

*5-1-1 普通班各年級各領域/科目課程計畫(修訂後請刪除本行)

伍、領域/科目課程計畫

一、普通班級各年級各領域學習課程之課程計畫

- (一)語文領域國語文
- (二)語文領域英語文
- (三)語文領域本土語文……(以此類推，明列各領域課程計畫)

(一)語文領域國語文

桃園市建國國民中學 112 學年度健康與體育領域課程計畫

壹、依據

1. 教育部十二年國民基本教育課程綱暨**健康與體育**領域課程綱要。
2. 國民教育階段特殊教育課程綱要總綱。
3. 本校課程發展委員會決議。
4. 本校課程發展委員會之**健康與體育領域**小組會議決議。

貳、基本理念

一、領域理念：

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

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

二、學校理念：

1. 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、現況分析

1. 本書在教材編選上除了根據學生不同生長階段的能力與需求來設計，提供充足的健康與體育資訊外，更重視領域核心素養的養成。透過由學習表現與學習內容二個向度所組成的學習重點，來彰顯包含認知、情意、技能與行為的素養內涵。
2. 教材內容的選擇以學生為中心，強調情境脈絡的連結及學生的主動參與，同時關照認知、情意、技能與行為的統整。

肆、課程目標

為促進社會健康發展及國民健康生活，「十二年國民基本教育健康與體育課程」應提供所有學生充分的學習機會，以達成下列九項目標。

- 一、培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。
- 二、養成規律運動與健康生活的習慣。
- 三、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。
- 四、培養獨立生活的自我照護能力。
- 五、培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。
- 六、建構運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。
- 七、培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。
- 八、培養良好人際關係與團隊合作精神。
- 九、發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。

伍、實施原則與策略

健康與體育領域可考量其學習階段、學習內容和師資結構、專長，彈性實施領域教學或分科教學。若採取健康與體育分科教學，於每學期中，各校應視課程實施及學生學習進度之需求，規劃並進行領域課程統整之教學，讓學生從多元觀點探討健康與體育相關的現象與問題。

(一) 教學準備與支援

1. 教師應於每學期開學前做好健康與體育領域之教學規劃，並準備教學所需資源及相關事項。
2. 組織健康與體育領域教師群進行共同備課，於課前分析授課班級學生之身心健康與運動表現，聚焦討論並規劃符合學生需求之健康與體育的教材教法。
3. 適切分配健康與體育領域教學之器材、設備與場地，並考量地域性、季節性，研發體育課程之雨天備案。
4. 體育科之各學習內容主題均應教授，以促進學生均衡發展，惟「挑戰類型運動」、「競爭類型運動」、「表現類型運動」各學習主題下之次項目可考量不同學習階段、學生身心發展需求、學校場地設備及師資專長因素，彈性調整實施節數。
5. 水域休閒運動得視學校鄰近環境資源情形彈性選擇實施；設有游泳池學校，應教授游泳課程，未設有游泳池學校，宜安排游泳校外教學，游泳教學之實施在國小教育階段中亦得同時調整其學習階段。

(二) 教學策略與方法

1. 為使學生能適性學習，應依據學生多方面的差異，包括年齡、性別、族群、地區、學習程度、學習興趣、多元智能、身心發展、身心障礙、族群文化與社經背景等，規劃多元的分組合作學習，採用多元的學習策略與教學模式，並可安排普通班與特殊類型教育學生班交流之教學活動。關於身心障礙學生之學習，應考量其身心狀況及學習需求，規劃適合之教學活動，以促進特殊需求者之健康。
2. 因應學校健康促進活動、校內外體育活動與運動競賽，規劃健康教育與體育教學活動，為學生營造不同情境的學習機會，將學生課室之健康與體育學習，延伸至家庭、學校與社區等生活場域，建立支持健康的環境，並能有戶

外活動體驗或服務學習的經驗。

3. 教學的過程以學生為中心，讓學生主動參與、體驗與互動，並提供機會，使學生能在生活中落實健康的生活型態。

4. 將生活技能融入健康教育教學，透過有效的教育途徑，使學生學會批判性思考、作決定的能力；而願意自發的、公開的承諾，培養學生的健康行為、提升自我效能，並展現出對自身健康有益的行動力。

