型2	實上紙口技觀態作課筆語能察度評參測評測記檢量與驗量驗錄核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	安安安安
第七週	第一次段考週 單元 5 挑戰 第 3 競技體 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。	Ic-IV-1 了解各項 運動基礎則。 Ic-IV-2 評估運動 則。 Ic-IV-2 評估運動 風險情境。 2c-IV-3 表於。 2d-IV-1 不 差別 差別 是一型 是一型 是一型 是一型 是一型 是一型 是一型 是一型 是一型 是一型	的 1. 脈 2. 國現 3. 板 4. 板 及 5. 板確 6. 動運 的 在表 地 地作 地正 的以	實上紙口技觀態評參測評測記檢號,、、、、、	安 J1 安 J2 安 J6 安 J9

		T	T	I =	Ī	
			3d-IV-1 運用運動	7. 能夠學會分析動		
			技術的學習策略。	作技巧與編排。		
			4d-IV-3 執行提升 體適能的身體活	8. 能夠培養全身協調性與提升肌肉適		
			题 见 肥 的 另 脸 凸 動 。	能。		
			到。	R		
				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。		
		Gb-IV-2 游泳前進	1d-IV-2 反思自己	1. 認識呼吸肌群在		
		25 公尺 (需換氣 5	的運動技能。	捷泳換氣中是如何		
		次以上)。	2c-IV-2 表現利他	作用。	京 4 に 目	
	四 二 C		合群的態度,與他	2. 熟練捷泳換氣與	實作評量、	
炶	單元 6		人理性溝通與和諧	划手的配合技巧。	上課參與、	
第	水上游龍 第 1 章		互動。	3. 自我反思動作學	紙筆測驗、 口語評量、	
八週	· ·		3c-IV-1 表現局部	習成果,並分析與	」 古語計里、 技能測驗、	
70	捷泳 泳無止息		或全身性的身體控	改善換氣問題。	校	
	小無止心		制能力,發展專項	4. 精進泳技並思考	· 觀奈記鄉、 · 態度檢核、	
			運動技能。	換氣策略,有效應	心汉极极	
			3d-IV-1 運用運動	用於游泳能力評量		
			技術的學習策略。	並達成目標。		
		Gb-IV-2 游泳前進	1d-IV-2 反思自己	1. 認識呼吸肌群在		
		25 公尺 (需換氣 5	的運動技能。	捷泳換氣中是如何		
		次以上)。	2c-IV-2 表現利他	作用。	實作評量、	
	單元6		合群的態度,與他	2. 熟練捷泳換氣與	上課參與、	
第	水上游龍		人理性溝通與和諧	划手的配合技巧。	紙筆測驗、	
九	第1章		互動。	3. 自我反思動作學	口語評量、	
週	捷泳		3c-IV-1 表現局部	習成果,並分析與	技能測驗、	
	泳無止息		或全身性的身體控 制能力,發展專項	改善換氣問題。 4. 精進泳技並思考	觀察記錄、	
			運動技能。	4. 桐進冰投业心亏 換氣策略, 有效應	態度檢核、	
			3d-IV-1 運用運動	用於游泳能力評量		
			技術的學習策略。			
		Cb-IV-2 各項運動	1c-IV-2 評估運動	1. 認識浮潛安全守		海 J1
		設施的安全使用規	風險,維護安全的	則,執行安全的水		
		定。	運動情境。	上休閒活動。		海 J2 海 J14
		Cc-IV-1 水域休閒	1d-IV-1 了解各項	2. 學習浮潛的技		/李 J14
		運動綜合應用。	運動技能原理。	巧,輕鬆結合自己		
			2c-IV-1 展現運動	的泳技,培養休閒	安化证具	
	單元 6		禮節,具備運動的	運動的興趣。	實作評量、 上課參與、	
第	平儿 0 水上游龍		道德思辨和實踐能	3. 學習浮潛技能與	上誅多與、 紙筆測驗、	
十	第2章		カ。	知識,提高水上休	(A) 年例級、 口語評量、	
週	第 2 平 浮潛		2c-IV-3 表現自信	閒活動的適應能	技能測驗、	
	深入潛出		樂觀、勇於挑戰的	力。	親察記錄、	
			學習態度。	4. 了解海洋環境與	態度檢核、	
			3c-IV-1 表現局部	生態,促進重視海	13 2 12 12	
			或全身性的身體控	洋環境保護意識。		
			制能力,發展專項			
			運動技能。			
			3d-IV-1 運用運動			
	單元 6	Cb-IV-2 各項運動	技術的學習策略。 1c-IV-2 評估運動	1. 認識浮潛安全守	實作評量、	ル I1
第	単元 b 水上游龍	CD-IV-2 各頃運動 設施的安全使用規	IC-IV-Z 評估運動 風險,維護安全的	1. 認識浮潛安全寸 則,執行安全的水	貫作評里、 上課參與、	海 J1
+	水上/好服 第2章	設施的女全使用規 定。	風險,維護女宝的 運動情境。	則,執行安全的不 上休閒活動。	上誅多與、 紙筆測驗、	海 J2
-	第 2 平 浮潛	Cc-IV-1 水域休閒	Id-IV-1 了解各項	工作用冶助。 2. 學習浮潛的技	以 年 例 · 微 · 口 語 評 量 ·	海 J14
週	深入潛出	運動綜合應用。	運動技能原理。	巧,輕鬆結合自己	技能測驗、	
	/	~がで 1 心川	~が 入心 小工	/ TAX/10000	12 NO (1) 100	

			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 或全身性的身體專項	的泳技,培養休閒 運動的與潛技能與 3.學習技能與 知識動,提高應能 力。 4.了解海洋環境與 生態境保護意識。	觀察記錄、態度檢核、	
		Ha-IV-1 網/牆性球 類運動動作組合及 團隊戰術。	運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 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	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		品 J1 品 J8
第十二週	單元7 球類1章 第1球 空中格鬥		人互N-3 表於。 2c-IV-3 表於。 2c-IV-3 專度 表於。 第習 IV-1 生身, 與身上, 與身上, 與身上, 以 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	動作能個行能之培的學能相為的控的動省動點性位的學能相為的動名動點性位的對方互。時制力作力作發,回的的動名動點性位的,合於,與一個人的學的,與一個人的學的,與一個人的學的,與一個人的學的,可以與一個人的,以	實上紙口技觀態作課學測評測記檢	
第十三週	單元7 球類1章 藤林門	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及 團隊戰術。	Ic-IV-1 了原 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1.特2.的3.動4.各進5.確6.網步的7.氣認性理重透作能個行能之培的學能相為藤規運性遊用調位球受球定定移。合球則動。戲的控的動省動點性位 作運。前 來時制力作力作發,回 的一 思機身量。及。球進擊 班的 人名 發,回 的 展 考。體來 準 過一球 級	實上紙口技觀態作課學測評測記檢量與驗量驗錄核核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	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 関隊戰術。	與身體活動。 Id-IV-1 写為 運動技能表現。 2c-IV-2 表現利的 全理利的 全理利的 全理利的 是要通 五動。 3c-IV-1 表的身 表現身性發。 3c-IV-2 專門 影話力, 影話力, 影話力, 影話力, 影話力, 影話力, 影話力, 影響, 影響, 影響, 影響, 影響, 影響, 影響, 影響	1. 認則 課課 課課 課題 完是規則 引 是規則 引 是規則 引 是規則 引 是 是 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以	實上紙口技觀態作課筆語能察度響勢測評測記檢量與驗量驗錄核、、、、、、、	品 J1
			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。	6. 相互合作的班級 氣氛。		
第十五週	第二次段考週 單元 7 球第 2 球 桌 单	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及 関隊戰術。	Id-IV-1 電型 2c-IV-2 电子型 2c-IV-2 电子型 2c-IV-2 电子型 2c-IV-2 电子型 2c-IV-2 电子型 3c-IV-2 电子型 3c-IV-2 电子型 3c-IV-2 电子型 3d-IV-2 电子型 3d-IV-3 电压力 的 執 , 即 是一个 3 电 是一个 3 电 是一个 4d-IV-3 电 1 电 1 电 1 电 1 电 1 电 1 电 1 电 1 电 1 电	1.原 2.全則 3.發擋 4.擊動 5.準 6.氣認則能規。能平的能球作培目相為時限 5.準 4.擊動 5.準 6.氣的 場戲 球反作拍推 落能的作 場戲 球反作拍推 落能的作	實上紙口技觀態作課筆語能察度聲樂測評測記檢量與驗量驗錄核	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。	Id-IV-1 了解各項 運力 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1. 原 2. 全則 3. 發擋 4. 擊動 4	實上紙口技觀態作課學測評測記檢量與驗量驗錄核	品 J1

			4d-IV-2 執行個人 運動計畫,實際參			
第十七週	單元7 球類入門 第3章 橄貫不備	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	運與身間 1c-IV-1 可以 1c-IV-1 可以 1c-IV-1 可以 1c-IV-1 可以 1c-IV-1 可以 1c-IV-3 更加 1c-IV	1. 的 2. 全則 3. 來之 4. 體傳 5. 與異 6. 力準 動 安 習作 身助 球之 能離 專助 安 習作 身助 球之 能離 專助 求	實上紙口技觀態評參測評測記檢	品 J1 品 J8
第十八週	單元7 球類3 類3 機 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。	Ic-IV-1 了解各項 運動基礎原理和規則。 Id-IV-1 了解各項 運動技能原理自動技能系列。 2c-IV-3 表於。 3c-IV-1 樂習 場別 第一個 3c-IV-1 性,發展 對別 對別 對別 對別 對別 對別 對別 對別 對別 對別 對別 對別 對別	7. 氣 1. 的 2. 全則 3. 來之 4. 體傳 5. 與異 6. 力準 7. 氣 4. 就源遵則 經解理解位。比轉。養斷傳互。	實上紙口技觀態作課筆語說寫度量與驗量驗錄核	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。	Ic-IV-1 了解各項 運動。 2c-IV-2 表現利與和 5 是是,與和 5 是是,與和 5 是是,與和 6 是是, 7 是是,與 7 是是, 8 是是, 8 是是, 9 是是。 9 是是, 9 是, 9	1.演是壓點, 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	實上紙口技觀態作課學測評測記檢量與驗量驗錄核核	品 J1 品 J2 品 J8

