

桃園市 110 學年度 建國 國民中學  
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領域課程綱要。
- 二、國民教育階段特殊教育課程綱要總綱。
- 三、本校課程發展委員會決議。
- 四、本校課程發展委員會之健康與體育領域課程小組會議決議。

**貳、基本理念**

一、領域理念：

健康與體育領域主要在於培養具備健康生活與終身運動知識、能力與態度的健全國民，健康與體育領域課程在十二年國民基本教育「成就每一個孩子」的願景架構下，包含了下列三項重要內涵：

1. 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。
2. 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。
3. 建立健康生活型態，培養日常生活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：

1. 學校願景：成為一所「培育正向學習、主動挑戰、具有創造力及國際觀的學習空間。營造出傾聽、分享、主動思考、合作、互助、彼此信任」優質精緻的學習園地。
2. 學生圖像：學生圖像：友善溝通、樂學創新、國際觀、行動力

**參、實施內容**

桃園市建國國民中學 110 學年度第一學期 <u>七</u> 年級 健康與體育領域課程計畫			
每週節數	3 節(健康 1 節、體育 2 節)	設計者	七年級教學團隊
<b>核心素養</b>	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	
<b>學習重點</b>	學習表現 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。		

- 1d-IV-2 反思自己的運動技能。
  - 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。
  - 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。
  - 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。
  - 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。
  - 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。
  - 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。
  - 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。
  - 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。
  - 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。
  - 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。
  - 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。
  - 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。
  - 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。
  - 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。
  - 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。
  - 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。
  - 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。
  - 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。
  - 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。
  - 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。
  - 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。
  - 4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。
  - 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。
  - 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。
  - 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。
  - 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。
  - 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。
- 學習內容
- Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。
  - Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。
  - Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。
  - Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。
  - Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。
  - Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。
  - Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。
  - Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。
  - Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。
  - Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。
  - Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。
  - Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食品中毒預防處理方法。
  - Fa-IV-1 自我認同與自我實現。
  - Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。
  - Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。
  - Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。
  - Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。
  - Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。
  - Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。

	<p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。</p>
<p>融入之議題</p>	<p><b>【性別平等教育】</b> 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。</p> <p><b>【人權教育】</b> 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p><b>【環境教育】</b> 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。</p> <p><b>【生命教育】</b> 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。</p> <p><b>【安全教育】</b> 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。</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 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p><b>【國際教育】</b> 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 國 J6 具備參與國際交流活動的能力。</p>
<p>學習目標</p>	<p><b>健康教育</b> 明瞭全人健康的概念及保持良好生活形態的方法；認識自己在身心的成長，進而了解自己、肯定自己；最後學習如何挑選、購買食材，了解如何健康外食與食安問題，讓自己能吃得均衡又健康。</p> <p><b>體育</b> 除進一步認識體適能及運動安全之外，並持續練習籃球、排球、羽球及棒球等運動，同時學習具挑戰性的徑賽與街舞，藉此培養出多元興趣與良好體能</p>
<p>教學與評量說明 (含版本)</p>	<p><b>教材編輯與資源</b> 翰林版國中健體 7 上教材</p> <p><b>教學方法</b> 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</p>

	<p>學生自覺與思辨。</p> <p><b>教學評量</b></p> <p>技能 問答 實作 認知 說明 觀察 發表 情意</p>
<b>實施原則</b>	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 日期	國健康與體育科單元名稱/內容
1	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角 第四篇運動好健康 第一章體適能
2	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角 第四篇運動好健康 第一章體適能
3	第一篇健康滿點 第二章健康靠自己 第四篇運動好健康 第一章體適能
4	第一篇健康滿點 第二章健康靠自己 第四篇運動好健康 第二章運動安全
5	第一篇健康滿點 第三章身體的奧妙 第四篇運動好健康 第二章運動安全
6	第一篇健康滿點 第三章身體的奧妙 第四篇運動好健康 第二章運動安全
7	段考週
8	第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你 第五篇健康動起來 第一章籃球
9	第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你 第五篇健康動起來 第一章籃球
10	第二篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我