5. 運用多元的健康教育教學方法，如健康促進合作學習、食品選擇情境模擬、環境體驗學習、安全環境探究教學、具個別差異的健康行動計畫，以支持健康教育教學生活化。

6. 採用多樣化的體育教學方法、模式或策略，以確保學生之學習效率，如：樂趣化體育教學、理解式球類教學法、摩斯登 (Mosston) 教學光譜、運動教育模式、動作教育模式、體適能教育模式、個人與社會責任模式、分站教學及其他。

7. 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。

陸、實施內容（含實施時間與節數、教學方法、評量方式等）

健康每週 1 節、體育每週 2 節，每節課 45 分鐘

教學方法：

健康教育教學方法，如健康促進合作學習、食品選擇情境模擬、環境體驗學習、安全環境探究教學、具個別差異的健康行動計畫，以支持健康教育教學生活化。

體育教學方法、模式或策略，以確保學生之學習效率，如：樂趣化體育教學、理解式球類教學法、摩斯登 (Mosston) 教學光譜、運動教育模式、動作教育模式、體適能教育模式、個人與社會責任模式、分站教學及。

評量方式：

健康技能的評量方式採用質與量並重的多元評量方法。

體育技能表現的評量方式，可分為質性評量與量化評量。質性評量以觀察及判斷學生運動技能的表現程度給分，如觀察動作的協調性、流暢性、熟練度、美感和有無符合規定動作的要領等

柒、教學資源

健康與體育領域教學資源包括各種形式的媒材、設備，以及相關人力組織資源等。

（一）健康專科教室、運動場館空間數量應滿足教學需求，學校宜逐年編列經費，購置健康與體育教學相關設備、器材、模型、圖書、影音媒材等。

（二）善用社區運動中心、運動俱樂部的設備器材，以及衛生醫療機構的場域中各項環境與設施，以活化教學，提升教學成效。

（三）家長宜成為學校的伙伴與合作對象，鼓勵家長成立學習社群或親師共學社群，邀請參與健康與體育相關的教學及活動，爭取家長、社區人士對於學校健康與體育課程實施的支持、參與，以建立親師生共學的學校文化；學校應引入有利的社區資源，共享健康與體育的相關設備或人力資源，建立「家庭-學校-社區」的合作夥伴關係，共同關心學生健康生活與規律運動習慣及態度的養成，以促進家長、社區人士對於學校健康與體育相關教學及活動的了解與參與。

(二) 健體領域課程計畫

桃園市建國國民中學 112 學年度第一學期【健康與體育領域】課程計畫			
每週節數	3	設計者	一年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	<ul style="list-style-type: none"> ■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	<ul style="list-style-type: none"> ■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	<ul style="list-style-type: none"> ■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-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</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>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>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>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</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>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>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</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>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。</p> <p>1c-IV-1 瞭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>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，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>1d-IV-1 瞭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>2d-IV-1 瞭解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	
	學習內容	<p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p>	

	<p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</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-3 奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p> <p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。</p> <p>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>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。</p> <p>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p> <p>Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</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動作組合及團隊戰術。</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>Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。</p>
<p>融入之議題</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>性別平等教育 <input type="checkbox"/>人權教育 <input checked="" type="checkbox"/>環境教育 <input type="checkbox"/>海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/>品德教育</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>生命教育 <input type="checkbox"/>法治教育 <input type="checkbox"/>資訊教育 <input type="checkbox"/>科技教育 <input type="checkbox"/>能源教育 <input checked="" type="checkbox"/>安全教育</p> <p><input type="checkbox"/>防災教育 <input type="checkbox"/>家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/>生涯規劃教育 <input checked="" type="checkbox"/>多元文化教育 <input checked="" type="checkbox"/>閱讀素養教育</p> <p><input type="checkbox"/>戶外教育 <input checked="" type="checkbox"/>國際教育 <input type="checkbox"/>原住民教育</p>
<p>學習目標</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能瞭解全人健康的概念與內涵。 2. 能瞭解人體各項器官的功能與運作關係。 3. 能瞭解全人健康中自我認同與自我實現的概念。 4. 能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。 5. 能瞭解青春期身心變化的調適與保健策略。 6. 能瞭解皮膚的基本構造與青春期臉部、體味與防晒相關問題的處理方法。 7. 能操作洗臉的相關健康技能。 8. 瞭解體味與改善方法。 9. 紫外線與皮膚的關係、避免受到紫外線傷害的方法、防晒產品的選購。 10. 瞭解青春期在心理發展階段的特性，並評估自己在青春期的心理煩惱。 11. 瞭解青春期的心理問題並能發展適合的因應策略。 12. 能有信心面對青春期的心理變化，並能正向肯定自己。 13. 關心相關的食品中毒事件，並從中學習預防食品中毒。 14. 瞭解冰箱與食品中毒的關聯性，瞭解冰箱的功用，以及食材保存管瞭解消費陷阱。 15. 瞭解消費陷阱。 16. 瞭解與飲食相關的議題。

