

柒、部定課程(領域學習課程)之課程計畫

一、一般班級各年級領域學習課程之課程計畫

(一)健康與體育

桃園市立大崗國民中學 110 學年度健康與體育領域課程計畫

壹、依據

- 一、教育部十二年國民基本教育課程綱暨健康與體育領域課程綱要。
- 二、國民教育階段特殊教育課程綱要總綱。
- 三、本校課程發展委員會決議。
- 四、本校課程發展委員會之健康與體育領域小組會議決議。

貳、基本理念(請領召填寫)

一、領域發展理念：

透過健康技能、情境及素養,結合學校校內所舉辦的各項競賽,培養出學生的運動習慣,發展出各班級所擅長的團隊運動,甚至能代表學校參加對外競賽,能讓班上有更強烈的向心力。

二、學校理念

本校願景為「主動積極、多元適性、國際視野、友善健康」,透過教師課程教學、學生自主學習、鼓勵家長參與、社區資源共享的積極運作模式,培育學生品主動性、創造力、適應力、品格力以及國際觀,以期每一位師生都能成為終生學習者。

參、現況分析

學校健體領域為分科教學,健康教育 2 位、體育 6 位教師,參與行政有 3 位教師,位於林口長庚附近鄰近長庚醫院、林口體育大學,地域性良好。在健康教育部份常在班週會課安排長庚醫院講師到校演講在健康生活,衛生安全教育部份學生獲得豐富知識。體育部份在運動競賽上在體大學生協助及特殊體育的支援,體大常有一些攀岩、戶外營隊給予本校學生參與。在體育專長(射擊隊)也有支援體能、技術、專任教練協助,讓本校在射擊比賽一直有不錯的成績。健體領域教師部分也不定期舉辦研習如 110 學年度(體育皮克球,健康教育 CPR 研習)透過最好的環境地利的支援,讓領域教師、學生在身體的發展、運動技能的學習、社會行為的規範、運動習慣的建立、休閒生活的能力與體育的認知都有良好發展。

肆、課程目標

健康教育

1. 理解並覺察身體、心理與社會各層面的健康。
2. 因應生活情境的健康需求,尋求解決健康問題。
3. 自我監督促進健康的行動並反省修正。
4. 分析影響健康的因素。
5. 自主思考運動、睡眠不足等造成的威脅感與嚴重性。
6. 因應生活情境的健康需求,尋求解決運動與睡眠不足的策略。
7. 自主思考不良姿勢及駝背所造成人體構造與器官的威脅感與嚴重性。
8. 認識系統運作進行減少健康風險的行動。
9. 自主思考青春期的健康問題。
10. 提出青春期保健自主管理的行動策略。

11. 樂於實踐青春期健康促進的生活型態。
12. 思考自己的特質、自我概念。
13. 運用正向思維充分地肯定自我。
14. 樂於自我實現的生活型態。
15. 思辨性別刻板印象的內涵。
16. 熟悉打破性別刻板印象的技能。
17. 公開表明尊重他人性別特質的立場。
18. 運用精確的資訊, 辨識安全農產品, 選購當季當地食材。
19. 會分析食品添加物的作用, 做出健康的決定。
20. 消費時能夠確認食品標示。
21. 省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。
22. 自我監督三餐, 進行環保愛地球的外食行動。
23. 持續地執行減少食品中毒風險的行動。

體育

1. 引導學生了解體適能的相關概念, 重視體適能促進的重要性。
2. 善用網路與體適能檢測資源, 提供體適能檢測與評估活動, 引導學生理解個人體適能的評估標準。
3. 說明體適能運動處方基礎設計原則, 引導學生利用此原則規劃體適能促進運動計畫。
4. 利用體適能運動處方表, 鼓勵學生實際執行運動計畫並分享執行成效。
5. 了解如何避免運動傷害。
6. 了解各項運動對應的護具及其防護部位與用途。
7. 認識籃球歷史與起源、熟悉規則。
8. 學習正確的籃球持球、傳接球與運球動作
9. 認識羽球運動的起源
10. 學會羽球握拍方法。
11. 敘述棒球場地規格及發展, 藉由棒球手套總類的認識, 開啟對棒球運動的認識。
12. 引導學生了解各式握球法, 並藉由你拋我接的活動, 學習更精準的握球方式。
13. 學習基本的手套接球方式, 藉由互動式學習, 提升接球技巧。
14. 學會正確投球方式及傳接球的動作要領。
15. 引導學生了解棒球運動並積極參與全民運動。
16. 了解起跑的重要性, 並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。
17. 體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式, 並熟悉其動作的要領。
18. 引導學生明白接力賽跑的意義, 並熟練傳接棒時的動作要領, 並培養學生團隊合作精神。
19. 引導學生思考接力賽跑的策略, 並清楚如何選擇適宜的傳接棒和棒次安排的策略。

20. 引導學生了解街舞的相關概念,並能實作基本的 HIP HOP 舞蹈動作。
21. 說明舞蹈創作與編排的原則,利用分組合作機會,展現學生動作創作和展演的技巧。
22. 利用體驗、編創活動,培養學生運動欣賞與團隊動能的情意涵養。

伍、實施原則與策略

桃園市大崗國民中學 110 學年度第一學期 七 年級 健康與體育 領域 健康 課程計畫			
每週節數	1 節	設計者	七年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養■B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 ■C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現 1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-1:分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		
	學習內容 Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2:居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。 Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。 Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。		
融入之議題	【人權教育】 人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【性別平等教育】 性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。		

