

# 桃園市南崁國民中學一〇九學年度

## 健康與體育 領域課程計畫

### 壹、依據

- 一、教育部十二年國民基本教育課程綱要暨健康與體育領域課程綱要。
- 二、教育部頒定九年一貫課程綱要。
- 三、國民教育階段特殊教育課程綱要總綱。
- 四、本校課程發展委員會決議。
- 五、本校課程發展委員會之健康與體育領域課程小組會議決議。

### 貳、基本理念（含該領域理念及學校理念）

#### 一、領域理念

““本領域本著十二年國民基本教育「成就每一個孩子」的願景架構下主要在於培養具備健康生活習慣與終身運動行為與態度的健全國民。

健康與體育領域課程在，包含了下列三項重要內涵：

- (一)以學生為主體及全人健康之教育方針，結合生活情境的整合性學習，確保人人參與身體活動。
- (二)運用生活技能以探究與解決問題，發展適合其年齡應有的健康與體育認知、情意、技能與行為，讓學生身心潛能得以適性開展，成為終身學習者。
- (三)建立健康生活型態，培養日常生活中之各種身體活動能力並具國際觀、欣賞能力等運動文化素養，以鍛鍊身心，培養競爭力。

#### 二、學校理念

- (一)學校願景：邁向卓越
- (二)學生圖像：人文、創新、合作、永續
- (三)課程地圖：探究力、創造力、文化力、思辯力、分享力、團隊力、國際力、生命力

### 參、實施內容：

桃園市南崁國中 109 學年度第一學期七年級健康與體育領域-健康科課程計畫

每週節數	1 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 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 □C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習 表現	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-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	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-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。	
融入議題	【生命教育】【性別平等】【安全教育】【法治教育】【環境教育】【品德教育】【防災教育】		
學習目標	1. 能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。 2. 認識身體基本構造。 3. 認識青春心理變化的調適與因應策略，並尊重多元性別特質與角色。 4. 認識青春期的營養需求，並在選購外食時，能理解食品標示和營養標示的內容。 5. 了解中毒發生的原因、預防的方法。		
教學與 評量說明	一、教材編輯與資源(教科書版本、相關資源) (一) 教材編選 南一版教科書 (二) 教材來源 南一版教科書/教師手冊		

	<p>(三) 教學資源</p> <p>南一版教科書及配套資源</p> <p>二、教學方法</p> <p>分組競賽、經驗分享、小組討論、分組報告、資料蒐集整理、小組討論、分組報告</p> <p>三、教學評量</p> <p>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</p>	
週次	單元名稱	課程內容
1	單元 1 健康加油「讚」 第 1 章 全能健康王	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解全人健康的定義，並了解健康真正的意涵。</li> <li>2. 能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。</li> <li>3. 能了解健康檢查的定義、重要性與項目等。</li> <li>4. 分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。</li> <li>5. 了解自己能進行的自我保健策略，並於生活中執行。</li> <li>6. 持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的</li> </ol>
2	單元 1 健康加油「讚」 第 1 章 全能健康王	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解全人健康的定義，並了解健康真正的意涵。</li> <li>2. 能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。</li> <li>3. 能了解健康檢查的定義、重要性與項目等。</li> <li>4. 分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。</li> <li>5. 了解自己能進行的自我保健策略，並於生活中執行。</li> <li>6. 持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的</li> </ol>
3	單元 1 健康加油「讚」 第 2 章 人體奇航	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。</li> <li>2. 瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。</li> <li>3. 探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。</li> <li>4. 能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。</li> </ol>
4	單元 1 健康加油「讚」 第 2 章 人體奇航	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。</li> <li>2. 瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。</li> <li>3. 探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。</li> <li>4. 能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。</li> </ol>
5	單元 1 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識眼睛與口腔的基本生理構造。</li> <li>2. 了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。</li> <li>3. 能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。</li> </ol>
6	單元 1 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識眼睛與口腔的基本生理構造。</li> <li>2. 了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。</li> <li>3. 能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。</li> </ol>
7	單元 1 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識眼睛與口腔的基本生理構造。</li> <li>2. 了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。</li> <li>3. 能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。</li> </ol>
8	單元 1 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識眼睛與口腔的基本生理構造。</li> <li>2. 了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。</li> <li>3. 能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。</li> </ol>
9	單元 2 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。</li> <li>2. 理解促進青春期健康生活的策略與資源。</li> <li>3. 理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。</li> <li>4. 精熟地操作生殖器官保健的健康技能。</li> <li>5. 運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。</li> </ol>
10	單元 2 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。</li> <li>2. 理解促進青春期健康生活的策略與資源。</li> <li>3. 理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。</li> <li>4. 精熟地操作生殖器官保健的健康技能。</li> <li>5. 運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。</li> </ol>

11	單元 2 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春	1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。 2. 理解促進青春期健康生活的策略與資源。 3. 理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。 4. 精熟地操作生殖器官保健的健康技能。 5. 運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。
12	單元 2 青春事件簿 第 2 章 青春誰人知	1. 理解青春期心理健康的概念。 2. 認識青春期心理變化的調適與因應策略。 3. 認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春期心理健康的情境。 4. 理解、認識與尊重多元性別特質與角色
13	單元 2 青春事件簿 第 2 章 青春誰人知	1. 理解青春期心理健康的概念。 2. 認識青春期心理變化的調適與因應策略。 3. 認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春期心理健康的情境。 4. 理解、認識與尊重多元性別特質與角色
14	單元 3 健康「食」行力 第 1 章 吃出好食力	1. 認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。 2. 在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 3. 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。
15	單元 3 健康「食」行力 第 1 章 吃出好食力	1. 認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。 2. 在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 3. 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。
16	單元 3 健康「食」行力 第 1 章 吃出好食力	1. 認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。 2. 在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 3. 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。
17	單元 3 健康「食」行力 第 1 章 吃出好食力	1. 認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。 2. 在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 3. 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。
18	單元 3 健康「食」行力 第 2 章 食在安心	1. 了解食物中毒發生的原因、預防方法。 2. 觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。 3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。
19	單元 3 健康「食」行力 第 2 章 食在安心	1. 了解食物中毒發生的原因、預防方法。 2. 觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。 3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。
20	單元 3 健康「食」行力 第 2 章 食在安心	1. 了解食物中毒發生的原因、預防方法。 2. 觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。 3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。
21	單元 3 健康「食」行力 第 2 章 食在安心	1. 了解食物中毒發生的原因、預防方法。 2. 觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。 3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。

桃園市南崁國中 109 學年度第二學期 七年級健康與體育領域-健康科課程計畫

每週節數	1 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 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 □C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-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	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-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。	
融入議題	【生命教育】【性別平等】【安全教育】【法治教育】【環境教育】【品德教育】【防災教育】		
學習目標	1. 了解抽菸、喝酒與嚼檳榔的行為對個人身體健康、家庭及社會的衝擊風險，且能因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制。 2. 能思考沉迷網路造成的威脅與危害。 3. 了解傳染病的過去和未來、嚴重性，並了解預防策略，進而保護自己健康的方法。 4. 了解家中與學校常見的事故傷害，並明白預防方法。 5. 能正確操作簡易包紮。 6. 認識基本防災知識。		
教學與評量說明	一、教材編輯與資源(教科書版本、相關資源) (四) 教材編選 南一版教科書 (五) 教材來源 南一版教科書/教師手冊 (六) 教學資源		

南一版教科書及配套資源

二、教學方法  
分組競賽、經驗分享、小組討論、分組報告、資料蒐集整理、小組討論、分組報告

三、教學評量  
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	單元名稱	課程內容
1	單元1 「癮」形大危機 第1章 菸誤人生	1. 評估抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考抽菸造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕菸品與菸害。 4. 主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。
2	單元1 「癮」形大危機 第1章 菸誤人生	1. 評估抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考抽菸造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕菸品與菸害。 4. 主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。
3	單元1 「癮」形大危機 第2章 酒後誤「世」	1. 評估喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考喝酒造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕喝酒。
4	單元1 「癮」形大危機 第2章 酒後誤「世」	1. 評估喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考喝酒造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕喝酒。
5	單元1 「癮」形大危機 第3章 紅脣危機	1. 評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕檳榔。 4. 主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。
6	單元1 「癮」形大危機 第3章 紅脣危機	1. 評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕檳榔。 4. 主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。
7	單元1 「癮」形大危機 第4章 青春不迷「網」	1. 評估網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險。 2. 思考沉迷網路造成的危脅與嚴重性。 3. 因應生活情境，善用各種策略。 4. 預防與解決網路沉迷的問題。
8	單元1 「癮」形大危機 第4章 青春不迷「網」	1. 評估網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險。 2. 思考沉迷網路造成的危脅與嚴重性。 3. 因應生活情境，善用各種策略。 4. 預防與解決網路沉迷的問題。
9	單元2 全境擴散 第1章 傳染病情報站	1. 瞭解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。 2. 分析新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。 3. 統整與分析所有傳染病的基本預防策略，進而了解保護自己健康的方法。 4. 了解適當的健康自我管理行為，以增加預防各類傳染病的能力
10	單元2 全境擴散 第1章 傳染病情報站	1. 瞭解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。 2. 分析新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。 3. 統整與分析所有傳染病的基本預防策略，進而了解保護自己健康的方法。 4. 了解適當的健康自我管理行為，以增加預防各類傳染病的能力
11	單元2 全境擴散 第2章 打擊傳染病	1. 瞭解台灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。 2. 認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，並且能運用各項預防策略自我保護。 3. 了解各類傳染病的嚴重性後，能提高警覺，並將所學應用於預防

		傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。
12	單元 2 全境擴散 第 2 章 打擊傳染病	1. 瞭解台灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。 2. 認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，並且能運用各項預防策略自我保護。 3. 了解各類傳染病的嚴重性後，能提高警覺，並將所學應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。
13	單元 3 安全守護神 第 1 章 安全伴我行	1. 認識事故傷害。 2. 了解家庭中常見的事故傷害及預防方法。 3. 了解學校中常見的事故傷害及預防方法。 4. 能對安全問題提出可行的解決方法
14	單元 3 安全守護神 第 1 章 安全伴我行	1. 認識事故傷害。 2. 了解家庭中常見的事故傷害及預防方法。 3. 了解學校中常見的事故傷害及預防方法。 4. 能對安全問題提出可行的解決方法
15	單元 3 安全守護神 第 2 章 急救得來速	1. 建立正確的急救觀念與原則。 2. 能正確操作基本繃帶包紮法。 3. 能正確操作基本三角巾包紮法。 4. 了解常見運動傷害的處理原則。 5. 培養樂於助人的價值觀。
16	單元 3 安全守護神 第 2 章 急救得來速	1. 建立正確的急救觀念與原則。 2. 能正確操作基本繃帶包紮法。 3. 能正確操作基本三角巾包紮法。 4. 了解常見運動傷害的處理原則。 5. 培養樂於助人的價值觀。
17	單元 3 安全守護神 第 2 章 急救得來速	1. 建立正確的急救觀念與原則。 2. 能正確操作基本繃帶包紮法。 3. 能正確操作基本三角巾包紮法。 4. 了解常見運動傷害的處理原則。 5. 培養樂於助人的價值觀。
18	單元 3 安全守護神 第 3 章 防災御守	1. 了解颱風來臨前、中、後的因應對策。 2. 了解火災常見的成因與預防方法。 3. 能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。 4. 正確操作滅火器實施滅火。 5. 能說出地震發生前降低傷害的整備方式。 6. 能因應不同情境演練地震避難情況。 7. 繪製家庭防災地圖。
19	單元 3 安全守護神 第 3 章 防災御守	1. 了解颱風來臨前、中、後的因應對策。 2. 了解火災常見的成因與預防方法。 3. 能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。 4. 正確操作滅火器實施滅火。 5. 能說出地震發生前降低傷害的整備方式。 6. 能因應不同情境演練地震避難情況。 7. 繪製家庭防災地圖。
20	單元 3 安全守護神 第 3 章 防災御守	1. 了解颱風來臨前、中、後的因應對策。 2. 了解火災常見的成因與預防方法。 3. 能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。 4. 正確操作滅火器實施滅火。 5. 能說出地震發生前降低傷害的整備方式。 6. 能因應不同情境演練地震避難情況。 7. 繪製家庭防災地圖。

桃園市南崁國中 109 學年度第一學期七年級健康與體育領域-體育科課程計畫

每週節數	2 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 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 □C3. 多元文化與國際理解		
學習重點	學習表現	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。		
	學習內容	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 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。 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。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。		
融入議題	【安全教育】【性別平等】【海洋教育】【品德教育】【閱讀素養】【多元文化】【國際教育】【戶外教育】			
學習目標	1. 明白運動服裝的穿著知識，並能選擇合宜的服裝產品。 2. 能明白體適能相關知識及重要性。 3. 認識臺灣危險水域及學習自救的方法。 4. 理解球類的基本知識並能做出基本動作。			
教學與評量說明	一、教材編輯與資源(教科書版本、相關資源) (一) 教材編選 南一版教科書 (二) 教材來源 南一版教科書/教師手冊 (三) 教學資源 南一版教科書及配套資源 二、教學方法 分組競賽、經驗分享、小組討論、分組報告、資料蒐集整理、小組討論、分組報告 三、教學評量			

