桃園市113學年度大竹國民中學

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體育領域課程綱要。

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：

健康與體育領域雖已推行良久，但仍給予外界輕鬆、打混及不專業等形象，本校健體領域教師，為扭轉外界之誤解，積極發展各項課程，在十二年國民基本教育「成就每一個孩子」的願景架構下，除培養具備健康生活習慣與終身運動行為與態度的健全國民外，更以素養導向課程，帶領學生自發、互動、共好。且以以下三項重要內涵及目標，提升健康與體育課程：

(一)以學生為主體及全人健康之教育方針，結合生活情境的整合性學習，確保人人參與身體活動。

(二)運用生活技能以探究與解決問題，發展適合其年齡應有的健康與體育認知、情意、技能與行為，讓學生身心潛能得以適性開展，成為終身學習者。

(三)建立健康生活型態，培養日常生活中之各種身體活動能力並具國際觀、欣賞能力等運動文化素養，以鍛鍊身心，培養競爭力。

本校橄欖球校隊為全台歷史最悠久的國中橄欖球隊，且將此一特色納入體育課程教學活動之中，並辦理全台唯一的班際橄欖球比賽，除推廣基層橄欖球運動外，並將多元文化及一般非主流運動做一有系統規畫及安排；做操方面，本校亦和日本福島縣大玉中學締結姊妹校多年，從與日方交流發現，日本學生體育課做操非常扎實，要求嚴謹，本校健體老師特別引進學生俗稱日本操的體育課前熱身操，並要求同一堂體育課不同班的學生共同同時做操，並由所有該堂任課老師一同監督並管理，做操完畢後各班才各自帶開，此做操方式也是本校體育課的一大特色之一。

二、學校理念：

本校的願景為「尊重、健康、創新、和諧」，建立以學習為基石營造一個健康、安全、無障礙、擁有自然生態的美好環境，並透過師生彼此互助、尊重、和諧及關懷並追求永續創新的成長，讓學校成為師生像家一樣共同的避風港。

整合學校願景、系統規劃、有方法推動下，我們期許：以「謹守秩序，有禮貌」發展學校品格教育暨教師專業發展；用「規律運動，有活力」多元展能社團與健康活力體適能；讓「熱情參與，有新意」激盪竹中青年樂閱讀並養成築夢挑戰的勇氣；展「師生互動，有默契」催化校園良性的互動與和諧展現的美感呈現，豐富孩子的學習與開展孩子多元的學習視野，讓『喜歡、習慣、能力』循序漸進的培養可以帶得走的能力。

參、實施內容

<table>
<tr><td colspan="4">桃園市立大竹國民中學 113 學年度第一學期七年級健體領域課程計畫</td></tr>
<tr><td>每週節數</td><td colspan="2">健康 1 節體育 2 節</td><td>設計者</td><td>大竹國中健體領域教師</td></tr>
<tr><td rowspan="3">核心素養</td><td colspan="2">A 自主行動</td><td colspan="2">■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</td></tr>
<tr><td colspan="2">B 溝通互動</td><td colspan="2">■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</td></tr>
<tr><td colspan="2">C 社會參與</td><td colspan="2">■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</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td colspan="3">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-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。
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。
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。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td colspan="3">健康
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。
體育</td></tr>
</table>

		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。 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	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	1.探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康水準。並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含義。 2.了解青春期身心需求，在生活中展現青春活力，並養成規律運動的習慣以促進健康。 3.培養維護身體健康的均衡飲食觀念及態度。 4.主動參與健康與體育活動，以促進自我肯定與實現。經由個人與團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。 5.培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。
教學與評量說明	質量並重，用多元評量策略，採課前活動準備、上課參與、課後作業、平時觀察、健康行為態度問卷、健康習慣紀錄表、健康狀況自評表或檢核表、同儕互評、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。

週次	單元名稱/內容	週次	單元名稱/內容
1	單元 1 健康加油「讚」 第 1 章全能健康王	12	單元 2 青春事件簿 第 1 章這一站，青春
	大竹國中日本操		體適能
2	單元 1 健康加油「讚」 第 1 章全能健康王	13	單元 2 青春事件簿 第 2 章青春誰人知
	大竹國中日本操		體適能
3	單元 1 健康加油「讚」 第 1 章全能健康王	14	單元 2 青春事件簿 第 2 章青春誰人知