第二十週	單類 玩 刀 章 星 琴 星 琴 星 種 健	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	3d-IV-3 應力問題, 與動情IV-2 連與身體, 應力問執, 應力問執, 應力問執, 應力問執, 應力問執, 應力問執, 是一IV-1 之 是與身體, 是一IV-2 也 是是一IV-2 也 是是是是是是。 是是是是是是是是。 是是是是是是是。 是是是是是是是。 是是是是是是是是	1.演2.壘站。此之能力接了接接相为認進能球能戲能之能力接了接接相為艷格較差守則解理用來動正序合合來。出異球。傳。身完作式與變作運。棒。場一接一體成。比不化的動,與一的一動一部定的的一級	實上紙口技觀態作課筆語能察度學驗量驗錄核	品 J1 品 J2 品 J8
第二十一週	第三次段考 單二次段考 一 一 一 一 一 八 一 八 一 一 八 一 一 八 一 一 八 一 一 八 一 一 十 一 十 一 十 一 十 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	運與月間 (中) (中) (中) (中) (中) (中) (中) (中) (中) (中)	1.演2.壘3.遊4.作5.位傳6.傳傳不氣認進能球能戲能之能力接了解損組互。壘絡較差守則解理用來動正序合合。出異球。傳。身完作式與變作運棒。場 接體 體緩。比不化的數球 人 球 各穩 賽同。班班的與 的 動 部定 的的 級	實上紙口技觀態作課筆語能察度量與驗量驗錄核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	品 J1 品 J2 品 J8

核	ら	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	融入之
		В том з м	1 17 0 0 14 19 1	1 # 4 4	評量說明	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。 Eb-IV-1 媒體與資 告中健康消費整 告中健主報,與資 記D-IV-2 健與 行動方案 表別 法規、組 表別 表別 表別 表別 表別 表別 表別 表別 表別 表別 表別 表別 表別	1a-IV-2分析個人 與群體健康的影響 因素。 1a-IV-3評估內在 與外在的行為對與 康造成的衝擊與風 險。 1a-IV-4 理解促 健康生活的策 健康與規範。	1. 心別點歷健別報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報	實上紙口技觀態作課筆語能察度到評測記檢	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 看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與資 告中健康消費會 記的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消 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. 心別點歷人 實質 異 異 異 異 異 異 異 異 異 異 異 異 異 異 異 異 異 異	實上紙口技觀態音樂驗量驗驗量驗驗量驗驗量驗。	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 告中健康策略 Eb-IV-2 健康 行動方案組健康 法規、組健 Eb-IV-3 健康 問題的解懷。	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使康的觀點與立場。	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。	實上紙口技觀態評參測評測記檢量與驗量驗驗驗驗驗驗	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職等。 Eb-IV-2健康消職 行動方案與相關 法規、組健與調關 法規、組健康消關 Eb-IV-3 健康消費 問題的解懷。	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。	實上紙口技觀態作課筆語能察度	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 與外在的行擊與風 康造成的衝擊與風 防。 1b-IV-2 認護健風 技能和生序自然 實施程序自 健康的 國際 2a-IV-2 自所重則 成會 或是 以一數 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1. 灣性 養性 大健康 大健康 大健康 大學性的。 體性 大學性的。 體學 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	實上紙口技觀寒學、大學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	生 J5

		I	T ,		I	1
			4a-IV-2 自我監	3. 體認心血管疾病		
			督、增強個人促進 健康的行動,並反	中各項疾病的威脅 程度,並分析其症		
			健康的行動,业及 省修正。	程及,业分析共症 狀、致病因素和預		
			1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	欣、致病囚系和預 防方法。		
				10.7 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		
		D1. TU 9 /9 245 W 1/2	1. 11. 0 + 11 + 1	康的生活型態。		.) IF
		Fb-IV-3保護性的	1a-IV-3 評估內在	1.分析慢性病對臺		生 J5
		健康行為。	與外在的行為對健	灣人健康威脅的嚴		
		Fb-IV-4 新興傳染	康造成的衝擊與風	重性,並了解慢性		
		病與慢性病的防	險。 1b-IV-2 認識健康	病的各項影響因 素。		
		治策略。	10-1V-2 認識健康 技能和生活技能的	^{系 。} 2. 體認臺灣首要死		
			實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考	因中各項癌症的威 脅程度,並分析不	實作評量、	
			2a-1V-2 日王心考 健康問題所造成的	肾程及,业分析不	」 員作計里、 上課參與、	
第	單元2		展原问題所造成的 威脅感與嚴重性。	内瘤症的症狀、致 病因素和預防方	上 跃 多 兴 、	
市	慢病驚心			病囚系和損防力 法。	() () () () () () () () () ()	
週	第1章		5a-1v-1 桐 熟地採 作健康技能。			
硘	慢性病情報站(上)		1 作健康技能。 1 4a-IV-2 自 我 監	3. 體認心血管疾病中各項疾病的威脅	技能測驗、 觀察記錄、	
			4a-1V-2 自 我 監	中合頃疾病的威質 程度,並分析其症	観祭記録、 態度檢核、	
			健康的行動,並反	程及, 亚万州共延 狀、致病因素和預	8 没做物	
			省修正。	欣·致病因 京和 頂		
				0.7 G		
				自己的健康狀態和		
				E E E E E E E E E E		
				性、並適當調整健		
				康的生活型態。		
		Fb-IV-3保護性的	1a-IV-3 評估內在	1. 分析慢性病對臺		生 J5
		ID-IV-3 保設性的 健康行為。	Ja-1v-5 計估內在 與外在的行為對健	1. 分析慢性病對室 灣人健康威脅的嚴		工切
		Fb-IV-4 新興傳染	康造成的衝擊與風	重性 ,並了解慢性		
		病與慢性病的防	除 也 成 的 图 字 共 風 一 險 。	病的各項影響因		
		一	1b-IV-2 認識健康	大 素。		
			技能和生活技能的	2. 體認臺灣首要死		
			實施程序概念。	因中各項癌症的威		
			2a-IV-2 自主思考		實作評量、	
	mt = 0		健康問題所造成的	同癌症的症狀、致	上課參與、	
第	單元2		威脅感與嚴重性。	病因素和預防方	紙筆測驗、	
七	慢病驚心		3a-IV-1 精熟地操	 法。	口語評量、	
週	第1章		作健康技能。	3. 體認心血管疾病	技能測驗、	
	慢性病情報站(上)		4a-IV-2 自我監	中各項疾病的威脅	觀察記錄、	
			督、增強個人促進	程度,並分析其症	態度檢核、	
			健康的行動,並反	狀、致病因素和預		
			省修正。	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。		
	第一次段考週	Fb-IV-3保護性的	1a-IV-3 評估內在	1. 體認糖尿病的威	海火江目	品 EJU1
kk	• •	健康行為。	與外在的行為對健	脅性,並分析其症	實作評量、	品 J8
第、	單元2	Fb-IV-4 新興傳染	康造成的衝擊與風	狀、致病因素和預	上課參與、	家 J5
八	慢病驚心	病與慢性病的防	險。	防方法。	紙筆測驗、	家 J6
週	第2章	治策略。		2. 分析腎臟病及其	口語評量、	
	慢性病情報站(下)			病變的嚴重程度,	技能測驗、	
	=	I.)		I	l

			1b-IV-4 自由	並病法。的康分4.病策於5.照對解和代,脅防整項並生關與政府統各,常夠性症及況法離要實中和親屬數群健並,。慢預執。願為性權並、性防行。原親	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。 1b-IV-2。 1b-IV-2。 1b-IV-2。 1b-IV-2。 1b-IV-2。 1b-IV-2。 1b-IV-2。 1b-IV-2。 1b-IV-2。 1b-IV-2。 1b-IV-2。 1b-IV-2。 1b-IV-3 1b-IV-3 1b-IV	1. 脅狀防 2. 病並病法 3. 的康分 4. 病策於 5. 照體性、方分變了因。了成的析能的略日能護總,致法析的解素 解因威預統各,常夠慢糖並病。腎嚴其和 代,脅防整項並生關性尿分因 臟重症預 謝以情方遠重落活懷病的其和 及度、方 候對,。慢預執。願屬威症預 其,致 群健並 性防行 意。	實上紙口技觀態作課筆語能察度學測評測記檢	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、心理與性性。 理如健康自然是是一IV-2 健康問題, 是由 IV-1 是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是	1. 板和2. 必康法度3. 成成4. 受死慮5. 必命覺觀敬覺經老,。體的助覺與亡。體經意對,的老程原養 身活的對法恐 死程和化養度是瞭和老 老便慣亡降與 是感值的知。人解方的 化,。的低疑 人受,刻老 生健 態 形養 感對 人受,	實上紙口技觀態評多測評測記檢驗量與驗量驗錄核	品 J9 生 J3

				而對自我生命有所		
第十一週	單元2 慢病驚章 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。 Ba-IV-2 居家、學	1a-IV-1 理解生 名。 理解社会。 2a-IV-2 健康创业的自然是是, 健康创业的自然是是, 2b-IV-1 是是, 4b-IV-1 個觀 4b-IV-1 個 4b-IV-1 個觀 4b-IV-1 個 4b-IV-1 個 4b-IV-1 個 4b-IV-1 個 4b-IV-1 個 4b-IV-1 (4b-IV-1 . 板和2. 必康法度3. 成成4.受死慮5. 必命而規1. 家愈老知過化培。體的助覺與亡。體經意對劃了老培態化,則愛體不習死,懼亡,價生機的知。人解方的化,。的低疑人受,有識的之。人解方的化,。的低疑人受,有識的之。	實上紙口技觀態作課筆語能察度與驗量驗錄核	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 居安上 校及一下。 Ca-IV-1 的概要的 一个, 的相關的 一个, 是一下。 是一下。 是一下。 是一下。 是一下。 是一下。 是一下。 是一下。	Za-IV-2 目主选成性名的。 目主选度对别的-IV-2 国际最高的-IV-2 通知的, 是是是是一个, 是是是是一个, 是是是是一个。 是是是是一个。 是是是是是一个。 是是是是是是是是一个。 是是是是是是是是是是	1. 並在2.霸同的校3.件方4.的免受了能的認凌理影園了時式認處自害所評危識狀心響霸解,。識理已者危估機校況與,凌遭保 遭方成或蔑活 常並解而不攻自 詐,詐害藏中 見透霸能。擊已 騙並騙人,潛 的過凌像 事的 時避的。	實上紙口技觀態作課筆語能察度與驗量驗驗量驗驗量驗檢核	出 JI 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、學校及社區與相關法令。 Ca-IV-1 健康改善的相關資源。 Fa-IV-3 有利與所 關係的溝通技巧。 Fa-IV-3 有素與 關係的溝通技巧。	2a-IV-2 自主思考的。自主思成性是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是	1. 並在2. 霸同的校3. 件方4. 的免受了能的認凌理影園了時式認處自害人危估機校況與,凌遭保遭方成或機生。園,了進說遇護 遇式為成功 ,潛 的過凌像 事的 時避的。	實上紙口技觀無語能察度檢驗量驗驗量驗錄量檢檢核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	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、 上課學與 紙籍測驗、 口語測驗、 技能測驗、	性 J4 法 J9

