

6-2-9 健康與體育

桃園市 110 學年度 桃園 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（含該領域理念及學校理念）

健康與體育領域秉持十二年國民基本教育課程綱要總綱「自發」、「互動」及「共好」的理念，關注學生的生活經驗，透過核心素養的落實，各教育階段科目內涵的連貫與跨領域/科目間的統整，引導學生進行體驗、省思、實踐與創新等學習活動，建構內化意義，涵養利他情懷。

本領域之理念分述如下

- 一、擴展價值探索與體驗思辨
發展個人興趣與專長，促進多元自主的學習，探索個人價值，思辨與統整經驗，將所了解的知能實踐於生活情境中。
- 二、涵養美感創新與生活實踐
以開放、多元的學習情境，豐富信息選擇及人際互動，探索未來社會變化，涵養美感、創新與生活實踐知能。
- 三、促進文化理解與社會關懷
理解、尊重與關懷不同文化族群，透過服務學習，落實社會參與，關懷自然生態與環境永續。

學校理念

發展身心健康環境，展現個別生命活力
建立友善同理態度，營造異同共存合作
培養全人自主能力，突破既有積極創新
接納欣賞多元文化，提升國際競合能力

1、 實施內容：

桃園市立 桃園 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	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	
課程目標	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​​		

	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。
教學/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-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。 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。
評量方式		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(請詳細說明)
1	第 1 單元 健康青春 向前行第 1 章 健康	1.健康大事記——探討健康的內涵與重要性，強調增進健康從關心自己的生長、發育開始。 2.人體大解密(一)~(三):引導學生覺察對自己身體的感受，體會成長的喜悅，並認識身體內外構造及人體重要器官的位置、基本功能與保健方式。

	人生開步走	
2	第 1 單元 健康青春 向前行第 1 章健康 人生開步 走	1.人體大解密(四)~(五):理解人體藉由器官系統的運作,使複雜的生命現象得以維持與展現。引導學生能認識不同器官系統所包含之器官與功能,並能分析各種行為所運用之器官系統與檢核自己的保健行為。 2.«食»在健康:引導學生注重均衡營養攝取對個人健康的影響。透過永備尺概念讓學生學習如何估計食物份量,且結合每日飲食指南、我的餐盤,規劃兼具美味有營養的一餐。
3	第 1 單元 健康青春 向前行第 1 章健康 人生開步 走	1.保持良好的心理健康:引導學生覺察不同個體間之差異,並能維持穩定與自信的情緒,肯定自己與欣賞他人。 2.建立和諧的社會生活:能體悟自己隸屬於社會群體,需學習建立和諧社會生活的方法原則,建立良好的群己生活。 3.我的健康資本:探究影響健康的各項重要因素,並理解健康的狀態是連續且變動,盤點自己擁有與缺乏之健康資本。 4.健康作戰計畫書:運用自我監督技能,擬定健康行動計畫以獲取目前較缺乏之健康資本,持續增強促進健康的行動,並能反省修正以提升或維持個人的健康品質。
4	第 1 單元 健康青春 向前行第 2 章個人 衛生與保 健	1.認識健康檢查:從新生健康檢查通知單認識個人的生長發育情況。 2.視力保健(一):認識眼睛的構造及常見的錯誤用眼習慣。
5	第 1 單元 健康青春 向前行第 2 章個人 衛生與保 健	1.視力保健(二):認識常見的眼睛疾病。 2.揪出惡視力行為:透過自我檢核的方式,協助自己由生活情境中,找出有效的護眼行動策略。 3.口腔保健(一):認識牙齒的構造與常見的口腔問題——齲齒。
6	第 1 單元 健康青春 向前行第 2 章個人 衛生與保 健	1.口腔保健二:認識常見的口腔問題——牙周病、齒列不正。 2.潔牙動動手,健康好口氣:學習潔牙的健康技能(如使用牙線及正確的刷牙方式),並能實踐良好的衛生保健習慣於生活中。 3.聽力保健:認識耳朵構造及其保健之道。
7	第 1 單元 健康青春 向前行第	1.皮膚保健:認識皮膚的構造與青春期常見皮膚問題的防護措施(如防治青春痘、防晒與減少體味)。 2.青春健檢 DIY:運用自我檢核以及問題解決的技能,在視力、口腔、聽力及

	2 章個人衛生與保健	皮膚等健康議題中，建立並落實良好的保健策略。 【第一次評量測驗】
8	第 1 單元 健康青春 向前行第 2 章個人 衛生與保 健	1.皮膚保健:認識皮膚的構造與青春常見皮膚問題的防護措施(如防治青春痘、防晒與減少體味)。 2.青春健檢 DIY:運用自我檢核以及問題解決的技能，在視力、口腔、聽力及皮膚等健康議題中，建立並落實良好的保健策略。
9	第 1 單元 健康青春 向前行第 3 章我的 青春檔案	1.引起動機:了解青春期的第二性徵。 2.小女孩長大了:學習女性生殖系統相關知識及說明經期保健。
10	第 1 單元 健康青春 向前行第 3 章我的 青春檔案	1.雙峰話題:討論乳房保健方法。 2.小男孩長大了:學習男性生殖系統相關知識及說明生殖器官清潔注意事項。
11	第 1 單元 健康青春 向前行第 3 章我的 青春檔案	1.認識夢遺與性衝動:說明夢遺與自慰問題。 2.蛻變青春加油站:引導學生思考面臨青春期的調適方法。
12	第 1 單元 健康青春 向前行第 3 章我的 青春檔案	1.搶救我的青春:運用「問題解決」技能，解決青春期可能會遇到的困擾。
13	第 1 單元 健康青春 向前行第 4 章活出 青春的光 彩	1.在我是誰—自我概念:運用自我拼圖讓學生歸納自己的人格特質，建立自我概念，並了解自我概念的定義。 2.認識自己:引導學生蒐集他人對自己的評價，分析自己和他人看法的差異。 3.自我探索之旅:鼓勵學生主動參與動態、靜態活動，勇敢嘗試原本排斥或不熟悉的任務，多方探究自己的特質和發展潛能。
14	第 1 單元 健康青春 向前行第	1.我喜歡現在的我:藉由自我悅納測驗，確認自我特質，願意正視與接納生活中的一切，培養自我悅納的態度，樂於嘗試增進自我悅納的方法。 2.散發我的光和熱:由人物故事鼓勵學生發揮自我特質與獨特性，付諸行動

	4 章活出青春的光彩	實踐自我。 【第二次評量測驗】
15	第 2 單元 環境安全 總動員第 1 章環境 安全搜查 線	1.引起動機:理解事故傷害之定義及其對於健康造成的衝擊與風險。引導學生透過「環境」與「人」兩大因素分析事故的發生原因。 3.居家安全放大鏡一:反思所居住的環境安全狀況,並學習居家「用電安全」、「預防跌倒」、「預防一氧化碳」的安全概念與行動策略。
16	第 2 單元 環境安全 總動員第 1 章環境 安全搜查 線	1.居家安全放大鏡二:運用學生繪製的居家安全平面圖,引導學生統計家中常發生的事故傷害類型與場所、分析發生原因、討論該如何預防類似事故,並邀請小組進行分享。教師可以連結第一節所教導的安全概念進行連結。 2.火場求生一:根據不同火場類型,學習火場求生的共通原則:滅火及告知他人、逃生、求救、等待救援,並能居安思危於日常中落實居家防火策略。
17	第 2 單元 環境安全 總動員第 1 章環境 安全搜查 線	1.火場求生二:根據不同火場情境(火災類型、火勢狀況、滅火用具等)進行小組討論,將所學習到的行動策略運用於情境中,進行火場求生,並省思該如何避免遭遇案例中的火災。 2.安全迷思,追追追:透過「批判性思考」技能的演練,正確判斷生活中常見之火場求生迷思,並擴大延伸至安全迷思的思辨,不盲從及散布生活中所接收到的安全新知,使安全獲得保障。
18	第 2 單元 環境安全 總動員第 2 章營造 安全好環 境	1.引起動機、交通安全停看聽:理解「運輸事故」為臺灣及世界多數國家造成傷亡之首要事故傷害類型,進而體悟提升交通安全之重要性,並能掌握四項交通安全共通性原則。能從生活經驗出發,省思每日上下學可能發生或預防事故的影響因素。
19	第 2 單元 環境安全 總動員第 2 章營造 安全好環 境	1.校園安全大檢查:正確識讀校園傷病統計資料,並判斷常發生傷害之場域與類型。並藉演練「問題解決」技能,擬定計畫並運用一週的時間來執行,嘗試改善現況以提升校園安全。 2.防災校園一起來:建立學生維護校園安全之意識,並讓學生學會於地震發生時的保命避難技能。
20	第 2 單元 環境安全 總動員第 2 章營造 安全好環	1.全民防災動起來:透過「避難收容處所」告示將防災校園延伸至防災社區。介紹防災學校與防災社區之關聯,防災社區之定義與設立目的。透過打造防災社區 SOP 步驟與文本案例對照檢核學習成效。 2.社區災害檢核:運用課文中的災害檢核表,檢視所居住的社區環境。教師可以延伸補充打造防災社區的步驟,並引導學生思考自己在當中所扮演的角

	境	色。 3.社區安全你我他:能夠理解安全社區、社區總體營造等概念，反思居住之社區環境，並能擬定計畫、結合社區資源，練習解決課文中危害社區安全之情境，進而提升居住社區之安全。
21	全冊總複習	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。 【第三次評量測驗】、【結業式】

桃園市立 桃園 國民中學 110 學年度第二學期 七年級 健體領域 健康教育_課程計畫				
每週節數	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		
課程目標	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.了解青春期中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。
融入之議題	【環境教育】 環 J1:了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 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。 【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 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。
教學/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。 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。 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。

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。

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。
評量方式		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(請詳細說明)
1	第 1 單元 醫療消費 面面觀第 1 章 傳染 病的世界	1.引起動機：說明傳染病在古今中外對人類的影響，並學習預防傳染病的方法。 2.打造防疫網：認識傳染病三要素，了解各種傳染途徑與不同病原體，學習因應不同方式打擊傳染病。 3.預防臺灣每年大流行——流感：認識不同類型的流感，了解流感傳染途徑、病原體、症狀與併發症，學習預防流感方法並在生活中落實。
2	第 1 單元 醫療消費 面面觀第 1 章 傳染 病的世界	1.降低國病感染率——病毒性肝炎：了解病毒性肝炎的嚴重性，認識不同的病毒性肝炎，了解病毒性肝炎的傳染途徑、病原體與相關症狀，學習正確預防病毒性肝炎的方法並在生活中落實。 2.防治夏季旋風——登革熱：認識登革熱，了解登革熱的傳染途徑、病原體與相關症狀，學習正確預防登革熱的方法並在生活中落實。 3.正視古老疾病的反撲——肺結核：認識肺結核，了解肺結核的傳染途徑、病原體與相關症狀，學習正確預防肺結核的方法並在生活中落實。
3	第 1 單元 醫療消費	1.地球村——境外移入的傳染病：了解國際村概念，因應個人生活情境，採取適當健康技能，以增加預防傳染病的能力。

	面面觀第 1 章 傳染 病的世界	2.在地防疫總動員：引導學生了解傳染病案例的個別差異情況，探究傳染病影響因素，加強健康自主管理，增加預防傳染病的能力，以實踐健康行動。
4	第 1 單元 醫療消費 面面觀第 2 章 醫藥 保衛戰	1.引起動機：說明健保的理念及現今過多的醫療資源浪費帶來的影響。 2.小病看小醫院、大病看大醫院：認識醫療分級制度及家庭醫師核心概念。 3.轉診知多少：了解轉診制度的目的。
5	第 1 單元 醫療消費 面面觀第 2 章 醫藥 保衛戰	1.醫藥分工揪甘心：認識處方箋及醫藥分業的合作型態。 2.急診資源聰明用：了解急診的定義並學習如何妥善運用急診資源，以批判性思考辨識正確的使用急診資源行為。
6	第 1 單元 醫療消費 面面觀第 2 章 醫藥 保衛戰	1.用藥大迷思、正確用藥我最行(一)：釐清使用藥品的各種迷思，包含濫用抗生素、中西藥混合使用、大量靜脈注射等各種危害，以及認識藥品分級。
7	第 1 單元 醫療消費 面面觀第 2 章 醫藥 保衛戰	1.用藥大迷思、正確用藥我最行(一)：釐清使用藥品的各種迷思，包含濫用抗生素、中西藥混合使用、大量靜脈注射等各種危害，以及認識藥品分級。 2.正確用藥我最行(二)：透過學習正確用藥五大核心能力，且運用其選擇藥品，練習做出正確的決定，使用藥的風險降為最低。 【第一次評量測驗】
8	第 1 單元 醫療消費 面面觀第 2 章 醫藥 保衛戰	1.正確用藥我最行(二)：透過學習正確用藥五大核心能力，且運用其選擇藥品，練習做出正確的決定，使用藥的風險降為最低。 2.健康存摺一把罩：認識健康存摺，學習如何透過健康存摺查閱自己過去看診紀錄，並運用其功能於生活管理中
9	第 2 單元 為青春開 一扇窗第 1 章 菸害 現形記	1.引起動機：藉由情境漫畫中的反菸演唱會，以幾主角人物提及的反菸態度，讓學生意識到反菸是全民的共識。 2.青春談菸大解密：分析吸菸觀點的合理性，學習建構有利健康的立場與想法。 3.菸草裡的祕密：菸品中化學成分對健康的影響。 4.吸進不知名的危險——電子煙：電子煙的健康與安全問題。
10	第 2 單元 為青春開 一扇窗第 1 章 菸害	1.菸「霧」一生一菸的健康傷害：吸菸造成的健康傷害與疾病。 2.吸菸的各種代價：吸菸所造成的生活不便，以及產生人際、經濟和社會等問題。 3.因為愛自己，所以我拒絕：吸菸邀約的拒絕技巧情境模擬演練。