	田徑-馬克操與短跑		桌球-球感
4	單元 1 健康加油「讚」 第 2 章人體奇航	15	單元 2 青春事件簿 第 2 章青春誰人知
	田徑-馬克操與短跑		桌球-發球與接發球
5	單元 1 健康加油「讚」 第 2 章人體奇航	16	單元 3 健康「食」行力 第 1 章 吃出好「食」力
	田徑-馬克操與短跑		桌球-發球與接發球
6	單元 1 健康加油「讚」 第 3 章愛眼護齒保健康	17	單元 3 健康「食」行力 第 1 章 吃出好「食」力
	田徑-接力		桌球-平擊球
7	單元 1 健康加油「讚」 第 3 章愛眼護齒保健康	18	單元 3 健康「食」行力 第 1 章 吃出好「食」力
	田徑-接力		桌球-平擊球
8	單元 1 健康加油「讚」 第 3 章愛眼護齒保健康	19	單元 3 健康「食」行力 第 1 章 吃出好「食」力
	田徑-接力		桌球-平擊球
9	單元 1 健康加油「讚」 第 3 章愛眼護齒保健康	20	單元 3 健康「食」行力 第 1 章 吃出好「食」力
	趣味競賽-三人四腳		桌球-平擊球
10	單元 2 青春事件簿 第 1 章這一站，青春	21	單元 3 健康「食」行力 第 1 章 吃出好「食」力
	趣味競賽-三人四腳		桌球-切球
11	單元 2 青春事件簿 第 1 章這一站，青春	22	單元 3 健康「食」行力 第 1 章 吃出好「食」力
	體適能		桌球-切球

桃園市立大竹國民中學 113 學年度第二學期七年級健體領域課程計畫				
每週節數	健康 1 節體育 2 節		設計者	大竹國中健體領域教師
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** 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-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-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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 **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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		
	學習內容	**健康** Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。		

<table>
<tr><td></td><td></td><td>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。
Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。
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-1 體適能促進策略與活動方法。
Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。
Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。
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。</td></tr>
<tr><td>融入之議題</td><td colspan="2"><table>
<tr><th>議題名稱</th><th>議題中的實質內涵</th></tr>
<tr><td>安全教育</td><td>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 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
安 J8 演練校園災害預防的課題。
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>
<tr><td>生命教育</td><td>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。</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。</td></tr>
<tr><td>品德教育</td><td>品 EJU6 欣賞感恩。
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 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。
品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。
品 J8 理性溝通與問題解決。</td></tr>
<tr><td>法治教育</td><td>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。</td></tr>
<tr><td>多元文化</td><td>多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。
多 J3 提高對弱勢或少數群體文化的覺察與省思。</td></tr>
<tr><td>閱讀素養</td><td>閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。
閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。</td></tr>
<tr><td>國際教育</td><td>國 J2 具備國際視野的國家意識。</td></tr>
<tr><td>環境教育</td><td>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。</td></tr>
<tr><td>戶外教育</td><td>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>防災教育</td><td>防 J4 臺灣災害預警的機制。
防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。
防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。
防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。</td></tr>
<tr><td>人權教育</td><td>人 J2 關懷國內人權議題，提出一個符合正義的社會藍圖，並進行社會改進與行動。
人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td>學習目標</td><td colspan="2">1.探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康水準。並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含義。
2.了解青春期身心需求，在生活中展現青春活力，並養成規律運動的習慣以促進健康。
3.培養維護身體健康的均衡飲食觀念及態度。
4.主動參與健康與體育活動，以促進自我肯定與實現。經由個人與團體活動，</td></tr>
</table>

	建立積極正向與互助合作的生活態度。 5.培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。
教學與評量說明	質量並重，用多元評量策略，採課前活動準備、上課參與、課後作業、平時觀察、健康行為態度問卷、健康習慣紀錄表、健康狀況自評表或檢核表、同儕互評、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。