週次	單元名稱	課程內容
1	單元4 運動穿著與防護 第1章 跑步服裝秀	1.能明白相關運動服裝穿著知識。 2.能明白何謂運動服裝需求知識。 3.能自信表達自我運動表現。 4.能思考運動服裝穿著自我需求。 5.能選擇何時合宜的服裝產品。
2	單元4 運動穿著與防護 第1章 跑步服裝秀	1.能明白相關運動服裝穿著知識。 2.能明白何謂運動服裝需求知識。 3.能自信表達自我運動表現。 4.能思考運動服裝穿著自我需求。 5.能選擇何時合宜的服裝產品。
3	單元5 體適能 第1章 健康體適能 體適能 檢測	1.能明白體適能相關知識及重要性。 2.能主動並協助他人參與體適能活動。 3.能明白體適能各項檢測要領並積極完成檢測
4	單元5 體適能 第1章 健康體適能 體適能 檢測	1.能明白體適能相關知識及重要性。 2.能主動並協助他人參與體適能活動。 3.能明白體適能各項檢測要領並積極完成檢測
5	單元5 體適能 第2章 接力 衝破終點線	1.能認識起跑的種類。 2.能明白起跑的動作要領。 3.能理解接力的方法與策略。 4.能感受團隊合作的意義。 5.能做到跑步動作流暢。 6.能做到傳接棒順利流暢。 7.能幫團隊排出棒次以利賽事進行。
6	單元5 體適能 第2章 接力 衝破終點線	1.能認識起跑的種類。 2.能明白起跑的動作要領。 3.能理解接力的方法與策略。 4.能感受團隊合作的意義。 5.能做到跑步動作流暢。 6.能做到傳接棒順利流暢。 7.能幫團隊排出棒次以利賽事進行。
7	單元6 安心暢游 第1章 水域安全 智者樂水	1.認識全臺危險水域及成因。 2.認識水域環境特性與評估水域的安全。 3.認識溺水的發生原因並能說出防溺的方法。 4.熟記防溺十招且能在日後運用。
8	單元6 安心暢游 第1章 水域安全 智者樂水	1.認識全臺危險水域及成因。 2.認識水域環境特性與評估水域的安全。 3.認識溺水的發生原因並能說出防溺的方法。 4.熟記防溺十招且能在日後運用。
9	單元6 安心暢游 第2章 自救求生 臨危自保	1.能說出自救的基本原則。 2.評估與加強自己的自救能力級別。 3.熟悉與善用韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩水等移動求生。 4.能夠運用藉物漂浮和移動求生。 5.學習利用衣服長褲來製作成浮具漂浮。
10	單元6 安心暢游 第3章 捷泳打水 流線直進	1.能反思捷泳腿部打水動作的優劣。 2.能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。 3.能積極參與活動，充分展現自我。 4.能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。
11	單元7 球類入門 第1章	1.認識籃球運動的脈絡。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能由經驗來了解投籃動作之原理。

	籃球 出手得分	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。</li> <li>5. 能比較出較省力之投籃動作。</li> <li>6. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。</li> <li>7. 相互合作的班級氣氛。</li> </ol>
12	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 出手得分	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識籃球運動的脈絡。</li> <li>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</li> <li>3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。</li> <li>4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。</li> <li>5. 能比較出較省力之投籃動作。</li> <li>6. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。</li> <li>7. 相互合作的班級氣氛。</li> </ol>
13	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 出手得分	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識籃球運動的脈絡。</li> <li>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</li> <li>3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。</li> <li>4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。</li> <li>5. 能比較出較省力之投籃動作。</li> <li>6. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。</li> <li>7. 相互合作的班級氣氛。</li> </ol>
14	單元 7 球類入門 第 2 章 排球 一球入魂	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹排球運動基本規則。</li> <li>2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。</li> <li>3. 能了解並做到低手傳接球動作之原理原則。</li> <li>4. 學習運用身體部位來緩衝接球力量。</li> <li>5. 能在接球後將球精準將球送至指定位置。</li> <li>6. 培養正確低手傳接球的觀念與能力。</li> <li>7. 班級和諧團結氣氛</li> </ol>
15	單元 7 球類入門 第 2 章 排球 一球入魂	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹排球運動基本規則。</li> <li>2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。</li> <li>3. 能了解並做到低手傳接球動作之原理原則。</li> <li>4. 學習運用身體部位來緩衝接球力量。</li> <li>5. 能在接球後將球精準將球送至指定位置。</li> <li>6. 培養正確低手傳接球的觀念與能力。</li> <li>7. 班級和諧團結氣氛</li> </ol>
16	單元 7 球類入門 第 3 章 羽球 擊球高手	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。</li> <li>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</li> <li>3. 能了解羽球握拍及擊球之原理原則。</li> <li>4. 學習運用身體部位力量來幫助擊球。</li> <li>5. 能做出較完整正確的擊球動作。</li> <li>6. 能抓住正確的擊球點。</li> <li>7. 培養能將球擊高擊遠的能力</li> </ol>
17	單元 7 球類入門 第 3 章 羽球 擊球高手	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。</li> <li>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</li> <li>3. 能了解羽球握拍及擊球之原理原則。</li> <li>4. 學習運用身體部位力量來幫助擊球。</li> <li>5. 能做出較完整正確的擊球動作。</li> <li>6. 能抓住正確的擊球點。</li> <li>7. 培養能將球擊高擊遠的能力</li> </ol>
18	單元 7 球類入門 第 4 章 足球 腳下功夫	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 明白足球運動的脈絡以及相關裝備。</li> <li>2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。</li> <li>3. 能了解足球傳球動作之原理原則。</li> <li>4. 加強練習身體協調性。</li> <li>5. 能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。</li> <li>6. 小組相互合作挑戰精神。</li> </ol>
19	單元 7 球類入門 第 4 章 足球 腳下功夫	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 明白足球運動的脈絡以及相關裝備。</li> <li>2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。</li> <li>3. 能了解足球傳球動作之原理原則。</li> <li>4. 加強練習身體協調性。</li> <li>5. 能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。</li> <li>6. 小組相互合作挑戰精神。</li> </ol>

20	單元 7 球類入門 第 4 章 足球 腳下功夫	1. 明白足球運動的脈絡以及相關裝備。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解足球傳球動作之原理原則。 4. 加強練習身體協調性。 5. 能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。 6. 小組相互合作挑戰精神。
21	單元 7 球類入門 第 4 章 足球 腳下功夫	1. 明白足球運動的脈絡以及相關裝備。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解足球傳球動作之原理原則。 4. 加強練習身體協調性。 5. 能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。 6. 小組相互合作挑戰精神。

桃園市南崁國中 109 學年度第一學期 七年級健康與體育領域-體育科課程計畫

每週節數	2 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 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 □C3. 多元文化與國際理解		
學習重點	學習表現	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。		
	學習內容	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 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。 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。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。		
融入議題	【安全教育】【性別平等】【海洋教育】【品德教育】【閱讀素養】【多元文化】【國際教育】【戶外教育】			
學習目標	1. 了解臺灣棒球的起源及發展，並認識優秀的棒球選手。 2. 理解訓練核心肌群的重要性。 3. 能做出捷泳划手的控制，流暢的手腳聯合動作；認識救溺五步等急救方法。 4. 理解球類的基本知識並能做出基本動作。			
教學與評量說明	一、教材編輯與資源(教科書版本、相關資源) (一) 教材編選 南一版教科書 (二) 教材來源 南一版教科書/教師手冊 (三) 教學資源 南一版教科書及配套資源 二、教學方法 分組競賽、經驗分享、小組討論、分組報告、資料蒐集整理、小組討論、分組報告 三、教學評量 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	單元名稱	課程內容
1	單元 4 Baseball 運動誌 第 1 章 從棒球看臺灣 第 2 章 臺灣棒球名人堂	1. 了解臺灣棒球發展。 2. 了解臺灣棒球現況。 3. 了解臺灣棒球起源及發展。 4. 體會古今臺灣優秀棒球選手奮鬥精神。
2	單元 5 競技體適能 第 1 章 核心肌群	1. 核心肌群簡介。 2. 能指出核心肌群指哪些肌肉。 3. 能了解核心肌群與下背疼痛的關聯。 4. 能了解鍛鍊核心肌群的重要性。 5. 能做出正確的核心肌群訓練動作。 6. 每一核心訓練都能調整強度的變化。 7. 可設計出適合自己的核心訓練課表。 8. 相互合作的班級氣氛。
3	單元 5 競技體適能 第 1 章 核心肌群	1. 核心肌群簡介。 2. 能指出核心肌群指哪些肌肉。 3. 能了解核心肌群與下背疼痛的關聯。 4. 能了解鍛鍊核心肌群的重要性。 5. 能做出正確的核心肌群訓練動作。 6. 每一核心訓練都能調整強度的變化。 7. 可設計出適合自己的核心訓練課表。 8. 相互合作的班級氣氛。
4	單元 5 競技體適能 第 2 章 專項適能	1. 能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。 2. 學生能夠說出不同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。 3. 學生能依照本單元所介紹的內容，區分其它不同專項運動所屬的運動類型。 4. 能夠做出課程設計中在不同專項類型的運動所需求的訓練動作。
5	單元 5 競技體適能 第 2 章 專項適能	1. 能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。 2. 學生能夠說出不同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。 3. 學生能依照本單元所介紹的內容，區分其它不同專項運動所屬的運動類型。 4. 能夠做出課程設計中在不同專項類型的運動所需求的訓練動作。
6	單元 6 展臂優游 第 1 章 捷泳 水中協奏曲	1. 能了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。 2. 能做出捷泳划手動作控制，並掌握交換划手的時機。 3. 能做出捷泳流暢的手腳聯合動作，並表現良好的推進速度。 4. 能思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。
7	單元 6 展臂優游 第 1 章 捷泳 水中協奏曲	1. 能了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。 2. 能做出捷泳划手動作控制，並掌握交換划手的時機。 3. 能做出捷泳流暢的手腳聯合動作，並表現良好的推進速度。 4. 能思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。
8	單元 6 展臂優游 第 1 章 捷泳 水中協奏曲	1. 能了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。 2. 能做出捷泳划手動作控制，並掌握交換划手的時機。 3. 能做出捷泳流暢的手腳聯合動作，並表現良好的推進速度。 4. 能思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。
9	單元 6 展臂優游 第 2 章 救生伸拋划 援力同在	1. 能說出基本岸上救生的原則及方法。 2. 認識溺水的可能徵兆並提高警覺。 3. 認識救溺五步並加以熟習之。 4. 認識常見救生器具如救生浮標的使用方法。 5. 認識及學習救生圈的施救拋擲方法。

		6. 認識及學習陸上急救法。
10	單元 6 展臂優游 第 2 章 救生伸拋划 援力 同在	1. 能說出基本岸上救生的原則及方法。 2. 認識溺水的可能徵兆並提高警覺。 3. 認識救溺五步並加以熟習之。 4. 認識常見救生器具如救生浮標的使用方法。 5. 認識及學習救生圈的施救拋擲方法。 6. 認識及學習陸上急救法。
11	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 扭轉乾坤	1. 能了解基本傳接球方式。 2. 能在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。 3. 能有效掌握移位時機。 4. 能分析自我與他人的運動表現。 5. 能具有團隊意識與運動精神
12	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 扭轉乾坤	1. 能了解基本傳接球方式。 2. 能在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。 3. 能有效掌握移位時機。 4. 能分析自我與他人的運動表現。 5. 能具有團隊意識與運動精神
13	單元 7 球類入門 第 2 章 排球 高手過招	1. 能對排球比賽場地有基礎認知。 2. 能表現出正確的基本發球動作。 3. 能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。 4. 能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。 5. 能分析場上情境並擬定策略。 6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。
14	單元 7 球類入門 第 2 章 排球 高手過招	1. 能對排球比賽場地有基礎認知。 2. 能表現出正確的基本發球動作。 3. 能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。 4. 能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。 5. 能分析場上情境並擬定策略。 6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。
15	單元 7 球類入門 第 2 章 排球 高手過招	1. 能對排球比賽場地有基礎認知。 2. 能表現出正確的基本發球動作。 3. 能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。 4. 能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。 5. 能分析場上情境並擬定策略。 6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。
16	單元 7 球類入門 第 3 章 羽球 先發制人	1. 能表現出正確的基本發球動作。 2. 能理解並做出米字跑的動作要點。 3. 能了解場區與球路軌跡之間的關聯。 4. 能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。 5. 能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。 6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。
17	單元 7 球類入門 第 3 章 羽球 先發制人	1. 能表現出正確的基本發球動作。 2. 能理解並做出米字跑的動作要點。 3. 能了解場區與球路軌跡之間的關聯。 4. 能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。 5. 能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。 6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。
18	單元 7 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳	1. 能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。 2. 能正確評估動作要點並據以回饋和反思。 3. 能理解運動的社會介入意義並據以擬定實踐計畫。 4. 能分析場上情勢並立即性的調整策略。 5. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中
19	單元 7 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳	1. 能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。 2. 能正確評估動作要點並據以回饋和反思。 3. 能理解運動的社會介入意義並據以擬定實踐計畫。 4. 能分析場上情勢並立即性的調整策略。 5. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中

20	單元 7 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。</li><li>2. 能正確評估動作要點並據以回饋和反思。</li><li>3. 能理解運動的社會介入意義並據以擬定實踐計畫。</li><li>4. 能分析場上情勢並立即性的調整策略。</li><li>5. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中</li></ol>
----	----------------------------------	--

桃園市南崁國中 109 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	1 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 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 ■C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 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。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	
	學習內容	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 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。 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。
- Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。
- Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。
- 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。
- Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。
- Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。
- Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。
- Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。
- Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。
- Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。
- Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。
- 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。
- Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。
- Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。
- Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。
- Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。
- Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。
- Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。
- 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。
- Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。
- Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。
- Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。
- Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。
- Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。
- Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。
- Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。
- Fa-IV-1 自我認同與自我實現。
- 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-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。
- Fb-IV-3 保護性的健康行為。

	<p>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。</p>
<p>融入議題</p>	<p><b>【性別平等教育】</b>  性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。  性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。  性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。  性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。  性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。  性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p><b>【人權教育】</b>  人 J2 關懷國內人權議題，提出一個符合正義的社會藍圖，並進行社會改進與行動。  人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。  人 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。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b>  涯 J3 覺察自己的能力與興趣。  涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。  涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p> <p><b>【環境教育】</b>  環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。</p> <p><b>【家庭教育】</b>  家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p> <p><b>【品德教育】</b>  品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p><b>【法治教育】</b>  法 J3 認識法律之意義與制定。</p> <p><b>【安全教育】</b>  安 J6 了解運動設施安全的維護。  安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p> <p><b>【生命教育】</b>  生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。</p>
<p>學習目標</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解並維護自己與他人的身體界線與自主權。</li> <li>2. 運用生活技能或策略面對與性別或性行為議題。</li> <li>3. 知道性騷擾與性行為相關的法律規範，以正確資訊來思考抉擇拒絕性騷擾、性別歧視及婚前性行為的立場。</li> <li>4. 熟悉人際溝通互動技能合宜邀約，以及學習情感結束的原則與因應策略。</li> <li>5. 認識情感發展的階段，瞭解愛需要透過學習來維持。</li> <li>6. 學習生活技能以因應各種情感議題。</li> <li>7. 認識情感發展潛藏的危機，學習自保。</li> <li>8. 認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。</li> <li>9. 認識食物中毒的種類、發生原因，以及預防方法。</li> </ol>

