

5-1-1-10 健康與體育領域科目課程計畫

桃園市立平南國民中學 111 學年度健康與體育領域七年級課程計畫

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課程小組會議決議。

貳、基本理念

一、領域發展理念：

1. 本書在教材編選上除了根據學生不同生長階段的能力與需求來設計，提供充足的健康與體育資訊外，更重視領域核心素養的養成。透過由學習表現與學習內容二個向度所組成的學習重點，來彰顯包含認知、情意、技能與行為的素養內涵。
2. 教材內容的選擇以學生為中心，強調情境脈絡的連結及學生的主動參與，同時關照認知、情意、技能與行為的統整。

二、學校理念：

1. 以學生為中心，提供多元學習舞台，激發學生優勢潛能的智慧創意校園。
2. 校長用心辦學、教師用心教學、家長用心助學、學生盡心學習、社區愛心支持、社會善心支援的六心級校園。
3. 尊重學生的個別差異，「幫助每個孩子都成功」，引導學生適性發展的人文校園。
4. 建置資訊科技與國際接軌學習情境的智慧校園。
5. 涵育多元文化之包容與理解尊重的友善校園。
6. 充滿人文與藝術、關懷、感恩與體驗經驗的人文品格校園。
7. 營造充滿「學習、健康、關愛、安全」的永續學習校園。

參、實施內容

桃園市平南國民中學 111 學年度 七 年級第一學期 健康與體育 領域課程計畫			
每週節數	三節		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。 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。 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。 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。 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。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技 能。 3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 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。 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。
	學習內容	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 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。 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。 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。 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。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。 Gb-IV-1:岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。 Gb-IV-2:游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。 Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術 Ia-IV-1:徒手體操動作組合。 Ib-IV-1:自由創作舞蹈。 Ic-IV-1:民俗運動進階與綜合動作。
議題融入	【人權教育】	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。 人J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。

	人 J8: 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4: 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安 J1: 理解安全教育的意義。 安 J2: 判斷常見的事故傷害。 安 J3: 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4: 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J6: 了解運動設施安全的維護。 【防災教育】 防 J8: 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。 防 J9: 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。 【環境教育】 環 J4: 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。 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。 【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。
學習目標	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。 2. 了解青春期身心需求及學會調適身心變化。 3. 建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。 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。 5. 判斷環境中的潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 6. 因應不同生活情境，善用健康技能降低事故的發生。 7. 監控環境安全狀況，並能針對危險處持續的調正與修正。 8. 認識運動前健康評估與體適能檢測。 9. 了解運動處方設計原則。 10. 建立使用運動設施安全意識。 11. 學會自行車、跑步、水中自救及救人原則。 12. 培養自我挑戰、自我精進的態度。 13. 認識籃球的運球技巧。 14. 了解排球的接球技巧。 15. 熟悉羽球發球、接發球及正手高遠球的技巧。 16. 認識體操的跳躍、翻滾等技巧。

	17. 了解創意啦啦舞的基本動作與組合。 18. 學習扯鈴的繞腳及繞腳轉身技巧。	
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。	
週次 日期	單元名稱/內容課程名稱	
	健康	體育
第一週	第 1 單元健康青春向前行 第 1 章健康人生開步走	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
第二週	第 1 單元健康青春向前行 第 1 章健康人生開步走	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
第三週	第 1 單元健康青春向前行 第 1 章健康人生開步走	第 4 單元活力青春大放送 第 1 章雙輪闖天下——自行車
第四週	第 1 單元健康青春向前行 第 2 章個人衛生與保健	第 4 單元活力青春大放送 第 1 章雙輪闖天下——自行車
第五週	第 1 單元健康青春向前行 第 2 章個人衛生與保健	第 4 單元活力青春大放送 第 2 章疾走如風——跑
第六週	第 1 單元健康青春向前行 第 2 章個人衛生與保健	第 4 單元活力青春大放送 第 2 章疾走如風——跑
第七週	第 1 單元健康青春向前行 第 2 章個人衛生與保健	第 4 單元活力青春大放送 第 2 章疾走如風——跑
第八週	第 1 單元健康青春向前行 第 2 章個人衛生與保健	第 4 單元活力青春大放送 第 3 章優游自在——游泳
第九週	第 1 單元健康青春向前行 第 3 章我的青春檔案	第 4 單元活力青春大放送 第 3 章優游自在——游泳
第十週	第 1 單元健康青春向前行 第 3 章我的青春檔案	第 5 單元熱門運動大會串 第 1 章掌控自如——籃球
第十一週	第 1 單元健康青春向前行 第 3 章我的青春檔案	第 5 單元熱門運動大會串 第 1 章掌控自如——籃球
第十二週	第 1 單元健康青春向前行 第 3 章我的青春檔案	第 5 單元熱門運動大會串 第 2 章排除萬難——排球