週次	單元名稱/內容	週次	單元名稱/內容
1	單元1「癮」形大危機 第1章菸誤人生 排球-低手擊球	12	單元2全境擴散 第2章打擊傳染病 橄欖球-持球過人
2	單元1「癮」形大危機 第1章菸誤人生 排球-低手擊球	13	單元3安全守護神 第1章安全伴我行 橄欖球-持球過人
3	單元1「癮」形大危機 第2章酒後誤「世」 排球-低手擊球	14	單元3安全守護神 第1章安全伴我行 橄欖球-防守
4	單元1「癮」形大危機 第2章酒後誤「世」 排球-高手舉球	15	單元3安全守護神 第2章急救得來速 橄欖球-防守
5	單元1「癮」形大危機 第3章紅脣危機 排球-高手舉球	16	單元3安全守護神 第2章急救得來速 橄欖球-團隊進攻與防守戰術
6	單元1「癮」形大危機 第3章紅脣危機 排球-高手舉球	17	單元3安全守護神 第2章急救得來速 排球-扣球與攔網
7	單元1「癮」形大危機 第3章紅脣危機 排球-發球及走位	18	單元3安全守護神 第3章防災御守 排球-扣球與攔網
8	單元1「癮」形大危機 第4章青春不迷「網」 排球-發球及走位	19	單元3安全守護神 第3章防災御守 排球-扣球與攔網
9	單元2全境擴散 第1章傳染病情報站 排球-發球及走位	20	單元3安全守護神 第3章防災御守 排球-分組競賽
10	單元2全境擴散 第1章傳染病情報站 橄欖球-放球及接球	21	單元3安全守護神 第3章防災御守 排球-分組競賽
11	單元2全境擴散 第2章打擊傳染病 橄欖球-放球及接球		

<table>
<tr><td colspan="4">桃園市立大竹國民中學 113 學年度第一學期八年級健體領域課程計畫</td></tr>
<tr><td>每週節數</td><td colspan="2">健康 1 節體育 2 節</td><td>設計者</td><td>大竹國中健體領域教師</td></tr>
<tr><td rowspan="3">核心素養</td><td>A 自主行動</td><td colspan="3">■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</td></tr>
<tr><td>B 溝通互動</td><td colspan="3">■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</td></tr>
<tr><td>C 社會參與</td><td colspan="3">■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</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td colspan="3">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。
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。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td colspan="3">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。</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td></td><td>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。
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。</td></tr>
<tr><td>融入之議題</td><td colspan="2"><table>
<tr><th>議題名稱</th><th>議題中的實質內涵</th></tr>
<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。</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。
海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。</td></tr>
<tr><td>品德教育</td><td>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。</td></tr>
<tr><td>法治教育</td><td>法 J2 避免歧視。
法 J4 理解規範國家強制力之重要性。</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td>學習目標</td><td colspan="2">1.探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康水準。並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含義。
2.了解青春期身心需求，在生活中展現青春活力，並養成規律運動的習慣以促進健康。
3.培養維護身體健康的均衡飲食觀念及態度。
4.主動參與健康與體育活動，以促進自我肯定與實現。經由個人與團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。
5.培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。</td></tr>
<tr><td>教學與評量說明</td><td colspan="2">質量並重，用多元評量策略，採課前活動準備、上課參與、課後作業、平時觀察、健康行為態度問卷、健康習慣紀錄表、健康狀況自評表或檢核表、同儕互評、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。</td></tr>
</table>