		<p>10. 學習如何正確飲食，為自己的飲食安全把關。</p> <p>11. 建立分辨毒害的能力。</p> <p>12. 了解藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等層面健康所造成之衝擊。</p> <p>13. 認識生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。</p> <p>14. 運用課程內容，展現個人宣示反毒理念之能力。</p>
教學與 評量說明		<p>1. 教材編輯與資源 (教科書版本、相關資源)</p> <p>(1) 自編。</p> <p>(2) 教學動畫、電腦、單槍、活動設計操作、課程相關補充資料、影片。</p> <p>(3) 相關運動設備、學習活動單。</p> <p>2. 教學方法</p> <p>(1) 運用多元、漸進的教學法，支持教學生活化。</p> <p>(2) 透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習，以協助學生習得運動技能與促進運動參與，並養成終身學習與終身運動習慣。</p> <p>3. 教學評量</p> <p>質量並重，運用多元評量策略，並使用自評表或檢核表，利用同儕互評、自我檢測、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。</p>
週次	單元名稱	課程內容
1	第 1 單元歌詠青春合奏曲	第 1 章飛揚青春擁抱愛
2	第 1 單元歌詠青春合奏曲	第 1 章飛揚青春擁抱愛
3	第 1 單元歌詠青春合奏曲	第 1 章飛揚青春擁抱愛
4	第 1 單元歌詠青春合奏曲	第 2 章青春愛的練習曲
5	第 1 單元歌詠青春合奏曲	第 2 章青春愛的練習曲
6	第 1 單元歌詠青春合奏曲	第 2 章青春愛的練習曲
7	第 1 單元歌詠青春合奏曲	第 3 章青春變奏曲
8	第 1 單元歌詠青春合奏曲	第 3 章青春變奏曲
9	第 2 單元健康飲食生活家	第 1 章飲食源頭探索趣

10	第 2 單元健康飲食生活家	第 1 章飲食源頭探索趣
11	第 2 單元健康飲食生活家	第 1 章飲食源頭探索趣
12	第 2 單元健康飲食生活家	第 2 章安全衛生飲食樂
13	第 2 單元健康飲食生活家	第 2 章安全衛生飲食樂
14	第 2 單元健康飲食生活家	第 3 章食品安全行動派
15	第 2 單元健康飲食生活家	第 3 章食品安全行動派
16	第 3 單元無毒青春健康行	第 1 章致命的迷幻世界
17	第 3 單元無毒青春健康行	第 1 章致命的迷幻世界
18	第 3 單元無毒青春健康行	第 1 章致命的迷幻世界
19	第 3 單元無毒青春健康行	第 2 章成為毒害絕緣體
20	第 3 單元無毒青春健康行	第 2 章成為毒害絕緣體
21	第 3 單元無毒青春健康行	第 2 章成為毒害絕緣體

桃園市南崁國中 109 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	1 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 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 ■C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-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。	
	學習內容	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 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。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。	

	<p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。  Fa-IV-1 自我認同與自我實現。  Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。  Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。  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。</p>
融入議題	<p><b>人權教育】</b>  人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。  人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p> <p><b>【生命教育】</b>  生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。  生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。  生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。</p> <p><b>【安全教育】</b>  安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p><b>【性別平等教育】</b>  性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。  性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。  性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。</p> <p><b>【品德教育】</b>  品 J1 溝通合作與和諧人際關係。  品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p><b>【海洋教育】</b>  海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。</p>
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解生命如何形成，及孕婦生、心理的變化，學習健康照護與尊重。</li> <li>2. 認識人生各階段的不同歷程與挑戰，並學習解決方式。</li> <li>3. 了解「老」是人生歷程，學習陪伴長者建立樂活的老年生活。</li> <li>4. 了解癌症、糖尿病介紹與預防。</li> <li>5. 了解高血壓、腦中風、冠心病、腎臟病介紹與預防。</li> <li>6. 學習患者與照顧者的身心調適與生活調整。</li> <li>7. 學習包紮技巧及傷口照護，正確使用適合的急救方法。</li> <li>8. 學習心肺復甦術(CPR)、自動體外心臟電擊去顫器(AED)操作步驟。</li> <li>9. 能運用客觀的測量方式評估柔軟度，亦可自行設計訓練處方提升柔軟度。</li> </ol>
教學與評量說明	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教材編輯與資源  (教科書版本、相關資源)  (1)自編。  (2)教學動畫、電腦、單槍、活動設計操作、課程相關補充資料、影片。  (3)相關運動設備、學習活動單。</li> <li>2. 教學方法  (1)運用多元、漸進的教學法，支持教學生活化。</li> </ol>

(2)透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習，以協助學生習得運動技能與促進運動參與，並養成終身學習與終身運動習慣。

### 3. 教學評量

質量並重，運用多元評量策略，並使用自評表或檢核表，利用同儕互評、自我檢測、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。

週次	單元名稱	課程內容
1	第1單元永續經營健康路	第1章美妙的生命
2	第1單元永續經營健康路	第1章美妙的生命
3	第1單元永續經營健康路	第2章生命的軌跡
4	第1單元永續經營健康路	第2章生命的軌跡
5	第1單元永續經營健康路	第3章伴生命共老
6	第1單元永續經營健康路	第3章伴生命共老
7	第2單元慢性病的世界	第1章健康人生，少糖少癌
8	第2單元慢性病的世界	第1章健康人生，少糖少癌
9	第2單元慢性病的世界	第1章健康人生，少糖少癌
10	第2單元慢性病的世界	第2章小心謹「腎」，「慢」不經「心」
11	第2單元慢性病的世界	第2章小心謹「腎」，「慢」不經「心」

12	第 2 單元慢 性病的世界	第 2 章小心謹「腎」，「慢」不經「心」
13	第 2 單元慢 性病的世界	第 3 章「慢慢」長路不孤單
14	第 2 單元慢 性病的世界	第 3 章「慢慢」長路不孤單
15	第 3 單元千 鈞一髮覓生 機	第 1 章安全百分百
16	第 3 單元千 鈞一髮覓生 機	第 1 章安全百分百
17	第 3 單元千 鈞一髮覓生 機	第 1 章安全百分百
18	第 3 單元千 鈞一髮覓生 機	第 2 章急救一瞬間
19	第 3 單元千 鈞一髮覓生 機	第 2 章急救一瞬間
20	第 3 單元千 鈞一髮覓生 機	第 2 章急救一瞬間

桃園市南崁國中 109 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	2 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 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	2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	
	學習內容	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。 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。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 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。 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。
融入議題	<p><b>【性別平等教育】</b>  性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。  性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。  性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。  性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。  性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。  性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p><b>【人權教育】</b>  人 J2 關懷國內人權議題，提出一個符合正義的社會藍圖，並進行社會改進與行動。  人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。  人 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。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b>  涯 J3 覺察自己的能力與興趣。  涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。  涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p> <p><b>【環境教育】</b>  環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。</p> <p><b>【家庭教育】</b>  家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p> <p><b>【品德教育】</b>  品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p><b>【法治教育】</b>  法 J3 認識法律之意義與制定。</p> <p><b>【安全教育】</b>  安 J6 了解運動設施安全的維護。  安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p> <p><b>【生命教育】</b>  生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。</p>
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。</li> <li>2. 了解跳遠及跳高的動作要領。</li> <li>3. 知道登山活動的特性及安全注意事項。</li> <li>4. 在練習和比賽中，能與同學合作共同完成目標。</li> <li>5. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</li> <li>6. 能做到正確且流暢之正手切球、正／反手挑球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</li> <li>7. 能了解籃球各種傳接球之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。</li> <li>8. 能了解棒壘球運動項目的動作技巧發展，與其之相關知識與技能原理，並能</li> </ol>

	<p>反思和發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>9. 了解與運用比賽戰術的概念。</p> <p>10. 競技體操跳馬運動中基本之跳稱、助跑與跳箱的技巧動作內容，以及操作方法，並提升超越障礙與挑戰自我的成就感。</p> <p>11. 能做到扯鈴繞手及扭轉乾坤之運動技能，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。</p>	
教學與評量說明	<p>1. 教材編輯與資源 (教科書版本、相關資源)</p> <p>(1) 自編。</p> <p>(2) 教學動畫、電腦、單槍、活動設計操作、課程相關補充資料、影片。</p> <p>(3) 相關運動設備、學習活動單。</p> <p>2. 教學方法</p> <p>(1) 運用多元、漸進的教學法，支持教學生活化。</p> <p>(2) 透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習，以協助學生習得運動技能與促進運動參與，並養成終身學習與終身運動習慣。</p> <p>3. 教學評量</p> <p>質量並重，運用多元評量策略，並使用自評表或檢核表，利用同儕互評、自我檢測、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。</p>	
週次	單元名稱	課程內容
1	第 4 單元體能挑戰趣	第 1 章大力水手—肌力與肌耐力
2	第 4 單元體能挑戰趣	第 2 章躍如脫兔—跳
3	第 4 單元體能挑戰趣	第 2 章躍如脫兔—跳
4	第 4 單元體能挑戰趣	第 3 章翻山越嶺—山野活動
5	第 4 單元體能挑戰趣	第 3 章翻山越嶺—山野活動
6	第 5 單元團體攻防戰	第 1 章排列組合—排球
7	第 5 單元團體攻防戰	第 1 章排列組合—排球
8	第 5 單元團體攻防戰	第 2 章彈跳之間—桌球

9	第 5 單元團體攻 防戰	第 3 章羽眾不同—羽球
10	第 5 單元團體攻 防戰	第 3 章羽眾不同—羽球
11	第 5 單元團體攻 防戰	第 4 章合作無間—籃球
12	第 5 單元團體攻 防戰	第 4 章合作無間—籃球
13	第 5 單元團體攻 防戰	第 5 章攻占堡壘—棒壘球
14	第 5 單元團體攻 防戰	第 5 章攻占堡壘—棒壘球
15	第 5 單元團體攻 防戰	第 6 章頂上功夫—足球
16	第 5 單元團體攻 防戰	第 6 章頂上功夫—足球
17	第 6 單元現技好 身手	第 1 章超越障礙—體操
18	第 6 單元現技好 身手	第 1 章超越障礙—體操
19	第 6 單元現技好 身手	第 1 章超越障礙—體操
20	第 6 單元現技好 身手	第 2 章活鈴活現—扯鈴
21	第 6 單元現技好身 手	第 2 章活鈴活現—扯鈴

桃園市南崁國中 109 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	2 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 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	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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4a-IV-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	
	學習內容	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-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。 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。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	
融入議題	<p>人權教育】</p> <p>人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> <p>人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。</p> <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。</p>		

	<p>【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p>	
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習各種運動傷害預防及處理方法，能在運動前辨識可能的風險，作為個人運動傷害預防之道。</li> <li>2. 柔道禮儀、運動安全知識、各種護身倒法的技能、競賽規則等。</li> <li>3. 學會棒球及慢速壘球的投球及打擊等基本動作。</li> <li>4. 了解蛙式的動作要領，並能在課餘時間自我練習。</li> <li>5. 認識定向越野與其基本能力。</li> <li>6. 了解並學會拔河の起步與進攻動作。</li> <li>7. 籃球的個人防守技術、出手機會判斷方式。</li> <li>8. 攻擊動作中的步伐，以及動作要領。</li> <li>9. 羽球正手殺球與正、反手網前短球的基本技術。</li> <li>10. 合球的比賽方式、種類與規則，以及合球得分的技術。</li> </ol>	
教學與評量說明	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教材編輯與資源 (教科書版本、相關資源) (1) 自編。 (2) 教學動畫、電腦、單槍、活動設計操作、課程相關補充資料、影片。 (3) 相關運動設備、學習活動單。</li> <li>2. 教學方法 (1) 運用多元、漸進的教學法，支持教學生活化。 (2) 透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習，以協助學生習得運動技能與促進運動參與，並養成終身學習與終身運動習慣。</li> <li>3. 教學評量 質量並重，運用多元評量策略，並使用自評表或檢核表，利用同儕互評、自我檢測、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。</li> </ol>	
週次	單元名稱	課程內容
1	第 4 單元健康體能樂生活	第 1 章身體軟 Q 力——柔軟度
2	第 4 單元健康體能樂生活	第 2 章運動知識家——運動傷害防護

	活	
3	第4單元健康體能樂生活	第3章化險為夷護身法——柔道
4	第4單元健康體能樂生活	第3章化險為夷護身法——柔道
5	第5單元熱血向前行	第1章棒壘一家親——棒壘球
6	第5單元熱血向前行	第1章棒壘一家親——棒壘球
7	第5單元熱血向前行	第2章水中蛙游——游泳
8	第5單元熱血向前行	第2章水中蛙游——游泳
9	第5單元熱血向前行	第3章智者的運動——定向越野
10	第5單元熱血向前行	第3章智者的運動——定向越野
11	第5單元熱血向前行	第4章力拔山河——八人制拔河
12	第5單元熱血向前行	第4章力拔山河——八人制拔河
13	第6單元球賽對決	第1章誰與爭鋒——籃球
14	第6單元球賽對決	第1章誰與爭鋒——籃球
15	第6單元球賽對決	第2章排敵禦攻——排球
16	第6單元球賽對決	第2章排敵禦攻——排球
17	第6單元球賽對決	第3章羽出驚人——羽球

18	第 6 單元球 賽對決	第 3 章羽出驚人——羽球
19	第 6 單元球 賽對決	第 4 章合作玩球——合球
20	第 6 單元球 賽對決	第 4 章合作玩球——合球

# 桃園市立南崁國民中學 109 學年度第 1 學期 九年級 健康與體育 領域-健康科 教學計畫

## 【學習總目標】

1. 了解健康體位，並能利用健康生活型態打造健康人生。
2. 學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。
3. 認識社會上流行的食品及其功能，學習應用媒體廣告的訊息，理智選購適合的食品。

※特殊需求學生之能力指標參照各階段基本學力指標，採加深、加廣、加速、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。