	第五篇 健康動起來 第一章 籃球
11	第二篇 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
12	第二篇 快樂青春行 第三章 打破性別刻板印象 第五篇 健康動起來 第二章 排球
13	第二篇 快樂青春行 第三章 打破性別刻板印象 第五篇 健康動起來 第二章 排球
14	段考週
15	第三篇 實在有健康 第一章 食安中學堂 第五篇 健康動氣來 第三章 羽球
16	第三篇 實在有健康 第一章 食安中學堂 第五篇 健康動氣來 第三章 羽球
17	第三篇 實在有健康 第一章 食安中學堂 第五篇 健康動氣來 第四章 棒球
18	第三篇 實在有健康 第一章 食安中學堂 第六篇 健康跑跳碰 第一章 田徑
19	第三篇 實在有健康 第二章 吃出好健康 第六篇 健康跑跳碰 第一章 田徑
20	第三篇 實在有健康 第二章 吃出好健康 第六篇 健康跑跳碰 第一章 田徑
21	期末考週

每週節數	3 節(健康 1 節、體育 2 節)	設計者	七年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 ■C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>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。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3a-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>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。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	

	<p><b>學習內容</b></p> <p>Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。</p> <p>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p> <p>Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。</p> <p>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。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。</p> <p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> <p>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p> <p>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。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。</p> <p>Ia-IV-1 徒手體操動作組合。</p> <p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p>
<p>融入之議題</p>	<p><b>【海洋教育】</b></p> <p>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> <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p><b>【生命教育】</b></p> <p>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。</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><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p> <p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。</p> <p><b>【國際教育】</b></p> <p>國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p>
<p>學習目標</p>	<p><b>健康教育</b></p> <p>了解眼睛、口腔、皮膚、耳朵健康的維護方法，並學習如何適宜的調適生活中的各種壓力。除此，了解醫藥相關知識，學習正確用藥及全民健保的知識。</p> <p><b>體育</b></p> <p>了解如何欣賞運動，進而學習籃球、排球、桌球、足球、游泳與體操等運動技能，</p>



		讓運動豐富生活，並學習在水上活動時保護自己的安全。
<b>教學與評量說明</b> <b>(含版本)</b>		<b>教材編輯與資源</b> 翰林版國中健體 7 下教材 <b>教學方法</b> 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。 <b>教學評量</b> 技能 問答 情意 提問 發表 實作 認知 觀察
		<b>實施原則</b> 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 日期	國健康與體育科單元名稱/內容	
1	第一篇健康照護 第一章寵 eye 百分百 第四篇運動大視界 第一章運動新視野	
2	第一篇健康照護 第一章寵 eye 百分百 第四篇運動大視界 第一章運動新視野	
3	第一篇健康照護 第一章寵 eye 百分百 第四篇運動大視界 第一章運動新視野	
4	第一篇健康照護 第二章健康從齒開始 第四篇運動大視界 第二章奧林匹克運動會	
5	第一篇健康照護 第二章健康從齒開始 第五篇球類真好玩 第一章籃球	



6	第一篇 健康照護 第四章 聽力保健 第五篇 球類真好玩 第一章 籃球
7	段考週
8	第二篇 從心開始 第一章 與情緒壓力做朋友 第五篇 球類真好玩 第一章 籃球
9	第二篇 從心開始 第一章 與情緒壓力做朋友 第五篇 球類真好玩 第一章 籃球
10	第二篇 從心開始 第二章 遠離情緒困擾 第五篇 球類真好玩 第二章 排球
11	第二篇 從心開始 第二章 遠離情緒困擾 第五篇 球類真好玩 第二章 排球
12	第二篇 建立美好人際 第三章 快樂進行曲 第五篇 球類真好玩 第二章 排球
13	第二篇 建立美好人際 第三章 快樂進行曲 第五篇 球類真好玩 第三章 桌球
14	段考週
15	第三篇 醫療新世代 第一章 用藥安全 第五篇 球類真好玩 第四章 足球
16	第三篇 醫療新世代 第一章 用藥安全 第五篇 球類真好玩 第四章 足球
17	第三篇 醫療新世代 第一章 用藥安全 第六篇 就是愛運動 第一章 游泳
18	第三篇 醫療新世代 第二章 我愛健保 第六篇 就是愛運動 第一章 游泳

