**桃園市立東安國民中學 110 學年 第一學期 七年級 健體領域課程計畫**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 桃園市東安國民中學110學年度第一學期七年級健體領域課程計畫 | | | | |
| 每週節數 | 3節 | | 設計者 | 健體領域團隊 |
| 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。  1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。  1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。  1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。  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-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。  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。  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-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-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-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。  4b-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。  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。  Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。  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。  Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。  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。  Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。  Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。  Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食品中毒預防處理方法。  Fa-IV-1 自我認同與自我實現。  Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。  Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。  Ga-IV-1 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/跑分性運動動作組合及團隊戰術。  Ib-IV-1 自由創作舞蹈。  Ib-IV-2 各種社交舞蹈。Fb-IV-2 | | | |
| 融入之議題 | 【性別平等教育】  性J2 釐清身體意象的性別迷思。  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J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。  性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。  【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。  【環境教育】  環J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。  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J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。  環J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。  環J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。  【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。  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。  生J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。  【安全教育】  安J1 理解安全教育的意義。  安J6 了解運動設施安全的維護。  【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J5 探索性別與生涯規劃的關係。  【國際教育】  國J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。  國J6 具備參與國際交流活動的能力。 | | | |
| 學習目標 | 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；認識自己在身心的成長，進而了解自己、肯定自己；最後學習如何挑選、購買食材，了解如何健康外食與食安問題，讓自己能吃得均衡又健康。  體育  除進一步認識體適能及運動安全之外，並持續練習籃球、排球、羽球及棒球等運動，同時學習具挑戰性的徑賽與街舞，藉此培養出多元興趣與良好體能。 | | | |
| 教學與評量說明 | 教材編輯與資源  翰林版國中健體7上教材  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  技能  問答  實作  認知  說明  觀察  發表  情意 | | | |
| 教學資源 | 教學影片  教用版電子教科書 | | | |

**桃園市立東安國民中學 110 學年 第一學期 七年級 健體領域課程計畫**

| **週次** | **起訖日期** | **節數** | **課程名稱** | **核心素養**  **面向** | **核心素養項目** | **核心素養**  **具體內涵** | **學習表現** | **學習內容** | **學習目標** | **教學設備/資源** | **評量方式** | **議題融入** | **備註** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第一週 | 8/30~9/3 | 3 | 第一篇健康滿點  第一章健康舒適角 | A自主行動 | A2系統思考與解決問題 | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 | 1a-IV-1  1b-IV-2  1b-IV-3  4a-IV-2 | Fb-IV-1 | 1.理解並覺察身體、心理與社會各層面的健康。  2.因應生活情境的健康需求，尋求解決健康問題。  3.自我監督促進健康的行動並反省修正。 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.問答：是否認真回應教師的問題。  2.觀察：是否認真地參與討論。  3.實作：根據課文提問寫下自己的意見與看法。 | **【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。  生J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 |  |
| 第二週 | 9/6~9/10 | 3 | 第一篇健康滿點  第二章健康靠自己 | A自主行動 | A1身心素質與自我精進  A2系統思考與解決問題  A3規劃執行與創新應變 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。  健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。  健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 | 1a-IV-2  1a-IV-3  1b-IV-4  2a-IV-2  2a-IV-3  2b-IV-2  3a-IV-2  3b-IV-4  4a-IV-2  4a-IV-3 | Da-IV-4  Fb-IV-2 | 1.分析影響健康的因素。  2.自主思考運動、睡眠不足等造成的威脅感與嚴重性。  3.因應生活情境的健康需求，尋求解決運動與睡眠不足的策略。 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.觀察：是否能認真聆聽。  2.實作：是否能確實找出不良生活型態對健康的影響。 | **【環境教育】**  環J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。 |  |
| 第三週 | 9/13~9/17 | 3 | 第一篇健康滿點  第三章身體的奧妙 | A自主行動  B溝通互動 | A2系統思考與解決問題  B3藝術涵養與美感素養 | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。  健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 | 4a-IV-3 | Da-IV-2  Da-IV-4 | 1.評估不良姿勢及駝背對健康造成的衝擊與風險。  2.自主思考不良姿勢及駝背所造成的人體構造與器官的威脅感與嚴重性。  3.認識系統運作進行減少健康風險的行動。 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.觀察：是否能認真聆聽。  2.討論：是否認真參與討論並分享討論結果。 | **【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。 |  |
| 第四週 | 9/20~9/24 | 3 | 第四篇運動好健康  第一章體適能 | A自主行動  B溝通互動 | A3規劃執行與創新應變  B2科技資訊與媒體素養 | 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。  健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 | 4c-IV-1  4c-IV-2  4c-IV-3  4d-IV-2 | Ab-IV-2 | 1.了解體適能的定義。  2.分析體是能對生活的影響。  3.了解體適能的分類和要素。  4.分辨健康體適能與技能體適能的差異。  5.能正確實作體適能檢測方法。 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.問答：能正確說出體適能的定義。  2.問答：能理解體適能的重要性。  3.問答：能正確說出體適能的類別和要素。  4.體適能測驗：能利用網路與體適能檢測資源，分析與評估個人體適能表現。 | **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第五週 | 9/27~10/1 | 3 | 第四篇運動好健康  第一章體適能 | A自主行動  B溝通互動 | A3規劃執行與創新應變  B2科技資訊與媒體素養 | 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。  健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 | 4c-IV-1  4c-IV-2  4c-IV-3  4d-IV-2 | Ab-IV-2 | 1.了解體適能運動處方基礎設計原則。  2.能評估個人體適能檢測結果。  3.能設計體適能促進的運動計畫。  4.能執行體適能運動處方。  5.能分析運動計畫執行成效。 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.實作：能評估自己的體適能檢測結果。  2.實作：能正確的設計體適能運動處方。 | **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第六週 | 10/4~10/8 | 3 | 第四篇運動好健康  第二章運動安全 | A自主行動 | A3規劃執行與創新應變 | 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 | 1c-IV-2  4c-IV-1 | Ba-IV-1  Bc-IV-1  Cb-IV-2 | 1.明白運動傷害發生的原因。  2.了解正確的運動安全觀念。  3.學習各項運動使用的護具，以及護具的用途。 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.實作：調查班上同學運動時受傷的原因，並統計其發生率。  2.問答：能說出自己曾從事何種運動，受到何種程度的傷害。  3.觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。  4.問答：能說出從事運動時需注意哪些運動安全事項。 | **【安全教育】**  安J1 理解安全教育的意義。  安J6 了解運動設施安全的維護。 |  |
| 第七週 | 10/11~10/15 | 3 | 第四篇運動好健康  第二章運動安全（第一次段考） | A自主行動 | A3規劃執行與創新應變 | 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 | 1c-IV-2  4c-IV-1 | Ba-IV-1  Bc-IV-1  Cb-IV-2 | 1.明白運動傷害發生的原因。  2.了解夏日高溫時正確的運動安全觀念。  3.學習使用防曬用具，避免皮膚傷害。  4.明白空氣汙染對對於運動的影響。  5.利用科技產品，熟知空氣品質，放心運動。 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。  2.問答：能說出在夏日從事運動時，需注意哪些運動安全事項。  3.觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。  問答：能說出空汙對運動的影響，需注意哪些運動安全事項。 | **【安全教育】**  安J1 理解安全教育的意義。  安J6 了解運動設施安全的維護。 |  |
| 第八週 | 10/18~10/22 | 3 | 第二篇快樂青春行  第一章蛻變的你 | A自主行動  B溝通互動 | A1身心素質與自我精進  A2系統思考與解決問題  A3規劃執行與創新應變  B2科技資訊與媒體素養 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。  健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。  健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。  健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 | 1a-IV-3  1b-IV-4  2a-IV-2  2b-IV-2  3a-IV-2 | Db-IV-1  Db-IV-2 | 1.讓學生自主思 考青春期的健康問題。  2.讓學生提出青春期保健自主管理的行動策略。  3.讓學生樂於實踐青春期健康促進的生活型態。 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.觀察：是否能認真聆聽。  2.實作：是否能根據圖片勾選出自己進入青春期後出現的改變。  3.實作：是否能確實計算自己的月經週期，並將結果記錄在活動中。  4.實作：是否能確實詢問女性長輩經痛的經驗並做填寫。  5.實作：是否能確實根據課文提問寫下自己的情形。 | **【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。 |  |
| 第九週 | 10/25~10/29 | 3 | 第二篇快樂青春行  第二章打造獨一無二的我 | A自主行動  B溝通互動 | A1身心素質與自我精進  A2系統思考與解決問題  B1符號運用與溝通表達  B3藝術涵養與美感素養 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。  健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。  健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。  健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 | 2a-IV-2  2b-IV-1  2b-IV-2  2b-IV-3  3a-IV-2 | Db-IV-2  Fa-IV-1 | 1.讓學生自主思考我的特質、自我概念。  2.讓學生運用正向思維充分地肯定自我。  3.讓學生樂於自我實現的生活型態。 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.觀察：是否能認真聆聽。  2.實作：是否能認真參與活動。  3.實作：是否能認真填寫活動中的問題。 | **【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。  **【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J5 探索性別與生涯規劃的關係。 |  |
| 第十週 | 11/1~11/5 | 3 | 第二篇快樂青春行  第三章打破性別刻板印象 | A自主行動  C社會參與 | A1身心素質與自我精進  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 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。  健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。  健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。  健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。 | 3a-IV-2  4a-IV-2  4b-IV-3 | Db-IV-3 | 1.讓學生思辨性別刻板印象的內涵。  2.讓學生熟悉打破科板印象框架的技能。  3.讓學生公開表明尊重他人性別特質的立場。 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.觀察：是否能認真聆聽。  2.實作：是否能確實針對活動內容做填寫。 | **【性別平等教育】**  性J2 釐清身體意象的性別迷思。  性J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。  性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。  **【生涯規劃教育】**  涯J5 探索性別與生涯規劃的關係。 |  |
| 第十一週 | 11/8~11/12 | 3 | 第五篇健康動起來  第一章籃球 | A自主行動 | A2系統思考與解決問題 | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 | 1c-IV-1  1d-IV-1  1d-IV-3  3c-IV-1  3d-IV-2 | Hb-IV-1 | 1.從生活情境體會籃球運動不只需要個人動作的優異，更重要是團隊的合作。  2.場地與基本規則、看懂裁判手勢。  3.籃球基本戰術與運動實踐。  4.了解持球三威脅作的使用。  5.熟練持球動作與基本球感練習。  6.球感練習的重要性。  7.認識各種傳球技能與方法，並在適當時機，運用適合的傳球動作。  8.能夠學習正確且有效率的傳球姿勢，進而能實際運用在比賽中。  9.不應該輕忽接球的重要性。  10.墊步結合接球動作，能讓進攻更具破壞性。 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.觀察：學生能體認出籃球作為一團隊運動的精神何在。  2.觀察：學生能熟悉籃球場的規格與場中各界線所表示的意義。  3.觀察：能了解場上規則與裁判手勢。  4.觀察：能否做出正確的持球動作。  5.觀察：三威脅姿勢與下一動作（跳投、傳球、切入）的連結使用。  6.觀察：是否能認真參與活動。  7.觀察：傳球姿勢的矯正以及傳球落點對於接球者的影響。  8.觀察：手指是否張開，並將雙手置於胸前，重心略低，準備接球的姿勢做好。  9.觀察：墊步接球時，先跳再接球，而不是先接球再跳。  10.觀察：接完球後，面對籃框，成三威脅姿勢。  11.技能：能做出從不同方向跑動的墊步接球。  12情意：透過聲音手勢告知隊友希望的接球位置或是傳球的力道、速度。 | **【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。  **【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。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第十二週 | 11/15~11/19 | 3 | 第五篇健康動起來  第一章籃球 | A自主行動 | A2系統思考與解決問題 | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 | 1c-IV-1  1d-IV-1  1d-IV-3  3c-IV-1  3d-IV-2 | Hb-IV-1 | 1.傳接球基本概念介紹。  2.與隊友合作運用傳接球完成進攻。  3.認識換手運球的目的以及技巧。  4.學會基本運球並具備保護球不被對手抄截的能力。  5.能運用所學運球方法，達成進攻目的。 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.技能：是否有效運用身體將對手擋於背後以利接球。  2.情意：接球方面產生問題，在溝通表達是否不足。  3觀察：是否能認真練習運球動作。  4.觀察：學生運球姿勢的正確與否以及運球高度等相關問題。 | **【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。  **【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。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第十三週 | 11/22~11/26 | 3 | 第五篇健康動起來  第二章排球 | A自主行動  C社會參與 | A2系統思考與解決問題  C2人際關係與團隊合作 | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。  健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | 1c-IV-1  1d-IV-1  1d-IV-2  1d-IV-3  2c-IV-2  3d-IV-1  3d-IV-2  3d-IV-3 | Ha-IV-1  Hb-IV-1 | 1.認識排球低手發球、低手傳接球等排球基礎技術的重要性。  2.認識正確的排球低手擊球的手部動作、身體軀幹姿勢的穩定。  3.能夠操作低手擊球的動作，以及指出低手擊球動作的正確與否。  4.找到最適合自己低手發球的擊球位置。  5.透過溝通討論，與他人合作學習，完成手感練習活動。  6.學會低手發球的動作要領。  7.能善用低手發球及低手傳接球技術，並從比賽中了解排球的基本規則。  8.在9人制排球比賽中，透過溝通討論擬定比賽策略。  9.能熟練的控制低手發球的方向及位置。  10.能判斷對方發球落點，並嘗試用低手傳球的動作接發球。 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.說明：學生能夠清楚了解低手擊球的動作要點。  2.引導：學生能說出低手擊球的要領。  3.觀察：同學的低傳球動作並比較差異。  4.實作：學生能做出完整的低手傳球動作。  5.說明：學生能夠隨球的方向及位置，使身體保持移動性去擊球。  6.引導：學生了解低手傳球位置的重要性，控制擊球的穩定能力。7.實作：學生能在低手傳球時，掌握擊到球時的擊球面及時間點。  8.發表：能說出最適合自己低手發球的擊球部位。  9.觀察：是否能與他人溝通討論，合作完成手感練習活動  10.實作：能依動作要領做出低手發球的動作。  11.發表：了解9人制排球比賽規則，能說出低手發球及接發球在比賽中有效的因應策略。  12.觀察：知道如何與他人溝通合作，從比賽中獲得勝利。  13.實作：能在動及比賽中，熟練運用低手發球及接發球技術。 | **【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。  **【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。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第十四週 | 11/29~12/3 | 3 | 第五篇健康動起來  第三章羽球（第二次段考） | A自主行動  C社會參與 | A2系統思考與解決問題  C2人際關係與團隊合作 | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。  健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | 1c-IV-1  1d-IV-1  2c-IV-2  3c-IV-1  4d-IV-1 | Ha-IV-1 | 1.認識羽球運動的起源。  2.學會羽球握拍方法。  3.認識準備發球前的持球動作。  4.學會羽球正拍發高遠球。與反拍發網前短球。  5.認識接發球區。  6.學會羽球基本步法。  7.能將基本步法實際運用在擊球或比賽上。  8.熟練米字步法。  9.米字步法運用時機。  10.認識與學會平抽球。  11.基本擊球策略的認識。  12.結合發球與平抽球的擊球練習。  13.認識與了解不同擊球技巧，對羽球飛行路線與落點位置的差異性。 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。  2.實作：能夠具備正確的握拍動作。  3.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。  4.實作：能夠成功發出有效球。  5.實作：能夠成功發出有效的網前短球與平抽球。  6.問答：能具體說出發球應遵守的規則。  7.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。  8.問答：能具體說出網前短球的發球要領。  9.實作：能夠成功操作米字步法作為移動技巧。  10.問答：能具體說出米字步法的要領。  11問答：平抽球的特性為何？  12.實作：能夠以平抽球結合米字步法作為進攻技巧。  13.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。  14.問答：能具體說出移位步法在比賽中的功能有哪些？ | **【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。  **【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。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第十五週 | 12/6~12/10 | 3 | 第五篇健康動起來  第四章棒球 | A自主行動 | A2系統思考與解決問題 | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 | 1c-IV-1  1d-IV-1  3c-IV-1  4d-IV-1 | Hd-IV-1 | 1.敘述棒球場地規格及發展，藉由棒球手套總類的認識，開啟對棒球運動的認識。  2.引導學生了解各式握球法，並藉由你拋我接的活動，學習更精準的握球方式。  3.學習基本的手套接球方式，藉由互動式學習，提升接球技巧。 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.發表：能指出棒球守備位置。  2.實作：能正確使用手套進行自我傳接球。  3.觀察：能將球投入球檔，熟練手套接球。  4.認知：能充分了解正確握球法，能透過正確的球路達到傳球的目的。  5.認知：能正確的將手指握在縫線上。 | **【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。  **【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。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第十六週 | 12/13~12/17 | 3 | 第五篇健康動起來  第四章棒球 | A自主行動 | A2系統思考與解決問題 | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 | 1c-IV-1  1d-IV-1  3c-IV-1  4d-IV-1 | Hd-IV-1 | 1.學會正確投球方式及傳接球的動作要領。  2.引導學生了解棒球運動並積極參與全民運動。 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.認知：能藉由轉身動作，將球投出。  2.情意：了解傳球基本功，高肘傳球動作的重要性。  3.技能：藉由牆壁的反彈，作為球感練習。  4.認知：能正確的說出投球的動作要領。5.技能：能表現出不同種類的投球動作表現。  6.認知：能正確的說出投球的動作要領。  7.認知：能正確的說出雙殺傳球的動作要領。  8.技能：能夠依動作要領做出前跨傳球、後退傳球的動作。  9.情意：能適時呈現雙殺策略時的動作表現與積極的態度。 | **【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。  **【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。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第十七週 | 12/20~12/24 | 3 | 第三篇實在有健康  第一章吃出健康 | A自主行動  B溝通互動  C社會參與 | A3規劃執行與創新應變  B2科技資訊與媒體素養  C1道德實踐與公民意識  C2人際關係與團隊合作 | 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。  健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。  健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。  健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | 3a-IV-1  3a-IV-2  3b-IV-3  4b-IV-2 | Ea-IV-1 | 1.運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。  2.分析食品添加物的作用，做出健康的決定。  3.消費時，會確認食品標示。 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.問答：能說出食物製作流程中各階段可能出現的食安問題以及如何把關。  2.觀察：是否能認真聆聽、勇於發表意見。  3.實作：是否懂得食材清洗技巧。  4.實作：是否懂得食材清洗技巧。  5.觀察：對於食品添加物之了解。  6.問答：能依照所指定的任務選出適當的食材。  7.觀察：小組討論過程中能充分表達自己的意見，和同學能積極討論。 | **【環境教育】**  環J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。  環J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 |  |
| 第十八週 | 12/27~12/31 | 3 | 第三篇實在有健康  第二章食安中學堂 | A自主行動  B溝通互動  C社會參與 | A2系統思考與解決問題  B1符號運用與溝通表達  C1道德實踐與公民意識  C2人際關係與團隊合作 | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。  健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。  健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。  健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | 2a-IV-2  4a-IV-1  4a-IV-2  4a-IV-3 | Ea-IV-1  Ea-IV-2 | 1.省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。  2.自我監督三餐，進行環保愛地球的外食行動。  3.持續地執行減少食品中毒風險的行動。 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.觀察：學生發表意見的參與度。  2.實作：能依自己的情況認真填寫活動。  3.觀察：能說出外食技巧。  觀察：對於食品中毒之了解。 | **【環境教育】**  環J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。  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。 |  |
| 第十九週 | 1/3~1/7 | 3 | 第六篇健康跑跳碰  第一章田徑 | C社會參與 | C2人際關係與團隊合作 | 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | 1d-IV-1  2c-IV-2  2c-IV-3  3c-IV-1  3d-IV-3 | Ab-IV-1  Ga-IV-1 | 1.了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。  2.體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.問答：能夠比較出短跑、中長跑動作上的差異。  2.實作：能作出短距離跑的動作要領。  3.實作：能作出長距離跑的動作要領。  4.觀察：能理解擺臂的動作要領。  5.實作：能做出正確的擺臂姿勢。  6.實作：能做出蹲踞式起跑的動作要領。  7.實作：在操作蹲踞式起跑時調整自己適合的起跑姿勢。 | **【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。  **【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。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第二十週 | 1/10~1/14 | 3 | 第六篇健康跑跳碰  第一章田徑 | C社會參與 | C2人際關係與團隊合作 | 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | 1d-IV-1  2c-IV-2  2c-IV-3  3c-IV-1  3d-IV-3 | Ab-IV-1  Ga-IV-1 | 1.引導學生明白接力賽跑的意義，並熟練傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。  2.引導學生思考接力賽跑的策略，並清楚如何選擇適宜的傳接棒和棒次安排的策略。 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.實作：能做出直立式起跑的動作要領。  2.觀察：學生是否能掌握起跑動作的時間，及動作是否錯誤、需要修正。  3.觀察：能正確做出短距離跑的動作要領。  4.實作：能清楚4×100公尺傳接棒接力區的位置及範圍，以及傳接棒接力區的限制。  5.實作：明白及了解各種傳接棒的方式，並能做出幾種傳接棒的動作。  6.實作：能做出正確的傳接棒動作。  7.實作：選擇適合該團隊傳接棒策略及傳接棒次策略，並思考選擇策略的重要性。  8.觀察：能利用課本中的要項，找出最好的傳接棒動作要領。 | **【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。  **【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。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第二十一週 | 1/17~1/21 | 3 | 第六篇健康跑跳碰  第二章街舞（第三次段考） | B溝通互動  C社會參與 | B1符號運用與溝通表達  B3藝術涵養與美感素養  C3多元文化與國際理解 | 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。  健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。  健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。 | 3c-IV-1  3c-IV-2 | Ib-IV-1  Ib-IV-2 | 1.引導學生了解街舞的相關概念，並能實作基本的HIP HOP舞蹈動作。  2.說明舞蹈創作與編排的原則，利用分組合作機會，展現學生動作創作和展演的技巧。  3.利用體驗、編創活動，培養學生運動欣賞與團隊動能的情意涵養。 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.問答：能說出HipHop舞蹈的運動技能相關概念與街舞的文化意涵。  2.實作：能正確表現Hip-Hop舞蹈基本運動技能，展現身體的協調和控制能力。  3.實作：能和同儕進行舞蹈創作和展演。 | **【國際教育】**  國J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。  國J6 具備參與國際交流活動的能力。 |  |