第十三週	第1單元健康青春向前行 第4章活出青春的光彩	第5單元熱門運動大會串 第2章排除萬難——排球
第十四週	第1單元健康青春向前行 第4章活出青春的光彩	第5單元熱門運動大會串 第3章羽中作樂——羽球
第十五週	第2單元環境安全總動員 第1章環境安全搜查線	第5單元熱門運動大會串 第3章羽中作樂——羽球
第十六週	第2單元環境安全總動員 第1章環境安全搜查線	第6單元靈活自如好身手 第1章登峰造極——體操
第十七週	第2單元環境安全總動員 第1章環境安全搜查線	第6單元靈活自如好身手 第1章登峰造極——體操
第十八週	第2單元環境安全總動員 第2章營造安全好環境	第6單元靈活自如好身手 第2章呼朋喚友——創意啦啦舞
第十九週	第2單元環境安全總動員 第2章營造安全好環境	第6單元靈活自如好身手 第2章呼朋喚友——創意啦啦舞
第廿週	第2單元環境安全總動員 第2章營造安全好環境	第6單元靈活自如好身手 第3章鈴滴盡致——扯鈴
第廿一週	全冊總複習	全冊總複習

桃園市平南國民中學 111 學年度 七 年級第二學期 健康與體育 領域課程計畫			
每週節數	三節	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-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。 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-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。 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。	

	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。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。 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。 3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3:持續的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。 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:執行提升體適能的身體活動。
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。 Bb-IV-1:正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-1:運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。 Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。 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。 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。 Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 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。

	Ib-IV-1:自由創作舞蹈。
議題融入	【環境教育】 環J4:了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 【生命教育】 生J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【法治教育】 法J3:認識法律之意義與制定。 法J5:認識憲法的意義。 【家庭教育】 家J3:了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家J5:了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【生涯規畫教育】 涯J3:覺察自己的能力與興趣。 涯J6:建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安J4:探討日常生活發生事故的影響因素。 【品德教育】 品J1:溝通合作與和諧人際關係。 品J2:重視群體規範與榮譽。 【人權教育】 人E3:了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 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。
學習目標	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。 13. 認識心肺耐力相關知識及運動計畫的擬定。 14. 了解運動的水分與營養補給知識。

	15. 認識跆拳道武德精神，建立運動欣賞能力，學習旋踢技能。 16. 認識飛盤的基礎概念及傳接盤技術。 17. 學習並增進捷泳的能力。 18. 透過運動五大要素，探索與創作身體律動。 19. 學習籃球投籃與上籃。 20. 學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。 21. 學習桌球正手發球、反手推擋及正手平擊球技術。 22. 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。	
週次 日期	單元名稱/內容課程名稱	
	健康	體育
第一週	第1單元 醫療消費面面觀第1章 傳染病的世界	第4單元 自主鍛鍊展活力第1章 健康地基／心肺耐力
第二週	第1單元 醫療消費面面觀第1章 傳染病的世界	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
第三週	第1單元 醫療消費面面觀第1章 傳染病的世界	第4單元 自主鍛鍊展活力第3章 武德技藝／跆拳道
第四週	第1單元 醫療消費面面觀第2章 醫藥保衛戰	第4單元 自主鍛鍊展活力第3章 武德技藝／跆拳道
第五週	第1單元 醫療消費面面觀第2章 醫藥保衛戰	第5單元 挑戰體能秀青春第1章 飛雲掣電／飛盤
第六週	第1單元 醫療消費面面觀第2章 醫藥保衛戰	第5單元 挑戰體能秀青春第1章 飛雲掣電／飛盤
第七週	第1單元 醫療消費面面觀第2章 醫藥保衛戰	第5單元 挑戰體能秀青春第2章 力爭上游／游泳
第八週	第1單元 醫療消費面面觀第2章 醫藥保衛戰	第5單元 挑戰體能秀青春第2章 力爭上游／游泳