		D1 TU 1 14 34 45 45		0 =====================================	dha na ha ha	
		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		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	型態。 Db-IV-5 身體場表達與行的會大學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	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. 認識隱私及隱私及隱都來來 響。 2. 了解網路的路 是 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	實上紙口技觀態子無難語的	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、是不是一個的學學。 校、社區,是一個的學學。 在危機的評估方法。 Ba-IV-2居家全學。 校及子子。 Ba-IV-3保護性的 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。	實上紙口技觀態音樂驗量熟證報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報	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、社區環話 校、社區部語 在危機的評估方法。 Ba-IV-2居家全學校及子園 及社區與相關 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。	實上紙口技觀態作課筆語能察度	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。	實上紙口技觀態音樂驗量與驗量數量與驗量數數量數數量數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數	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。	實上紙口技觀態作課筆語能察度調評測記檢	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	繁、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、 繁、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。	實上紙口技觀態作課筆語能察度副評測記檢量與驗量驗錄核	安 J10

	桃園市青埔國民中學 110 學年度第二學期八 年級 健體領域-體育課程計畫							
每週節數	2	節	設計者	八年級教學團隊				
	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				
核心素養	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 與林匹克運動會的精神。	2c-IV-1 展現運動 禮德思,具備實踐 力。 2d-IV-3 鑑賞本土 與世界運動的能 4c-IV-1 分析之體 用 漢語 財政 發動, 其一項 與服務。	1. 克2. 克的 3. 運國 4. 神歷事 5. 匹優 6. 運 7. 運 選認運了委關了項曾了如屆件認克秀了與能動手規會國會。夏,戰奧落運 我動動我牌賞表代的際與 、並的林實的 國會員國的奧現與復與奧 冬知項匹,代 在奪。參歷林優林興林運 季悉目克回表 與牌 與程匹異匹。匹會 奥我。精顧性 林的 奥。克的	實上紙口技觀態作課筆語能察度量與驗量驗錄核	國 J4
第二週	單元 5 有氧、無氧運動 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. 了解有氧運動的 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。	實上紙口技觀態評參測評測記檢整期課別記檢核、、、、、、	

				4.學會運動前執 與運動後收操伸 展。 5.體輔則運續 6.養期間 6.養期間 6.養期間 6.養期間 6.養期間 6.養期間 6.養期間 6.養期間 6.養期間 6.養期間 6.養期間 6.養別間 6.養別間 6.養別間 6.養別 6.養別 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6.		
第三週	單元5 有氧、無氧章 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。	IC-IV-自用運用 (1)	1.的2.耐.的4.肌	實上紙口技觀態作課筆語能察度評參測評測記檢量與驗量驗錄核	
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。	Ic-IV-1 了解各項 運動基礎原理和規則。 Ic-IV-2 評估運動 風險,維護 運動情境。 Id-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。	實上紙口技觀態作課筆語能察度與驗量驗驗量驗驗養檢	

			人理性溝通與和諧	6. 可設計出適合自	Ī	
			互動。	己的肌肉鍛鍊課		
			2c-IV-3 表現自信	表。		
			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。			
			Ac-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。			
		Ab-IV-1 體適能	1c-IV-1 了解各項	1. 能夠了解體操跳		安 J2
		促進策略與活動	運動基礎原理和規	箱運動的基本動作		安 J9
		方法。	則。	及練習方法,並加		
		Cb-IV-2 各項運	1c-IV-2 評估運動	以運用。		
		動設施的安全使	風險,維護安全的	2. 能夠學會體操跳		
		用規定。	運動情境。	箱運動的動作與正		
		Ia-IV-2 器械體操 動作組合。	1d-IV-1 了解各項 運動技能原理。	確技巧。	實作評量、	
	單元5	期作組合。	_{2c-IV-3} 表現自信	3. 能夠學會分析動作 技巧與應用組	上課參與、	
第	有氧、無氧運動		樂觀、勇於挑戰的	合。	紙筆測驗、	
五	第3章		學習態度。	4. 能夠培養全身協	口語評量、	
週	器械體操 跳箱		2d-IV-1 了解運動	調性與提升肌肉適	技能測驗、	
			在美學上的特質與	能。	觀察記錄、	
			表現方式。	5. 能遵守安全規範	態度檢核、	
			3c-IV-1 表現局部	及比賽規則。		
			或全身性的身體控	6. 營造相互合作的		
			制能力,發展專項	班級氣氛,		
			運動技能。	7. 能夠欣賞他人的		
			3d-IV-1 運用運動	動作表現。		
		Ab-IV-1 體適能	技術的學習策略。 1c-IV-1 了解各項	1. 能夠了解體操跳		安 J2
		AD-IV-I 體週能	IC-IV-I	1. 能夠 解體標跳 箱運動的基本動作		安 J2 安 J9
		方法。	則。	日 相 是 勤 的 基 本 勤 作		× 10
		Cb-IV-2 各項運	1c-IV-2 評估運動	以運用。		
		動設施的安全使	風險,維護安全的	2. 能夠學會體操跳		
		用規定。	運動情境。	箱運動的動作與正		
		Ia-IV-2 器械體操	1d-IV-1 了解各項	確技巧。	實作評量、	
	單元5	動作組合。	運動技能原理。	3. 能夠學會分析動	上課參與、	
第	有氧、無氧運動		2c-IV-3 表現自信	作技巧與應用組	紙筆測驗、	
六	第3章		樂觀、勇於挑戰的	合。	口語評量、	
週	器械體操 跳箱		學習態度。	4. 能夠培養全身協	技能測驗、	
	•		2d-IV-1 了解運動 在美學上的特質與	調性與提升肌肉適	觀察記錄、	
			在美学上的符貨與 表現方式。	能。 5. 能遵守安全規範	態度檢核、	
			3c-IV-1 表現局部	及比賽規則。		
				6. 營造相互合作的		
			蚁至牙性旳牙脂拧	10. 客运相互合作的		
			或全身性的身體控制能力,發展專項	班級氣氛,		

			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。 Cb-IV-2 各項運動設施的 BD BD BD BD BD BD BD BD BD BD BD BD BD B	Ic-IV-1 運動。 Ic-IV-2 維境。Ic-IV-2 維境。Id-IV-2 維境。Id-IV-2 維境。了原表於。了的。表的發。運動Id-IV-1 能多,其是有別學方式性,能多名。自戰運質 局體專運行。 自戰運質 局體專運行 人名英格里 人名英格里 人名英格兰 人名英格兰 人名英格兰 人名英格兰 人名英格兰 人名英格兰 人名英格兰 人名英格兰 人名英格兰 人名英格兰人名英格兰人名英格兰人名英格兰人名英格兰人名英格兰人名英格兰人名英格兰	1.箱及以2.箱確3.作合4.調能5.及6.班7.動能運練運能運技能技。能性。能比營級能作夠動習用夠動巧夠巧夠與遵賽造氣夠表別的方。學的。學與 接升 安則互,賞。體本,體作 分應 全肌 全。合 他操動並 操與 析用 身肉 規 作 人際 人人 過過 範 的 的	實上紙口技觀態質上紙口技觀態度與驗量驗驗量驗驗	安 J2 安 J9
第八週	第一次段考週 單元 6 力第 1章 仰高氣 趾高	Gb-IV-2游泳前進 25 公尺(需換氣 5次以上)。	Ic-IV-1 運動。 Id-IV-1 平數。 Id-IV-1 中華	1. 歷索學與,。學,調與漢字學與,。學,調與於會手續解決會手續,會展性於量數以,以對於,與對於,與對於,與對於,與對於,與對於,與對於,與對於,與對於,與對於,與	實上紙口技觀察實上紙口技觀察機量與驗量驗量驗驗量驗檢核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	
第九週	單元 6 力爭上章 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)。	Ic-IV-1 可用	1. 歷索學。 認演技仰臂續 游進術泳會手續 於一十一十一十一十一十一十一十一十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二	實上紙口技觀察情學測評測記檢核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	

第十週	單元 6 力第 2 第 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	Cc-IV-1水域休閒 運動綜合應用。	Id-IV-1 運2c-IV-2 信期 型2c-IV-2 能溝 2c-IV-2 能溝 2c-IV-的性。 2c-IV-的性。 3 勇度 IV-1 性,能 3c-IV-1 性,能 4c-IV-1 性,能	1. 獎型 2. 來之 3. 量作 4. 本 5. 救援 2. 來之 3. 量作 4. 本 5. 救 6. 任團隊 2. 來之 3. 量作 4. 本 5. 救 6. 任團隊 4. 本 5. 救 6. 任團隊 4. 本 5. 救 6. 任團隊 4. 本 5. 救 6. 任團隊 4. 本 5. 救 6. 任團隊 6. 任團隊 6. 任團隊 6. 任團隊 6. 任團隊 7. 数 6. 处量 7. 数 6. 处量	實上紙口技觀察體量與驗量驗錄核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	海 J1 品 J1
第十一週	單元 6 力爭 2 第 3 3 3 3 3 3 3 4 3 3 3 3 4 3 3 3 3 3 3 3	Cc-IV-1 水域休閒 運動綜合應用。	Id-IV-1 建了 Id-IV-1 建了 Id-IV-2 是 IV-2 是 IV-2 是 IV-2 是 IV-3 是 IV-3 是 IV-3 是 IV-4	1. 獎型 2. 來之 3. 量作 4. 本 5. 救 6. 任團認 次。能了原了來。能獎培援能與蘇 由獨。如助 出。水力組相 中。成至 例 對	實上級口技觀態量與驗量經濟學與驗量驗驗量數分數量數量數量數量數量數量數量數數量數數量數數	海 J1 品 J1
第十二週	單元7 球類1章 藤空躍起	Ha-IV-1 網/牆性 球類運動動作組 合及團隊戰術。	Ic-IV-1 運動 Id-IV-2 接頭 Id-IV-2 整	1. 加置 1. 加置 1. 加置 1. 加置 1. 加置 1. 加置 1. 加置 1. 加置 1. 加置 1. 加置 1. 加置 1. 加置 1. 加置 1. 加量 1. 加量	實上紙口技觀態質上紙印號與驗量數分數量數量數量數量數量數量數量數量數數量數數量數數數數數數數數數數數數數	品 J1 品 J8