19	第三篇 醫療新世代 第二章 我愛健保 第六篇 就是愛運動 第二章 水上安全與自救
20	第三篇 醫療新世代 第二章 我愛健保 第六篇 就是愛運動 第三章 體操
21	期末考周

桃園市建國國民中學 110 學年度第一學期 <u>八</u> 年級 健康與體育領域課程計畫			
每週節數	3 節(健康 1 節、體育 2 節)	設計者	八年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 □C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習內容		
	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。		
	Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。		
	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。		
	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。		
	Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。		
	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。		
	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。		
	Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。		
	Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。		
	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。		
	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。		
	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。		
	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。		
	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。		
Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。			
Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。			
Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。			
Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。			
Ia-IV-1 徒手體操動作組合。			
Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。			
Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。			
Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。			
學習表現			
1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。			
1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。			
1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。			

- 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。
- 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。
- 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。
- 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。
- 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。
- 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。
- 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。
- 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。
- 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。
- 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。
- 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。
- 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。
- 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。
- 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。
- 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。
- 1d-IV-2 反思自己的動作技能。
- 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。
- 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。
- 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。
- 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。
- 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。
- 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。
- 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。
- 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。
- 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。
- 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。
- 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能
- 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。
- 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。

	議題名稱	議題中的實質內涵
融入之議題	安全教育	安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 安 J11 學習創傷救護技能。
	性別平等	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
	戶外教育	戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。
	海洋教育	海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。

	<p>海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。</p> <p><b>品德教育</b> 品 EJU1 尊重生命。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p><b>法治教育</b> 法 J2 避免歧視。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。</p>
學習目標	<p>(一) 能辨別欣賞、喜歡與愛，了解健康的邀約、安全的約會方式，並學習情感維持與正確的結束方法。</p> <p>(二) 體認維護身體自主權的重要，建立性價值觀，認識性傳染病及預防方式。</p> <p>(三) 了解臺灣全民健保；破解國人就醫迷思，分析健保醫療浪費的原因；清楚正確的就醫流程；養成正確用藥態度與習慣；醫藥分業的注意事項。</p> <p>(四) 藥物濫用常見原因與種類；藥物濫用對社會的危害。</p> <p>(五) 藥物的拒絕技巧與原則，了解藥物濫用的戒治資源。</p> <p>(六) 了解不同貼紮類型的功能差異，並學習貼紮技術對身體運動的影響。</p> <p>(七) 認識標槍運動，成功做出完整標槍動作。</p> <p>(八) 認識三項全能的起源的起源及各種距離；體驗不同項目間的轉換過程及身體的感受。</p> <p>(九) 認識體操運動的脈絡，臺灣在國際體操領域的表現，學習體操地板動作的技巧。</p> <p>(十) 熟練換氣與划手的配合技巧，精進泳技並思考換氣策略。認識浮潛安全守則，學習浮潛技能與知識。</p> <p>(十一) 理解藤球、桌球、橄欖球及壘球的基本知識並能做出基本動作。</p>
教學與評量說明 (含版本)	<p>一、教材編輯與資源(教科書版本、相關資源)</p> <p>(1) 教材編選：南一版教科書 (2) 教材來源：南一版教科書/教師手冊 (3) 教學資源：南一版教科書及配套資源</p> <p>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</p> <p>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</p>
實施原則	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 日期	國健康與體育科單元名稱/內容
1	<p>單元一 愛，這件事 第1章 歌頌情誼 單元四 貼心！就能安心！ 第1章 運動與貼紮</p>
2	<p>單元一 愛，這件事 第1章 歌頌情誼 單元五 挑戰極限 第1章 標槍 千斤一擲</p>
3	<p>單元一 愛，這件事 第2章 珍愛自我 單元五 挑戰極限</p>

