

桃園市富岡國民中學 113 學年度第一學期七年級【健康與體育領域】課程計畫

每週節數	3 節	設計者	健康與體育領域教學團隊
核心素養	A 自主行動	■ A1. 身心素質與自我精進、■ A2. 系統思考與問題解決、■ A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■ B1. 符號運用與溝通表達、■ B2. 科技資訊與媒體素養、■ 3. 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	健康教育 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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。 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。 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。 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。
	學習內容	健康教育 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。 體育 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。 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。

融入之議題	健康教育 【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。 【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。 【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。 體育 【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。 【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。 【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。 【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 國 J7 了解跨語言與探究學習的重要內涵。
學習目標	健康教育 認知:明瞭全人健康的概念及保持良好生活形態的方法。 技能:應用所學進行食材挑選、購買，能說明如何健康外食與食安問題，讓自己吃得均衡又健康。 態度:積極參與課堂活動，從而認識自己在身心的成長，進而了解自己、肯定自己。 體育 認知:認識體適能及運動安全。 技能: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。 態度:積極參與課堂活動，對課程保持學習熱忱。

教學與評量 說明	健康教育
	<u>教學方法</u> 1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。 2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 4. 單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。
	<u>教學評量</u> 問答 觀察 討論 實作
	體育 1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。 2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 4. 單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。
	<u>教學評量</u> 1. 技能 2. 問答 3. 發表 4. 實作 5. 認知 6. 說明 7. 觀察 8. 引導 9. 情意 10. 體適能測驗

週次 日期	單元名稱/內容	
	健康教育	體育
1 0830-0831	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角	第四篇 運動好健康 第二章 運動安全
2 0901-0907	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角	第四篇 運動好健康 第二章 運動安全
3 0908-0914	第一篇健康滿點 第二章身體的奧妙	第五篇健康動起來 第一章籃球～球感
4 0915-0921	第一篇健康滿點 第二章身體的奧妙	第五篇健康動起來 第一章籃球～運球
5 0922-0928	第一篇健康滿點 第二章身體的奧妙	第五篇健康動起來 第一章籃球～傳接球

6 0929-1005	第一篇健康滿點 第二章身體的奧妙	第六篇健康跑跳碰 第一章 徑賽~跑步姿勢
7 1006-1012	第二篇健康照護 第一寵 eye 百分百（第一次段考）	第六篇健康跑跳碰 第一章 徑賽~短距離跑（第一次段考）
8 1013-1019	第二篇健康照護 第一章寵 eye 百分百	第六篇健康跑跳碰 第一章 徑賽~起跑
9 1020-1026	第二篇健康照護 第二章健康從齒開始	第六篇健康跑跳碰 第一章 徑賽~接力傳接棒
10 1027-1102	第二篇健康照護 第二章健康從齒開始	第六篇健康跑跳碰 第一章 徑賽~接力賽跑
11 1103-1109	第二篇健康照護 第三章護膚保衛戰	第四篇運動好健康 第一章體適能
12 1110-1116	第二篇健康照護 第三章護膚保衛戰	第四篇運動好健康 第一章體適能
13 1117-1123	第二篇健康照護 第四章聽力保健	田徑 長距離~慢跑
14 1124-1130	第二篇健康照護 第四章聽力保健（第二次段考）	田徑 長距離~慢跑（第二次段考）
15 1201-1207	第三篇快樂青春行 第一章蛻變的你	第五篇健康動起來 第二章排球~低手傳球
16 1208-1214	第三篇快樂青春行 第一章蛻變的你	第五篇健康動起來 第二章排球~低手傳球
17 1215-1221	第三篇快樂青春行 第一章蛻變的你	第五篇健康動起來 第二章排球~低手發球
18 1222-1228	第三篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我	第五篇健康動起來 第二章排球~低手發球
19 1229-0104	第三篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我	第五篇健康動起來 第三章羽球~正手發高遠球
20 0105-0111	第三篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象	第五篇健康動起來 第三章羽球~正手發高遠球
21 0112-0118	第三篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象	第五篇健康動起來 第三章羽球~反手發網前短球
22 0119-0123	第三篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象（第三次段考）	第五篇健康動起來 第三章羽球~平抽球（第三次段考）