	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J1:理解安全教育的意義。</p> <p>安 J2:判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 J8:繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。</p> <p>防 J9:了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。</p>		
學習目標	<p>1. 探討健康的內涵，採取正確的自我照護，以提升整體健康水準。</p> <p>2. 了解青春身心需求及學會調適身心變化。</p> <p>3. 建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。</p> <p>4. 了解事故傷害的定義及成因，並思考其對健康造成的威脅與嚴重性。</p> <p>5. 判斷環境中的潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>6. 因應不同生活情境，善用健康技能降低事故的發生。</p> <p>7. 監控環境安全狀況，並能針對危險處持續的調正與修正。</p>		
教學與評量說明	<p>1. 教材編輯與資源 (教科書版本、相關資源)</p> <p>(1)自編。</p> <p>(2)教學動畫、電腦、單槍、活動設計操作、課程相關補充資料、影片。</p> <p>(3)相關學習活動單。</p> <p>2. 教學方法</p> <p>(1)運用多元、漸進的教學法，支持教學生活化。</p> <p>(2)透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習。</p> <p>3. 教學評量</p> <p>質量並重，運用多元評量策略，並使用自評表或檢核表，利用同儕互評、自我檢測、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。</p>		
教學資源	<p>1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。</p> <p>2. 各單元學習單。</p>		
週次	單元名稱/內容	週次	單元名稱/內容
1	第 1 單元健康青春向前行 第 1 章健康人生開步走	12	第 1 單元健康青春向前行 第 3 章我的青春檔案
2	第 1 單元健康青春向前行 第 1 章健康人生開步走	13	第 1 單元健康青春向前行 第 4 章活出青春的光彩
3	第 1 單元健康青春向前行 第 1 章健康人生開步走	14 (段考週)	第 1 單元健康青春向前行 第 4 章活出青春的光彩
4	第 1 單元健康青春向前行 第 2 章個人衛生與保健	15	第 2 單元環境安全總動員 第 1 章環境安全搜查線
5	第 1 單元健康青春向前行 第 2 章個人衛生與保健	16	第 2 單元環境安全總動員 第 1 章環境安全搜查線
6	第 1 單元健康青春向前行 第 2 章個人衛生與保健	17	第 2 單元環境安全總動員 第 1 章環境安全搜查線
7 (段考週)	第 1 單元健康青春向前行 第 2 章個人衛生與保健	18	第 2 單元環境安全總動員 第 2 章營造安全好環境

8	第1單元健康青春向前行 第2章個人衛生與保健	19	第2單元環境安全總動員 第2章營造安全好環境
9	第1單元健康青春向前行 第3章我的青春檔案	20	第2單元環境安全總動員 第2章營造安全好環境
10	第1單元健康青春向前行 第3章我的青春檔案	21 (段考週)	全冊複習
11	第1單元健康青春向前行 第3章我的青春檔案		

桃園市大崗國民中學 110 學年度第一學期 七 年級 健康與體育 領域 體育 課程計畫			
每週節數	2 節	設計者	七年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 ■C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現		
	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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。 3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1: 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3: 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。		
學習重點	學習內容		
	Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2: 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1: 水域休閒運動綜合應用。 Cd-IV-1: 戶外休閒運動綜合應用。 Ga-IV-1: 跑、跳與推擲的基本技巧。		

	<p>Gb-IV-1:岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。</p> <p>Gb-IV-2:游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p> <p>Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術</p> <p>Ia-IV-1:徒手體操動作組合。</p> <p>Ib-IV-1:自由創作舞蹈。</p> <p>Ic-IV-1:民俗運動進階與綜合動作。</p>
融入之議題	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【環境教育】</p> <p>環 J4:了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。</p> <p>環 J12:認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> <p>人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p> <p>人 J8:了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>海 J1:參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J6:了解運動設施安全的維護。</p>
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識運動前健康評估與體適能檢測。 2. 了解運動處方設計原則。 3. 建立使用運動設施安全意識。 4. 學會自行車、跑步、水中自救及救人原則。 5. 培養自我挑戰、自我精進的態度。 6. 認識籃球的運球技巧。 7. 了解排球的接球技巧。 8. 熟悉羽球發球、接發球及正手高遠球的技巧。 9. 認識體操的跳躍、翻滾等技巧。 10. 了解創意啦啦舞的基本動作與組合。 11. 學習扯鈴的繞腳及繞腳轉身技巧。
教學與評量說明	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教材編輯與資源 (教科書版本、相關資源) (1)自編。 (2)教學動畫、電腦、單槍、活動設計操作、課程相關補充資料、影片。 (3)相關學習活動單。 2. 教學方法 (1)運用多元、漸進的教學法，支持教學生活化。 (2)透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習。

	3. 教學評量 質量並重，運用多元評量策略，並使用自評表或檢核表，利用同儕互評、自我檢測、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。		
教學資源	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元學習單。		
週次	單元名稱/內容	週次	單元名稱/內容
1	第3單元健康自主有活力 第1章活躍人生——健康評估與體適能檢測	12	第5單元熱門運動大會串 第2章排除萬難——排球
2	第3單元健康自主有活力 第2章安全運動沒煩惱——運動設施安全	13	第5單元熱門運動大會串 第2章排除萬難——排球
3	第4單元活力青春大放送 第1章雙輪闖天下——自行車	14 (段考週)	第5單元熱門運動大會串 第3章羽中作樂——羽球
4	第4單元活力青春大放送 第1章雙輪闖天下——自行車	15	第5單元熱門運動大會串 第3章羽中作樂——羽球
5	第4單元活力青春大放送 第2章疾走如風——跑	16	第6單元靈活自如好身手 第1章登峰造極——體操
6	第4單元活力青春大放送 第2章疾走如風——跑	17	第6單元靈活自如好身手 第1章登峰造極——體操
7 (段考週)	第4單元活力青春大放送 第2章疾走如風——跑	18	第6單元靈活自如好身手 第2章呼朋喚友——創意啦啦舞
8	第4單元活力青春大放送 第3章優游自在——游泳	19	第6單元靈活自如好身手 第2章呼朋喚友——創意啦啦舞
9	第4單元活力青春大放送 第3章優游自在——游泳	20	第6單元靈活自如好身手 第3章鈴瀉盡致——扯鈴
10	第5單元熱門運動大會串 第1章掌控自如——籃球	21 (段考週)	全冊複習
11	第5單元熱門運動大會串 第1章掌控自如——籃球		

桃園市大崗國民中學 110 學年度第二學期				七	年級	健康與體育	領域	健康	課程計畫
每週節數	1 節			設計者		七年級教學團隊			
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變							
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養							
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 ■C3. 多元文化與國際理解							
學習重點	學習表現								
	1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。								
	1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。								
	1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略、資源與規範。								
	2a-IV-1: 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。								
	2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。								
	2b-IV-1: 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。								