	第 2 章 三項全能
4	單元一 愛，這件事 第 2 章 珍愛自我 單元五 挑戰極限 第 2 章 三項全能
5	單元一 愛，這件事 第 2 章 珍愛自我 單元五 挑戰極限 第 3 章 競技體操 地板
6	單元一 愛，這件事 第 3 章 「性」福「保」典 單元五 挑戰極限 第 3 章 競技體操 地板
7	段考週
8	單元一 愛，這件事 第 3 章 「性」福「保」典 單元六 水上游龍 第 1 章 捷泳 泳無止息
9	單元一 愛，這件事 第 3 章 「性」福「保」典 單元六 水上游龍 第 1 章 捷泳 泳無止息
10	單元二 一生「醫」世 第 1 章 臺灣「醫」級棒 單元六 水上游龍 第 2 章 浮潛 深入潛出
11	單元二 一生「醫」世 第 1 章 臺灣「醫」級棒 單元六 水上游龍 第 2 章 浮潛 深入潛出
12	單元二 一生「醫」世 第 2 章 正確用藥好安心 單元七 球類入門 第 1 章 藤球 空中格鬥
13	單元二 一生「醫」世 第 2 章 正確用藥好安心 單元七 球類入門 第 1 章 藤球 空中格鬥
14	段考週
15	單元二 一生「醫」世 第 2 章 正確用藥好安心 單元七 球類入門 第 2 章 桌球 誰與爭鋒
16	單元三 「癮」爆新觀點 第 1 章 青春要玩不藥丸 單元七 球類入門

	第 2 章 桌球 誰與爭鋒
17	單元三 「癮」爆新觀點 第 1 章 青春要玩不藥丸 單元七 球類入門 第 3 章 橄欖球 攻其不備
18	單元三 「癮」爆新觀點 第 2 章 毒來不毒往 單元七 球類入門 第 3 章 橄欖球 攻其不備
19	單元三 「癮」爆新觀點 第 2 章 毒來不毒往 單元七 球類入門 第 4 章 壘球 身手矯健
20	單元三 「癮」爆新觀點 第 2 章 毒來不毒往 單元七 球類入門 第 4 章 壘球 身手矯健
21	期末考週

桃園市建國國民中學 110 學年度第一學期 <u>八</u> 年級 <u>健康與體育</u> 領域課程計畫			
每週節數	3 節(健康 1 節、體育 2 節)	設計者	八年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	□C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 ■C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	<u>學習內容</u> Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。		

- Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。
- Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。
- Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。
- Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。
- Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。
- Ia-IV-2 器械體操動作組合。
- Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。
- Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。
- Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。

#### 學習表現

- 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。
- 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。
- 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。
- 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。
- 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。
- 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。
- 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。
- 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。
- 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。
- 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。
- 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。
- 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。
- 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。
- 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。
- 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。
- 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。
- 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。
- 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。
- 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。
- 1d-IV-2 反思自己的動作技能。
- 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。
- 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。
- 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。
- 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。
- 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。
- 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。
- 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。
- 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。
- 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。
- 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。
- 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。
- 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。
- 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。
- 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能
- 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。
- 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。