第九週	第 2 單元 拒絕成癮有妙招第 1 章 菸害現形記	第 5 單元 挑戰體能秀青春第 3 章 身體塗鴉／創造性舞蹈
第十週	第 2 單元 拒絕成癮有妙招第 1 章 菸害現形記	第 5 單元 挑戰體能秀青春第 3 章 身體塗鴉／創造性舞蹈
第十一週	第 2 單元 拒絕成癮有妙招第 1 章 菸害現形記	第 6 單元 球藝大會串第 1 章 應聲入網／籃球
第十二週	第 2 單元 拒絕成癮有妙招第 2 章 克癮制勝	第 6 單元 球藝大會串第 1 章 應聲入網／籃球
第十三週	第 2 單元 拒絕成癮有妙招第 2 章 克癮制勝	第 6 單元 球藝大會串第 2 章 百發百中／排球
第十四週	第 2 單元 拒絕成癮有妙招第 2 章 克癮制勝	第 6 單元 球藝大會串第 2 章 百發百中／排球
第十五週	第 2 單元 拒絕成癮有妙招第 2 章 克癮制勝	第 6 單元 球藝大會串第 3 章 「桌」拿好手／桌球
第十六週	第 3 單元 人際健康家第 1 章 健康家庭加加油	第 6 單元 球藝大會串第 3 章 「桌」拿好手／桌球
第十七週	第 3 單元 人際健康家第 1 章 健康家庭加加油	第 6 單元 球藝大會串第 4 章 舉足輕重／足球
第十八週	第 3 單元 人際健康家第 2 章 人際關係停看聽	第 6 單元 球藝大會串第 4 章 舉足輕重／足球
第十九週	第 3 單元 人際健康家第 2 章 人際關係停看聽	複習第 4、5 單元
第廿週	第 3 單元 人際健康家第 2 章 人際關係停看聽體育	複習第 6 單元

桃園市立平南國民中學 111 學年度健康與體育領域八年級課程計畫

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課程小組會議決議。

貳、基本理念

一、領域發展理念：

1. 本書在教材編選上除了根據學生不同生長階段的能力與需求來設計，提供充足的健康與體育資訊外，更重視領域核心素養的養成。透過由學習表現與學習內容二個向度所組成的學習重點，來彰顯包含認知、情意、技能與行為的素養內涵。
2. 教材內容的選擇以學生為中心，強調情境脈絡的連結及學生的主動參與，同時關照認知、情意、技能與行為的統整。

二、學校理念：

1. 以學生為中心，提供多元學習舞台，激發學生優勢潛能的智慧創意校園。
2. 校長用心辦學、教師用心教學、家長用心助學、學生盡心學習、社區愛心支持、社會善心支援的六心級校園。
3. 尊重學生的個別差異，「幫助每個孩子都成功」，引導學生適性發展的人文校園。
4. 建置資訊科技與國際接軌學習情境的智慧校園。
5. 涵育多元文化之包容與理解尊重的友善校園。
6. 充滿人文與藝術、關懷、感恩與體驗經驗的人文品格校園。
7. 營造充滿「學習、健康、關愛、安全」的永續學習校園。

參、實施內容

桃園市立平南國民中學 111 學年度第一學期 八年級 健體 領域課程計畫			
每週節數	3 節	設計者	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	