			AJ TV 1 水口 垃人			1
			4d-IV-1 發展適合 個人之專項運動技 能。			
第十三週	單元 7 球第 第 華空 華空 華空	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	1. 位 整。 朱子子 的 的 的 的 的 考合 準 球 級 奶 奶 奶 奶 奶 奶 奶 奶 奶 奶 奶 奶 奶 奶 奶 奶 奶 奶	實上紙口技觀態作課學測評測記檢	品 J1 品 J8
第十四週	單元7 球類2章 業勢待發	Ha-IV-1 網/牆性 球類運動動作組 合及團隊戰術。	IC-IV-1 了原理。 Id-IV-1 可以 Id-IV-1 可以 Id-IV-1 可以 Id-IV-1 可以 Id-IV-1 能是 不可以 Id-IV-2 能是 不可以 Id-IV-2 能力 Id-IV-2 能力 Id-IV-3 表	1. 認識。 2. 全則。 2. 全則。 3. 能球動作。 4. 能合步養性物的 5. 连目標面 6. 点 第 5. 準 6. 点 第 6. 点	實上紙口技觀態作課學測評測記檢	品 J1
第十五週	第二次段考週 單元 7 球類 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。	Ic-IV-1 了解各項 運動基礎原理和規則。 Id-IV-1 了解各項 運動技能原理。 2c-IV-2表現利他 合群的態力與和 合群性構通與和 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 見期。 2. 能則 明 · 3. 能以 與 數 作 以 好 數 作 以 好 數 作 的 出 的 的 以 以 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	實上紙口技觀寒質上紙口技觀寒測評測記檢核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	品 J1

第十六週	單	Ha-IV-1 網/牆性 球類運動動作組 合及團隊戰術。	3c-IV-1 學與 1c-IV-1 學與 1c-IV-1 學與 1c-IV-1 對體 1c-IV-2 數別 1d-IV-2 數別	6. 氣 1. 初 2. 全則。 6. 氣 記規, 說則, 導別。 等以, 以所, 以所, 以所, 以所, 以所, 以所, 以所, 以	實上紙口技觀態作課筆語能察度評參測評測記檢量與驗量驗錄核	品 J1
第十七週	單元 7 球第3 轍 攻防之間	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰	比略 4 運與 1 運則 1 運之合人 互 2 架學 3 式制運 3 比略 3 與運 4 4 運與費 1 C - IV - D = IV - D + D + D + D + D + D + D + D + D + D	1.的2.全則3.來之4.敏強作5.隊6.反攻7.氣認起能規。能了原了捷跑。能友培應的相氛識源遵則 經解理解能動 判的養能概互。臺。守及 由橄。利力、 斷位並力念合樹 場遊 導球 身幫位 守。現團 的權 上戲 學動 體助的 者 個隊 班球 安規 習作 的增動 與 人進 級	實上紙口技觀態作課筆語能察度評參測評測記檢量與驗量驗錄核	品 J1

			11 IV 0 +1 1- 10 1			1
			4d-IV-3 執行提升 體適能的身體活 動。			
第十八週	單元 7 球類 3 欖之間	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰	Ic-IV-I 運則 1d運內人互C樂學3c或制運的比略3d-IV-計體到 1d-IV-計體 2c-IV-的性。 - IV-全能動 IV-中 3 解理 現地 現外	1.的2.全則3.來之4.敏強作5.隊6.反攻7.氣認起能規。能了原了捷跑。能友培應的相氣變。守及 明欖 用來移 防置展與。作機 場遊 導球 身幫位 守。現團 的質別 學動 體助的 者 個隊 班安規 習作 的增動 與 人進 級	實上紙口技觀態作課筆語能察度學測評測記檢	品 J1
第十九週	單元7 球類4章 學球 攻守兼備	Hd-IV-1 守備/跑 分性球類運動 作組合及團隊戰 術。	運動基礎原理和規	1.全則2.守3.解理4.體投5.之6.能7.氣態規。能備能投。了部球能投培力相氛守及 慢型經球 利來 較。 至。 中國經歷 如力作較動穩 合 如力作較動穩 合 不 和 不 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	實上紙口技觀態作課學測評測記檢量與驗量驗錄核	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, 上課參測驗、 口語評測量 技能測驗、	品 J1 品 J2 品 J8

				<u></u>		
			2c-Ⅳ-2 表現利他	3. 能經由經驗來了	觀察記錄、	
			合群的態度,與他	解投手投球之原	態度檢核、	
			人理性溝通與和諧	理。		
			互動。	4. 了解如何利用身		
			3c-IV-1 表現局部	體部位力量來完成		
			或全身性的身體控	投球動作。		
			制能力,發展專項	5. 能比較出較省力		
			運動技能。	之投球動作。		
			3d-IV-1 運用運動	6. 培養穩定投球的		
			技術的學習策略。	能力。		
			3d-IV-3 應用思考	7. 相互合作的班級		
			與分析能力,解決	氣氛。		
			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。			
		Hd-IV-1 守備/跑	1c-IV-1 了解各項	1. 能遵守球場上安		品 J1
		分性球類運動動	運動基礎原理和規	全規則及遊戲規		品 J2
		作組合及團隊戰	則。	則。		品 J8
		術。	1d-IV-1 了解各項	2. 能了解慢速壘球		
			運動技能原理。	守備的陣型。		
			2c-IV-2 表現利他	3. 能經由經驗來了		
			合群的態度,與他	解投手投球之原		
	第三次段考週		人理性溝通與和諧	理。	實作評量、	
第			互動。	4. 了解如何利用身	上課參與、	
=	單元7		3c-IV-1 表現局部	體部位力量來完成	紙筆測驗、	
+	球類進階		或全身性的身體控	投球動作。	口語評量、	
_	第 4 章		制能力,發展專項	5. 能比較出較省力	技能測驗、	
週	壘球		運動技能。	之投球動作。	觀察記錄、	
	攻守兼備		3d-IV-1 運用運動	6. 培養穩定投球的	態度檢核、	
			技術的學習策略。	能力。		
			3d-IV-3 應用思考	7. 相互合作的班級		
			與分析能力,解決	氣氛。		
			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。			

桃園市青埔國民中學 110 學年度第一學期九 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			
	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			
核心素養	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。	實作課參測量與數量,以大大學與數量,以大大學,以大大學,以大大學,以一大學,以一大學,以一大學,以一大學,以一大學	性 J7

		I		T	T	1
		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	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。	實上紙口技觀態評多測評測記檢驗量驗驗量驗錄成	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。 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。	實上紙口技觀態作課筆語能察度。	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。 2b-IV-3充行動的分類 自我健康, 自我健康, 自我健康, 以一1 訊 大 大 動。 以一1 訊 大 健康 以 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	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。	實上紙口技觀態評參測評測記檢報票測語數量驗量驗錄核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	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。 2b-IV-3充分地方的 自我健康的分型, 自我健康的人的。 1V-1 实用通知的。 服子 下, 下, 大量, 以是, 以是, 是是, 是是, 是是, 是是, 是是, 是是, 是是, 是是	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。	實上紙口技觀態作課筆語能察度檢驗量驗量驗錄檢檢核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	
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。 2b-IV-3充分地方的 自我健康的分型。 自我健康的人的, 自我健康的人。 自我的人, 自我的人, 是是是一个。 是是是是一个。 是是是是是一个。 是是是是是是是是是是是是是是是	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。	實上紙口技觀態作課筆語能察度	
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

	1 四个 立仁 站口 四上	七故丛淮江儿	君光初出丛丛市山	9 與羽雪田「心	口坏证旦	1
	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,善等用人。 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、 技能製驗 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 持	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。	實上紙口技觀解語樂測評測記核	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, 情境的健康需康生活, 尋求解決的健康。 2b-IV-3 充原行動的 定自我健康感。 3b-IV-4 因應, 生活情境。 4 生活技能 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。	實上紙口技觀態度。	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, 情境的健康需康生活, 尋求解決的健康。 2b-IV-3 充康使。 2b-IV-3 充康行動。 (信心與效因應等的 (信心與後能應等的 生活情技能, 生活情技能, 性數問題。	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。	實上紙口技觀察門部學測評測記核觀學驗量驗錄	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 一般交友網絡之 一般 一般 一般 一般 一般 一般 一般 一般 一般 一般 一般 一般 一般	實上紙口技觀解語樂測評測記核。、、、、、、、、、、、	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 紙語評 知語評量 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 心情點章 第 1 釋放壓力鍋	Fa-IV-4情緒與 壓力因應的方案。 Fa-IV-5 心理 康的行為 所有的行為 所有 方法。	1a-IV-3 評估為與原治的衝擊與康治。 1b-IV-2 認活技能與原治 記話技能與 建	1. 評估與康問與 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	實上紙口技觀態作課筆語能察度學測評測記檢	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情緒與壓力因應與的方案。 Fa-IV-5心理所 所在,以上,以上,以上, 所以上, 所以上, 所以上, 所以上, 所以上, 所以上,	1a-IV-3評估內在 與外達。 1b-IV-2認活行數與 康險。 1b-IV-2認活技能 實施程序 2a-IV-2 認話技能 實惠 2a-IV-2 與康 數-IV-4 與與 數-IV-4 對與 數一數 數 數 數 數 數 數 一 以 一 以 一 以 一 的 。	1.評估與思考壓力 帶來的健康問與善用 2.認於壓所 與與 與所 與與 與 以與 與 以 與 則 題 , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	實上紙口技觀態作課筆語能察度會與驗量驗錄核、、、、、、、	生 J2
第十五週	第二次段考週 單元3 心情點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。 Fa-IV-5 心理健康的行為的預防方法。	1a-IV-3評估內在 與外在的衝擊與 康造。 1b-IV-2認識技 實施程序 2a-IV-2認識技能。 2a-IV-2問題與嚴 處 3b-IV-4因題嚴 數 3b-IV-4因 的生活情 時 題 的 等 以 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1.評估與思考壓力 帶來的健康問與善用 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	實上紙口技觀態作課筆語能察度會顯計測記檢	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心理健康的反進方法。 Fa-IV-5心理健康的行為的預防方法。	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 實施程序概念。 3b-IV-4 因應不同的 生活情境, 集生活技能	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,與預防生活中健康 問題。 3. 持續地執行情緒 調適方法。	實上紙口技觀態作課筆語能察度檢量與驗量驗錄核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	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。	健康問題。 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。 3b-IV-4 因應, 善, 明生活情境。 種生活技能。 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,以與與 與預防生活中健康 問題。 3. 持續 以與 表 , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	實上紙口技觀態作課筆語能察檢輸量驗驗量驗錄核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	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。	實上紙口技觀態評多測評測記檢量與驗量驗錄數量驗錄線	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。	實上紙口技觀察作課筆語能察度調評測記檢驗量驗驗量驗錄核	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。	實上紙口技觀察門等測評測記檢量與驗量驗錄極	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。	實上紙口技觀態評參測評測記檢	涯 J3