	現形記	
11	第 2 單元 為青春開 一扇窗第 1 章 菸害 現形記	1.二手菸拒絕行動家：二手菸拒絕技巧情境模擬演練。 2.戒菸的好處——身體最知道：戒菸的方法與好處。 3.健康防護罩——菸害防制法：臺灣菸害防制法內容簡介，以及國際反菸公約與國際趨勢。 4.無菸環境好自由：臺灣的無菸環境實施介紹。
12	第 2 單元 為青春開 一扇窗第 2 章 克癮 制勝	1.引起動機：透過情境內容了解酒和檳榔生活上的功能，以及危害性。 2.酒對健康的危害——酒害上身：酒精成分與人體行為反應，及飲酒的健康影響。 3.拒酒保安康：分析酒廣告與生活飲酒行為的關係。 4.拒酒妙招：透過前一章的「菸害現形記」課程讓學生練習拒酒的情境演練。
13	第 2 單元 為青春開 一扇窗第 2 章 克癮 制勝	1.透過前一章的「菸害現形記」課程讓學生練習拒酒的情境演練。 2.醉不上道——酒駕零容忍：了解酒駕造成的社會問題與法律對酒駕的規範，並勸服家人不要酒後駕車的人際溝通技巧範例。
14	第 2 單元 為青春開 一扇窗第 2 章 克癮 制勝	1.醉不上道——酒駕零容忍：了解酒駕造成的社會問題與法律對酒駕的規範，並勸服家人不要酒後駕車的人際溝通技巧範例。 3.「酒酒」不見——戒酒的心路歷程：酒癮所造成的健康與行為問題。 4.檳榔的時代走廊：檳榔的歷史定位與社會現況。 5.致癌小果實——檳榔：檳榔成分與人體生理反應，及檳榔的健康影響。 【第二次評量測驗】
15	第 2 單元 為青春開 一扇窗第 2 章 克癮 制勝	1.口腔病變追緝令：口腔癌自我檢查並協助家人遠離檳榔。 2.檳榔誤我一生：口腔癌造成的健康與家庭問題，與患者面對疾病的艱辛。 3.檳榔樹與環境：臺灣山坡地種植檳榔樹造成的環境水土保持問題。 4.檳榔大家談：與檳榔相關的各項產業與職業觀察。 5.明智選擇，健康永伴隨：拒絕檳榔演練、遠離成癮物質的生活祕訣。
16	第 3 單元 人際健康 家第 1 章 健康家庭 加加油	1.引起動機：運用家庭溝通情境，幫助家庭成員雙贏的溝通策略與方法。 2.暢談健康家規：分析並理解家庭健康生活規範的意義，能遵守合宜的健康生活規範。 3.家庭溝通不良事件簿：分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並嘗試反省修正、運用策略改善家庭溝通不良或衝突問題。
17	第 3 單元 人際健康 家第 1 章 健康家庭	1.愛家行動拼拼樂：運用愛家方法與行動經營家庭關係。 2.愛要擁抱・遠離家暴：認識家庭暴力的發生因素與相關法規，並運用社會資源協助處理。 3.健康除暴家：引導學生思考家暴受害者、施暴者和親友面對家暴事件時，

	加加油	應該如何解決。
18	第 3 單元 人際健康 家第 2 章 人際關係 停看聽	1.認識不同交友管道的注意事項，了解好朋友可以傾聽我們的心事、陪伴在我們身邊、彼此互相關心、互相幫忙、給予良好的建議。 2.人際關係紅綠燈：利用案例分析了解人際關係上紅黃綠燈的差異。 3.人際關係再升級：利用良好人際關係特性檢核表分析了解自己的人際關係特性紅綠燈。
19	第 3 單元 人際健康 家第 2 章 人際關係 停看聽	1.人際關係你我他：認識人際關係互動中的衝突處理，練習使用溝通技巧處理衝突達到雙贏的目標。 2.人際的另一章—網路交友：了解網路交友應該注意的事項，讓自己可以在安全合宜的資訊世界中，進行溝通交友。
20	第 3 單元 人際健康 家第 2 章 人際關係 停看聽體 育	1.認識不同交友管道的注意事項，了解好朋友可以傾聽我們的心事、陪伴在我們身邊、彼此互相關心、互相幫忙、給予良好的建議。 2.人際關係紅綠燈：利用案例分析了解人際關係上紅黃綠燈的差異。 3.人際關係再升級：利用良好人際關係特性檢核表分析了解自己的人際關係特性紅綠燈。 【第三次評量測驗】、【結業式】

桃園市立 桃園 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	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。			

融入之議題	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。 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。
教學/學習重點	學習內容 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。 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-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。
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(請詳細說明)
1	單元 一 愛，這件事 第1章 歌頌情誼	1.辨別欣賞、喜歡與愛。 2.了解健康的邀約、安全的約會的方式。 3.學習情感維持與結束的正確方式。 4.培養情感關係中的正確態度與健康價值觀。
2	單元 一 愛，這件事 第1章 歌頌情誼	1.辨別欣賞、喜歡與愛。 2.了解健康的邀約、安全的約會的方式。 3.學習情感維持與結束的正確方式。 4.培養情感關係中的正確態度與健康價值觀。
3	單元 一 愛，這件事 第2章 珍愛自我	1.體認維護身體自主權的重要。 2.展現維護身體自主權的行動。 3.分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 4.建立健康的性價值觀。
4	單元 一 愛，這件事 第2章 珍愛自我	1.體認維護身體自主權的重要。 2.展現維護身體自主權的行動。 3.分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 4.建立健康的性價值觀。
5	單元 一 愛，這件事 第2章 珍愛自我	1.體認維護身體自主權的重要。 2.展現維護身體自主權的行動。 3.分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 4.建立健康的性價值觀。

6	單元 一 愛， 這件事 第 3 章「性」 福「保」典	1.認識性傳染病的種類與症狀。 2.了解性傳染病的預防方式。 3.培養關懷性傳染病患的態度。 4.學習「健康技能-正確使用保險套」。 5.培養堅守安全性行為的態度。
7	單元 一 愛， 這件事 第 3 章「性」 福「保」典 第一次段考週	1.認識性傳染病的種類與症狀。 2.了解性傳染病的預防方式。 3.培養關懷性傳染病患的態度。 4.學習「健康技能-正確使用保險套」。 5.培養堅守安全性行為的態度。
8	單元 一 愛， 這件事 第 3 章「性」 福「保」典	1.認識性傳染病的種類與症狀。 2.了解性傳染病的預防方式。 3.培養關懷性傳染病患的態度。 4.學習「健康技能-正確使用保險套」。 5.培養堅守安全性行為的態度。
9	單元 一 愛， 這件事 第 3 章「性」 福「保」典	1.認識性傳染病的種類與症狀。 2.了解性傳染病的預防方式。 3.培養關懷性傳染病患的態度。 4.學習「健康技能-正確使用保險套」。 5.培養堅守安全性行為的態度。
10	單元 二 一生 「醫」世 第1章 臺 灣「醫」級 棒	1.了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2.清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。 3.認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。 4.破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。 5.清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。 6.選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。
11	單元 二 一生 「醫」世 第1章 臺 灣「醫」級	1.了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2.清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。 3.認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。 4.破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。

	棒	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。
12	單元 二 一生 「醫」世 第2章 正 確用藥好 安心	1.學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。 2.養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。 3.強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4.能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。
13	單元 二 一生 「醫」世 第2章 正 確用藥好 安心	1.學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。 2.養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。 3.強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4.能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。
14	單元 二 一生 「醫」世 第2章 正 確用藥好 安心 第二次段考週	1.學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。 2.養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。 3.強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4.能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。
15	單元 二 一生 「醫」世 第2章 正 確用藥好 安心	1.學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。 2.養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。 3.強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4.能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。
16	單元 三 「癮」 爆新觀點 第1章 青 春要玩不 藥丸	1.瞭解藥物濫用的常見成因。 2.瞭解藥物濫用的種類。 3.能說出藥物濫用對健康的影響。 4.分析藥物濫用對社會的危害。 5.能下定決心拒絕藥物濫用。 6.能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。
17	單元 三 「癮	1.瞭解藥物濫用的常見成因。 2.瞭解藥物濫用的種類。

	」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸	3.能說出藥物濫用對健康的影響。 4.分析藥物濫用對社會的危害。 5.能下定決心拒絕藥物濫用。 6.能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。
18	單元 三「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往	1.認識拒絕的原則與技巧。 2.能以正向的態度面對拒絕。 3.能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4.了解藥物濫用的戒治資源。
19	單元 三「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往	1.認識拒絕的原則與技巧。 2.能以正向的態度面對拒絕。 3.能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4.了解藥物濫用的戒治資源。
20	單元 三「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往	1.認識拒絕的原則與技巧。 2.能以正向的態度面對拒絕。 3.能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4.了解藥物濫用的戒治資源。
21	單元 三「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往 第三次段考週	1.認識拒絕的原則與技巧。 2.能以正向的態度面對拒絕。 3.能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4.了解藥物濫用的戒治資源。

桃園市立 桃園 國民中學 110 學年度第二學期 八年級 健體領域 健康教育_課程計畫			
每週節數	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
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。
融入之議題		安全教育 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 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。 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。 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。
教學/學習重點	學習內容 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。 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-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。
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(請詳細說明)
1	單元 1 消費中學堂 第 1 章 GO 購 「食」力 讚	1.以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，如：產銷履歷、有機農產品、健康食品。 2.辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。
2	單元 1 消費中學堂 第 1 章 GO 購 「食」力 讚	1.以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，如：產銷履歷、有機農產品、健康食品。 2.辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。
3	單元 1 消費中學堂 第 2 章 健康消費 實踐家	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。
4	單元 1 消費中學堂 第 2 章 健康消費 實踐家	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。
5	單元 2 慢病驚心 第 1 章 慢性病情 報站(上)	1.分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。 2.體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。 3.體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 4.懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。

6	單元 2 慢病驚心 第 1 章 慢性病情 報站(上)	1.分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。 2.體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。 3.體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 4.懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。
7	單元 2 慢病驚心 第 1 章 慢性病情 報站(上) 復習評量 (第一次段 考)	1.分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。 2.體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。 3.體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 4.懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。
8	單元 2 慢病驚心 第 2 章 慢性病情 報站(下)	1.體認糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 2.分析腎臟病及其病變的嚴重程度，並了解其症狀、致病因素和預防方法。 3.了解代謝症候群的成因，以及對健康的威脅情況，並分析預防方法。 4.能統整遠離慢性病的各項重要預防策略，並落實執行於日常生活中。 5.能夠關懷和願意照護慢性病親屬。
9	單元 2 慢病驚心 第 2 章 慢性病情 報站(下)	1.體認糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 2.分析腎臟病及其病變的嚴重程度，並了解其症狀、致病因素和預防方法。 3.了解代謝症候群的成因，以及對健康的威脅情況，並分析預防方法。 4.能統整遠離慢性病的各項重要預防策略，並落實執行於日常生活中。 5.能夠關懷和願意照護慢性病親屬。
10	單元 2 慢病驚心 第 3 章 愛譜生命 最終章	1.覺察對老化的刻板觀念，培養知老和敬老的態度。 2.覺知老化是人生必經過程，瞭解健康老化原則和方法，培養愛老的態度。 3.體會身體老化形成的生活不便，養成助老的習慣。 4.覺察對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。 5.體認死亡是人生必經過程，感受生命意義和價值，進而對自我生命

		有所規劃。
11	單元 3 安全防護 網 第 1 章 扭轉危機 保安康	1.了解危機意識，並能評估生活中潛在的危機。 2.認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。 3.了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。 4.認識遭遇詐騙時的處理方式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。
12	單元 3 安全防護 網 第 1 章 扭轉危機 保安康	1.了解危機意識，並能評估生活中潛在的危機。 2.認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。 3.了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。 4.認識遭遇詐騙時的處理方式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。
13	單元 3 安全防護 網 第 2 章 網住安全	1.認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 2.了解網路使用上保護隱私的方法。 3.體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 4.體認自拍與散播裸照帶來的影響。
14	單元 3 安全防護 網 第 2 章 網住安全 復習評量 (第二次段考)	1.認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 2.了解網路使用上保護隱私的方法。 3.體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 4.體認自拍與散播裸照帶來的影響。
15	單元 3 安全防護 網 第 2 章 網住安全	1.認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 2.了解網路使用上保護隱私的方法。 3.體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 4.體認自拍與散播裸照帶來的影響。
16	單元 3 安全防護 網 第 3 章 馬路如虎 口	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。

17	單元 3 安全防護 網 第 3 章 馬路如虎 口	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。
18	單元 3 安全防護 網 第 4 章 生命之鏈	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。
19	單元 3 安全防護 網 第 4 章 生命之鏈	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。
20	單元 3 安全防護 網 第 4 章 生命之鏈 復習評量(	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。
21	單元 3 安全防護 網 第 4 章 生命之鏈 復習評量 (第三次段 考) 結業式	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。

桃園市立 桃園 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	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	
課程目標	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		
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 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 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 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
教學/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。 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。
評量方式		教材編輯與資源 翰林版國中健體 9 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(請詳細說明)

日期		
1	第一篇 健康體位行家 第1章身體意象	1.關於體型的自我覺察。 2.分析影響自己體型觀的因素。 3.藉由創造性思考重建健康的體型觀。
2	第一篇 健康體位行家 第1章身體意象	1.關於體型的自我覺察。 2.分析影響自己體型觀的因素。 3.藉由創造性思考重建健康的體型觀。
3	第一篇 健康體位行家 第2章我型我塑	1.認識健康體位的意涵與測量方式。 2.了解體位過重、過輕對健康的影響。
4	第一篇 健康體位行家 第2章我型我塑	1.認識健康體位的意涵與測量方式。 2.了解體位過重、過輕對健康的影響。
5	第一篇 健康體位行家 第3章健康體位管理	1.能具體分辨瘦身廣告陷阱。 2.能夠釐清坊間減重方法的可行性。 3.能利用健康體管理策略進行有效的體位管理。
6	第一篇 健康體位行家 第3章健康體位管理	1.能具體分辨瘦身廣告陷阱。 2.能夠釐清坊間減重方法的可行性。 3.能利用健康體管理策略進行有效的體位管理。
7	第二篇 健康消費行家 第1章飲食新趨勢(第一次段考)	1.認識特殊時期的飲食需求內涵。 2.評估自己的健康需求，體認特殊飲食的合適性。
8	第二篇 健康消費行家 第1章飲食趨勢	1.認識特殊時期的飲食需求內涵。 2.評估自己的健康需求，體認特殊飲食的合適性。
9	第二篇 健康消費行家	1.能夠破除媒體廣告的迷思。 2.能應用媒體識讀與批判技，來辨識消費資訊。