桃園市富岡國民中學 113 學年度第二學期七年級【健康與體育領域】課程計畫

每週節數	3 節	設計者	健康與體育領域教學團隊
核心素養	A 自主行動	■ A1. 身心素質與自我精進、■ A2. 系統思考與問題解決、■ A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■ B1. 符號運用與溝通表達、■ B2. 科技資訊與媒體素養、■ 3. 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	健康教育 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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-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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 體育 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 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，解決運動情感的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。
------	------	---

	學習內容	健康教育 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、戒治資源的運用。 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。 體育 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。 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。 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。
--	------	---

融入之議題	健康教育 【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生命教育】 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J7 了解霸凌防制的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 體育 【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【海洋教育】 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。 涯 J8 工作/教育環境的類型與現況。 涯 J9 社會變遷與工作/教育環境的關係。 【多元文化教育】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 多 J6 分析不同群體的文化如何影響社會與生活方式。 【國際教育】 國 J2 具備國際視野的國家意識。 國 J14 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
-------	--

學習目標	健康教育 認知： 1. 認識成癮物質的內容與危害。 2. 認識傳染病與預防方法。 3. 了解用藥安全、藥物選購。 4. 認識全民健保，並珍惜醫療資源。 技能： 1. 能介紹成癮物質及其對人體的危害。 2. 能說出課堂所學的傳染病。 3. 能正確選用藥物。 態度：保持學習熱忱，樂於與同儕交流所學。 體育 認知：了解如何欣賞運動及不同運動的規則。 技能：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。 態度：積極參與各類運動，展現良好的同儕互動。
------	--

教學與評量說明	健康教育
	<u>教學方法</u> 1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。 2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 4. 單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。
	<u>教學評量</u> 1. 發表 2. 實作 3. 觀察
	體育 <u>教學方法</u> 1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。 2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 4. 單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。
	<u>教學評量</u> 1. 行動 2. 技能 3. 問答 4. 情意 5. 提問 6. 發表 7. 實作 8. 認知 9. 觀察

週次 日期	單元名稱/內容	
	健康教育	體育
1 0214-0215	第一篇致命的吸引力 第一章拒菸我最行	體適能
2 0216-0222	第一篇致命的吸引力 第一章拒菸我最行	第四篇運動大世界 第一章運動新視野
3 0223-0301	第一篇致命的吸引力 第一章拒菸我最行	第四篇運動大世界 第一章運動新視野
4 0302-0308	第一篇致命的吸引力 第二章酒、檳榔的世界	第四篇運動大世界 第二章奧林匹克運動會
5 0309-0315	第一篇致命的吸引力 第二章酒、檳榔的世界	第四篇運動大世界 第二章奧林匹克運動會

6 0316-0322	第一篇致命的吸引力 第三章無毒人生	民俗運動-跳繩
7 0323-0329	第一篇致命的吸引力 第三章無毒人生（第一次段考）	民俗運動-跳繩（第一次段考）
8 0330-0405	第一篇致命的吸引力 第三章無毒人生	民俗運動-跳繩
9 0406-0412	第一篇致命的吸引力 第三章無毒人生	第五篇球類真好玩 第一章籃球-投籃
10 0413-0419	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	第五篇球類真好玩 第一章籃球-投籃
11 0420-0426	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	第五篇球類真好玩 第一章籃球-上籃
12 0427-0503	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	第五篇球類真好玩 第一章籃球-創造投籃機會與空間
13 0504-0510	第二篇防疫總動員 第二章認識台灣傳染病	第五篇球類真好玩 第二章排球-高手傳球
14 0511-0517	第二篇防疫總動員 第二章認識台灣傳染病（第二次段考）	第五篇球類真好玩 第二章排球-舉球練習（第二次段考）
15 0518-0524	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	第五篇球類真好玩 第二章排球-六人制比賽方式介紹
16 0525-0531	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	第五篇球類真好玩 第二章排球-比賽裁判手勢
17 0601-0607	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	第五篇球類真好玩 第三章桌球-握拍及球感練習
18 0608-0614	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保	第五篇球類真好玩 第三章桌球-正手發不旋球
19 0615-0621	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保	第五篇球類真好玩 第三章桌球-正手平擊球
20 0622-0628	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保	第五篇球類真好玩 第三章桌球-反手發球與推擋球
21 0629-0630	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保（第三次段考）	第六篇就是愛運動 第二章水上安全與自救 （第三次段考）

