

*5-1-1-10 普通班各年級健體領域課程計畫

伍、健體領域領域/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)依據

- (1)教育部十二年國民基本教育課程綱要暨領域課程綱要。
- (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 113 年 6 月 14 決議通過。
- (4)本校課程發展委員會之健體領域課程小組會議決議。

(二)基本理念

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)擴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)涵養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)促進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。

(三)現況分析

(1)師資:平鎮國中健體領域由正式教師(含教練)16名、代理教師3名、兼課教師3名。

(2)學生:全校七、八、九年級共57班。

(3)設備資源:健康教育課使用安妮3組，體育課使用體育館(羽球場4面、桌球室1間)，田徑跑道6條、樂活教室1間、籃球場2面、排球場2面、滾球場1面、扯鈴、跳繩、樂樂棒球等各項體育器材均能透過課程設計進行教學。

(四)課程目標:

(1)本校健體領域依循學校規劃與相關規範，每年評選教科用書。除了依照教科書內安排進行主題式教學，本校教師亦會搭配內容適切性，進行議題融入教學活動安排。

(2)本校健體領域教學活動會善用本校設備資源，力求課程多元靈活，並讓學生

實際操作。

(二)健體領域課程計畫

桃園市平鎮國民中學 113 學年度【健體領域】課程計畫			
每週節數	3	設計者	七年級教學團隊
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 checked="" 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	
學習重點	學習表現	<p>健康</p> <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-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-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>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-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>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>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>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>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>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>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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>
	<p>學習內容</p>	<p>健康</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</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-2 身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。</p> <p>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。</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>體育</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</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>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>
<p>融入之議題</p>		<p>(安全教育)</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>(性別平等)</p> <p>性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p>

	<p>性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。</p> <p>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。</p> <p>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>(生命教育)</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>(生涯規劃)</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>(品德教育)</p> <p>品 EJU4 自律負責。</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>(海洋教育)</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>海 J12 探討臺灣海岸地形與近海的特色、成因與災害。</p> <p>(閱讀素養)</p> <p>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。</p> <p>閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並試著表達自己的想法。</p> <p>(人權教育)</p> <p>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p> <p>(戶外教育)</p> <p>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。</p>
學習目標	<p>健康</p> <p>* 認知</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解全人健康的定義與意涵；理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面；明白健康檢查的重要與分析自我健康檢查表的問題，並持續落實健康生活型態。 2. 認識身體基本構造，以及生理系統和器官的運作，探究身體各器官與生理系統的相關疾病，並能自我分析危害健康行為問題，學習各項自我保健行為。 3. 了解食物中毒生的原因、預防方法。觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境，改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。 <p>* 態度</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念；理解青春身心變化與性衝動調適策略，精熟地操作生殖器官保健的健康技能，運用適切健康資訊，擬定保健策略。 2. 理解青春期的心理健康概念與心理變化的調適與因應策略。認識實踐生活技能以調適與修正不同青春期心理健康的情境；理解與尊重多元性別特

	<p>質與角色。</p> <p>3. 認識眼睛與口腔的基本生理構造；了解常見口腔問題，培養正確保健態度。</p> <p>* 技能 認識青春期營養需求及理解飲食指南的內容，能在生活中實踐。選購外食時，能注意並理解食品標示和營養標示的內容，並能夠選擇符合自身需求的產品。</p> <p>體育</p> <p>* 認知</p> <p>1. 能明白相關運動服裝穿著及需求知識，自信表達自我運動表現；能思考運動服裝穿著自我需求，選擇何時合宜的服裝產品，並能執行自我運動服裝選擇。</p> <p>2. 理解相關護具知識及護具的運動需求，能選擇何時合宜的運動護具。</p> <p>3. 明白體適能相關知識及重要性，主動並協助他人參與體適能活動。</p> <p>4. 認識起跑的起源與起跑的動作要領；了解接力的方法與策略，改受團隊合作的意義，做到跑步與傳接棒動作流暢，並能幫團隊排出棒次以利賽事進行。</p> <p>5. 認識全臺危險水域及成因，並理解水域環境特性、評估水域安全。認識溺水發生原因且能說出防溺的方法，熟記防溺十招且能在日後運用。</p> <p>* 技能 能說出自救的基本原則，評估與加強自救能力級別。熟悉與善用韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩水等移動求生。學習利用衣服長褲來製作浮具漂浮。</p> <p>* 態度 認識籃球、排球、羽球及足球的基本規則及基礎動作。能遵守場上安全及遊戲規則，理解相互合作的班級氣氛及小組合作的挑戰精神。</p>
<p>教學與評量說明</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>