	<p>17. 能依據每日飲食指南，規畫適合的飲食內容。</p> <p>18. 能瞭解各種食材與食品添加物的源頭及管理方式。</p> <p>19. 能評估食品安全問題對健康的影響。</p> <p>20. 透過運動欣賞瞭解各項運動的競賽規則、技巧、戰術，還有運動對個人與社會的價值與意義，並培養學生公正參與比賽的風度，遵守紀律，養成服輸的精神與欣賞勝利者的雅量，將運動家精神應用在生活當中。</p> <p>21. 認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，並完成檢測。</p> <p>22. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p> <p>23. 完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。</p> <p>24. 能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。</p> <p>25. 能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。</p> <p>26. 透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。</p> <p>27. 能使用起跑架且做好起跑動作，並透過合作學習策略，改善動作技能表現。</p> <p>28. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。</p> <p>29. 能與同學討論如何提升傳接棒之技巧及默契，並正向溝通出有效的策略，提高學習效能。</p> <p>30. 能從班級接力比賽觀摩中，體察參賽者行雲流水般的接力動作，發表運動欣賞之體驗。</p> <p>31. 能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。</p> <p>32. 培養自發學習與相互合作學習的能力。</p> <p>33. 能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。</p> <p>34. 能完整做出捷泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。</p> <p>35. 認識籃球運動，學習所需要的動作技術。</p> <p>36. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。</p> <p>37. 能瞭解排球之相關知識。</p> <p>38. 能瞭解排球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接球的技術。</p> <p>39. 能理解活動中的戰術，及能夠安排個人與團隊合作練習之方法。</p> <p>40. 瞭解體操的運動技能及原理。</p> <p>41. 能學習到平衡與跳躍能力。</p> <p>42. 將練習要點融入在練習過程中。</p> <p>43. 瞭解跳繩運動的技能及原理。</p>
<p>教學與評量 說明</p>	<p>教學方法</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>教學評量</p> <p>發表 實作 觀察 行動 技能 問答 情意</p>

	提問 認知
週次 日期	國中健康與體育科單元名稱/內容
1	1-1：健康的基礎 3-1：運動新主張～運動欣賞與運動家精神
2	1-1：健康的基礎 3-1：運動新主張～運動欣賞與運動家精神
3	1-2：成長的喜悅 3-2：知我所能～健診體適能
4	1-2：成長的喜悅 3-2：知我所能～健診體適能
5	1-2：成長的喜悅 3-2：知我所能～健診體適能
6	1-2：成長的喜悅 3-2：知我所能～健診體適能
7	1-2：成長的喜悅 4-1：默契大考驗～田徑
8	1-2：成長的喜悅 4-1：默契大考驗～田徑
9	1-2：成長的喜悅 4-1：默契大考驗～田徑
10	1-2：成長的喜悅 4-2：青春我最漾～捷泳
11	1-2：成長的喜悅 4-2：青春我最漾～捷泳
12	1-2：成長的喜悅 4-2：青春我最漾～捷泳