桃園市青埔國民中學 110 學年度第	一學期九_ 年級健體領	域-體育課程計畫
2 節	設計者	九年級教學團隊

每週節數

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 道德實踐與公民音識■C2 人際關係與團隊合作 □C3 多元文化與國際理解

週					教學	融入
少次	單元主題	學習內容	學習表現	學習目標	典如明如明	之
		Cd-IV-1 户外休閒	1c-IV-2 評估運動風	1. 認識飛盤運動的	評量說明	議題 品 J1
第一週	單元 4 逆風 第 1	運動綜合應用。	險,情是IV-1 原籍 是	起2. 規3. 如動盤 4. 本作動 5. 偏 6. 氣 2. 規間 順行 做擲傳 盤修的 上規習順行 做擲傳 盤修的 好 人 投後 傳以作 安則體暢傳 出動盤 路正班安則體暢傳 出動盤 路正班	實上紙口技觀態量與驗量驗驗的	
第二週	單元 4 逆風 第 1 章 發旋之際	Cd-IV-1户外休閒運動綜合應用。	Ic-IV-2 記述 1c-IV-2 記述 1d-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-2 1d-IV-2 1d-IV-2 1d-IV-2 1d-IV-2 1d-IV-2 1d-IV-2 1d-IV-2 1d-IV-3	1. 起2. 規3. 如動盤4. 本作動6. 氣線 等遊過用來 解盤盤 現加合 好戲練更進 及投後 傳以作 人類習順行 做擲傳 盤修的 人。會的接 基 之 線。級的 全。會的接 基 之 線。級	實上紙口技觀察度量與驗量驗錄核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	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. 認識勢。 2. 能勢等。 3. 能與解析 3. 能與解析 4. 是 4. 是 5. 是 5. 是 5. 是 6. 是	實作評參與上紙口語與數量、 大學與數量, 一一, 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	品 J1 品 J2

		Ib-IV-1 自由創	1c-IV-1 了解各項運	1. 認識啦啦隊運動		品 J1
第四週	單元 5 舞林高手 第 1 章 啦啦 魅力四射	作舞蹈。 Ce-IV-1 其他休閒 運動綜合應用。	IC-IV-I 了解各項運動基礎原理和規則。 Id-IV-I 了解各項運動技能原理。	1. 認識 的趨勢。 2. 能動動作的 是. 能到數 是. 能到數 是. 能說 是. 能說 是. 能說 是. 能說 是. 能說 是. 能說 是. 能 是. 。 4. 培 是. 。 4. 生 是. 。 5. 生 是. 。 是. 。 5. 生 是. 。 5. 生 是. 。 是.	實上紙口技觀態音樂測語測記檢核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	品 J2
第五週	單元 5 舞林 2 舞 第 舞 領 風 潮	Ib-IV-1自由創作舞蹈。	Id-IV-1 了解。 Id-IV-1 了解。 2c-IV-3 表解。 2c-IV-3 表挑習。 2d-IV-2 好感。 2d-IV-2 好感。 3c-IV-1 技感。 3c-IV-1 的美思, 3c-IV-1 的美思, 4c-IV-1 分之體, 4c-IV-1 分之體, 4c-IV-1 分之體, 3c-IV-1 相關, 4c-IV-1 解析。	1.發2.全則3.來原4.體練作5.的哈6.有7.及神能展能規。能了理了部習。能呈動能美能與。了與遵則經解。解位嘻配現作比感培團官源課遊操哈何量舞音系合出動人合會。堂戲作動利來蹈樂列。較作際作文上規體作用幫動精的標。關精化安 勢之 身助 準嘻 準 係	實上紙口技觀態情課學測評測記檢核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	료 J1
第六週	單元 5 舞林 2 等 3 等 舞 類 風潮	Ib-IV-1自由創作舞蹈。	Id-IV-1 了明 Id-IV-1 了明 那在原子。 是C-IV-3 表挑 图度 2d-IV-2 的的 的的的是是是是一个的的,是是是一个的的,是是是一个的的。 IV-1 的餐。 IV-1 的餐。 IV-1 的餐。 IV-1 的餐。 IV-1 N种种。 IT-1 N种种,是是是一个的。 IT-1 N种种,是是是是一个的。 IT-1 N种种,是是是是是是是一个的。 IT-1 N种种,是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是	1.發2.全則3.來原4.體練作5.的哈6.有7.及神能展能規。能了理了部習。能呈動能美能與。了與遵則 經解。解位嘻 配現作比感培團解起守及 由嘻 如力哈 合一組較的養隊嘻源課遊 操哈 何量舞 音系合出動人合哈。堂戲 作動 利來蹈 樂列。較作際作文 上規 體作 用幫動 精的 標。關精化 安 驗之 身助 準嘻 準 係	實上紙口技觀態作課學測評測記檢核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	료 J1
第七週	第一次段考週 單元 5 舞林 2章 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。	實上紙口技觀與量與驗量的數量數量數量數量數量數量數量數數量數數量數數量數數數數數數數數數數數	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. 來原 4. 體練作 5. 的哈哈美能與。解原 如力哈哈 配現作比感培團中國 可量舞 音系合出動人合物 音系合出動人合物 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等	
第八週	單元 6 民俗 里章 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 人 或 團 隊 展 演。	Id-IV-1 了解。 2c-IV-2 表現現地合 理性講。 3c-IV-2 發的運動性 動大學的運動, 3c-IV-2 發的運動作為 展現人 作和展個人 在-IV-1 分之體體 與和對於潛 4c-IV-1 別數所 與相關, 與相以 對別, 與相以 對別, 與相以 對別, 與相以 對別, 與相以 對別, 與相以 對別, 與相以 對別, 與相以 對別, 與相以 對別, 與相以 對別, 與相以 對別, 與相以 對別, 與相以 對別, 與相以 對別, 與相以 對別, 與相以 對別, 與相以 對別, 與相以 對別, 與相以 對別, 與 對 是 是 , 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1. 鈴化之 2. 技點 3. 配團 4. 練執步的動能巧加能扯隊合安計從的動能巧加能扯隊合安計從的對立改他技作排畫中並改會。進困 合感義自加進地變 階難 搭受。我以	實作評量、上課參與、紅筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、
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。	Id-IV-1 了解各項運。 2c-IV-2 表現現他合	1. 鈴化之技點, 配團, 能對你, 以與鈴合安計從的動能巧加能扯除合安計從的功並改他技作排畫中, 強對。組,意鈴對。組,意鈴並取到與。進困 合感義自加進 格受。我以	實作評量、上課參與、紅筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、
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。	Id-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 基本跳繩接巧。 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、

		T	T	T	T T
			能力,發展專項運	4. 能感受團隊多人	
			動技能。	合作的默契與訣	
			4d-IV-2 執行個人運	竅。	
			動計畫,實際參與	5. 能感受跳繩的樂	
			身體活動。	趣。	
			.,	6. 能克服困難,完	
				成跳繩自我訓練。	
		I。TV 1日公寓到	 1d-IV-1 了解各項運		
		Ic-IV-1 民俗運動		1.明白跳繩對身體	
		進階與綜合動	動技能原理。	發展的重要性。	
		作。	2c-Ⅳ-2 表現利他合	2. 能知道跳繩的技	
			群的態度,與他人	巧。	實作評量、
	四二 C		理性溝通與和諧互	3. 能做到單、雙人	
第	單元6		動。	基本跳躍技巧與基	上課參與、
+	民俗運動		3c-IV-1 表現局部或	本跳繩變化。	紙筆測驗、
	第2章		全身性的身體控制	4. 能感受團隊多人	口語評量、
週	跳繩				技能測驗、
3/0	繩力超人		能力,發展專項運	合作的默契與訣	觀察記錄、
			動技能。	竅。	態度檢核、
			4d-IV-2 執行個人運	5. 能感受跳繩的樂	
			動計畫,實際參與	趣。	
			身體活動。	6. 能克服困難,完	
				成跳繩自我訓練。	
		Cb-IV-2 各項運	1c-IV-2 評估運動風	1. 認識拔河運動個	
		動設施的安全使	C 1V 2 計品達動風	1. 認識扱門達動區 人基本握繩法。	
		用規定。	動情境。	2. 明白拔河比賽如	
		Ce-IV-1 其他休閒	1d-IV-1 了解各項運	何進行。	
		運動綜合應用。	動技能原理。	3. 學習個人進攻與	實作評量、
第	單元 6		1d-IV-3 應用運動比	防守技巧。	上課參與、
			賽的各項策略。	4. 學習拔河運動之	紙筆測驗、
+	民俗運動		2c-IV-2 表現利他合	團隊技術。	口語評量、
=	第3章		群的態度,與他人	5. 培養自己成為能	技能測驗、
週	拔河 力拔山河		理性溝通與和諧互	夠彼此信任與相互	觀察記錄、
			動。		
			**	合作之團隊一份	態度檢核、
			3d-IV-2 運用運動比	子。	
			賽中的各種策略。	6. 在拔河比賽中應	
			4d-IV-3 執行提升體	用團隊技術。	
			適能的身體活動。		<u> </u>
		Cb-IV-2 各項運	1c-IV-2 評估運動風	1. 認識拔河運動個	
		動設施的安全使	險,維護安全的運	人基本握繩法。	
		用規定。	動情境。	2. 明白拔河比賽如	
		Ce-IV-1 其他休閒	助情况。 1d-IV-1 了解各項運	2. 奶白极闪LL黄虹 何進行。	
					海 <i>佐</i> 江 旦
		運動綜合應用。	動技能原理。	3. 學習個人進攻與	實作評量、
第	單元6		1d-IV-3 應用運動比	防守技巧。	上課參與、
+	民俗運動		賽的各項策略。	4. 學習拔河運動之	紙筆測驗、
T	第3章		2c-IV-2 表現利他合	團隊技術。	口語評量、
	i i		群的態度,與他人	5. 培養自己成為能	技能測驗、
週	拔河 力拔山河		理性溝通與和諧互	夠彼此信任與相互	觀察記錄、
			動。	合作之團隊一份	態度檢核、
			3d-IV-2 運用運動比	子。	10/2 1M 1/4
				,	
			賽中的各種策略。	6. 在拔河比賽中應	
			4d-IV-3 執行提升體	用團隊技術。	
			適能的身體活動。		
		Cb-IV-2 各項運	1c-IV-2 評估運動風	1. 認識拔河運動個	實作評量、
たち	四二八	動設施的安全使	險,維護安全的運	人基本握繩法。	上課參與、
第	單元6	用規定。	動情境。	2. 明白拔河比賽如	紙筆測驗、
+	民俗運動	Ce-IV-1 其他休閒	1d-IV-1 了解各項運	何進行。	口語評量、
四	第3章	運動綜合應用。	動技能原理。	3. 學習個人進攻與	技能測驗、
週	拔河 力拔山河	~ 知小口心川	划		
				防守技巧。	觀察記錄、
			賽的各項策略。		態度檢核、