	<p><b>安全教育</b> 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</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。</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> <p><b>品德教育</b> 品 EJU1 尊重生命。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。</p> <p><b>法治教育</b> 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。</p> <p><b>人權教育</b> 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p> <p><b>環境教育</b> 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。</p> <p><b>國際教育</b> 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p> <p><b>家庭教育</b> 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</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。</p>	
學習目標	<p>(一) 認識食品添加物，辨識媒體廣告行銷手法，能在生活中實踐消費者權利與義務。</p> <p>(二) 分析慢性病對臺灣人的健康威脅；體認並分析臺灣首要死因中各項癌症及心血管疾病的威脅程度，並懂得檢視自己的健康狀態。</p> <p>(三) 覺察對老人化的刻板觀念，培養知老敬老的態度；覺知老化是人生必經過程，了解健康老化的原則和方法，了解對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。</p> <p>(四) 了解危機意識，並能評估生活中潛在危機；認識校園霸凌狀況，詐騙時的處理方式及保護自己的方式。</p> <p>(五) 認識隱私外洩可能帶來的影響，了解網路使用保護隱私的方法。</p> <p>(六) 了解交通安全守則，認識基本路權概念。</p> <p>(七) 體認 AED 與 CPR 的重要性並了解如何操作。</p> <p>(八) 認識奧林匹克運動會，了解夏、冬季奧運；認識奧運風雲人物及對體壇的意義為何。</p> <p>(九) 了解有氧運動的益處與正確跑步的概念，並習得慢跑的技巧。</p> <p>(十) 懂得肌肉鍛鍊的原則，認識肌力與肌耐力，學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。</p> <p>(十一) 能夠了解體操跳箱基本動作及練習方法，並能學會跳箱動作。</p> <p>(十二) 學會仰泳腿部打水、手臂滑水和聯合動作，展現全身動作協調性。</p> <p>(十三) 認識獨木舟、槳、救生衣的類型及獨木舟動作的原理；能做出獨木舟基本槳法。</p> <p>(十四) 理解藤球，桌球、橄欖球及壘球的進階知識。</p>	
教學與評量說明 (含版本)	<p>一、教材編輯與資源(教科書版本、相關資源)</p> <p>(1) 教材編選：南一版教科書</p> <p>(2) 教材來源：南一版教科書/教師手冊</p> <p>(3) 教學資源：南一版教科書及配套資源</p> <p>二、教學方法</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 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
<b>實施原則</b>	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 日期	國健康與體育科單元名稱/內容
1	單元一 消費中學堂 第1章 GO購「食」力讚 單元四 Olympic Games 運動誌 第1章 奧林匹克故事館
2	單元一 消費中學堂 第1章 GO購「食」力讚 單元五 有氧、無氧運動 第1章 慢跑
3	單元一 消費中學堂 第2章 健康消費實踐家 單元五 有氧、無氧運動 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊
4	單元一 消費中學堂 第2章 健康消費實踐家 單元五 有氧、無氧運動 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊
5	單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情報站(上) 單元五 有氧、無氧運動 第3章 器械體操 跳箱
6	單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情報站(上) 單元五 有氧、無氧運動 第3章 器械體操 跳箱
7	段考週
8	單元二 慢病驚心 第2章 慢性病情報站(下) 單元六 力爭上游 第1章 仰泳 趾高氣揚
9	單元二 慢病驚心 第2章 慢性病情報站(下) 單元六 力爭上游 第1章 仰泳 趾高氣揚
10	單元二 慢病驚心 第3章 愛譜生命最終章 單元六 力爭上游 第2章 獨木舟 划力出場
11	單元三 安全防護網 第1章 扭轉危機保安康 單元七 球類進階

	第 1 章 藤球 藤空躍起
12	單元三 安全防護網 第 1 章 扭轉危機保安康 單元七 球類進階 第 1 章 藤球 藤空躍起
13	單元三 安全防護網 第 2 章 網住安全 單元七 球類進階 第 2 章 桌球 蓄勢待發
14	段考週
15	單元三 安全防護網 第 2 章 網住安全 單元七 球類進階 第 2 章 桌球 蓄勢待發
16	單元三 安全防護網 第 3 章 馬路如虎口 單元七 球類進階 第 3 章 橄欖球 攻防之間
17	單元三 安全防護網 第 3 章 馬路如虎口 單元七 球類進階 第 3 章 橄欖球 攻防之間
18	單元三 安全防護網 第 4 章 生命之鏈 單元七 球類進階 第 4 章 壘球 攻守兼備
19	單元三 安全防護網 第 4 章 生命之鏈 單元七 球類進階 第 4 章 壘球 攻守兼備
20	單元三 安全防護網 第 4 章 生命之鏈 單元七 球類進階 第 4 章 壘球 攻守兼備
21	期末考周

桃園市建國國民中學 110 學年度第一學期 <u>九</u> 年級 <u>健康與體育</u> 領域課程計畫			
每週節數	3 節(健康 1 節、體育 2 節)	設計者	九年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決 <input checked="" type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	<input checked="" type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養 <input checked="" type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	<input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解	