13	2-1：懂吃懂買大贏家 4-2：青春我最漾～捷泳
14	2-1：懂吃懂買大贏家 5-1：高抬貴手～籃球
15	2-1：懂吃懂買大贏家 5-1：高抬貴手～籃球
16	2-1：懂吃懂買大贏家 5-1：高抬貴手～籃球
17	2-2：食品消費新趨勢 5-2：旁敲側擊～排球
18	2-2：食品消費新趨勢 5-2：旁敲側擊～排球
19	2-2：食品消費新趨勢 6-1：躍然紙上～體操
20	2-2：食品消費新趨勢 6-1：躍然紙上～體操
21	2/5 課程進度與總結性評量

桃園市建國國民中學 112 學年度第二學期【健康與體育領域】課程計畫			
每週節數	3	設計者	一年級教學團隊
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"/> A3. 規劃執行與創新應變	<input checked="" type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決
	B 溝通互動	<input checked="" type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養	<input checked="" type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養
	C 社會參與	<input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識 <input type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解	<input checked="" type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作
學習重點	學習表現	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	

		<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>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>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對錯進健康的觀點與立場。</p> <p>1c-IV-1 瞭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>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>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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>4c-IV-1 分析並善用與運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>1d-IV-1 瞭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>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。</p>
	學習內容	<p>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。</p> <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</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。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</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動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p>
融入之議題		<p><input type="checkbox"/>性別平等教育 <input checked="" type="checkbox"/>人權教育 <input type="checkbox"/>環境教育 <input type="checkbox"/>海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/>品德教育</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>生命教育 <input checked="" type="checkbox"/>法治教育 <input type="checkbox"/>資訊教育 <input type="checkbox"/>科技教育 <input type="checkbox"/>能源教育 <input checked="" type="checkbox"/>安全教育</p> <p><input type="checkbox"/>防災教育 <input checked="" type="checkbox"/>家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/>生涯規劃教育 <input type="checkbox"/>多元文化教育 <input type="checkbox"/>閱讀素養教育</p> <p><input type="checkbox"/>戶外教育 <input checked="" type="checkbox"/>國際教育 <input type="checkbox"/>原住民教育</p>

學習目標

1. 認識眼睛的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於視力保健的影響。
2. 因應家中與在校情境，尋求視力保健的助力，並且能降低或解決有害因子。
3. 依照個人生活習慣及需求，規劃視力的自主保健行動策略。
4. 認識牙齒的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於口腔保健的影響。
5. 因應家中與在校情境，尋求口腔保健的助力，並且能降低或解決有害因子。
6. 依照個人生活習慣及需求，規劃口腔的自主保健行動策略。
7. 認識菸、酒、檳榔的危害。
8. 學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。
9. 正確認識法律層面對於菸、酒、檳榔的規範。
10. 認識各個禁菸場域、禁菸標誌與協助戒癮的方式和機構。
11. 站在協助戒癮者的角度認識戒癮方法與協助機構。
12. 關注新興菸品電子煙的現況與現行法律規範，以健康的角度堅定拒絕立場。
13. 能在面對菸、酒與檳榔的邀約時，進行批判性思考並堅持拒絕態度，並作出有利健康的決定。
14. 認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。
15. 知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。
16. 願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。
17. 學生能認識何謂傳染病，並瞭解傳染鏈。
18. 學習常見的傳染病，瞭解預防接種年齡與相關事宜。
19. 學生能認識新興傳染病的歷史。
20. 瞭解 COVID-19 對生活的影響。
21. 學習旅遊防疫的注意事項以及行前措施。
22. 瞭解有氧舞蹈的起源分類。
23. 瞭解有氧舞蹈以各種舞步為基礎，利用身體各部位的動作、力量和方向面化，創造出有氧舞蹈。
24. 學會有氧舞蹈的動作。
25. 能培養團隊合作的精神。
26. 能認識飛盤競賽項目的相關知識。
27. 能瞭解飛盤反手投擲動作要領，並做出投擲動作，且因應情境使用適當投擲方式。
28. 能理解飛盤接盤動作要領，並能做出接盤動作，且因應情境使用適當接擲方式。
29. 能瞭解活動中的動作要求，達到團隊互動合作的精神。
30. 認識中距離跑的發展及項目。
31. 能理解 800 公尺及 1500 公尺的競賽屬性。
32. 利用正確的擺、跑、蹬、抬、轉跑姿，輕鬆節省能量的消耗。
33. 能理解暖身、伸展活動，可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。
34. 能做到自我肌力鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。
35. 瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。
36. 培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。
37. 瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。
38. 能完整做出蛙泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。
39. 能瞭解桌球相關知識與規則。
40. 能瞭解桌球正反拍擊球動作要領，並做到正反拍技術動作。
41. 能具備個人與團隊合作練習的知能。
42. 瞭解排球低首發球的動作要領。
43. 學習低手發球。