週次	七上課程		七下課程	
	體育	健康教育	體育	健康教育
1	單元四 運動穿著與防護 第1章 跑步服裝秀	單元一 健康加油「讚」 第1章 全能健康王	單元四 Baseball 運動誌 第1章 從棒球看臺灣	單元一 「癮」形大危機 第1章 菸誤人生
2	單元四 運動穿著與防護 第2章 護具大集合	單元一 健康加油「讚」 第1章 全能健康王	單元四 Baseball 運動誌 第2章 臺灣棒球名人堂	單元一 「癮」形大危機 第1章 菸誤人生
3	單元五 體適能 第1章 健康體適能體適能檢測	單元一 健康加油「讚」 第2章 人體奇航	單元五 競技體適能 第1章 核心肌群	單元一 「癮」形大危機 第2章 酒後誤「世」
4	單元五 體適能 第2章 接力 衝破終點線	單元一 健康加油「讚」 第2章 人體奇航	單元五 競技體適能 第1章 核心肌群	單元一 「癮」形大危機 第2章 酒後誤「世」
5	單元五 體適能 第2章 接力 衝破終點線	單元一 健康加油「讚」 第2章 人體奇航	單元五 競技體適能 第2章 專項適能	單元一 「癮」形大危機 第3章 紅脣危機
6	單元五 體適能 第2章 接力 衝破終點線	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	單元五 競技體適能 第2章 專項適能	單元一 「癮」形大危機 第3章 紅脣危機

7	單元六 安心暢游 第1章 水域安全 智者樂水	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	單元六 展臂優游 第1章 捷泳 水中協奏曲 定期評量週	單元一 「癮」形大危機 第4章 青春不迷「網」 定期評量週
8	單元六 安心暢游 第2章 自救求生 臨危自保 定期評量週	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康 定期評量週	單元六 展臂優游 第1章 捷泳 水中協奏曲	單元一 「癮」形大危機 第4章 青春不迷「網」
9	單元六 安心暢游 第2章 自救求生 臨危自保	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	單元六 展臂優游 第1章 捷泳 水中協奏曲	單元二 全境擴散 第1章 傳染病情報站
10	單元六 安心暢游 第3章 捷泳 流線直進	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	單元六 展臂優游 第2章 救生伸拋 划 接力同在	單元二 全境擴散 第1章 傳染病情報站
11	單元六 安心暢游 第3章 捷泳 流線直進	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	單元六 展臂優游 第2章 救生伸拋 划 接力同在	單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病
12	單元六 安心暢游 第3章 捷泳 流線直進	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	單元七 球類入門 第1章 籃球 扭轉乾坤	單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病
13	單元七 球類入門 第1章 籃球 出手得分	單元二 青春事件簿	單元七 球類入門	單元二 全境擴散