桃園市富岡國民中學 113 學年度第一學期八年級【健康與體育領域】課程計畫

每週節數	3 節	設計者	健康與體育領域教學團隊
核心素養	A 自主行動	■ A1. 身心素質與自我精進、■ A2. 系統思考與問題解決、■ A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■ B1. 符號運用與溝通表達、■ B2. 科技資訊與媒體素養、■ 3. 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	健康教育 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、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-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-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-1 熟悉各自我調適技能。 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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 體育 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-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，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。
	學習內容	健康教育 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、戒治資源的運用。 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。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 體育 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 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／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。

融入之議題	健康教育 【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。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 【品德教育】 品 EJU4 自律負責。 【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 體育 【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。 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 【閱讀素養教育】 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。
學習目標	健康教育 認知： 1. 明瞭欣賞/喜歡/愛之間的差異。 2. 認識傳染病與預防方法。 3. 認識成癮物質的內容與危害。 技能： 1. 如果有喜歡的對象，如何提出邀約？並教授交往過程該注意的事，讓同學安全又健康的度過青春期。 2. 練習拒絕成癮物質的技巧。 態度：積極參與課堂活動，樂於與同儕交流學習所獲。 體育 認知：認識運動對身體發展的影響，了解鍛鍊身體的方式。 技能：深化、進階七年級學習過的各類球類運動，藉此培養出多元興趣與良好體能。 態度：積極參與課堂活動，對課程保持學習熱忱；培養更多興趣，讓自己在運動時，能有更多有趣的選擇。

教學與評量 說明	健康教育
	<u>教學方法</u> 1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。 2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 4. 單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。
	<u>教學評量</u> 1. 討論 2. 問答 3. 發表 4. 實作 5. 觀察
	體育 <u>教學方法</u> 1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。 2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 4. 單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。
	<u>教學評量</u> 1. 技能 2. 問答 3. 情意 4. 發表 5. 實作 6. 認知 7. 觀察

週次 日期	單元名稱/內容	
	健康教育	體育
1 0830-0831	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	體適能
2 0901-0907	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展
3 0908-0914	第一篇擁抱青春相信愛 第二章我的身體我做主	第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展
4 0915-0921	第一篇擁抱青春相信愛 第二章我的身體我做主	第四篇運動全方位 第二章肌肉適能的日常增進

5 0922-0928	第一篇擁抱青春相信愛 第三章約會的事	第四篇運動全方位 第二章肌肉適能的日常增進
6 0929-1005	第一篇擁抱青春相信愛 第三章約會的事	田徑-短跑
7 1006-1012	第一篇擁抱青春相信愛 第三章約會的事（第一次段考）	田徑-起跑（第一次段考）
8 1013-1019	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	第六篇運動樣樣行 第一章田賽~跳遠
9 1020-1026	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	田徑-接力
10 1027-1102	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	田徑-接力
11 1103-1109	第二篇防疫總動員 第二章 認識台灣傳染病	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球~進攻的基礎-上籃
12 1110-1116	第二篇防疫總動員 第二章 認識台灣傳染病	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球~個人跑動接球上籃
13 1117-1123	第三篇致命吸引力 第一章拒於我最行	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球~快速進攻戰術
14 1124-1130	第三篇致命吸引力 第一章拒於我最行（第二段考）	長距離跑-慢跑
15 1201-1207	第三篇致命吸引力 第一章拒於我最行	長距離跑-慢跑
16 1208-1214	第三篇致命吸引力 第二章酒、檳榔的世界	第五篇玩球樂趣多 第二章排球-肩上漂浮發球
17 1215-1221	第三篇致命吸引力 第二章酒、檳榔的世界	第五篇玩球樂趣多 第二章排球-肩上漂浮發球
18 1222-1228	第三篇致命吸引力 第三章無毒人生	第五篇玩球樂趣多 第二章排球-肩上漂浮發球
19 1229-0104	第三篇致命吸引力 第三章無毒人生	第五篇玩球樂趣多 第三章羽球-後場區域擊球-長球
20 0105-0111	第三篇致命吸引力 第三章無毒人生	第五篇玩球樂趣多 第三章羽球-後場區域擊球-長球
21 0112-0118	第三篇致命吸引力 第三章無毒人生	第五篇玩球樂趣多 第三章羽球-後場區域擊球-切球
22 0119-0123	第三篇致命吸引力 第三章無毒人生（第三次段考）	第五篇玩球樂趣多 第三章羽球-後場區域擊球-切球（第三次段考）