**桃園市立東安國民中學110學年度 第二學期 七年級 健體領域課程計畫**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 桃園市東安國民中學110學年度第二學期七年級健體領域課程計畫 | | | | |
| 每週節數 | 3節 | | 設計者 | 七年級健體領域團隊 |
| 核心素養 | A自主行動 | ■A1.身心素質與自我精進 ■A2.系統思考與問題解決 ■A3.規劃執行與創新應變 | | |
| B溝通互動 | ■B1.符號運用與溝通表達 ■B2.科技資訊與媒體素養 ■B3.藝術涵養與美感素養 | | |
| C社會參與 | ■C1.道德實踐與公民意識 ■C2.人際關係與團隊合作 ■C3.多元文化與國際理解 | | |
| 學習重點 | 學習表現  1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。  1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。  1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。  1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。  1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。  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-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  2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。  3a-IV-1 熟悉各種自我調適技能。  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-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-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。  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。  Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。  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。  Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。  Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。  Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。  Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。  Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。  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。  Ia-IV-1 徒手體操動作組合。  Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 | | | |
| 融入之議題 | 【海洋教育】  海J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。  【品德教育】  品J1 溝通合作與和諧人際關係。  【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。  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。  【安全教育】  安J9 遵守環境設施設備的安全守則。  【家庭教育】  家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。  【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J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。  【國際教育】  國J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 | | | |
| 學習目標 | 健康教育  了解眼睛、口腔、皮膚、耳朵健康的維護方法，並學習如何適宜的調適生活中的各種壓力。除此，了解醫藥相關知識，學習正確用藥及全民健保的知識。  體育  了解如何欣賞運動，進而學習籃球、排球、桌球、足球、游泳與體操等運動技能，讓運動豐富生活，並學習在水上活動時保護自己的安全。 | | | |
| 教學與評量說明 | 教材編輯與資源  翰林版國中健體7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  技能  問答  情意  提問  發表  實作  認知  觀察 | | | |
| 教學資源 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | | | |

**桃園市立東安國民中學110學年度 第二學期 七年級 健體領域課程計畫**

| **週次** | **起訖日期** | **節數** | **課程名稱** | **核心素養**  **面向** | **核心素養項目** | **核心素養**  **具體內涵** | **學習表現** | **學習內容** | **學習目標** | **教學設備/資源** | **評量方式** | **議題融入** | **備註** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第一週 | 2/11 |  | **註冊、開學** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 第二週 | 2/14~2/18 | 3 | 第一篇健康照護  第一章寵eye 百分百 | A自主行動 | A1身心素質與自我精進  A2系統思考與解決問題  A3規劃執行與創新應變 | 健體-J-A1  健體-J-A2  健體-J-A3 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。  2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  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-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。  Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。 | 1.覺察自己視力健康情形。  2.認識眼球構造及常見視力問題。  3.有效進行視力保健，養成護眼好習慣。 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 觀察  發表  實作 | **【家庭教育】**  家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 |  |
| 第三週 | 2/21~2/25 | 3 | 第一篇健康照護  第二章健康從齒開始 | A自主行動 | A1身心素質與自我精進  A2系統思考與解決問題  A3規劃執行與創新應變 | 健體-J-A1  健體-J-A2  健體-J-A3 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。  2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。  3a-IV-1 精熟的操作健康技能。  4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。  Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。 | 1.覺察自己牙齒健康情形。  2.認識牙齒構造及口腔健康問題。  3.精熟潔牙方法。  4.實踐照護牙齒好習慣。 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 觀察 | **【家庭教育】**  家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 |  |
| 第四週 | 2/28~3/4 | 3 | 第一篇健康照護  第三章護膚保衛戰、第四章視力保健 | A自主行動 | A1身心素質與自我精進  A2系統思考與解決問題  A3規劃執行與創新應變 | 健體-J-A1  健體-J-A2  健體-J-A3 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。  1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。  3a-IV-1 精熟的操作健康技能。  4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行，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。 | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。  Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。 | 1.認識皮膚構造及常見皮膚問題。  2.熟練洗臉、防晒方法。  3.實踐照護皮膚好習慣。  4.認識耳朵構造及常見耳朵問題。  5.實踐照護耳朵好習慣。 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 觀察 | **【家庭教育】**  家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 |  |
| 第五週 | 3/7~3/11 | 3 | 第四篇運動大視界  第一章運動新視野 | A自主行動 | A1身心素質與自我精進 | 健體-J-A1 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。  3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。 | 1.利用資訊科技或書籍蒐集運動功能相關資料。  2.評估自己對運動功能的認知。  3.了解運動對學習效益影響的相關資訊，建立正確的運動價值。  4.了解運動對心理的正面效益，提高運動參與動機。  5.閱讀我國優秀運動員挑戰自我能力的相關報導，了解運動可以發揮身體潛能，挑戰身體極限，也能反思自己運動學習歷程的表現。  6.了解終身運動的重要性以及運動參與的原則。  7.能擬定自己的運動參與的計畫，做為日後身體活動的參考。 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 問答  實作 | **【生涯規劃教育】**  涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。 |  |
| 第六週 | 3/14~3/18 | 3 | 第四篇運動大視界  第二章奧林匹克運動會 | B溝通互動  C社會參與 | B2科技資訊與媒體素養  B3藝術涵養與美感素養  C3多元文化與國際理解 | 健體-J-B2  健體-J-B3  健體-J-C3 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。  2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。  2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。  4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | 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。 | 1.了解奧林匹克運動會的歷史與文化價值。  2.能以美學方式去鑑賞奧運精神以及運動員表現。 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 問答  實作 | **【國際教育】**  國J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。  **【生涯規劃教育】**  涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 |  |
| 第七週 | 3/21~3/25 | 3 | 第二篇從心開始  第一章與情緒壓力做朋友 | A自主行動  C社會參與 | A2系統思考與解決問題  C1道德實踐與公民意識 | 健體-J-A2  健體-J-C1 | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅性與嚴重性。  2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。  3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。  4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。  4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 | 1.探究情緒壓力對健康的衝擊與影響。  2.熟悉情緒控制與壓力調適的技巧。  3.自我監督並持續執行解壓技能。 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 觀察  發表 | **【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。 |  |
| 第八週 | 3/28~4/1 | 3 | 第二篇從心開始  第二章遠離情緒困擾（第一次段考） | A自主行動  C社會參與 | A2系統思考與解決問題  C2人際關係與團隊合作 | 健體-J-A2  健體-J-C2 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。  1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 | Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | 1.能夠辨識異常行為。  2.尋求預防異常行為發生的策略。 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 觀察  發表 | **【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。 |  |
| 第九週 | 4/4~4/8 | 3 | 第二篇建立美好人際  第三章快樂進行曲 | A自主行動 | A2系統思考與解決問題 | 健體-J-A2 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。  3a-IV-1 熟悉各種自我調適技能。  4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。  4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | 1.評估自己的心理健康狀態。  2.熟練正向思考技能。  3.持續執行促進心理健康的方法。 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 觀察  發表 | **【品德教育】**  品J1 溝通合作與和諧人際關係。 |  |
| 第十週 | 4/11~4/15 | 3 | 第五篇球類真好玩  第一章籃球 | A自主行動 | A2系統思考與解決問題 | 健體-J-A2 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。  2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。  3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。 | 1.瞭解投籃技巧與命中率對於比賽勝負的影響。  2.認識不同投籃技巧與使用區域。  3.不同距離的得分計算與規則。  4.進籃方式分為擦板與空心球。  5.了解腿部力量與整個投籃動作之間的關係。  6.熟練身體協調運作來完成流暢的投籃動作。  7.能夠注意哪些動作是錯誤的，進而能自我修正。  8.學會運球上籃與動作要領。  9.認識原地接球投籃與跑動接球投籃的動作要領與注意事項。  10.能夠學習正確且有效率的投籃姿勢，進而能實際運用在比賽中。  11.正確的投籃動作有助於提高命中率。  12.透過全場跑動的傳接球以及與隊友的互動，讓投籃技術更加進步。 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 認知  觀察 | **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第十一週 | 4/18~4/22 | 3 | 第五篇球類真好玩  第一章籃球 | A自主行動 | A2系統思考與解決問題 | 健體-J-A2 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。  2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。  3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。 | 1.與隊友合作共同挑戰防守者完成得分。  2.運球切入造成防守狀態失衡，吸引協防者，使無球的隊友獲得投籃的空檔。  3.沒有持球的進攻者能夠移動到空檔接球完成投籃。  4.給球跟進投籃練習。  5.擺脫防守者完成接球投籃動作。  6.基本小組戰術介紹。  7.能夠在有防守者的情況下，選擇較好的投籃機會。  8.藉由比進攻者少一人的防守者情況下，演練前面所學基本戰術:運球切入分球與給球後跟進。  9.了解個人命中率在不同投籃位置的變化。 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 觀察 | **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第十二週 | 4/25~4/29 | 2 | 第五篇球類真好玩  第二章排球 | A自主行動  B溝通互動  C社會參與 | A2系統思考與解決問題  B1符號運用與溝通表達  C2人際關係與團隊合作 | 健體-J-A2  健體-J-B1  健體-J-C2 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。  1d-IV-1 了解各項運動技能原理。  1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。  2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理  性溝通與和諧互動。  3d-IV-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。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.透過影片欣賞，引導學生觀看舉球員與隊友間的暗號戰術，了解舉球員在比賽中的重要性，激發學習動機及參與感。  2.學會正面高手傳球的動作要領。  讓學生在練習中，找到最好的觸球及傳球時機。  3.了解正面、背後高手傳球的動作要領。  4.讓學生自我檢視是否能將高手傳球控制在目標範圍。 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 提問  觀察  實作 | **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第十三週 | 5/2~5/6 | 2 | 第五篇球類真好玩  第二章排球 | A自主行動  B溝通互動  C社會參與 | A2系統思考與解決問題  B1符號運用與溝通表達  C2人際關係與團隊合作 | 健體-J-A2  健體-J-B1  健體-J-C2 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。  1d-IV-1 了解各項運動技能原理。  1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。  2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  3d-IV-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。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.學會舉球員在比賽中跑位及舉球技術。  2.學會六人制排球比賽基本運作模式。  3.了解六人制排球比賽換位方式及越位規則。  4.認識比賽常用裁判手勢與判決。  5.學會六人制比賽隊形輪轉及換位規定。  6.運用暗號手勢與隊友傳達進攻戰術。 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 提問  觀察  實作 | **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第十四週 | 5/9~5/13 | 3 | 第五篇球類真好玩  第三章桌球 | A自主行動 | A2系統思考與解決問題 | 健體-J-A2 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。  1d-IV-1 了解各項運動技能原理。  1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。  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。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.透過趣味的桌球運動發展起源敘述，讓學生了解桌球運動歷史的演進，激發學習動機及參與感。  2.讓學生了解各式球拍特性，並找到最適合自己的持拍方式。  3.使學生了解桌球運動的基本規則，並從球感練習中訓練手持球拍控制球的能力。  4.了解並學會正手發不旋轉長球的動作要領。  5.學會正手平擊球的動作要領。  6.學會反手發不旋轉長球的動作要領。  7.學會反手推擋球的動作要領。  8.熟練正手平擊球及反手推擋球組合的動作要領。  9.從比賽中了解自己桌球技巧的優、缺點。  10.能分析比賽對手的習性，並擬定作戰策略。 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 提問  觀察  發表  實作 | **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第十五週 | 5/16~5/20 | 3 | 第五篇球類真好玩  第四章足球（第二次段考） | A自主行動  B溝通互動  C社會參與 | A2系統思考與解決問題  B1符號運動與溝通表達  C2人際關係與團隊合作 | 健體-J-A2  健體-J-B1  健體-J-C2 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。  1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。  2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專像運動技能。  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。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。 | 1.透過足球場地規格及演進，激發學生學習動機及參與感。  2.引導學生了解足球基本技術，藉由足球網袋認識不同的部位控球。  3.學會盤帶球要領。  4.展現盤帶球技能。  5.使學生了解傳球基本技巧，透過傳球練習傳球基本技巧。  6.了解並學會傳球的動作要領。  7.傳接球的綜合運用。  8.熟練傳接球的動作要領。  9.學習盤運球的技術動作。  10.表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 認知  情意  技能 | **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第十六週 | 5/23~5/27 | 3 | 第三篇醫療新世代  第一章用藥安全 | A自主行動  B溝通互動 | A1身心素質與自我精進  A2系統思考與解決問題  B2科技資訊與媒體素養 | 健體-J-A1  健體-J-A2  健體-J-B2 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。  3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。  4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | 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。 | 1.具體辨識藥物的種類。  2.了解正確用藥的行動。  3.能夠尋求用藥資源與諮詢。  4.了解藥品選購與使用的迷思。  5.熟悉藥品廣告訊息的識讀與批判技能。  6.練習正確選購藥品的好決定。 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 觀察  發表  實作 | **【家庭教育】**  家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 |  |
| 第十七週 | 5/30~6/3 | 3 | 第三篇醫療新世代  第二章我愛健保 | A自主行動  B溝通互動  C社會參與 | A2系統思考與解決問題  B1符號運用與溝通表達  B2科技資訊與媒體素養  C1道德實踐與公民意識 | 健體-J-A2  健體-J-B1  健體-J-B2  健體-J-C1 | 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。  4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | 1.了解藥品選購與使用的迷思。  2.熟悉藥品廣告訊息的識讀與批判技能。  3.練習正確選購藥品的好決定。 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 觀察  發表  實作 | **【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。 |  |
| 第十八週 | 6/6~6/10 | 3 | 第六篇就是愛運動  第一章游泳 | A自主行動 | A1身心素質與自我精進 | 健體-J-A1 | 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。  3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。  Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。 | 1.學習基本泳姿提升游泳效能。  2.藉由基礎訓練，提升游泳基本能力。  3.藉由陸上划手練習，熟練划手能力。  4.透過水上划手練習、提升划手效能。 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 發表  實作  觀察 | **【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。  【**生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第十九週 | 6/13~6/17 | 3 | 第六篇就是愛運動  第一章游泳 | A自主行動 | A1身心素質與自我精進 | 健體-J-A1 | 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。  3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。  Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。 | 1.藉由側身完成換氣。  2.捷泳划手，提升換氣效能。  3.表現局部或全身性的身體控制能力。  4.游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 發表  實作  觀察 | **【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。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第二十週 | 6/20~6/24 | 3 | 第六篇就是愛運動  第二章水上安全與自救 | A自主行動 | A1身心素質與自我精進 | 健體-J-A1 | 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。  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。 | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。  Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。 | 1.藉由新聞訊息傳遞了解安全水域判斷。  2.讓學生了解常見水域意外發生的原因。  3.讓學生了解常見水域意外發生的原因。  4.認識安全水域與警示旗。  5.自救學習技能操作。  6.浮具自製技能操作。  7.叫叫伸拋划救援法。 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 認知  情意  發表  觀察  實作 | **【安全教育】**  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。 |  |
| 第二十一週 | 6/27~6/30 | 3 | 第六篇就是愛運動  第三章體操（第三次段考、結業式） | B溝通互動 | B3藝術涵養與美感素養 | 健體-J-B3 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。  2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。  3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | Ia-IV-1 徒手體操動作組合。  Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 | 1.認識體操起源。  2.認識競技體操的種類。  3.了解體操地板的基本技術。  4.表現支撐、平衡、柔軟、跳躍的地板技術。  5.表現旋轉的地板技術。  6.表現直膝分腿滾翻的地板技術。  7.理解體操動作組合的技巧與原則。  8.展現地板組合動作技巧。  9.創作與展演體操地板的動作組合。  10.應用體操技術原理評析他人的創作展演。 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 問答  實作 | **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |

**桃園市立東安國民中學 110 學年 第一學期 八年級 健體領域課程計畫**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 桃園市東安國中110學年度第一學期八年級健康與體育領域健康科課程計畫 | | | | | |
| 每週節數 | | 3 節 | 設計者 | | 領域教師成員 |
| 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科技參與 | | ■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、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-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-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感  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-1熟悉各種自我調適技能。  3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。  3b-Ⅳ-3熟悉大部份的決策與批判技能。  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。  a-Ⅳ-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。  4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。  4b-Ⅳ-3公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 | |
| 學習  內容 | | Db-IV-3多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。  Db-IV-4愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。  Db-IV-5身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。  Db-IV-6青少年性行為之法律規範與明智抉擇。  Db-Ⅳ-7健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。  Db-Ⅳ-8愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。  Fa-IV-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。  Fa-IV-1自我認同與自我實現。  Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。  Fb-IV-3保護性的健康行為。 | |
| 融入議題 | | 【閱讀素養】  閱　J8　在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。  閱　J10　主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。  【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。  【生命教育】  生　J3　性別與自我之間的 關係。  生　J4　了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。  生　J5　人不只是客體，更是具有自我尊嚴的主體。  【家庭教育】  家　J4　對家人愛與關懷的表達。  家　J7　約會、婚姻與家庭 的發展歷程。  家　J8　親密關係的發展。  【安全教育】  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。  【多元文化教育】  多　J9　關心多元文化議題 並做出理性判斷。  【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。  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。  【法治教育】  法　J2　避免歧視 | | | |
| 學習目標 | | 1.學習人際關係的發展進程、維繫人際關係的方法，並能接受關係的結束。  2.瞭解人際關係與人際溝通的重要性。  3.瞭解人際溝通的組成內容，並能知道改善人際溝通的方法。  4.能分析交友約會的情境中可能出現的危險，以行動或立場維護身體自主權。  5.能面對色情媒體能夠獨立、批判思考其傳達的意涵，以及對個人性價值觀的負面影響及健康的威脅。  6.能用健康的方式自主管理情慾，並且建立正向健康的性價值觀。  7.能說明親密關係發展進程，並區辨喜歡、愛和迷戀。  8.能說明網路戀情的安全守則。  9.能說明經營感情的方法。  10.能列舉感情結束時溝通的適當方法。  11.能說明面對感情結束後負面情緒的方法。  12.能評估自身建立親密關係後的生活變化。  13.能理解非預期懷孕對自身會有什麼影響。  14.認識協助非預期懷孕的各種方法，並理解各種方法會造成的後續結果。  15.能辨別懷孕的三大進程。  16.建立傳染病防治的基本觀念。  17.評估危險性行為對健康造成的衝擊與風險。  18.關注我國盛行的性病現況與趨勢，並瞭解性病防治的資源、規範及策略。  19.理解安全性行為的重要性，並堅定健康的性行為生活規範與態度。  20.理解現階段國內外愛滋感染的盛行率與發生趨勢，正視愛滋病對於個人與社會各層面的衝擊。  21.認識防治愛滋病的資源、規範與策略，並建立正確的防治觀念與態度。  22.公平看待愛滋感染者，並展現對愛滋病的關懷。 | | | |
| 教學與  評量說明 | | 1.歷程性評量  2.總結性評量  3.學生自我檢核  4.紙筆測驗 | | | |
| 週次 | 單元名稱 | | | 課程內容 | |
| 1 | 1-1：友誼來敲門  （節數：3節） | | | 1.學習人際關係的發展進程、維繫人際關係的方法，並能接受關係的結束。  2.瞭解人際關係與人際溝通的重要性。  3.瞭解人際溝通的組成內容，並能知道改善人際溝通的方法。 | |
| 2 | 1-1：友誼來敲門  （節數：3節） | | | 1.學習人際關係的發展進程、維繫人際關係的方法，並能接受關係的結束。  2.瞭解人際關係與人際溝通的重要性。  3.瞭解人際溝通的組成內容，並能知道改善人際溝通的方法。 | |
| 3 | 1-1：友誼來敲門  （節數：3節） | | | 1.學習人際關係的發展進程、維繫人際關係的方法，並能接受關係的結束。  2.瞭解人際關係與人際溝通的重要性。  3.瞭解人際溝通的組成內容，並能知道改善人際溝通的方法。 | |
| 4 | 1-2：尊重他人 珍愛自己  （節數：3節） | | | 1.能分析交友約會的情境中可能出現的危險，以行動或立場維護身體自主權。  2.能面對色情媒體能夠獨立、批判思考其傳達的意涵，以及對個人性價值觀的負面影響及健康的威脅。  3.能用健康的方式自主管理情慾，並且建立正向健康的性價值觀。 | |
| 5 | 1-2：尊重他人 珍愛自己  （節數：3節） | | | 1.能分析交友約會的情境中可能出現的危險，以行動或立場維護身體自主權。  2.能面對色情媒體能夠獨立、批判思考其傳達的意涵，以及對個人性價值觀的負面影響及健康的威脅。  3.能用健康的方式自主管理情慾，並且建立正向健康的性價值觀。 | |
| 6 | 1-2：尊重他人 珍愛自己  （節數：3節） | | | 1.能分析交友約會的情境中可能出現的危險，以行動或立場維護身體自主權。  2.能面對色情媒體能夠獨立、批判思考其傳達的意涵，以及對個人性價值觀的負面影響及健康的威脅。  3.能用健康的方式自主管理情慾，並且建立正向健康的性價值觀。 | |
| 7 | 1-3：愛的練習曲  （節數：5節） | | | 1.能說明親密關係發展進程，並區辨喜歡、愛和迷戀。  2.能說明網路戀情的安全守則。  3.能說明經營感情的方法。  4.能列舉感情結束時溝通的適當方法。  5.能說明面對感情結束後負面情緒的方法。  6.能評估自身建立親密關係後的生活變化。 | |
| 8 | 1-3：愛的練習曲  （節數：5節） | | | 1.能說明親密關係發展進程，並區辨喜歡、愛和迷戀。  2.能說明網路戀情的安全守則。  3.能說明經營感情的方法。  4.能列舉感情結束時溝通的適當方法。  5.能說明面對感情結束後負面情緒的方法。  6.能評估自身建立親密關係後的生活變化。 | |
| 9 | 1-3：愛的練習曲  （節數：5節） | | | 1.能說明親密關係發展進程，並區辨喜歡、愛和迷戀。  2.能說明網路戀情的安全守則。  3.能說明經營感情的方法。  4.能列舉感情結束時溝通的適當方法。  5.能說明面對感情結束後負面情緒的方法。  6.能評估自身建立親密關係後的生活變化。 | |
| 10 | 1-3：愛的練習曲  （節數：5節） | | | 1.能說明親密關係發展進程，並區辨喜歡、愛和迷戀。  2.能說明網路戀情的安全守則。  3.能說明經營感情的方法。  4.能列舉感情結束時溝通的適當方法。  5.能說明面對感情結束後負面情緒的方法。  6.能評估自身建立親密關係後的生活變化。 | |
| 11 | 1-3：愛的練習曲  （節數：5節） | | | 1.能說明親密關係發展進程，並區辨喜歡、愛和迷戀。  2.能說明網路戀情的安全守則。  3.能說明經營感情的方法。  4.能列舉感情結束時溝通的適當方法。  5.能說明面對感情結束後負面情緒的方法。  6.能評估自身建立親密關係後的生活變化。 | |
| 12 | 1-4：愛的結晶  （節數：2節） | | | 1.能理解非預期懷孕對自身會有什麼影響。  2.認識協助非預期懷孕的各種方法，並理解各種方法會造成的後續結果。  3.能辨別懷孕的三大進程。 | |
| 13 | 1-4：愛的結晶  （節數：2節） | | | 1.能理解非預期懷孕對自身會有什麼影響。  2.認識協助非預期懷孕的各種方法，並理解各種方法會造成的後續結果。  3.能辨別懷孕的三大進程。 | |
| 14 | 2-1：親密的接觸者  （節數：4節） | | | 1.建立傳染病防治的基本觀念。  2.評估危險性行為對健康造成的衝擊與風險。  3.關注我國盛行的性病現況與趨勢，並瞭解性病防治的資源、規範及策略。  4.理解安全性行為的重要性，並堅定健康的性行為生活規範與態度。 | |
| 15 | 2-1：親密的接觸者  （節數：4節） | | | 1.建立傳染病防治的基本觀念。  2.評估危險性行為對健康造成的衝擊與風險。  3.關注我國盛行的性病現況與趨勢，並瞭解性病防治的資源、規範及策略。  4.理解安全性行為的重要性，並堅定健康的性行為生活規範與態度。 | |
| 16 | 2-1：親密的接觸者  （節數：4節） | | | 1.建立傳染病防治的基本觀念。  2.評估危險性行為對健康造成的衝擊與風險。  3.關注我國盛行的性病現況與趨勢，並瞭解性病防治的資源、規範及策略。  4.理解安全性行為的重要性，並堅定健康的性行為生活規範與態度。 | |
| 17 | 2-1：親密的接觸者  （節數：4節） | | | 1.建立傳染病防治的基本觀念。  2.評估危險性行為對健康造成的衝擊與風險。  3.關注我國盛行的性病現況與趨勢，並瞭解性病防治的資源、規範及策略。  4.理解安全性行為的重要性，並堅定健康的性行為生活規範與態度。 | |
| 18 | 2-2：愛滋病防治  （節數：3節） | | | 1.理解現階段國內外愛滋感染的盛行率與發生趨勢，正視愛滋病對於個人與社會各層面的衝擊。  2.認識防治愛滋病的資源、規範與策略，並建立正確的防治觀念與態度。  3.公平看待愛滋感染者，並展現對愛滋病的關懷。 | |
| 19 | 2-2：愛滋病防治  （節數：3節） | | | 1.理解現階段國內外愛滋感染的盛行率與發生趨勢，正視愛滋病對於個人與社會各層面的衝擊。  2.認識防治愛滋病的資源、規範與策略，並建立正確的防治觀念與態度。  3.公平看待愛滋感染者，並展現對愛滋病的關懷。 | |
| 20 | 2-2：愛滋病防治  （節數：3節） | | | 1.理解現階段國內外愛滋感染的盛行率與發生趨勢，正視愛滋病對於個人與社會各層面的衝擊。  2.認識防治愛滋病的資源、規範與策略，並建立正確的防治觀念與態度。  3.公平看待愛滋感染者，並展現對愛滋病的關懷。 | |
| 21 | **複習全冊** | | |  | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 桃園市東安國中110學年度第一學期八年級健康與體育領域體育科課程計畫 | | | | | |
| 每週節數 | | 3 節 | 設計者 | | 領域教師成員 |
| 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科技參與 | | □C1.道德實踐與公民意識  ■C2.人際關係與團隊合作  □C3.多元文化與國際理解 | |
| 學習重點 | | 學習  表現 | | 1c-IV-1瞭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瞭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。  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、勇於挑戰勇的學習態度。  2d-IV-3鑑賞運動的本土與世界文化價值。  3d-IV-1運用運動技術的學習策略。  3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  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。 | |
| 學習  內容 | | 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。 | |
| 融入議題 | | 【海洋教育】  海　J1　參與喔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.能理解暖身、伸展活動，可以減少跳遠練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。  2.能與同學討論如何提升腿肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。  3.能做到跳遠助跑、起跳、空中動作、落地動作技術。  4.能透過班級檢測活動中，檢視彼此動作正確及完整性。  5.能認識急行跳遠的動作技術及流程，並透過觀摩和合作，改善動作技能表現。  6.能瞭解水中安全與自救和仰泳之相關知識。  7.能瞭解仰泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。  8.能在模擬溺水情境中做出水中自救的基本動作。  9.能認識不同的自行車種類。  10.能進一步瞭解自行車的結構、零件與功用。  11.能知道自行車安全。  12.能瞭解切球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的切球動作。  13.能瞭解挑球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的挑球動作。  14.和同學在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。  15.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。  16.瞭解防守基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。  17.學會進攻與防守技術，並發揮團隊合作。  18.養成遵守常規並主動參與團體的學習。  19.能知悉高手傳接球的運用時機。  20.能熟悉高手接球的要領。  21.能與同學進行高手傳接球練習，進而知道高手傳接球的策略運用。  22.能瞭解桌球運動之相關知識。  23.能瞭解桌球正拍發平擊球之動作要領、並能做出正拍發平擊球的技術。  24.能瞭解單打比賽的規則並應用於比賽之中。  25.瞭解活動的動作要求，以及能夠做出團隊互動合作的精神。5.能做出正拍發平擊球結合正、反手續擊球。  26.能理解做好暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全運動行為。  27.能做出行進間足球運球和傳接球組合，並透過競爭、合作學習策略，改善動作技能表現，以利於日後學習。  28.能與同學討論如何提升傳接球之技巧，並正向溝通有效策略，提高學習效能。  29.能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者運、傳球行進的變化和精湛球技，發表運動欣賞之體驗。  30.能做到左、右足操作前後及左右交互等方向之運球技術。  31.能透過傳球與跑位，學會進攻及防守的技能。  32.能瞭解慢壘傳接球之相關知識，並做出慢壘傳接球的動作技術。  33.能瞭解慢壘打擊之相關知識，並做出慢壘打擊的動作技術。 | | | |
| 教學與  評量說明 | | 1.歷程性評量  2.總結性評量  3.學生自我檢核  4.紙筆測驗 | | | |
| 週次 | 單元名稱 | | | 課程內容 | |
| 1 | 3-1：平沙落雁～跳遠  （節數：4節） | | | 1.能理解暖身、伸展活動，可以減少跳遠練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。  2.能與同學討論如何提升腿肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。  3.能做到跳遠助跑、起跳、空中動作、落地動作技術。  4.能透過班級檢測活動中，檢視彼此動作正確及完整性。  5.能認識急行跳遠的動作技術及流程，並透過觀摩和合作，改善動作技能表現。 | |
| 2 | 3-1：平沙落雁～跳遠  （節數：4節） | | | 1.能理解暖身、伸展活動，可以減少跳遠練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。  2.能與同學討論如何提升腿肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。  3.能做到跳遠助跑、起跳、空中動作、落地動作技術。  4.能透過班級檢測活動中，檢視彼此動作正確及完整性。  5.能認識急行跳遠的動作技術及流程，並透過觀摩和合作，改善動作技能表現。 | |
| 3 | 3-2：安全無漾～仰泳  （節數：8節） | | | 1.能瞭解水中安全與自救和仰泳之相關知識。  2.能瞭解仰泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。  3.能在模擬溺水情境中做出水中自救的基本動作。 | |
| 4 | 3-2：安全無漾～仰泳  （節數：8節） | | | 1.能瞭解水中安全與自救和仰泳之相關知識。  2.能瞭解仰泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。  3.能在模擬溺水情境中做出水中自救的基本動作。 | |
| 5 | 3-2：安全無漾～仰泳  （節數：8節） | | | 1.能瞭解水中安全與自救和仰泳之相關知識。  2.能瞭解仰泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。  3.能在模擬溺水情境中做出水中自救的基本動作。 | |
| 6 | 3-2：安全無漾～仰泳  （節數：8節） | | | 1.能瞭解水中安全與自救和仰泳之相關知識。  2.能瞭解仰泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。  3.能在模擬溺水情境中做出水中自救的基本動作。 | |
| 7 | 3-3精彩可騎～自行車  （節數：4節） | | | 1.能認識不同的自行車種類。  2.能進一步瞭解自行車的結構、零件與功用。  3.能知道自行車安全。 | |
| 8 | 3-3精彩可騎～自行車  （節數：4節） | | | 1.能認識不同的自行車種類。  2.能進一步瞭解自行車的結構、零件與功用。  3.能知道自行車安全。 | |
| 9 | 4-1挑三切四～羽球  （節數：4節） | | | 1.能瞭解切球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的切球動作。  2.能瞭解挑球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的挑球動作。  3.和同學在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。 | |
| 10 | 4-1挑三切四～羽球  （節數：4節） | | | 1.能瞭解切球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的切球動作。  2.能瞭解挑球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的挑球動作。  3.和同學在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。 | |
| 11 | 4-2堅守崗位～籃球  （節數：4節 | | | 1.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。  2.瞭解防守基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。  3.學會進攻與防守技術，並發揮團隊合作。  4.養成遵守常規並主動參與團體的學習。 | |
| 12 | 4-2堅守崗位～籃球  （節數：4節 | | | 1.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。  2.瞭解防守基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。  3.學會進攻與防守技術，並發揮團隊合作。  4.養成遵守常規並主動參與團體的學習。 | |
| 13 | 4-3高手過招～排球  （節數：4節） | | | 1.能知悉高手傳接球的運用時機。  2.能熟悉高手接球的要領。  3.能與同學進行高手傳接球練習，進而知道高手傳接球的策略運用。 | |
| 14 | 4-3高手過招～排球  （節數：4節） | | | 1.能知悉高手傳接球的運用時機。  2.能熟悉高手接球的要領。  3.能與同學進行高手傳接球練習，進而知道高手傳接球的策略運用。 | |
| 15 | 4-4運球唯握～桌球  （節數：4節） | | | 1.能瞭解桌球運動之相關知識。  2.能瞭解桌球正拍發平擊球之動作要領、並能做出正拍發平擊球的技術。  3.能瞭解單打比賽的規則並應用於比賽之中。  4.瞭解活動的動作要求，以及能夠做出團隊互動合作的精神。5.能做出正拍發平擊球結合正、反手續擊球。 | |
| 16 | 4-4運球唯握～桌球  （節數：4節） | | | 1.能瞭解桌球運動之相關知識。  2.能瞭解桌球正拍發平擊球之動作要領、並能做出正拍發平擊球的技術。  3.能瞭解單打比賽的規則並應用於比賽之中。  4.瞭解活動的動作要求，以及能夠做出團隊互動合作的精神。5.能做出正拍發平擊球結合正、反手續擊球。 | |
| 17 | 5-1立足天下～足球  （節數：4節） | | | 1.能理解做好暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全運動行為。  2.能做出行進間足球運球和傳接球組合，並透過競爭、合作學習策略，改善動作技能表現，以利於日後學習。  3.能與同學討論如何提升傳接球之技巧，並正向溝通有效策略，提高學習效能。  4.能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者運、傳球行進的變化和精湛球技，發表運動欣賞之體驗。  5.能做到左、右足操作前後及左右交互等方向之運球技術。  6.能透過傳球與跑位，學會進攻及防守的技能。 | |
| 18 | 5-1立足天下～足球  （節數：4節） | | | 1.能理解做好暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全運動行為。  2.能做出行進間足球運球和傳接球組合，並透過競爭、合作學習策略，改善動作技能表現，以利於日後學習。  3.能與同學討論如何提升傳接球之技巧，並正向溝通有效策略，提高學習效能。  4.能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者運、傳球行進的變化和精湛球技，發表運動欣賞之體驗。  5.能做到左、右足操作前後及左右交互等方向之運球技術。  6.能透過傳球與跑位，學會進攻及防守的技能。 | |
| 19 | 5-2：壁壘分明～慢速壘球  （節數：4節） | | | 1.能瞭解慢壘傳接球之相關知識，並做出慢壘傳接球的動作技術。  2.能瞭解慢壘打擊之相關知識，並做出慢壘打擊的動作技術。 | |
| 20 | 5-2：壁壘分明～慢速壘球  （節數：4節） | | | 1.能瞭解慢壘傳接球之相關知識，並做出慢壘傳接球的動作技術。  2.能瞭解慢壘打擊之相關知識，並做出慢壘打擊的動作技術。 | |
| 21 | **複習全冊** | | |  | |