	第2章消費陷阱	
10	第二篇 健康消費行家 第2章消費陷阱	1.能夠破除媒體廣告的迷思。 2.能應用媒體識讀與批判技巧，來辨識消費資訊。
11	第二篇 健康消費行家 第3章健康消費好決定	1.留意網路消費陷阱。 2.明瞭消費者權利與義務，做健康消費好決定。 3.有能力解決消費問題並實踐社會關懷行動力。
12	第二篇 健康消費行家 第3章健康消費好決定	1.留意網路消費陷阱。 2.明瞭消費者權利與義務，做健康消費好決定。 3.有能力解決消費問題並實踐社會關懷行動力。
13	第三篇 永續愛地球 第1章環保問題	1.覺察人們對環境破壞的情形。 2.明白環境問題對健康的衝擊與影響。
14	第三篇 永續愛地球 第1章環保問題（第二次段考）	1.覺察人們對環境破壞的情形。 2.明白環境問題對健康的衝擊與影響。
15	第三篇 永續愛地球 第1章環保問題	1.覺察人們對環境破壞的情形。 2.明白環境問題對健康的衝擊與影響。
16	第三篇 永續愛地球 第2章我的環保行動	1.認識碳足跡，了解節能減碳的重要性。 2.明白綠生活對環境的影響力並加以實踐。 3.協助改善自己社區的環境問題。
17	第三篇 永續愛地球 第2章我的環保行動	1.認識碳足跡，了解節能減碳的重要性。 2.明白綠生活對環境的影響力並加以實踐。 3.協助改善自己社區的環境問題。
18	第三篇 永續愛地球 第2章我的環保行動	1.認識碳足跡，了解節能減碳的重要性。 2.明白綠生活對環境的影響力並加以實踐。 3.協助改善自己社區的環境問題。

19	第三篇 永續愛地球 第3章健康社區	1.從社區經營實例，了解永續經營策略。 2.利用問題解決及倡議技巧來解決社區環境問題。
20	第三篇 永續愛地球 第3章健康社區	1.從社區經營實例，了解永續經營策略。 2.利用問題解決及倡議技巧來解決社區環境問題。
21	第三篇 永續愛地球 第3章健康社區（第三次段考）	1.從社區經營實例，了解永續經營策略。 2.利用問題解決及倡議技巧來解決社區環境問題。

桃園市立 桃園 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	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		
課程目標	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。			
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 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【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 J7 了解霸凌防制的精神。 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)。 【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。
教學/學習重點	學習表現 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 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。 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。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-3 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。 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。 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。 Bb-IV-4 社區環境安全行動計畫的擬定。 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 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-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 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-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。
評量方式		教材編輯與資源 翰林版國中健體 9 下教材 教學方法 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。教學評量
週次 日期	單元名稱	內容(請詳細說明)
1	第一篇 有愛無礙 第1章 色情攻防戰	1.能分辨色情影片所傳達的訊息真偽並建立健康的性價值觀。 2.熟悉色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。
2	第一篇 有愛無礙 第2章 性病知多少	1.探究造成傳染病的危險因子及對群體健康的影響。 2.熟悉預防性傳染病的有效方法。 3.公開進行關懷愛滋行動，有效影響他人。
3	第一篇 有愛無礙 第2章 性病知多少	1.探究造成傳染病的危險因子及對群體健康的影響。 2.熟悉預防性傳染病的有效方法。 3.公開進行關懷愛滋行動，有效影響他人。
4	第一篇 有愛無礙 第2章 性病知多少	1.探究造成傳染病的危險因子及對群體健康的影響。 2.熟悉預防性傳染病的有效方法。 3.公開進行關懷愛滋行動，有效影響他人。
5	第一篇 有愛無礙	1.維護身體自主權的立場表達與行動。

	第3章我的身體我做主	2.熟悉交友約會的安全策略。
6	第一篇有愛無礙 第3章我的身體我做主	1.維護身體自主權的立場表達與行動。 2.熟悉交友約會的安全策略。
7	第二篇我的人際隨手包 第1章拉近彼此距離	1.認識利於人際關係的特質，覺察自己的人際關係。 2.熟悉並運用溝通技巧增進人際關係。 3.願意成為反霸凌的行動者。
8	第二篇我的人際隨手包 第1章拉近彼此距離	1.認識利於人際關係的特質，覺察自己的人際關係。 2.熟悉並運用溝通技巧增進人際關係。 3.願意成為反霸凌的行動者。
9	第二篇我的人際隨手包 第1章拉近彼此距離	1.認識利於人際關係的特質，覺察自己的人際關係。 2.熟悉並運用溝通技巧增進人際關係。 3.願意成為反霸凌的行動者。
10	第二篇我的人際隨手包 第2章提升家人溫度	1.完整分析家人衝突的原因及類型。2.嘗試用有效方法處理衝突，練習與家人溝通的合適方法。 3.熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效的解決衝突。
11	第二篇我的人際隨手包 第2章提升家人溫度	1.完整分析家人衝突的原因及類型。2.嘗試用有效方法處理衝突，練習與家人溝通的合適方法。 3.熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效的解決衝突。
12	第二篇我的人際隨手包 第2章提升家人溫度	1.完整分析家人衝突的原因及類型。2.嘗試用有效方法處理衝突，練習與家人溝通的合適方法。 3.熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效的解決衝突。
13	第三篇環境安全總動員 第1章居家安全體檢	1.檢視自己的危機意識，了解增加危機感，安全才會有保障。 2.能有效評估家中所潛藏的危險因子。 3.探討影響居家安全的因素，有效解決居家安全問題。4.掌握火場逃生的要領。
14	第三篇環境安全總	1.檢視自己的危機意識，了解增加危機感，安全才會有保障。 2.能有效評估家中所潛藏的危險因子。

	動員 第1章居家 安全體檢	3.探討影響居家安全的因素，有效解決居家安全問題。4.掌握火場逃生的要領。
15	第三篇環境安全總動員 第2章校園 安全搜查	1.能有效評估校園中潛在危險因子。2.能夠找出校園危險角落並製作校園安全地圖提醒同學。 3.熟悉地震師生技巧並加以演練。
16	第三篇環境安全總動員 第2章校園 安全搜查	1.能有效評估校園中潛在危險因子。2.能夠找出校園危險角落並製作校園安全地圖提醒同學。 3.熟悉地震師生技巧並加以演練。
17	第三篇環境安全總動員 第3章社區 安全行動家	1.能夠辨識周遭社區環境的潛在危機。 2.有效運用各項資源或策略化解社區危機。 3.能夠擬定社區環境安全行動計畫並加以執行。
18	第三篇環境安全總動員 第3章社區 安全行動家	1.能夠辨識周遭社區環境的潛在危機。 2.有效運用各項資源或策略化解社區危機。 3.能夠擬定社區環境安全行動計畫並加以執行。
19	畢業	

桃園市立 桃園 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	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	

	與	□C3.多元文化與國際理解
課程目標	1.了解運動處方設計原則。 2.建立使用運動設施安全意識。 3.學會自行車、跑步、水中自救及救人原則。 4.培養自我挑戰、自我精進的態度。 5.認識籃球的運球技巧。 6.了解排球的接球技巧。 7.熟悉羽球發球、接發球及正手高遠球的技巧。 8.認識體操的跳躍、翻滾等技巧。 9.了解創意啦啦舞的基本動作與組合。 10.學習扯鈴的繞腳及繞腳轉身技巧。	
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。 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。
教學/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。 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。
評量方式		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(請詳細說明)
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	1.第一節 2.使用簡易版身體活動準備問卷，了解個人身體健康狀況。 3.使用運動前危險因子分類評量表，了解自己的危險分級，以及此危險分級的運動建議。 4.兩人一組，互相練習評量他人身體健康狀況及危險分級。 5.第二節 6.說明體適能檢測項目及流程。 7.依據表 3-1-2 的運動建議，將學生分成低、中、高三組。 8.低及中危險群可開始進行體適能檢測，並運用跑站蓋章的方式確認檢測順序是否正確；高危險群則由一名學生扮演在場監控的醫生，方可進行檢測流程確認。 9.說明運動處方設計原則。 10.三組學生互相討論並設計二至三個運動課程。
2	第3單元 健康自主 有活力 第2章安 全運動沒 煩惱——	1.第一節 2.由教師帶領學生進行校園巡禮活動，參觀各運動場地時，適時說明運動設施的特性及使用規範。 3.學生進行分組討論，就校園巡禮活動中老師講解的部分，進行歸納整理，並發表各組對於運動設施的特性及使用規範的看法。 4.第二節 5.讓學生進行分組，並規畫各組檢核的對象，說明注意事項，讓學生

	運動設施安全	開始進行探查。 6.請各組學生分享探查的結果與心得。
3	第 4 單元 活力青春 大放送 第 1 章雙輪闖天下——自行車	1.第一節 2.自行車基本結構。 3.除了課本介紹的自行車基本結構外，還有哪些車體結構外的周邊配備？這些配備在騎乘上有什麼幫助？ 4.第二節 5.教師舉數則案例，說明因為騎乘自行車姿勢不良所引起的意外事件，並進一步說明遵守道路法規的重要性。 6.騎乘設定與基本姿勢。 7.踩踏位置與施力技巧。
4	第 4 單元 活力青春 大放送 第 1 章雙輪闖天下——自行車	1.第一節 2.介紹安全行車的外在裝備。 3.自行車因輕便，容易使人忽略秩序，如恣意擺放、行駛於人行道等，因而造成他人許多不便。教師可與學生一起討論，騎乘自行車應該注意哪些禮儀？ 4.教師說明課文中良好騎乘禮儀的實例，並要求學生落實於生活中，進一步藉由騎乘禮儀的觀念，引導學生討論平等、守法、尊重他人及尊重路權等議題。 5.第二節 6.除了課文介紹的自行車道，教師可透過參考資料，提供學生更多著名自行車專用道的騎乘資訊與網站，並請學生分享其他特殊景點的騎乘經驗。 7.教師透過課本所示圖片，詳細說明碰到前大齒盤或後鏈輪齒之鏈條脫落時，維修與故障排除的方法。 8.教師帶領學生規畫一份屬於自己的自行車漫遊旅程，並藉由行車前自我檢核表，讓學生檢視自己是否學會本章所提供之基本設定、行車安全、行車禮儀及故障排除的基本知識。
5	第 4 單元 活力青春 大放送 第 2 章疾走如風——跑	1.第一節 2.詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情况。 3.由體育股長帶領班上同學，進行慢跑操場 3 圈。 4.關節熱身操(頭至腳)。 5.講解馬克操動作要領(一)。 6.學生分為 4 排，進行馬克操練習(一)。 7.第二節 8.講解馬克操動作要領(二)。 9.學生分為 4 排，進行馬克操練習(二)。
6	第 4 單元 活力青春 大放送	1.第一節 2.起跑動作講解。 3.起跑動作練習。

	第 2 章疾走如風——跑	4.加速跑練習。 5.追逐加速跑。 6.第二節 7.途中跑的練習(直線)。 8.途中跑的練習(彎道)。 9.慣性跑練習。 10.衝刺壓線。
7	第 4 單元 活力青春大放送 第 2 章疾走如風——跑	1.第一節 2.4×100 接力跑技術。 3.接棒者起跑。 4.慢跑傳接棒練習。 5.中速連續傳接棒練習。 6.接棒者啟動練習。 7.接力區內高速傳接棒練習。 8.第二節 9.接力遊戲。 10.跳繩跑迎面接力賽。
8	第 4 單元 活力青春大放送 第 3 章優游自在——游泳	1.第一節 2.教師可藉由提問方式引導學生，水上活動消暑且富有趣味，但從過去的意外事件統計可知，要玩得安心快樂，一定得特別留意安全問題。 3.請學生針對各組所蒐集的資料，作簡要的發表。 4.歸納並綜合學生所發表的內容，再補充未盡之處。 5.第二節 6.教師可進一步播放事先蒐集的「防溺水十招」、「救溺五步」的宣導片，並介紹水上救生相關資訊，如「119 救災防護專線」、「118 海巡服務專線」、「110 報案專線」、「112 行動電話急難救助專線」。
9	第 4 單元 活力青春大放送 第 3 章優游自在——游泳	1.第一節 2.介紹並示範基本救生方式:拋救生圈、使用救生竿等，並讓學生練習。 3.第二節 4.先將學生每四人分成一小組，示範與練習。 5.教師示範(或播影片)水母漂技巧，深呼吸，頭低下，收下顎，臉朝上，雙手抱膝，膝靠著胸，再讓學生分小組練習。 6.教師示範(或播影片)仰漂技巧，深呼吸，頭後仰，雙手張開成大字，再讓學生分小組練習。 7.教師示範(或播影片)踩水技巧，剪式、攪蛋式，再讓學生練習。
10	第 5 單元 熱門運動大會串 第 1 章掌	1.第一節 2.進行課本你擲我接之活動。 3.此活動可於一個籃球場分 4 組同時進行，每組中能力較好的組員可穿插其中，協助其他組員。 4.提醒學生跳起將球接好後，再擲向籃板。