		T	T a			
第十五週	第二次段考週		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 團隊接着自任與 多. 培養 是 多. 生養 是 多. 生養 是 多. 生養 是 日子 。 日子 。 日子 。 日子 。 日子 。 日子 。 日子 。 日子 。	實上紙口技觀等 學驗量 驗量 觀察 記錄	
第十六週	單元7 球類1章 網前悍	Ha-IV-1 網/牆性 球類運動動作組 合及團隊戰術。	Ic-IV-1 了解各項運動基礎原理 Id-IV-1 了理解各規則。 Id-IV-1 了理解各規則 Id-IV-1 可理現與 Id-IV-2 的性性。 2c-IV-3 於此數 Id-IV-3 就能 Id-IV-3 就能 Id-IV-3 就能 Id-IV-1 動	1.動2.式3.了助理4.球應5.抽域6.拍動用7.網戲認名了與經解擊。了抽用了擊與了移作。學球。臺。各用練體動 正動 正站念與著領 參動灣 種。習各作 手作 手的。學地與 與比網 握 球部之 拍要 著位 會球步 與賽球 拍 感位原 著領 地置 正抽法 欣、政策 近	態度	品 J1
第十七週	單元7 球類1章 網前悍	Ha-IV-1 網/牆性 球類運動動作組 合及團隊戰術。	Ic-IV-1 可用	1.動2.式3.了助理4.球應5.抽域6.拍動用7.網戲認名了與經解擊。了抽用了擊與了移作。學球臺。各用練體動 正動 正站念與著領 參動糧 球部之 拍要 著位 會球步 與賽球 拍 感位原 著領 地置 正抽法 欣、政策 拍 感位原 著領 地置 正抽法 欣、	實上紙口技觀態作課筆語能察度量與驗量驗錄核	료 J1

_		T == :	T	T	1 1
第十八週	單元7 球類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。	Ic-IV-1 了解 A 現	1 起。 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	實作評量、 上課參與、 公語與 公語 公
第十九週	單元7 球類2章 棒球 固若	Hd-IV-1 守備/跑 分性球類運動動 作組合及團隊戰 術。	Ic-IV-1 字子	1 起 2.全則 3.了順行 4.手力 5.球守作 6.氣識。遵則 透到的接解故態了備後 互。棒 守及 過如動球知事度解動傳 合運 場戲 習運鍊 棒以目本及之 的重 人規 經用來 球其標的做動 班的 安 驗更進 選努。棒出 級	實作評量、上課參與、知語評學、工業測量、與、工語,與人工,與與公司,以及不可以,以及不可以,以及不可以,以及不可以,以及不可以,以及不可以,以及不可以,以及不可以,可以可以,可以
第二十週	單元7 球第3 两一样3 失進洞	Hc-IV-1標的性球類運動動作組合及團隊戰術。	Ic-IV-1 了解各項 Ic-IV-1 了解各規 則。 Id-IV-1 了理和規則。 Id-IV-1 不是表現。 Id-IV-3 表現。 Id-IV-3 外面。 Id-IV-1 1.球事2.姿其3.驗位原4.擊用5.動6.桿的念7.高戲說運。了與應經來協理了球。了作了、位。學爾。臺名 基式。基解擊 與作 與領與桿區 參球灣人 本握 礎身球 學要 學與學擊域 與比高與 擊桿 訓體動 會領 會應會球與 與賽爾賽 球法 練各作 揮與 推用揮所觀 欣、爾賽 球法 練各作 揮與 推用揮所觀 欣、	實作評量、工業測量等,以上數學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	

第二十一週	第三次段考週 單元 7 球第 3 章	Hc-IV-1標的性球類運動作組合及團隊戰術。	Ic-IV-1 了解各項運動是 動 動	1. 球事 2. 姿其 3. 驗位原 4. 擊用 5. 動 6. 桿的念 7. 高戲	實上紙口技觀態作課筆語能察度量與驗量驗驗量驗級。、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	
-------	--------------------	-------------------------	-------------------------	--	--	--

桃園市	桃園市青埔國民中學 110 學年度第二學期 九 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	
	A自主行動	■A1. 身心素質與	A1自我精進■A2	系統思考與	問題解決■A3.	規劃執行與創新應變	
核心素養	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	

					払 趣	重品入
週	四二十四	स्म ग्रा के के	68 33 ± +0	超 羽 口 1系	教學	融入
次	單元主題	學習內容	學習表現	學習目標	典	之
					評量說明	議題
		Ba-IV-1 居家、	1a-IV-1 理解生理、	1. 學習評估社區安		安 J1
		學校、社區環境	心理與社會各層面	全潛在危機的方		安 J3
		潛在危機的評估	健康的概念。	法。	實作評量、	
	出 二 1	方法。	2a-IV-2 自主思考健	2. 理解社區安全相	上課參與、	
第	單元1	Ba-IV-2 居家、	康問題所造成的威	關守則與法令。	紙筆測驗、	
_	社區網絡拼圖	學校及社區安全	脅感與嚴重性。	3. 運用健康知識、	口語評量、	
週	第1章	的防護守則與相	4a-IV-1 運用適切的	法令、人力各項資	技能測驗、	
	社區放大鏡	關法令。	健康資訊、產品與	源,擬定社區安全	觀察記錄、	
		Ba-IV-4社區環境	服務,擬定健康行	行動策略。	態度檢核、	
		安全的行動策	動策略。			
		略。				
		Ba-IV-1 居家、	1a-IV-1 理解生理、	1. 學習評估社區安		安 J1
		學校、社區環境	心理與社會各層面	全潛在危機的方		安 J3
		潛在危機的評估	健康的概念。	法。	實作評量、	
	四二 1	方法。	2a-IV-2 自主思考健	2. 理解社區安全相	上課參與、	
第	單元1	Ba-IV-2 居家、	康問題所造成的威	關守則與法令。	紙筆測驗、	
=	社區網絡拼圖	學校及社區安全	脅感與嚴重性。	3. 運用健康知識、	口語評量、	
週	第1章	的防護守則與相	4a-IV-1 運用適切的	法令、人力各項資	技能測驗、	
	社區放大鏡	關法令。	健康資訊、產品與	源,擬定社區安全	觀察記錄、	
		Ba-IV-4社區環境	服務,擬定健康行	行動策略。	態度檢核、	
		安全的行動策	動策略。			
		略。				

		Ca-IV-1 健康社區	2b-IV-3 充分地肯定	1. 理解社區健康營		環 J4
第三週	單元 1 社區網絡拼圖 第 2 章 社區健康營造力	的相關問題改善 策略與資源。	自我健康行動的信 心與能壓用適品與 是一IV-1 運用適品與 服務等 服務等 數策略。 4b-IV-1 主動並公開 表明個人對促進 康的觀點與立場。	1. 建定義與康康 是與康康 是與康康 是與康康 是與康康 是與康 是健康 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	實上紙口技觀態評參測評測記檢量與驗量驗分數量驗驗療	W Ji
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、產康 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 康的觀點與立場。	1.理解社區健康營 造定義與康知識程 2.運用健康知識之 各項資療營 區健康營 區健康營 區健康營 。 3.主動並 以開表 對立場。 對立場。	實上紙口技觀察性。 實上紙口技觀察 量與驗量驗 影應 競應 競應	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、產健康 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 康的觀點與立場。	1.理解社區健康營 造定義與康知識之 2.運用健康知識之 各項資療營 區健康營 區健康營 。 3.主動並公開表明 對社區健康的觀點 與立場。	實上紙口技觀察情樂測評測記檢核、、、、、、、、、、	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。	Ia-IV-2分析個響 群體健康。 Ib-IV-3 因應建 財力的解決 財力的解決 大學的。 1b-IV-1 關國 大學的能 是a-IV-1 關國 與地 對一IV-1 以 與地 對與 對與 對與 對 對 對 對 對 與 對 與 對 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1.行自2.要並境3.生係會進保4.進際分和分為然體環願的體命,危而態能而環析改析與環認境意責會共環害建度學關保其進人科境臺汙負任人同境人立和習心議問之類技的灣染起。與體被類積行蒐本題題的發危各問維 環的破健極動集土,的。的發危各問維 環的破健極動集土,的。的發展害項題護 境關壞康的。資和以影項對。重,環 是 也,環 訊國及響項對。重,環 是 也,環 訊國及響	實上紙口技觀態作課學測評測記檢量與驗量驗錄核核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	環 J8 海 J18 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.分為與環認時人 的發展意見 的發展之 動發是 動變 的 數 數	實上紙口技觀態質上紙口技觀態度。	環 J8 海 J18 海 J19 海 J20