**桃園市立東安國民中學 110 學年 第一學期 八年級 健體領域課程計畫**

| **週別** | **起訖日期** | **學校行事活動** | **單元名稱** | **教學重點** | **學習表現** | | **學習內容** | | | **核心素養** | **議題融入** | | | | **評量方式** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 一 | 110/08/30  |  110/09/03 | 8/30(一)  開學日  (正式上課) | 1-1：友誼來敲門 | 1.學習人際關係的發展進程、維繫人際關係的方法，並能接受關係的結束。  2.瞭解人際關係與人際溝通的重要性。  3.瞭解人際溝通的組成內容，並能知道改善人際溝通的方法。 | 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感  3b-IV-1熟悉各種自我調適技能。  3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 | | Fa-IV-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。  Fa-IV-1自我認同與自我實現。 | | | 健體-J-B1  具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。  健體-J-B2  具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 | 【閱讀素養】  閱　J8　在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。  閱　J10　主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。 | | | | 1.歷程性評量  2.總結性評量  3.學生自我檢核  4.紙筆測驗 |
| 二 | 110/09/06  |  110/09/10 | 09/11 (六)  中秋節補課 | 1-2：尊重他人 珍愛自己 | 1.能分析交友約會的情境中可能出現的危險，以行動或立場維護身體自主權。  2.能面對色情媒體能夠獨立、批判思考其傳達的意涵，以及對個人性價值觀的負面影響及健康的威脅。  3.能用健康的方式自主管理情慾，並且建立正向健康的性價值觀。 | 2b-Ⅳ-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。  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-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。 | | 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。 | | | 健體-J-A2  具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。  健體-J-B1  具備情意表達的能，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。  健體-J-B2  具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 | 【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。  【生命教育】  生　J3　性別與自我之間的 關係。  生　J4　了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。  生　J5　人不只是客體，更是具有自我尊嚴的主體。 | | | | 1.歷程性評量  2.總結性評量  3.學生自我檢核  4.紙筆測驗 |
| 三 | 110/09/13  |  110/09/17 |  | 1-2：尊重他人 珍愛自己  1-3：愛的練習曲 | 1.能分析交友約會的情境中可能出現的危險，以行動或立場維護身體自主權。  2.能面對色情媒體能夠獨立、批判思考其傳達的意涵，以及對個人性價值觀的負面影響及健康的威脅。  3.能用健康的方式自主管理情慾，並且建立正向健康的性價值觀。  4.能說明親密關係發展進程，並區辨喜歡、愛和迷戀。  5.能說明網路戀情的安全守則。  6.能說明經營感情的方法。  7.能列舉感情結束時溝通的適當方法。  8.能說明面對感情結束後負面情緒的方法。  9.能評估自身建立親密關係後的生活變化。 | 2b-Ⅳ-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。  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。  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。 | | Db-IV-3多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。  Db-IV-4愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。  Db-IV-5身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。  Db-IV-6青少年性行為之法律規範與明智抉擇。  Db-Ⅳ-7健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。  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。 | | | 健體-J-A1  具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。  健體-J-A2  具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。  健體-J-B1  具備情意表達的能，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。  健體-J-B2  具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 | 【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。  【生命教育】  生　J3　性別與自我之間的 關係。  生　J4　了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。  生　J5　人不只是客體，更是具有自我尊嚴的主體。  生　J17　愛自己與愛他人的能力。  【家庭教育】  家　J4　對家人愛與關懷的表達。  家　J7　約會、婚姻與家庭 的發展歷程。  家　J8　親密關係的發展。  【安全教育】  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。  【多元文化教育】  多　J9　關心多元文化議題 並做出理性判斷。 | | | | 1.歷程性評量  2.總結性評量  3.學生自我檢核  4.紙筆測驗 |
| 四 | 110/09/20  |  110/09/24 | 09/20(一)  中秋節補假 | 1-3：愛的練習曲 | 1.能說明親密關係發展進程，並區辨喜歡、愛和迷戀。  2.能說明網路戀情的安全守則。  3.能說明經營感情的方法。  4.能列舉感情結束時溝通的適當方法。  5.能說明面對感情結束後負面情緒的方法。  6.能評估自身建立親密關係後的生活變化。 | 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。  3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。  3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 | Db-IV-3多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。  Db-IV-4愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。  Db-IV-6青少年性行為之法律規範與明智抉擇。  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。 | | | | 健體-J-A1  具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。  健體-J-B1  具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 | | 【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。  【家庭教育】  家　J4　對家人愛與關懷的表達。  家　J7　約會、婚姻與家庭 的發展歷程。  家　J8　親密關係的發展。  【生命教育】  生　J3　性別與自我之間的 關係。  生　J4　了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。  生　J5　人不只是客體，更是具有自我尊嚴的主體。  生　J17　愛自己與愛他人的能力。  【安全教育】  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。  【多元文化教育】  多　J9　關心多元文化議題 並做出理性判斷。 | | 1.歷程性評量  2.總結性評量  3.學生自我檢核  4.紙筆測驗 | |
| 五 | 110/09/27  |  110/10/01 |  | 1-4：愛的結晶  2-1：親密的接觸者 | 1.能理解非預期懷孕對自身會有什麼影響。  2.認識協助非預期懷孕的各種方法，並理解各種方法會造成的後續結果。  3.能辨別懷孕的三大進程。  4.建立傳染病防治的基本觀念。  5.評估危險性行為對健康造成的衝擊與風險。  6.關注我國盛行的性病現況與趨勢，並瞭解性病防治的資源、規範及策略。  7.理解安全性行為的重要性，並堅定健康的性行為生活規範與態度。 | 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-1關注健康議題本土、國際現況與勢。  2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。  4a-Ⅳ-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。  4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | Db-Ⅳ-8愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。  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。 | | | | 健體-J-A1  具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。健體-J-B1  具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。  健體-J-C3  具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。 | | 【生命教育】  生　J3　性別與自我之間的 關係。  生　J4　了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。  生　J5　人不只是客體，更是具有自我尊嚴的主體。  【家庭教育】  家　J4　對家人愛與關懷的表達。  家　J7　約會、婚姻與家庭 的發展歷程。  家　J8　親密關係的發展。 | | 1.歷程性評量  2.總結性評量  3.學生自我檢核  4.紙筆測驗 | |
| 六 | 110/10/04  |  110/10/08 |  | 2-1：親密的接觸者  2-2：愛滋病防治 | 1.建立傳染病防治的基本觀念。  2.評估危險性行為對健康造成的衝擊與風險。  3.關注我國盛行的性病現況與趨勢，並瞭解性病防治的資源、規範及策略。  4.理解安全性行為的重要性，並堅定健康的性行為生活規範與態度。  5.理解現階段國內外愛滋感染的盛行率與發生趨勢，正視愛滋病對於個人與社會各層面的衝擊。  6.認識防治愛滋病的資源、規範與策略，並建立正確的防治觀念與態度。  7.公平看待愛滋感染者，並展現對愛滋病的關懷。 | 1a-Ⅳ-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。  1a-Ⅳ-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。  2a-Ⅳ-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。  2a-Ⅳ-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  2b-Ⅳ-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。  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。 | | Db-Ⅳ-8愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。  Fb-Ⅳ-3保護性的健康行為。 | | | 健體-J-A1  具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。  健體-J-C1  具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會  健體-J-C3  具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與 國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。 | | 【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。  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。  【法治教育】  法　J2　避免歧視。 |  | | |
| 七 | 110/10/11  |  110/10/15 | 10/11(一)  國慶日補假  【第一次段考】 | 2-2：愛滋病防治  3-1：平沙落雁～跳遠 | 1.理解現階段國內外愛滋感染的盛行率與發生趨勢，正視愛滋病對於個人與社會各層面的衝擊。  2.認識防治愛滋病的資源、規範與策略，並建立正確的防治觀念與態度。  3.公平看待愛滋感染者，並展現對愛滋病的關懷。  4.能理解暖身、伸展活動，可以減少跳遠練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。  5.能與同學討論如何提升腿肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。  6.能做到跳遠助跑、起跳、空中動作、落地動作技術。  7.能透過班級檢測活動中，檢視彼此動作正確及完整性。  8.能認識急行跳遠的動作技術及流程，並透過觀摩和合作，改善動作技能表現。 | 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。  1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。  1d-IV-2反思自己的運動技能。  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-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、勇於挑戰勇的學習態度。  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。  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。 | | Db-Ⅳ-8愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。  Fb-Ⅳ-3保護性的健康行為。  Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。 | | | 健體-J-A1  具備體育與健康的知能與態度，  展現自我運動與保健潛能，探索  人性、自我價值與生命意義，並  積極實踐，不輕言放棄。  健體-J-C1  具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。  健體-J-C2  具備利他及合群的知能與態  度，並在體育活動和健康生活中  培育相互合作及與人和諧互動  的素養。  健體-J-C3  具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與 國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。 | | 【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。  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。  【法治教育】  法　J2　避免歧視。 | 1.歷程性評量  2.總結性評量  3.學生自我檢核  4.紙筆測驗 | | |
| 八 | 110/10/18  |  110/10/22 |  | 3-1：平沙落雁～跳遠 | 1.能理解暖身、伸展活動，可以減少跳遠練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。  2.能與同學討論如何提升腿肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。  3.能做到跳遠助跑、起跳、空中動作、落地動作技術。  4.能透過班級檢測活動中，檢視彼此動作正確及完整性。  5.能認識急行跳遠的動作技術及流程，並透過觀摩和合作，改善動作技能表現。 | 1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。  1d-IV-2反思自己的運動技能。  2c-IV-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、勇於挑戰勇的學習態度。  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。 | | Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。 | | | 健體-J-A1  具備體育與健康的知能與態度，  展現自我運動與保健潛能，探索  人性、自我價值與生命意義，並  積極實踐，不輕言放棄。  健體-J-C2  具備利他及合群的知能與態  度，並在體育活動和健康生活中  培育相互合作及與人和諧互動  的素養。 | |  | | 1.歷程性評量  2.總結性評量  3.學生自我檢核  4.紙筆測驗 | |
| 九 | 110/10/25  |  110/10/29 |  | 3-2：安全無漾～仰泳 | 1.能瞭解水中安全與自救和仰泳之相關知識。  2.能瞭解仰泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。  3.能在模擬溺水情境中做出水中自救的基本動作。 | 1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。  1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。  1d-IV-2反思自己的運動技能。  2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 | | 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）。 | | | 健體-J-A1  具備體育與健康的知能與態度，  展現自我運動與保健潛能，探索  人性、自我價值與生命意義，並  積極實踐，不輕言放棄。  健體-J-B1  具備情意表達的能力，能以同理  心與人溝通互動，並理解體育與  保健的基本概念，應用於日常生  活中。 | | 【海洋教育】  海　J1　參與喔元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 | | 1.歷程性評量  2.總結性評量  3.學生自我檢核  4.紙筆測驗 | |
| 十 | 110/11/00  |  110/11/05 |  | 3-2：安全無漾～仰泳 | 1.能瞭解水中安全與自救和仰泳之相關知識。  2.能瞭解仰泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。  3.能在模擬溺水情境中做出水中自救的基本動作。 | 1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。  1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。  1d-IV-2反思自己的運動技能。  2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 | | 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）。 | | | 健體-J-A1  具備體育與健康的知能與態度，  展現自我運動與保健潛能，探索  人性、自我價值與生命意義，並  積極實踐，不輕言放棄。  健體-J-B1  具備情意表達的能力，能以同理  心與人溝通互動，並理解體育與  保健的基本概念，應用於日常生  活中。 | | 【海洋教育】  海　J1　參與喔元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 | | 1.歷程性評量  2.總結性評量  3.學生自我檢核  4.紙筆測驗 | |
| 十一 | 110/11/08  |  110/11/12 |  | 3-2：安全無漾～仰泳  3-3精彩可騎～自行車 | 1.能瞭解水中安全與自救和仰泳之相關知識。  2.能瞭解仰泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。  3.能在模擬溺水情境中做出水中自救的基本動作。  4.能認識不同的自行車種類。  5.能進一步瞭解自行車的結構、零件與功用。  6.能知道自行車安全。 | 1c-IV-1瞭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瞭解各項運動技能原理。  1d-IV-2反思自己的運動技能。  2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。  2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。  4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | | | | Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。  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）。 | 健體-J-A1  具備體育與健康的知能與態度，  展現自我運動與保健潛能，探索  人性、自我價值與生命意義，並  積極實踐，不輕言放棄。  健體-J-A3  具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。  健體-J-B1  具備情意表達的能力，能以同理  心與人溝通互動，並理解體育與  保健的基本概念，應用於日常生  活中。 | | 【海洋教育】  海　J1　參與喔元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 | | 1.歷程性評量  2.總結性評量  3.學生自我檢核  4.紙筆測驗 | |
| 十二 | 110/11/15  |  110/11/19 |  | 3-3精彩可騎～自行車 | 1.能認識不同的自行車種類。  2.能進一步瞭解自行車的結構、零件與功用。  3.能知道自行車安全。 | 1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。  1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。  2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。  2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰勇的學習態度。  3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。  4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | | | | Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。 | 健體-J-A1  具備體育與健康的知能與態度，  展現自我運動與保健潛能，探索  人性、自我價值與生命意義，並  積極實踐，不輕言放棄。  健體-J-A3  具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 | |  | | 1.歷程性評量  2.總結性評量  3.學生自我檢核  4.紙筆測驗 | |
| 十三 | 110/11/22  |  110/11/26 |  | 4-1挑三切四～羽球 | 1.能瞭解切球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的切球動作。  2.能瞭解挑球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的挑球動作。  3.和同學在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。 | 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。  2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 | | | Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | | 健體-J-B1  具備情意表達的能力，能以同理  心與人溝通互動，並理解體育與  保健的基本概念，應用於日常生  活中。  健體-J-A2  具備理解體育與健康情境的全  貌，並做獨立思考與分析的知  能，進而運用適當的策略，處理  與解決體育與健康的問題。 | |  | | 1.歷程性評量  2.總結性評量  3.學生自我檢核  4.紙筆測驗 | |
| 十四 | 110/11/29  |  110/12/03 | 【第二次段考】 | 4-1挑三切四～羽球  4-2堅守崗位～籃球 | 1.能瞭解切球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的切球動作。  2.能瞭解挑球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的挑球動作。  3.和同學在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。  4.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。  5.瞭解防守基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。  6.學會進攻與防守技術，並發揮團隊合作。  7.養成遵守常規並主動參與團體的學習。 | 1d-IV-1 瞭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-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  2d-IV-3鑑賞運動的本土與世界文化價值。  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-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | | | 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。 | | 健體-J-B1  具備情意表達的能力，能以同理  心與人溝通互動，並理解體育與  保健的基本概念，應用於日常生  活中。  健體-J-A2  具備理解體育與健康情境的全  貌，並做獨立思考與分析的知  能，進而運用適當的策略，處理  與解決體育與健康的問題。  健體-J-C2  具備利他及合群的知能與態度，  並在體育活動和健康生活中培育  相互合作及與人和諧互動的素  養。 | |  | | 1.歷程性評量  2.總結性評量  3.學生自我檢核  4.紙筆測驗 | |
| 十五 | 110/12/06  |  110/12/10 |  | 4-2堅守崗位～籃球  4-3高手過招～排球 | 1.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。  2.瞭解防守基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。  3.學會進攻與防守技術，並發揮團隊合作。  4.養成遵守常規並主動參與團體的學習。  6.能知悉高手傳接球的運用時機。  7.能熟悉高手接球的要領。  8.能與同學進行高手傳接球練習，進而知道高手傳接球的策略運用。 | 1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。  1d-IV-1瞭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-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  2d-IV-3鑑賞運動的本土與世界文化價值。  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-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。 | | | 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。 | | 健體-J-A1  具備體育與健康的知能與態度，  展現自我運動與保健潛能，探索  人性、自我價值與生命意義，並  積極實踐，不輕言放棄。  健體-J-A2  具備理解體育與健康情境的全  貌，並做獨立思考與分析的知  能，進而運用適當的策略，處理  與解決體育與健康的問題。  健體-J-B1  具備情意表達的能力，能以同理  心與人溝通互動，並理解體育與  保健的基本概念，應用於日常生  活中。  健體-J-C2  具備利他及合群的知能與態度，  並在體育活動和健康生活中培育  相互合作及與人和諧互動的素  養。 | |  | | 1.歷程性評量  2.總結性評量  3.學生自我檢核  4.紙筆測驗 | |
| 十六 | 110/12/13  |  110/12/17 |  | 4-3高手過招～排球 | 1.能知悉高手傳接球的運用時機。  2.能熟悉高手接球的要領。  3.能與同學進行高手傳接球練習，進而知道高手傳接球的策略運用。 | 1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。  1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。  3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。 | | | Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | | 健體-J-A1  具備體育與健康的知能與態度，  展現自我運動與保健潛能，探索  人性、自我價值與生命意義，並  積極實踐，不輕言放棄。  健體-J-C2  具備利他及合群的知能與態度，  並在體育活動和健康生活中培  育相互合作及與人和諧互動的  素養。 | |  | | 1.歷程性評量  2.總結性評量  3.學生自我檢核  4.紙筆測驗 | |
| 十七 | 110/12/20  |  110/12/24 |  | 4-4運球唯握～桌球 | 1.能瞭解桌球運動之相關知識。  2.能瞭解桌球正拍發平擊球之動作要領、並能做出正拍發平擊球的技術。  3.能瞭解單打比賽的規則並應用於比賽之中。  4.瞭解活動的動作要求，以及能夠做出團隊互動合作的精神。5.能做出正拍發平擊球結合正、反手續擊球。 | 1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。  1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。  1d-IV-2反思自己的運動技能。  2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  3d-IV-1運用運動技術的學習策略。 | | | Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | | 健體-J-A2  具備理解體育與健康情境的全  貌，並做獨立思考與分析的知  能，進而運用適當的策略，處理  與解決體育與健康的問題。  健體-J-C2  具備利他及合群的知能與態度，  並在體育活動和健康生活中培  育相互合作及與人和諧互動的  素養。 | |  | | 1.歷程性評量  2.總結性評量  3.學生自我檢核  4.紙筆測驗 | |
| 十八 | 110/12/27  |  110/12/31 | 12/31(五)  元旦補假 | 4-4運球唯握～桌球  5-1立足天下～足球 | 1.能瞭解桌球運動之相關知識。  2.能瞭解桌球正拍發平擊球之動作要領、並能做出正拍發平擊球的技術。  3.能瞭解單打比賽的規則並應用於比賽之中。  4.瞭解活動的動作要求，以及能夠做出團隊互動合作的精神。5.能做出正拍發平擊球結合正、反手續擊球。  5.能理解做好暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全運動行為。  6.能做出行進間足球運球和傳接球組合，並透過競爭、合作學習策略，改善動作技能表現，以利於日後學習。  7.能與同學討論如何提升傳接球之技巧，並正向溝通有效策略，提高學習效能。  8.能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者運、傳球行進的變化和精湛球技，發表運動欣賞之體驗。  9.能做到左、右足操作前後及左右交互等方向之運球技術。  10.能透過傳球與跑位，學會進攻及防守的技能。 | 1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。  1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。  1d-IV-2反思自己的運動技能。  2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  3d-IV-1運用運動技術的學習策略。  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。 | | | 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。 | | 健體-J-A2  具備理解體育與健康情境的全  貌，並做獨立思考與分析的知  能，進而運用適當的策略，處理  與解決體育與健康的問題。  健體-J-C2  具備利他及合群的知能與態度，  並在體育活動和健康生活中培  育相互合作及與人和諧互動的  素養。 | |  | | 1.歷程性評量  2.總結性評量  3.學生自我檢核  4.紙筆測驗 | |
| 十九 | 111/01/03  |  111/01/07 |  | 5-1立足天下～足球  5-2：壁壘分明～慢速壘球 | 1.能理解做好暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全運動行為。  2.能做出行進間足球運球和傳接球組合，並透過競爭、合作學習策略，改善動作技能表現，以利於日後學習。  3.能與同學討論如何提升傳接球之技巧，並正向溝通有效策略，提高學習效能。  4.能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者運、傳球行進的變化和精湛球技，發表運動欣賞之體驗。  5.能做到左、右足操作前後及左右交互等方向之運球技術。  6.能透過傳球與跑位，學會進攻及防守的技能。  7.能瞭解慢壘傳接球之相關知識，並做出慢壘傳接球的動作技術。  8.能瞭解慢壘打擊之相關知識，並做出慢壘打擊的動作技術。 | 1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。  1d-IV-1瞭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-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。  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。 | | | 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。 | | 健體J-A2  具備理解體育與健康情境的全  貌，並做獨立思考與分析的知  能，進而運用適當的策略，處理  與解決體育與健康的問題。  健體-J-C2  具備利他及合群的知能與態度，  並在體育活動和健康生活中培育  相互合作及與人和諧互動的素  養。 | |  | | 1.歷程性評量  2.總結性評量  3.學生自我檢核  4.紙筆測驗 | |
| 二十 | 111/01/10  |  111/01/14 |  | 5-2：壁壘分明～慢速壘球 | 1.能瞭解慢壘傳接球之相關知識，並做出慢壘傳接球的動作技術。  2.能瞭解慢壘打擊之相關知識，並做出慢壘打擊的動作技術。 | 1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。  1d-IV-1瞭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-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  3d-IV-1運用運動技術的學習策略。 | | | Hd-IV-1守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | | 健體J-A2  具備理解體育與健康情境的全  貌，並做獨立思考與分析的知  能，進而運用適當的策略，處理  與解決體育與健康的問題。  健體-J-C2  具備利他及合群的知能與態度，  並在體育活動和健康生活中培  育相互合作及與人和諧互動的  素養。 | |  | | 1.歷程性評量  2.總結性評量  3.學生自我檢核  4.紙筆測驗 | |
| 二十一 | 111/01/17  |  111/01/21 | 【第三次段考】111/01/22(五)  休業式  111/01/22  寒假開始 | 複習全冊 |  |  | | |  | |  | |  | | 1.歷程性評量  2.總結性評量  3.學生自我檢核  4.紙筆測驗 | |