	<p>44. 學習肩上發球。</p> <p>45. 學習排球低手接發球。</p> <p>46. 瞭解投籃及傳接球的動作要領。</p> <p>47. 培養挑戰自我與團隊合作的精神。</p> <p>48. 養成良好的運動習慣。</p> <p>49. 能瞭解羽球的起源及歷史背景。</p> <p>50. 能瞭解正手發球技術的相關知識，並做到正手發高遠長球、正手發短球之動作技術。</p> <p>51. 能瞭解正手擊高遠球技術的相關知識，並做到正手擊高遠球之動作技術。</p> <p>52. 瞭解運動安全注意事項。</p> <p>53. 認識運動傷害的分類與意義，建立正確的運動傷害防護觀念。</p> <p>54. 瞭解急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南。</p> <p>55. 瞭解熱傷害的症狀及處理方法。</p>
<p>教學與評量說明</p>	<p>教學方法</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>教學評量</p> <p>發表</p> <p>實作</p> <p>觀察</p> <p>行動</p> <p>技能</p> <p>問答</p> <p>情意</p> <p>提問</p> <p>認知</p>
<p>週次 日期</p>	<p>國中健康與體育科單元名稱/內容</p>
<p>1</p>	<p>1-1：明眸行動 4-1：舞動青春～有氧舞蹈</p>
<p>2</p>	<p>1-1：明眸行動 4-1：舞動青春～有氧舞蹈</p>
<p>3</p>	<p>1-2：皓齒計畫 4-2：一擲乾坤～飛盤</p>
<p>4</p>	<p>1-2：皓齒計畫 4-2：一擲乾坤～飛盤</p>

5	2-1：成癮故事館 5-1：長驅直入～田徑
6	2-1：成癮故事館 5-1：長驅直入～田徑
7	2-1：成癮故事館 5-2：哇哇哇哇～蛙泳
8	2-2：菸、酒、檳榔防制情報網 5-2：哇哇哇哇～蛙泳
9	2-2：菸、酒、檳榔防制情報網 5-2：哇哇哇哇～蛙泳
10	2-2：菸、酒、檳榔防制情報網 5-2：哇哇哇哇～蛙泳
11	2-3：反毒真英雄 6-1：你來我往～桌球
12	2-3：反毒真英雄 6-1：你來我往～桌球
13	2-3：反毒真英雄 6-2：一觸即發～排球
14	2-3：反毒真英雄 6-2：一觸即發～排球
15	3-1：常見傳染病 6-3：投傳而去～籃球
16	3-1：常見傳染病 6-3：投傳而去～籃球
17	3-1：常見傳染病 6-4：揮拍自如～羽球
18	3-2：新興傳染病 6-4：揮拍自如～羽球

19	3-2：新興傳染病 6-1：躍然紙上～體操
20	3/5 課程進度與總結性評量

桃園市立健國國民中學 112 學年度第一學期 八年級 健體 領域課程計畫												
每週節數	3 節	設計者										
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變										
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養										
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 OC3. 多元文化與國際理解										
課程目標	<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) 理解籃球、桌球、羽球及壘球的基本知識並能做出基本動作。</p>											
融入議題	<table border="1"> <thead> <tr> <th>議題名稱</th> <th>議題中的實質內涵</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>安全教育</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>性別平等</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>戶外教育</td> <td>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。 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。</td> </tr> <tr> <td>海洋教育</td> <td>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。</td> </tr> </tbody> </table>		議題名稱	議題中的實質內涵	安全教育	安 J1 理解安全教育的意義。 安 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。 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。	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。
議題名稱	議題中的實質內涵											
安全教育	安 J1 理解安全教育的意義。 安 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。 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。											
海洋教育	海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。											