週次	起訖日期	重要活動	課名	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	融入議題
1	8/31 ~ 9/4	8/31 開學	第1章 體型面面觀	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1. 建立對身體自我悅納的態度及想法。 2. 了解現代社會對於體型的各式價值觀，並反省自己對體型的期待情形。 3. 澄清體型價值觀的迷思。	1. 引導學生思考與分析從小到大的體型變化、家人的體型，以及對於體型的感受。 2. 思考自己理想體型與現實體型的差異及其原因，並帶領學生了解哪些因素會影響自己對體型的期待。 3. 帶領學生思考曾經影響自己對體型期待的因素，利用批判性思考的方式，對於影響體型價值觀因素的思考與了解。 4. 透過建立健康體型價值觀的模特兒的例子，引導學生以健康角度看待體型，培養健康生活為目標。	1	1. 課文圖表 2. 相關影片或圖片	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 問與答 5. 紀錄	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。
2	9/7 ~ 9/11	9/7-9/8 八年級隔宿露營	第1章 體型面面觀	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1. 建立對身體自我悅納的態度及想法。 2. 了解現代社會對於體型的各式價值觀，並反省自己對體型的期待情形。 3. 澄清體型價值觀的迷思。	1. 引導學生思考與分析從小到大的體型變化、家人的體型，以及對於體型的感受。 2. 思考自己理想體型與現實體型的差異及其原因，並帶領學生了解哪些因素會影響自己對體型的期待。	1	1. 課文圖表 2. 相關影片或圖片	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 問與答 5. 紀錄	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。

週次	起訖日期	重要活動	課名	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	融入議題
						3.帶領學生思考曾經影響自己對體型期待的因素，利用批判性思考的方式，對於影響體型價值觀因素的思考與了解。 4.透過建立健康體型價值觀的模特兒的例子，引導學生以健康角度看待體型，培養健康生活為目標。				
3	9/14 ~ 9/18		第2章 體位觀測站	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1.了解體重代表的意義及對健康的重要。 2.建立對於體重的正確概念。 3.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4.認識厭食症及暴食症。 5.了解過胖或過瘦對身體的影響。 6.透過自我悅納建立健全的健康心態。	1.說明體重在生理變化代表的意義。 2.說明身體質量指數(BMI)的測量方式。 3.說明體脂肪的形成原因、測量方式，以及因為體脂肪的堆疊位置不同，對健康造成的威脅不同。 4.說明挑釁比對於體型的意義。	1	1.健康檢查記錄 2.短片、新聞 3.便條紙	1.觀察 2.紀錄 3.課前準備 4.分組討論 5.影片欣賞	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。
4	9/21 ~ 9/25	9/26(補班課)	第2章 體位觀測站	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1.了解體重代表的意義及對健康的重要。 2.建立對於體重的正確概念。 3.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4.認識厭食症及暴食症。 5.了解過胖或過瘦對身體的影響。 6.透過自我悅納建立健全的健康心態。	1.說明體重在生理變化代表的意義。 2.說明身體質量指數(BMI)的測量方式。 3.說明體脂肪的形成原因、測量方式，以及因為體脂肪的堆疊位置不同，對健康造成的威脅不同。 4.說明挑釁比對於體型的意義。	1	1.健康檢查記錄 2.短片、新聞 3.便條紙	1.觀察 2.紀錄 3.課前準備 4.分組討論 5.影片欣賞	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。
5	9/28 ~ 10/2	10/1 中秋節 10/2 補班課	第3章 健康體位管理	【第3章 健康體位管理】 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	【第3章 健康體位管理】 1.分辨廣告對於促進健康的迷思。 2.澄清各種不健康的減重方法。 3.分析自己的健康數據和生活型態。 4.選擇正確的健康體位自主管理策略。	【第3章 健康體位管理】 1.討論與分析廣告的手法，辨識不正確的減重方式。 2.討論各種減重方式對健康造成的影響。 3.了解健康體位自主管理的步驟，分析自己的健康診斷，建立健康生活型態。 4.學習接納自己身體樣	1	1.相關新聞、影片 2.廣告單張或相關圖片	1.觀察 2.分組討論 3.紀錄 4.實作及表現	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。 【家政教育】

週次	起訖日期	重要活動	課名	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	融入議題
				7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。		貌，了解健康體位應透過健康的生活型態建立。				1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。
6	10/5 ~ 10/9	10/10 國慶日 10/9 補假	第3章 健康體位管理	<p>【第3章 健康體位管理】</p> <p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。</p> <p>2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。</p> <p>7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。</p> <p>7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。</p>	<p>【第3章 健康體位管理】</p> <p>1. 分辨廣告對於促進健康的迷思。</p> <p>2. 澄清各種不健康的減重方法。</p> <p>3. 分析自己的健康數據和生活型態。</p> <p>4. 選擇正確的健康體位自主管理策略。</p>	<p>理】</p> <p>1. 討論與分析廣告的手法，辨識不正確的減重方式。</p> <p>2. 討論各種減重方式對健康造成的影響。</p> <p>3. 了解健康體位自主管理的步驟，分析自己的健康診斷，建立健康生活型態。</p> <p>4. 學習接納自己身體樣貌，了解健康體位應透過健康的生活型態建立。</p>	1	1. 相關新聞、影片 2. 廣告單張或相關圖片	1. 觀察 2. 分組討論 3. 紀錄 4. 實作及表現	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。</p> <p>【資訊教育】</p> <p>3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。</p> <p>【人權教育】</p> <p>2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。</p>
7	10/12 ~ 10/16	10/13-14 第一次段考	第1章 在人際關係中成長	<p>【第1章 在人際關係中成長】</p> <p>6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。</p>	<p>【第1章 在人際關係中成長】</p> <p>1. 認識人際關係的各個層面。</p> <p>2. 知道如何改善自己的人際關係。</p> <p>3. 了解衝突如何發生。</p> <p>4. 知道如何理智的面對並處理衝突。</p>	<p>【第1章 在人際關係中成長】</p> <p>1. 讓學生體會人際關係和自己生活的關連，並從人際關係溫度計活動中，認識人際關係涵蓋的內容，引導學生評量自己的人際關係。</p> <p>2. 教導學生在各人際關係層面上，可應用的改善策略及技巧，並進一步應用在生活中。</p> <p>3. 讓學生從小強、小真的衝突中，以第三者的角度看到衝突發生的原因和過程，進一步看看自己生活中的衝突經驗。</p> <p>4. 由解決衝突之道中，學習如何理智的解決衝突事件，並實際演練。</p>	1		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 小組討論	<p>【人權教育】</p> <p>1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。</p> <p>1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p> <p>4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。</p>
8	10/19 ~ 10/23		第1章 在人際關係中成長	<p>【第1章 在人際關係中成長】</p> <p>6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。</p>	<p>【第1章 在人際關係中成長】</p> <p>1. 認識人際關係的各個層面。</p> <p>2. 知道如何改善自己的人</p>	<p>【第1章 在人際關係中成長】</p> <p>1. 讓學生體會人際關係和自己生活的關連，並從人際關係溫度計活動</p>	1		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 小組討論	<p>【人權教育】</p> <p>1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。</p> <p>1-4-3 了解法律、制度</p>

週次	起訖日期	重要活動	課名	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	融入議題
					際關係。 3. 了解衝突如何發生。 4. 知道如何理智的面對並處理衝突。	中，認識人際關係涵蓋的內容，引導學生評量自己的人際關係。 2. 教導學生在各人際關係層面上，可應用的改善策略及技巧，並進一步應用在生活中。 3. 讓學生從小強、小貞的衝突中，以第三者的角度看到衝突發生的原因和過程，進一步看看自己生活中的衝突經驗。 4. 由解決衝突之道中，學習如何理智的解決衝突事件，並實際演練。				對人權保障的意義。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。
9	10/26 ~ 10/30		第1章 在人際關係中成長	【第1章 在人際關係中成長】 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	【第1章 在人際關係中成長】 1. 認識人際關係的各個層面。 2. 知道如何改善自己的人際關係。 3. 了解衝突如何發生。 4. 知道如何理智的面對並處理衝突。	【第1章 在人際關係中成長】 1. 讓學生體會人際關係和自己生活的關連，並從人際關係溫度計活動中，認識人際關係涵蓋的內容，引導學生評量自己的人際關係。 2. 教導學生在各人際關係層面上，可應用的改善策略及技巧，並進一步應用在生活中。 3. 讓學生從小強、小貞的衝突中，以第三者的角度看到衝突發生的原因和過程，進一步看看自己生活中的衝突經驗。 4. 由解決衝突之道中，學習如何理智的解決衝突事件，並實際演練。	1		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 小組討論	【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。
10	11/2 ~ 11/6	11/7 運動會	第2章 經營我的家庭關係	【第2章 經營我的家庭關係】 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	【第2章 經營我的家庭關係】 1. 認識家庭的種類與功能，並探討家庭對個人發展的影響。 2. 認識心理親屬的意義，與了解其具有家庭功能的	【第2章 經營我的家庭關係】 1. 說明建立良好家庭關係是每一個家庭成員的責任。 2. 有些家庭的互動不良或某些家人的偏差行	1		1. 課前準備 2. 觀察	【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【家政教育】

週次	起訖日期	重要活動	課名	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	融入議題
					屬性。 3.學習增進良好家庭關係的方法。 4.認識家庭暴力的發生與其因應原則。	為，導致家庭暴力的發生，讓學生了解施暴是不對的，每個人要為自己行為負責，並教導遇到家庭暴力時，應如何處置。				4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。 【性別平等教育】 2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。
11	11/9~11/13	11/9 運動會補假(暫)	第2章 經營我的家庭關係	【第2章 經營我的家庭關係】 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	【第2章 經營我的家庭關係】 1.認識家庭的種類與功能，並探討家庭對個人發展的影響。 2.認識心理親屬的意義，與了解其具有家庭功能的屬性。 3.學習增進良好家庭關係的方法。 4.認識家庭暴力的發生與其因應原則。	【第2章 經營我的家庭關係】 1.說明建立良好家庭關係是每一個家庭成員的責任。 2.有些家庭的互動不良或某些家人的偏差行為，導致家庭暴力的發生，讓學生了解施暴是不對的，每個人要為自己行為負責，並教導遇到家庭暴力時，應如何處置。	1		1.課前準備 2.觀察	【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。 【性別平等教育】 2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。
12	11/16~11/20	11/26-27 第二次段考	第2章 經營我的家庭關係	【第2章 經營我的家庭關係】 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	【第2章 經營我的家庭關係】 1.認識家庭的種類與功能，並探討家庭對個人發展的影響。 2.認識心理親屬的意義，與了解其具有家庭功能的屬性。 3.學習增進良好家庭關係的方法。 4.認識家庭暴力的發生與其因應原則。	【第2章 經營我的家庭關係】 1.說明建立良好家庭關係是每一個家庭成員的責任。 2.有些家庭的互動不良或某些家人的偏差行為，導致家庭暴力的發生，讓學生了解施暴是不對的，每個人要為自己行為負責，並教導遇到家庭暴力時，應如何處置。	1		1.課前準備 2.觀察	【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。 【性別平等教育】 2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。

週次	起訖日期	重要活動	課名	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	融入議題
13	11/23 ~ 11/27		第3章 網路交友停看聽	<p>【第3章 網路交友停看聽】</p> <p>6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。</p> <p>6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。</p>	<p>【第3章 網路交友停看聽】</p> <p>1.能說明科技發達對人際互動所帶來的正負面影響。</p> <p>2.能了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。</p> <p>3.能了解網路成癮的原因及避免成癮的方式。</p>	<p>【第3章 網路交友停看聽】</p> <p>1.教師說明科技的改變對人際溝通影響的看法。</p> <p>2.說明科技進步在人際溝通上帶來的影響。</p> <p>3.介紹如何健康且安全的使用電腦和網路結交朋友，避免成為網路犯罪、網路霸凌的幫凶。</p> <p>4.說明網路成癮的定義、原因及影響，並討論如何避免網路成癮，強調在真實及網路世界，皆擁有良好人際關係的關鍵要點。</p>	1		<p>1.課前準備</p> <p>2.觀察</p>	<p>【人權教育】</p> <p>1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。</p> <p>1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p> <p>4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。</p>
14	11/30 ~ 12/4	11/30-12/2 九年級畢旅	第3章 網路交友停看聽	<p>【第3章 網路交友停看聽】</p> <p>6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。</p> <p>6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。</p>	<p>【第3章 網路交友停看聽】</p> <p>1.能說明科技發達對人際互動所帶來的正負面影響。</p> <p>2.能了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。</p> <p>3.能了解網路成癮的原因及避免成癮的方式。</p>	<p>【第3章 網路交友停看聽】</p> <p>1.教師說明科技的改變對人際溝通影響的看法。</p> <p>2.說明科技進步在人際溝通上帶來的影響。</p> <p>3.介紹如何健康且安全的使用電腦和網路結交朋友，避免成為網路犯罪、網路霸凌的幫凶。</p> <p>4.說明網路成癮的定義、原因及影響，並討論如何避免網路成癮，強調在真實及網路世界，皆擁有良好人際關係的關鍵要點。</p>	1		<p>1.課前準備</p> <p>2.觀察</p>	<p>【人權教育】</p> <p>1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。</p> <p>1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p> <p>4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。</p>
15	12/7 ~ 12/11		第3章 網路交友停看聽	<p>【第3章 網路交友停看聽】</p> <p>6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。</p> <p>6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。</p>	<p>【第3章 網路交友停看聽】</p> <p>1.能說明科技發達對人際互動所帶來的正負面影響。</p> <p>2.能了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而</p>	<p>【第3章 網路交友停看聽】</p> <p>1.教師說明科技的改變對人際溝通影響的看法。</p> <p>2.說明科技進步在人際溝通上帶來的影響。</p>	1		<p>1.課前準備</p> <p>2.觀察</p>	<p>【人權教育】</p> <p>1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。</p> <p>1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-4-4 主動探索家庭與</p>

