

# 桃園市武漢國民中學 110 學年度健體領域課程計畫

## 壹、依據

- 一、教育部十二年國民基本教育課程綱要暨健體領域課程綱要。
- 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體領域課程小組會議決議。

## 貳、基本理念

### 一、領域發展理念：

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。

## 參、實施內容：

桃園市武漢國民中學 110 學年度七年級 健體 領域課程計畫			
每週節數	3 節		設計者
	健體領域團隊		
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 ■C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現		
	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。		
	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。		
	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。		
	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。		
	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。		
	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。		
	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。		
	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。		
	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。		
	1d-IV-2 反思自己的運動技能。		
	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。		
	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。		
	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。		
	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。		
2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。			
2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。			
2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。			
2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			
3a-IV-1 精熟地操作健康技能。			
3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。			
3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。			
3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。			
3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。			

- 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。
- 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。
- 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。
- 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。
- 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。
- 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。
- 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。
- 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。
- 4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。
- 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。
- 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。
- 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。
- 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。
- 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。

#### 學習內容

- Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。
- Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。
- Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。
- Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。
- Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。
- Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。
- Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。
- Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。
- Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。
- Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。
- Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。
- Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食品中毒預防處理方法。
- Fa-IV-1 自我認同與自我實現。
- Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。
- Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。
- Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。
- Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。
- Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。
- Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。
- Ib-IV-1 自由創作舞蹈。
- Ib-IV-2 各種社交舞蹈。Fb-IV-2

#### 融入之議題

##### 【性別平等教育】

- 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。
- 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。
- 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。
- 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。

##### 【人權教育】

- 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。

##### 【環境教育】

- 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。
- 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。
- 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。
- 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關

	<p>係。</p> <p>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></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>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></p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</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 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</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>國 J6 具備參與國際交流活動的能力。</p>
<p>學習目標</p>	<p>健康教育</p> <p>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>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>體育</p> <p>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>健康教育</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，讓運動豐富生活，並學習在水上活動時保護自己的安全。</p>
<p>教學與評量說明</p>	<p><b>教材編輯與資源</b></p> <p>翰林版國中健體 7 年級教材</p> <p><b>教學方法</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> <p><b>教學評量</b></p> <p>技能 問答 實作 認知 說明</p>

	觀察 發表 情意	
週次	七上課程	七下課程
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	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	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角 第四篇運動好健康 第一章體適能	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	第一篇健康滿點 第二章健康靠自己 第四篇運動好健康 第一章體適能	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	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
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	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
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	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
7	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	第一篇健康照護 第三章護膚保衛戰 第五篇球類真好玩 第一章籃球
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	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
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	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	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
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	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	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

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	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
14	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（第二次段考）	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
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	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（第二次段考）
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 第四章棒球	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	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
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	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
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	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
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	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
21	第三篇實在有健康 第二章吃出好健康 第六篇健康跑跳碰 第二章街舞（第三次段考）	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（第三次段考）

桃園市武漢國民中學 110 學年度八年級 健體 領域課程計畫

每週節數	3 節	設計者	健體領域團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 ■C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現		
	<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-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、資源與規範。</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</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-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。2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</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>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>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 熟悉各自我調適技能。</p> <p>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。</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-1 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</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-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>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>		
學習重點	學習內容		
	<p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p> <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、戒治資源的運用。</p> <p>Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</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。</p> <p>Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p>		

	<p>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。</p> <p>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>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>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>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>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。</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>【性別平等教育】</p> <p>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>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。</p> <p>【人權教育】</p> <p>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>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p> <p>【環境教育】</p> <p>環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。</p> <p>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>【品德教育】</p> <p>品 EJU4 自律負責。</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>【法治教育】</p> <p>法 J3 認識法律之意義與制定。</p> <p>法 J4 理解規範國家強制力之重要性。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。</p>
<p>學習目標</p>	<p>健康教育</p> <p>學習成癮物質的內容與危害，並練習拒絕技巧，認識傳染病與預防方法。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。</p> <p>體育</p> <p>認識運動對身體發展的影響，並學習如何鍛鍊自己的身體，深化、進階七年級學習過的各類球類運動，課程也規劃跳遠、跳繩、飛盤等全新學習內容，希望同學藉此培養多元興趣與良好體能。</p>
<p>教學與評量說明</p>	<p>教材編輯與資源</p> <p>翰林版國中健體 8 年級教材</p> <p>教學方法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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</li> </ol>