		海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。
	品德教育	品 EJU1 尊重生命。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。
	法治教育	法 J2 避免歧視。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。
	生涯規劃	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。
學習重點	學習內容	健康 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。 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。 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	健康 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-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。 體育 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。

	<p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</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，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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>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>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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>
評量方式	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核
週次/ 日期	國中健康與體育科單元名稱/內容
1	<p>單元一 愛，這件事</p> <p>第 1 章 歌頌情誼</p> <p>單元四 貼心！就能安心！</p> <p>第 1 章 運動與貼紮</p>
2	<p>單元一 愛，這件事</p> <p>第 1 章 歌頌情誼</p> <p>單元四 貼心！就能安心！</p> <p>第 1 章 運動與貼紮</p>
3	<p>單元一 愛，這件事</p> <p>第 2 章 珍愛自我</p> <p>單元五 挑戰極限</p> <p>第 1 章 標槍 千斤一擲</p>
4	<p>單元一 愛，這件事</p> <p>第 2 章 珍愛自我</p> <p>單元五 挑戰極限</p> <p>第 1 章 標槍 千斤一擲</p>
5	<p>單元一 愛，這件事</p> <p>第 2 章 珍愛自我</p> <p>單元五 挑戰極限</p>

	第 2 章 三項全能
6	單元一 愛，這件事 第 3 章 「性」福「保」典 單元五 挑戰極限 第 2 章 三項全能
7	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
8	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
9	單元二 一生「醫」世 第 1 章 臺灣「醫」級棒 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 1 章 捷泳 泳無止息
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

	單元六 水上游龍 第 2 章 浮潛 深入潛出
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 籃球 跑動與配合
14	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 籃球 跑動與配合
15	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
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 羽球 致命一擊
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 羽球 致命一擊
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	2/5 課程進度與總結性評量

桃園市立建國國民中學 112 學年度第二學期 八年級 健體 領域課程計畫						
每週節數	3 節	設計者				
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變				
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養				
	C 社會參與	○C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 ■C3. 多元文化與國際理解				
課程目標	<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、羽球及壘球的進階知識。</p>					
融入議題	<table border="1"> <thead> <tr> <th>議題名稱</th> <th>議題中的實質內涵</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>安全教育</td> <td> 安 J1 理解安全教育的意義。 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。 </td> </tr> </tbody> </table>	議題名稱	議題中的實質內涵	安全教育	安 J1 理解安全教育的意義。 安 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。	
議題名稱	議題中的實質內涵					
安全教育	安 J1 理解安全教育的意義。 安 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>生命教育 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</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> <p>品德教育 品 EJU1 尊重生命。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。</p> <p>法治教育 法 J9。</p> <p>人權教育 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p> <p>環境教育 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。</p> <p>國際教育 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p> <p>家庭教育 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</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。</p> <p>生涯規劃 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。</p>
學習重點	學習內容	<p>健康 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。</p> <p>體育 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。</p>
	學習表現	<p>健康 Ia-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 Ia-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-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</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>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</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-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</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>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>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。</p> <p>體育</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 反思自己的動作技能。</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，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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>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>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-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。</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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>
評量方式	實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核
週次/日期	國中健康與體育科單元名稱/內容
1	<p>單元一 消費中學堂</p> <p>第1章 GO購「食」力讚</p> <p>單元四 Olympic Games 運動誌</p> <p>第1章 奧林匹克故事館</p>
2	<p>單元一 消費中學堂</p> <p>第1章 GO購「食」力讚</p> <p>單元四 Olympic Games 運動誌</p> <p>第1章 奧林匹克故事館</p>