桃園市富岡國民中學 113 學年度第二學期八年級【健康與體育領域】課程計畫

每週節數	3 節	設計者	健康與體育領域教學團隊
核心素養	A 自主行動	☒ A1. 身心素質與自我精進、 ☒ A2. 系統思考與問題解決、 ☒ A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	☒ B1. 符號運用與溝通表達、 ☐ B2. 科技資訊與媒體素養、 ☒ B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	☐ C1. 道德實踐與公民意識、 ☒ C2. 人際關係與團隊合作、 ☒ C3. 多元文化與國際理解	

學習重點	學習表現	健康教育 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。 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-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。 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。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。 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-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	健康教育 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。 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康指標的改善策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。 體育 Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 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。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 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。 Hc-IV-1 標的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。
--	------	--

融入之議題	健康教育 【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 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。 【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。 【家庭教育】 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 體育 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 J8 理性溝通與問題解決。 【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
學習目標	健康教育 認知:學習生長發育的過程，了解生長發育時要注意的訣竅。 技能:應用課堂所學於常見的慢性病預防方法，為未知的未來做準備。 態度:學習課堂教授的知識後，保持助人為快樂之本的心態互相分享、交流所學。 體育 認知:了解籃球、排球、桌球、足球、游泳、體操的規則及技巧，以及運動時要注意的營養及自行車知識。 技能:能完成教師授課指令，例如「上籃」、「運球」、「握拍」、「划手」等姿勢，並運用於活動競賽中。 態度:發揮勝不驕敗不餒的運動精神，在從事體育活動時，收穫健康的身心狀態。

教學與評量說明	健康教育
	<u>教學方法</u> 1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。 2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 4. 單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。
	<u>教學評量</u> 1. 分享 2. 問答 3. 發表 4. 實作 5. 觀察
	體育
	<u>教學方法</u> 1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。 2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 4. 單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。
	<u>教學評量</u> 1. 問答 2. 說明 3. 提問 4. 觀察 5. 發表 6. 實作 7. 行動 8. 認知 9. 情意 10. 技能

週次 日期	單元名稱/內容	
	健康教育	體育
1 0214-0215	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	體適能
2 0216-0222	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	第五篇運動大進擊 第一章籃球~防守基本動作與策略
3 0223-0301	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	第五篇運動大進擊 第一章籃球~球員位置介紹