	<p>3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。</p> <p>4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>學習內容</p> <p>Bb-IV-1:正確購買與使用藥品的行動策略。</p> <p>Bb-IV-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p> <p>Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p> <p>Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Fa-IV-2:家庭衝突的協調與解決技巧。</p> <p>Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Fb-IV-3:保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。</p> <p>Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>
融入之議題	<p>【環境教育】</p> <p>環 J1:了解生物多樣性及環境承載力的重要性。</p> <p>環 J4:了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J3:認識法律之意義與制定。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 J3:了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。</p> <p>家 J5:了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p>
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能理解各種傳染病的病原體、傳染途徑、症狀及預防方法。 2. 認識健保的意義及一般民眾應有的權利與義務。 3. 了解從事醫療消費時應注意的事項。 4. 培養維護身體健康的醫療觀念及態度。 5. 了解使用成癮物質菸、酒、檳榔對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 6. 面對菸、酒、檳榔的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。 7. 關注菸、酒、檳榔國內法律規範現況與未來趨勢。 8. 利用情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕菸、酒、檳榔立場。 9. 認識並改善自己的人際關係，學習理智的面對衝突。 10. 學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。 11. 建立正向且良好的網路內外人際互動。 12. 培養正確的人際交往觀念。
教學與評量說明	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教材編輯與資源 (教科書版本、相關資源) (1) 自編。 (2) 教學動畫、電腦、單槍、活動設計操作、課程相關補充資料、影片。 (3) 相關學習活動單。 2. 教學方法

	(1)運用多元、漸進的教學法，支持教學生活化。 (2)透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習。 3. 教學評量 質量並重，運用多元評量策略，並使用自評表或檢核表，利用同儕互評、自我檢測、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。		
教學資源	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元學習單。		
週次	單元名稱/內容	週次	單元名稱/內容
1	第1單元 醫療消費面面觀 第1章 傳染病的世界	12	第2單元 為青春開一扇窗 第2章 克癮制勝
2	第1單元 醫療消費面面觀 第1章 傳染病的世界	13	第2單元 為青春開一扇窗 第2章 克癮制勝
3	第1單元 醫療消費面面觀 第1章 傳染病的世界	14	第2單元 為青春開一扇窗 第2章 克癮制勝
4	第1單元 醫療消費面面觀 第2章 醫藥保衛戰	15(段考週)	第2單元 為青春開一扇窗 第2章 克癮制勝
5	第1單元 醫療消費面面觀 第2章 醫藥保衛戰	16	第3單元 人際健康家 第1章 健康家庭加加油
6	第1單元 醫療消費面面觀 第2章 醫藥保衛戰	17	第3單元 人際健康家 第1章 健康家庭加加油
7	第1單元 醫療消費面面觀 第2章 醫藥保衛戰	18	第3單元 人際健康家 第2章 人際關係停看聽
8(段考週)	第1單元 醫療消費面面觀 第2章 醫藥保衛戰	19	第3單元 人際健康家 第2章 人際關係停看聽
9	第2單元 為青春開一扇窗 第1章 菸害現形記	20	第3單元 人際健康家 第2章 人際關係停看聽
10	第2單元 為青春開一扇窗 第1章 菸害現形記	21(段考週)	全冊複習
11	第2單元 為青春開一扇窗 第1章 菸害現形記		

桃園市大崗國民中學 110 學年度第二學期				七	年級	健康與體育	領域	體育	課程計畫
每週節數	2 節			設計者		七年級教學團隊			
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變							
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養							
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 ■C3. 多元文化與國際理解							
學習重點	學習表現								
	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。								
	1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。								
	1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。								
	1c-IV-4: 了解身體發展、運動和營養的關係。								
	1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。								
	1d-IV-2: 反思自己的運動技能。								
	1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。								
2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。									

	<p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p> <p>學習內容</p> <p>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。</p> <p>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。</p> <p>Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。</p> <p>Gb-IV-2:游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p> <p>Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ib-IV-1:自由創作舞蹈。</p>
融入之議題	<p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1:溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2:重視群體規範與榮譽。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>
學習目標	<p>1. 認識心肺耐力相關知識及運動計畫的擬定。</p> <p>2. 了解運動的水分與營養補給知識。</p> <p>3. 認識跆拳道武德精神，建立運動欣賞能力，學習旋踢技能。</p> <p>4. 認識飛盤的基礎概念及傳接盤技術。</p> <p>5. 學習並增進捷泳的能力。</p> <p>6. 透過運動五大要素，探索與創作身體律動。</p>

	7. 學習籃球投籃技巧。 8. 學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。 9. 學習桌球正手發球、反手推擋及正手平擊球技術。 10. 學習足球停球、踢空中球技術。		
教學與評量說明	1. 教材編輯與資源 (教科書版本、相關資源) (1) 自編。 (2) 教學動畫、電腦、單槍、活動設計操作、課程相關補充資料、影片。 (3) 相關學習活動單。 2. 教學方法 (1) 運用多元、漸進的教學法，支持教學生活化。 (2) 透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習。 3. 教學評量 質量並重，運用多元評量策略，並使用自評表或檢核表，利用同儕互評、自我檢測、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。		
教學資源	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元學習單。		
週次	單元名稱/內容	週次	單元名稱/內容
1	第4單元 自主鍛鍊展活力 第1章 健康地基／心肺耐力	12	第6單元 球藝大會串 第1章 應聲入網／籃球
2	第4單元 自主鍛鍊展活力 第2章 動吃關係大解密／運動營養	13	第6單元 球藝大會串 第2章 百發百中／排球
3	第4單元 自主鍛鍊展活力 第3章 武德技藝／跆拳道	14	第6單元 球藝大會串 第2章 百發百中／排球
4	第4單元 自主鍛鍊展活力 第3章 武德技藝／跆拳道	15(段考週)	第6單元 球藝大會串 第3章 「桌」拿好手／桌球
5	第5單元 挑戰體能秀青春 第1章 飛雲掣電／飛盤	16	第6單元 球藝大會串 第3章 「桌」拿好手／桌球
6	第5單元 挑戰體能秀青春 第1章 飛雲掣電／飛盤	17	第6單元 球藝大會串 第4章 舉足輕重／足球
7	第5單元 挑戰體能秀青春 第2章 力爭上游／游泳	18	第6單元 球藝大會串 第4章 舉足輕重／足球
8(段考週)	第5單元 挑戰體能秀青春 第2章 力爭上游／游泳	19	複習第4、5單元
9	第5單元 挑戰體能秀青春 第3章 身體塗鴉／創造性舞蹈	20	複習第6單元
10	第5單元 挑戰體能秀青春 第3章 身體塗鴉／創造性舞蹈	21(段考週)	全冊複習
11	第6單元 球藝大會串 第1章 應聲入網／籃球		