週次	單元名稱/內容	週次	單元名稱/內容
1	單元 1-愛，這件事 第 1 章-歌頌情誼 大竹國中日本操	12	單元 2-一生「醫」世 第 1 章-健保「醫」級棒 體適能
2	單元 1-愛，這件事 第 1 章-歌頌情誼 田徑-馬克操	13	單元 2-一生「醫」世 第 2 章-正確用藥好安心 羽球-正手發球
3	單元 1-愛，這件事 第 1 章-歌頌情誼 田徑-馬克操	14	單元 2-一生「醫」世 第 2 章-正確用藥好安心 羽球-正手發球
4	單元 1-愛，這件事 第 2 章-珍愛自我 田徑-起跑	15	單元 2-一生「醫」世 第 2 章-正確用藥好安心 羽球-反手發球
5	單元 1-愛，這件事 第 2 章-珍愛自我 田徑-接力	16	單元 3-「癮」爆新觀點 第 1 章-青春要玩不藥丸 羽球-反手發球
6	單元 1-愛，這件事 第 2 章-珍愛自我 田徑-接力	17	單元 3-「癮」爆新觀點 第 1 章-青春要玩不藥丸 羽球-高遠球
7	單元 1-愛，這件事 第 2 章-珍愛自我 趣味競賽-接力	18	單元 3-「癮」爆新觀點 第 2 章-毒來不毒往 羽球-高遠球
8	單元 1-愛，這件事 第 3 章-「性」福「保」典 趣味競賽-勇「橄」追逐	19	單元 3-「癮」爆新觀點 第 2 章-毒來不毒往 羽球-高遠球
9	單元 1-愛，這件事 第 3 章-「性」福「保」典 趣味競賽-勇「橄」追逐	20	單元 3-「癮」爆新觀點 第 2 章-毒來不毒往 羽球-分組競賽
10	單元 1-愛，這件事 第 3 章-「性」福「保」典 趣味競賽-勇「橄」追逐	21	單元 3-「癮」爆新觀點 第 2 章-毒來不毒往 羽球-分組競賽
11	單元 2-一生「醫」世 第 1 章-健保「醫」級棒 體適能	22	單元 3-「癮」爆新觀點 第 2 章-毒來不毒往 羽球-分組競賽

<table>
<tr><td colspan="4">桃園市立大竹國民中學 113 學年度第二學期八年級健體領域課程計畫</td></tr>
<tr><td>每週節數</td><td colspan="2">健康 1 節體育 2 節</td><td>設計者</td><td>大竹國中健體領域教師</td></tr>
<tr><td rowspan="3">核心素養</td><td>A 自主行動</td><td colspan="3">■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</td></tr>
<tr><td>B 溝通互動</td><td colspan="3">■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</td></tr>
<tr><td>C 社會參與</td><td colspan="3">■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</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td colspan="3">健康
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。
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。
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。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td colspan="3">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。</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td></td><td>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。
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。
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。</td></tr>
<tr><td>融入之議題</td><td colspan="2"><table>
<tr><th>議題名稱</th><th>議題中的實質內涵</th></tr>
<tr><td>安全教育</td><td>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>
<tr><td>生命教育</td><td>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。</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。</td></tr>
<tr><td>品德教育</td><td>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。</td></tr>
<tr><td>法治教育</td><td>法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。</td></tr>
<tr><td>人權教育</td><td>人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</td></tr>
<tr><td>環境教育</td><td>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。</td></tr>
<tr><td>國際教育</td><td>國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</td></tr>
<tr><td>家庭教育</td><td>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。</td></tr>
<tr><td>性別平等教育</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。</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td>學習目標</td><td colspan="2">1.探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康水準。並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含義。
2.了解青春期身心需求，在生活中展現青春活力，並養成規律運動的習慣以促進健康。
3.培養維護身體健康的均衡飲食觀念及態度。
4.主動參與健康與體育活動，以促進自我肯定與實現。經由個人與團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。
5.培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。</td></tr>
<tr><td>評量方式</td><td colspan="2">質量並重，用多元評量策略，採課前活動準備、上課參與、課後作業、平時觀察、健康行為態度問卷、健康習慣紀錄表、健康狀況自評表或檢核表、同儕互評、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</td></tr>
</table>