### 學習內容

- Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。
- Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。
- Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。
- Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。
- Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。
- Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。
- Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。
- Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。
- Fb-IV-3 保護性的健康行為。
- Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。
- Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。
- Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。
- Ib-IV-1 自由創作舞蹈。
- Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。
- Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。
- Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。
- Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。

### 學習表現

- 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。
- 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。
- 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。
- 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。
- 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。
- 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。
- 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。
- 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。
- 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。
- 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。
- 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。
- 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。
- 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。
- 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。
- 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。
- 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。
- 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。
- 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。
- 1d-IV-2 反思自己的動作技能。
- 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。
- 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。
- 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。
- 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。
- 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。
- 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。
- 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。
- 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。
- 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。
- 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。

學習重點

融入之議題	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="304 145 475 190">議題名稱</th> <th data-bbox="475 145 1362 190">議題中的實質內涵</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="304 190 475 315">性別平等</td> <td data-bbox="475 190 1362 315">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。</td> </tr> <tr> <td data-bbox="304 315 475 528">生命教育</td> <td data-bbox="475 315 1362 528">生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。</td> </tr> <tr> <td data-bbox="304 528 475 566">生涯規劃</td> <td data-bbox="475 528 1362 566">涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</td> </tr> <tr> <td data-bbox="304 566 475 736">品德教育</td> <td data-bbox="475 566 1362 736">品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。 品 J8 理性溝通與問題解決。</td> </tr> <tr> <td data-bbox="304 736 475 949">家庭教育</td> <td data-bbox="475 736 1362 949">家 J3 家人的情感支持。 家 J4 對家人愛與關懷的表達。 家 J5 國中階段的家庭責任。 家 J6 參與家庭活動。 家 J12 家庭生活中的性別角色與分工。</td> </tr> <tr> <td data-bbox="304 949 475 987">人權教育</td> <td data-bbox="475 949 1362 987">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。</td> </tr> </tbody> </table>	議題名稱	議題中的實質內涵	性別平等	性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	生命教育	生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。	生涯規劃	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	品德教育	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。 品 J8 理性溝通與問題解決。	家庭教育	家 J3 家人的情感支持。 家 J4 對家人愛與關懷的表達。 家 J5 國中階段的家庭責任。 家 J6 參與家庭活動。 家 J12 家庭生活中的性別角色與分工。	人權教育	人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	
議題名稱	議題中的實質內涵															
性別平等	性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。															
生命教育	生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。															
生涯規劃	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。															
品德教育	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。 品 J8 理性溝通與問題解決。															
家庭教育	家 J3 家人的情感支持。 家 J4 對家人愛與關懷的表達。 家 J5 國中階段的家庭責任。 家 J6 參與家庭活動。 家 J12 家庭生活中的性別角色與分工。															
人權教育	人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。															
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 覺察自己的體型觀，並進一步了解形成原因。揭開體型變化的真相，形塑健康且適合的體型觀。</li> <li>2. 以客觀的標準評估自己的體型，並了解不良的體型對健康的影響。</li> <li>3. 學會檢視自己的生活習慣，並覺察生活習慣對體型造成的影響，提出適切的改善策略，持續修正與進行。</li> <li>4. 到增進人際關係的策略、我訊息的溝通方式與衝突解決的技巧。</li> <li>5. 促進家庭關係與解決衝突的方法，及遇到家庭暴力時的處理方式。</li> <li>6. 網路交友與一般交友的差異、交友過程，以及與網友見面時的安全注意事項。</li> <li>7. 了解壓力的影響、因應方式與調適壓力的技能。</li> <li>8. 了解情緒的影響、因應方式與情緒管理的技巧。</li> <li>9. 學習促進心理健康以及預防他人與自我傷害的方法。</li> <li>10. 認識休閒的意涵與方法，並學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫。</li> <li>11. 從正反手的基本盤傳接入門，體驗飛盤樂趣。</li> <li>12. 了解彩球舞蹈與流行街舞的魅力。</li> <li>13. 認識扯鈴基本動作及簡易花式技巧。</li> <li>14. 了解跳繩的好處，並學習練習單人、雙人及多人跳繩的遊戲。</li> <li>15. 學習八人制拔河的个人與團體技巧，並在賽程中發揮戰術。</li> <li>16. 學習網球、棒球、高爾夫球的基本規則及基礎動作。遵守場上安全及遊戲規則。</li> </ol>															
教學與評量說明 (含版本)	<p>一、教材編輯與資源(教科書版本、相關資源)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 教材編選：南一版教科書</li> <li>(2) 教材來源：南一版教科書/教師手冊</li> <li>(3) 教學資源：南一版教科書及配套資源</li> </ol> <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>															
實施原則	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 日期	國健康與體育科單元名稱/內容
1	單元一 體型由我塑 第1章 體型覺醒 單元四 逆風飛翔 第1章 飛盤 盤旋之際
2	單元一 體型由我塑 第2章 體型方程式 單元四 逆風飛翔 第1章 飛盤 盤旋之際
3	單元一 體型由我塑 第2章 體型方程式 單元五 舞林高手 第1章 啦啦隊 魅力四射
4	單元一 體型由我塑 第3章 健康我最「型」 單元五 舞林高手 第1章 啦啦隊 魅力四射
5	單元一 體型由我塑 第3章 健康我最「型」 單元五 舞林高手 第2章 街舞 舞領風潮
6	單元二 人際新觀點 第1章 青春情誼 單元五 舞林高手 第2章 街舞 舞領風潮
7	段考週
8	單元二 人際新觀點 第1章 青春情誼 單元六 民俗運動 第1章 扯鈴 螞蟻上樹
9	單元二 人際新觀點 第2章 我們這一家 單元六 民俗運動 第1章 扯鈴 螞蟻上樹
10	單元二 人際新觀點 第2章 我們這一家 單元六 民俗運動 第2章 跳繩 繩力超人
11	單元二 人際新觀點 第3章 雲端停看聽 單元六 民俗運動 第2章 跳繩 繩力超人
12	單元二 人際新觀點 第3章 雲端停看聽 單元六 民俗運動