**桃園市立東安國民中學 110 學年 第二學期 八年級 健體領域課程計畫**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 桃園市東安國中110學年度第二學期八年級健康與體育領域健康科課程計畫 | | | | | |
| 每週節數 | | 3 節 | 設計者 | | 領域教師成員 |
| 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科技參與 | | □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、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-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-2樂於實踐健康促進的生活型態。  3a-IV-2因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。  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。  4b-Ⅳ-1主動並公開表明個人對錯進健康的觀點與立場。  4b-IV-2使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | |
| 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。  Eb-Ⅳ-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。  Fb-Ⅳ-3保護性的健康行為。  Fb-IV-4新興傳染病與慢性病的防治策略。  Fb-IV-5全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | |
| 融入議題 | | 【生命教育】  生　J2　進行思考時的適當情意與態度。  生　J10　行為者善惡與行為對錯的判斷。  生　J12　公共議題中的道德思辨。  【閱讀素養】  閱　J5　活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。  閱　J6　懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。  閱　J7　小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。  閱　J8　在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。  閱　J10　主動尋求  【品德教育】  品　J3　關懷生活環境與自然生態永續發展。  品　J9　知行合一與自我反省。  品　J7　同理分享與多元 接納。  【資訊教育】  資　J8　選用適當的資訊科技組織思維 ，並進行有 效的表達。  資　J10　有系統地整理數位資源。多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。 | | | |
| 學習目標 | | 1.認識菸、酒、檳榔的危害。  2.學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。  3.能在面對各項菸、酒與檳榔的邀約時，進行批判性思考並堅持拒絕態度，並作出有利健康的決定。  4.正確認識法律層面對於菸、酒、檳榔與電子煙的規範。  5.認識各個禁菸場域、禁菸標誌與協助戒癮的方式和機構。  6.關注新興菸品電子煙的現況與現行法律規範，以健康的角度堅定拒絕立場。  7.認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。  8.知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。  9.願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。  10.建立慢性病的基本觀念，並關注我國的十大死因。  11.瞭解代謝症候群判定的標準與衍生的疾病。  12.認識常見的慢性病、職業病其病因與症狀，並避免接觸職業病的危險因子。  13.能在日常生活中檢視自身健康狀況，做好自我健康管理，預防慢性病發生。  14.能運用正確用藥五大核心能力。  15.能理解購藥安全五不原則。  16.能辨識藥品的類別。  17.能理解藥品的保存與廢棄原則。  18.能透過政府網站提供的訊息澄清藥品的使用方式。  19.知道生活技能「批判性思考」的重要性與步驟，並能妥善運1.能辨別全民健保的設立目標。  20.能理解全民健保的制度特性。  21.能認識醫療分級制度的服務範圍與善用資源。  22.能妥善運用轉診制度與相關的醫療資源。 | | | |
| 教學與  評量說明 | | 1.歷程性評量  2.總結性評量  3.學生自我檢核  4.紙筆測驗 | | | |
| 週次 | 單元名稱 | | | 課程內容 | |
| 1 | 1-1：成癮故事館  （節數：3節） | | | 1.認識菸、酒、檳榔的危害。  2.學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。 | |
| 2 | 1-1：成癮故事館  （節數：3節） | | | 1.認識菸、酒、檳榔的危害。  2.學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。 | |
| 3 | 1-1：成癮故事館  （節數：3節） | | | 1.認識菸、酒、檳榔的危害。  2.學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。 | |
| 4 | 1-2菸、酒、檳榔防治情報網  （節數：3節） | | | 1.能在面對各項菸、酒與檳榔的邀約時，進行批判性思考並堅持拒絕態度，並作出有利健康的決定。  2.正確認識法律層面對於菸、酒、檳榔與電子煙的規範。  3.認識各個禁菸場域、禁菸標誌與協助戒癮的方式和機構。  4.關注新興菸品電子煙的現況與現行法律規範，以健康的角度堅定拒絕立場。 | |
| 5 | 1-2菸、酒、檳榔防治情報網  （節數：3節） | | | 1.能在面對各項菸、酒與檳榔的邀約時，進行批判性思考並堅持拒絕態度，並作出有利健康的決定。  2.正確認識法律層面對於菸、酒、檳榔與電子煙的規範。  3.認識各個禁菸場域、禁菸標誌與協助戒癮的方式和機構。  4.關注新興菸品電子煙的現況與現行法律規範，以健康的角度堅定拒絕立場。 | |
| 6 | 1-2菸、酒、檳榔防治情報網  （節數：3節） | | | 1.能在面對各項菸、酒與檳榔的邀約時，進行批判性思考並堅持拒絕態度，並作出有利健康的決定。  2.正確認識法律層面對於菸、酒、檳榔與電子煙的規範。  3.認識各個禁菸場域、禁菸標誌與協助戒癮的方式和機構。  4.關注新興菸品電子煙的現況與現行法律規範，以健康的角度堅定拒絕立場。 | |
| 7 | 1-3反毒真英雄  （節數：4節） | | | 1.認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。  2.知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。  3.願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。 | |
| 8 | 1-3反毒真英雄  （節數：4節） | | | 1.認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。  2.知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。  3.願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。 | |
| 9 | 1-3反毒真英雄  （節數：4節） | | | 1.認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。  2.知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。  3.願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。 | |
| 10 | 1-3反毒真英雄  （節數：4節） | | | 1.認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。  2.知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。  3.願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。 | |
| 11 | 2-1健康的隱形破壞者  （節數：3節） | | | 1.建立慢性病的基本觀念，並關注我國的十大死因。  2.瞭解代謝症候群判定的標準與衍生的疾病。  3.認識常見的慢性病、職業病其病因與症狀，並避免接觸職業病的危險因子。  4.能在日常生活中檢視自身健康狀況，做好自我健康管理，預防慢性病發生。 | |
| 12 | 2-1健康的隱形破壞者  （節數：3節） | | | 1.建立慢性病的基本觀念，並關注我國的十大死因。  2.瞭解代謝症候群判定的標準與衍生的疾病。  3.認識常見的慢性病、職業病其病因與症狀，並避免接觸職業病的危險因子。  4.能在日常生活中檢視自身健康狀況，做好自我健康管理，預防慢性病發生。 | |
| 13 | 2-1健康的隱形破壞者  （節數：3節） | | | 1.建立慢性病的基本觀念，並關注我國的十大死因。  2.瞭解代謝症候群判定的標準與衍生的疾病。  3.認識常見的慢性病、職業病其病因與症狀，並避免接觸職業病的危險因子。  4.能在日常生活中檢視自身健康狀況，做好自我健康管理，預防慢性病發生。 | |
| 14 | 2-2藥你健康  （節數：3節） | | | 1.能運用正確用藥五大核心能力。  2.能理解購藥安全五不原則。  3.能辨識藥品的類別。  4.能理解藥品的保存與廢棄原則。  5.能透過政府網站提供的訊息澄清藥品的使用方式。  6.知道生活技能「批判性思考」的重要性與步驟，並能妥善運用。 | |
| 15 | 2-2藥你健康  （節數：3節） | | | 1.能運用正確用藥五大核心能力。  2.能理解購藥安全五不原則。  3.能辨識藥品的類別。  4.能理解藥品的保存與廢棄原則。  5.能透過政府網站提供的訊息澄清藥品的使用方式。  6.知道生活技能「批判性思考」的重要性與步驟，並能妥善運用。 | |
| 16 | 2-2藥你健康  （節數：3節） | | | 1.能運用正確用藥五大核心能力。  2.能理解購藥安全五不原則。  3.能辨識藥品的類別。  4.能理解藥品的保存與廢棄原則。  5.能透過政府網站提供的訊息澄清藥品的使用方式。  6.知道生活技能「批判性思考」的重要性與步驟，並能妥善運用。 | |
| 17 | 2-3全民健保與醫療服務  （節數：4節） | | | 1.能辨別全民健保的設立目標。  2.能理解全民健保的制度特性。  3.能認識醫療分級制度的服務範圍與善用資源。  4.能妥善運用轉診制度與相關的醫療資源。 | |
| 18 | 2-3全民健保與醫療服務  （節數：4節） | | | 1.能辨別全民健保的設立目標。  2.能理解全民健保的制度特性。  3.能認識醫療分級制度的服務範圍與善用資源。  4.能妥善運用轉診制度與相關的醫療資源。 | |
| 19 | 2-3全民健保與醫療服務  （節數：4節） | | | 1.能辨別全民健保的設立目標。  2.能理解全民健保的制度特性。  3.能認識醫療分級制度的服務範圍與善用資源。  4.能妥善運用轉診制度與相關的醫療資源。 | |
| 20 | 2-3全民健保與醫療服務  （節數：4節） | | | 1.能辨別全民健保的設立目標。  2.能理解全民健保的制度特性。  3.能認識醫療分級制度的服務範圍與善用資源。  4.能妥善運用轉診制度與相關的醫療資源。 | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 桃園市東安國中110學年度第二學期八年級健康與體育領域體育科課程計畫 | | | | | |
| 每週節數 | | 3 節 | 設計者 | | 領域教師成員 |
| 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科技參與 | | ■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。  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-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  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。  3b-Ⅳ-2 熟悉各種人際溝通互動技能。  3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能  3d-IV-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 | | Bd-IV-1武術套路動作與攻防技巧。  Ce-Ⅳ-1 其他休閒運動綜合應用。  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守備跑分性運動動作組合及團隊戰術  Ib -IV-1自由創作舞蹈。  Ib -IV-2各種社交舞蹈。  Ic-IV-2民俗運動個人或團隊展演。 | |
| 融入議題 | | 【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。  【性別平等教育】  性　J1　接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。  【環境教育】  環　J8　瞭解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。  【生命教育】  生　J1　思考所需的基本邏輯能力。  生　J3　性別與自我之間的關係。  生　J18　人格統整能力。 | | | |
| 學習目標 | | 1.能瞭解慢速壘球之歷史及相關知識。  2.能瞭解內野接滾地球傳球組合動作之技巧，並做出內野接滾地球傳球的動作技術。  3.能瞭解外野接高飛球傳球組合動作之技巧，並做出外野接高飛球傳球的動作技術。  4.能瞭解慢速壘球的規則，並進行比賽體會運動的樂趣。  5.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。  6.瞭解上籃的基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。  7.學會卡位與籃板球技術，並發揮團隊合作。  8.養成遵守常規並主動參與團體的學習。  9.能瞭解腳步對於桌球的重要性與應用。  10.能學會側併步的動作要領與應用。  11.能瞭解雙打比賽規則。  12.能瞭解雙打跑位及規則並應用於比賽之中。  13.能瞭解反手發球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的反手發球動作。  14.能瞭解網前球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的網前球動作。  15.和同學在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。  16.能理解暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。  17.能知道頭頂球不僅是防守排除險情，解救門前危急，也是在進攻端，作為得分的關鍵技術。  18 能完成頭頂球的動作要領。能與隊友完成方向變化的頭頂球表現。能透過競爭和合作學習策略（距離、方向），改善動作技能表現。  19.能說出足球發邊線球的規則及動作要領。  20.能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者頭頂球的精湛球技及關鍵拋投的契機掌握，發表運動欣賞之體驗。  21.瞭解舞蹈的起源分類。  22.瞭解土風舞各種舞步，利用身體各部位的動作、力量和方向面化，創造出土風舞。  23.學會土風舞的動作。  24.能培養團隊合作的精神。  25.瞭解毽子的起源分類。  26.瞭解毽子各種動作技巧,並學會毽子的動作。  27.能培養團隊合作的精神。  28.認識人體弱點，以及使用基本防禦姿勢保護弱點不受攻擊。2.學會移動與基本防禦姿勢配合。  29.學會反擊。  30.分析環境與情境，思考適合使用基本防身術的時機。  31.能說明帕運的相關知能。  32.能理解帕運的歷史由來。  33.能尊重身心障礙者並且主動協助。  34.能主動欣賞帕運比賽並關心體育事務議題。  35.能同理身心障礙者並實際體會生命意義。  36.能瞭解瑜伽的起源與歷史背景。  37.能學會單人和雙人瑜伽的動作。  38.能培養團隊合作的精神。 | | | |
| 教學與  評量說明 | | 1.歷程性評量  2.總結性評量  3.學生自我檢核  4.紙筆測驗 | | | |
| 週次 | 單元名稱 | | | 課程內容 | |
| 1 | 3-1：壁壘森嚴～慢速壘球  （節數：4節） | | | 1.能瞭解慢速壘球之歷史及相關知識。  2.能瞭解內野接滾地球傳球組合動作之技巧，並做出內野接滾地球傳球的動作技術。  3.能瞭解外野接高飛球傳球組合動作之技巧，並做出外野接高飛球傳球的動作技術。  4.能瞭解慢速壘球的規則，並進行比賽體會運動的樂趣。 | |
| 2 | 3-1：壁壘森嚴～慢速壘球  （節數：4節） | | | 1.能瞭解慢速壘球之歷史及相關知識。  2.能瞭解內野接滾地球傳球組合動作之技巧，並做出內野接滾地球傳球的動作技術。  3.能瞭解外野接高飛球傳球組合動作之技巧，並做出外野接高飛球傳球的動作技術。  4.能瞭解慢速壘球的規則，並進行比賽體會運動的樂趣。 | |
| 3 | 3-2力挽狂籃～籃球  （節數：4節） | | | 1.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。  2.瞭解上籃的基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。  3.學會卡位與籃板球技術，並發揮團隊合作。  4.養成遵守常規並主動參與團體的學習。 | |
| 4 | 3-2力挽狂籃～籃球  （節數：4節） | | | 1.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。  2.瞭解上籃的基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。  3.學會卡位與籃板球技術，並發揮團隊合作。  4.養成遵守常規並主動參與團體的學習。 | |
| 5 | 3-2力挽狂籃～籃球  （節數：4節） | | | 1.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。  2.瞭解上籃的基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。  3.學會卡位與籃板球技術，並發揮團隊合作。  4.養成遵守常規並主動參與團體的學習。 | |
| 6 | 3-3凌波微步～桌球  （節數：4節） | | | 1.認識中距離跑的發展及項目。  2.能理解800公尺及1500公尺的競賽屬性。  3.利用正確的擺、跑、蹬、抬、轉跑姿，輕鬆節省能量的消耗。  4.能做到自我肌力鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。  5.能理解暖身、伸展活動，可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 | |
| 7 | 3-4飄移換位～羽球  （節數：4節） | | | 1.能瞭解反手發球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的反手發球動作。  2.能瞭解網前球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的網前球動作。  3.和同學在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。 | |
| 8 | 3-4飄移換位～羽球  （節數：4節） | | | 1.能瞭解反手發球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的反手發球動作。  2.能瞭解網前球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的網前球動作。  3.和同學在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。 | |
| 9 | 3-5品頭論足～足球（節數：4節） | | | 1.能理解暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。  2.能知道頭頂球不僅是防守排除險情，解救門前危急，也是在進攻端，作為得分的關鍵技術。  3 能完成頭頂球的動作要領。能與隊友完成方向變化的頭頂球表現。能透過競爭和合作學習策略（距離、方向），改善動作技能表現。  4.能說出足球發邊線球的規則及動作要領。  5.能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者頭頂球的精湛球技及關鍵拋投的契機掌握，發表運動欣賞之體驗。 | |
| 10 | 3-5品頭論足～足球（節數：4節） | | | 1.能理解暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。  2.能知道頭頂球不僅是防守排除險情，解救門前危急，也是在進攻端，作為得分的關鍵技術。  3 能完成頭頂球的動作要領。能與隊友完成方向變化的頭頂球表現。能透過競爭和合作學習策略（距離、方向），改善動作技能表現。  4.能說出足球發邊線球的規則及動作要領。  5.能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者頭頂球的精湛球技及關鍵拋投的契機掌握，發表運動欣賞之體驗。 | |
| 11 | 4-1舞力全開～土風舞  （節數：4節） | | | 1.瞭解舞蹈的起源分類。  2.瞭解土風舞各種舞步，利用身體各部位的動作、力量和方向面化，創造出土風舞。  3.學會土風舞的動作。  4.能培養團隊合作的精神。 | |
| 12 | 4-1舞力全開～土風舞  （節數：4節） | | | 1.瞭解舞蹈的起源分類。  2.瞭解土風舞各種舞步，利用身體各部位的動作、力量和方向面化，創造出土風舞。  3.學會土風舞的動作。  4.能培養團隊合作的精神。 | |
| 13 | 4-2一毽之地～毽子  （節數：4節） | | | 1.瞭解毽子的起源分類。  2.瞭解毽子各種動作技巧,並學會毽子的動作。  3.能培養團隊合作的精神。 | |
| 14 | 4-2一毽之地～毽子  （節數：4節） | | | 1.瞭解毽子的起源分類。  2.瞭解毽子各種動作技巧,並學會毽子的動作。  3.能培養團隊合作的精神。 | |
| 15 | 4-3拳拳到位～基本防身術  （節數：4節） | | | 1.認識人體弱點，以及使用基本防禦姿勢保護弱點不受攻擊。2.學會移動與基本防禦姿勢配合。  3.學會反擊。  4.分析環境與情境，思考適合使用基本防身術的時機。 | |
| 16 | 4-3拳拳到位～基本防身術  （節數：4節） | | | 1.認識人體弱點，以及使用基本防禦姿勢保護弱點不受攻擊。2.學會移動與基本防禦姿勢配合。  3.學會反擊。  4.分析環境與情境，思考適合使用基本防身術的時機。 | |
| 17 | 5-1超越障礙～帕運  （節數：4節） | | | 1.能說明帕運的相關知能。  2.能理解帕運的歷史由來。  3.能尊重身心障礙者並且主動協助。  4.能主動欣賞帕運比賽並關心體育事務議題。  5.能同理身心障礙者並實際體會生命意義。 | |
| 18 | 5-1超越障礙～帕運  （節數：4節） | | | 1.能說明帕運的相關知能。  2.能理解帕運的歷史由來。  3.能尊重身心障礙者並且主動協助。  4.能主動欣賞帕運比賽並關心體育事務議題。  5.能同理身心障礙者並實際體會生命意義。 | |
| 19 | 5-2身心靈合一～瑜伽  （節數：4節） | | | 1.能瞭解瑜伽的起源與歷史背景。  2.能學會單人和雙人瑜伽的動作。  3.能培養團隊合作的精神。 | |
| 20 | 5-2身心靈合一～瑜伽  （節數：4節） | | | 1.能瞭解瑜伽的起源與歷史背景。  2.能學會單人和雙人瑜伽的動作。  3.能培養團隊合作的精神。 | |