	控自如— —籃球	5.做完動作時應由課本圖 6-1-1 中 1 及 2 的方向離開，並跑步至中線後，再入列接續下一次的動作。 6.以球不落地為原則，視學生熟練程度增加連續不落地之次數。 7.第二節 8.進行課本你擲我接之活動。 9.此活動學生於上一節課已熟悉操作方式。 10.此次活動可將能力相當之學生分於同一組，故能力好的組別可給予難度較高的目標，例如:跳起接球後於空中將球擲向籃板。 11.其餘組別可加快接球後擲向籃板的速度。 12.此活動難度增高，輪轉速度加快，故應提醒學生先將球控制好，再進行下一個動作。 13.告知學生應依據下一位同學的能力及身材，調整球擲向籃板的力量，而非以自己的想法進行每個動作。
11	第 5 單元 熱門運動 大會串 第 1 章掌 控自如— —籃球	1.第一節 2.進行胯下繞 8 字運球之活動。 3.此活動的運球難度較高，對大多數學生來說應是極大的挑戰，但仍可鼓勵學生嘗試去做。 4.此活動進行時，可讓運球能力較好的學生示範，並提示同學在進行此運球技巧時的重點，使學生較容易有成功的機會。 5.第二節 6.複習壁上坐、此起彼落、換手運球、胯下換手運球、胯下繞 8 字運球之活動。 7.此活動可讓學生自由分組進行，各組可針對較不熟練的技術重複多次練習，已熟練之技術則可加快運球的速度。
12	第 5 單元 熱門運動 大會串 第 2 章排 除萬難— —排球	1.第一節 2.教師指導學生利用背部滾球、臀部控球的重心移動練習，此訓練是利用腿部的上下左右移動，訓練大腿肌力及肌耐力。 3.第二節 4.教師說明對於不同方向的來球，低手傳球是最穩固的接球動作，也是排球運動中的基本動作。當來球位置低於身體胸口正下方，腳步來得及接球的情況下，正面接球是最好的方式。 5.教師引導學生練習低手傳球動作。
13	第 5 單元 熱門運動 大會串 第 2 章排 除萬難— —排球	1.第一節 2.跨步低手傳球步法:以接右邊的球為例，右腳向右前側跨出一大步，屈膝微蹲，接左邊的球反之。 3.交叉步低手傳球步法:以接右邊的球為例，三步交叉步第一步為右腳先往右跨一步，接著左腳往右腳前方邁出呈交叉狀，最後右腳再迅速往右邊移動跨步，接左邊的球步法反之。 4.第二節 5.將學生分組，進行三角或四角移位跑動傳球活動。
14	第 5 單元 熱門運動	1.第一節 2.介紹羽球發展、場地 3.握拍法

	大會串 第 3 章羽 中作樂— 一羽球	4.正手發高遠球 5.教師講解發球區與發球規則，並提醒學生發球時容易犯規的動作。 6.第二節 7.正手發平擊球 8.接發球 9.正手發短球
15	第 5 單元 熱門運動 大會串 第 3 章羽 中作樂— 一羽球	1.第一節 2.發球九宮格:分組進行發球練習，將單打有效發球區域畫分為九等份，前場發球線與後場底線四個角落分數最高，每人五球，計算自己最高分數，設下目標自我挑戰。 3.正手高遠球:兩人一組，乙站於甲前方，以球拍握柄作為標誌物，使甲以正手高遠球動作做揮拍，觀察擊球位置、拍面方向與手臂延伸狀態。 4.第二節 5.兩人一組，以「球不落地」進行正手高遠球練習，以直線球優先，熟練後進階至對角線。 6.高遠球對抗賽。
16	第 6 單元 靈活自如 好身手 第 1 章登 峰造極— 一體操	1.第一節 2.單腳大跨跳:強調單數步伐刻意直膝上踢，並運用吸氣動作，讓身體與直膝的雙腿在空中多停留 2 秒(比空中多停留時間)。多助跑 2 步，除持續強調慣用腳刻意直膝上踢並運用吸氣動作，讓身體與直膝的雙腿在空中多停留些時間外，在落地瞬間強調屈膝緩衝的動作(比高、比直、比分腿開度)。 3.雙腳跳躍:原地進行垂直跳躍動作、團身跳躍動作、左右分腿跳躍動作、瑪莉兄弟跳躍動作。 4.第二節 5.立姿側滾:由側弓箭步立姿開始動作，強調身體重心往屈膝足尖靠攏，促使身體由單肩至後背依序著地持續向側滾動，迅速回至屈膝蹲跪姿，再藉由雙腿力量回至直膝立姿完成動作(比快)。待動作較為熟練後，嘗試換邊操作。 6.單肩前滾翻:由屈膝蹲站立姿開始動作，強調目視右側腋下，雙前腳掌蹬離地後，雙腳跟緊靠臀部，雙肩緊靠膝蓋，促使滾動加速，以利迅速回至站立姿完成動作(比快)。待動作較為熟練後，嘗試換左肩操作。 7.前滾翻:由直膝站立姿開始動作，強調目視腹部，由後腦勺先行著地，雙前腳掌蹬離地後，雙腳跟緊靠臀部，雙肩緊靠膝蓋，促使滾動加速，以利迅速回至站立姿完成動作(比快)。 8.單肩後滾翻:由團身坐姿開始動作，由背部帶動，依序由臀至單肩，向右側肩膀方向躺靠；強調雙腳蹬離地後，雙膝緊靠右耳，雙前腳掌先行著地，促使滾動加速，以利迅速回至站立姿完成動作(比快)。待動作較為熟練後，嘗試換左肩操作。
17	第 6 單元 靈活自如	1.第一節 2.併腿跳撐:由直膝併腿站立姿開始動作，強調目視雙手之間且雙腳蹬

	好身手 第 1 章登峰造極——體操	離地時，雙手直臂向上推頂，雙腳持續維持屈膝併攏，並迅速回至直臂貼耳、屈膝蹲立姿完成動作(比快)。 3.側翻:由雙手直臂貼耳，前後腳直膝立姿開始，強調慣用腳向前踩跨呈大弓箭步後，雙手直臂依序向前支撐，同時雙腳直膝依序跳蹬離地面，並迅速回至直臂貼耳、直膝開腿立姿，迅速完成動作(比快)。待動作較為熟練後，嘗試換腳操作。 4.第二節 5.動作技巧組合一:讓學生輪流排隊至力波墊上進行練習。 6.動作技巧組合二:依照課本說明，讓學生輪流排隊至力波墊上進行練習。
18	第 6 單元 靈活自如 好身手 第 2 章呼朋喚友——創意啦啦舞	1.第一節 2.教師講解並示範「一、四面八方」正確的動作。 3.踏併步:一個八拍，向右踏併兩次共四拍，雙手第一拍作平 T，第二拍做摺 T，第三拍雙手往上，第四拍回到摺 T；左邊重複同樣動作。 4.三步一抬:一個八拍，向前走右、左、右、抬(左膝)四拍；向後退左、右、左、抬(右膝)四拍。建議確定步伐熟練後，可進階加上手部動作，手部第四拍做左 L、第八拍做右 L。學生兩人一組，互相觀摩並幫忙調整姿勢。 5.第二節 6.教師講解並示範「二、暈頭轉向」的正確動作。 7.V 字變化:二個八拍，將在腳部基本動作說明的 V 字步加以變化，每做一次 V 字步(四拍一次)，每次的第三拍向右轉 180 度，總共兩次，最後回到正面。 8.踏點步:二個八拍，二拍一個動作，第一二拍踏右腳、三四拍左腳側點，五六拍踏左腳、七八拍點右腳；熟練後動作加快改成一拍。
19	第 6 單元 靈活自如 好身手 第 2 章呼朋喚友——創意啦啦舞	1.第一節 2.教師講解並示範「三、One more two more」，為使學生快速上手，教學時可以分段或分節的方式，讓學生慢慢熟悉整套動作。 3.手部動作上下旁下:一個八拍，一個動作兩拍，原地雙手第一二拍往上，第三四拍往下，第五六拍平 T，第七八拍往下，動作熟練後，可加原地踏步或小跑步。 4.弓箭步+滾手:一個八拍，右弓箭四拍，左弓箭四拍，動作熟練後，可改為兩拍，增加律動感。 5.抬膝+踢腿:兩個八拍，手部維持平 T，抬右膝踢右腳，腳部動作第一拍抬右膝，第二拍放下，第三拍踢右腳，第四拍踩地，同樣動作重複四拍，再換左邊一個八拍。 6.第二節 7.教師講解並示範「四、跑跑跳跳」，為使學生快速上手，教學時可以分段或分節的方式，讓學生慢慢熟悉整套動作。 8.跑動:跑動目的主要是做隊形變化。向前跑一個八拍，再向後跑一個八拍，雙手第一拍上，第二拍下，以此類推。 9.單腳跳:一個八拍，右腳落地小跳，第一二拍右手往右斜下，左手在左斜上方，第三四拍換左腳小跳，左手往左斜下，右手在右斜上方，

		第五六拍重複右腳，第七八拍重複左腳。 10.開合跳一個八拍:第一拍雙腳跳開，同時雙手往上，第二拍併攏，同時雙手往下，第三四拍重複同樣動作共四拍，第五六拍雙手往外打開成一個「山」字，像個大力士，雙腳蹲馬步，第七八拍雙腳併攏，雙手拍三下，共八拍。
20	第 6 單元 靈活自如 好身手 第 3 章鈴 漓盡致——扯鈴	1.第一節 2.教師說明運鈴繞腳之動作要領(在拋接繞腳之熱身已演練)。 3.教師示範運鈴繞腳→跨腳→推鈴向左→拋鈴過大腿→接鈴等動作流程及時機。 4.第二節 5.教師講解繞腳轉身之動作要領。 6.向左拋鈴之要領並示範說明。 7.同學分組練習繞腳向左拋鈴。 8.教師講解轉身之動作要領及前後腳的位置。 9.兩人一組，一人持鈴，一人練習轉身動作，重複多次，並交換練習。 10.實際運鈴練繞腳轉身動作，並由教師個別指導。 11.針對共同錯誤部分，集合講解，並再次示範。 12.分散練習。
21	全冊總複習	1.參加與體適能力有關的活動時，若本身體適能不足，會導致什麼情況？評量家人或朋友運動前健康狀況、風險分級，並提出運動建議。 2.詢問學生是否曾在校園內運動？校園裡有哪些運動設施？教師說明運動設施安全檢核表的使用方法，並與學生討論可以填上什麼內容。 3.請學生分享學習騎乘自行車的經驗及姿勢，或者因為不良騎乘姿勢所導致的特別經驗。 4.請學生分享一則未遵守交通規則而發生交通事故的新聞引導出安全行車，以及良好騎乘禮儀的觀念。 5.請學生分享騎乘自行車時發生鏈條脫落的經驗，並說明如何解決。 請學生分享自行車旅行的經驗。 6.請學生發表印象深刻的選手表現，並請學生發表提升跑步能力的方法。 7.詢問學生運動會中 100 公尺比賽，該怎麼測量起跑架。思考影響短距離跑成績的重要因素為何。思考正式田徑 4x100 公尺接力項目與運動會中的大隊接力，兩者接力方式有何不同？ 8.教師利用溺水事件統計或新聞，喚醒學生重視水上安全活動問題。倘若自己不小心落水，該如何自救？ 9.投籃時，是否曾因一直投不進球而感到懊惱，甚至一再練習也無法有效率的提高投籃命中率？引導學生說出困難點。幫學生找出及了解適合自己的投籃方式。 10.詢問學生是否有欣賞的排球員以及欣賞的原因。 11.詢問學生認識哪些羽球選手，是否欣賞過羽球比賽？國內每年舉辦最大型的羽球國級賽事為何。 12.學生分組討論三種發球的差異(特點、方式)。高遠球擊球時，為什麼

		麼非持拍手必須指著來球？ 13.請學生發表常見的跳躍動作、翻滾動作、手翻動作、相關動作組合，又該如何提升速度及穩定性。 14.請學生發表最常看到的創意啦啦舞動作，講解創意啦啦舞的基本認知。 15.播放優秀選手影片或演示繞腳連續動作，使同學有進一步的認識並躍躍欲試。
--	--	--

桃園市立 桃園 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	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		
課程目標	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。			
融入之議題	【環境教育】 環J1:了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 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。 【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。			
教學/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。 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。 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。 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。
評量方式	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(請詳細說明)
1	第4單元 自主鍛鍊 展活力 第1章 健康地基／ 心肺耐力	1.第1節：引起動機：請學生思考什麼是心肺耐力，心肺耐力好的人心跳率會較高或低及其原因。說明心肺耐力對健康的重要，提醒學生肥胖、慢性疾病和心肺耐力之間的關係。 2.安靜心跳率測量：教師講解並示範測量脈搏的手勢及測量的部位，請學生自行測量，並以原子筆在測量點上畫記。 3.學生兩人一組，相互測量。 4.請學生核對自我測量及他人測量的脈搏是否一致，若差異很大則重新測量，或是換組、換人測量。 5.第2節：教師說明 F.I.T.T.心肺耐力運動計畫設計原則。 6.教師說明最大心跳率及目標心跳率的計算方式。 7.最大心跳率及目標心跳率計算：教師引導學生計算自身之最大心跳率、儲備心跳率，以及計算 50%、60%及 85%目標心跳率(50%HRR、60%HRR、85%HRR)。 8.教師引導學生填寫課本 p.91「我的心肺耐力」表單。
2	第4單元 自主鍛鍊 展活力 第1章 健康地基／ 心肺耐力	1.第1節：引起動機：請學生思考什麼是心肺耐力，心肺耐力好的人心跳率會較高或低及其原因。說明心肺耐力對健康的重要，提醒學生肥胖、慢性疾病和心肺耐力之間的關係。 2.安靜心跳率測量：教師講解並示範測量脈搏的手勢及測量的部位，請學生自行測量，並以原子筆在測量點上畫記。 3.學生兩人一組，相互測量。 4.請學生核對自我測量及他人測量的脈搏是否一致，若差異很大則重新測量，或是換組、換人測量。 5.第2節：教師說明 F.I.T.T.心肺耐力運動計畫設計原則。 6.教師說明最大心跳率及目標心跳率的計算方式。 7.最大心跳率及目標心跳率計算：教師引導學生計算自身之最大心跳率、儲備心跳率，以及計算 50%、60%及 85%目標心跳率(50%HRR、60%HRR、85%HRR)。 8.教師引導學生填寫課本 p.91「我的心肺耐力」表單。
3	第4單元 自主鍛鍊 展活力 第2章 動吃關係大 解密／運	1.第1節：引起動機：引導學生思考並分享年齡、性別、體型及身體活動量等因素對飲食之熱量需求的影響。 2.引導學生思考並分享日常飲食中的醣類、蛋白質及脂質食物，以及自己營養素攝取的偏向。 3.熱量需求：教師簡述卡路里的源由。 4.教師延伸熱量消耗及需求的單位：卡路里，進一步說明基礎代謝率。 5.教師說明身體活動量與熱量消耗的關係。