		第1章 這一 站，青春	第1章 籃球 扭 轉乾坤	第2章 打擊傳 染病
14	單元七 球類入門 第1章 籃球 出手得 分 定期評量週	單元二 青春事 件簿 第2章 青春誰 人知 定期評量週	單元七 球類入門 第2章 排球 高 手過招 定期評量週	單元三 安全守 護神 第1章 安全伴 我行 定期評量週
15	單元七 球類入門 第1章 籃球 出手得 分	單元二 青春事 件簿 第2章 青春誰 人知	單元七 球類入門 第2章 排球 高 手過招	單元三 安全守 護神 第1章 安全伴 我行
16	單元七 球類入門 第2章 排球 一球入 魂	單元三 健康 「食」行力 第1章 吃出好 「食」力	單元七 球類入門 第3章 羽球 先 發制人	單元三 安全守 護神 第2章 急救得 來速
17	單元七 球類入門 第2章 排球 一球入 魂	單元三 健康 「食」行力 第1章 吃出好 「食」力	單元七 球類入門 第3章 羽球 先 發制人	單元三 安全守 護神 第2章 急救得 來速
18	單元七 球類入門 第3章 羽球 擊球高 手	單元三 健康 「食」行力 第1章 吃出好 「食」力	單元七 球類入門 第4章 足球 臨 門一腳	單元三 安全守 護神 第2章 急救得 來速
19	單元七 球類入門 第3章 羽球 擊球高 手	單元三 健康 「食」行力 第2章 「食」 在安心	單元七 球類入門 第4章 足球 臨 門一腳	單元三 安全守 護神 第3章 防災御 守

20	單元七 球類入門 第4章 足球 腳下功夫	單元三 健康 「食」行力 第2章 「食」 在安心	單元七 球類入門 第4章 足球 臨 門一腳	單元三 安全守 護神 第3章 防災御 守
21	單元七 球類入門 第4章 足球 腳下功夫	單元三 健康 「食」行力 第2章 「食」 在安心	單元七 球類入門 第4章 足球 臨 門一腳 定期評量週	單元三 安全守 護神 第3章 防災御 守 定期評量週
22	單元七 球類入門 第4章 足球 腳下功夫 定期評量週	單元三 健康 「食」行力 第2章 「食」 在安心 定期評量週		

桃園市平鎮國民中學 113 學年度【健體領域】課程計畫

每週節數	3	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、 ■ 3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■ C2. 人際關係與團隊合作	
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。 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。 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-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互 動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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。 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-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	

		<p>4b-IV-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</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>
	學習內容	<p>Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p> <p>Aa-IV-3:老化與死亡的意義與自我調適。</p> <p>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p> <p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。</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>Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。</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。</p> <p>Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>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。</p> <p>Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。</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-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>Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>
融入之議題		<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 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p> <p>人 J9:認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。</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>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>【安全教育】</p> <p>安 J1:理解安全教育的意義。</p> <p>安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J10:學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p> <p>安 J11:學習創傷救護技能。</p> <p>【品德教育】</p>

	<p>品 J1:溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2:重視群體規範與榮譽。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J7:解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p> <p>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>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J13:培養生涯規劃及執行的能力。</p>
學習目標	<p>認知:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解並維護自己與他人的身體界線，以及自主權。 2. 運用生活技能或策略，來面對與性別或性行為議題。 3. 熟悉人際溝通互動技能合宜邀約，以及學習情感結束的原則，以及因應策略。 4. 認識食物選擇、營養、衛生以及健康的關係。 5. 認識食品中毒的種類、發生原因，以及預防方法。 6. 認識高血壓、腦中風、冠心病、腎臟病與預防方法。 7. 了解藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等健康層面所造成之衝擊。 8. 了解柔道禮儀、運動安全知識、各種護身倒法的技能、競賽規則等。 9. 認識定向越野與其基本能力。 10. 知道登山活動的特性及安全注意事項。 <p>技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習患者與照顧者的身心調適與生活調整。 2. 學習包紮技巧及傷口照護，正確使用適合的急救方法。 3. 學習心肺復甦術(CPR)、自動體外心臟電擊去顫器(AED)操作步 4. 認識生活上常見的誘毒情境，並展現毒品拒絕技巧，培養個人的拒毒能力。 5. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。 6. 學習各種運動傷害預防及處理方法，能在運動前辨識可能的風險，作為個人運動傷害預防之道。 7. 能做到羽球正手切球、正反手挑球動作，並充分實踐運用。 8. 認識足球頭頂球技巧，以及守門員相關技術，在活動中建立比賽戰術的概念。 9. 了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法，並嘗試操作。 10. 了解並學會拔河的动作要領。 11. 學會排球托球技巧，並在練習及比賽中與同學合作完成目標。 12. 學會棒球及慢速壘球的投球及打擊等基本動作