	第3章 拔河 力拔山河
13	單元三 心情點播站 第1章 釋放壓力鍋 單元六 民俗運動 第3章 拔河 力拔山河
14	段考週
15	單元三 心情點播站 第1章 釋放壓力鍋 單元七 球類進階 第1章 網球 網前悍將
16	單元三 心情點播站 第2章 EQ「心」世界 單元七 球類進階 第1章 網球 網前悍將
17	單元三 心情點播站 第2章 EQ「心」世界 單元七 球類進階 第2章 棒球 固若金湯
18	單元三 心情點播站 第3章 守住珍貴生命 單元七 球類進階 第2章 棒球 固若金湯
19	單元三 心情點播站 第3章 守住珍貴生命 單元七 球類進階 第3章 高爾夫球 一桿進洞
20	單元三 心情點播站 第4章 休閒「心」生活 單元七 球類進階 第3章 高爾夫球 一桿進洞
21	期末考週

桃園市建國國民中學 110 學年度第二學期 <u>九</u> 年級 健康與體育領域課程計畫			
每週節數	3 節(健康 1 節、體育 2 節)	設計者	九 年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	□B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 □C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習內容	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。	



- Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。
- Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。
- Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。
- Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。
- Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。
- Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。
- Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。
- Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。
- Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。
- Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。
- Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。

**學習表現**

- 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。
- 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。
- 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。
- 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。
- 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。
- 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。
- 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。
- 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。
- 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。
- 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。
- 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。
- 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。
- 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。
- 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。
- 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。
- 1d-IV-2 反思自己的動作技能。
- 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。
- 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。
- 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。
- 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。
- 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。
- 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。
- 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。
- 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。
- 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。
- 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。
- 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。
- 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。

	<b>議題名稱</b>	<b>議題中的實質內涵</b>
融入之議題	<b>安全教育</b>	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。
	<b>生命教育</b>	生 J2 進行思考時的適當情意與態度 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決