課程目標	(一) 能辨別欣賞、喜歡與愛，了解健康的邀約、安全的約會方式，並學習情感維持與正確的結束方法。 (二) 體認維護身體自主權的重要，建立性價值觀，認識性傳染病及預防方式。 (三) 了解臺灣全民健保；破解國人就醫迷思，分析健保醫療浪費的原因；清楚正確的就醫流程；養成正確用藥態度與習慣；醫藥分業的注意事項。 (四) 藥物濫用常見原因與種類；藥物濫用對社會的危害。 (五) 藥物的拒絕技巧與原則，了解藥物濫用的戒治資源。 (六) 了解不同貼紮類型的功能差異，並學習貼紮技術對身體運動的影響。 (七) 認識標槍運動，成功做出完整標槍動作。 (八) 認識三項全能的起源的起源及各種距離；體驗不同項目間的轉換過程及身體的感受。 (九) 認識體操運動的脈絡，臺灣在國際體操領域的表現，學習體操地板動作的技巧。 (十) 熟練換氣與划手的配合技巧，精進泳技並思考換氣策略。認識浮潛安全守則，學習浮潛技能與知識。 (十一) 理解籃球、桌球、羽球及壘球的基本知識並能做出基本動作。														
融入議題	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="339 1021 507 1055">議題名稱</th><th data-bbox="507 1021 1390 1055">議題中的實質內涵</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="339 1055 507 1305">安全教育</td><td data-bbox="507 1055 1390 1305"> 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 安 J11 學習創傷救護技能。 </td></tr> <tr> <td data-bbox="339 1305 507 1599">性別平等</td><td data-bbox="507 1305 1390 1599"> 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 </td></tr> <tr> <td data-bbox="339 1599 507 1682">戶外教育</td><td data-bbox="507 1599 1390 1682"> 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 </td></tr> <tr> <td data-bbox="339 1682 507 1809">海洋教育</td><td data-bbox="507 1682 1390 1809"> 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。 </td></tr> <tr> <td data-bbox="339 1809 507 1977">品德教育</td><td data-bbox="507 1809 1390 1977"> 品 EJU1 尊重生命。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。 </td></tr> <tr> <td data-bbox="339 1977 507 2065">法治教育</td><td data-bbox="507 1977 1390 2065"> 法 J2 避免歧視。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 </td></tr> </tbody> </table>	議題名稱	議題中的實質內涵	安全教育	安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 安 J11 學習創傷救護技能。	性別平等	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	戶外教育	戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。	海洋教育	海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。	品德教育	品 EJU1 尊重生命。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。	法治教育	法 J2 避免歧視。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。
議題名稱	議題中的實質內涵														
安全教育	安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 安 J11 學習創傷救護技能。														
性別平等	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。														
戶外教育	戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。														
海洋教育	海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。														
品德教育	品 EJU1 尊重生命。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。														
法治教育	法 J2 避免歧視。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。														

學習重點	學習內容	健康 Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 體育 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。
		健康 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。

	4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 體育 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。
評量方式	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核
週次 日期	單元名稱/內容
1	單元一 愛，這件事 第1章 歌頌情誼
	單元四 貼心！就能安心！ 第1章 運動與貼紮
2	單元一 愛，這件事 第1章 歌頌情誼
	單元五 挑戰極限 第1章 標槍 千斤一擲
3	單元一 愛，這件事 第2章 珍愛自我
	單元五 挑戰極限 第2章 三項全能
4	單元一 愛，這件事 第2章 珍愛自我
	單元五 挑戰極限 第2章 三項全能
5	單元一 愛，這件事 第2章 珍愛自我
	單元五 挑戰極限 第3章 競技體操 地板
6	單元一 愛，這件事