	<p>13. 了解跳遠及跳高的動作要領。</p> <p>14. 了解蛙式的動作要領，並能在課餘時間自我練習。</p> <p>15. 透過學習感受桌球運動的樂趣，提升並增強技能與體適能。</p> <p>態度：</p> <p>1. 認識籃球各種傳接球的相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能</p> <p>2. 了解扯鈴繞手及扭轉乾坤之運動技能，以團隊合作方式學習並熟悉扯鈴之操作。</p> <p>3. 能在課餘時間自我練習各項動作技能，並反思學習策略。</p> <p>4. 學習各種運動傷害預防及處理方法，能在運動前辨識可能的風險，作為個人運動傷害預防之道。</p>
教學與評量說明	<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>

週次	八上課程		八下課程	
	體育	健康教育	體育	健康教育
1	第4單元體能挑戰趣 第1章大力水手—— 肌力與肌耐力_ 校慶運動會比賽項目 講解及訓練	第1單元歌詠 青春合奏曲 第1章飛揚青 春擁抱愛	第4單元 健康體能 樂生活 第1章 身體軟Q力 ——柔軟度 _親職日活動項目 講解及訓練。	第1單元 永續經 營健康路 第1章 美妙的生 命
2	第4單元體能挑戰趣 第2章躍如脫兔—— 跳 校慶運動會比賽項目 _講解及訓練		第4單元 健康體能 樂生活 第2章 運動知識家 ——運動傷害防護 _親職日活動項目 講解及訓練。	第1單元 永續經 營健康路 第1章 美妙的生 命
3			第4單元 健康體能	第1單元 永續經

			樂生活 第2章 運動知識家 ——運動傷害防護	營健康路 第2章 生命的軌跡
4			第3章 化險為夷護身法——柔道 _親職日活動項目 講解及訓練。	第1單元 永續經營健康路 第2章 生命的軌跡
5	第4單元體能挑戰趣 第3章翻山越嶺—— 山野活動_校慶運動會 比賽項目_講解及 訓練	第1單元歌詠青春 合奏曲 第2章青春愛的 練習曲	第4單元 健康體能 樂生活 第2章 運動知識家 ——運動傷害防護 第3章 化險為夷護 身法——柔道 _親職日活動項目 講解及訓練。 第5單元 熱血向前 行 第1章 水中蛙游 ——游泳	第1單元 永續經營 健康路 第3章 伴生命共 老
6	第5單元團體攻防戰 第1章排列組合—— 排球_校慶運動會比 賽項目_講解及訓練		第5單元 熱血向前 行 _親職日活動項目 講解及訓練。 第1章 水中蛙游 ——游泳	第1單元 永續經營 健康路 第3章 伴生命共 老
7			第5單元 熱血向前 行 第1章 水中蛙游 ——游泳 第2章 智者的運動 ——定向越野	第2單元 慢性病的 世界 第1章 健康人生， 少「糖」少「癌」
8	定期 評量 週	第1單元歌詠青春 合奏曲 第3章青春變奏 曲	第5單元 熱血向前 行 第2章 智者的運動 ——定向越野	第2單元 慢性病的 世界 第1章 健康人生， 少「糖」少「癌」
9	第5單元團體攻防戰 第3章羽眾不同—— 羽球	第2單元健康飲 食生活家 第1章飲食源頭	第5單元 熱血向前 行 第2章 智者的運動	第2單元 慢性病的 世界 第1章 健康人生，