**桃園市立東安國民中學 110 學年 第二學期 八年級 健體領域課程計畫**

| **週別** | **日期** | **學校行事活動** | **單元名稱** | **學 習 目 標** | **對應學習表現** | **對應學習內容** | | | **對應核心素養** | | | **議題融入** | | | | **評量方式** | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **一** | 111/02/11 | 註冊、開學 |  |  |  |  | | |  | | |  | | | |  | | |
| 二 | 111/02/14  |  111/02/18 |  | **◎健康**  1-1：成癮故事館 | 1.認識菸、酒、檳榔的危害。  2.學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。 | 1a-Ⅳ-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。  1a-Ⅳ-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。  2a-Ⅳ-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 | 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。  Eb-Ⅳ-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 | | | 健體-J-A2  具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。  健體-J-A3  具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。  健體-J-C2  具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | | |  | | | | 1.歷程性評量  2.總結性評量  3.學生自我檢核  4.紙筆測驗 | | |
| 三 | 111/02/21  |  111/02/25 |  | 1-2菸、酒、檳榔防治情報網 | 1.能在面對各項菸、酒與檳榔的邀約時，進行批判性思考並堅持拒絕態度，並作出有利健康的決定。  2.正確認識法律層面對於菸、酒、檳榔與電子煙的規範。  3.認識各個禁菸場域、禁菸標誌與協助戒癮的方式和機構。  4.關注新興菸品電子煙的現況與現行法律規範，以健康的角度堅定拒絕立場。 | 2a-Ⅳ-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。  2b-Ⅳ-2樂於實踐健康促進的生活型態。  3b-Ⅳ-3熟悉大部份的決策與批判技能。 | Fb-Ⅳ-3保護性的健康行為。 | | | 健體-J-A2  具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。  健體-J-A3  具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。  健體-J-C2  具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | | |  | | | | 1.歷程性評量  2.總結性評量  3.學生自我檢核  4.紙筆測驗 | | |
| 四 | 111/02/28  |  111/03/04 | 02/28(一)  二二八放假 | 1-3反毒真英雄 | 1.認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。  2.知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。  3.願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。 | 1a-Ⅳ-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。  2a-Ⅳ-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  3b-Ⅳ-2熟悉各種「人際溝通互動」技能。  4b-Ⅳ-1主動並公開表明個人對錯進健康的觀點與立場。 | 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。 | | | 健體-J-A2  具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。  健體-J-C2  具備利他及合群的知能與態度，  並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | | | 【生命教育】  生　J10　行為者善惡與行為對錯的判斷。  生　J12　公共議題中的道德思辨。 | | | | 1.歷程性評量  2.總結性評量  3.學生自我檢核  4.紙筆測驗 | | |
| 五 | 111/03/07  |  111/03/11 |  | 1-3反毒真英雄  2-1健康的隱形破壞者 | 1.認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。  2.知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。  3.願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。  4.建立慢性病的基本觀念，並關注我國的十大死因。  5.瞭解代謝症候群判定的標準與衍生的疾病。  6.認識常見的慢性病、職業病其病因與症狀，並避免接觸職業病的危險因子。  7.能在日常生活中檢視自身健康狀況，做好自我健康管理，預防慢性病發生。 | 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-2樂於實踐健康促進的生活型態。  3b-Ⅳ-2熟悉各種「人際溝通互動」技能。  3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。  4b-Ⅳ-1主動並公開表明個人對錯進健康的觀點與立場。 | | | 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。  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。 | 健體-J-A2  具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。  健體-J-C2  具備利他及合群的知能與態度，  並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | | | | 【生命教育】  生　J10　行為者善惡與行為對錯的判斷。  生　J12　公共議題中的道德思辨。 | | 1.歷程性評量  2.總結性評量  3.學生自我檢核  4.紙筆測驗 | | |
| 六 | 111/03/14  |  111/03/18 |  | 2-1健康的隱形破壞者  2-2藥你健康 | 1.建立慢性病的基本觀念，並關注我國的十大死因。  2.瞭解代謝症候群判定的標準與衍生的疾病。  3.認識常見的慢性病、職業病其病因與症狀，並避免接觸職業病的危險因子。  4.能在日常生活中檢視自身健康狀況，做好自我健康管理，預防慢性病發生。  5.能運用正確用藥五大核心能力。  6.能理解購藥安全五不原則。  7.能辨識藥品的類別。  8.能理解藥品的保存與廢棄原則。  9.能透過政府網站提供的訊息澄清藥品的使用方式。  10.知道生活技能「批判性思考」的重要性與步驟，並能妥善運用。 | 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-2樂於實踐健康促進的生活型態。  3a-IV-2因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。  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。 | | | 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。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。 | 健體-J-A1  具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。  健體-J-A2  具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。  健體-J-A3  具備善用健康與體育的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 | | | | 【生命教育】  生　J2　進行思考時的適當情意與態度。  【閱讀素養】  閱　J5　活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。  閱　J6　懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。  閱　J7　小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。  閱　J8　在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。  閱　J10　主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。 | | 1.歷程性評量  2.總結性評量  3.學生自我檢核  4.紙筆測驗  1.歷程性評量  2.總結性評量  3.學生自我檢核  4.紙筆測驗 | | |
| 七 | 111/03/21  |  111/03/25 |  | 2-2藥你健康  2-3全民健保與醫療服務 | 1.能運用正確用藥五大核心能力。  2.能理解購藥安全五不原則。  3.能辨識藥品的類別。  4.能理解藥品的保存與廢棄原則。  5.能透過政府網站提供的訊息澄清藥品的使用方式。  6.知道生活技能「批判性思考」的重要性與步驟，並能妥善運用。  7.能辨別全民健保的設立目標。  8.能理解全民健保的制度特性。  9.能認識醫療分級制度的服務範圍與善用資源。  10.能妥善運用轉診制度與相關的醫療資源。 | 1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成衝擊與風險。  1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。  2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。  1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。  3a-IV-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-3熟悉大部份的決策與批判技能。  4b-IV-2使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | 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。  Fb-IV-5全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | | | 健體-J-A1  具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。  健體-J-A2  具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。  健體-J-A3  具備善用健康與體育的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。  健體-J-B1  具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。  健體-J-C2  具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | 【生命教育】  生　J2　進行思考時的適當情意與態度。  【閱讀素養】  閱　J5　活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。  閱　J6　懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。  閱　J7　小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。  閱　J8　在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。  閱　J10　主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。  【品德教育】  品　J3　關懷生活環境與自然生態永續發展。  品　J9　知行合一與自我反省。  品　J7　同理分享與多元 接納。  【資訊教育】  資　J8　選用適當的資訊科技組織思維 ，並進行有 效的表達。  資　J10　有系統地整理數位資源。 | | | |  | | |
| 八 | 111/03/28  |  111/04/01 | 【第一次段考】 | 2-3全民健保與醫療服務  **◎體育**  3-1：壁壘森嚴～慢速壘球 | 1.能辨別全民健保的設立目標。  2.能理解全民健保的制度特性。  3.能認識醫療分級制度的服務範圍與善用資源。  4.能妥善運用轉診制度與相關的醫療資源。  5.能瞭解慢速壘球之歷史及相關知識。  6.能瞭解內野接滾地球傳球組合動作之技巧，並做出內野接滾地球傳球的動作技術。  7.能瞭解外野接高飛球傳球組合動作之技巧，並做出外野接高飛球傳球的動作技術。  8.能瞭解慢速壘球的規則，並進行比賽體會運動的樂趣。 | 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  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-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。  2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動  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  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  4b-IV-2使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | Fb-IV-5全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。  Hd-IV-1守備跑分性運動動作組合及團隊戰術。 | | | 健體-J-A2  具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。  健體-J-B1  具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。  健體-J-C2  具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | 【品德教育】  品　J3　關懷生活環境與自然生態永續發展。  品　J9　知行合一與自我反省。  品　J7　同理分享與多元 接納。  【資訊教育】  資　J8　選用適當的資訊科技組織思維 ，並進行有 效的表達。  資　J10　有系統地整理數位資源。 | | | |  | | |
| 九 | 111/04/04  |  111/04/08 | 04/04(一)  兒童節放假  04/05(二)  清明節放假 | 3-1：壁壘森嚴～慢速壘球 | 1.能瞭解慢速壘球之歷史及相關知識。  2.能瞭解內野接滾地球傳球組合動作之技巧，並做出內野接滾地球傳球的動作技術。  3.能瞭解外野接高飛球傳球組合動作之技巧，並做出外野接高飛球傳球的動作技術。  4.能瞭解慢速壘球的規則，並進行比賽體會運動的樂趣。 | 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-3應用運動比賽的各項策略  2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動  3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能  3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題  4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能 | Hd-IV-1守備跑分性運動動作組合及團隊戰術 | | | 健體-J-B1  具備情意表達的能力，能以同理  心與人溝通互動，並理解體育與  保健的基本概念，應用於日常生  活中。  健體-J-C2  具備利他及合群的知能與態度，  並在體育活動和健康生活中培  育相互合作及與人和諧互動的  素養。 | |  | | | | 1.歷程性評量  2.總結性評量  3.學生自我檢核  4.紙筆測驗 | | |
| 十 | 111/04/11  |  111/04/15 |  | 3-2力挽狂籃～籃球 | 1.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。  2.瞭解上籃的基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。  3.學會卡位與籃板球技術，並發揮團隊合作。  4.養成遵守常規並主動參與團體的學習。 | 1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。  1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。  1d-IV-2反思自己的運動技能。  1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。  2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。  3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | | | 健體-J-A2  具備理解體育與健康情境的全  貌，並做獨立思考與分析的知  能，進而運用適當的策略，處理  與解決體育與健康的問題。  健體-J-B1  具備情意表達的能力，能以同理  心與人溝通互動，並理解體育與  保健的基本概念，應用於日常生  活中。  健體-J-C2  具備利他及合群的知能與態度，  並在體育活動和健康生活中培  育相互合作及與人和諧互動的  素養。 | |  | | | | 1.歷程性評量  2.總結性評量  3.學生自我檢核  4.紙筆測驗 | | |
| 十一 | 111/04/18  |  111/04/22 |  | 3-2力挽狂籃～籃球  3-3凌波微步～桌球 | 1.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。  2.瞭解上籃的基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。  3.學會卡位與籃板球技術，並發揮團隊合作。  4.養成遵守常規並主動參與團體的學習。  5.能瞭解腳步對於桌球的重要性與應用。  6.能學會側併步的動作要領與應用。  7.能瞭解雙打比賽規則。  8.能瞭解雙打跑位及規則並應用於比賽之中。 | 1c-IV-1瞭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瞭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-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  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-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 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。 | | | 健體-J-A2  具備理解體育與健康情境的全  貌，並做獨立思考與分析的知  能，進而運用適當的策略，處理  與解決體育與健康的問題。  健體-J-B1  具備情意表達的能力，能以同理  心與人溝通互動，並理解體育與  保健的基本概念，應用於日常生  活中。  健體-J-C2  具備利他及合群的知能與態度，  並在體育活動和健康生活中培  育相互合作及與人和諧互動的  素養。 | |  | | | | 1.歷程性評量  2.總結性評量  3.學生自我檢核  4.紙筆測驗 | | |
| 十二 | 111/04/25  |  111/04/29 |  | 3-3凌波微步～桌球  3-4飄移換位～羽球 | 1.能瞭解腳步對於桌球的重要性與應用。  2.能學會側併步的動作要領與應用。  3.能瞭解雙打比賽規則。  4.能瞭解雙打跑位及規則並應用於比賽之中。  5.能瞭解反手發球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的反手發球動作。  6.能瞭解網前球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的網前球動作。  7.和同學在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。 | 1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。  1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。  1d-IV-2反思自己的運動技能。  2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  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。 | | | Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 健體-J-A2  具備理解體育與健康情境的全  貌，並做獨立思考與分析的知  能，進而運用適當的策略，處理  與解決體育與健康的問題。  健體-J-B1  具備情意表達的能力，能以同理  心與人溝通互動，並理解體育與  保健的基本概念，應用於日常生  活中。  健體-J-C2  具備利他及合群的知能與態度，  並在體育活動和健康生活中培  育相互合作及與人和諧互動的  素養。 | |  | | | | 1.歷程性評量  2.總結性評量  3.學生自我檢核  4.紙筆測驗 | | |
| 十三 | 111/05/02  |  111/05/06 |  | 3-4飄移換位～羽球 | 1.能瞭解反手發球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的反手發球動作。  2.能瞭解網前球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的網前球動作。  3.和同學在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。 | 1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。  1d-IV-2反思自己的運動技能。  2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度  3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 | | | Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 健體-J-A2  具備理解體育與健康情境的全  貌，並做獨立思考與分析的知  能，進而運用適當的策略，處理  與解決體育與健康的問題。  健體-J-B1  具備情意表達的能力，能以同理  心與人溝通互動，並理解體育與  保健的基本概念，應用於日常生  活中。 | |  | | | | 1.歷程性評量  2.總結性評量  3.學生自我檢核  4.紙筆測驗 | | |
| 十四 | 111/05/09  |  111/05/13 |  | 3-5品頭論足～足球 | 1.能理解暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。  2.能知道頭頂球不僅是防守排除險情，解救門前危急，也是在進攻端，作為得分的關鍵技術。  3 能完成頭頂球的動作要領。能與隊友完成方向變化的頭頂球表現。能透過競爭和合作學習策略（距離、方向），改善動作技能表現。  4.能說出足球發邊線球的規則及動作要領。  5.能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者頭頂球的精湛球技及關鍵拋投的契機掌握，發表運動欣賞之體驗。 | 1c-Ⅳ-2評估運動風險，維護安全的運動情境。  2c-Ⅳ-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  2c-Ⅳ-3表現自信樂觀、勇於挑戰勇的學習態度。  3c-Ⅳ-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  4d-Ⅳ-1發展適合個人之專項運動技能。 | | Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | | 健體-J-A2  具備理解體育與健康情境的全  貌，並做獨立思考與分析的知  能，進而運用適當的策略，處理  與解決體育與健康的問題。  健體J-C2  具備利他及合群的知能與態度，  並在體育活動和健康生活中培  育相互合作及與人和諧互動的  素養。 | |  | | | | 1.歷程性評量  2.總結性評量  3.學生自我檢核  4.紙筆測驗 | | |
| 十五 | 111/05/16  |  111/05/20 | 【第二次段考】 | 3-5品頭論足～足球  4-1舞力全開～土風舞 | 1.能理解暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。  2.能知道頭頂球不僅是防守排除險情，解救門前危急，也是在進攻端，作為得分的關鍵技術。  3 能完成頭頂球的動作要領。能與隊友完成方向變化的頭頂球表現。能透過競爭和合作學習策略（距離、方向），改善動作技能表現。  4.能說出足球發邊線球的規則及動作要領。  5.能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者頭頂球的精湛球技及關鍵拋投的契機掌握，發表運動欣賞之體驗。  6.瞭解舞蹈的起源分類。  7.瞭解土風舞各種舞步，利用身體各部位的動作、力量和方向面化，創造出土風舞。  8.學會土風舞的動作。  9.能培養團隊合作的精神。 | 1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。  1c-Ⅳ-2評估運動風險，維護安全的運動情境。  2c-Ⅳ-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  2c-Ⅳ-3表現自信樂觀、勇於挑戰勇的學習態度。  2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。  3c-Ⅳ-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  3c-IV-2發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。  4d-Ⅳ-1發展適合個人之專項運動技能。  4d-IV-2執行個人願動計畫，實際參與身體活動。 | | 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。  Ib -IV-2各種社交舞蹈。 | | 健體-J-A2  具備理解體育與健康情境的全  貌，並做獨立思考與分析的知  能，進而運用適當的策略，處理  與解決體育與健康的問題。  健體-J-B3  具備審美與表現的能力，瞭解運  動與健康在美學上的特質與表  現方式，以增進生活中的豐富性  與美感體驗。  健體J-C2  具備利他及合群的知能與態度，  並在體育活動和健康生活中培  育相互合作及與人和諧互動的  素養。 | |  | | | | 1.歷程性評量  2.總結性評量  3.學生自我檢核  4.紙筆測驗 | | |
| 十六 | 111/05/23  |  111/05/27 |  | 4-1舞力全開～土風舞  4-2一毽之地～毽子 | 1.瞭解舞蹈的起源分類。  2.瞭解土風舞各種舞步，利用身體各部位的動作、力量和方向面化，創造出土風舞。  3.學會土風舞的動作。  4.能培養團隊合作的精神。  5.瞭解毽子的起源分類。  6.瞭解毽子各種動作技巧,並學會毽子的動作。  7.能培養團隊合作的精神。 | 1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。  1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。  2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。  3c-IV-2發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。  4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。  4d-IV-2執行個人願動計畫，實際參與身體活動。 | | Ib -IV-1自由創作舞蹈。  Ib -IV-2各種社交舞蹈。  Ic-IV-2民俗運動個人或團隊展演。 | | 健體J-C2  具備利他及合群的知能與態度，  並在體育活動和健康生活中培  育相互合作及與人和諧互動的  素養。健體-J-B3  具備審美與表現的能力，瞭解運  動與健康在美學上的特質與表  現方式，以增進生活中的豐富性  與美感體驗。 | |  | | | | 1.歷程性評量  2.總結性評量  3.學生自我檢核  4.紙筆測驗 | | |
| 十七 | 111/05/30  |  111/06/03 | 06/03(五)  端午節放假 | 4-2一毽之地～毽子 | 1.瞭解毽子的起源分類。  2.瞭解毽子各種動作技巧,並學會毽子的動作。  3.能培養團隊合作的精神。 | 1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。  2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。 | | Ic-IV-2民俗運動個人或團隊展演。 | | 健體J-C2  具備利他及合群的知能與態度，  並在體育活動和健康生活中培  育相互合作及與人和諧互動的  素養。 | |  | | | | 1.歷程性評量  2.總結性評量  3.學生自我檢核  4.紙筆測驗 | | |
| 十八 | 111/06/06  |  111/06/10 |  | 4-3拳拳到位～基本防身術 | 1.認識人體弱點，以及使用基本防禦姿勢保護弱點不受攻擊。2.學會移動與基本防禦姿勢配合。  3.學會反擊。  4.分析環境與情境，思考適合使用基本防身術的時機。 | 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  3d-IV-3運用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4d-IV-4發展適合個人之專項運動技能 | | Bd-IV-1武術套路動作與攻防技巧。 | | 健體-J-A2  具備理解體育與健康情境的全  貌，並做獨立思考與分析的知  能，進而運用適當的策略，處理  與解決體育與健康的問題。 | |  | | | | 1.歷程性評量  2.總結性評量  3.學生自我檢核  4.紙筆測驗 | | |
| 十九 | 111/06/13  |  111/06/17 |  | 4-3拳拳到位～基本防身術  5-1超越障礙～帕運 | 1.認識人體弱點，以及使用基本防禦姿勢保護弱點不受攻擊。2.學會移動與基本防禦姿勢配合。  3.學會反擊。  4.分析環境與情境，思考適合使用基本防身術的時機。  5.能說明帕運的相關知能。  6.能理解帕運的歷史由來。  7.能尊重身心障礙者並且主動協助。  8.能主動欣賞帕運比賽並關心體育事務議題。  9.能同理身心障礙者並實際體會生命意義。 | 1a-Ⅳ-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。  1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  2d-Ⅳ-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。  3b-Ⅳ-2 熟悉各種人際溝通互動技能。  3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  3d-IV-3運用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。  4d-IV-4發展適合個人之專項運動技能 | | Bd-IV-1武術套路動作與攻防技巧。  Cb-Ⅳ-3 奧林匹克運動會的精神。 | | 健體-J-A1  具備體育與健康的知能與態度，  展現自我運動與保健潛能，探索  人性、自我價值與生命意義，並  積極實踐，不輕言放棄。  健體-J-A2  具備理解體育與健康情境的全  貌，並做獨立思考與分析的知  能，進而運用適當的策略，處理  與解決體育與健康的問題。  健體-J-B1  具備情意表達的能力，能以同理  心與人溝通互動，並理解體育與  保健的基本概念，應用於日常生  活中。  健體-J-C1  具備生活中有關運動與健康的  道德思辨與實踐能力及環境意  識，並主動參與公益團體活動，  關懷社會。  健體-J-C2  具備利他及合群的知能與態度，  並在體育活動和健康生活中培  育相互合作及與人和諧互動的  素養。  健體-J-C3  具備敏察和接納多元文化的涵  養，關心本土與 國際體育與健  康議題，並尊重與欣賞其間的差  異。 | |  | | | | 1.歷程性評量  2.總結性評量  3.學生自我檢核  4.紙筆測驗 | | |
| 二十 | 111/06/20  |  111/06/24 |  | 5-1超越障礙～帕運  5-2身心靈合一～瑜伽 | 1.能說明帕運的相關知能。  2.能理解帕運的歷史由來。  3.能尊重身心障礙者並且主動協助。  4.能主動欣賞帕運比賽並關心體育事務議題。  5.能同理身心障礙者並實際體會生命意義。  6.能瞭解瑜伽的起源與歷史背景。  7.能學會單人和雙人瑜伽的動作。  8.能培養團隊合作的精神。 | 1a-Ⅳ-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。  1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。  1d-Ⅳ-2反思自己的動作技能  2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  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。  3b-Ⅳ-2 熟悉各種人際溝通互動技能。  3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | | Ce-Ⅳ-1 其他休閒運動綜合應用。  Cb-Ⅳ-3 奧林匹克運動會的精神。 | | 健體-J-A1  具備體育與健康的知能與態度，  展現自我運動與保健潛能，探索  人性、自我價值與生命意義，並  積極實踐，不輕言放棄。  健體-J-B1  具備情意表達的能力，能以同理  心與人溝通互動，並理解體育與  保健的基本概念，應用於日常生  活中。  健體-J-B3  具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。  健體-J-C1  具備生活中有關運動與健康的  道德思辨與實踐能力及環境意  識，並主動參與公益團體活動，  關懷社會。  健體-J-C2  具備利他及合群的知能與態度，  並在體育活動和健康生活中培  育相互合作及與人和諧互動的  素養。  健體-J-C3  具備敏察和接納多元文化的涵  養，關心本土與 國際體育與健  康議題，並尊重與欣賞其間的差  異。 | |  | | | | 1.歷程性評量  2.總結性評量  3.學生自我檢核  4.紙筆測驗 | | |
| 二十一 | 111/06/27  |  111/06/30 | 【第三次段考】  休業式 | **◎體育**  5-2身心靈合一～瑜伽  （節數：4節） | 1.能瞭解瑜伽的起源與歷史背景。  2.能學會單人和雙人瑜伽的動作。  3.能培養團隊合作的精神。 | 1d-Ⅳ-2反思自己的動作技能  2c-Ⅳ-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  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。 | | Ce-Ⅳ-1 其他休閒運動綜合應用。 | | 健體-J-B3  具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。  健體-J-C2  具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | |  | | | | 1.歷程性評量  2.總結性評量  3.學生自我檢核  4.紙筆測驗 | | |