		T			ı	1
			4b-IV-1 主動並公開	會危害人類健康,		
			表明個人對促進健	進而建立積極的環		
			康的觀點與立場。	保態度和行動。		
			4b-IV-2 使用精確的	4. 能學習蒐集資訊		
			資訊來支持自己健	進而關心本土和國		
			康促進的立場。	際環保議題,以及		
				分析其問題的影響		
				和改進之道。		
		Ca-IV-2全球環境	1a-IV-2 分析個人與	1. 分析人類的各項		環 J8
		問題造成的健康	群體健康的影響因	行為與科技發展對		海 J18
		衝擊與影響。	素。	自然環境的危害。		海 J19
			1b-IV-3 因應生活情	2. 體認臺灣各項重		海 J20
			境的健康需求,尋	要環境汙染問題,		
			求解決的健康技能	並願意負起維護環	實作評量、	
	第一次段考週		和生活技能。	境的責任。		
4.4-			2a-IV-1 關注健康議	3. 體會人與環境是	上課參與、	
第	單元2		題本土、國際現況	生命共同體的關	紙筆測驗、	
八 週	翻轉護地球		與趨勢。	係,環境被破壞也	口語評量、	
迺	第1章		4b-IV-1 主動並公開	會危害人類健康,	技能測驗、	
	環境大挑戰		表明個人對促進健	進而建立積極的環	觀察記錄、	
			康的觀點與立場。	保態度和行動。	態度檢核、	
			4b-IV-2 使用精確的	4. 能學習蒐集資訊		
			資訊來支持自己健	進而關心本土和國		
			康促進的立場。	際環保議題,以及		
			AK 16-0-17-2	分析其問題的影響		
				和改進之道。		
		Ca-IV-2全球環境	1a-IV-2 分析個人與	1. 分析人類的各項		環 J8
		問題造成的健康	群體健康的影響因	1. 分析八類的各項		埃 J0 海 J18
		而題	叶 腹挺尿的粉音四	17		海 J10 海 J19
		円子灯粉首*	^	2. 體認臺灣各項重		海 J20
			10-1V-3 因應生活情 境的健康需求,尋	2. 題 総 室 / 月 合 垻 里 要 環 境 汙 染 問 題 ,		1# 170
			70 110 110 110 1			
			求解決的健康技能	並願意負起維護環	實作評量、	
	四二 0		和生活技能。	境的責任。	上課參與、	
第	單元2		2a-IV-1 關注健康議	3. 體會人與環境是	紙筆測驗、	
九	翻轉護地球		題本土、國際現況	生命共同體的關	口語評量、	
週	第1章		與趨勢。	係,環境被破壞也	技能測驗、	
	環境大挑戰		4b-IV-1 主動並公開	會危害人類健康,	觀察記錄、	
			表明個人對促進健	進而建立積極的環	態度檢核、	
			康的觀點與立場。	保態度和行動。		
			4b-IV-2 使用精確的	4. 能學習蒐集資訊		
			資訊來支持自己健	進而關心本土和國		
			康促進的立場。	際環保議題,以及		
				分析其問題的影響		
				和改進之道。		
		Ca-IV-3環保永續	1a-IV-2 分析個人與	1. 體認人類日常生		環 J10
		為基礎的綠色生	群體健康的影響因	活中各項行為對環		
		活型態。	素。	境保護和永續的重		
			1b-IV-3 因應生活情	要性。	實作評量、	
	單元2		境的健康需求,尋	2. 了解綠色生活型	上課參與、	
第			求解決的健康技能	態的意義、相關名	紙筆測驗、	
+	翻轉護地球		和生活技能。	詞和運用。	口語評量、	
週	第2章		2b-IV-1 堅守健康的	3. 學習日常生活中	技能測驗、	
	綠活行動家		生活規範、態度與	可實踐的各種環保	觀察記錄、	
			價值觀。	行動,以達綠色生	態度檢核、	
			2b-IV-2 樂於實踐健	活型態。		
			康促進的生活型	4. 能影響身邊的親		
			態。	友認識環境問題現		
		1	.3		İ	

			16 IV 9 A 88 14 1- 14	四、光田七 四却		1
			4b-IV-3 公開進行健康倡導,展現對他	況,並思考、規劃 和執行環保行動。		
			人促進健康的信念	1 -1/4/1/ -1/2/1/ 1/1/ -1/1		
			或行為的影響力。			
		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。	1. 體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重		環 J10
第十一週	單元 2 翻轉護地球 第 2 章 綠活行動家		Th-IV-3 因應生活情 境的健康需求,尋 求解決的健康 求解決的健康 和生活技能。 2b-IV-1 堅守健康的 生活規範、 價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型	要性。 2. 於 2. 的 2. 的 2. 的 2. 的 3. 學實 3. 學實 4. 能 學 2. 的 2. 的 3. 學實 4. 能 學 4. 能 學 4. 能 學 4. 能 學 4. 能 學 4. 能 是 4. 能 4. 能 是 4. r>4. 能 是 4. 能 4. 是 4. 能 4. 能 4. 是 4. 能 4. 是 4. 是	實上紙口技觀態件課學測評測記檢事與驗量驗錄核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	
		C 17 0 - 12 to 2 to 4	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。	友認識環境問題現 況,並思考、規劃 和執行環保行動。		-w 110
第	第二次段考週	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,尋求解決的健康療技能和生活技能。	1.體認人類日常生活中各項行為對日常 境保護和永續的重性。 2.了解綠色生活型態的運用。 態的運用。	實作評量、上課參與、	環 J10
十二週	單元2 翻轉護地球 第2章 綠活行動家	DI. 17. 1 d at 18. c	2b-IV-1 堅守健康的 生活規範。 2b-IV-2 樂於實踐 康促進的生活型 態。 4b-IV-3 公開進對信息 康俱進健大人展的影響力 或行為的影響力	3.學習日常生活中 可實踐的各種 等 等 等 等 等 等 等 身 邊 的 題 。 4.能 影響 境 時 , 。 4. 能 設 。 4. 能 設 。 4. 能 設 。 5. 是 。 6. 是 。 6. 是 。 6. 是 。 6. 是 。 6. 是 。 6. 是 。 6. 是 。 6. 是 。 6. 是 6. 是	紙筆測驗 口技能解記錄 整度檢核 、、、、	
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 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 脅感與嚴重性。	1. 了解懷孕過程生理的變化,體認說 理的生理變化。 響心理狀態。 2. 了解孕期相關保健知識並養成同 與關懷的態度。	實上紙口技觀態評參測評測記檢	
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 脅感與嚴重性。	1. 了解懷孕過程生理的變化,體認計述的生理變化。 響心理狀態。 2. 了解孕期相關保健知識並養成同 健知識並養成同理 與關懷的態度。	實上紙口技觀態子與驗量驗驗量驗驗量驗驗量驗驗量驗驗量檢核	

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 脅感與嚴重性。	1. 了解懷孕過程生理的變化,變化,變化。 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。	實上紙口技觀態音樂測評測記檢核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	
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。	實上紙口技觀態質上紙口技觀態度評參測評測記檢數量驗錄極級。、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	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。	實上紙口技觀態作課筆語能察度檢量與驗量驗驗量驗驗檢驗	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。	實上紙口技觀態作課筆語能察度量與驗量驗驗量驗驗檢驗。、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	生 J2

	桃園市青埔國民中學 110 學年度第二學期 九 年級 健體領域-體育課程計畫							
每週節數	2	節	設計:	者	九年級教學團	国隊 一		
	A自主行動	■A1. 身心素質與	A自我精進■A2.	系統思考與]	問題解決 ■ A3.	規劃執行與創新應變		
核心素養	B溝通互動	■B1. 符號運用與	Ŗ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	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。	Ic-IV-1 了解 那里 即 Ic-IV-2 評解 那是 那是 那是 那是 那是 那是 那是 那是 一是 一是 一是 一是 一是 一是 一是 一是 一是 一	1.學會自我身體 開發 開發 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	實上紙口技觀態作課筆語能察度與驗量驗驗量檢核核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	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 來自心聲音 瑜功 第 1 章 瑜伽 愉佳	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	Ic-IV-1 了理解	1. 學會確 自我確 會情 情 情 實 情 作 。 2. 礎 作 。 2. 礎 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	實上紙口技觀態作課學測評測記檢核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	生 J5
第三週	單元 5 武林 1章 防身 形象 是狼止步	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	運動 Ic-IV-1 動則。 Ic-IV-2 護。 Ic-IV-2 護。 Ic-IV-2 護。 Id-IV-1 勇度 Id-IV-1 勇度 IV-1 勇度 IV-1 勇度 IV-1 勇度 IV-1 勇度 IV-1 的發。 Id-IV-3 於。 Id-IV-3 於。 Id-IV-2 轉車 單 軍 單 單 單 單 單 單 單 單 單 單 單 單 單 單 單 單 單	1. 了解防身術的原意。 2. 知道有為為可是為同人 3. 可知道不明的自己。 3. 可知的自己, 3. 可知的自己, 3. 可知的自己, 4. 能加成。 4. 能加。 4. 能加。	實上紙口技觀態作課學測評測記檢核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	安 J6
第四週	單元 5 武林 1章 防身術 惡狼止步	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	Ic-IV-1 了理 解各規 則。 Ic-IV-2 評估 實 的情境。 Id-IV-1 實 對技能 到 是 一 IV-3 表 ,	1. 了解防身術的原意。 2. 知道有效攻擊為何處所 3. 可解所自我保護。 3. 可解自我保護。 4. 能加反擊的連 數作。 4. 能加反動作。	實上紙口技觀態量與驗量納到記檢核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	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	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	Ic-IV-1 了解各項運動人工 動則。 Id-IV-2 反思 運動技能 是d-IV-2 展 東國 是d-IV-2 展 東國 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1. 認識	實上紙口技觀等學測評測記檢核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	品 J1 安 J6
第六週	單元5 武林高手 第2章 跆拳 拳霸一方	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	IC-IV-1 了解各項運動人工	1. 認識	實上紙口技觀等學別評測記檢核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	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。	Ic-IV-1 了理	1.學習精神。 2.認識神的基本 2.認識。 3.能套路 3.能套路 4.藉此分 4.藉此分 4.藉此的 5.能實 5.能實 4.在基 4.在基 4.在基 4.在基 4.在基 4.在基 4.在基 4.在基	實上紙口技觀態作課參測評測記檢	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