4 0302-0308	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	第五篇運動大進擊 第一章籃球~爭搶籃板球
5 0309-0315	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	第五篇運動大進擊 第一章籃球~爭搶籃板球
6 0316-0322	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	第五篇運動大進擊 第三章桌球~正手抽球
7 0323-0329	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化(第一次段考)	第五篇運動大進擊 第三章桌球~正反手結合技術(第一次段考)
8 0330-0405	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化	第五篇運動大進擊第 三章桌球~步法練習
9 0406-0412	第一篇生命的旅程 第四章用愛說再見	第五篇運動大進擊 第三章桌球~單打比賽
10 0413-0419	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病(一)	第五篇運動大進擊 第三章桌球~比賽賞析
11 0420-0426	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病(一)	第五篇運動大進擊 第三章足球~個人進攻原理及方法
12 0427-0503	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病(一)	第五篇運動大進擊 第三章足球~護球與跑位練習
13 0504-0510	第二篇沉默的殺手 第二章慢性病(二)	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動~自行車基本結構與類型介紹
14 0511-0517	第二篇沉默的殺手 第二章慢性病(二)(第二次段考)	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動~自行車-騎乘安全須知與自行車禮儀(第二次段考)
15 0518-0524	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	第五篇運動大進擊 第二章排球~扣球動作介紹
16 0525-0531	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	第五篇運動大進擊 第二章排球~對牆連續扣球練習
17 0601-0607	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	第五篇運動大進擊 第二章排球~扣球-助跑起跳與揮臂扣球
18 0608-0614	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	第五篇運動大進擊 第二章排球~6人制排球比賽
19 0615-0621	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	第五篇運動大進擊 第二章排球~6人制排球比賽
20 0622-0628	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	第四篇青春的躍動 第一章運動營養與運動飲食策略
21 0629-0630	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術(第三次段考)	第四篇青春的躍動 第一章運動營養-運動與水分流與補充法則(第三次段考)

桃園市富岡國民中學 113 學年度第一學期九年級【健康與體育領域】課程計畫

每週節數	3 節	設計者	健康與體育領域教學團隊
核心素養	A 自主行動	■ A1. 身心素質與自我精進、■ A2. 系統思考與問題解決、■ A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■ B1. 符號運用與溝通表達、□ B2. 科技資訊與媒體素養、■ B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■ C1. 道德實踐與公民意識、■ C2. 人際關係與團隊合作、■ C3. 多元文化與國際理解	

學習重點	學習表現	健康教育 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 體育 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。
------	------	---

	學習內容	健康教育 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。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。 Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。 體育 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Bc-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。 Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。
--	------	---

融入之議題	健康教育 【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【環境教育】 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【海洋教育】 海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 【能源教育】 能 J1 認識國內外能源議題。 能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。 能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。 【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。 體育 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J9 遵守環境設施、設備的安全守則 安 J11 學習創傷救護技能。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
--------------	---

學習目標	健康教育 認知:明瞭全人健康的概念及保持良好生活形態的方法。 技能:澄清對體型價值觀的迷思，能夠對自己充滿信心並接受自己，也要瞭解如何正確的減重。愛護自己與維護自己之外，也要學習如何愛護我們的生活環境，讓我們的家園更加的美好。 態度:積極參與課堂活動，從而認識自己在身心的成長，進而了解自己、肯定自己。 體育 認知:瞭解運動中會存在哪些風險並學習如何處理運動傷害。 技能:學習跆拳道、長跑、啦啦隊舞蹈及各種球類運動，藉此培養出多元興趣與良好體能。 態度:積極參與課堂活動，對課程保持學習熱忱；培養更多興趣，讓自己在運動時，能有更多有趣的選擇。
------	---

教學與評量 說明	健康教育
	<u>教學方法</u> 1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。 2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 4. 單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。
	<u>教學評量</u> 1. 問答 2. 實作 3. 觀察 4. 分享 5. 發表
	體育 <u>教學方法</u> 1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。 2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 4. 單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。
	<u>教學評量</u> 1. 問答 2. 情意 3. 提問 4. 發表 5. 實作 6. 認知 7. 說明 8. 觀察 9. 行為 10. 技能

週次 日期	單元名稱/內容	
	健康教育	體育
1 0830-0831	第一篇健康體位行家 第1章身體意象	體適能
2 0901-0907	第一篇健康體位行家 第1章身體意象	第五篇團體動力 第三章羽球~前場區域擊球(放小球)
3 0908-0914	第一篇健康體位行家 第2章我型我塑	第五篇團體動力 第三章羽球~前場區域擊球(挑球)
4 0915-0921	第一篇健康體位行家 第2章我型我塑	第五篇團體動力第三章 羽球~三對三區域羽球賽