3	單元一 消費中學堂 第1章 GO購「食」力讚 單元五 有氣、無氣運動 第1章 慢跑
4	單元一 消費中學堂 第2章 健康消費實踐家 單元五 有氣、無氣運動 第1章 慢跑
5	單元一 消費中學堂 第2章 健康消費實踐家 單元五 有氣、無氣運動 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊
6	單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情報站(上) 單元五 有氣、無氣運動 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊
7	單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情報站(上) 單元五 有氣、無氣運動 第3章 器械體操 跳箱
8	單元二 慢病驚心 第2章 慢性病情報站(下) 單元五 有氣、無氣運動 第3章 器械體操 跳箱
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 1 章 仰泳 趾高氣揚
11	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
12	單元三 安全防護網 第 1 章 扭轉危機保安康 單元六 力爭上游 第 2 章 獨木舟 划力出場
13	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 空中格鬥
14	單元七 球類進階 第 1 章 藤球 空中格鬥
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 2 章 桌球 蓄勢待發
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 羽球 羽日俱進
18	單元三 安全防護網 第 4 章 生命之鏈 單元七 球類進階 第 3 章 羽球 羽日俱進

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
	單元三 安全防護網
20	第 4 章 生命之鏈
	3/5 課程進度與總結性評量

桃園市建國國民中學 112 學年度第一學期九年級健體領域課程計畫			
每週節數	3 節	設計者	健體領域團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 □B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 ■C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	<p>學習表現</p> <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與資源規範。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</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，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的「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-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>		

4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。
 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。
 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。
 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。
 學習內容
 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。
 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。
 Bc-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。
 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。
 Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。
 Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。
 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。
 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。
 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。
 Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。
 Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。
 Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。
 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。
 Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術
 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。
 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。
 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。

融入
之議
題

【人權教育】
 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。

【環境教育】
 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。
 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。
 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。
 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。

【海洋教育】
 海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。
 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。
 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。
 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。
 海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。

【生命教育】
 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。

【能源教育】
 能 J1 認識國內外能源議題。
 能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。
 能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。
 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。

【安全教育】
 安 J6 了解運動設施安全的維護。
 安 J9 遵守環境設施、設備的安全守則
 安 J11 學習創傷救護技能。

【家庭教育】
 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。

	家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	
學習目標	健康教育 明瞭全人健康的概念及保持良好生活形態的方法；澄清對體型價值觀的迷思，能夠對自己充滿信心並接受自己，也要瞭解如何正確的減重。另外學習如合理性消費並維護自己的消費權益，除了愛護自己與維護自己之外，也要學習如何愛護我們的生活環境，讓我們的家園更加的美好。 體育 瞭解運動中會存在哪些風險並學習如何處理運動傷害，此外學習跆拳道、長跑、啦啦隊舞蹈及各種球類運動，培養更多興趣，讓自己在運動時，能有更多有趣的選擇。	
教學與評量說明	教材編輯與資源 翰林版國中健體 9 上教材 教學方法 教師手冊詳列學習重點、教學目標與教學注意事項、教學活動流程、評量方式、專有名詞解釋、參考資料與相關資訊，方便教師教學使用。 教學評量 1. 問答 2. 情意 3. 提問 4. 發表 5. 實作 6. 認知 7. 說明 8. 觀察 9. 行為 10. 技能 11. 發表	
教學資源	1. 課本 2. 教用版電子教科書 3. 課程相關資料	
週次	日期	主題單元（節數 3）
第 1 週	8/30~9/1	第一篇健康體位行家 第 1 章身體意象
第 2 週	9/4~9/8	第一篇健康體位行家 第 2 章我型我塑
第 3 週	9/11~9/15	第一篇健康體位行家 第 3 章健康體位管理
第 4 週	9/18~9/22	第四篇挑戰自我 第 1 章運動防護
第 5 週	9/25~9/29	第四篇挑戰自我 第 2 章防衛運動
第 6 週	10/2~10/6	第二篇健康消費行家 第 1 章飲食新趨勢
第 7 週	10/9~10/13	第二篇健康消費行家 第 2 章消費陷阱（第一次段考）
第 8 週	10/16~10/20	第二篇健康消費行家