	第3章 「性」福「保」典
	單元五 挑戰極限
	第3章 競技體操 地板
7	第一次段考週
8	單元一 愛，這件事
	第3章 「性」福「保」典
	單元六 水上游龍 第1章 捷泳 泳無止息
9	單元一 愛，這件事
	第3章 「性」福「保」典
	單元六 水上游龍 第1章 捷泳 泳無止息
10	單元二 一生「醫」世 第1章 臺灣「醫」級棒
	單元六 水上游龍 第2章 浮潛 深入潛出
11	單元二 一生「醫」世 第1章 臺灣「醫」級棒
	單元六 水上游龍 第2章 浮潛 深入潛出
12	單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心
	單元七 球類入門 第1章 籃球 跑動與配合
13	單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心
	單元七 球類入門 第1章 籃球 跑動與配合
14	第二次段考週
15	單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心
	單元七 球類入門 第2章 桌球 誰與爭鋒
16	單元三 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸
	單元七 球類入門 第2章 桌球 誰與爭鋒
17	單元三 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸
	單元七 球類入門 第3章 羽球 致命一擊
18	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往
	單元七 球類入門

	第3章 羽球 致命一擊
19	單元三 「癮」爆新觀點
	第2章 毒來不毒往
	單元七 球類入門
20	第4章 壘球 身手矯健
	單元三 「癮」爆新觀點
	第2章 毒來不毒往
21	單元七 球類入門
	第4章 壘球 身手矯健
	第三次段考週

桃園市立平南國民中學 111 學年度第二學期 八年級 健體 領域課程計畫				
每週節數	3 節		設計者	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		
課程目標	（一）認識食品添加物，辨識媒體廣告行銷手法，能在生活中實踐消費者權利與義務。 （二）分析慢性病對臺灣人的健康威脅；體認並分析臺灣首要死因中各項癌症及心血管疾病的威脅程度，並懂得檢視自己的健康狀態。 （三）覺察對老人化的刻板觀念，培養知老敬老的態度；覺知老化是人生必經過程，了解健康老化的原則和方法，了解對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。 （四）了解危機意識，並能評估生活中潛在危機；認識校園霸凌狀況，詐騙時的處理方式及保護自己的方式。 （五）認識隱私外洩可能帶來的影響，了解網路使用保護隱私的方法。 （六）了解交通安全守則，認識基本路權概念。 （七）體認 AED 與 CPR 的重要性並了解如何操作。 （八）認識奧林匹克運動會，了解夏、冬季奧運；認識奧運風雲人物及對體壇的意義為何。 （九）了解有氧運動的益處與正確跑步的概念，並習得慢跑的技巧。 （十）懂得肌肉鍛鍊的原則，認識肌力與肌耐力，學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 （十一）能夠了解體操跳箱基本動作及練習方法，並能學會跳箱動作。 （十二）學會仰泳腿部打水、手臂滑水和聯合動作，展現全身動作協調性。			

		(十三) 認識獨木舟、槳、救生衣的類型及獨木舟動作的原理；能做出獨木舟基本槳法。 (十四) 理解藤球，桌球、羽球及壘球的進階知識。
融入議題	議題名稱	議題中的實質內涵
	安全教育	安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。
	生命教育	生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
	海洋教育	海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。
	品德教育	品 EJU1 尊重生命。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。
	法治教育	法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。
	人權教育	人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。
	環境教育	環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。
	國際教育	國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
	家庭教育	家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。
	性別平等教育	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。
學習重點	學習內容	健康 Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。

	體育 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。
學習表現	健康 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 體育 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。

	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 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。
評量方式	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核
週次 日期	單元名稱/內容
1	單元一 消費中學堂 第1章 GO購「食」力讚 單元四 Olympic Games運動誌 第1章 奧林匹克故事館
2	單元一 消費中學堂 第1章 GO購「食」力讚 單元五 有氧、無氧運動 第1章 慢跑
3	單元一 消費中學堂 第2章 健康消費實踐家 單元五 有氧、無氧運動 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊
4	單元一 消費中學堂 第2章 健康消費實踐家 單元五 有氧、無氧運動 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊
5	單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情報站(上) 單元五 有氧、無氧運動 第3章 器械體操 跳箱
6	單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情報站(上) 單元五 有氧、無氧運動 第3章 器械體操 跳箱
7	第一次段考週
8	單元二 慢病驚心 第2章 慢性病情報站(下) 單元六 力爭上游 第1章 仰泳 趾高氣揚
9	單元二 慢病驚心 第2章 慢性病情報站(下)