桃園市大崗國民中學 110 學年度第一學期				八	年級	健康與體育	領域	健康	課程計畫
每週節數	1 節			設計者		八年級教學團隊			
核心素養	A 自主行動		■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變						
	B 溝通互動		■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養						
	C 社會參與		■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 ■C3. 多元文化與國際理解						
學習重點	學習表現								
	1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 1b-IV-4: 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-1: 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-1: 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 4b-IV-3: 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。								
學習重點	學習內容								
	Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。 Bb-IV-3: 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4: 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5: 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 Db-IV-3: 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4: 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5: 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6: 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7: 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 Ea-IV-1: 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2: 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 Eb-IV-2: 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3: 健康消費問題的解決策略與社會關懷。								
融入之議題	【性別平等教育】 性 J1: 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J3: 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J4: 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5: 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J7: 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。								

	<p>【人權教育】</p> <p>人 J2:關懷國內人權議題，提出一個符合正義的社會藍圖，並進行社會改進與行動。</p> <p>人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J2:重視群體規範與榮譽。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J3:認識法律之意義與制定。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。</p>		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解並維護自己與他人的身體界線與自主權。 2. 運用生活技能或策略面對與性別或性行為議題。 3. 知道性騷擾與性行為相關的法律規範，以正確資訊來思考抉擇拒絕性騷擾、性別歧視及婚前性行為的立場。 4. 熟悉人際溝通互動技能合宜邀約，以及學習情感結束的原則與因應策略。 5. 認識情感發展的階段，了解愛需要透過學習來維持。 6. 學習生活技能以因應各種情感議題。 7. 認識情感發展潛藏的危機，學習自保。 8. 認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。 9. 認識食物中毒的種類、發生原因，以及預防方法。 10. 學習如何正確飲食，為自己的飲食安全把關。 11. 建立分辨毒害的能力。 12. 了解藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等層面健康所造成之衝擊。 13. 認識生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。 14. 運用課程內容，展現個人宣示反毒理念之能力。 		
教學與評量說明	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教材編輯與資源 (教科書版本、相關資源) (1)自編。 (2)教學動畫、電腦、單槍、活動設計操作、課程相關補充資料、影片。 (3)相關學習活動單。 2. 教學方法 (1)運用多元、漸進的教學法，支持教學生活化。 (2)透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習。 3. 教學評量 質量並重，運用多元評量策略，並使用自評表或檢核表，利用同儕互評、自我檢測、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。 		
教學資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元學習單。 		
週次	單元名稱/內容	週次	單元名稱/內容
1	第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 1 章飛揚青春擁抱愛	12	第 2 單元健康飲食生活家 第 2 章安全衛生飲食樂
2	第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 1 章飛揚青春擁抱愛	13	第 2 單元健康飲食生活家 第 2 章安全衛生飲食樂

3	第1單元歌詠青春合奏曲 第1章飛揚青春擁抱愛	14 (段考週)	第2單元健康飲食生活家 第3章食品安全行動派
4	第1單元歌詠青春合奏曲 第2章青春愛的練習曲	15	第2單元健康飲食生活家 第3章食品安全行動派
5	第1單元歌詠青春合奏曲 第2章青春愛的練習曲	16	第3單元無毒青春健康行 第1章致命的迷幻世界
6	第1單元歌詠青春合奏曲 第2章青春愛的練習曲	17	第3單元無毒青春健康行 第1章致命的迷幻世界
7 (段考週)	第1單元歌詠青春合奏曲 第3章青春變奏曲	18	第3單元無毒青春健康行 第1章致命的迷幻世界
8	第1單元歌詠青春合奏曲 第3章青春變奏曲	19	第3單元無毒青春健康行 第2章成為毒害絕緣體
9	第2單元健康飲食生活家 第1章飲食源頭探索趣	20	第3單元無毒青春健康行 第2章成為毒害絕緣體
10	第2單元健康飲食生活家 第1章飲食源頭探索趣	21 (段考週)	全冊複習
11	第2單元健康飲食生活家 第1章飲食源頭探索趣		

桃園市大崗國民中學 110 學年度第一學期				八	年級	健康與體育	領域	體育	課程計畫
每週節數	2 節		設計者		八年級教學團隊				
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變							
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養							
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 ■C3. 多元文化與國際理解							
學習重點	學習表現								
	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。								
	1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。								
	1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。								
	1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。								
	1d-IV-2: 反思自己的運動技能。								
	1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。								
	2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。								
	2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。								
	2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。								
	2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。								
	2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。								
	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。								
	3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。								
	3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。								
	3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。								
3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。									
4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。									
4c-IV-3: 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。									
4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。									
4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。									

	<p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p> <p>學習內容</p> <p>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ia-IV-2:器械體操動作組合。</p> <p>Ic-IV-1:民俗運動進階與綜合動作。</p> <p>Ic-IV-2:民俗運動個人或團隊展演。</p>
融入之議題	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。</p> <p>【環境教育】</p> <p>環 J12:認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J1:理解安全教育的意義。</p> <p>安 J9:遵守環境設施設備的安全守則。</p>
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。 2. 了解跳遠及跳高的動作要領。 3. 知道登山活動的特性及安全注意事項。 4. 學會排球托球技巧，並在練習及比賽中與同學合作完成目標。 5. 透過學習感受桌球運動的樂趣，提升並增強技能與體適能。 6. 能做到羽球正手切球、正反手挑球動作，並充分實踐運用。 7. 能了解籃球各種傳接球之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 8. 能了解棒壘球運動項目的傳接球技巧，並能藉由反思和觀察，改善動作技能。 9. 認識足球頭頂球技巧，以及守門員相關技術，在活動中建立比賽戰術的概念。 10. 了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法，並嘗試操作。 11. 了解扯鈴繞手及扭轉乾坤之運動技能，以團隊合作方式學習並熟悉扯鈴之操作。
教學與評量說明	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教材編輯與資源 (教科書版本、相關資源) (1)自編。 (2)教學動畫、電腦、單槍、活動設計操作、課程相關補充資料、影片。 (3)相關學習活動單。 2. 教學方法 (1)運用多元、漸進的教學法，支持教學生活化。 (2)透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的