	動營養	6.教師說明如何利用身體質量指數(BMI)評估自我體型，引導學生定義所屬身體活動量之分級。 7.教師簡述熱量營養素與非熱量營養素的分類。 8.教師說明熱量營養素的類別，以及其各自每單位可提供的熱量。 9.教師簡述各熱量營養素在體內代謝產生能量的途徑，進一步說明為何醣類為運動中主要的能量來源。 10.教師介紹各熱量營養素與運動中能源使用的關係及其主要的生理作用，提供每天所需建議量之資訊。 11.教師簡述非熱量營養素在人體生理功能的主要角色。 12.教師說明哪些礦物質及維生素能幫助青少年的生長發育，以及有利運動中氧氣輸送與能量使用的礦物質為何，進一步補充日常生活飲食中有關上述營養素之攝取資訊。 13.第 2 節：引起動機：教師引導學生回想是否在運動中曾有熱傷害(抽筋、頭暈及嘔吐)的經驗，以及當時水分補充的方式。 14.請學生分享是否有早上空腹運動或午餐後立即至操場打球的經驗，以及當中產生的生理不適狀況。 15.教師簡述水分對人體的生理功能、水分從體內流失的方式、不同形式的運動可能流失之水分的估算。 16.教師簡述熱傷害的定義與分類。 17.教師整合熱傷害的資訊，並由其推導脫水程度對體溫調節及生理功能的影響。 18.教師說明為何以口渴作為評估脫水的指標並不適當、簡述追蹤脫水現象的實用方法。 19.教師說明運動前、中及後的水分補充要領與策略，同時提醒長時間運動時，須搭配電解質液體的補充。 20.教師說明運動前、中及後的營養增補。
4	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	1.第 1 節：引起動機：引導學生思考並分享年齡、性別、體型及身體活動量等因素對飲食之熱量需求的影響。 2.引導學生思考並分享日常飲食中的醣類、蛋白質及脂質食物，以及自己營養素攝取的偏向。 3.熱量需求：教師簡述卡路里的源由。 4.教師延伸熱量消耗及需求的單位：卡路里，進一步說明基礎代謝率。 5.教師說明身體活動量與熱量消耗的關係。 6.教師說明如何利用身體質量指數(BMI)評估自我體型，引導學生定義所屬身體活動量之分級。 7.教師簡述熱量營養素與非熱量營養素的分類。 8.教師說明熱量營養素的類別，以及其各自每單位可提供的熱量。 9.教師簡述各熱量營養素在體內代謝產生能量的途徑，進一步說明為何醣類為運動中主要的能量來源。 10.教師介紹各熱量營養素與運動中能源使用的關係及其主要的生理作用，提供每天所需建議量之資訊。 11.教師簡述非熱量營養素在人體生理功能的主要角色。 12.教師說明哪些礦物質及維生素能幫助青少年的生長發育，以及有利運動中氧氣輸送與能量使用的礦物質為何，進一步補充日常生活飲

		食中有關上述營養素之攝取資訊。 13.第 2 節：引起動機：教師引導學生回想是否在運動中曾有熱傷害(抽筋、頭暈及嘔吐)的經驗，以及當時水分補充的方式。 14.請學生分享是否有早上空腹運動或午餐後立即至操場打球的經驗，以及當中產生的生理不適狀況。 15.教師簡述水分對人體的生理功能、水分從體內流失的方式、不同形式的運動可能流失之水分的估算。 16.教師簡述熱傷害的定義與分類。 17.教師整合熱傷害的資訊，並由其推導脫水程度對體溫調節及生理功能的影響。 18.教師說明為何以口渴作為評估脫水的指標並不適當、簡述追蹤脫水現象的實用方法。 19.教師說明運動前、中及後的水分補充要領與策略，同時提醒長時間運動時，須搭配電解質液體的補充。 20.教師說明運動前、中及後的營養增補。
5	第 4 單元 自主鍛鍊 展活力 第 3 章 武 德技藝／ 跆拳道	1.第 1 節：引起動機：詢問學生是否看過或學過跆拳道，並進一步了解是對打還是品勢，以及觀看後的感想。引導學生說出所知的臺灣跆拳道名人。 2.教師講述跆拳道簡史、禮儀之道與安全觀念。 3.教師解析馬步正拳之動作。 4.教師指導學生練習左右交換出拳、左右交換連續出拳。 5.教師說明並提示出拳小撇步：出拳時力量來自紮實的馬步，並配合些微的腰部扭轉，運用全身力量出拳，即所謂的勁道而非蠻力。 6.第 2 節：引起動機：詢問同學是否知道跆拳道對打比賽中最常使用的步伐與腿部技術，藉此說明三七步與腳背旋踢的重要性，以及三七步在對打與品勢中的差異，並說明腳背旋踢之功用與攻擊位置。 7.三七步之動作解析後，進行三七步換邊練習，換腳的方式是將重心微微上提，雙腳同時輕輕跳起，並左右腳交換，由左前右後的站姿，變成右前左後的站姿。 8.旋踢之分解動作練習：三七步站姿預備，抬腿收腳，彈腿踢擊，收腳回復。踢擊後將左腳腳尖向右轉回至原本位置，右腳小腿收回靠緊大腿。 9.旋踢之連續動作練習。 10.教師說明並提示旋踢結束的收腳回復，有助於連續動作踢擊時的連貫性，可讓身體保持靈敏，所以收腳動作相當重要。
6	第 4 單元 自主鍛鍊 展活力 第 3 章 武 德技藝／ 跆拳道	1.第 1 節：引起動機：播放教師自行準備的 2 分鐘跆拳道比賽影片，詢問學生的心得，例如：令人印象深刻的部分為何？比賽中最常使用的技術為何？藉此加強說明動作技術的力量、正確性與流暢性的重要，並強調力量、正確性及流暢性須憑藉不斷練習才能達成，所以此節課要加強學過的技術。 2.揪團練功：全班分成數組，各組一位組長。組長帶領組員依照課本 p.111 中的技術大躍進計畫，進行馬步正拳與腳背旋踢兩種技術。 3.互助合作：參考動作技術檢核表，組員相互觀察彼此的動作技術。

		4.個別強化：在練習後依自我技術表現情況，針對需要加強的技能，擬定課後個人訓練計畫，並於下節課繳交。 5.教師介紹對打比賽中的得分位置、勝負判定，並教導學生如何填寫比賽欣賞記錄表。 6.第 2 節：引起動機：播放一段跆拳道表演影片，詢問學生觀看的心得，例如：影片中什麼部分令人印象深刻？自己若是臺上的表演者，應表現出什麼樣子？之後引導學生思考，除了動作技術，表演時的要素還有哪些？藉此說明氣勢、力量、技術、團隊精神與禮儀五個面向在表演上的重要，以及團體武藝技能發表會的進行方式。 7.分組練習：全班分成數組，各組一位組長，由組長帶領組員參考互評表上的動作要領，練習馬步正拳與腳背旋踢兩種技術，並在練習後，由全組共同討論、選擇其中一種動作技術進行發表。 8.公開發表：抽籤決定各組上臺表演的順序，全體組員皆需參與。 9.相互評量：尚未上臺發表之學生擔任評審，依照互評表給予回饋，評量項目分為氣勢、力量、技術、團隊精神與禮儀五個面向。
7	第 5 單元 挑戰體能 秀青春 第 1 章 飛 雲掣電／ 飛盤	1.第 1 節：全班分為兩組進行飛壘賽。 2.教師於比賽開始前說明規則並提醒安全注意事項，協助學生安排進攻順序與守備位置，於比賽中擔任裁判，於賽後引導學生討論基本戰術。 3.20～30 公尺長距離傳盤教學與練習。 4.利用飛壘賽場地，練習內野接盤，傳至一壘。 5.利用飛壘賽場地，練習外野接盤，傳至二壘，再傳至一壘。 6.第 2 節：教師介紹飛盤擲準賽與擲遠賽。 7.擲準教學與練習。 8.擲遠教學與練習。 9.教師說明如何有效提升準度與投擲距離。 10.說明飛盤越野賽規則並進行比賽。 【第一次評量測驗】
8	第 5 單元 挑戰體能 秀青春 第 1 章 飛 雲掣電／ 飛盤	1.第 1 節：全班分為兩組進行飛壘賽。 2.教師於比賽開始前說明規則並提醒安全注意事項，協助學生安排進攻順序與守備位置，於比賽中擔任裁判，於賽後引導學生討論基本戰術。 3.20～30 公尺長距離傳盤教學與練習。 4.利用飛壘賽場地，練習內野接盤，傳至一壘。 5.利用飛壘賽場地，練習外野接盤，傳至二壘，再傳至一壘。 6.第 2 節：教師介紹飛盤擲準賽與擲遠賽。 7.擲準教學與練習。 8.擲遠教學與練習。 9.教師說明如何有效提升準度與投擲距離。 10.說明飛盤越野賽規則並進行比賽。
9	第 5 單元 挑戰體能 秀青春	1.第 1 節：引起動機：請學生分享上網搜尋奧運游泳競賽項目的收穫：哪一種姿勢的游泳秒數比較少，速度比較快？並請學生發表目前捷泳世界紀錄保持者的相關資料。

	第2章 力爭上游／游泳	2.教師先示範趴在池邊打水姿勢，再請學生練習打水 20 下二循環，教師邊巡視邊提醒動作。 3.教師示範坐在池邊打水練習，提醒學生留意腳掌有無呈內八字狀，再請學生練習打水 20 下二循環，教師邊巡視邊提醒動作。 4.教師示範手扶池邊溝槽練習打水，提醒學生留意頭朝下眼睛直視池底，再請學生二人一組練習打水 20 下二循環，教師邊巡視邊提醒動作。 5.教師總結說明捷泳打水的技巧，無論是坐在岸邊、手抓池邊，都要留意腳掌動作。 6.第2節：引起動機：複習打水動作(池邊打水、水中打水)。 7.教師示範浮板打水技巧，再請學生練習。特別是初學浮板打水時，建議手抓浮板中間或後面，頭沒入水中，身體浮在水面上。 8.教師示範水中站立動作、憋氣漂浮打水(不超過 10 秒)，接著站立換氣，再憋氣漂浮打水，然後請學生試做。 9.捷泳划手動作：建議教師先在池邊示範動作，再讓學生練習。步驟依序為抓水、往內抱水、往外往後推水、手臂出水、水上移臂等連貫動作。
10	第5單元 挑戰體能秀青春 第2章 力爭上游／游泳	1.第1節：引起動機：詢問學生上一節課後是否曾經練習捷泳打水，教師再次強調，打水時腳要呈內八字狀，腳背要能感受到水的阻力。 2.詢問學生是否曾經觀察捷泳競賽時選手的泳姿，並請學生分享選手手部動作的特色。鼓勵學生學好打水之外，也要學好划手姿勢，捷泳才能事半功倍。 3.複習捷泳划手動作步驟：抓水、往內抱水、往外往後推水、手臂出水、水上移臂，建議教師先示範動作，再讓學生練習。 4.教師示範岸上划手連續動作，請學生試做。 5.請學生分享划手練習的收穫。 6.第2節：引起動機：詢問學生上一節課後是否曾經練習捷泳打水以及划手動作，教師可強調打水及划手時應注意的動作細節。 7.詢問學生是否嘗試過把打水與划手動作結合，並請學生分享感覺。 8.引導學生思考打水與划手動作結合後，還需要什麼動作才能讓動作更順暢。 9.教師示範手握浮板前方，打水及划手之連續動作，再請學生練習。 10.教師岸上指導學生進行划手時加上換氣動作，請學生留意側邊換氣技巧。 11.教師示範池邊換氣練習動作，並詳細說明動作的分解流程，再請學生練習。 12.教師示範捷泳浮板打水加上划手及換氣連續動作，並請學生練習。 13.教師示範單臂划手換氣動作(一隻手伸直手臂或扶著浮板)，並請學生練習。 14.教師示範一手六腳動作，並請學生練習。
11	第5單元 挑戰體能秀青春	1.第1節：引起動機：詢問學生，曾經在什麼地方與舞蹈相遇？自身曾經參與過的舞蹈活動有哪些？有什麼特殊的舞蹈經驗可以分享？ 2.認識身體部位：將身體分為頭、頸、雙肩、手肘、手掌、上胸、腰、

	第3章 身體塗鴉／創造性舞蹈	骨盆、臀部、雙膝、腳掌等部位，教師以口語引導，學生以身體部位回應。 3.「身體書畫—身體部位體驗」：教師以口語引導，學生使用單一身體部位，在立體空間中畫出簡單幾何圖形。 4.「身體書畫—身體部位體驗」延伸活動，轉換引導者與操作者。 5.「身體塑形—身體靜態姿勢探索」：教師使用圖片引導，學生使用身體造形模仿回應揭示圖片的姿勢。 6.第2節：引起動機：請四位同學牽引，以瑜伽彈力帶圍成方形，教師引導介紹三維空間—水平面、額狀面、矢狀面。 7.使用節拍器固定節奏，教師引導學生做身體中心收縮延伸練習。 8.於模擬舞臺周邊標記方位代表數字，教師引導學生做身體面向的體驗練習。 9.「身體積木—身體空間非位移動作體驗」：教師引導學生以身體部位接觸地面的方式，產生身體造形，創作不同動作形狀。 10.「移動城堡—身體空間位移動作體驗」：學生以個人為單位，創作自己特有的移動方式。 11.學生分組，每一次以一人領做個人動作，組員模仿的方式移動，呈現小組的不同移動方式與身體造形。
12	第5單元 挑戰體能秀青春 第3章 身體塗鴉／創造性舞蹈	1.第1節：引起動機：請同學分享日常生活中常聽到的節奏聲響。 2.舞蹈元素「時間」體驗練習練習：「身體擊樂—動作速度與節奏的體驗」，教師使用不同速度的音樂引導學生，以身體部位回應。 3.教師使用不同速度的音樂引導學生，以移動的步伐踏步回應。 4.使用節拍器定速，引導學生以踏步及拍手完成每小節8拍、共4小節的身體擊樂。 5.學生創作自己的身體擊樂 6.舞蹈元素「勁力」體驗練習：「身體推托拉，身體勁力的體驗」，學生兩人一組做互推、互托、互拉等動作與造形。 7.教師以意象引導學生表演動作的輕與重。例如：羽毛輕飄落地，復遭清風拂起。 8.第2節：分享前三節課之影像紀錄。 9.「舞蹈魔鏡—關係大體驗」，學生兩人一組，一人主導動作，另一人照鏡子擬像回應，體驗舞伴同步關係。 10.學生兩人一組，一人操作道具形變，舞伴用身體動作回應，體驗舞伴回音關係。 11.動作接龍，由一位同學帶領第一個動作，全班模仿回應，以此方式延續，體驗獨舞與群舞對話關係。 12.舞動亮麗人生：學生運用舞蹈元素組合創作，分組設計30秒舞蹈片段。 13.教師提醒學生做道具引導時，須注意回應同學的動作安全，並鼓勵學生嘗試更多元使用道具，設計引導身體動作。
13	第6單元 球藝大會串 第1章 應	1.第1節：進行課本「我的子彈會轉彎」之活動。 2.此活動可於一或二個籃球場分4組同時進行，能力好的同學可穿插其中協助其他同學。