	單元六 力爭上游 第1章 仰泳 趾高氣揚
10	單元二 慢病驚心 第3章 愛譜生命最終章
	單元六 力爭上游 第2章 獨木舟 划力出場
11	單元三 安全防護網 第1章 扭轉危機保安康
	單元七 球類進階 第1章 藤球 空中格鬥
12	單元三 安全防護網 第1章 扭轉危機保安康
	單元七 球類進階 第1章 藤球 空中格鬥
13	單元三 安全防護網 第2章 網住安全
	單元七 球類進階 第2章 桌球 蓄勢待發
14	第二次段考週
15	單元三 安全防護網 第2章 網住安全
	單元七 球類進階 第2章 桌球 蓄勢待發
16	單元三 安全防護網 第3章 馬路如虎口
	單元七 球類進階 第3章 羽球 羽日俱進
17	單元三 安全防護網 第3章 馬路如虎口
	單元七 球類進階 第3章 羽球 羽日俱進
18	單元三 安全防護網 第4章 生命之鏈
	單元七 球類進階 第4章 壘球 攻守兼備
19	單元三 安全防護網 第4章 生命之鏈
	單元七 球類進階 第4章 壘球 攻守兼備
20	第三次段考週

桃園市立平南國民中學 111 學年度健康與體育領域九年級課程計畫

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課程小組會議決議。

貳、基本理念

一、領域發展理念：

1. 本書在教材編選上除了根據學生不同生長階段的能力與需求來設計，提供充足的健康與體育資訊外，更重視領域核心素養的養成。透過由學習表現與學習內容二個向度所組成的學習重點，來彰顯包含認知、情意、技能與行為的素養內涵。
2. 教材內容的選擇以學生為中心，強調情境脈絡的連結及學生的主動參與，同時關照認知、情意、技能與行為的統整。

二、學校理念：

1. 以學生為中心，提供多元學習舞台，激發學生優勢潛能的智慧創意校園。
2. 校長用心辦學、教師用心教學、家長用心助學、學生盡心學習、社區愛心支持、社會善心支援的六心級校園。
3. 尊重學生的個別差異，「幫助每個孩子都成功」，引導學生適性發展的人文校園。
4. 建置資訊科技與國際接軌學習情境的智慧校園。
5. 涵育多元文化之包容與理解尊重的友善校園。
6. 充滿人文與藝術、關懷、感恩與體驗經驗的人文品格校園。
7. 營造充滿「學習、健康、關愛、安全」的永續學習校園。

參、實施內容

桃園市平南國民中學 111 學年度 九 年級第一學期 健康與體育 領域課程計畫			
每週節數	三節	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與資源規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。

		4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。
	學習內容	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Bc-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。 Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。 Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。
融入之議題	【人權教育】 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。 【環境教育】 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【海洋教育】 海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 【能源教育】 能 J1 認識國內外能源議題。 能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。	

	能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J9 遵守環境設施、設備的安全守則 安 J11 學習創傷救護技能。 【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
課程目標	健康教育 明瞭全人健康的概念及保持良好生活形態的方法；澄清對體型價值觀的迷思，能夠對自己充滿信心並接受自己，也要瞭解如何正確的減重。另外學習如合理性消費並維護自己的消費權益，除了愛護自己與維護自己之外，也要學習如何愛護我們的生活環境，讓我們的家園更加的美好。 體育 瞭解運動中會存在哪些風險並學習如何處理運動傷害，此外學習跆拳道、長跑、啦啦隊舞蹈及各種球類運動，培養更多興趣，讓自己在運動時，能有更多有趣的選擇。
教學與評量說明	教材編輯與資源 翰林版國中健體九上教材 教學方法 教師手冊詳列學習重點、教學目標與教學注意事項、教學活動流程、評量方式、專有名詞解釋、參考資料與相關資訊，方便教師教學使用。 教學評量 1. 問答 2. 情意 3. 提問 4. 發表 5. 實作 6. 認知 7. 說明 8. 觀察