	學習。 3.教學評量 質量並重，運用多元評量策略，並使用自評表或檢核表，利用同儕互評、自我檢測、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。		
教學資源	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元學習單。		
週次	單元名稱/內容	週次	單元名稱/內容
1	第4單元體能挑戰趣 第1章大力水手—肌力與肌耐力	12	第5單元團體攻防戰 第4章合作無間—籃球
2	第4單元體能挑戰趣 第2章躍如脫兔—跳	13	第5單元團體攻防戰 第5章攻占堡壘—棒壘球
3	第4單元體能挑戰趣 第2章躍如脫兔—跳	14 (段考週)	第5單元團體攻防戰 第5章攻占堡壘—棒壘球
4	第4單元體能挑戰趣 第3章翻山越嶺—山野活動	15	第5單元團體攻防戰 第6章頂上功夫—足球
5	第4單元體能挑戰趣 第3章翻山越嶺—山野活動	16	第5單元團體攻防戰 第6章頂上功夫—足球
6	第5單元團體攻防戰 第1章排列組合—排球	17	第6單元現技好身手 第1章超越障礙—體操
7 (段考週)	第5單元團體攻防戰 第1章排列組合—排球	18	第6單元現技好身手 第1章超越障礙—體操
8	第5單元團體攻防戰 第2章彈跳之間—桌球	19	第6單元現技好身手 第1章超越障礙—體操
9	第5單元團體攻防戰 第3章羽眾不同—羽球	20	第6單元現技好身手 第2章活靈活現—扯鈴
10	第5單元團體攻防戰 第3章羽眾不同—羽球	21 (段考週)	全冊複習
11	第5單元團體攻防戰 第4章合作無間—籃球		

桃園市大崗國民中學 110 學年度第二學期 八 年級 健康與體育領域 健康 課程計畫			
每週節數	1 節	設計者	八年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 ■C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現		
	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。		

	<p>2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1: 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2b-IV-3: 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1: 精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2: 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-3: 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行為。</p> <p>4b-IV-2: 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p> <p>學習內容</p> <p>Aa-IV-2: 人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p> <p>Aa-IV-3: 老化與死亡的意義與自我調適。</p> <p>Ba-IV-3: 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p> <p>Da-IV-2: 身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Db-IV-1: 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Fb-IV-1: 全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>Fb-IV-2: 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p> <p>Fb-IV-4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p> <p>Fb-IV-5: 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>
融入之議題	<p>【人權教育】</p> <p>人 J6: 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p> <p>人 J9: 認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 J3: 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。</p> <p>生 J5: 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>生 J7: 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J10: 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p> <p>安 J11: 學習創傷救護技能。</p>
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解生命如何形成，及孕婦生、心理的變化，學習健康照護與尊重。 2. 認識人生各階段的不同歷程與挑戰，並學習解決方式。 3. 了解「老」是人生歷程，學習陪伴長者建立樂活的老年生活。 4. 了解癌症、糖尿病介紹與預防。 5. 了解高血壓、腦中風、冠心病、腎臟病介紹與預防。 6. 學習患者與照顧者的身心調適與生活調整。 7. 學習包紮技巧及傷口照護，正確使用適合的急救方法。 8. 學習心肺復甦術(CPR)、自動體外心臟電擊去顫器(AED)操作步驟。
教學與評量說明	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教材編輯與資源 (教科書版本、相關資源) (1) 自編。 (2) 教學動畫、電腦、單槍、活動設計操作、課程相關補充資料、影片。 (3) 相關學習活動單。 2. 教學方法

	(1)運用多元、漸進的教學法，支持教學生活化。 (2)透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習。 3. 教學評量 質量並重，運用多元評量策略，並使用自評表或檢核表，利用同儕互評、自我檢測、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。		
教學資源	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元學習單。		
週次	單元名稱/內容	週次	單元名稱/內容
1	第1單元 永續經營健康路 第1章 美妙的生命	12	第2單元 慢性病的世界 第2章 小心謹「腎」，「慢」不經「心」
2	第1單元 永續經營健康路 第1章 美妙的生命	13	第2單元 慢性病的世界 第3章 「慢慢」長路不孤單
3	第1單元 永續經營健康路 第2章 生命的軌跡	14	第2單元 慢性病的世界 第3章 「慢慢」長路不孤單
4	第1單元 永續經營健康路 第2章 生命的軌跡	15(段考週)	第3單元 千鈞一髮覓生機 第1章 安全百分百
5	第1單元 永續經營健康路 第3章 伴生命共老	16	第3單元 千鈞一髮覓生機 第1章 安全百分百
6	第1單元 永續經營健康路 第3章 伴生命共老	17	第3單元 千鈞一髮覓生機 第1章 安全百分百
7	第2單元 慢性病的世界 第1章 健康人生，少「糖」少「癌」	18	第3單元 千鈞一髮覓生機 第2章 急救一瞬間
8(段考週)	第2單元 慢性病的世界 第1章 健康人生，少「糖」少「癌」	19	第3單元 千鈞一髮覓生機 第2章 急救一瞬間
9	第2單元 慢性病的世界 第1章 健康人生，少「糖」少「癌」	20	第3單元 千鈞一髮覓生機 第2章 急救一瞬間
10	第2單元 慢性病的世界 第2章 小心謹「腎」，「慢」不經「心」	21(段考週)	全冊複習
11	第2單元 慢性病的世界 第2章 小心謹「腎」，「慢」不經「心」		

桃園市大崗國民中學 110 學年度第二學期					八	年級	健康與體育	領域	體育	課程計畫
每週節數	2 節			設計者		八年級教學團隊				
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變								
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養								
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 ■C3. 多元文化與國際理解								
學習重點	學習表現									
	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。									

	<p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3: 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。</p> <p>學習內容</p> <p>Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Bd-IV-2: 技擊綜合動作與攻防技巧。</p> <p>Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cb-IV-3: 奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Cd-IV-1: 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ce-IV-1: 其他休閒運動綜合應用。</p> <p>Gb-IV-2: 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p> <p>Ha-IV-1: 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1: 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>
融入之議題	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1: 理解安全教育的意義。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2: 重視群體規範與榮譽。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>戶 J2: 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。</p> <p>戶 J3: 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。</p> <p>戶 J5: 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J7: 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p>
學習目標	<p>1. 能運用客觀的測量方式評估柔軟度，亦可自行設計訓練處方提升柔軟度。</p> <p>2. 學習各種運動傷害預防及處理方法，能在運動前辨識可能的風險，作為個人運動傷害預防之道。</p> <p>3. 了解柔道禮儀、運動安全知識、各種護身倒法的技能、競賽規則等。</p> <p>4. 了解蛙式的動作要領，並能在課餘時間自我練習。</p>