	聲入網／ 籃球	3.每組 2 顆球 2 個人(甲及乙)同時進行，籃下須有 2 位同學(丙及丁)撿球，丙撿到後球傳給甲，丁撿到球後傳給乙。 4.每個點投 2 球，前一位投籃者投完第 2 球後，下一位始得開始投籃。甲投完後至 C 的位置，乙則到 B 的位置。乙行進速度不得超越甲。 5.甲及乙各投完 5 點後，與丙及丁交換位置。 6.第 2 節:進行「適得其所」之活動。 7.因每位學生之身材、力量及協調性均不同，因此可介紹不同方式的投籃以提供學生參考。 8.對於力量不足、身材較小的學生，可建議用雙手投籃。 9.持球時掌心不要接觸球，將球置於胸前較容易使力，許多學生會將球置於額頭上方，如此較難使力，應予以修正。 10.單手投籃時，球可置於肩膀高度或是額頭上方，學生可自行選擇適合自己的方法。 11.投籃時膝蓋屈曲，強調力量來自雙腳向上蹬起，而非完全利用手的力量，球投出時手主要是控制球出手後的方向。 12.5~6 人一組，每組一顆球，投籃距離自 2 公尺開始。 13.每位學生投 5 球後交換，其餘未投籃之學生則幫忙撿球，並在每一次投籃不進時，給予動作上的回饋及鼓勵，投進時，則給予歡呼。 14.5 球投完後，進 2 球者可向後退 1 公尺，進 2 球以下者，則須留在原地。 15.此方式之投籃練習，亦可讓學生得知自己的目前最佳投籃的距離。
14	第 6 單元 球藝大會串 第 1 章 應 聲入網／ 籃球	1.第 1 節:進行課本「我的子彈會轉彎」之活動。 2.此活動可於一或二個籃球場分 4 組同時進行，能力好的同學可穿插其中協助其他同學。 3.每組 2 顆球 2 個人(甲及乙)同時進行，籃下須有 2 位同學(丙及丁)撿球，丙撿到後球傳給甲，丁撿到球後傳給乙。 4.每個點投 2 球，前一位投籃者投完第 2 球後，下一位始得開始投籃。甲投完後至 C 的位置，乙則到 B 的位置。乙行進速度不得超越甲。 5.甲及乙各投完 5 點後，與丙及丁交換位置。 6.第 2 節:進行「適得其所」之活動。 7.因每位學生之身材、力量及協調性均不同，因此可介紹不同方式的投籃以提供學生參考。 8.對於力量不足、身材較小的學生，可建議用雙手投籃。 9.持球時掌心不要接觸球，將球置於胸前較容易使力，許多學生會將球置於額頭上方，如此較難使力，應予以修正。 10.單手投籃時，球可置於肩膀高度或是額頭上方，學生可自行選擇適合自己的方法。 11.投籃時膝蓋屈曲，強調力量來自雙腳向上蹬起，而非完全利用手的力量，球投出時手主要是控制球出手後的方向。 12.5~6 人一組，每組一顆球，投籃距離自 2 公尺開始。 13.每位學生投 5 球後交換，其餘未投籃之學生則幫忙撿球，並在每一次投籃不進時，給予動作上的回饋及鼓勵，投進時，則給予歡呼。 14.5 球投完後，進 2 球者可向後退 1 公尺，進 2 球以下者，則須留在

		原地。 15.此方式之投籃練習，亦可讓學生得知自己的目前最佳投籃的距離。 【第二次評量測驗】
15	第6單元 球藝大會串 第2章 百發百中／ 排球	1.第1節：引起動機：詢問同學是否觀賞職業與非職業排球比賽影片，引導學生說出兩者之間的差別。 2.介紹排球的輪轉位置及場地。 3.介紹低手發球之發球方式。 4.請學生組合練習低手發球，先兩人一組，待熟練後，可多人一組練習不同路線與遠近的低手發球。 5.教師提醒學生在練習的過程中，應循序漸進，同學間可互相提示重點與教導。 6.第2節：引起動機：請學生分別以 W、L、弧形接發球隊形排列，接教師發過來的球，並思考不同排列方式可能帶來的影響。 7.教師配合課文介紹各種接發球隊形。 8.教師指導學生練習各種接發球隊形。 9.教師引導學生比較各種接發球隊形的優缺點。 10.全班分組進行接發球的比賽，讓學生透過比賽觀察組員的特質，以利下節課的接發球積分賽。 11.教師提醒學生回饋在比賽進行時，所觀察到各種攻擊、接發球隊形的變化，並請學生相互分享排球課的學習心得。
16	第6單元 球藝大會串 第2章 百發百中／ 排球	1.第1節：引起動機：詢問同學是否觀賞過桌球相關影片或賽事轉播，是否有欣賞的球員，原因為何？ 2.說明反手推球使用時機、站位、重心及動作示範。 3.反手推球單次擊球直線、斜線練習：四人一組，分站球桌兩側，各站左右半區，同側兩人非持拍手將球放下擊出，對面同學將來球接起後，做同樣練習。 4.反手推球連續擊球練習：同反手推球單次練習，但不將球接起，進行連續擊球來回練習。 5.教師提醒同學練習並非競賽，要先培養穩定的回擊球能力，將球回擊至規定的半區內，以利對手回擊，才可達到練習目的。 6.若球來回偏高時，教師可提醒同學檢視球拍擊球軌跡是否往上，或是拍面角度是否上仰。 7.第2節：引起動機：詢問同學對於上一節課所學之反手推球技術是否有信心，提示這節下課前會進行小組的反手推球競賽。 8.發球規則介紹：持球、拋球、擊球。 9.正手發平擊球動作示範。 10.正手發平擊球練習(四人一組，一人發球、兩人反手推擊球、一人檢核；以學習單「一路發發發」輔助)。 11.連續無極限競賽 1。 12.連續無極限競賽 2(競賽方式相同，擊球路線互換)。 13.教師說明練習及比賽皆是從發球開始，要注意並好好利用每一次的發球機會。 14.發球時若出現由上往下擊球的動作，教師需提醒同學正確動作為

		拍面前傾下壓，由後向前擊球，以免發球高度過高。
17	第6單元 球藝大會串 第3章 「桌」拿 好手／桌 球	1.第1節：引起動機：說明這節課程的主要內容為正手平擊球，是為正手攻擊的基礎動作，若動作正確，日後進行正手攻擊時，將能有更好的質量。 2.基本預備姿勢介紹。 3.教師說明正手平擊球使用時機、站位、重心及動作示範。 4.正手平擊球練習。 5.四人一小組，一人發球，一人預備，兩人接球。B4 紙張分放於球桌端線之左、中、右，每人各五球，第二落點需落於紙張上，小組成員球數用盡後，可討論下一輪的目標物大小。 6.第2節：引起動機：說明此堂課將結合各項技術進行修正式的比賽，讓同學可以展現前三節課的練習成果。 7.反手推球練習。 8.正手發平擊球練習。 9.正手平擊球練習。 10.四人分組練習，輪流發球、擊球。 11.正手平擊球練習(一人對三人)：發球者發球後以反手推球回擊至球桌右半區，三人一側則輪流以正手平擊球回擊，打完球後則移動到隊伍後方排隊。每人皆需輪流為發球者。
18	第6單元 球藝大會串 第3章 「桌」拿 好手／桌 球	1.第1節：引起動機：說明這節課程的主要內容為正手平擊球，是為正手攻擊的基礎動作，若動作正確，日後進行正手攻擊時，將能有更好的質量。 2.基本預備姿勢介紹。 3.教師說明正手平擊球使用時機、站位、重心及動作示範。 4.正手平擊球練習。 5.四人一小組，一人發球，一人預備，兩人接球。B4 紙張分放於球桌端線之左、中、右，每人各五球，第二落點需落於紙張上，小組成員球數用盡後，可討論下一輪的目標物大小。 6.第2節：引起動機：說明此堂課將結合各項技術進行修正式的比賽，讓同學可以展現前三節課的練習成果。 7.反手推球練習。 8.正手發平擊球練習。 9.正手平擊球練習。 10.四人分組練習，輪流發球、擊球。 11.正手平擊球練習(一人對三人)：發球者發球後以反手推球回擊至球桌右半區，三人一側則輪流以正手平擊球回擊，打完球後則移動到隊伍後方排隊。每人皆需輪流為發球者。
19	第6單元 球藝大會串 第4章 舉	1.第1節：引起動機：詢問同學是否曾上網搜尋相關資料或影片，了解足球運動的歷史，以及欣賞選手停空中球的動作與運用時機。 2.足內側停空中球練習，如課本內文所述方式練習。 3.三點式練習，二人一組一顆球，相距8公尺。 4.教師提示停空中球時，支撐腳屈膝以穩定身體重心。足內側停球時，

	足輕重／ 足球	停球腳足尖外展成 90 度，足底與地面成平行。足背停球時，足底亦須與地面成平行。停空中球時，不管使用哪一個部位，停球部位皆須做緩衝動作，才能順利完成停球動作。 5.教師說明停空中球除了動作層面的要求之外，空中球的落點(簡稱球點)的判斷甚為重要，知道球點的位置，才能決定用什麼部位停球，以及在什麼位置停球。 6.教師說明在練習停空中球時，當球落地後應快速控制到球。 7.第 2 節：詢問同學停空中球的動作與比賽時如何運用戰術。 8.足背停空中球練習，如課本內文所述方式練習。 9.三點式練習，二人一組一顆球，相距 8 公尺。 10.教師再次強調停空中球時，支撐腳屈膝以穩定身體重心。足背停球時，停球腳足尖朝前，足底與地面成平行。停空中球時，停球部位須做緩衝動作，才能順利完成停球動作。 11.教師再次強調停空中球除了動作層面的要求之外，空中球的落點(簡稱球點)的判斷甚為重要，知道球點的位置，才能決定用什麼部位停球，以及在什麼位置停球。
20	第 6 單元 球藝大會 串 第 4 章 舉 足輕重／ 足球	1.第 1 節：引起動機：詢問同學是否曾上網搜尋相關資料或影片，了解足球運動的歷史，以及欣賞選手停空中球的動作與運用時機。 2.足內側停空中球練習，如課本內文所述方式練習。 3.三點式練習，二人一組一顆球，相距 8 公尺。 4.教師提示停空中球時，支撐腳屈膝以穩定身體重心。足內側停球時，停球腳足尖外展成 90 度，足底與地面成平行。足背停球時，足底亦須與地面成平行。停空中球時，不管使用哪一個部位，停球部位皆須做緩衝動作，才能順利完成停球動作。 5.教師說明停空中球除了動作層面的要求之外，空中球的落點(簡稱球點)的判斷甚為重要，知道球點的位置，才能決定用什麼部位停球，以及在什麼位置停球。
21	第 6 單元 球藝大會 串 第 4 章 舉足輕重 ／足球	6.教師說明在練習停空中球時，當球落地後應快速控制到球。 7.第 2 節：詢問同學停空中球的動作與比賽時如何運用戰術。 8.足背停空中球練習，如課本內文所述方式練習。 9.三點式練習，二人一組一顆球，相距 8 公尺。 10.教師再次強調停空中球時，支撐腳屈膝以穩定身體重心。足背停球時，停球腳足尖朝前，足底與地面成平行。停空中球時，停球部位須做緩衝動作，才能順利完成停球動作。 11.教師再次強調停空中球除了動作層面的要求之外，空中球的落點(簡稱球點)的判斷甚為重要，知道球點的位置，才能決定用什麼部位停球，以及在什麼位置停球。 【第一次評量測驗】、【結業式】

桃園市立 桃園 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

桃園市立 桃園 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	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）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。 （二）認識標槍運動，成功做出完整標槍動作。 （三）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。 （四）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。 （五）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。 （六）理解藤球、桌球、橄欖球及壘球的基本知識並能做出基本動作。			
融入之議題	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。 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。
教學/學習重點		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。 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。 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。 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(請詳細說明)

1	單元 四 貼 心！就能 安心！ 第1章 運 動與貼紮	1.了解不同貼紮類型的功能差異。 2.體驗並練習貼紮技術對身體動作的影響。 3.了解如何在常見的運動傷害中施作正確的貼紮技術。
2	單元 五 挑戰 極限 第1章 標 槍 千斤 一擲	1.能遵守標槍場上安全規則及遊戲規則。 2.能經由同儕間的觀察學習了解標槍動作的原理。 3.懂得聯合身體各部位提升運動表現。 4.能成功做出完整的標槍動作。 5.相互合作的班級氣氛。 6.能將學習到的軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。
3	單元 五 挑戰 極限 第2章 三 項全能	1.了解三項全能的起源及各種距離。 2.認識三項全能的器材及使用時機。 3.體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受，並了解轉換區的擺放設置。 4.學習設計適合自己的運動訓練計畫。 5.完成一次的小型三項全能賽。
4	單元 五 挑戰 極限 第2章 三 項全能	1.了解三項全能的起源及各種距離。 2.認識三項全能的器材及使用時機。 3.體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受，並了解轉換區的擺放設置。 4.學習設計適合自己的運動訓練計畫。 5.完成一次的小型三項全能賽。
5	單元 五 挑戰 極限 第3章 競 技 體 操 地板	1.認識體操運動的脈絡。 2.能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。 3.能夠了解體操地板運動為何。 4.能夠了解體操地板運動的基本動作及練習方法。 5.能夠學會體操地板運動的動作與正確技巧。 6.能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。 7.能夠學會分析動作技巧與編排。 8.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 9.能遵守安全規範及比賽規則。 10.營造相互合作的班級氣氛。 11.能夠欣賞他人的動作表現。