	9. 行為 10. 技能 11. 發表	
週次	單元名稱/內容課程名稱	
	健康	體育
1	第一篇健康體位行家 第 1 章身體意象	第四篇挑戰自我 第 1 章運動防護
2	第一篇健康體位行家 第 1 章身體意象	第四篇挑戰自我 第 2 章防衛運動
3	第一篇健康體位行家 第 2 章我型我塑	第四篇挑戰自我 第 2 章防衛運動
4	第一篇健康體位行家 第 2 章我型我塑	第五篇團隊動力 第 2 章籃球 3X3 籃球
5	第一篇健康體位行家 第 3 章健康體位管理	第五篇團隊動力 第 2 章籃球 3X3 籃球
6	第一篇健康體位行家 第 3 章健康體位管理	第五篇團隊動力 第 2 章籃球 3X3 籃球
7	第二篇健康消費行家 第 1 章飲食新趨勢（第一次段考）	第五篇團隊動力 第 2 章排球攔網（第一次段考）
8	第二篇健康消費行家 第 1 章飲食趨勢	第五篇團隊動力 第 2 章排球攔網
9	第二篇健康消費行家 第 2 章消費陷阱	第五篇團隊動力 第 2 章排球攔網
10	第二篇健康消費行家 第 2 章消費陷阱	第五篇團隊動力 第 3 章羽球前場區域擊球
11	第二篇健康消費行家 第 3 章健康消費好決定	第五篇團隊動力 第 3 章羽球前場區域擊球
12	第二篇健康消費行家 第 3 章健康消費好決定	第五篇團隊動力 第 3 章羽球前場區域擊球
13	第三篇永續愛地球 第 1 章環保問題	第五篇團隊動力 第 4 章棒球觸擊短打與布陣戰術
14	第三篇永續愛地球 第 1 章環保問題（第二次段考）	第五篇團隊動力 第 4 章棒球觸擊短打與布陣戰術（第二次段考）
15	第三篇永續愛地球 第 1 章環保問題	第五篇團隊動力 第 4 章棒球觸擊短打與布陣戰術

16	第三篇永續愛地球 第 2 章我的環保行動	第六篇超越自我 第 1 章田徑-長距離跑
17	第三篇永續愛地球 第 2 章我的環保行動	第六篇超越自我 第 1 章田徑-長距離跑
18	第三篇永續愛地球 第 2 章我的環保行動	第六篇超越自我 第 1 章田徑-長距離跑
19	第三篇永續愛地球 第 3 章健康社區	第六篇超越自我 第 2 章競技啦啦隊舞蹈
20	第三篇永續愛地球 第 3 章健康社區	第六篇超越自我 第 2 章競技啦啦隊舞蹈
21	第三篇永續愛地球 第 3 章健康社區（第三次段考）	第六篇超越自我 第 2 章競技啦啦隊舞蹈（第三次段考）

桃園市平南國民中學 111 學年度 <u>九</u> 年級第二學期 <u>健康與體育</u> 領域課程計畫			
每週節數	三節	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。 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。 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-3 應用運動比賽的各項策略。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	

		2c-IV-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。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。
	學習內容	Bb-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。Bb-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 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-3 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-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理

	方法。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-V-3 科技產品消費及其對健康的影響。 Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧。 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及團隊戰術。 Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。
融入之議題	【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 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。 【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【海洋教育】 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。 【生涯規劃教育】

	涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。 涯 J8 工作/教育環境的類型與現況。 涯 J9 社會變遷與工作/教育環境的關係。 【多元文化教育】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 多 16 分析不同群體的文化如何影響社會與生活方式。 【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 【國際教育】 國 J2 發展國際視野的國家意識。 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值
課程目標	健康教育 學習以健康的態度面對色情，懂得防範色情對自身的影響、了解性病的預防之道。以及面對性侵害的應變與處理方式。了解有利於人際關係的特質，並學習正確的溝通技巧，以經營良好的人際關係。學習在與家人面對衝突時，應該如何溝通協調，以及面對家暴時的危機處理，並了解促進家人關係和諧的方法。提升學生的危機意識，提升安全保障。讓學生熟悉地震逃生技巧並加以演練，最後能運用社區中各項資源並構思有效策略化解危機。 體育 認識國內外適應體育發展起源與現況，關注並同理身心障礙者運動需求與權益，並協助他們參與運動願意。認識帕拉林匹克運動會的起源與項目，了解地板滾球的起源與比賽規則，並展現穩定的投球能力參與地板滾球比賽，並體驗身心障礙者參與地板滾球的特殊需求。 了解與學會籃球全場快攻各位置跑動路線。認識掩護在球場上的功能，並能實際運用。了解桌球旋轉的特性與原理，學會發與接下旋球、學會桌球雙打比賽，了解桌球雙打的策略及運用。引導學生了解排球比賽初級進攻戰術，激發學習動機；學會快攻動作技巧及各項技術分析。引導學生了解足球比賽的防守觀念和樂趣，激發學習動機。 海豚游、蝶泳打腿、蝶泳划手、蝶泳換氣前進。能了解扯鈴各項動作的技術原理；能展演扯鈴的進階組合動作。認識及了解詠春拳的基本手型及其動作發力的原理；運用基本的詠春拳手型，連貫並組合成連續動作；透過練習活動，掌握詠春拳的基本動作技巧，並將其技巧應用在防身術上。

教學與評量 說明	<u>教材編輯與資源</u> 翰林版國中健體九下教材	
	<u>教學方法</u> 1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。 2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 4. 單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。	
	<u>教學評量</u> 1. 問答 2. 提問 3. 發表 4. 實作 5. 認知 6. 觀察 7. 分享	
週次	單元名稱/內容課程名稱	
	健康	體育
1	第一篇有愛無礙 第1章揭開「性」的真實面紗	第四篇超越運動障礙 第1章運動無礙
2	第一篇有愛無礙 第1章揭開「性」的真實面紗	第四篇超越運動障礙 第2章地板滾球
3	第一篇有愛無礙 第2章我的身體我做主	第五篇動如脫兔 第1章籃球～5x5 全場比賽
4	第一篇有愛無礙 第2章我的身體我做主	第五篇動如脫兔 第1章籃球～5x5 全場比賽
5	第一篇有愛無礙 第3章性病知多少	第五篇動如脫兔 第2章桌球～下旋球與雙打比賽
6	第一篇有愛無礙 第3章性病知多少	第五篇動如脫兔 第2章桌球～下旋球與雙打比賽
7	第一篇有愛無礙 第3章性病知多少	第五篇動如脫兔 第3章排球～初級進攻戰術
8	第二篇人際好關係	第五篇動如脫兔

	第 1 章拉近彼此距離	第 3 章排球～初級進攻戰術
9	第二篇人際好關係 第 2 章和諧的家人關係	第五篇動如脫兔 第 4 章足球～防守
10	第二篇人際好關係 第 2 章和諧的家人關係	第五篇動如脫兔 第 4 章足球～防守
11	第三篇環境安全總動員 第 1 章居家安全體檢	第六篇我愛運動 第 1 章游泳～蝶泳
12	第三篇環境安全總動員 第 1 章居家安全體檢	第六篇我愛運動 第 1 章游泳～蝶泳
13	第三篇環境安全總動員 第 3 章交通安全知與行	第六篇我愛運動 第 2 章民俗體育～扯鈴
14	第三篇環境安全總動員 第 3 章交通安全知與行	第六篇我愛運動 第 2 章民俗體育～扯鈴
15	第三篇環境安全總動員 第 4 章社區安全行動家	第六篇我愛運動 第 3 章武術～詠春拳
16	第三篇環境安全總動員 第 4 章社區安全行動家	第六篇我愛運動 第 3 章武術～詠春拳
17	第三篇環境安全總動員 第 4 章社區安全行動家	體育 冷門運動大集合