習經驗，從而整合運用於實際的生活中。  
4. 單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。

**教學評量**

技能  
討論  
問答  
情意  
發表  
實作  
認知  
觀察

週次	八上課程	八下課程
1	第一篇致命吸引力 第一章拒菸我最行 第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅 第四篇青春的躍動 第一章運動營養
2	第一篇致命吸引力 第一章拒菸我最行 第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅 第四篇青春的躍動 第一章運動營養
3	第一篇致命吸引力 第一章拒菸我最行 第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅 第四篇青春的躍動 第一章運動營養
4	第一篇致命吸引力 第二章酒、檳榔的世界 第四篇運動全方位 第二章肌力訓練	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼 第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車
5	第一篇致命吸引力 第二章酒、檳榔的世界 第四篇運動全方位 第二章肌力訓練	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼 第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車
6	第一篇致命吸引力 第三章無毒人生 第四篇運動全方位 第二章肌力訓練	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼 第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車
7	第一篇致命吸引力 第三章無毒人生 第五篇玩球樂趣多 第一章籃球	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化。 第五篇運動大進擊第一章籃球
8	第一篇致命吸引力 第三章無毒人生 第五篇玩球樂趣多 第一章籃球	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化 第五篇運動大進擊 第一章籃球
9	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病 第五篇玩球樂趣多 第一章籃球	第一篇生命的旅程 第四章用愛說再見。 第五篇運動大進擊 第一章籃球
10	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病 第五篇玩球樂趣多 第一章籃球	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病（一） 第五篇運動大進擊 第二章排球



11	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病 第五篇玩球樂趣多 第二章排球	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病（一） 第五篇運動大進擊 第二章排球
12	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 第二章排球	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病（一） 第五篇運動大進擊 第二章排球
13	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 第二章排球	第二篇沉默的殺手 第二章慢性病（二） 第五篇運動大進擊 第三章桌球
14	第三篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦 第五篇玩球樂趣多 第三章羽球 段考週	第二篇沉默的殺手 第二章慢性病（二） 第五篇運動大進擊 第三章桌球
15	第三篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦 第五篇玩球樂趣多 第三章羽球	第三篇即刻救援 第一章急救最前線 第五篇運動大進擊 第三章桌球 段考週
16	第三篇擁抱青春相信愛 第二章約會的事 第五篇玩球樂趣多 第四章棒球	第三篇即刻救援 第一章急救最前線 第五篇運動大進擊 第四章足球
17	第三篇擁抱青春相信愛 第二章約會的事 第五篇玩球樂趣多 第四章棒球	第三篇即刻救援 第一章急救最前線 第五篇運動大進擊 第四章足球
18	第三篇擁抱青春相信愛 第二章約會的事 第六篇運動樣樣行 第一章田賽	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術 第六篇大家動起來 第一章游泳
19	第三篇擁抱青春相信愛 第三章真愛要等待 第六篇運動樣樣行 第一章田賽	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術 第六篇大家動起來 第一章游泳
20	第三篇擁抱青春相信愛 第三章真愛要等待 第六篇運動樣樣行 第一章民俗運動—跳繩	第三篇即刻救援第二章心肺復甦術。 第六篇大家動起來 第一章游泳
21 段考週	第三篇擁抱青春相信愛 第三章真愛要等待 第六篇運動樣樣行 第一章民俗運動—跳繩 段考週	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術 第六篇大家動起來 第二章體操 段考週