	なり 立		1A_IV_9 5 田 A コ 14	2 化放安基化工业	社	1
	第3章 你、我來練武功		Id-IV-2 Id-IV-2 Id-IV-2 Id-IV-2 Id-IV-2 Id-IV-2 Id-IV-2 Id-IV-2 Id-IV-3 Id-IV-3 Id-IV-3 Id-IV-3 Id-IV-3 Id-IV-3 Id-IV-3 Id-IV-1 Id-IV-1 Id-IV-1 Id-IV-2 Id-IV-1 Id-IV-2 Id-IV-1 Id-IV-1 Id-IV-2 Id-IV-1 Id-IV-2 Id-IV-1 Id-IV-2 Id-IV-1 Id-IV-2 Id-IV-1 Id-IV-2 Id-IV-1 Id-IV-2 Id-IV-1 Id-IV-2 Id-IV-1 Id-IV-2 Id-IV-1 Id-IV-2 Id-IV-1 Id-IV-2 Id-IV-1 Id-IV-2 Id-IV-1 Id-IV-2 Id-IV-1 Id-IV-2 Id-IV-2 Id-IV-2 Id-IV-1 Id-IV-2 Id-IV-2 Id-IV-1 Id-IV-2 Id-IV-2 Id-IV-2 Id-IV-2 Id-IV-2 Id-IV-2 Id-IV-3 Id-IV-2 Id-IV-2 Id-IV-2 Id-IV-3 Id-IV-2 Id-IV-3 Id-IV-3 Id-IV-3 Id-IV-3 Id-IV-4 Id-IV-2 Id-IV-4 Id-IV-2 Id-IV-4 Id-IV-2 Id-IV-4 Id-IV-2 Id-IV-4 Id-IV	3. 能確實執行武術 基本套路: 五步 拳。 4. 藉由步法訓練鍛 課題。 5. 能實戰中。	技能測記核核、、、	9.71
第九週	單元 6 翻轉人生 第 1 盤 劃破天際	Cd-IV-1 戶外体 開運動綜合應 用。	Ic-IV-1 動則 Ic-IV-2 一IV-2 護。 Ic-IV-2 護。 2c-IV-2 養。 2c-IV-3 於溝 2c-IV-3 表,與 表挑 運種應,問規動 2c-IV-3 五-IV-3	1. 各 2. 規 3. 如動盤 4. 實體制 5. 班盤動認項能範及透運鏈 了操不 養氣奪補盤。場戲練更穩 規單的 互,中。 與別領暢傳 ,或盤 合並學動 安則領暢傳 ,或盤 作從習的 全。悟的 並團賽 的飛運	實上紙口技觀態作課學測評測記檢量與驗量驗錄核核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	品 J1 安 J6
第十週	單元 6 翻轉 1章 飛盤 劃破天際	Cd-IV-1 戶外休 閒運動綜合應 用。	Ic-IV-1 了解 動場。 Ic-IV-2 評解 財 的 Ic-IV-2 評估 医 動情 是 動情 是 是 是 是 與 的 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1. 認頭電子 (1) 是 (1) 是 (2) 是 (2) 是 (3) 是 (4) 是 (4) 是 (4) 是 (5) 是 (5) 是 (6)	實上紙口技觀態情課學測評測記檢核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	品 J1 安 J6

			4c-IV-3 規劃提升體			
			通能與運動技能的 運動計畫。			
第十一週	單元 6 翻轉 2章 自行騎 轉動騎跡	Cb-IV-2 各項運動設在。Cd-IV-1 户外体開運動線合應用。	Ic-IV-1 P	1. 類字子 2. 則 3. 全定 4. 用行學等會對學所以的。的語學有學所不知,與一個學學的學學的學問,與一個學學的學學的學問,與一個學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的	實上紙口技觀態評參測評測記檢量與驗量驗錄核	户 J2 户 J5
第十二週	第二次段考週 單元 6 翻轉 2章 自行車 轉動騎跡	Cb-IV-2 各項運動設施の安全では 動設定。Cd-IV-1 戸外休閒運動 信息の展用。	Ic-IV-1 不是	1. 類了及了檢。了基準的達道全自及了檢。了基準會會等等會對於不可以的。的報道,與不可以的。的。與不可以的。的。與不可以的。的。與不可以的。的。如此,與不可以的。的。如此,與不可以的。的。如此,與不可以,以的。的,以的。的,以的。的,以的。的,有,其一樣,以的。的,有一樣,以的。如此,以為一樣,可以以的。如此,以為一樣,可以以及一樣,可以可以以及一樣,可以可以以及一樣,可以可以以及一樣,可以可以以及一樣,可以可以以及一樣,可以可以以及一樣,可以可以可以以可以以可以以及一樣,可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以	實上紙口技觀態作課參測評測記檢核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	∮ J2 ∮ 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。	Ic-IV-1 了解各項運動基礎。 Id-IV-1 了解各項則。 Id-IV-1 了解各項則 多數技能 不可知,	1. 認識明球運動機 源革了式經,財 3. 經,財 3. 經,財 4. 了式經,財 5. 了式經,財 6. 不 6. 不 7. 不 7. 不 8. 一 8. 一 8. 一 8. 一 8. 一 8. 一 8. 一 8. 一	實上紙口技觀態質上紙印號與論量與驗量驗分數。	品 J1

	Π	Ī	41 77 0 11 12 12 41 24		1	1
			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1章 第1章 網打盡	Ha-IV-1 網/牆性 球類運動動作組 合及團隊戰術。	Ic-IV-1 了解各項運動人類 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個	1. 認現現 2. 方式經,財政 2. 方式經,財政 2. 方式經,財政 4. 了式經,財政 4. 了式經,財政 4. 了 4. 的 4. 的 4. 的 4. 的 4. 的 4. 的 4. 的	實上紙口技觀態質上紙口技觀態度與驗量驗驗量驗驗	品 J1
第十五週	單元7 球類進章 第1章 網打盡	Ha-IV-1 網/牆性 球類運動動作組 合及團隊戰術。	Ic-IV-1 字子	1. 源沿了式經,助。了移作及區可賞納網代。解與由了擊解位要擊域在正了賞鄉網代。手用感非射擊解位要擊域在正。實數發握,遊慣作會球應站念比手上。遊慣作會球應站念比手上。遊慣不會球應站念比手動人。	實上紙口技觀態作課學測評測記檢核、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	品 J1
第十六週	單元 7 球類 第 2章 棒心合力	Hd-IV-1 守備/跑 分性球類運動動 作組合及團隊戰 術。	Ic-IV-1 字 1c-IV-1 原 1d-IV-1 原 1d-IV-1 原 1d-IV-1 原 1d-IV-1 原 1d-IV-2 原 2c-IV-3 於 2c-IV-3 於 2d-IV-2 好 人 1d-IV-2 解 1d-IV-2 解 1d-IV-2 解 1d-IV-3 於 1d-IV-2 解 1d-IV-3 於 1d-IV-2 解 1d-IV-3 於 1d-IV-2 解 1d-IV-2 解 1d-IV-3 M 1d-IV-3	1. 手努2. 全則 3. 及巧4. 跑並 5. 戰並行6. 班別 對數 數 實	實上紙口技觀態作課學測評測記檢	品 J1 安 J6

		T	T	T	T	
		Hd-IV-1 守備/跑	1c-Ⅳ-1 了解各項運	1. 了解知名棒球選		品 J1
		分性球類運動動	動基礎原理和規	手的故事,並以其		安 J6
		作組合及團隊戰	則。	努力的態度自勉。		
		術。	1d-IV-1 了解各項運	2. 能遵守球場上安		
			動技能原理。	全規則及遊戲規		
			2c-IV-3 表現自信樂	則。		
			觀、勇於挑戰的學	3. 習得流暢打擊以		
			習態度。	及跑壘之基本技	實作評量、	
<i>k-/</i> 5	單元7		2d-IV-2 展現運動欣	巧。	上課參與、	
第	球類進階		賞的技巧,體驗生	4. 能確實執行直線	紙筆測驗、	
+	第2章		活的美感。	跑壘與弧線跑壘,	口語評量、	
七	棒球		3c-IV-1 表現局部或	並了解其中差異。	技能測驗、	
週	同心合力		全身性的身體控制	5. 了解「打帶跑」	觀察記錄、	
			能力,發展專項運	戰術的運用時機,	態度檢核、	
			動技能。	並在比賽中確實執		
			3d-IV-2 運用運動比	行。		
			賽中的各種策略。	6. 培養相互合作的		
			4c-IV-2 分析並評估	班級氣氛。		
			個人的體適能與運	7 124,4374		
			動技能,修正個人			
			的運動計畫。			
		Hd-IV-1 守備/跑	1c-IV-1 了解各項運	1. 了解知名棒球選		品 J1
		分性球類運動動	動基礎原理和規	手的故事,並以其		安 J6
		作組合及團隊戰	則。	努力的態度自勉。		
		術。	1d-IV-1 了解各項運	2. 能遵守球場上安		
		1.4	動技能原理。	全規則及遊戲規		
			2c-IV-3 表現自信樂	則。		
			觀、勇於挑戰的學	3. 習得流暢打擊以		
	畢業典禮		習態度。	及跑壘之基本技	實作評量、	
	1 2/1 2 1 1 1 1		2d-IV-2 展現運動欣	巧。	上課參與、	
第	單元7		賞的技巧,體驗生	4. 能確實執行直線	紙筆測驗、	
+	球類進階		活的美感。	跑量與弧線跑壘,	口語評量、	
八	第2章		3c-IV-1 表現局部或	並了解其中差異。	技能測驗、	
週	棒球		, - , ,	5. 了解「打帶跑」	觀察記錄、	
	同心合力		能力,發展專項運	戰術的運用時機,	態度檢核、	
	. 4 14 74		動技能。	並在比賽中確實執	.3.2.17	
			3d-IV-2 運用運動比	在		
			賽中的各種策略。	6. 培養相互合作的		
			4c-IV-2 分析並評估	班級氣氛。		
			個人的體適能與運	,		
			動技能,修正個人			
			的運動計畫。			
a 1		i	コーショー	i	1	1 1

参、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。