**桃園市立東安國民中學 110 學年 第一學期 九年級 健體領域課程計畫**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 桃園市立東安國民中學110學年度第一學期 九年級 健體 領域課程計畫 | | | | | | | | |
| 每週節數 | | | 3節 | | | 設計者 |  | |
| 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.覺察自己的體型觀，並進一步了解形成原因。揭開體型變化的真相，形塑健康  且適合的體型觀。  2.以客觀的標準評估自己的體型，並了解不良的體型對健康的影響。  3.學會檢視自己的生活習慣，並覺察生活習慣對體型造成的影響，提出適切的改善策略，持續修正與進行。  4.到增進人際關係的策略、我訊息的溝通方式與衝突解決的技巧。  5.促進家庭關係與解決衝突的方法，及遇到家庭暴力時的處理方式。  6.網路交友與一般交友的差異、交友過程，以及與網友見面時的安全注意事項。  7.了解壓力的影響、因應方式與調適壓力的技能。  8.了解情緒的影響、因應方式與情緒管理的技巧。  9.學習促進心理健康以及預防他人與自我傷害的方法。  10.認識休閒的意涵與方法，並學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫。  11.從正反手的基本盤傳接入門，體驗飛盤樂趣。  12.了解彩球舞蹈與流行街舞的魅力。  13認識扯鈴基本動作及簡易花式技巧。  14.了解跳繩的好處，並學習練習單人、雙人及多人跳繩的遊戲。  15.學習八人制拔河的個人與團體技巧，並在賽程中發揮戰術。  16.學習網球、棒球、高爾夫球的基本規則及基礎動作。遵守場上安全及遊戲規則。 | | | | | |
| 融入議題 | | | |  |  | | --- | --- | | **議題名稱** | **議題中的實質內涵** | | **性別平等** | 性J7解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。  性J11去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 | | **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。  生J7面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 | | **生涯規劃** | 涯J3覺察自己的能力與興趣。 | | **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。  品J5資訊與媒體的公共性與社會責任。  品J8理性溝通與問題解決。 | | **家庭教育** | 家J3家人的情感支持。  家J4對家人愛與關懷的表達。  家J5國中階段的家庭責任。  家J6參與家庭活動。  家J12家庭生活中的性別角色與分工。 | | **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。 | | | | | | |
| 學習重點 | | 學習內容 | **健康**  Aa-Ⅳ-1生長發育的自我評估與因應策略。  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-4正向的身體意象與體重控制計畫。  Eb-Ⅳ-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。  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。  Fa-Ⅳ-4情緒與壓力因應與調適的方案。  Fa-Ⅳ-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。  Fb-Ⅳ-3保護性的健康行為。 **體育**  Cb-Ⅳ-2各項運動設施的安全使用規定。  Cd-Ⅳ-1戶外休閒運動綜合應用。  Ce-Ⅳ-1其他休閒運動綜合應用。  Ib-IV-1自由創作舞蹈。  Ic-Ⅳ-1民俗運動進階與綜合動作。  Ic-Ⅳ-2民俗運動個人或團隊展演。  Ha-Ⅳ-1網/牆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。 | | | | | |
| 學習表現 | **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-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。  1b-Ⅳ-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。  2a-Ⅳ-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。  2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。  2b-Ⅳ-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。  3b-Ⅳ-1熟悉各種自我調適技能。  3b-Ⅳ-2熟悉各種人際溝通互動技能。  3b-Ⅳ-3熟悉大部份的決策與批判技能。  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持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。  **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。  1d-Ⅳ-3應用運動比賽的各項策略。  2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  2d-Ⅳ-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。  3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  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-2運用運動比賽中的各種策略。  4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。  4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。  4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。 | | | | | |
| 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 體型由我塑  第1章 體型覺醒 | | | |
|  | | | 單元四 逆風飛翔  第1章 飛盤 盤旋之際 | | | |
| 2 | | | 單元一 體型由我塑  第2章 體型方程式 | | | |
|  | | | 單元四 逆風飛翔  第1章 飛盤 盤旋之際 | | | |
| 3 | | | 單元一 體型由我塑  第2章 體型方程式 | | | |
|  | | | 單元五 舞林高手  第1章 啦啦隊 魅力四射 | | | |
| 4 | | | 單元一 體型由我塑  第3章 健康我最「型」 | | | |
|  | | | 單元五 舞林高手  第1章 啦啦隊 魅力四射 | | | |
| 5 | | | 單元一 體型由我塑  第3章 健康我最「型」 | | | |
|  | | | 單元五 舞林高手  第2章 街舞 舞領風潮 | | | |
| 6 | | | 單元二 人際新觀點  第1章 青春情誼 | | | |
|  | | | 單元五 舞林高手  第2章 街舞 舞領風潮 | | | |
| 7 | | | 第一次段考週 | | | |
| 8 | | | 單元二 人際新觀點  第1章 青春情誼 | | | |
|  | | | 單元六 民俗運動  第1章 扯鈴 螞蟻上樹 | | | |
| 9 | | | 單元二 人際新觀點  第2章 我們這一家 | | | |
|  | | | 單元六 民俗運動  第1章 扯鈴 螞蟻上樹 | | | |
| 10 | | | 單元二 人際新觀點  第2章 我們這一家 | | | |
|  | | | 單元六 民俗運動  第2章 跳繩 繩力超人 | | | |
| 11 | | | 單元二 人際新觀點  第3章 雲端停看聽 | | | |
|  | | | 單元六 民俗運動  第2章 跳繩 繩力超人 | | | |
| 12 | | | 單元二 人際新觀點  第3章 雲端停看聽 | | | |
|  | | | 單元六 民俗運動  第3章 拔河 力拔山河 | | | |
| 13 | | | 單元三 心情點播站  第1章 釋放壓力鍋 | | | |
|  | | | 單元六 民俗運動  第3章 拔河 力拔山河 | | | |
| 14 | | | 第二次段考週 | | | |
| 15 | | | 單元三 心情點播站  第1章 釋放壓力鍋 | | | |
|  | | | 單元七 球類進階  第1章 網球 網前悍將 | | | |
| 16 | | | 單元三 心情點播站  第2章 EQ「心」世界 | | | |
|  | | | 單元七 球類進階  第1章 網球 網前悍將 | | | |
| 17 | | | 單元三 心情點播站  第2章 EQ「心」世界 | | | |
|  | | | 單元七 球類進階  第2章 棒球 固若金湯 | | | |
| 18 | | | 單元三 心情點播站  第3章 守住珍貴生命 | | | |
|  | | | 單元七 球類進階  第2章 棒球 固若金湯 | | | |
| 19 | | | 單元三 心情點播站  第3章 守住珍貴生命 | | | |
|  | | | 單元七 球類進階  第3章 高爾夫球 一桿進洞 | | | |
| 20 | | | 單元三 心情點播站  第4章 休閒「心」生活 | | | |
|  | | | 單元七 球類進階  第3章 高爾夫球 一桿進洞 | | | |
| 21 | | | 第三次段考週 | | | |