桃園市武漢國民中學 110 學年度九年級 健康與體育 領域課程計畫

每週節數	3 節	設計者	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	<p>上學期</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、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>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>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-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>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>3b-IV-1: 熟悉各種自我調適技能。</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>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>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> <p>下學期</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>		

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-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。  
 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，增進生活的美感體驗。  
 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。  
 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-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或行為的影響力。  
 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。  
 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:執行提升體適能的休閒運動。

融入之議題

**上學期**

**【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。

**【生涯規畫教育】**

涯 J12:發展及評估生涯決定的策略。

涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。

**【閱讀素養教育】**

閱 J7:小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。

**【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。

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。

**【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。

**【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EJU7:欣賞感恩。

**【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。

**【法治教育】**

法 J1:探討平等。

下學期

**【性別平等教育】**

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。

性 J12:省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。

**【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。

人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。

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。

**【國際教育】**

國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。

國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。

**【環境教育】**

環 J4:了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。

環 J6:了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。

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 J9:了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。

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 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。

**【生涯規劃教育】**

涯J6:建立對於未來生涯的願景。

**【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。

**【品德教育】**

品 J1:溝通合作與和諧人際關係。

品 EJU9:公平正義。

**【法治教育】**

法 J1:探討平等。

**【安全教育】**

安 J1:理解安全教育的意義。  
安 J9:遵守環境設施設備的安全守則。

**【多元文化教育】**

多 J8:探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。

學習目標

上學期

1. 了解身體意象的意涵及其影響因素，並能思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，運用批判性思考技能來澄清迷思。
2. 了解過輕或過重對身體可能造成的危害，且能運用客觀的健康數據來評估並擬定體重控制行動策略。
3. 能夠釐清媒體呈現體重控制的迷思，並以適合自己的自主健康管理的體重控制行動策略來實踐健康生活型態。
4. 了解臺灣社會的轉變對飲食的影響，認識常見的飲食保健類型，能夠了解其對人健康的影響，進而做個聰明的消費者。
5. 能辨識資訊以選購合適的健康產品，並了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性的消費者。
6. 透過分析不同情境下的情緒變化，學習管理情緒，熟悉情緒調適技能，讓自己成為積極快樂的人。
7. 認識壓力，並能進行自我覺察與調適，健康的面對壓力。
8. 認識常見的異常行為，以便進行預防與同理他人異常行為的發生，並提供適當的協助。
9. 介紹奧林匹克之相關知識，並了解奧林匹克的價值精神，以實踐在日常生活中。
10. 了解體適能之相關知識與技能原理，並能思考與設計適合自己的運動計畫，進一步養成運動習慣。
11. 了解階梯有氧和拳擊有氧的基本動作要領與練習方法。
12. 了解標槍及鉛球的相關知識與動作要領。
13. 了解保齡球的相關知識與動作要領。
14. 了解棒壘球之相關知識與技能原理，並能反思和與發展學習策略，以改善動作技能。
15. 學習籃球三對三的進攻技術與策略，並能實際應用。
16. 了解排球防守與接球的差異，並能將排球的防守基本技術運用在比賽中。
17. 了解手球傳接球及射門之相關要領與方法。
18. 了解羽球正(反)手平抽球、正(反)手網前撲球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。

下學期

1. 認識青少年婚前性行為、約會強暴、墮胎等的責任與後果。
2. 了解法律對性的規範，避免性危害的發生。
3. 培養安全性行為的態度，並能在未來真正對性與愛負責任。
4. 認識性病的傳染途徑及對個人健康與社會的威脅。
5. 培養從事安全性行為的態度，並能在未來從事安全性行為，以避免性病的感染。
6. 認識科技所造成的環境問題，以及環境對人類健康的影響。
7. 認識地球的飲食問題，學習使地球永續經營的健康飲食消費方法。
8. 知道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。
9. 認識行為改變階段的歷程，學習如何建立健康行為。