5 0922-0928	第一篇健康體位行家 第3章健康體位管理	第五篇團體動力第三章 羽球~三對三區域羽球賽
6 0929-1005	第一篇健康體位行家 第3章健康體位管理	田徑~短距離跑
7 1006-1012	第二篇健康消費行家 第1章飲食新趨勢（第一次段考）	第六篇超越自我 第一章田徑~長距離跑（第一次段考）
8 1013-1019	第二篇健康消費行家 第1章飲食趨勢	第六篇超越自我 第一章田徑~長距離跑
9 1020-1026	第二篇健康消費行家 第2章消費陷阱	田徑~接力
10 1027-1102	第二篇健康消費行家 第2章消費陷阱	田徑~接力
11 1103-1109	第二篇健康消費行家 第3章健康消費好決定	第五篇團體動力 第一章籃球~三對三籃球比賽規則
12 1110-1116	第二篇健康消費行家 第3章健康消費好決定	第五篇團體動力 第一章籃球~三對三籃球進攻戰術
13 1117-1123	第三篇永續愛地球 第1章環保問題	第五篇團體動力 第一章籃球~三對三比賽
14 1124-1130	第三篇永續愛地球 第1章環保問題（第二次段考）	第五篇團體動力 第一章籃球~三對三比賽 （第二次段考）
15 1201-1207	第三篇永續愛地球 第1章環保問題	第五篇團體動力 第二章排球~攔網（步法與空中擊球）
16 1208-1214	第三篇永續愛地球 第2章我的環保行動	第五篇團體動力 第二章排球~攔網（攔網手勢動作）
17 1215-1221	第三篇永續愛地球 第2章我的環保行動	第五篇團體動力 第二章排球~攔網（跨步攔網練習）
18 1222-1228	第三篇永續愛地球 第2章我的環保行動	桌球~單打規則介紹
19 1229-0104	第三篇永續愛地球 第3章健康社區	桌球~單打分組比賽
20 0105-0111	第三篇永續愛地球 第3章健康社區	桌球~單打分組比賽
21 0112-0118	第三篇永續愛地球 第3章健康社區	第四篇挑戰自我 第一章運動防護-運動風險管理與評估
22 0119-0123	第三篇永續愛地球 第3章健康社區（第三次段考）	第四篇挑戰自我 第一章運動防護-簡易運動傷害處理 （第三次段考）

桃園市富岡國民中學 113 學年度第二學期九年級【健康與體育領域】課程計畫

每週節數	3 節	設計者	健康與體育領域教學團隊
核心素養	A 自主行動	■ A1. 身心素質與自我精進、■ A2. 系統思考與問題解決、■ A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■ B1. 符號運用與溝通表達、■ B2. 科技資訊與媒體素養、■ 3. 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	健康教育 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 體育 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。
------	------	--

	學習內容	健康教育 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 社區環境安全行動計畫的擬定。 Db-IV-3 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。 Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧。 體育 d-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。
--	------	--

融入之議題	健康教育 【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J7 了解霸凌防制的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 體育 【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。 涯 J8 工作/教育環境的類型與現況。 涯 J9 社會變遷與工作/教育環境的關係。 【多元文化教育】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 多 J6 分析不同群體的文化如何影響社會與生活方式。 【國際教育】 國 J2 發展國際視野的國家意識。 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
-------	--