	式進行。

週次	單元名稱/內容	週次	單元名稱/內容
1	單元 1-消費中學堂 第 1 章-GO 購「食」力讚 籃球-球感練習	12	單元 3-安全防護網 第1章- 人身安全線 籃球-防守
2	單元 1-消費中學堂 第 1 章-GO 購「食」力讚 籃球-運球	13	單元 3-安全防護網 第 2 章-虛擬搜查線 籃球-防守
3	單元 1-消費中學堂 第 2 章-健康消費實踐家 籃球-運球	14	單元 3-安全防護網 第 2 章-虛擬搜查線 籃球-團隊進攻戰術
4	單元 1-消費中學堂 第 2 章-健康消費實踐家 籃球-運球	15	單元 3-安全防護網 第 2 章-虛擬搜查線 籃球-團隊防守戰術
5	單元 2-慢病驚心 第 1 章-慢性病危機與轉機(上) 籃球-傳球	16	單元 3-安全防護網 第 3 章-馬路如虎口 籃球-團隊進攻與防守戰術
6	單元 2-慢病驚心 第 1 章-慢性病危機與轉機(上) 籃球-傳球	17	單元 3-安全防護網 第 3 章-馬路如虎口 籃球-分組 3 對 3
7	單元 2-慢病驚心 第 1 章-慢性病危機與轉機(上) 籃球-上籃	18	單元 3-安全防護網 第 4 章-生命之鏈 籃球-分組 3 對 3
8	單元 2-慢病驚心 第 2 章-慢性病危機與轉機(下) 籃球-上籃	19	單元 3-安全防護網 第 4 章-生命之鏈 籃球-分組 5 對 5
9	單元 2-慢病驚心 第 2 章-慢性病危機與轉機(下) 籃球-上籃	20	單元 3-安全防護網 第 4 章-生命之鏈 籃球-分組 5 對 5
10	單元 2-慢病驚心 第 3 章-銀髮新態度 籃球-防守	21	單元 3-安全防護網 第 4 章-生命之鏈 籃球-分組 5 對 5
11	單元 3-安全防護網 第 1 章-人身安全線 籃球-防守		

<table>
<tr><td colspan="4">桃園市立大竹國民中學 113 學年度第一學期九年級健體領域課程計畫</td></tr>
<tr><td>每週節數</td><td colspan="2">健康 1 節體育 2 節</td><td>設計者</td><td>大竹國中健體領域教師</td></tr>
<tr><td rowspan="3">核心素養</td><td>A 自主行動</td><td colspan="3">■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</td></tr>
<tr><td>B 溝通互動</td><td colspan="3">■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</td></tr>
<tr><td>C 社會參與</td><td colspan="3">■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</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td colspan="3">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-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。
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。
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。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td colspan="3">健康
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。
體育
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。</td></tr>
</table>

		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。 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

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 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。
生命教育	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。
品德教育	品 EJU5 謙遜包容。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
戶外教育	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。
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 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。
海洋教育	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。

學習目標	1.探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康水準。並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含義。 2.了解青春期身心需求，在生活中展現青春活力，並養成規律運動的習慣以促進健康。 3.培養維護身體健康的均衡飲食觀念及態度。 4.主動參與健康與體育活動，以促進自我肯定與實現。經由個人與團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。 5.培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。
教學與評量說明	質量並重，用多元評量策略，採課前活動準備、上課參與、課後作業、平時觀察、健康行為態度問卷、健康習慣紀錄表、健康狀況自評表或檢核表、同儕互評、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。

週次	單元名稱/內容	週次	單元名稱/內容
1	單元一 體型由我塑 第 1 章 體型覺醒	12	單元二 人際新觀點 第3章 雲端停看聽
	大竹國中日本操		趣味競賽-時「袋」巨輪
2	單元一 體型由我塑 第 2 章 體型方程式	13	單元三 心情點播站 第 1 章 釋放壓力鍋
	大竹國中日本操		籃球-運球
3	單元一 體型由我塑 第 2 章 體型方程式	14	單元三 心情點播站 第 1 章 釋放壓力鍋
	田徑-馬克操		籃球-運球