	5. 認識定向越野與其基本能力。 6. 了解並學會拔河的动作要領。 7. 學會棒球及慢速壘球的投球及打擊等基本動作。 8. 了解與學習排球攻擊動作中的步法，以及動作要領。 9. 了解與練習羽球正手殺球與正、反手網前短球的基本技術。 10. 學習運用籃球的個人防守技術、出手機會判斷方式。 11. 了解合球的比賽方式、種類與規則，以及合球得分的技術。		
教學與評量說明	1. 教材編輯與資源 (教科書版本、相關資源) (1) 自編。 (2) 教學動畫、電腦、單槍、活動設計操作、課程相關補充資料、影片。 (3) 相關學習活動單。 2. 教學方法 (1) 運用多元、漸進的教學法，支持教學生活化。 (2) 透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習。 3. 教學評量 質量並重，運用多元評量策略，並使用自評表或檢核表，利用同儕互評、自我檢測、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。		
教學資源	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元學習單。		
週次	單元名稱/內容	週次	單元名稱/內容
1	第4單元 健康體能樂生活 第1章 身體軟Q力／柔軟度 第2章 運動知識家／運動傷害防護	12	第6單元球賽對決 第2章 排敵禦攻／排球
2	第4單元 健康體能樂生活 第2章 運動知識家／運動傷害防護	13	第6單元球賽對決 第2章 排敵禦攻／排球 第3章 羽出驚人／羽球
3	第4單元 健康體能樂生活 第3章 化險為夷護身法／柔道	14	第6單元 球賽對決 第3章 羽出驚人／羽球
4	第4單元 健康體能樂生活 第3章 化險為夷護身法／柔道 第5單元 熱血向前行 第1章 水中蛙游／游泳	15 (段考週)	第6單元 球賽對決 第3章 羽出驚人／羽球 第4章 誰與爭鋒／籃球
5	第5單元 熱血向前行 第1章 水中蛙游／游泳	16	第6單元 球賽對決 第4章 誰與爭鋒／籃球
6	第5單元 熱血向前行 第1章 水中蛙游／游泳 第2章 智者的運動／定向越野	17	第6單元 球賽對決 第4章 誰與爭鋒／籃球 第5章 合作玩球／合球
7	第5單元 熱血向前行 第2章 智者的運動／定向越野	18	第6單元 球賽對決 第5章 合作玩球／合球
8	第5單元 熱血向前行	19	第4單元 健康體能樂生活

(段考週)	第 2 章 智者的運動／定向越野 第 3 章 力拔山河／八人制拔河		第 1 章 身體軟 Q 力／柔軟度 第 6 單元球賽對決 第 2 章 排敵禦攻／排球
9	第 5 單元 熱血向前行 第 3 章 力拔山河／八人制拔河	20	第 6 單元球賽對決 第 2 章 排敵禦攻／排球
10	第 6 單元球賽對決 第 1 章 棒壘一家親／棒壘球	21 (段考週)	全冊複習
11	第 6 單元球賽對決 第 1 章 棒壘一家親／棒壘球		

桃園市大崗國民中學 110 學年度第一學期 九 年級 健康與體育 領域 健康 課程計畫			
每週節數	1 節	設計者	九年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養■B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 ■C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現		
	1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。		
	1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。		
	1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略、資源與規範。		
	1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。		
	1b-IV-4: 提出健康自主管理的行動策略。		
	2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。		
	2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。		
	2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。		
	3b-IV-1: 熟悉各種自我調適技能。		
	3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。		
	3b-IV-3: 熟悉大部份的決策與批判技能。		
	4a-IV-1: 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。		
	4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		
	學習內容		
Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。			
Ea-IV-3: 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。			
Ea-IV-4: 正向的身體意象與體重控制計畫。			
Eb-IV-1: 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。			
Eb-IV-3: 健康消費問題的解決策略與社會關懷。			
Fa-IV-1: 自我認同與自我實現。			
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。			
Fb-IV-1: 全人健康概念與健康生活型態。			
Fb-IV-2: 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。			

融入之議題	<p>【生命教育】</p> <p>生 J2:探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p> <p>生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J12:發展及評估生涯決定的策略。</p> <p>涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 J7:小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p>		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解身體意象的意涵及其影響因素，並能思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，運用批判性思考技能來澄清迷思。 2. 了解過輕或過重對身體可能造成的危害，且能運用客觀的健康數據來評估並擬定體重控制行動策略。 3. 能夠釐清媒體呈現體重控制的迷思，並以適合自己的自主健康管理的體重控制行動策略來實踐健康生活型態。 4. 了解臺灣社會的轉變對飲食的影響，認識常見的飲食保健類型，能夠了解其對人健康的影響，進而做個聰明的消費者。 5. 能辨識資訊以選購合適的健康產品，並了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性的消費者。 6. 透過分析不同情境下的情緒變化，學習管理情緒，熟悉情緒調適技能，讓自己成為積極快樂的人。 7. 認識壓力，並能進行自我覺察與調適，健康的面對壓力。 8. 認識常見的異常行為，以便進行預防與同理他人異常行為的發生，並提供適當的協助。 		
教學與評量說明	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教材編輯與資源 (教科書版本、相關資源) (1)自編。 (2)教學動畫、電腦、單槍、活動設計操作、課程相關補充資料、影片。 (3)相關學習活動單。 2. 教學方法 (1)運用多元、漸進的教學法，支持教學生活化。 (2)透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習。 3. 教學評量 質量並重，運用多元評量策略，並使用自評表或檢核表，利用同儕互評、自我檢測、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。 		
教學資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元學習單。 		
週次	單元名稱/內容	週次	單元名稱/內容
1	第1單元 身體密碼面面觀 第1章 鏡中自我大不同	12	第2單元 飲食消費新趨勢 第2章 「食」事求「識」
2	第1單元 身體密碼面面觀 第1章 鏡中自我大不同	13	第2單元 飲食消費新趨勢 第2章 「食」事求「識」
3	第1單元 身體密碼面面觀	14(段考週)	第3單元 快樂人生開步走