	之道。
<b>品德教育</b>	品 EJU5 謙遜包容。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
<b>戶外教育</b>	戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。
<b>環境教育</b>	環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。
<b>海洋教育</b>	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。
<b>學習目標</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解社區與你之間的關係，評估其潛在危機，並認識社區相關守則與法令，以擬定安全策略。</li> <li>2. 了解社區健康營造，並學習如何運用資源與策略，促進社區健康。</li> <li>3. 體認環境汙染對健康的影響，並反思環境汙染與人類各項發展的關係，進而了解臺灣的各項環境汙染問題，以及分析人類行為對全球環境的改變和影響。</li> <li>4. 體認日常生活各項行為對環境保護和永續的重要性，了解綠色生活型態的意義、名詞和運用，進而學習生活中可實踐的環保行動。</li> <li>5. 認識懷孕到分娩的過程，以及相關的保健觀念。建立對生命的同理與關懷態度。</li> <li>6. 了解人生各個階段會面臨哪些健康議題，如何預防跟克服。提醒自己多關心和照顧自己身邊的人，更要好好愛護自己的身體。</li> <li>7. 透過瑜珈學會自我檢視自己的體態。</li> <li>8. 了解防身術是用於自我防衛，習得基本招式才能保護自己。</li> <li>9. 理解跆拳道比賽規則以及基本踢擊動作。</li> <li>10. 了解武術的基本套路—五步拳攻擊組合。</li> <li>11. 認識飛盤的各項比賽，透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈穩定傳盤。</li> <li>12. 認識臺灣在世界自行車運動中的優勢，並習得道路騎乘技巧。</li> <li>13. 學習網球反手拍握拍法、抽球和移位等動作技術。</li> <li>14. 習得棒球打擊以及跑壘之基本技巧。</li> </ol>
<b>教學與評量說明 (含版本)</b>	<p>一、教材編輯與資源(教科書版本、相關資源)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 教材編選：南一版教科書</li> <li>(2) 教材來源：南一版教科書/教師手冊</li> <li>(3) 教學資源：南一版教科書及配套資源</li> </ol> <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>
<b>實施原則</b>	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。
<b>週次 日期</b>	國健康與體育科單元名稱/內容
1	單元一 社區網絡拼圖 第1章 社區放大鏡

	單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第1章 瑜珈 愉佳
2	單元一 社區網絡拼圖 第1章 社區放大鏡 單元五 武林高手 第1章 防身術 惡狼止步
3	單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力 單元五 武林高手 第1章 防身術 惡狼止步
4	單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力 單元五 武林高手 第2章 跆拳道 拳霸一方
5	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰 單元五 武林高手 第2章 跆拳道 拳霸一方
6	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰 單元五 武林高手 第3章 你、我來練武功
7	段考週
8	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰 單元五 武林高手 第3章 你、我來練武功
9	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰 單元六 翻轉人生 第1章 飛盤 劃破天際
10	單元二 翻轉護地球 第2章 綠活行動家 單元六 翻轉人生 第1章 飛盤 劃破天際
11	單元二 翻轉護地球 第2章 綠活行動家 單元六 翻轉人生 第2章 自行車 轉動騎跡
12	單元三 健康人生逗陣行 第1章 美妙新生命 單元六 翻轉人生 第2章 自行車 轉動騎跡
13	單元三 健康人生逗陣行 第1章 美妙新生命 單元七 球類進階 第1章 網球 一網打盡

14	段考週
15	單元三 健康人生逗陣行 第2章 樂活新旅程 單元七 球類進階 第1章 網球 一網打盡
16	單元三 健康人生逗陣行 第2章 樂活新旅程 單元七 球類進階 第2章 棒球 同心合力
17	單元三 健康人生逗陣行 第2章 樂活新旅程 單元七 球類進階 第2章 棒球 同心合力
18	單元三 健康人生逗陣行 第2章 樂活新旅程 單元七 球類進階 第2章 棒球 同心合力
19	(無進度)
20	(無進度)
21	(無進度)

肆、本校自 108 學年度起逐年實施十二年國民基本教育，110 學年度七到九年級課程依據十二年國民基本教育綱要實施。

伍、本計畫經課程發展委員會審查通過後實施，修正時亦同。