週次	起訖日期	重要活動	課名	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	融入議題
					良好的網路內外人際互動。 3. 能了解網路成癮的原因及避免成癮的方式。	3. 介紹如何健康且安全的使用電腦和網路結交朋友，避免成為網路犯罪、網路霸凌的幫凶。 4. 說明網路成癮的定義、原因及影響，並討論如何避免網路成癮，強調在真實及網路世界，皆擁有良好人際關係的關鍵要點。				生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。 【性別平等教育】 2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。
16	12/14 ~ 12/18		第1章 現代飲食趨勢	【第1章 現代飲食趨勢】 2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	【第1章 現代飲食趨勢】 1. 認識抗氧化食物、傳統食材，以及健康食品，並體認其對於個人健康的合適性。 2. 了解媒體對飲食消費行為的影響。 3. 建立正確的飲食消費價值觀，並能將其落實於生活中。	【第1章 現代飲食趨勢】 1. 教師詢問學生最近對那些食品廣告印象特別深刻，進而談論食品科技帶來的改變及風潮，使我們的食品出現更多樣的功能與樣貌。我們該如何了解並從中選出適合自身的食物。 2. 談論抗氧化食物，並認識生活中的抗氧化食物有哪些。 3. 請學生分享是否食用過傳統食材，對傳統食材的了解又有多少，教師說明傳統食材的意義及禁忌，提醒學生不同的身體狀況，適合不同的進補方式，避免適得其反。 4. 與學生討論生活中常見的健康食品有哪些，進而認識健康食品的定義、功能，澄清大眾對於健康食品效果容易有的過份期待。 5. 教導學生如何正確選購健康食品，教師可加入一些實際的情境模擬，讓學生能將其應用於生活真實的狀況中。在購買或使用此類產品前，請學生反思：我是否真的會因此更健康，我是不是還有別	1	1. 教師可蒐集幾則具機能性食品的新聞。(含Q10、膠原蛋白飲料、雞精等)	1. 課前準備 2. 觀察 3. 學生反應及分享 4. 紀錄	【家政教育】 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。

週次	起訖日期	重要活動	課名	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	融入議題
						的選擇，若是真的要購買，又該注意什麼。				
17	12/21 ~ 12/25		第1章 現代飲食趨勢	<p>【第1章 現代飲食趨勢】</p> <p>2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。</p> <p>2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。</p>	<p>【第1章 現代飲食趨勢】</p> <p>1. 認識抗氧化食物、傳統食材，以及健康食品，並體認其對於個人健康的合適性。</p> <p>2. 了解媒體對飲食消費行為的影響。</p> <p>3. 建立正確的飲食消費價值觀，並能將其落實於生活中。</p>	<p>【第1章 現代飲食趨勢】</p> <p>1. 教師詢問學生最近對那些食品廣告印象特別深刻，進而談論食品科技帶來的改變及風潮，使我們的食品出現更多樣的功能與樣貌。我們該如何了解並從中選出適合自身的食物。</p> <p>2. 談論抗氧化食物，並認識生活中的抗氧化食物有哪些。</p> <p>3. 請學生分享是否食用過傳統食材，對傳統食材的了解又有多少，教師說明傳統食材的意義及禁忌，提醒學生不同的身體狀況，適合不同的進補方式，避免適得其反。</p> <p>4. 與學生討論生活中常見的健康食品有哪些，進而認識健康食品的定義、功能，澄清大眾對於健康食品效果容易有的過份期待。</p> <p>5. 教導學生如何正確選購健康食品，教師可加入一些實際的情境模擬，讓學生能將其應用於生活真實的狀況中。在購買或使用此類產品前，請學生反思：我是否真的會因此更健康，我是不是還有別的選擇，若是真的要購買，又該注意什麼。</p>	1	1. 教師可蒐集幾則具機能性食品的新聞。(含Q10、膠原蛋白飲料、雞精等)	1. 課前準備 2. 觀察 3. 學生反應及分享 4. 紀錄	<p>【家政教育】</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p> <p>3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。</p> <p>3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。</p>
18	12/28 ~ 1/1		第1章 現代飲食趨勢	<p>【第1章 現代飲食趨勢】</p> <p>2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。</p> <p>2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。</p>	<p>【第1章 現代飲食趨勢】</p> <p>1. 認識抗氧化食物、傳統食材，以及健康食品，並體認其對於個人健康的合適性。</p> <p>2. 了解媒體對飲食消費行為的影響。</p> <p>3. 建立正確的飲食消費價值觀，並能將其落實於生活中。</p>	<p>【第1章 現代飲食趨勢】</p> <p>1. 教師詢問學生最近對那些食品廣告印象特別深刻，進而談論食品科技帶來的改變及風潮，使我們的食品出現更多樣的功能與樣貌。我們該如何了解並從中選出適合自身的食物。</p> <p>2. 談論抗氧化食物，並認識生活中的抗氧化食物有哪些。</p> <p>3. 請學生分享是否食用過傳統食材，對傳統食材的了解又有多少，教師說明傳統食材的意義及禁忌，提醒學生不同的身體狀況，適合不同的進補方式，避免適得其反。</p> <p>4. 與學生討論生活中常見的健康食品有哪些，進而認識健康食品的定義、功能，澄清大眾對於健康食品效果容易有的過份期待。</p> <p>5. 教導學生如何正確選購健康食品，教師可加入一些實際的情境模擬，讓學生能將其應用於生活真實的狀況中。在購買或使用此類產品前，請學生反思：我是否真的會因此更健康，我是不是還有別的選擇，若是真的要購買，又該注意什麼。</p>	1	1. 教師可蒐集幾則具機能性食品的新聞。(含Q10、膠原蛋白飲料、雞精等)	1. 課前準備 2. 觀察 3. 學生反應及分享 4. 紀錄	<p>【家政教育】</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p> <p>3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。</p> <p>3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。</p>

週次	起訖日期	重要活動	課名	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	融入議題
					值觀，並能將其落實於生活中。	功能與樣貌。我們該如何了解並從中選出適合自身的食物。 2. 談論抗氧化食物，並認識生活中的抗氧化食物有哪些。 3. 請學生分享是否食用過傳統食材，對傳統食材的了解又有多少，教師說明傳統食材的意義及禁忌，提醒學生不同的身體狀況，適合不同的進補方式，避免適得其反。 4. 與學生討論生活中常見的健康食品有哪些，進而認識健康食品的定義、功能，澄清大眾對於健康食品效果容易有的過份期待。 5. 教導學生如何正確選購健康食品，教師可加入一些實際的情境模擬，讓學生能將其應用於生活真實的狀況中。在購買或使用此類產品前，請學生反思：我是否真的會因此更健康，我是不是還有別的選擇，若是真的要購買，又該注意什麼。				
19	1/4 ~ 1/8		第2章 安全衛生的飲食	<p>【第2章 安全衛生的飲食】</p> <p>2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。</p> <p>2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。</p>	<p>【第2章 安全衛生的飲食】</p> <p>1. 體認安全衛生的飲食之重要性。</p> <p>2. 了解不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。</p> <p>3. 知道食品中毒的原因。</p> <p>4. 使用適當的技巧判斷外食場所衛生。</p>	<p>【第2章 安全衛生的飲食】</p> <p>1. 藉由課本的相關統計，引導學生思考自身選擇外食時的考量因素。</p> <p>2. 了解食品中毒常發生的場所，並介紹三種常見的食品中毒及其發生的原因。</p> <p>3. 教師介紹食品中毒的症狀及處理流程。</p> <p>4. 藉由「大家來找碴」活動來引導學生思考，食物由購買、保存至料理過程中，可能有哪些因素導致食品中毒的產生，並說明</p>	1	1. 教師可蒐集幾則具機能性食品的新聞。(含Q10、膠原蛋白飲料、雞精等)	<p>1. 課前準備</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 學生反應及分享</p> <p>4. 紀錄</p>	<p>【家政教育】</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p> <p>3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。</p> <p>3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。</p>

週次	起訖日期	重要活動	課名	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	融入議題
						有效預防食品中毒的重要觀念及食物處理方法。 5. 身為一位消費者，該如何選擇外食環境，以及每個人都應負起安全外食衛生的責任。並請同學思考，將來若成為食物的供應者，要如何藉由自身力量維護飲食安全。				
20	1/11 ~ 1/15		第2章 安全衛生的飲食	<p>【第2章 安全衛生的飲食】</p> <p>2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。</p> <p>2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。</p>	<p>【第2章 安全衛生的飲食】</p> <p>1. 體認安全衛生的飲食之重要性。</p> <p>2. 了解不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。</p> <p>3. 知道食品中毒的原因。</p> <p>4. 使用適當的技巧判斷外食場所衛生。</p>	<p>【第2章 安全衛生的飲食】</p> <p>1. 藉由課本的相關統計，引導學生思考自身選擇外食時的考量因素。</p> <p>2. 了解食品中毒常發生的場所，並介紹三種常見的食品中毒及其發生的原因。</p> <p>3. 教師介紹食品中毒的症狀及處理流程。</p> <p>4. 藉由「大家來找碴」活動來引導學生思考，食物由購買、保存至料理過程中，可能有哪些因素導致食品中毒的產生，並說明有效預防食品中毒的重要觀念及食物處理方法。</p> <p>5. 身為一位消費者，該如何選擇外食環境，以及每個人都應負起安全外食衛生的責任。並請同學思考，將來若成為食物的供應者，要如何藉由自身力量維護飲食安全。</p>	1	1. 教師可蒐集幾則具機能性食品的新聞。(含Q10、膠原蛋白飲料、雞精等)	1. 課前準備 2. 觀察 3. 學生反應及分享 4. 紀錄	<p>【家政教育】</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p> <p>3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。</p> <p>3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。</p>
21	1/18~ 1/20	1/19、 1/20 第三次段考	第2章 安全衛生的飲食	<p>【第2章 安全衛生的飲食】</p> <p>2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。</p> <p>2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。</p>	<p>【第2章 安全衛生的飲食】</p> <p>1. 體認安全衛生的飲食之重要性。</p> <p>2. 了解不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。</p> <p>3. 知道食品中毒的原因。</p> <p>4. 使用適當的技巧判斷外食場所衛生。</p>	<p>【第2章 安全衛生的飲食】</p> <p>1. 藉由課本的相關統計，引導學生思考自身選擇外食時的考量因素。</p> <p>2. 了解食品中毒常發生的場所，並介紹三種常見的食品中毒及其發生的原因。</p> <p>3. 教師介紹食品中毒的症狀及處理流程。</p>	1	1. 教師可蒐集幾則具機能性食品的新聞。(含Q10、膠原蛋白飲料、雞精等)	1. 課前準備 2. 觀察 3. 學生反應及分享 4. 紀錄	<p>【家政教育】</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p> <p>3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。</p> <p>3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。</p>

週次	起訖日期	重要活動	課名	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	融入議題
						<p>4. 藉由「大家來找碴」活動來引導學生思考，食物由購買、保存至料理過程中，可能有哪些因素導致食品中毒的產生，並說明有效預防食品中毒的重要觀念及食物處理方法。</p> <p>5. 身為一位消費者，該如何選擇外食環境，以及每個人都應負起安全外食衛生的責任。並請同學思考，將來若成為食物的供應者，要如何藉由自身力量維護飲食安全。</p>				

桃園市立南崁國民中學 109 學年度第 2 學期 九年級 健康與體育 領域-健康科 教學計畫

【學習總目標】

1. 將健康紓壓落實於日常生活中，並能在必要時，尋求協助。
2. 知道如何利用消費行為幫助改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。
3. 了解職場健康促進策略，並能運用不同策略滿足不同工作者的健康促進需求。

特殊需求學生之能力指標參照各階段基本學力指標，採加深、加廣、加速、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。

週次	起訖日期	重要活動	課名	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	融入議題
1	2/17 ~ 2/19		第1章 與壓力同行	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	1. 認識壓力，知道壓力的來源及影響。 2. 能以正向的態度面對壓力。 3. 學習各種調適身心的方法，以面對壓力。	1. 教師藉由學生之壓力經驗帶入本章主題。 2. 介紹壓力是什麼，以及壓力的來源。 3. 介紹壓力對人體造成的影響。 4. 介紹壓力造成的心身症狀。 5. 介紹面對壓力時的調適方法。 6. 說明有效解決壓力的方法和步驟。	1		1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現 4. 分組討論	【性別平等教育】 3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。 【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。
2	2/22 ~ 2/26		第1章 與壓力同行	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	1. 認識壓力，知道壓力的來源及影響。 2. 能以正向的態度面對壓力。 3. 學習各種調適身心的方法，以面對壓力。	1. 教師藉由學生之壓力經驗帶入本章主題。 2. 介紹壓力是什麼，以及壓力的來源。 3. 介紹壓力對人體造成的影響。 4. 介紹壓力造成的心身症狀。 5. 介紹面對壓力時的調適方法。 6. 說明有效解決壓力的方法和步驟。	1		1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現 4. 分組討論	【性別平等教育】 3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。 【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。

週次	起訖日期	重要活動	課名	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	融入議題
3	3/1 ~ 3/5	2/28 和平 紀念日 3/1(補 假)	第2章 與情緒過招	6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	1. 能學習情緒管理，成為積極快樂的人。 2. 認識異常行為及其防治方法。	1. 說明人的基本四種情緒。 2. 說明情緒的特質。 3. 說明何謂情緒智商，並請學生自行檢查自己的EQ。 4. 說明當生活中出現負向情緒時，如何尋求適當的因應方法。 5. 認識攻擊行為、強迫行為及憂鬱症等異常行為。 6. 指導學生學習如何早期發現異常行為，早期接受專業治療。 7. 介紹青少年常見的「收假症候群」；鼓勵學生正面向對壓力，快樂向前行。	1		1. 觀察 2. 紀錄 3. 課前準備 4. 實作及表現	【性別平等教育】 2-2-3 分辨性別刻板的情緒表達方式。 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。
4	3/8 ~ 3/12		第2章 與情緒過招	6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	1. 能學習情緒管理，成為積極快樂的人。 2. 認識異常行為及其防治方法。	1. 說明人的基本四種情緒。 2. 說明情緒的特質。 3. 說明何謂情緒智商，並請學生自行檢查自己的EQ。 4. 說明當生活中出現負向情緒時，如何尋求適當的因應方法。 5. 認識攻擊行為、強迫行為及憂鬱症等異常行為。 6. 指導學生學習如何早期發現異常行為，早期接受專業治療。 7. 介紹青少年常見的「收假症候群」；鼓勵學生正面向對壓力，快樂向前行。	1		1. 觀察 2. 紀錄 3. 課前準備 4. 實作及表現	【性別平等教育】 2-2-3 分辨性別刻板的情緒表達方式。 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。
5	3/15 ~ 3/19		第1章 關心我們的生活環境	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1. 了解人類行為與科技對環境的影響。 2. 知道環境問題對人類健康的影響。	1. 以吐瓦魯的遭遇說明環境問題牽一髮動全身，並且正視臺灣也遭遇危機的事實。 2. 以事實與真相介紹空氣汙染的種類、原因，以及相關空氣汙染指標，並說明如何減少空氣環境對人體及環境的傷害。 3. 介紹垃圾過量的現況及垃圾處理的方法。 4. 介紹水汙染的現況及對健康造成的危害，說明政府與民間共同合作的防治行動，並學習從日常生活中降低水汙染。 5. 了解噪音問題對健康的影	1		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 分組討論 4. 紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。