	第1章 鏡中自我大不同		第1章 與情緒過招
4	第1單元 身體密碼面面觀 第2章 身體數字大解密	15	第3單元 快樂人生開步走 第1章 與情緒過招
5	第1單元 身體密碼面面觀 第2章 身體數字大解密	16	第3單元 快樂人生開步走 第2章 與壓力同行
6	第1單元 身體密碼面面觀 第3章 成為更好的自己	17	第3單元 快樂人生開步走 第2章 與壓力同行
7(段考週)	第1單元 身體密碼面面觀 第3章 成為更好的自己	18	第3單元 快樂人生開步走 第3章 身心健康不迷惘
8	第1單元 身體密碼面面觀 第3章 成為更好的自己	19	第3單元 快樂人生開步走 第3章 身心健康不迷惘
9	第2單元 飲食消費新趨勢 第1章 健康飲食趨勢	20	第3單元 快樂人生開步走 第3章 身心健康不迷惘
10	第2單元 飲食消費新趨勢 第1章 健康飲食趨勢	21(段考週)	全冊複習
11	第2單元 飲食消費新趨勢 第2章 「食」事求「識」		

桃園市大崗國民中學 110 學年度第一學期 九 年級 健康與體育 領域 體育 課程計畫			
每週節數	2 節	設計者	九年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 ■C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現		
	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。		
	1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。		
	1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。		
	1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。		
	1d-IV-2: 反思自己的運動技能。		
	1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。		
	2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。		
	2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。		
	2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。		
	2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。		
	2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。		
	3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。		
	3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。		
	3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。		
	3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。		
	3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		
	4c-IV-1: 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。		
	4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。		
	4c-IV-3: 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。		
	4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。		
	4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		
	4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。		

	<p>學習內容</p> <p>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hc-IV-1:標的性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ib-IV-1:自由創作舞蹈。</p>
融入之議題	<p>【環境教育】</p> <p>環 J4:了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1:溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2:重視群體規範與榮譽。</p> <p>品 EJU7:欣賞感恩。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 J5:了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J1:探討平等。</p>
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹奧林匹克之相關知識，並了解奧林匹克的價值精神，以實踐在日常生活中。 2. 了解體適能之相關知識與技能原理，並能思考與設計適合自己的運動計畫，進一步養成運動習慣。 3. 了解階梯有氧和拳擊有氧的基本動作要領與練習方法。 4. 了解標槍及鉛球的相關知識與動作要領。 5. 了解保齡球的相關知識與動作要領。 6. 了解棒壘球之相關知識與技能原理，並能反思和與發展學習策略，以改善動作技能。 7. 學習籃球三對三的進攻技術與策略，並能實際應用。 8. 了解排球防守與接球的差異，並能將排球的防守基本技術運用在比賽中。 9. 了解手球傳接球及射門之相關要領與方法。 10. 了解羽球正(反)手平抽球、正(反)手網前撲球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。
教學與評量說明	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教材編輯與資源 (教科書版本、相關資源) (1)自編。 (2)教學動畫、電腦、單槍、活動設計操作、課程相關補充資料、影片。 (3)相關學習活動單。 2. 教學方法 (1)運用多元、漸進的教學法，支持教學生活化。 (2)透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的

	學習。 3.教學評量 質量並重，運用多元評量策略，並使用自評表或檢核表，利用同儕互評、自我檢測、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。		
教學資源	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元學習單。		
週次	單元名稱/內容	週次	單元名稱/內容
1	第4單元 運動生活 第1章 五環運動力—奧林匹克教育	12	第6單元 球之有道 第1章 疾風勁壘—棒壘球
2	第4單元 運動生活 第1章 五環運動力—奧林匹克教育	13	第6單元 球之有道 第2章 鬥陣特攻—籃球
3	第4單元 運動生活 第2章 打造健康規律新生活—體適能計畫擬定與執行	14(段考週)	第6單元 球之有道 第2章 鬥陣特攻—籃球
4	第4單元 運動生活 第2章 打造健康規律新生活—體適能計畫擬定與執行	15	第6單元 球之有道 第3章 防城如意—排球
5	第4單元 運動生活 第3章 有氣喘起來—有氣舞蹈	16	第6單元 球之有道 第3章 防城如意—排球
6	第4單元 運動生活 第3章 有氣喘起來—有氣舞蹈	17	第6單元 球之有道 第4章 手到擒來—手球
7(段考週)	第5單元 神來之手 第1章 一擲定江山—投擲	18	第6單元 球之有道 第4章 手到擒來—手球
8	第5單元 神來之手 第1章 一擲定江山—投擲	19	第6單元 球之有道 第5章 羽你有約—羽球
9	第5單元 神來之手 第2章 滾球趣—保齡球	20	第6單元 球之有道 第5章 羽你有約—羽球
10	第5單元 神來之手 第2章 滾球趣—保齡球	21(段考週)	全冊複習
11	第6單元 球之有道 第1章 疾風勁壘—棒壘球		

桃園市大崗國民中學 110 學年度第二學期				九	年級	健康與體育	領域	健康	課程計畫
每週節數	1 節		設計者		九年級教學團隊				
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變							
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養							
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 ■C3. 多元文化與國際理解							
學習重點	學習表現								
	1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。								

	<p>1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和 生活技能。</p> <p>2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。</p> <p>3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>4b-IV-3:公開進行健康倡導，展現對他人促進健康或行為的影響力。</p> <p>學習內容</p> <p>Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p> <p>Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。</p> <p>Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p> <p>Ca-IV-3:環保永續為基礎的綠色生活型態。</p> <p>Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Db-IV-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。</p> <p>Db-IV-7:健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。</p> <p>Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</p> <p>Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> <p>Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>Fb-IV-3:保護性的健康行為。</p>
融入之議題	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J6:探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p> <p>【國際教育】</p> <p>國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。</p> <p>國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。</p> <p>【環境教育】</p> <p>環 J4:了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。</p> <p>環 J6:了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。</p> <p>環 J8:了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。</p> <p>環 J9:了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。</p> <p>環 J15:認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。</p>
學習目標	<p>1. 認識青少年婚前性行為、約會強暴、墮胎等的責任與後果。</p> <p>2. 了解法律對性的規範，避免性危害的發生。</p> <p>3. 培養安全性行為的態度，並能在未來真正對性與愛負責任。</p>