學習目標	健康教育 認知： 1. 學習以健康的態度面對色情，懂得防範色情對自身的影響、了解性病的預防之道。 2. 面對性侵害的應變與處理方式。了解有利於人際關係的特質，並學習正確的溝通技巧，以經營良好的人際關係。 技能： 1. 應用課堂所學於人際互動及家庭關係；若遇家暴時，有正確判斷危機及後續處理的能力，提升安全保障。 2. 熟悉地震逃生技巧並加以演練，最後能運用社區中各項資源並構思有效策略化解危機。 態度：學習課堂教授的知識後，保持助人為快樂之本的心態互相分享、交流所學。 體育 認知： 1. 認識國內外適應體育發展起源與現況，關注並同理身心障礙者運動需求與權益。 2. 認識帕拉林匹克運動會的起源與項目，了解地板滾球的起源與比賽規則。 3. 了解與學會籃球全場快攻各位置跑動路線，認識掩護在球場上的功能。 4. 了解桌球旋轉的特性與原理。 5. 能了解扯鈴各項動作的技術原理 6. 認識及了解詠春拳的基本手型及其動作發力的原理 技能： 1. 應用課堂所學並協助他人參與運動。 2. 展現穩定的投球能力參與地板滾球比賽，並體驗身心障礙者參與地板滾球的特殊需求。 3. 應用海豚游、蝶泳打腿、蝶泳划手、蝶泳換氣前進。 4. 能展演扯鈴的進階組合動作。 5. 運用基本的詠春拳手型，連貫並組合成連續動作；透過練習活動，掌握詠春拳的基本動作技巧，並將其技巧應用在防身術上。 6. 學會發與接下旋球並進行桌球雙打比賽。 態度： 1. 積極學習不同類型的運動，對課程活動保持參與熱忱。
------	---

教學與評量說明	健康教育
	<u>教學方法</u> 1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。 2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 4. 單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。
	<u>教學評量</u> 1. 發表：是否能認真參與討論。 2. 觀察：是否能認真聆聽。 3. 問答：是否能主動分享自己的想法。 4. 分享：踴躍發表自己的想法。 5. 實作：是否能確實完成課本上的勾選與填答。
	體育
	<u>教學方法</u> 1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。 2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 4. 單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。
	<u>教學評量</u> 1. 問答 2. 提問 3. 發表 4. 實作 5. 認知 6. 觀察 7. 分組討論

週次 日期	單元名稱/內容	
	健康教育	體育
1 0214-0215	第一篇有愛無礙 第1章揭開「性」的真實面紗	體適能
2 0216-0222	第一篇有愛無礙 第1章揭開「性」的真實面紗	第五篇動如脫兔 第1章籃球～五對五全場比賽
3 0223-0301	第一篇有愛無礙 第2章我的身體我做主	第五篇動如脫兔 第1章籃球～五對五全場比賽
4 0302-0308	第一篇有愛無礙 第2章我的身體我做主	第五篇動如脫兔 第1章籃球～五對五全場比賽
5 0309-0315	第一篇有愛無礙 第3章性病知多少	第五篇動如脫兔 第2章桌球～發下旋球

6 0316-0322	第一篇有愛無礙 第2章性病知多少	第五篇動如脫兔 第2章桌球～接下旋球
7 0323-0329	第一篇有愛無礙 第3章性病知多少(第一次段考)	第五篇動如脫兔 第2章桌球～雙打比賽 (第一次段考)
8 0330-0405	第二篇人際好關係 第1章拉近彼此距離	第五篇動如脫兔 第2章桌球～雙打比賽
9 0406-0412	第二篇人際好關係 第1章拉近彼此距離	第五篇動如脫兔 第3章排球～初級進攻戰術
10 0413-0419	第二篇人際好關係 第1章拉近彼此距離	第五篇動如脫兔 第3章排球～初級進攻戰術
11 0420-0426	第二篇人際好關係 第2章和諧的家人關係	羽球-基本技術組合應用
12 0427-0503	第二篇人際好關係 第2章和諧的家人關係(第二次段考)	羽球-基本技術組合應用 (第二次段考)
13 0504-0510	第二篇人際好關係 第2章和諧的家人關係	羽球-羽球單打比賽
14 0511-0517	第三篇環境安全總動員 第1章居家安全體檢	羽球-羽球單打比賽
15 0518-0524	第三篇環境安全總動員 第2章防震安全準備好	羽球-羽球雙打比賽
16 0525-0531	第三篇環境安全總動員 第3章交通安全知與行	羽球-羽球雙打比賽
17 0601-0607	第三篇環境安全總動員 第4章社區安全行動家	第四篇超越運動障礙 第1章運動無礙(認識帕林匹克運動會)