6	單元 五 挑戰 極限 第3章 競技體操 地板	1.認識體操運動的脈絡。 2.能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。 3.能夠了解體操地板運動為何。 4.能夠了解體操地板運動的基本動作及練習方法。 5.能夠學會體操地板運動的動作與正確技巧。 6.能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。 7.能夠學會分析動作技巧與編排。 8.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 9.能遵守安全規範及比賽規則。 10.營造相互合作的班級氣氛。 11.能夠欣賞他人的動作表現。
7	單元 五 挑戰 極限 第3章 競技體操 地板 第一次段考週	1.認識體操運動的脈絡。 2.能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。 3.能夠了解體操地板運動為何。 4.能夠了解體操地板運動的基本動作及練習方法。 5.能夠學會體操地板運動的動作與正確技巧。 6.能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。 7.能夠學會分析動作技巧與編排。 8.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 9.能遵守安全規範及比賽規則。 10.營造相互合作的班級氣氛。 11.能夠欣賞他人的動作表現。
8	單元 六 水上 游龍 第1章 捷泳 泳 泳 無 止息	1.認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。 2.熟練捷泳換氣與划手的配合技巧。 3.自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。 4.精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。
9	單元 六 水上 游龍 第1章 捷泳 泳 泳 無 止息	1.認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。 2.熟練捷泳換氣與划手的配合技巧。 3.自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。 4.精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。
10	單元 六 水上 游龍	1.認識浮潛安全守則，執行安全的水上休閒活動。 2.學習浮潛的技巧，輕鬆結合自己的泳技，培養休閒運動的興趣。 3.學習浮潛技能與知識，提高水上休閒活動的適應能力。

	第2章 浮潛 深入潛出	4.了解海洋環境與生態，促進重視海洋環境保護意識。
11	單元 六 水上 游龍 第2章 浮潛 深入潛出	1.認識浮潛安全守則，執行安全的水上休閒活動。 2.學習浮潛的技巧，輕鬆結合自己的泳技，培養休閒運動的興趣。 3.學習浮潛技能與知識，提高水上休閒活動的適應能力。 4.了解海洋環境與生態，促進重視海洋環境保護意識。
12	單元 七 球類 入門 第1章 藤球 空中格鬥	1.認識藤球運動的特性與規則。 2.理解運動前伸展的重要性。 3.透過遊戲來思考動作應用的時機。 4.能協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。 5.能感受省力及準確之擊球動作。 6.培養定點發球過網的穩定性，進一步學習移位回擊球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。
13	單元 七 球類 入門 第1章 藤球 空中格鬥	1.認識藤球運動的特性與規則。 2.理解運動前伸展的重要性。 3.透過遊戲來思考動作應用的時機。 4.能協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。 5.能感受省力及準確之擊球動作。 6.培養定點發球過網的穩定性，進一步學習移位回擊球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。
14	單元 七 球類 入門 第1章 藤球 空中格鬥 第二次段考週	1.認識藤球運動的特性與規則。 2.理解運動前伸展的重要性。 3.透過遊戲來思考動作應用的時機。 4.能協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。 5.能感受省力及準確之擊球動作。 6.培養定點發球過網的穩定性，進一步學習移位回擊球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。
15	單元 七 球類 入門 第2章 桌球 誰與爭鋒	1.認識桌球的發球原則。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。 4.能做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。 5.培養控球落點瞄準目標物的能力。 6.相互合作的班級氣氛。

16	單元 七 球類 入門 第2章 桌 球 誰與 爭鋒	1.認識桌球的發球原則。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。 4.能做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。 5.培養控球落點瞄準目標物的能力。 6.相互合作的班級氣氛。
17	單元 七 球類 入門 第3章 橄 欖球 攻 其不備	1.認識橄欖球運動的起源。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能經由引導學習來了解橄欖球動作之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來幫助傳球。 5.能比較基本傳球與旋轉傳球動作之異同。 6.培養展現傳球能力判斷目標物距離準確傳球。 7.相互合作的班級氣氛。
18	單元 七 球類 入門 第3章 橄 欖球 攻 其不備	1.認識橄欖球運動的起源。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能經由引導學習來了解橄欖球動作之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來幫助傳球。 5.能比較基本傳球與旋轉傳球動作之異同。 6.培養展現傳球能力判斷目標物距離準確傳球。 7.相互合作的班級氣氛。
19	單元 七 球類 入門 第4章 壘 球 身手 矯健	1.認識壘球運動的演進脈絡。 2.能比較出棒球與壘球的差異。 3.能遵守球場上的遊戲規則。 4.能了解傳接球動作之原理。 5.能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6.了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。 7.相互合作的班級氣氛。
20	單元 七 球類 入門 第4章 壘 球 身手 矯健	1.認識壘球運動的演進脈絡。 2.能比較出棒球與壘球的差異。 3.能遵守球場上的遊戲規則。 4.能了解傳接球動作之原理。 5.能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6.了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。 7.相互合作的班級氣氛。

21	單元 七 球類 入門 第4章 壘 球 身手 矯健 第三次段考週	1.認識壘球運動的演進脈絡。 2.能比較出棒球與壘球的差異。 3.能遵守球場上的遊戲規則。 4.能了解傳接球動作之原理。 5.能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6.了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。 7.相互合作的班級氣氛。
----	---	--

桃園市立 桃園 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	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。 (二) 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。 (三) 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。 (四) 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。 (五) 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。 (六) 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。 (七) 理解藤球，桌球、橄欖球及壘球的進階知識。			
融入之議題	安全教育 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 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。 國際教育 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
教學/學習重點	學習內容 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 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(請詳細說明)
1	單元 4 Olympic Games 運動誌 第 1 章 奧林匹克故事館	1.認識現代奧林匹克運動會的復興。 2.了解國際奧林匹克委員會與奧運會的關係。 3.了解夏、冬季奧運項目，並知悉我國曾出戰的項目。 4.了解奧林匹克精神如何落實，回顧歷屆奧運的代表性事件。 5.認識我國在奧林匹克運動會奪牌的優秀運動員。 6.了解我國參與奧運與奪牌的歷程。 7.能欣賞奧林匹克運動會表現優異的選手。
2	單元 5 有氧、無氧運動 第 1 章 慢跑	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。 4.學會運動前熱身與運動後收操伸展。 5.懂得利用智慧軟體輔助運動。 6.養成持續慢跑的運動習慣。 7.具備簡易的配速觀念，並可實際應用於慢跑練習中。
3	單元 5 有氧、無氧運動 第 2 章 彈力繩肌肉鍛鍊	1.能懂得肌肉鍛鍊的原則。 2.能認識肌力與肌耐力。 3.能瞭解肌肉強化的好處。 4.學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 5.懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。 6.可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。
4	單元 5 有氧、無氧運動 第 2 章 彈力繩肌肉鍛鍊	1.能懂得肌肉鍛鍊的原則。 2.能認識肌力與肌耐力。 3.能瞭解肌肉強化的好處。 4.學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 5.懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。 6.可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。
5	單元 5 有氧、無氧運動 第 3 章 器械體操	1.能夠了解體操跳箱運動的基本動作及練習方法，並加以運用。 2.能夠學會體操跳箱運動的動作與正確技巧。 3.能夠學會分析動作技巧與應用組合。 4.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 5.能遵守安全規範及比賽規則。

	跳箱	6.營造相互合作的班級氣氛， 7.能夠欣賞他人的動作表現。
6	單元 5 有氧、無 氧運動 第 3 章 器械體操 跳箱	1.能夠了解體操跳箱運動的基本動作及練習方法，並加以運用 2.能夠學會體操跳箱運動的動作與正確技巧 3.能夠學會分析動作技巧與應用組合 4.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能 5.能遵守安全規範及比賽規則 6.營造相互合作的班級氣氛 7.能夠欣賞他人的動作表現
7	單元 5 有氧、無 氧運動 第 3 章 器械體操 跳箱 復習評量 (第一次段 考)	1.能夠了解體操跳箱運動的基本動作及練習方法，並加以運用 2.能夠學會體操跳箱運動的動作與正確技巧 3.能夠學會分析動作技巧與應用組合 4.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能 5.能遵守安全規範及比賽規則 6.營造相互合作的班級氣氛 7.能夠欣賞他人的動作表現
8	單元 6 力爭上游 第 1 章 仰 泳 趾 高氣揚	1.認識游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。 2.學會仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精進泳技。 3.學會仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。 4.勇於參與游泳能力評量並達成目標。
9	單元 6 力爭上游 第 1 章 仰 泳 趾 高氣揚	1.認識游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。 2.學會仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精進泳技。 3.學會仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。 4.勇於參與游泳能力評量並達成目標。
10	單元 6 力爭上游 第 2 章 獨 木 舟 划力出場	1.認識獨木舟、槳、救生衣的類型。 2.能經由引導學習來了解獨木舟動作之原理。 3.了解如何利用力量來輔助划船的動作。 4.能做出獨木舟基本槳法。 5.培養水中自救與救援能力。 6.能夠組成彼此信任與並相互合作的團隊。
11	單元 7 球類進階 第 1 章 藤 球 藤	1.認識藤球運動的位置與戰術。 2.瞭解各個位置的練習重點。 3.學會移動擊球的步伐與動作。 4.透過遊戲來思考防守位置分工合作。

	空躍起	5.能感受省力及準確之擊球動作。 6.學會發球、作球與殺球的技術。 7.相互合作的班級氣氛。
12	單元 7 球類進階 第 1 章 藤 球 藤 空躍起	1.認識藤球運動的位置與戰術。 2.瞭解各個位置的練習重點。 3.學會移動擊球的步伐與動作。 4.透過遊戲來思考防守位置分工合作。 5.能感受省力及準確之擊球動作。 6.學會發球、作球與殺球的技術。 7.相互合作的班級氣氛。
13	單元 7 球類進階 第 2 章 桌 球 蓄 勢待發	1.認識桌球比賽單打規則。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。 4.能做出正拍攻球結合步法的動作。 5.培養控球落點瞄準目標物的能力。 6.相互合作的班級氣氛。
14	單元 7 球類進階 第 2 章 桌 球 蓄 勢待發 復習評量 (第二次段 考)	1.認識桌球比賽單打規則。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。 4.能做出正拍攻球結合步法的動作。 5.培養控球落點瞄準目標物的能力。 6.相互合作的班級氣氛。
15	單元 7 球類進階 第 2 章 桌 球 蓄 勢待發	1.認識桌球比賽單打規則。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。 4.能做出正拍攻球結合步法的動作。 5.培養控球落點瞄準目標物的能力。 6.相互合作的班級氣氛。
16	單元 7 球類進階 第 3 章 橄 欖 球 攻防之間	1.認識臺灣橄欖球的起源。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能經由引導學習來了解橄欖球動作之原理。 4.了解利用身體的敏捷能力來幫助增強跑動、移位的動作。 5.能判斷防守者與隊友的位置。 6.培養並展現個人反應能力與團隊進攻的概念。 7.相互合作的班級氣氛。
17	單元 7	1.認識臺灣橄欖球的起源。

	球類進階 第 3 章 橄欖球 攻防之間	2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能經由引導學習來了解橄欖球動作之原理。 4.了解利用身體的敏捷能力來幫助增強跑動、移位的動作。 5.能判斷防守者與隊友的位置。 6.培養並展現個人反應能力與團隊進攻的概念。 7.相互合作的班級氣氛。
18	單元 7 球類進階 第 4 章 壘球 攻 守兼備	1.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2.能了解慢速壘球守備的陣型。 3.能經由經驗來了解投手投球之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5.能比較出較省力之投球動作。 6.培養穩定投球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。
19	單元 7 球類進階 第 4 章 壘球 攻 守兼備	1.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2.能了解慢速壘球守備的陣型。 3.能經由經驗來了解投手投球之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5.能比較出較省力之投球動作。 6.培養穩定投球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。
20	單元 7 球類進階 第 4 章 壘球 攻 守兼備 復習評量(	1.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2.能了解慢速壘球守備的陣型。 3.能經由經驗來了解投手投球之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5.能比較出較省力之投球動作。
21	單元 7 球類進階 第 4 章 壘球 攻 守兼備 復習評量 (第三次段 考) 結業式	1.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2.能了解慢速壘球守備的陣型。 3.能經由經驗來了解投手投球之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5.能比較出較省力之投球動作。

桃園市立 桃園 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

桃園市立 桃園 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				
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		
課程目標	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。			
融入之議題	【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。			
教學/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。 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。 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。 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。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 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。
評量方式		教材編輯與資源 翰林版國中健體 9 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
週次 日期	單元名稱	內容(請詳細說明)
1	第四篇 挑戰自我 第1章運動防護	1.了解簡易運動風險的概念。 2.應用運動風險評估指標降低運動情境中的危險問題。 3.了解簡易運動傷害處理的方法。
2	第四篇 挑戰自我 第2章防衛運動	1.了解跆拳道運動價值以及基本技能原理。 2.表現跆拳道準備姿勢與基本手法。 3.表現跆拳道基本步法。 4.表現跆拳道綜合動作的身體控制能力與基本腿法。 5.表現跆拳道基本腳法和綜合動作的身體控制能力。
3	第四篇 挑戰自我 第2章防衛運動	1.表現跆拳道基本腳法和綜合動作的身體控制能力。 2.表現簡易對打技巧。 3.展現跆拳道運動應有的運動禮節。 4.展現跆拳道運動應有的運動禮節。 5.願意實踐自主練習。
4	第五篇 團隊動力 第2章籃球 3X3 籃球	1.了解三對三籃球賽的打法與比賽規則。 2.理解三對三籃球賽站位的型態。 3.了解選擇站位型態，與身材、打法有其相關的地方。 4.透過教學選擇適合自己與團隊的進攻站位，並以此為進攻的基礎贏得比賽。
5	第五篇 團隊動力 第2章籃球 3X3 籃球	1.透過球的轉移增加防守難度，提升投籃的空檔。 2.傳球之後的移，能夠創造投籃機會，造防守者在協防或溝通上的困擾。 3.進攻者的移動路線與傳球路線必須多所考量，避免造成傳球失誤。 4.認識球場上常見的無持球切入方式：開後門切與閃切。 5.能夠在比賽中利用無持球的切入來為自己與隊友創造得分機會。
6	第五篇 團隊動力 第2章籃球 3X3 籃球	1.精準的傳球和切入，以及將練習做得平順有連續性。 2.認識球場上常見的無持球切入方式：開後門切與閃切。 3.能夠在比賽中利用無持球的切入來為自己與隊友創造得分機會。 4.認識個人防守與團隊防守的差異。 5.利用防守造成抄截、傳球的阻斷與投籃不進，進而奪回控球權，創造機會