	<p>10. 學習運用生活技能解決落實健康行動計畫所遭遇的困難。</p> <p>11. 了解並能夠藉由健康行為增進自我健康狀態。</p> <p>12. 認同健康的重要性，並且能採行健康生活型態。</p> <p>13. 認識潛水及立式槳板(SUP)的基本技巧，並嘗試、體驗部分操作。</p> <p>14. 認識仰泳規則，並引導學生循序漸進熟練仰泳技巧。</p> <p>15. 認識高爾夫及撞球運動的基本技巧，並嘗試、體驗部分操作。</p> <p>16. 認識高爾夫及撞球二項運動之規則，並引導學生循序漸進熟練動作技巧。</p> <p>17. 認識棒壘球打擊技巧與觀念，建立指揮跑壘與下達比賽戰術的能力。</p> <p>18. 了解籃球基本防守觀念，以及團隊防守技術與策略，並能實際應用。</p> <p>19. 學習手球攻防技巧如側翼射門、7公尺罰球和快攻射門，以及普通球員與守門員的防守技術。</p> <p>20. 練習桌球正手發下旋球、正手切球、反手切球的技術，並了解桌球膠皮知識與單打比賽規則。</p> <p>21. 熟悉排球攔網的動作要領及練習方法，並能判斷攔網起跳時間。</p> <p>22. 透過單槓抓握技巧與懸垂、落地技術，學習控制身體，使其協調穩定。</p> <p>23. 認識武術防禦八大式的技巧，並了解其實際運用的方式。</p>			
<p><b>教學與評量說明</b></p>	<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。</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>			
<p><b>週次</b></p>	<p><b>九上課程</b></p>		<p><b>九下課程</b></p>	
<p>1</p>	<p>第1單元 身體密碼面面觀 第1章 鏡中自我大不同</p>	<p>第4單元 運動生活第1章 五環運動力—奧林匹克教育</p>	<p>第1單元 「性」福方程式 第1章 青春「性」福頌</p>	<p>第4單元 親水之旅第1章 水域嬉遊／水域休閒</p>
<p>2</p>	<p>第1單元 身體密碼面面觀 第1章 鏡中自我大不同</p>	<p>第4單元 運動生活第1章 五環運動力—奧林匹克教育</p>	<p>第1單元 「性」福方程式 第1章 青春「性」福頌</p>	<p>第4單元 親水之旅第1章 水域嬉遊／水域休閒</p>
<p>3</p>	<p>第1單元 身體密碼面面觀 第1章 鏡中自我大不同</p>	<p>第4單元 運動生活第2章 打造健康規律新生活—體適能計畫擬定與執行</p>	<p>第1單元 「性」福方程式 第1章 青春「性」福頌</p>	<p>第4單元 親水之旅第2章 徜徉水面／游泳</p>
<p>4</p>	<p>第1單元 身體</p>	<p>第4單元 運動</p>	<p>第1單元 「性」</p>	<p>第4單元 親水</p>