週次	起訖日期	重要活動	課名	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	融入議題
						響，以及如何減輕噪音危害。 6. 勉勵學生，環保行動除了自己的力量外，還可以結合社區及政府的資源來進行。				
6	3/22 ~3/26		第1章 關心我們的生活環境	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1. 了解人類行為與科技對環境的影響。 2. 知道環境問題對人類健康的影響。	1. 以吐瓦魯的遭遇說明環境問題牽一髮動全身，並且正視臺灣也遭遇危機的事實。 2. 以事實與真相介紹空氣汙染的種類、原因，以及相關空氣汙染指標，並說明如何減少空氣環境對人體及環境的傷害。 3. 介紹垃圾過量的現況及垃圾處理的方法。 4. 介紹水汙染的現況及對健康造成的危害，說明政府與民間共同合作的防治行動，並學習從日常生活中降低水汙染。 5. 了解噪音問題對健康的影響，以及如何減輕噪音危害。 6. 勉勵學生，環保行動除了自己的力量外，還可以結合社區及政府的資源來進行。	1		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 分組討論 4. 紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。
7	3/29 ~4/2		第2章 綠色行動	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1. 認識日常消費行為對環境與人類的影響。 2. 知道利用消費行為幫助改善地球環境，並能實踐在日常生活中。 3. 認識碳標籤與環保之間的關係，並了解綠色消費對環境的影響力。	1. 學習認識環保相關標章，以選購環保產品。 2. 介紹人類在平日生活中，文具用品與紙製品消耗環境資源的情形。 3. 了解人類生活中，飲料包裝、免洗筷、交通與清潔用品消耗環境資源的情形。 4. 藉由課文的新聞案例，引導學生「愛地球、做環保」的行動應真正落實在生活中。 5. 教師說明在日常生活中，處處都能發揮「愛惜資源」、「節能減碳」的精神，引導學生思考將來可以採取的作為或行動。	1		1. 觀察 2. 紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-3-1 具有參與規畫校園環境調查活動的經驗。

週次	起訖日期	重要活動	課名	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	融入議題
8	4/5 ~ 4/9		第2章 綠色行動	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1. 認識日常消費行為對環境與人類的影響。 2. 知道利用消費行為幫助改善地球環境，並能實踐在日常生活中。 3. 認識碳標籤與環保之間的關係，並了解綠色消費對環境的影響力。	1. 學習認識環保相關標章，以選購環保產品。 2. 介紹人類在平日生活中，文具用品與紙製品消耗環境資源的情形。 3. 了解人類生活中，飲料包裝、免洗筷、交通與清潔用品消耗環境資源的情形。 4. 藉由課文的新聞案例，引導學生「愛地球、做環保」的行動應真正落實在生活中。 5. 教師說明在日常生活中，處處都能發揮「愛惜資源」、「節能減碳」的精神，引導學生思考將來可以採取的作為或行動。	1		1. 觀察 2. 紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-3-1 具有參與規畫校園環境調查活動的經驗。
9	4/12 ~ 4/16		第2章 綠色行動	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1. 認識日常消費行為對環境與人類的影響。 2. 知道利用消費行為幫助改善地球環境，並能實踐在日常生活中。 3. 認識碳標籤與環保之間的關係，並了解綠色消費對環境的影響力。	1. 學習認識環保相關標章，以選購環保產品。 2. 介紹人類在平日生活中，文具用品與紙製品消耗環境資源的情形。 3. 了解人類生活中，飲料包裝、免洗筷、交通與清潔用品消耗環境資源的情形。 4. 藉由課文的新聞案例，引導學生「愛地球、做環保」的行動應真正落實在生活中。 5. 教師說明在日常生活中，處處都能發揮「愛惜資源」、「節能減碳」的精神，引導學生思考將來可以採取的作為或行動。	1		1. 觀察 2. 紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-3-1 具有參與規畫校園環境調查活動的經驗。
10	4/19 ~ 4/23		第1章 我的未來不是夢	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	1. 了解職業在生涯發展中的意義及重要性。 2. 實踐青少年生涯發展的任務。 3. 能辨認求職資訊，以維護工作時的人身安全。	1. 請學生思考自己的未來。 2. 透過想像自己的未來，讓學生了解職業生涯對提升自我肯定與自信心的重要性。 3. 鼓勵學生實踐青少年生涯發展的任務。 4. 藉由打工求職的情境，引導學生重視求職資訊的安全性，並注意打工時的權益與人身安	1		1. 觀察 2. 紀錄	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。

週次	起訖日期	重要活動	課名	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	融入議題
						全問題。				
11	4/26 ~ 4/30	4/29-30(九年級第二次段考)	第1章 我的未來不是夢	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	1. 了解職業在生涯發展中的意義及重要性。 2. 實踐青少年生涯發展的任務。 3. 能辨認求職資訊，以維護工作時的人身安全。	1. 請學生思考自己的未來。 2. 透過想像自己的未來，讓學生了解職業生涯對提升自我肯定與自信心的重要性。 3. 鼓勵學生實踐青少年生涯發展的任務。 4. 藉由打工求職的情境，引導學生重視求職資訊的安全性，並注意打工時的權益與人身安全問題。	1		1. 觀察 2. 紀錄	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。
12	5/3 ~ 5/7		第1章 我的未來不是夢	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	1. 了解職業在生涯發展中的意義及重要性。 2. 實踐青少年生涯發展的任務。 3. 能辨認求職資訊，以維護工作時的人身安全。	1. 請學生思考自己的未來。 2. 透過想像自己的未來，讓學生了解職業生涯對提升自我肯定與自信心的重要性。 3. 鼓勵學生實踐青少年生涯發展的任務。 4. 藉由打工求職的情境，引導學生重視求職資訊的安全性，並注意打工時的權益與人身安全問題。	1		1. 觀察 2. 紀錄	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。
13	5/10 ~ 5/14		第2章 職業安全與健康	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 了解職場環境常見的事故傷害與職業病，並能提出對應的健康促進與疾病預防方法。 2. 能運用不同策略，滿足不同工作者的健康促進需求。	1. 了解工作中可能會因某些因素受傷。 2. 藉由學生打工及家人工作的經驗，引發學生思考進入職場與學生時代的差別。 3. 介紹職業傷害與疾病的預防之道，並且利用「職業安全追追追」賓果遊戲，使學生能透過活動，了解職場安全的重要，並思考如何預防災害及疾病的發生。 4. 學習如何關懷辛勞的工作者。	1		1. 觀察 2. 紀錄	【人權教育】 2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。

週次	起訖日期	重要活動	課名	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	融入議題
14	5/17 ~ 5/21		第2章 職業安全與健康	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 了解職場環境常見的事故傷害與職業病，並能提出對應的健康促進與疾病預防方法。 2. 能運用不同策略，滿足不同工作者的健康促進需求。	1. 了解工作中可能會因某些因素受傷。 2. 藉由學生打工及家人工作的經驗，引發學生思考進入職場與學生時代的差別。 3. 介紹職業傷害與疾病的預防之道，並且利用「職業安全追追追」賓果遊戲，使學生能透過活動，了解職場安全的重要，並思考如何預防災害及疾病的發生。 4. 學習如何關懷辛勞的工作者。	1		1. 觀察 2. 紀錄	【人權教育】 2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。
15	5/24 ~ 5/28		第2章 職業安全與健康	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 了解職場環境常見的事故傷害與職業病，並能提出對應的健康促進與疾病預防方法。 2. 能運用不同策略，滿足不同工作者的健康促進需求。	1. 了解工作中可能會因某些因素受傷。 2. 藉由學生打工及家人工作的經驗，引發學生思考進入職場與學生時代的差別。 3. 介紹職業傷害與疾病的預防之道，並且利用「職業安全追追追」賓果遊戲，使學生能透過活動，了解職場安全的重要，並思考如何預防災害及疾病的發生。 4. 學習如何關懷辛勞的工作者。	1		1. 觀察 2. 紀錄	【人權教育】 2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。
16	5/31 ~ 6/4		第3章 職場健康促進	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 了解健康促進的意義及推動職場健康促進的重要性。 2. 能指出職場中常見的健康問題，並學習改進的策略。 3. 認識維護職場健康權益與性別工作平等權益的相關法律與諮詢單位。	1. 知道何謂健康促進。 2. 說明除了工作地點提供良好環境之外，學生本身也可以付出努力，維護自身及家人的健康。 3. 說明在職場中，雇主與員工可行的健康促進計畫，並讓學生實地模擬思考可行的行動方案。 4. 藉由報告分享，說明如何營造雇主與員工雙贏的健康職場。 5. 利用腦力激盪，讓學生對職場安全的相關法律產生學習興趣，再說明進入職場後，可以	1	1 「如果我 是……」、 「愛的 MESSAGE」學 習活動單 2. 習作	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄 4. 分組討論	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。

週次	起訖日期	重要活動	課名	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	融入議題
17	6/7 ~ 6/11		第3章 職場健康促進	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 了解健康促進的意義及推動職場健康促進的重要性。 2. 能指出職場中常見的健康問題，並學習改進的策略。 3. 認識維護職場健康權益與性別工作平等權益的相關法律與諮詢單位。	1. 知道何謂健康促進。 2. 說明除了工作地點提供良好環境之外，學生本身也可以付出努力，維護自身及家人的健康。 3. 說明在職場中，雇主與員工可行的健康促進計畫，並讓學生實地模擬思考可行的行動方案。 4. 藉由報告分享，說明如何營造雇主與員工雙贏的健康職場。 5. 利用腦力激盪，讓學生對職場安全的相關法律產生學習興趣，再說明進入職場後，可以維護自身安全的法律常識。	1	1 「如果我 是……」、 「愛的 MESSAGE」學 習活動單 2. 習作	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄 4. 分組討論	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。
18	6/14 ~ 6/18	6/14 端午節 畢業週 (暫定)	第3章 職場健康促進	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 了解健康促進的意義及推動職場健康促進的重要性。 2. 能指出職場中常見的健康問題，並學習改進的策略。 3. 認識維護職場健康權益與性別工作平等權益的相關法律與諮詢單位。	1. 知道何謂健康促進。 2. 說明除了工作地點提供良好環境之外，學生本身也可以付出努力，維護自身及家人的健康。 3. 說明在職場中，雇主與員工可行的健康促進計畫，並讓學生實地模擬思考可行的行動方案。 4. 藉由報告分享，說明如何營造雇主與員工雙贏的健康職場。 5. 利用腦力激盪，讓學生對職場安全的相關法律產生學習興趣，再說明進入職場後，可以維護自身安全的法律常識。	1	1 「如果我 是……」、 「愛的 MESSAGE」學 習活動單 2. 習作	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄 4. 分組討論	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。

# 桃園市立南崁國民中學 109 學年度第 1 學期 九年級 健康與體育 領域-體育科 教學計畫

## 【學習總目標】

1. 學會籃球、排球、手球、足球及棒球運動的戰術應用時機，以及運動的基本規則。
2. 藉由生活與運動了解自己的體適能狀況，並發展有益健康的運動計畫。
3. 經由個人與團體的活動，提升專注、自信與賞析運動美感的能力。

※特殊需求學生之能力指標參照各階段基本學力指標，採加深、加廣、加速、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。

週次	起訖日期	重要活動	課名	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	融入議題
1	8/31 ~ 9/4	8/31 開學	第1章 攻城掠地—— 籃球	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 了解團隊合作在比賽中的重要性。 2. 了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。 3. 學會進攻與防守的技術並能運用在比賽場上。 4. 發揮互助合作的精神。 5. 養成遵守規範並尊重他人的行為。	1. 說明籃球比賽中除了個人的基本技術之外，團隊的進攻模式，更能增加比賽的可看性。 2. 介紹何謂「第六人」。 3. 進行伸展操及如影隨形活動。 4. 教導進攻腳步。 5. 教導進攻戰術「開後門」。 6. 進行伸展操及敏捷訓練。 7. 教導進攻戰術「掩護切入」。 8. 教導防守步伐、搶籃板球。 9. 教導防守陣型的類型。 10. 教師總結本單元，並與學生一起討論，看過哪些不同型態的團隊防守方式。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。

週次	起訖日期	重要活動	課名	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	融入議題
2	9/7 ~ 9/11	9/7-9/8 八年級隔 宿露營	第1章 攻城掠地——籃球	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 了解團隊合作在比賽中的重要性。 2. 了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。 3. 學會進攻與防守的技術並能運用在比賽場上。 4. 發揮互助合作的精神。 5. 養成遵守規範並尊重他人的行為。	1. 說明籃球比賽中除了個人的基本技術之外，團隊的進攻模式，更能增加比賽的可看性。 2. 介紹何謂「第六人」。 3. 進行伸展操及如影隨形活動。 4. 教導進攻腳步。 5. 教導進攻戰術「開後門」。 6. 進行伸展操及敏捷訓練。 7. 教導進攻戰術「掩護切入」。 8. 教導防守步伐、搶籃板球。 9. 教導防守陣型的類型。 10. 教師總結本單元，並與學生一起討論，看過哪些不同型態的團隊防守方式。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。
3	9/14 ~ 9/18		第2章 直截了當——排球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1. 了解排球比賽中最佳的攔網位置。 2. 學會攔網的技術。 3. 了解攔網步法的運用。	1. 教師介紹攔網的使用時機及其在比賽中的重要性。 2. 指導學生進行跳一跳、拍一拍及來一個、擋一個活動練習。 3. 指導學生進行左右側併步動作練習，以及進行交叉跨步動作練習，並說明攔網注意要點。 4. 複習左右側併步動作練習、交叉跨步動作練習，並說明攔網注意要點。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。
4	9/21 ~ 9/25	9/26(補 班課)	第3章 掌握青春——手 球	【第3章 掌握青春—手球】 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	【第3章 掌握青春—手球】 1. 了解7公尺射門、普通球員與守門員基本防守技術的要領。 2. 培養自我肯定、尊重他人及團隊合作之精神。 3. 觀賞手球比賽以學習他人戰術，進而制訂並應用戰	【第3章 掌握青春—手球】 1. 簡介沙灘手球。 2. 複習跳躍射門技術，指導學生進行7公尺射門與兩人互傳快攻動作要領。 3. 介紹團隊攻擊陣型。 4. 介紹並指導學生練習普通球員與守門員防守	2	1. 「看誰最厲害」學習活動單 2. 「手球探索家」學習活動單	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。