		來為自己的球隊得分。
7	第五篇 團隊動力 第2章 排球 攔網（第一次段考）	1.透過影片欣賞，讓學生認識攔網技術，激發學習動機及參與感。 2.透過趣味活動遊戲，學會攔網動作基本概念，並達成暖身活動目的。 3.運用助跑起跳，完成攔網動作。 4.學會攔網技術動作要領。 5.讓學生在練習中，學會快速移動、起跳的攔網技巧。 6.學會助跑攔網，伸臂包覆攔網目標。
8	第五篇 團隊動力 第2章 排球 攔網	1.運用助跑起跳，完成攔網動作。 2.學會攔網技術動作要領。 3.讓學生在練習中，學會快速移動、起跳的攔網技巧。 4.學會助跑攔網，伸臂包覆攔網目標。 5.讓學生在練習中，學會快速移動、起跳的攔網技巧。 6.學會助跑攔網，伸臂包覆攔網目標。 7.能站立做出正確的攔網手勢。 8.學會跨步攔網動作要領。
9	第五篇 團隊動力 第2章 排球 攔網	1.學會不攔網陣形的動作要領。 2.透過練習活動，學會與他人合作完成單人攔網陣形。 3.透過二打二排球比賽練習，學會與他人合作完成扣球技術。 4.學會六人制單人攔網防守陣形。
10	第五篇 團隊動力 第3章 羽球 前場區域擊球	1.了解羽球前場區域與可使用的技術。 2.認識前場區域擊球在羽球中的重要性。 3.了解放小球與挑球的特性。 4.能控制擊球的高度與擊球準確度。 5.認識與學會正手放小球技術。 6.學習如何檢核自己與他人的放小球動作。
11	第五篇 團隊動力 第3章 羽球 前場區域擊球	1.認識與學會正手放小球技術。 2.學習如何檢核自己與他人的放小球動作。 3.認識與學會正、反手挑球技術。 4.認識與學會正、反手挑球技術。 5.學習主動挑球與被動挑球方法。 6.學習如何回擊放小球與挑球。
12	第五篇 團隊動力 第3章 羽球 前場區域擊球	1.學習運用前場放小球、挑球的組 2.了解對手站位並選擇相關技術的方法。 3.綜合學習學習羽球不同區域的擊球手段及站位合作。
13	第五篇 團隊動力 第4章 棒球 觸擊短打與布陣戰術	1.藉由情境了解運動時事。 2.認識觸擊短打擊突襲短打動作要領
14	第五篇 團隊動力 第4章 棒球 觸擊短打	1.認識攻守佈陣的戰術策略。 2.了解不同出局數佈陣分析。

	與布陣戰術(第二次段考)	
15	第五篇 團隊動力 第4章 棒球觸擊短打與布陣戰術	1.認識攻守佈陣的戰術策略。 2.了解不同出局數佈陣分析。 3.藉由排壘球活動認識棒球運動，並積極參與全民運動。
16	第六篇 超越自我 第1章 田徑-長距離跑	1.認識運用生活實例重新定義長距離跑的價值。 2.了解長距離跑的項目及內容。 3.了解長距離跑的技術分析。 4.了解並做出長距離跑起跑技術。 5.了解起跑及加速跑的動作要領。 6.能做出起跑及加速跑的身體驅動。 7.了解中間跑的動作要領。 8.能參與小組討論並能清楚說明腳跟、全腳掌及前腳掌著地的差異性。 9.了解彎道跑及終點衝刺的動作要領。 10.能做出對抗離心力的身體姿勢。 11.了解長距離跑的正确與錯誤姿勢。
17	第六篇 超越自我 第1章 田徑-長距離跑	1.能理解法特雷克訓練法的內涵。 2.能結合生活情境設計一套法特雷克訓練路線並實際運用。 3.能了解並做出調整身體姿勢去適應不同地形。 4.能了解馬拉松的起源。 5.能了解馬拉松 42.195 公里的距離由來。
18	第六篇 超越自我 第1章 田徑-長距離跑	1.能了解「兔子」名詞的由來。 2.能了解領跑者的職責與任務。 3.能了解配速的內涵及重要性。 4.能認真參與配速活動並能分享身體經驗。 5.能了解跑步的各項裝備及其功能性。 6.能了解並結合 3C 產品實際運用在跑步活動中。 7.能自行規劃路線並跑出圖形。
19	第六篇 超越自我 第2章 競技啦啦隊舞蹈	1.結合學生生活中觀看運動賽事的經驗及事前準備相關影片， 2.引發興趣，透過提問討論並引導學生認識競技啦啦隊的起源與發展。 3.了解競技啦啦隊的比賽內容項目。 4.了解手姿的基本動作。 5.能嘗試做出手姿的各項動作。 6.了解腳步的基本動作。 7.能嘗試做出腳步的各項動作。
20	第六篇 超越自我 第2章 競技啦啦隊舞蹈	1.了解口號在比賽中的具體內容。 2.了解並嘗試做出整齊有力的呼喊口號。 3.能有節奏地做出口號與身體動作的協調搭配。 4.學生能相互合作，設計出適切的口號組合動作。 5.學生能綜合技術，成功且流暢地展現口號組合動作。 6.學生能針對他人表現給予回饋及良好建議。 7.瞭解舞伴技巧的角色及其任務。 8.瞭解舞伴技巧安全的重要性。 9.了解雙股立姿的動作要領。

		10.能做出雙股立姿的動作。
21	第六篇 超越自我 第2章 競技啦啦隊舞蹈(第三次段考)	全班認真參與分組練習，並能共同完成班級專屬加油歌。

桃園市立 桃園 國民中學 109 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	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。			
融入之議題	【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 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 【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。 【國際教育】 國 J2 具備國際視野的國家意識。 國 J14 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
教學/學習重點	學習表現 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。 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-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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 學習內容 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。 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。
	評量方式	教材編輯與資源 翰林版國中健體 9 下教材 教學方法 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。 教學評量、影片觀看
週次 日期	單元名稱	內容(請詳細說明)
1	第四篇 超越運動障礙 第1章運動無礙	1.認識國內適應體育發展起源與現況，關注身心障礙者運動需求。 2.認識帕拉林匹克運動會的起源與項目。 3.理解帕拉林匹克運動會的價值。
2	第四篇 超越運動障礙 第2章地板滾球	1.認識地板滾球的起源與特色。 2.了解地板滾球的比賽規則。 3.練習發球和投準練習。 4.參與地板滾球比賽，展現穩定的投球能力。 5.參與有輔具的地板滾球方式，體驗身心障礙者的特殊需求。
3	第五篇 動如脫兔 第1章籃球～5x5 全場比賽	1.了解籃球全場比賽看似複雜的跑動與眾多動作，仍能夠透過練習將基本動作展現在比賽的每個環節上。 2.認識快攻時，擔任不同進攻位置，所需跑動的路線。 3.透過活動，讓學生體會球權轉換時，所必須面臨的狀況。 4.透過傳球、運球與投籃等基本動作，並與隊友配合，完成籃球比賽中進攻後必須防守的角色轉換。 5.了解場上五人所主打的位置與特性。 6.了解在進行快攻時，各位置所跑動的路線與方向。 7.能與同學合作完成快攻得分。 8.學會依照場上情境調整快攻執行時的傳球次數與路線。 9.能以溝通及肢體語言去建立團隊默契與提升快攻成功率。
4	第五篇 動如脫兔 第1章籃球～5x5 全場	1.了解合法掩護的動作要領。 2.能做出掩護的正確動作。 3.能夠將掩護動作運用於全場比賽中，進而掌握進攻優勢。 4.將所學的掩護動作透過活動，更能體會使用時機與效果。

	比賽	5.掩護的位置與對象選擇都需要學生去思考才能創造優勢。
5	第五篇 動如脫兔 第1章籃球 ～5x5 全場比賽	1.透過限定只有兩位可以得分的進攻者來簡化複雜的全場比賽。 2.不得進攻的球員可以透過護、空切的技能使用，製造兩位隊友的得分機會。 3.熟悉全場比賽的進攻方向與模式。4.能與隊友配合完成得分。
6	第五篇 動如脫兔 第2章桌球 ～下旋球與雙打比賽	1.了解桌球旋轉的特性原理及產生的效果。 2.能做出摩擦擊球，使球體快速旋轉。 3.認識與學會正手發下旋球技術。 4.掌握發下旋球要領，學習控制發下旋球的方向、長短並維持旋轉質量。
7	第五篇 動如脫兔 第2章桌球 ～下旋球與雙打比賽	1.學會正、反手切球技術，了解切球回擊原理。 2.學習控制拍面角度與揮拍軌跡組合擊球。 3.了解接下旋球的方法。 4.學會正手抽下旋球技術。
8	第五篇 動如脫兔 第2章桌球 ～下旋球與雙打比賽	1.認識雙打比賽及其規則。 2.學會雙打比賽的站位、跑位與輪轉方式。 3.學習運用桌球雙打策略進行比賽。4.溝通隊友，選擇我方有利的戰術。
9	第五篇 動如脫兔 第3章排球 ～初級進攻戰術	1.從過去的排球比賽，引導學生學習初級進攻戰術，激發學習動機。 2.介紹舉球基本號碼，讓學生認識進攻戰術的變化。 3.學會扣快球技術動作要領。 4.運用短距離助跑加速起跳，學會扣快球技巧。
10	第五篇 動如脫兔 第3章排球 ～初級進攻戰術	1.認識各種快攻的攻擊型態。 2.學會 A 式快攻的扣球技巧。 3.認識初級進攻戰術——平行攻擊的運用。 4.能在比賽中做出初級進攻戰術——平行攻擊。
11	第五篇 動如脫兔 第4章足球 ～防守	1.了解足球防守方式和概念。 2.學會個人防守中的盯防技巧。 3.學會小組協防的團隊防守觀念。 4.運用小組協防技巧，做出平衡的防守陣形。
12	第五篇 動如脫兔 第4章足球 ～防守	1.學會單邊斷球觀念和策略。 2.運用單邊斷球技巧，做出成功的防守戰。 3.了解盯人防守與區域防守的技巧及概念。 4.學會運用團隊防守觀念及戰術。 5.學會各項團隊防守觀念與技巧。

		6.能在比賽中做出團隊防守陣形的變換。
13	第六篇 我愛運動 第1章游泳 ～蝶泳	1.藉由海豚游了解蝶泳的技能基礎，透過動作分析引導學生認識碟腿，進而學習蝶泳技能。 2.藉由海豚游活動，了解蝶腿技能。 3.了解蝶泳打水的動力來源，並能展現連續蝶腿動作。4.能藉由手持浮板碟腿練習，亦能循序漸進達成連續碟腿練習。 5.能以手掌和手臂做為對水的施力，熟悉蝶泳划行的路徑。 6.能畫出划水路徑圖，藉此認識自己的划水路徑。
14	第六篇 我愛運動 第1章游泳 ～蝶泳	1.能學會蝶泳換氣，並了解有節奏的蝶腿，更能達成有效率的換氣。 2.能藉由有節奏的打腿，體會蝶泳的划水路徑，進而發現換氣時機。 3.藉由游泳動起來活動，將所學的技能實踐於課程。
15	第六篇 我愛運動 第2章民俗體育～扯鈴	1.了解參與扯鈴運動的優勢。 2.認識與欣賞扯鈴的文化意涵和價值。 3.欣賞扯鈴運動的身體控制能力及身體美學。 4.了解扯鈴運動中的繞腿運動技能相關概念。 5.表現扯鈴運動中繞腿運動技能，展現身體的協調和控制能力。 6.讓學生分組相互觀摩，溝通互動並樂在參與。
16	第六篇 我愛運動 第2章民俗體育～扯鈴	1.了解扯鈴運動中的繞腿運動技能相關概念。 2.表現扯鈴運動中繞腿運動技能，展現身體的協調和控制能力。 3.讓學生分組相互觀摩，溝通互動並樂在參與。 4.了解扯鈴運動中的大輪迴運動技能相關概念。 5.表現扯鈴運動中大輪迴運動技能，展現身體的協調和控制能力。 6.了解扯鈴連貫動作的動作要領。 7.展現扯鈴連貫動作的運動技能。
17	第六篇 我愛運動 第3章武術～詠春拳	1.藉由觀看葉問系列的電影或是詠春拳相關的影片，引發興趣，透過提問討論並引導學生認識詠春拳的起源與奧妙之處。 2.了解詠春拳這項武術的動作模式。 3.了解詠春拳的基本站馬步動作。 4.了解並嘗試做出日字衝拳。 5.了解並嘗試做出攤手的動作。 6.了解詠春拳的殺頸手、伏手。 7.了解並嘗試做殺頸手。 8.了解並嘗試做出伏手的動作。 9.了解詠春拳雙人對練的手型應用，並理解如何於雙人對練中如何操作攻防反制的動作。
18	第六篇 我愛運動 第3章武術～詠春拳	了解詠春拳雙人對練的手型應用，並理解如何於雙人對練中如何操作攻防反制的動作。
19	畢業	