	密碼面面觀 第 2 章 身體數字大解密	生活第 2 章 打造健康規律新生活—體適能計畫擬定與執行	福方程式 第 2 章 性病防護網	之旅第 2 章 徜徉水面／游泳
5	第 1 單元 身體密碼面面觀 第 2 章 身體數字大解密	第 4 單元 運動生活第 3 章 有氣喘起來—有氣舞蹈	第 1 單元 「性」福方程式 第 2 章 性病防護網	第 5 單元 瞄準目標第 1 章 推心置腹／高爾夫球
6	第 1 單元 身體密碼面面觀 第 3 章 成為更好的自己	第 4 單元 運動生活第 3 章 有氣喘起來—有氣舞蹈	第 1 單元 「性」福方程式 第 2 章 性病防護網	第 5 單元 瞄準目標第 2 章 一桿入袋／撞球
7	段考週 第 1 單元 身體密碼面面觀 第 3 章 成為更好的自己	第 5 單元 神來之手第 1 章 一擲定江山—投擲	第 2 單元 綠色生活愛地球 第 1 章 全民總動員	第 6 單元 精益求精第 1 章 比手畫腳／棒壘球
8	第 1 單元 身體密碼面面觀 第 3 章 成為更好的自己	第 5 單元 神來之手第 1 章 一擲定江山—投擲	段考週 第 2 單元 綠色生活愛地球 第 1 章 全民總動員	第 6 單元 精益求精第 1 章 比手畫腳／棒壘球
9	第 2 單元 飲食消費新趨勢 第 1 章 健康飲食趨勢	第 5 單元 神來之手第 2 章 滾球趣—保齡球	第 2 單元 綠色生活愛地球 第 1 章 全民總動員	第 6 單元 精益求精第 2 章 防禦陣線聯盟／籃球
10	第 2 單元 飲食消費新趨勢 第 1 章 健康飲食趨勢	第 5 單元 神來之手第 2 章 滾球趣—保齡球	第 2 單元 綠色生活愛地球 第 2 章 做個有型的地球人	第 6 單元 精益求精第 3 章 手腦並用／手球
11	第 2 單元 飲食消費新趨勢 第 2 章 「食」事求「識」	第 6 單元 球之有道第 1 章 疾風勁壘—棒壘球	第 2 單元 綠色生活愛地球 第 2 章 做個有型的地球人	第 6 單元 精益求精第 3 章 手腦並用／手球
12	第 2 單元 飲食消費新趨勢 第 2 章 「食」事求「識」	第 6 單元 球之有道第 1 章 疾風勁壘—棒壘球	段考週 第 2 單元 綠色生活愛地球 第 2 章 做個有型的地球人	第 6 單元 精益求精第 4 章 乒乓旋風／桌球
13	第 2 單元 飲食消費新趨勢 第 2 章 「食」事求「識」	第 6 單元 球之有道第 2 章 門陣特攻—籃球	第 3 單元 永續經營健康路 第 1 章 健康我最型	第 6 單元 精益求精第 4 章 乒乓旋風／桌球
14	段考週 第 3 單元 快樂人生開步走 第 1 章 與情緒	第 6 單元 球之有道第 2 章 門陣特攻—籃球	第 3 單元 永續經營健康路 第 1 章 健康我最型	第 6 單元 精益求精第 5 章 東攔西阻／排球

	過招			
15	第3單元 快樂人生開步走 第1章 與情緒過招	第6單元 球之有道第3章 防城如意—排球	第3單元 永續經營健康路 第2章 朗朗健康路	第6單元 精益求精第5章 東攔西阻／排球
16	第3單元 快樂人生開步走 第2章 與壓力同行	第6單元 球之有道第3章 防城如意—排球	第3單元 永續經營健康路 第2章 朗朗健康路	第7單元 我行我術第1章 操之在我／體操
17	第3單元 快樂人生開步走 第2章 與壓力同行	第6單元 球之有道第4章 手到擒來—手球	第3單元 永續經營健康路 第2章 朗朗健康路	第7單元 我行我術第1章 操之在我／體操
18	第3單元 快樂人生開步走 第3章 身心健康不迷惘	第6單元 球之有道第4章 手到擒來—手球	第3單元 永續經營健康路 第2章 朗朗健康路	第7單元 我行我術第1章 操之在我／體操
19	第3單元 快樂人生開步走 第3章 身心健康不迷惘	第6單元 球之有道第5章 你有約—羽球	/	
20	第3單元 快樂人生開步走 第3章 身心健康不迷惘	第6單元 球之有道第5章 你有約—羽球		
21	段考週 全冊總複習	全冊總複習		