	4. 認識性病的傳染途徑及對個人健康與社會的威脅。 5. 培養從事安全性行為的態度，並能在未來從事安全性行為，以避免性病的感染。 6. 認識科技所造成的環境問題，以及環境對人類健康的影響。 7. 認識地球的飲食問題，學習使地球永續經營的健康飲食消費方法。 8. 知道利用消費行為幫助改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。 9. 認識行為改變階段的歷程，學習如何建立健康行為。 10. 學習運用生活技能解決落實健康行動計畫所遭遇的困難。 11. 了解並能夠藉由健康行為增進自我健康狀態。 12. 認同健康的重要性，並且能採行健康生活型態。		
教學與評量說明	1. 教材編輯與資源 (教科書版本、相關資源) (1) 自編。 (2) 教學動畫、電腦、單槍、活動設計操作、課程相關補充資料、影片。 (3) 相關學習活動單。 2. 教學方法 (1) 運用多元、漸進的教學法，支持教學生活化。 (2) 透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習。 3. 教學評量 質量並重，運用多元評量策略，並使用自評表或檢核表，利用同儕互評、自我檢測、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。		
教學資源	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元學習單。		
週次	單元名稱/內容	週次	單元名稱/內容
1	第1單元「性」福方程式 第1章 青春「性」福頌	12(畢業考週)	第2單元 綠色生活愛地球 第2章 做個有型的地球人
2	第1單元「性」福方程式 第1章 青春「性」福頌	13	第3單元 永續經營健康路 第1章 健康我最型
3	第1單元「性」福方程式 第1章 青春「性」福頌	14(會考週)	第3單元 永續經營健康路 第1章 健康我最型
4	第1單元「性」福方程式 第2章 性病防護網	15	第3單元 永續經營健康路 第2章 朗朗健康路
5	第1單元「性」福方程式 第2章 性病防護網	16	第3單元 永續經營健康路 第2章 朗朗健康路
6	第1單元「性」福方程式 第2章 性病防護網	17	複習第1單元
7	第2單元 綠色生活愛地球 第1章 全民總動員	18	複習第2單元
8(段考週)	第2單元 綠色生活愛地球 第1章 全民總動員	19	已畢業
9	第2單元 綠色生活愛地球 第1章 全民總動員	20	已畢業
10	第2單元 綠色生活愛地球 第2章 做個有型的地球人	21(段考週)	已畢業
11	第2單元 綠色生活愛地球 第2章 做個有型的地球人		

桃園市大崗國民中學 110 學年度第二學期				九	年級	健康與體育	領域	體育	課程計畫
每週節數	2 節			設計者		九年級教學團隊			
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變							
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養							
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 ■C3. 多元文化與國際理解							
學習重點	學習表現								
	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1: 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3: 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3: 執行提升體適能的休閒運動。								
學習重點	學習內容								
	Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Cb-IV-3: 奧林匹克運動會的精神。 Cc-IV-1: 水域休閒運動綜合應用。 Cd-IV-1: 戶外休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。 Ha-IV-1: 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hc-IV-1: 標的性球類運動動作組合與團隊戰術。 Hd-IV-1: 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ia-IV-2: 器械體操動作組合。								
融入之議題	【海洋教育】 海 J1: 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 海 J2: 認識並參與安全的海洋生態旅遊。								
	【性別平等教育】 性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。								

	<p>性 J12:省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> <p>人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1:溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 EJU9:公平正義。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J1:探討平等。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J1:理解安全教育的意義。</p> <p>安 J9:遵守環境設施設備的安全守則。</p> <p>【多元文化教育】</p> <p>多 J8:探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。</p>		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識潛水及立式槳板(SUP)的基本技巧，並嘗試、體驗部分操作。 2. 認識仰泳規則，並引導學生循序漸進熟練仰泳技巧。 3. 認識高爾夫及撞球運動的基本技巧，並嘗試、體驗部分操作。 4. 認識高爾夫及撞球二項運動之規則，並引導學生循序漸進熟練動作技巧。 5. 認識棒壘球打擊技巧與觀念，建立指揮跑壘與下達比賽戰術的能力。 6. 了解籃球基本防守觀念，以及團隊防守技術與策略，並能實際應用。 7. 學習手球攻防技巧如側翼射門、7 公尺罰球和快攻射門，以及普通球員與守門員的防守技術。 8. 練習桌球正手發下旋球、正手切球、反手切球的技術，並了解桌球膠皮知識與單打比賽規則。 9. 熟悉排球攔網的動作要領及練習方法，並能判斷攔網起跳時間。 10. 透過單槓抓握技巧與懸垂、落地技術，學習控制身體，使其協調穩定。 11. 認識武術防禦八大式的技巧，並了解其實際運用的方式。 		
教學與評量說明	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教材編輯與資源 (教科書版本、相關資源) (1)自編。 (2)教學動畫、電腦、單槍、活動設計操作、課程相關補充資料、影片。 (3)相關學習活動單。 2. 教學方法 (1)運用多元、漸進的教學法，支持教學生活化。 (2)透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習。 3. 教學評量 質量並重，運用多元評量策略，並使用自評表或檢核表，利用同儕互評、自我檢測、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。 		
教學資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元學習單。 		
週次	單元名稱/內容	週次	單元名稱/內容
1	第 4 單元 親水之旅 第 1 章 水域嬉遊／水域休閒	12(畢業考週)	第 6 單元 精益球精 第 4 章 乒乓旋風／桌球
2	第 4 單元 親水之旅 第 1 章 水域嬉遊／水域休閒	13	第 6 單元 精益球精 第 4 章 乒乓旋風／桌球

3	第 4 單元 親水之旅 第 2 章 徜徉水面／游泳	14(會考週)	第 6 單元 精益求精 第 5 章 東攔西阻／排球
4	第 4 單元 親水之旅 第 2 章 徜徉水面／游泳	15	第 6 單元 精益求精 第 5 章 東攔西阻／排球
5	第 5 單元 瞄準目標 第 1 章 推心置腹／高爾夫球	16	第 7 單元 我行我術 第 1 章 操之在我／體操
6	第 5 單元 瞄準目標 第 2 章 一桿入袋／撞球	17	第 7 單元 我行我術 第 1 章 操之在我／體操、第 2 章 形神兼備、內外兼修／武術
7	第 6 單元 精益求精 第 1 章 比手畫腳／棒壘球	18	第 7 單元 我行我術 第 2 章 形神兼備、內外兼修／武術
8(段考週)	第 6 單元 精益求精 第 1 章 比手畫腳／棒壘球	19	已畢業
9	第 6 單元 精益求精 第 2 章 防禦陣線聯盟／籃球	20	已畢業
10	第 6 單元 精益求精 第 3 章 手腦並用／手球	21(段考週)	已畢業
11	第 6 單元 精益求精 第 3 章 手腦並用／手球		

陸、本校自 108 學年度起逐年實施十二年國民基本教育，110 學年度七-九年級課程依據十二年國民基本教育綱要實施。

柒、本計畫經課程發展委員會審查通過後實施，修正時亦同。