週次	起訖日期	重要活動	課名	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	融入議題
5	9/28 ~ 10/2	10/1 中秋節 10/2 補班課	第3章 掌握青春——手球	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1. 培養自我肯定、尊重他人及團隊合作之精神。 2. 觀賞手球比賽以學習他人戰術，進而制訂並應用戰術。	1. 指導學生練習守門員與普通球員的對陣，以及半場小組攻守門牛練習。 2. 指導學生設計適當的比賽規則，進行分組比賽。	2		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。
6	10/5 ~ 10/9	10/10 國慶日 10/9 補假	第4章 大顯身手——足球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 了解盤球、運球、假動作與守門員的動作要領。 2. 了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。 3. 學習盤球、運球、假動作與守門員的動作。 4. 培養欣賞並體驗足球比賽的樂趣，發展足球運動潛能。	1. 回顧西元2014年世界盃足球賽。 2. 講解與練習盤球與運球的基本動作。 3. 講解與練習假動作的基本動作。 4. 指導學生進行與球共舞、真真假假與槓仿領袖活動。 5. 指導學生練習守門員接球動作要領。 6. 指導學生進行吸星大法與一觸即發活動。 7. 指導學生練習守門員傳球動作要領。 8. 指導學生進行銅牆鐵壁與門當戶對活動。	2	1. 「球迷俱樂部」學習活動單	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。
7	10/12 ~ 10/16	10/13-14 第一次段考	第4章 大顯身手——足球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 了解盤球、運球、假動作與守門員的動作要領。 2. 了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。 3. 學習盤球、運球、假動作與守門員的動作。 4. 培養欣賞並體驗足球比賽的樂趣，發展足球運動潛能。	1. 回顧西元2014年世界盃足球賽。 2. 講解與練習盤球與運球的基本動作。 3. 講解與練習假動作的基本動作。 4. 指導學生進行與球共舞、真真假假與槓仿領袖活動。 5. 指導學生練習守門員接球動作要領。 6. 指導學生進行吸星大法與一觸即發活動。 7. 指導學生練習守門員傳球動作要領。 8. 指導學生進行銅牆鐵壁與門當戶對活動。	2	1. 「球迷俱樂部」學習活動單	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。

週次	起訖日期	重要活動	課名	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	融入議題
8	10/19 ~ 10/23		第5章 固若金湯 —— 棒球	【第5章 固若金湯—棒球】 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。	【第5章 固若金湯—棒球】 1. 了解我國職業棒球的沿革與觸擊短打的使用時機。 2. 學會投手投球的動作要領。 3. 學會觸擊短打的動作要領。	【第5章 固若金湯—棒球】 1. 介紹我國職業棒球發展之沿革。 2. 介紹棒球投手投球的動作要領，並指導學生實際操作要領。 3. 介紹觸擊短打。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。
9	10/26 ~ 10/30		第5章 固若金湯 —— 棒球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。	1. 了解暗號的種類與操作要領。 2. 養成誠實負責的處事態度。 3. 養成遵守規則服從裁判的運動精神。	1. 介紹比賽暗號的動作要領，並指導學生實際操作。 2. 指導學生進行強渡關山及比手畫腳活動。 3. 指導學生進行唯我獨尊活動。 4. 說明觀賞比賽的注意事項，並指導學生填寫課本第118頁「戰況分析表」。	2		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。
10	11/2 ~ 11/6	11/7 運動會	第1章 大力水手 —— 肌力與肌耐力	【第1章 大力水手—肌力與肌耐力】 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	【第1章 大力水手—肌力與肌耐力】 1. 了解肌力與肌耐力的重要性。 2. 了解改善肌力與肌耐力的運動處方及訓練原則。 3. 學會如何正確進行肌力與肌耐力訓練，以避免運動傷害的發生及改善肌力與肌耐力。 4. 了解如何針對身體各部位進行肌力與肌耐力的訓練。 5. 養成規律進行肌力與肌耐力訓練的習慣。	【第1章 大力水手—肌力與肌耐力】 1. 介紹肌力與肌耐力的重要性及運動處方。 2. 說明增強肌力與肌耐力的訓練原則及其他注意事項。 3. 指導學生進行大腿和臀部及胸部和上臂之肌力與肌耐力訓練。 4. 指導學生進行背部和大腿、肩部和上臂後側及腹部之肌力與肌耐力訓練。 5. 指導學生完成課文第129頁「我的肌力與肌耐力提升計畫」。	2		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 1-4-5 接納自己的性別特質。 【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。 【生涯發展教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 【海洋教育】 1-4-1 參與一種以上水域休閒活動，體驗親水的樂趣。 1-4-2 學習從事水域休閒運動的知識與技能，具備安全自救的能力。
11	11/9~	11/9 運動	手水大 力	【第1章 大力水手—肌力與肌耐力】	【第1章 大力水手—肌力與肌耐力】	【第1章 大力水手—肌力與肌耐力】	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別

週次	起訖日期	重要活動	課名	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	融入議題
	11/13	會補假(暫)		1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 了解肌力與肌耐力的重要性。 2. 了解改善肌力與肌耐力的運動處方及訓練原則。 3. 學會如何正確進行肌力與肌耐力訓練，以避免運動傷害的發生及改善肌力與肌耐力。 4. 了解如何針對身體各部位進行肌力與肌耐力的訓練。 5. 養成規律進行肌力與肌耐力訓練的習慣。	1. 介紹肌力與肌耐力的重要性及運動處方。 2. 說明增強肌力與肌耐力的訓練原則及其他注意事項。 3. 指導學生進行大腿和臀部及胸部和上臂之肌力與肌耐力訓練。 4. 指導學生進行背部和腿部、肩部和上臂後側及腹部之肌力與肌耐力訓練。 5. 指導學生完成課文第129頁「我的肌力與肌耐力提升計畫」。			3. 紀錄	者的特質。 1-4-5 接納自己的性別特質。 【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。 【生涯發展教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 【海洋教育】 1-4-1 參與一種以上水域休閒活動，體驗親水的樂趣。 1-4-2 學習從事水域休閒運動的知識與技能，具備安全自救的能力。
12	11/16 ~ 11/20	11/26-27 第二次段考	第2章 勇冠三軍——鐵人三項	【第2章 勇冠三軍——鐵人三項】 2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	【第2章 勇冠三軍——鐵人三項】 1. 了解鐵人三項的精神。 2. 了解練習鐵人三項的益處。 3. 認識鐵人三項競賽發展過程與競賽規則。	【第2章 勇冠三軍——鐵人三項】 1. 了解鐵人三項的精神與練習鐵人三項的益處。 2. 認識鐵人三項競賽發展過程與競賽規則與不同距離的競賽。	2		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 1-4-5 接納自己的性別特質。 【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。 【生涯發展教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 【海洋教育】 1-4-1 參與一種以上水域休閒活動，體驗親水的樂趣。 1-4-2 學習從事水域休閒運動的知識與技能，具備安全自救的能

週次	起訖日期	重要活動	課名	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	融入議題
13	11/23 ~ 11/27		第2章 勇冠三軍——鐵人三項	<p>【第2章 勇冠三軍—鐵人三項】</p> <p>2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</p> <p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p>	<p>【第2章 勇冠三軍—鐵人三項】</p> <p>1. 了解鐵人三項的精神。</p> <p>2. 了解練習鐵人三項的益處</p> <p>3. 認識鐵人三項競賽發展過程與競賽規則。</p>	<p>【第2章 勇冠三軍—鐵人三項】</p> <p>1. 了解鐵人三項的精神與練習鐵人三項的益處。</p> <p>2. 認識鐵人三項競賽發展過程與競賽規則與不同距離的競賽。</p>	2		<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p> <p>3. 紀錄</p>	<p>力。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2 尊重不同性別者的特質。</p> <p>1-4-5 接納自己的性別特質。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。</p> <p>2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>1-4-1 參與一種以上水域休閒活動，體驗親水的樂趣。</p> <p>1-4-2 學習從事水域休閒運動的知識與技能，具備安全自救的能力。</p>
14	11/30 ~ 12/4	11/30-12/2 九年級畢旅	第3章 力拔山河——八人制拔河	<p>【第3章 力拔山河—八人制拔河】</p> <p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p>	<p>【第3章 力拔山河—八人制拔河】</p> <p>1. 了解八人制拔河的起源。</p> <p>2. 了解八人制拔河在臺灣的發展近況與成績。</p> <p>3. 了解八人制拔河簡易規則、相關比賽器材及設備。</p>	<p>【第3章 力拔山河—八人制拔河】</p> <p>1. 了解拔河運動的起源。</p> <p>2. 了解臺灣拔河發展現況與參加國際賽成績。</p> <p>3. 介紹八人制拔河的場地與相關器材。</p> <p>4. 體會如何運用身體各部位施力。</p> <p>5. 練習個人拔河基本姿勢、起步動作和進攻動作。</p>	2		<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p> <p>3. 問與答</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-5 接納自己的性別特質。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-2 認識自己的長處及優點。</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。</p> <p>2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>1-4-1 參與一種以上</p>

週次	起訖日期	重要活動	課名	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	融入議題
										水域休閒活動，體驗親水的樂趣。 1-4-2 學習從事水域休閒運動的知識與技能，具備安全自救的能力。
15	12/7 ~ 12/11		第3章 力拔山河——八人制拔河	<p>【第3章 力拔山河——八人制拔河】</p> <p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p>	<p>【第3章 力拔山河——八人制拔河】</p> <p>1. 學會拔河起步及進攻動作的技巧。</p> <p>2. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。</p> <p>3. 培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>	<p>【第3章 力拔山河——八人制拔河】</p> <p>1. 體會如何運用身體各部位施力。</p> <p>2. 練習團隊進攻動作。</p> <p>3. 介紹裁判手勢、犯規動作與獲勝的判定。</p> <p>4. 提醒施作過程應注意事項。</p> <p>5. 進行實戰比賽。</p>	2		<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p> <p>3. 紀錄</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-2 認識自己的長處及優點。</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>
16	12/14 ~ 12/18		第1章 步步高升——競技啦啦隊	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。</p> <p>6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。</p>	<p>1. 學會舞伴技巧的操作與組合方法。</p> <p>2. 增進肌力、肌耐力、爆發力與身體穩定性。</p> <p>3. 培養團隊合作的精神。</p> <p>4. 激發運動參與的樂趣。</p>	<p>1. 舞伴技巧組合、人員分工說明，以及任務分組、舞伴技巧教學與練習。</p> <p>2. 金字塔簡介、手部連結法介紹及金字塔欣賞。</p> <p>3. 身體造型遊戲、講評與心得分享。</p>	2		<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p> <p>3. 紀錄</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>
17	12/21 ~ 12/25		升——第1章 步步高升——競技啦啦隊	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略</p>	<p>1. 學會舞伴技巧的操作與組合方法。</p> <p>2. 增進肌力、肌耐力、爆發力與身體穩定性。</p> <p>3. 培養團隊合作的精神。</p> <p>4. 激發運動參與的樂趣。</p>	<p>1. 舞伴技巧組合、人員分工說明，以及任務分組、舞伴技巧教學與練習。</p> <p>2. 金字塔簡介、手部連結法介紹及金字塔欣賞。</p> <p>3. 身體造型遊戲、講評與心得分享。</p>	2		<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p> <p>3. 紀錄</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>

週次	起訖日期	重要活動	課名	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	融入議題
				以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。						
18	12/28 ~ 1/1		第2章 術 氣身功夫——武	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1. 學會武術基本動作、武術操與簡易導引的動作，並確實掌握正確規格。 2. 認識不同武術運動的風格，以提高欣賞武術比賽或表演的能力與興趣。 3. 認識武德，並養成遵守行為規範與尊重他人的美德。	1. 講解與示範、練習氣身武術操一~四。 2. 複習氣身武術操一~四，講解與示範、練習氣身武術操五~八。 3. 練習氣身導引動作，並進行武術操小組表演與學生相互評鑑。	2	1.「武術諺語大搜捕」學習活動單	1. 觀察 2. 實作及表現	【人權教育】 1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。
19	1/4 ~ 1/8		第2章 術 氣身功夫——武	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1. 學會武術基本動作、武術操與簡易導引的動作，並確實掌握正確規格。 2. 認識不同武術運動的風格，以提高欣賞武術比賽或表演的能力與興趣。 3. 認識武德，並養成遵守行為規範與尊重他人的美德。	1. 講解與示範、練習氣身武術操一~四。 2. 複習氣身武術操一~四，講解與示範、練習氣身武術操五~八。 3. 練習氣身導引動作，並進行武術操小組表演與學生相互評鑑。	2	1.「武術諺語大搜捕」學習活動單	1. 觀察 2. 實作及表現	【人權教育】 1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。
20	1/11 ~ 1/15		第3章 繩乎其技——跳繩	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 了解臺灣跳繩之起源與團體跳繩基本動作之要領。 2. 熟練多人跳繩基本動作及在應用技術中的搭配。 3. 培養對跳繩運動的興趣及與同學間互助合作的精神。 4. 培養學生思考與創作的的能力。	1. 介紹跳繩運動的起源與發展。 2. 搖繩者利用搖繩體會擺動繩子的節拍，並了解如何進出繩，逐漸的體會出跳躍的時機。 3. 將半迴旋的搖繩動作加以改變，手搖繩的動作改為做畫圓動作。 4. 一定要順著繩子著地的方向穿越，移動步伐朝正前方快速穿越通過繩子，剛開始搖繩速度應放慢，以免穿越通過者被繩絆倒。 5. 兩人在繩中以同步跳躍的方式來做跳躍的動作，搖繩的人應調整繩子	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【生涯發展教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。