4	單元一 體型由我塑 第3章 健康我最「型」	15	單元三 心情點播站 第1章 釋放壓力鍋
	田徑-馬克操		籃球-傳球
5	單元一 體型由我塑 第 3 章 健康我最「型」	16	單元三 心情點播站 第 2 章 EQ「心」世界
	田徑-跳遠		籃球-傳球
6	單元二 人際新觀點 第 1 章 青春情誼	17	單元三 心情點播站 第 2 章 EQ「心」世界
	田徑-跳遠		籃球-上籃與投籃
7	單元二 人際新觀點 第 1 章 青春情誼	18	單元三 心情點播站 第3章 守住珍貴生命
	田徑-大隊接力		籃球-上籃與投籃
8	單元二 人際新觀點 第 1 章 青春情誼	19	單元三 心情點播站 第3章 守住珍貴生命
	趣味競賽-時「袋」巨輪		籃球-分組 5 對 5
9	單元二 人際新觀點 第 2 章 我們這一家	20	單元三 心情點播站 第4章 休閒「心」生活
	趣味競賽-時「袋」巨輪		籃球-分組 5 對 5
10	單元二 人際新觀點 第2章 我們這一家	21	單元三 心情點播站 第 4 章 休閒「心」生活
	趣味競賽-時「袋」巨輪		籃球-分組 5 對 5
11	單元二 人際新觀點 第3章 雲端停看聽	22	單元三 心情點播站 第 4 章 休閒「心」生活
	體適能		籃球-分組 5 對 5

<table>
<tr><td colspan="4">桃園市立大竹國民中學 113 學年度第二學期九年級健體領域課程計畫</td></tr>
<tr><td>每週節數</td><td colspan="2">健康 1 節體育 2 節</td><td>設計者</td><td>大竹國中健體領域教師</td></tr>
<tr><td rowspan="3">核心素養</td><td>A 自主行動</td><td colspan="3">■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</td></tr>
<tr><td>B 溝通互動</td><td colspan="3">■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</td></tr>
<tr><td>C 社會參與</td><td colspan="3">■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</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td colspan="3">健康
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。
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。
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。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td colspan="3">健康
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。
體育
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。</td></tr>
</table>

		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	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 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。
	生命教育	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。
	品德教育	品 EJU5 謙遜包容。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
	戶外教育	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。
	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 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。
	海洋教育	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。
學習目標	1.探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康水準。並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含義。 2.了解青春期身心需求，在生活中展現青春活力，並養成規律運動的習慣以促進健康。 3.培養維護身體健康的均衡飲食觀念及態度。 4.主動參與健康與體育活動，以促進自我肯定與實現。經由個人與團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。 5.培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。	
教學與評量說明	質量並重，用多元評量策略，採課前活動準備、上課參與、課後作業、平時觀察、健康行為態度問卷、健康習慣紀錄表、健康狀況自評表或檢核表、同儕互評、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。	

週次 日期	單元名稱/內容	週次 日期	單元名稱/內容
1	單元一 社區網絡拼圖 第 1 章 社區放大鏡	10	單元二 翻轉護地球 第2章 綠活行動家
	足壘球-角內側擊球		棒壘球-接高飛球
2	單元一 社區網絡拼圖 第 1 章 社區放大鏡	11	單元二 翻轉護地球 第 2 章 綠活行動家
	足壘球-分組競賽		棒壘球-接高飛球
3	單元一 社區網絡拼圖 第 2 章 社區健康營造力	12	單元三 健康人生逗陣行 第 1 章 美妙新生命
	足壘球-分組競賽		棒壘球-打擊
4	單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力	13	單元三 健康人生逗陣行 第1章 美妙新生命
	棒壘球-傳球與接球		棒壘球-打擊
5	單元二 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰	14	單元三 健康人生逗陣行 第 1 章 美妙新生命

	棒壘球-傳球與接球		棒壘球-打擊
6	單元二 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰	15	單元三 健康人生逗陣行 第 2 章 樂活新旅程
	棒壘球-傳球與接球		棒壘球-分組競賽
7	單元二 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰	16	單元三 健康人生逗陣行 第2章 樂活新旅程
	棒壘球-接滾地球		棒壘球-分組競賽
8	單元二 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰	17	單元三 健康人生逗陣行 第2章 樂活新旅程
	棒壘球-接滾地球		棒壘球-分組競賽
9	單元二 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰	18	單元三 健康人生逗陣行 第2章 樂活新旅程
	棒壘球-接滾地球		棒壘球-分組競賽