		第 3 章健康消費好決定
第 9 週	10/23~10/27	第五篇團隊動力 第 2 章籃球 3X3 籃球
第 10 週	10/30~11/3	第五篇團隊動力 第 2 章籃球 3X3 籃球
第 11 週	11/6~11/10	第五篇團隊動力 第 2 章排球攔網
第 12 週	11/13~11/17	第五篇團隊動力 第 2 章排球攔網
第 13 週	11/20~11/24	第五篇團隊動力 第 3 章羽球前場區域擊球
第 14 週	11/27~12/1	第五篇團隊動力 第 3 章羽球前場區域擊球 (第二次段考)
第 15 週	12/4~12/8	第五篇團隊動力 第 4 章棒球觸擊短打與布陣戰術
第 16 週	12/11~12/15	第五篇團隊動力 第 4 章棒球觸擊短打與布陣戰術
第 17 週	12/18~12/22	第三篇永續愛地球 第 1 章環保問題
第 18 週	12/25~12/29	第三篇永續愛地球 第 2 章我的環保行動
第 19 週	1/1~1/5	第三篇永續愛地球 第 3 章健康社區
第 20 週	1/8~1/12	第六篇超越自我 第 1 章田徑-長距離跑
第 21 週	1/15~1/19	2/5 課程進度與總結性評量

桃園市建國國民中學 112 學年度第二學期九年級健體領域課程計畫			
每週節數	3 節	設計者	健體領域團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 ■C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	<p>學習表現</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與資源規範。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</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>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>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</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>		

2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。

2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。

2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。

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。

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。

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。

4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。

4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。

4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。

學習內容

Bb-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。Bb-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。

Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用。

Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用。

Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。

Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。

Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。

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。

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。

Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。

Eb-IV-3 科技產品消費及其對健康的影響。

Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。

Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧。

Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。

Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。

Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。

Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。

Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。

融入
之議
題

【性別平等教育】

性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。

性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。

性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。

【人權教育】

人 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】

		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。
教學與評量說明		<p>教材編輯與資源 翰林版國中健體 9 下教材</p> <p>教學方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>教學評量</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 問答 2. 提問 3. 發表 4. 實作 5. 認知 6. 觀察 7. 分享
教學資源		<ol style="list-style-type: none"> 1. 教學影片 2. 影片播放設備 3. 課本、教用版電子教科書 4. 影片播放設備 5. 上網設備 6. 教用版電子教科書 7. 節能減碳相關資料 8. 課程相關資料 9. 職業傷害相關資料 10. 學習單
第 1 週	2/16	第一篇有愛無礙 第 1 章揭開「性」的真實面紗
第 2 週	2/19~2/23	第一篇有愛無礙 第 2 章我的身體我做主
第 3 週	2/26~3/1	第一篇有愛無礙 第 3 章性病知多少
第 4 週	3/4~3/8	第四篇超越運動障礙 第 1 章運動無礙 第 2 章地板滾球
第 5 週	3/11~3/15	第二篇人際好關係 第 1 章拉近彼此距離
第 6 週	3/18~3/22	第二篇人際好關係 第 2 章和諧的家人關係
第 7 週	3/25~3/29	第五篇動如脫兔 第 1 章籃球~5x5 全場比賽
第 8 週	4/1~4/5	第五篇動如脫兔 第 1 章籃球~5x5 全場比賽
第 9 週	4/8~4/12	第五篇動如脫兔 第 2 章桌球~下旋球與雙打比賽
第 10 週	4/15~4/19	第五篇動如脫兔 第 2 章桌球~下旋球與雙打比賽

第 11 週	4/22~4/26	第五篇動如脫兔 第 3 章排球~初級進攻戰術
第 12 週	4/29~5/3	第五篇動如脫兔 第 4 章足球~防守
第 13 週	5/6~5/10	第五篇動如脫兔 第 4 章足球~防守
第 14 週	5/13~5/17	第三篇環境安全總動員 第 1 章居家安全體檢、第 2 章防震安全準備好
第 15 週	5/20~5/24	第三篇環境安全總動員 第 3 章交通安全知與行 第 4 章社區安全行動家
第 16 週	5/27~5/31	第六篇我愛運動 第 1 章游泳~蝶泳
第 17 週	6/3~6/7	第六篇我愛運動 第 2 章民俗體育~扯鈴
第 18 週	6/10~6/14	第六篇我愛運動 第 3 章武術~詠春拳
第 19 週	6/17~6/21	健康、體育 【健康】破解生活中的迷思、【體育】冷門運動大集合
第 20 週	6/24~6/28	3/5 課程進度與總結性評量