週次	起訖日期	重要活動	課名	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	融入議題
						<p>迴旋的速度，以便配合跳躍者跳躍。</p> <p>6. 三人在繩中以同步跳躍的方式來做跳躍的動作。</p> <p>7. 每次跳躍時全隊一起喊出跳過之次數，可增進團隊高昂士氣。</p> <p>8. 請學生於課後，邀集三五個好友一同來練習，並將成果記錄下來。</p>				
21	1/18~1/20	1/19、1/20 第三次段考	第3章 繩乎其技——跳繩	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>1. 了解臺灣跳繩之起源與團體跳繩基本動作之要領。</p> <p>2. 熟練多人跳繩基本動作及在應用技術中的搭配。</p> <p>3. 培養對跳繩運動的興趣及與同學間互助合作的精神。</p> <p>4. 培養學生思考與創作的的能力。</p>	<p>1. 介紹跳繩運動的起源與發展。</p> <p>2. 搖繩者利用搖繩體會擺動繩子的節拍，並了解如何進出繩，逐漸的體會出跳躍的時機。</p> <p>3. 將半迴旋的搖繩動作加以改變，手搖繩的動作改為做畫圓動作。</p> <p>4. 一定要順著繩子著地的方向穿越，移動步伐朝正前方快速穿越通過繩子，剛開始搖繩速度應放慢，以免穿越通過者被繩絆倒。</p> <p>5. 兩人在繩中以同步跳躍的方式來做跳躍的動作，搖繩的人應調整繩子迴旋的速度，以便配合跳躍者跳躍。</p> <p>6. 三人在繩中以同步跳躍的方式來做跳躍的動作。</p> <p>7. 每次跳躍時全隊一起喊出跳過之次數，可增進團隊高昂士氣。</p> <p>8. 請學生於課後，邀集三五個好友一同來練習，並將成果記錄下來。</p>	2		<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-5 接納自己的性別特質。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。</p> <p>2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。</p>

# 桃園市立南崁國民中學 109 學年度第 2 學期 九年級 健康與體育 領域-體育科 教學計畫

## 【學習總目標】（請務必列出，此行看完請刪除）

1. 了解並運用各種技能方式，以增進運動表現。
2. 能將身體的基本動作，應用在舞蹈及游泳姿勢的學習上。

特殊需求學生之能力指標參照各階段基本學力指標，採加深、加廣、加速、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。

週次	起訖日期	重要活動	課名	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	融入議題
1	2/17 ~ 2/19		第1章 叱吒風雲——籃球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 了解三對三鬥牛比賽的方法。 2. 了解並學會各種戰術。 3. 熟練各種戰術並能加以運用。 4. 培養互助合作的精神。 5. 養成遵守規範並尊重他人的行為。	1. 鼓勵學生可利用課餘時間參與三對三鬥牛賽。 2. 教師說明街頭籃球的由來及其原始創立的意義。 3. 指導學生進行全場三人傳球上籃。 4. 說明參與比賽時的正確觀念，以及指導學生進行反向掩護戰術練習。 5. 指導學生進行全場三人S形傳球上籃活動。 6. 複習反向掩護，及指導學生交叉掩護戰術練習。 7. 複習進行全場三人傳球上籃及全場三人S形傳球上籃活動。 8. 複習反向掩護及交叉掩護戰術，並指導學生進行掩護戰術練習。 9. 教師說明擔任裁判所	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。

週次	起訖日期	重要活動	課名	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	融入議題
						需的基本知識。				
2	2/22 ~ 2/26		第1章 叱吒風雲——籃球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 了解三對三鬥牛比賽的方法。 2. 了解並學會各種戰術。 3. 熟練各種戰術並能加以運用。 4. 培養互助合作的精神。 5. 養成遵守規範並尊重他人的行為。	1. 鼓勵學生可利用課餘時間參與三對三鬥牛賽。 2. 教師說明街頭籃球的由來及其原始創立的意義。 3. 指導學生進行全場三人傳球上籃。 4. 說明參與比賽時的正確觀念，以及指導學生進行反向掩護戰術練習。 5. 指導學生進行全場三人S形傳球上籃活動。 6. 複習反向掩護，及指導學生交叉掩護戰術練習。 7. 複習進行全場三人傳球上籃及全場三人S形傳球上籃活動。 8. 複習反向掩護及交叉掩護戰術，並指導學生進行掩護戰術練習。 9. 教師說明擔任裁判所需的基本知識。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。
3	3/1 ~ 3/5	2/28 和平 紀念日 3/1(補 假)	第2章 排球——以智取勝	3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	【第2章 以智取勝——排球】 1. 了解排球的各式基本攻擊技術。 2. 學會如何將排球戰術運用在比賽上。 3. 增加運動欣賞的能力。	【第2章 以智取勝——排球】 1. 複習排球基本動作的組合練習與實作。 2. 介紹各種攻擊球路與運用時機，以及比較各種快攻技術的優缺點。	2		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。
4	3/8 ~ 3/12		取勝——第2章 排球——以智	3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	【第2章 以智取勝——排球】 1. 了解排球的各式基本攻擊技術。 2. 學會如何將排球戰術運用在比賽上。	【第2章 以智取勝——排球】 1. 複習排球基本動作的組合練習與實作。 2. 介紹各種攻擊球路與運用時機，以及比較各種	2		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。

週次	起訖日期	重要活動	課名	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	融入議題
				動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	3. 增加運動欣賞的能力。	快攻技術的優缺點。				
5	3/15 ~ 3/19		第2章 排球——以智取勝	3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	【第2章 以智取勝——排球】 1. 了解排球的各式基本攻擊技術。 2. 學會如何將排球戰術運用在比賽上。 3. 增加運動欣賞的能力。	【第2章 以智取勝——排球】 1. 複習排球基本動作的組合練習與實作。 2. 介紹各種攻擊球路與運用時機，以及比較各種快攻技術的優缺點。	2		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。
6	3/22 ~3/26		第3章 克敵制勝——桌球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	【第3章 克敵制勝——桌球】 1. 了解運動對身體健康及生長發育的功能。 2. 學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。 3. 學會正手殺球基本動作，並運用於比賽中。	【第3章 克敵制勝——桌球】 1. 介紹桌球運動發展簡史。 2. 進行控球大考驗及多人接力對牆來回擊球活動。 3. 指導學生正手殺球的動作要領，並帶領學生實施練習。	2		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。
7	3/29 ~ 4/2	3/30-31(第一次段考) 4/3-5(清明連假)	第3章 克敵制勝——桌球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	1. 學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。 2. 學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。 3. 養成休閒觀念，並培養終生運動習慣。 4. 學習運用資訊，增進自己的運動技能。	1. 複習正手殺球動作，並實施反手殺球動作要領練習。 2. 複習反手殺球動作，並實施正、反手殺球練習。 3. 實施步法運用及移位正、反手殺球練習。 4. 說明如何運用基本動作製造殺球機會。 5. 指導學生完成練習記錄表。	2		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。
8	4/5 ~ 4/9		第3章 克敵制勝——桌球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，	1. 學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。 2. 學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。 3. 養成休閒觀念，並培養終生運動習慣。 4. 學習運用資訊，增進自己	1. 複習正手殺球動作，並實施反手殺球動作要領練習。 2. 複習反手殺球動作，並實施正、反手殺球練習。 3. 實施步法運用及移位正、反手殺球練習。 4. 說明如何運用基本動	2		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。

週次	起訖日期	重要活動	課名	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	融入議題
				以促成運動計畫的執行。	的運動技能。	作製造殺球機會。 5.指導學生完成練習記錄表。				
9	4/12 ~ 4/16		第4章 全力出擊—— 羽球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	1.熟悉羽球雙打比賽中，網前球的處理技術。 2.了解羽球雙打比賽的基本戰術和打法。 3.能充分運用規則於比賽中，以掌握比賽情況，並做出最佳運動表現。	1.介紹我國女子雙打目前在世界排名的成績。 2.進行兩人輪轉跑位練習。 3.介紹雙打比賽規則。 4.說明前後隊形的站位方式及運用時機，並進行前後隊形的練習。 5.說明三角隊形的站位方式及運用時機。 6.進行兩人輪轉跑位練習。 7.說明左右隊形的站位方式及運用時機，並進行左右隊形的練習。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄  【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	
10	4/19 ~ 4/23		第4章 全力出擊—— 羽球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	1.熟悉羽球雙打比賽中，網前球的處理技術。 2.了解羽球雙打比賽的基本戰術和打法。 3.能充分運用規則於比賽中，以掌握比賽情況，並做出最佳運動表現。	1.介紹我國女子雙打目前在世界排名的成績。 2.進行兩人輪轉跑位練習。 3.介紹雙打比賽規則。 4.說明前後隊形的站位方式及運用時機，並進行前後隊形的練習。 5.說明三角隊形的站位方式及運用時機。 6.進行兩人輪轉跑位練習。 7.說明左右隊形的站位方式及運用時機，並進行左右隊形的練習。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄  【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	
11	4/26 ~ 4/30	4/29-30(九年級第二次段考)	第1章 千變萬化—— 創造性舞蹈	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	【第1章 千變萬化——創造性舞蹈】 1.了解舞蹈的起源、種類與基本元素。 2.建立身體動作的概念。	【第1章 千變萬化——創造性舞蹈】 1.介紹舞蹈的起源與種類。 2.指導學生察覺身體各部位之活動範圍限制，進行移位及非移位動作的肢體舞蹈；介紹舞蹈的空	2		1.觀察 2.實作及表現  【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	

週次	起訖日期	重要活動	課名	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	融入議題
						間概念，指導學生利用身體進行水平動作的組合與變化。				
12	5/3 ~ 5/7		第1章 千變萬化——創造性舞蹈	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	【第1章 千變萬化——創造性舞蹈】 1. 了解舞蹈的起源、種類與基本元素。 2. 建立身體動作的概念。	【第1章 千變萬化——創造性舞蹈】 1. 介紹舞蹈的起源與種類。 2. 指導學生察覺身體各部位之活動範圍限制，進行移位及非移位動作的肢體舞動；介紹舞蹈的空間概念，指導學生利用身體進行水平動作的組合與變化。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。
13	5/10 ~ 5/14	5/15 會考 (暫定)	第2章 舞動青春——街舞	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。	【第2章 舞動青春——街舞】 1. 認識街舞的意義、起源與發展。 2. 了解街舞基本舞蹈動作的要領。 3. 練習街舞舞蹈部分的基本動作。	【第2章 舞動青春——街舞】 1. 介紹街舞的起源與種類。 2. 練習身體律動、身體電流。	2	1. 「舞林高手」學習活動單	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。
14	5/17 ~ 5/21		第2章 舞動青春——街舞	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。	【第2章 舞動青春——街舞】 1. 認識街舞的意義、起源與發展。 2. 了解街舞基本舞蹈動作的要領。 3. 練習街舞舞蹈部分的基本動作。	【第2章 舞動青春——街舞】 1. 介紹街舞的起源與種類。 2. 練習身體律動、身體電流。	2	1. 「舞林高手」學習活動單	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。
15	5/24 ~ 5/28		第3章 健康活力百分百——有氧舞蹈	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	【第3章 健康活力百分百——有氧舞蹈】 1. 了解有氧舞蹈對健康體適能的重要性。 2. 了解有氧舞蹈的動作要領與練習方法。 3. 學會有氧舞蹈動作變化組合。 4. 勇於表現自己的舞姿，培養尊重他人及互助合作的精神。	【第3章 健康活力百分百——有氧舞蹈】 1. 介紹有氧舞蹈的特色及對健康的影響。 2. 介紹基本動作一~六、十二~十五，練習動作組合。 3. 介紹基本動作七~十一，複習基本動作一~六、十二~十五，練習動作組合。	2	1. 教師自備街舞風格圖片 2. 音響 3. 籤筒 4. DV 5. 評分表 6. 原子筆 4. 「武林大踏」學習活動單	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【家政教育】 2-3-3 表現合宜的穿著。

週次	起訖日期	重要活動	課名	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	融入議題
16	5/31 ~ 6/4		第3章 健康活力百分比—— 有氧舞蹈	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	【第3章 健康活力百分比——有氧舞蹈】 1. 了解有氧舞蹈對健康體適能的重要性。 2. 了解有氧舞蹈的動作要領與練習方法。 3. 學會有氧舞蹈動作變化組合。 4. 勇於表現自己的舞姿，培養尊重他人及互助合作的精神。 5. 喜歡上有氧舞蹈課，並將所學應用在休閒活動中。	【第3章 健康活力百分比——有氧舞蹈】 1. 介紹有氧舞蹈的特色及對健康的影響。 2. 介紹基本動作一～六、十二～十五，練習動作組合。 3. 介紹基本動作七～十一，複習基本動作一～六、十二～十五，練習動作組合。	2	1. 教師自備街舞風格圖片 2. 音響 3. 籤筒 4. DV 5. 評分表 6. 原子筆 4. 「武林大蹈」學習活動單	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【家政教育】 2-3-3 表現合宜的穿著。
17	6/7 ~ 6/11		第4章 水中流線美—— 游泳	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	【第4章 水中流線美——游泳】 1. 了解自己學習捷泳換氣的問題。 2. 熟練捷泳換氣的基本動作。	【第4章 水中流線美——游泳】 1. 介紹不同的捷泳換氣方式。 2. 進行韻律呼吸及持浮板換氣接力活動。 3. 在池邊練習捷泳換氣基本動作。	2		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【家政教育】 3-2-3 養成良好的生活習慣。
18	6/14 ~ 6/18	6/14 端午節 畢業週 (暫定)	第4章 水中流線 美—— 游泳	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1. 熟練捷泳換氣的基本動作。 2. 學會捷泳轉身動作。 3. 養成課後規畫運動計畫及實踐的能力。	1. 在池邊熟練捷泳換氣基本動作，配合手持浮板的換氣練習，並藉由欣賞、觀摩評估自己與他人動作的優缺點。 2. 加強腿臂換氣綜合練習，並練習轉身動作。 3. 複習捷泳換氣動作。 4. 進行打水球比賽。	2		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【家政教育】 3-2-3 養成良好的生活習慣。

肆、本校自 108 學年度起逐年實施十二年國民基本教育，109 學年度七至八年級課程依據十二年國民基本教育綱要實施；九年

級依據九年一貫課程綱要實施。

伍、本計畫經課程發展委員會審查通過後實施，修正時亦同