		探索趣	——定向越野 第 3 章 力拔山河 ——八人制拔河	少「糖」少「癌」
10			第 5 單元 熱血向前 行 第 3 章 力拔山河 ——八人制拔河	第 2 單元 慢性病的 世界 第 2 章 小心謹 「腎」，「慢」不 經「心」
11	第 5 單元團體攻防戰 第 4 章合作無間—— 籃球		第 5 單元 熱血向前 行 第 3 章 力拔山河 ——八人制拔河 第 6 單元 球賽對決 第 1 章 棒壘一家親 ——棒壘球	第 2 單元 慢性病的 世界 第 2 章 小心謹 「腎」，「慢」不 經「心」
12		第 2 單元健康飲 食生活家 第 2 章安全衛生 飲食樂	第 6 單元 球賽對決 第 1 章 棒壘一家親 ——棒壘球	第 2 單元 慢性病的 世界 第 2 章 小心謹 「腎」，「慢」不 經「心」
13			第 6 單元 球賽對決 第 1 章 棒壘一家親 ——棒壘球 第 2 章 排敵禦攻 ——排球	第 2 單元 慢性病的 世界 第 3 章 「慢慢」 長路不孤單
14	第 5 單元團體攻防戰 第 5 章攻占堡壘—— 棒壘球	第 2 單元健康飲 食生活家 第 3 章食品安全 行動派	第 6 單元 球賽對決 第 2 章 排敵禦攻 ——排球	第 2 單元 慢性病的 世界 第 3 章 「慢慢」 長路不孤單
15	第 5 單元團體攻防戰 第 6 章頂上功夫—— 足球		第 6 單元 球賽對決 第 3 章 羽出驚人 ——羽球	第 3 單元 千鈞一 髮覓生機 第 1 章 安全百分 百
16		第 3 單元無毒青 春健康行 第 1 章致命的迷 幻世界	第 6 單元 球賽對決 第 3 章 羽出驚人 ——羽球	
17	第 6 單元現技好身手 第 1 章超越障礙—— 體操		第 6 單元 球賽對決 第 4 章 誰與爭鋒 ——籃球	第 3 單元 千鈞一 髮覓生機 第 1 章 安全百分

				百
18			第 6 單元 球賽對決 第 4 章 誰與爭鋒 ——籃球	第 3 單元 千鈞一 髮覓生機 第 2 章 急救一瞬 間
19		第 3 單元無毒青 春健康行第 2 章 成為毒害絕緣 體		第 3 單元 千鈞一 髮覓生機 第 2 章 急救一瞬 間
20	第 6 單元現技好身手 第 2 章活靈活現—— 扯鈴		第 6 單元 球賽對決 第 5 章 合作玩球 ——合球	
21 定 期 評 量 週	複習第 4、5 單元	複習第 1 單元	第 6 單元 球賽對決 第 5 章 合作玩球 ——合球	第 3 單元 千鈞一 髮覓生機 第 2 章 急救一瞬 間
22	複習第 6 單元	複習第 2、3 單 元	複習第 4~6 單元	

桃園市平鎮國民中學 113 學年度【健教領域】課程計畫

每週節數	3	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-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。 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-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-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，體驗生活的美感。 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。 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。 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。	

	<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>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-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>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>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>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-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-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>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> <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>Bc-IV-2: 終身運動計畫的擬定原則。</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>Cd-IV-1: 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ea-IV-3: 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> <p>Ea-IV-4: 正向的身體意象與體重控制計畫。</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-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>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-1: 全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>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。</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>Hc-IV-1: 標的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>Ib-IV-1: 自由創作舞蹈。</p> <p>Aa-IV-2: 人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p> <p>Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險規避。</p> <p>Bd-IV-1: 武術套路動作與攻防技巧。</p> <p>Ca-IV-1: 健康社區的相關問題改善策略與資源。</p> <p>Ca-IV-2: 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p> <p>Ca-IV-3: 環保永續為基礎的綠色生活型態。</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>Cc-IV-1: 水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Cd-IV-1: 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Da-IV-4: 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</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-6: 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p> <p>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。</p> <p>Db-IV-8: 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</p> <p>Ea-IV-3: 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> <p>Fb-IV-1: 全人健康概念與健康生活型態。</p>