**桃園市立東安國民中學 110 學年 第一學期 九年級 健體領域課程計畫**

| 週次 | 主題/單元名稱、內容 | 學習目標 | 核心素養 | 學習表現 | 學習內容 | 議題融入 | 節數 | 使用教材 | 評量方式 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第1週  08/30  |  09/03 | 單元1  體型由我塑  第1章  體型覺醒 | 1.能夠瞭解何謂健康體型。  2.對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。 | 健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 | 1a-Ⅳ-2分析個人與群體健康的影響因素。  2a-Ⅳ-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  3b-Ⅳ-3熟悉大部份的決策與批判技能。 | Ea-Ⅳ-4正向的身體意象與體重控制計畫。  Eb-Ⅳ-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 | 性J7 | 3 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與 平時觀察 紙筆測驗  小組討論 |
| 第2週  09/06  |  09/10 | 單元1  體型由我塑  第2章  體型方程式 | 1.能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。  2.了解體型不良對健康造成的影響。 | 健體-J-B2具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 | 1a-Ⅳ-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。  2b-Ⅳ-2樂於實踐健康促進的生活型態。 | Aa-Ⅳ-1生長發育的自我評估與因應策略。  Fb-Ⅳ-3保護性的健康行為。 | 人J6 | 3 | 教科書 習作 投影片 教學影片  皮尺 | 上課參與 平時觀察  活動學習單 分組討論  紙筆測驗 |
| 第3週  09/13  |  09/17 | 單元1  體型由我塑  第3章  健康我最「型」 | 1.了解如何達到健康體型。  2.能訂定出自己的健康體管理計畫。 | 健體-J-A3具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 | 1b-Ⅳ-4提出健康自主管理的行動策略。  2b-Ⅳ-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。4a-Ⅳ-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | Ea-Ⅳ-4正向的身體意象與體重控制計畫。 |  | 3 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與 平時觀察 小組報告  活動學習單  紙筆測驗 |
| 第4週  09/20  |  09/24 | 單元2  人際新觀點  第1章  青春情誼 | 1.了解提升人際關係的策略。  2.學習運用「我」訊息表達情緒。  3.認識衝突解決的原則。  4.運用不同方法處理人際問題。 | 健體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 | 1b-Ⅳ-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。  3b-Ⅳ-2熟悉各種人際溝通互動技能。  3b-Ⅳ-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 | Fa-Ⅳ-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 性J11  品J8 | 3 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與  平時觀察  分組討論  經驗分享  紙筆測驗 |
| 第5週  09/27  |  10/01 | 單元2  人際新觀點  第2章  我們這一家 | 1.了解家庭的不同功能。  2.認識促進家庭關係的方法。  3.參與增進家庭關係的活動。  4.了解發生衝突的解決方法。 | 健體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 | 1b-Ⅳ-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。  2b-Ⅳ-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。  3b-Ⅳ-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 | 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。 | 品J7  家J3  家J4  家J5  家J6  家J12 | 3 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與  平時觀察  態度檢核  小組討論  紙筆測驗  經驗分享 |
| 第6週  10/04  |  10/08 | 單元2  人際新觀點  第3章  雲端停看聽 | 1.了解網路交友與一般交友的差異。  2.了解網路交友的安全注意事項。  3.認識網友見面的安全守則。  4.體認網友見面時自我保護的重要性。  5.認識家庭暴力級處理方式。 | 健體-J-B2具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 | 2b-Ⅳ-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。  4a-Ⅳ-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 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。 | 性J7  品J5 | 3 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與  平時觀察  態度檢核  上課問答  紙筆測驗 |
| 第7週  10/11  |  10/15 | 復習評量(第一次段考) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 第8週  10/18  |  10/22 | 單元3  心情點播站  第1章  釋放壓力鍋 | 1.評估與思考壓力帶來的健康問題。  2.認識與善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健康問題。  3.持續地執行調適壓力、促進心理健康的方法。 | 健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 | 1a-Ⅳ-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。  1b-Ⅳ-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。  2a-Ⅳ-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  3b-Ⅳ-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。  4a-Ⅳ-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Fa-Ⅳ-4情緒與壓力因應與調適的方案。  Fa-Ⅳ-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | 生J2 | 3 | 教科書 習作 投影片 教學影片  氣球 | 上課參與  平時觀察  經驗分享  紙筆測驗 |
| 第9週  10/25  |  10/29 | 單元3  心情點播站  第2章  EQ「心」世界 | 1.評估與思考情緒的影響與相關問題。  2.認識與善用情緒調適技能，以解決與預防生活中健康問題。  3.持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。 | 健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 | 1a-Ⅳ-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。  1b-Ⅳ-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。  3b-Ⅳ-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 | Fa-Ⅳ-4情緒與壓力因應與調適的方案。  Fa-Ⅳ-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | 生J2 | 3 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與  平時觀察  活動學習單  經驗分享  小組討論  紙筆測驗 |
| 第10週  11/01  |  11/05 | 單元3  心情點播站  第3章  守住珍貴生命  第4章  休閒「心」生活 | 【第3章 守住珍貴生命】  1.運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。  2.提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。  【第4章 休閒「心」生活】  1.認識休閒活動的意涵與方法。  2.學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。 | 【第3章 守住珍貴生命】  健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。  【第4章 休閒「心」生活】  健體-J-A3具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 | 【第3章 守住珍貴生命】  2b-Ⅳ-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。  3b-Ⅳ-1熟悉各種自我調適技能。  【第4章 休閒「心」生活】  1a-Ⅳ-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。  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。 | 【第3章 守住珍貴生命】  Fa-Ⅳ-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。  【第4章 休閒「心」生活】  Fa-Ⅳ-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | 【第3章 守住珍貴生命】  生J7  【第4章 休閒「心」生活】  涯J3 | 3 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與  平時觀察  紙筆測驗  經驗分享 |
| 第11週  11/08  |  11/12 | 單元4  逆風飛翔  第1章  飛盤 盤旋之際 | 1.認識飛盤運動的起源。  2.能遵守場上安全規則及遊戲規則。  3.能透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。  4.能了解及做出基本的飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。  5.能發現傳盤路線偏移並加以修正。  6.相互合作的班級氣氛。 | 健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。  健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 | 1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。  1d-IV-1了解各項運動技能原理。  2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。 | Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。 | 品J1 | 3 | 塑膠飛盤  躲避飛盤  角錐  標盤  碼錶  哨子 | 上課參與  平時觀察  同儕互評  技能測驗 |
| 第12週  11/15  |  11/19 | 單元5  舞林高手  第1章  啦啦隊 魅力四射 | 1.認識啦啦隊運動的趨勢。  2.能夠評斷動作的正確與否。  3.能將課程的組合熟記並且跳得順暢。  4.培養欣賞動作美感的能力。  5.培養合作的團隊氣氛。 | 健體-J-B3具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 | 1c-Ⅳ-1了解各項運動基礎原理和規則。  1d-IV-1了解各項運動技能原理。  2c-Ⅳ-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  2d-Ⅳ-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。  3c-Ⅳ-2發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。  4d-Ⅳ-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Ib-IV-1自由創作舞蹈。  Ce-Ⅳ-1其他休閒運動綜合應用。 | 品J1  品J2 | 3 | 音樂播放器材或喇叭  BPM130～155不同的快節奏啦啦隊音樂 | 上課參與  平時觀察  同儕互評 |
| 第13週  11/22  |  11/26 | 單元5  舞林高手  第2章  街舞 舞領風潮 | 1.能了解嘻哈文化發展與起源。  2.能遵守課堂上安全規則及遊戲規則。  3.能經由操作體驗來了解嘻哈動作之原理。  4.了解如何利用身體部位力量來幫助練習嘻哈舞蹈動作。  5.能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。  6.能比較出較標準有美感的動作。  7.能培養人際關係及與團隊合作精神。 | 健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。  健體-J-B3具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。  健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | 1d-Ⅳ-1了解各項運動技能原理。  2c-Ⅳ-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  2d-Ⅳ-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。  3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  4c-Ⅳ-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | Ib-IV-1自由創作舞蹈。 | 品J1 | 3 | 教學影片  嘻哈風格的音樂選曲大約5首  音樂播放器  撲克牌 | 上課參與  平時觀察  同儕互評 |
| 第14週  11/29  |  12/03 | 復習評量(第二次段考) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 第15週  12/06  |  12/10 | 單元6  民俗運動  第1章  扯鈴 螞蟻上樹 | 1.能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。  2.能做到扯鈴進階技巧，並針對困難點加以改善。  3.能與他人組合搭配扯鈴技術，感受團隊合作的意義。  4.能安排扯鈴自我練習計畫，並加以執行從中獲取進步。 | 健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。  健體-J-B2具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 | 1d-Ⅳ-1了解各項運動技能原理。  2c-Ⅳ-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  3c-Ⅳ-2發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。  4c-Ⅳ-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。  4d-Ⅳ-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Ic-Ⅳ-1民俗運動進階與綜合動作。  Ic-Ⅳ-2民俗運動個人或團隊展演。 |  | 3 | 鈴  鈴繩  鈴棍  哨子 | 上課參與  平時觀察  態度檢核  技能測驗 |
| 第16週  12/13  |  12/17 | 單元6  民俗運動  第2章  跳繩 繩力超人 | 1.明白跳繩對身體發展的重要性。  2.能知道跳繩的技巧。  3.能做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。  4.能感受團隊多人合作的默契與訣竅。  5.能感受跳繩的樂趣。  6.能克服困難，完成跳繩自我訓練。 | 健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。  健體-J-A3具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 | 1d-Ⅳ-1了解各項運動技能原理。  2c-Ⅳ-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  3c-Ⅳ-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  4d-Ⅳ-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Ic-Ⅳ-1民俗運動進階與綜合動作。 |  | 3 | 跳繩  哨子 | 上課參與  平時觀察  態度檢核  技能表現 |
| 第17週  12/20  |  12/24 | 單元6  民俗運動  第3章  拔河 力拔山河 | 1.認識拔河運動個人基本握繩法。  2.明白拔河比賽如何進行。  3.學習個人進攻與防守技巧。  4.學習拔河運動之團隊技術。  5.培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。  6.在拔河比賽中應用團隊技術。 | 健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | 1c-Ⅳ-2評估運動風險，維護安全的運動情境。  1d-Ⅳ-1了解各項運動技能原理。  1d-Ⅳ-3應用運動比賽的各項策略。  2c-Ⅳ-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  3d-Ⅳ-2運用運動比賽中的各種策略。  4d-Ⅳ-3執行提升體適能的身體活動。 | Cb-Ⅳ-2各項運動設施的安全使用規定。  Ce-Ⅳ-1其他休閒運動綜合應用。 |  | 3 | 3.5公尺圓周12～14公分之繩子1～2條  .哨子  三角錐 | 上課參與  平時觀察  分組競賽 |
| 第18週  12/27  |  12/31 | 單元7  球類進階  第1章  網球 網前悍將 | 1.認識臺灣網球運動名人。  2.了解各種握拍方式與應用。  3.經由練習球感來了解身體各部位協助擊球動作之原理。  4.了解正手拍著地球抽擊動作要領與應用。  5.了解正手著地球抽擊所站的位置區域與觀念。  6.了解與學會正手拍移位著地球抽擊動作要領與步法應用。  7.學會參與與欣賞網球運動比賽、遊戲。 | 健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。  健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | 1c-Ⅳ-1了解各項運動基礎原理和規則。  1d-Ⅳ-1了解各項運動技能原理。  2c-Ⅳ-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  2c-Ⅳ-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  3c-Ⅳ-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  4d-Ⅳ-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Ha-Ⅳ-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 品J1 | 3 | 網球  球筒  網球拍  三角錐  網球影片 | 上課參與  平時觀察  動作檢核 |
| 第19週  01/03  |  01/07 | 單元7  球類進階  第2章  棒球 固若金湯 | 1認識棒球運動的起源。  2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。  3.能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。  4.了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 | 健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 | 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。 | Hd-Ⅳ-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 |  | 3 | 棒球  棒球手套  壘包  備網  棒球袋  角錐  標盤  碼錶 | 上課參與  平時觀察  動作檢核 |
|  |  | 5.能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。  6.相互合作的班級氣氛。 | 健體-J-B2具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 | 2d-Ⅳ-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。  3c-Ⅳ-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  4d-Ⅳ-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 |  |  |  |  |  |
| 第20週  01/10  |  01/14 | 單元7  球類入門  第3章  高爾夫球 一桿進洞 | 1.認識臺灣高爾夫球運動名人與賽事。  2.了解基本擊球體姿與各式握桿法及其應用。  3.經由基礎訓練體驗來了解身體各部位協助擊球動作之原理。  4.了解與學會揮桿擊球動作要領與應用。  5.了解與學會推桿動作要領與應用。  6.了解與學會揮桿、推桿擊球所站的位置區域與觀念。  7.學會參與與欣賞高爾夫球比賽、遊戲。 | 健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。  健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | 1c-Ⅳ-1了解各項運動基礎原理和規則。  1d-Ⅳ-1了解各項運動技能原理。  2c-Ⅳ-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  3c-Ⅳ-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  4d-Ⅳ-3執行提升體適能的身體活動。 | Hc-Ⅳ-1標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 |  | 3 | 球棒  籃球  網球  羽球拍及羽球  高爾夫球  空洞練習球  海綿球  高爾夫球桿  三角錐  高爾夫球影片 | 上課參與  平時觀察  動作檢核  技能測驗 |
| 第21週  01/17  |  01/21 | 復習評量(第三次段考)  結業式 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**桃園市立東安國民中學 110 學年 第二學期 九年級 健體領域課程計畫**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 桃園市立東安國民中學110學年度第二學期 九年級 健體 領域課程計畫 | | | | | | | | |
| 每週節數 | | | 3節 | | | 設計者 |  | |
| 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.了解社區與你之間的關係，評估其潛在危機，並認識社區相關守則與法令，以擬  定安全策略。  2.了解社區健康營造，並學習如何運用資源與策略，促進社區健康。  3.體認環境汙染對健康的影響，並反思環境汙染與人類各項發展的關係，進而了解  臺灣的各項環境汙染問題，以及分析人類行為對全球環境的改變和影響。  4.體認日常生活各項行為對環境保護和永續的重要性，了解綠色生活型態的意義、  名詞和運用，進而學習生活中可實踐的環保行動。  5.認識懷孕到分娩的過程，以及相關的保健觀念。建立對生命的同理與關懷態度。  6.了解人生各個階段會面臨哪些健康議題，如何預防跟克服。提醒自己多關心和照顧自己身邊的人，更要好好愛護自己的身體。  7.透過瑜珈學會自我檢視自己的體態。  8.了解防身術是用於自我防衛，習得基本招式才能保護自己。  9.理解跆拳道的比賽規則以及基本踢擊動作。  10了解武術的基本套路—五步拳攻擊組合。  11.認識飛盤的各項比賽，透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈穩定傳盤。  12.認識臺灣在世界自行車運動中的優勢，並習得道路騎乘技巧。  13.學習網球反手拍握拍法、抽球和移位等動作技術。  14.習得棒球打擊以及跑壘之基本技巧。 | | | | | |
| 融入議題 | | | |  |  | | --- | --- | | **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J3了解日常生活容易發生事故的原因。  安J6了解運動設施安全的維護。 | | **生命教育** | 生J2進行思考時的適當情意與態度  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EJU5謙遜包容。  品J1溝通合作與和諧人際關係。 | | **戶外教育** | 戶J2擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。  戶J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 | | **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J8了解臺灣生態環境及社會發展面 對氣候變遷的脆弱性與韌性。  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。 | | **海洋教育** | 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。 | | | | | | |
| 學習重點 | | 學習內容 | **健康**  Aa-Ⅳ-2人生各階段的身心發展任務與個別差異。  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。  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。  Db-Ⅳ-1生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。  **體育**  Bd-IV-1武術套路動作與攻防技巧。  Bd-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。  Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。  Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。  Ha-Ⅳ-1網/牆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。  1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。  2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。  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。  2b-Ⅳ-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。  4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。  4b-Ⅳ-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。  4b-Ⅳ-2使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。  4b-IV-3公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或 行為的影響力。  **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。  3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  3d-Ⅳ-2運用運動比賽中的各種策略。  3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4c-IV-2分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。  4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。  4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。  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 社區網絡拼圖  第1章 社區放大鏡 | | | |
|  | | | 單元四 來自心靈的聲音 瑜珈  第1章 瑜珈 愉佳 | | | |
| 2 | | | 單元一 社區網絡拼圖  第1章 社區放大鏡 | | | |
|  | | | 單元五 武林高手  第1章 防身術 惡狼止步 | | | |
| 3 | | | 單元一 社區網絡拼圖  第2章 社區健康營造力 | | | |
|  | | | 單元五 武林高手  第1章 防身術 惡狼止步 | | | |
| 4 | | | 單元一 社區網絡拼圖  第2章 社區健康營造力 | | | |
|  | | | 單元五 武林高手  第2章 跆拳道 拳霸一方 | | | |
| 5 | | | 單元二 翻轉護地球  第1章 環境大挑戰 | | | |
|  | | | 單元五 武林高手  第2章 跆拳道 拳霸一方 | | | |
| 6 | | | 單元二 翻轉護地球  第1章 環境大挑戰 | | | |
|  | | | 單元五 武林高手  第3章 你、我來練武功 | | | |
| 7 | | | 第一次段考週 | | | |
| 8 | | | 單元二 翻轉護地球  第1章 環境大挑戰 | | | |
|  | | | 單元五 武林高手  第3章 你、我來練武功 | | | |
| 9 | | | 單元二 翻轉護地球  第1章 環境大挑戰 | | | |
|  | | | 單元六 翻轉人生  第1章 飛盤 劃破天際 | | | |
| 10 | | | 單元二 翻轉護地球  第2章 綠活行動家 | | | |
|  | | | 單元六 翻轉人生  第1章 飛盤 劃破天際 | | | |
| 11 | | | 單元二 翻轉護地球  第2章 綠活行動家 | | | |
|  | | | 單元六 翻轉人生  第2章 自行車 轉動騎跡 | | | |
| 12 | | | 單元三 健康人生逗陣行  第1章 美妙新生命 | | | |
|  | | | 單元六 翻轉人生  第2章 自行車 轉動騎跡 | | | |
| 13 | | | 單元三 健康人生逗陣行  第1章 美妙新生命 | | | |
|  | | | 單元七 球類進階  第1章 網球 一網打盡 | | | |
| 14 | | | 第二次段考週 | | | |
| 15 | | | 單元三 健康人生逗陣行  第2章 樂活新旅程 | | | |
|  | | | 單元七 球類進階  第1章 網球 一網打盡 | | | |
| 16 | | | 單元三 健康人生逗陣行  第2章 樂活新旅程 | | | |
|  | | | 單元七 球類進階  第2章 棒球 同心合力 | | | |
| 17 | | | 單元三 健康人生逗陣行  第2章 樂活新旅程 | | | |
|  | | | 單元七 球類進階  第2章 棒球 同心合力 | | | |
| 18 | | | 總複習/畢業典禮 | | | |

**桃園市立東安國民中學 110 學年 第二學期 九年級 健體領域課程計畫**

| 週次 | 主題/單元名稱、內容 | 學習目標 | 核心素養 | 學習表現 | 學習內容 | 議題融入 | 節數 | 使用教材 | 評量方式 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第1週  02/11 | 註冊、開學 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 第2週  02/14  |  02/18 | 單元1  社區網絡拼圖  第1章  社區放大鏡 | 1.學習評估社區安全潛在危機的方法。  2.理解社區安全相關守則與法令。  3.運用健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。 | 健體-J-C1具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 | 1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。  2a-Ⅳ-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | 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。 | 安J1  安J3 | 3 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與  平時觀察  資料蒐集與整理  紙筆測驗 |
| 第3週  02/21  |  02/25 | 單元1  社區網絡拼圖  第2章  社區健康營造力 | 1.理解社區健康營造定義與流程。  2.運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。  3.主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。 | 健體-J-A3具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 | 2b-Ⅳ-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。  4a-Ⅳ-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。  4b-Ⅳ-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | Ca-Ⅳ-1健康社區的相關問題改善策略與資源。 | 環J4 | 3 | 教科書 習作 投影片 教學影片  社區照片彙整 | 上課參與  平時觀察  資料蒐集與整理  紙筆測驗 |
| 第4週  02/28  |  03/04 | 單元2  翻轉護地球  第1章  環境大挑戰 | 1.分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。  2.體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。  3.體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。  4.能學習蒐集資訊進而關心本土和國際環保議題，以及分析其問題的影響和改進之道。 | 健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。  健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | 1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。  1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。  2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。  4b-Ⅳ-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。  4b-Ⅳ-2使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | Ca-Ⅳ-2全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 | 環J8  海J18  海J19  海J20 | 3 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與  平時觀察  經驗分享  紙筆測驗 |
| 第5週  03/07  |  03/11 | 單元2  翻轉護地球  第1章  環境大挑戰 | 1.分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。  2.體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。  3.體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。  4.能學習蒐集資訊進而關心本土和國際環保議題，以及分析其問題的影響和改進之道。 | 健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。  健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | 1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。  1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。  2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。  4b-Ⅳ-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。  4b-Ⅳ-2使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | Ca-Ⅳ-2全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 | 環J8  海J18  海J19  海J20 | 3 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與  平時觀察  經驗分享  紙筆測驗 |
| 第6週  03/14  |  03/18 | 單元2  翻轉護地球  第2章  綠活行動家 | 1.體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。  2.了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。  3.學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。  4.能影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。 | 健體-J-A3具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。  健體-J-C1具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 | 1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。  1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。  2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。  2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。  4b-IV-3公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 | Ca-Ⅳ-3環保永續為基礎的綠色生活型態。 | 環J10 | 3 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與  平時觀察  紙筆測驗  經驗分享 |
| 第7週  03/21  |  03/25 | 單元3  健康人生逗陣行  第1章  美妙新生命 | 1.了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。  2.了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。 | 健體-J-A3具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 | 1a-Ⅳ-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。  1a-Ⅳ-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。  2a-Ⅳ-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 | Db-Ⅳ-1生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 |  | 3 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與  平時觀察  經驗分享  紙筆測驗 |
| 第8週  03/28  |  04/01 | 復習評量(第一次段考) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 第9週  04/04  |  04/08 | 單元3  健康人生逗陣行  第2章  樂活新旅程 | 1.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。  2.體認不同階段所會遇到的健康問題。 | 健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 | 2b-Ⅳ-2樂於實踐健康促進的生活型態。  4a-Ⅳ-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | Aa-Ⅳ-2人生各階段的身心發展任務與個別差異。 | 生J2 | 3 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與  平時觀察  紙筆測驗 |
| 第10週  04/11  |  04/15 | 單元4  來自心靈的聲音 瑜珈  第1章  瑜珈 愉佳 | 1.學會自我身體檢視，確保正確的練習情境。  2.能確實執行基礎、進階瑜珈動作。  3.學會運動後自我放鬆的重要性。  4.透過自我練習計畫提升身心素質。 | 健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。  健體-J-B3具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 | 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。  1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。  1d-IV-2反思自己的運動技能。  2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。 | 生J5 | 3 | 瑜珈墊  毛巾  彈力帶  瑜珈柱  哨子  籤紙 | 上課參與  平時觀察  動作檢核 |
| 第11週  04/18  |  04/22 | 單元5  武林高手  第1章  防身術 惡狼止步 | 1.了解防身術的原意。  2.知道有效攻擊及防守位置為何處。  3.了解不同危險情境中的自我保護方法。  4.能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。 | 健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 | 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。  1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。  1d-IV-1了解各項運動技能原理。  2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。  4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。 | Bd-Ⅳ-2技擊綜合動作與攻防技巧。 | 安J6 |  | 室內場地  瑜珈球  厚地墊 | 上課參與  平時觀察  技能測驗  動作檢核 |
| 第12週  04/25  |  04/29 | 單元5  武林高手  第2章  跆拳道 拳霸一方 | 1.認識跆拳道運動的器材。  2.認識跆拳道的比賽規則轉變。  3.能完整協調身體力量來完成踢擊動作。  4.相互合作的班級氣氛。 | 健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。  健體-J-B3具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。  健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。  1d-IV-2反思自己的運動技能。  2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。  3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  4d-IV-2執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。 | Bd-Ⅳ-2技擊綜合動作與攻防技巧。 | 品J1  安J6 | 3 | 繩梯  軟式角錐  跆拳道踢靶  撲克牌或者不織布材質骰子 | 上課參與  平時觀察  動作檢核  同儕互評 |
| 第13週  05/02  |  05/06 | 單元5  武林高手  第3章  你、我來練武功 | 1.學習武術的基本禮儀及精神。  2.認識武術的基本步法。  3.能確實執行武術基本套路：五步拳。  4.藉由步法訓練鍛鍊腿部肌力及身體平衡。  5.能設法應用在基礎實戰中。 | 健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。  健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。  健體-J-B3具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 | 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。  1d-IV-2反思自己的運動技能。  2c-IV-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。  2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  2d-IV-1了解運動在美學上的特質與表現方式。  3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  4d-Ⅳ-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Bd-IV-1武術套路動作與攻防技巧。 | 品EJU5 | 3 | 五步拳教學影片 | 上課參與  平時觀察  同儕互評  動作檢核 |
| 第14週  05/09  |  05/13 | 單元6  翻轉人生  第1章  飛盤 劃破天際 | 1.認識飛盤運動的各項比賽。  2.能遵守場上安全規範及遊戲規則。  3.能透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。  4.能了解規則，並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。  5.培養相互合作的班級氣氛，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。 | 健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。  健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。  健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。  1c-Ⅳ-2評估運動風險，維護安全的運動情境。  2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  2c-Ⅳ-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。  3d-Ⅳ-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。 | 品J1  安J6 | 3 | 飛盤  角錐  標盤  碼錶  哨子  擲準架或自製擲準架 | 上課參與  平時觀察  動作檢核 |
| 第15週  05/16  |  05/20 | 復習評量(第二次段考) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 第16週  05/23  |  05/27 | 單元6  翻轉人生  第2章  自行車 轉動騎跡 | 1.了解自行車的種類與構造。  2.了解道路騎乘規則及安全事項。  3.了解自行車的安全檢查及基本設定。  4.了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。  5.學會騎行時的溝通手勢。  6.學會安排自行車休閒騎乘活動。 | 健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。  健體-J-A3具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 | 1c-Ⅳ-1了解各項運動基礎原理和規則。  2c-Ⅳ-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。  2c-Ⅳ-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。Cd-Ⅳ-1戶外休閒運動綜合應用。 | 戶J2  戶J5 | 3 | 自行車或共享單車  自行車安全帽  小角錐  碼錶  跳繩  自行車維修工具 | 上課參與  平時觀察  技能測驗 |
| 第17週  05/30  |  06/03 | 單元7  球類進階  第1章  網球 一網打盡 | 1.認識網球運動起源及現代網球發展沿革。  2.了解反手拍握拍方式與應用。  3.經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。  4.了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。  5.可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。 | 健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。  健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | 1c-Ⅳ-1了解各項運動基礎原理和規則。  1d-Ⅳ-1了解各項運動技能原理。  2c-Ⅳ-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  2d-Ⅳ-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。  3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  4d-Ⅳ-3執行提升體適能的身體活動。 | Ha-Ⅳ-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 品J1 | 3 | 網球  球筒  網球拍  三角錐  大呼拉圈  網球影片 | 上課參與  平時觀察  技能測驗 |
| 第18週  06/06  |  06/10 | 單元7  球類進階  第2章  棒球 同心合力 | 1.了解知名棒球選手的故事，並以其努力的態度自勉。  2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。  3.習得流暢打擊以及跑壘之基本技巧。  4.能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，並了解其中差異。  5.了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。  6.培養相互合作的班級氣氛。 | 健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。  健體-J-B2具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 | 1c-Ⅳ-1了解各項運動基礎原理和規則。  1d-Ⅳ-1了解各項運動技能原理。  2c-Ⅳ-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  2d-Ⅳ-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。  3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  3d-Ⅳ-2運用運動比賽中的各種策略。  4c-Ⅳ-2分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 | Hd-Ⅳ-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 品J1  安J6 | 3 | 排壘球  棒球手套  壘包  備網  球袋  角錐 | 上課參與  平時觀察  技能測驗 |
| 第19週  06/13  |  06/17 | 總複習 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 第19週  06/20  |  06/24 | 總複習 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 第19週  06/27  |  06/30 | 第三次段考 |  |  |  |  |  |  |  |  |