	<p>Fb-IV-3:保護性的健康行為。 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與團隊戰術。 Hd-IV-1:守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ia-IV-2:器械體操動作組合。</p>
<p>融入之議題</p>	<p>【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。</p> <p>【生涯規畫教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 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。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</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>【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。</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。</p> <p>【法治教育】 法 J1:探討平等。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</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。 環 J5:了解聯合國推動永續發展的背景與趨勢。 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。</p> <p>【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</p>

	<p>樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。</p> <p>【國際教育】 國 J1: 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J10: 了解全球永續發展之理念。 國 J12: 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。</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。 海 J2: 認識並參與安全的海洋生態旅遊。</p> <p>【品德教育】 品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】 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。 安 J9: 遵守環境設施設備的安全守則。</p>
學習目標	<p>一、認知目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>二、技能目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習籃球三對三的進攻技術與策略，並能實際應用。 2. 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。 3. 了解手球傳接球及射門之相關要領與方法。

	<ol style="list-style-type: none"> 4. 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。 5. 認識浮潛裝備及基本技巧，並嘗試、體驗部分操作。 6. 認識仰泳規則，並引導學生循序漸進熟練仰泳技巧。 7. 認識高爾夫的基本技巧，並嘗試、體驗部分操作。 8. 認識撞球基本規則，並引導學生循序漸進熟練動作技巧。 9. 了解棒壘球進階打擊動作的相關知識與技能原理，學會棒壘球攻擊暗號手勢，並依賽況運用戰術。 10. 了解籃球三對三的防守技術，以及策略的發展與成因，並實際應用於比賽或活動中。 11. 了解手球不同射門技術的要領與方法，學會防守基本技術及守門員的防守要領。 12. 了解桌球膠皮相關知識與基本切球技術原理，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 13. 了解排球的攔網基本技術，能夠將排球攔網運用在比賽上。 14. 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>三、態度目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識青少年婚前性行為與非預期懷孕等責任與後果。 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. 認識飲食問題對地球造成的影響，學習使地球永續經營的健康飲食消費方法。 8. 利用消費行為改善地球環境，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。 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。 11. 了解並能夠藉由健康行為增進自我健康狀態。 12. 認同健康的重要性，並建立健康生活型態。 13. 認識武術防禦八大式的技巧，並了解其實際運用的方式。
<p>教學與評量說明</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教材編輯與資源 (教科書版本、相關資源) <ol style="list-style-type: none"> (1) 自編。 (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。 (3) 相關學習活動單。 2. 教學方法 <ol style="list-style-type: none"> (1) 運用多元、漸進的教學法，支持教學生活化。 (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。 3. 教學評量 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>1. 教材編輯與資源 (教科書版本、相關資源)</p> <ul style="list-style-type: none">(1) 自編。(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。(3) 相關學習活動單。 <p>2. 教學方法</p> <ul style="list-style-type: none">(1) 運用多元、漸進的教學法，支持教學生活化。(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>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>
--	---

週次	九上課程		九下課程	
	體育	健康教育	體育	健康教育
1	第4單元 運動生活 第1章 五環運動力 ——奧林匹克教育	第1單元 身體密碼 面面觀 第1章 鏡中自我大 不同	第4單元 親水之 旅 第1章 水域嬉遊 ——水域休閒	第1單元 「性」福方程 式 第1章 青春 「性」福頌
2	第4單元 運動生活 第1章 五環運動力 ——奧林匹克教育	第1單元 身體密碼 面面觀 第1章 鏡中自我大 不同	第4單元 親水之 旅 第1章 水域嬉遊 ——水域休閒	第1單元 「性」福方程 式 第1章 青春 「性」福頌
3	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	第1單元 身體密碼 面面觀 第1章 鏡中自我大 不同	第4單元 親水之 旅 第2章 徜徉水面 ——游泳	第1單元 「性」福方程 式 第1章 青春 「性」福頌
4	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	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 親水之 旅 第2章 徜徉水面 ——游泳	第1單元 「性」福方程 式 第2章 性病 防護網
5	第4單元 運動生活 第3章 有氧嗨起來 ——有氧舞蹈	第1單元 身體密碼 面面觀 第2章 身體數字大 解密	第5單元 瞄準目 標 第1章 推心置腹 ——高爾夫	第1單元 「性」福方程 式 第2章 性病 防護網
6	第4單元 運動生活 第3章 有氧嗨起來 ——有氧舞蹈	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 瞄準目 標 第2章 一桿入袋 ——撞球	第1單元 「性」福方程 式 第2章 性病 防護網
7	第5單元 神來之手 第1章 一擲定江山 ——投擲	第1單元 身體密碼 面面觀 第3章 成為更好的 自己	第6單元 精益球 精 第1章 比手畫腳 ——棒壘球 定期評量週	第2單元 綠 色生活愛地球 第1章 全民 總動員 定期評量週

8	第5單元 神來之手 第1章 一擲定江山——投擲	第1單元 身體密碼 面面觀 第3章 成為更好的自己	第6單元 精益球精 第1章 比手畫腳——棒壘球	第2單元 綠色生活愛地球 第1章 全民總動員
9	第5單元 神來之手 第2章 滾球趣——保齡球 定期評量週	第2單元 飲食消費新趨勢 第1章 健康飲食趨勢 定期評量週	第6單元 精益球精 第2章 防禦陣線聯盟——籃球	第2單元 綠色生活愛地球 第1章 全民總動員
10	第5單元 神來之手 第2章 滾球趣——保齡球	第2單元 飲食消費新趨勢 第1章 健康飲食趨勢	第6單元 精益球精 第3章 手腦並用——手球	第2單元 綠色生活愛地球 第2章 做個有型的地球人
11	第6單元 球之有道 第1章 疾風勁壘——棒壘球	第2單元 飲食消費新趨勢 第2章 「食」事求「識」	第6單元 精益球精 第3章 手腦並用——手球	第2單元 綠色生活愛地球 第2章 做個有型的地球人
12	第6單元 球之有道 第1章 疾風勁壘——棒壘球	第2單元 飲食消費新趨勢 第2章 「食」事求「識」	第6單元 精益球精 第4章 乒乓旋風——桌球 定期評量週	第2單元 綠色生活愛地球 第2章 做個有型的地球人 定期評量週
13	第6單元 球之有道 第1章 疾風勁壘——棒壘球	第2單元 飲食消費新趨勢 第2章 「食」事求「識」	第6單元 精益球精 第4章 乒乓旋風——桌球	第3單元 健康生活實踐家 第1章 健康我最型
14	第6單元 球之有道 第1章 疾風勁壘——棒壘球 定期評量週	第3單元 快樂人生開步走 第1章 與情緒過招 定期評量週	第6單元 精益球精 第5章 東攔西阻——排球	第3單元 健康生活實踐家 第1章 健康我最型
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6單元 精益球精 第5章 東攔西阻——排球 畢業考週 9年級籃球賽	第3單元 健康生活實踐家 第2章 朗朗健康路 畢業考週
16	第3單元 快樂人生開步走	第6單元 球之有道 第3章 防城如意	第7單元 武體之美	第3單元 健康生活實踐家

	第 2 章 與壓力同行	——排球	第 1 章 操之在我 ——體操 9 年級排球賽	第 2 章 朗朗 健康路
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 7 單元 武體之 美 第 1 章 操之在我 ——體操、第 2 章 形神兼備、內外 兼修——武術	複習第 1 單元
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 7 單元 武體之 美 第 2 章 形神兼 備、內外兼修 ——武術	複習第 2 單元
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 羽你有約 ——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 羽你有約 ——羽球		
21	複習第 1 單元 定期評量週	複習第 4、5 單元 定期評量週		
22	複習第 2、3 單元 定期評量週	複習第 6 單元 定期評量週		