

*5-1-1 普通班各年級各領域/科目課程計畫

伍、領域/科目課程計畫

一、【 健體 領域 健康教育 科】

桃園市立青溪國民中學 112 學年度第一學期七年級領域學習課程【 健康教育科】課程計畫			
每週節數	【1】節	設計者	【健體】團隊教師
總綱 核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A3. 規劃執行與創新應變	■A2. 系統思考與問題解決
	B 溝通互動	□B1. 符號運用與溝通表達 ■B3. 藝術涵養與美感素養	■B2. 科技資訊與媒體素養
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C3. 多元文化與國際理解	■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-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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。 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。 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-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。 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-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 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。	
	學習內容	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 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。 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-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-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。	
融入之議題	<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 <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 type="checkbox"/> 安全教育 <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 type="checkbox"/> 多元文化教育 <input checked="" type="checkbox"/> 閱讀素養教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input checked="" type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育	
學習目標	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會有的身體與心理變化，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。 17. 能依據每日飲食指南，規畫適合的飲食內容。 18. 能瞭解各種食材與食品添加物的源頭及管理方式。 19. 能評估食品安全問題對健康的影響。	
評量方式 (請具體說明)	<input checked="" type="checkbox"/> 定期評量：每學期【2】次，採【多元評量】測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 平時評量方式： <ol style="list-style-type: none"> 1. 態度評量 2. 發表評量 3. 討論評量 4. 教師評量 5. 實作評量 6. 學習單評量 7. 欣賞評量 8. 學生互評 9. 表現評量 10. 觀察評量 11. 參與評量 12. 問答評量 	
週次/日期	單元名稱	教學內容(條列重點即可)
1 08/30-09/03	健康的基礎	1. 說明課堂規則與成績計算方式。 2. 利用漫畫情境與提問引導進入課程，再說明影響健康最主要的因素是生活型態。

		3. 引導學生覺察當下情緒並平撫情緒，再帶領學生測量橈動脈，讓學生瞭解人體器官會對身體活動做出相應的變化，並介紹人體的器官與系統以及它們的關聯。
2 09/04-09/10	健康的基礎	1. 介紹建立自我認同的方法，再帶領學生進行課本活動「特質氣球」，說明擁有更好的特質的方式。 2. 說明落實健康生活的步驟應先找出首要改進的健康行為當作目標，再循序漸進改善習慣。 3. 請學生完成健康好行「我的身體有故事」。
3 09/11-09/17	成長的喜悅	1. 說明性教育主題的重要性與內涵，提醒學生在課堂上應有的尊重與禮貌。 2. 通過特色猜測性別的活動，引導學生思考生理性別與個人特質是否有絕對關係。 3. 說明染色體如何影響胚胎分化。
4 09/18-09/24	成長的喜悅	1. 藉由 Let' s do it! 「玩具大抓周」引起動機，請學生討論並分享玩具是否有性別之分。 2. 引導學生思考與討論社會上各種職業的性別比是否平衡，延伸討論造就如此發展情形的因素有哪些。 3. 說明應避免職業刻板印象，並請學生完成 Let' s do it! 「徵才博覽會」。
5 09/25-10/01	成長的喜悅	1. 說明青春期身心的改變，以及青春期的定義與重要性。 2. 說明進入青春期心理與情緒上也會有變化。
6 10/01-10/08	成長的喜悅	1. 使用字卡對對碰幫助學生認識女性生殖器官，並說明各器官的功能。 2. 說明月經的由來以及教導該如何計算月經週期。 3. 配合簡報或字卡展示生理用品，請學生配對。 4. 說明經期的身心不適與調整方法，並請學生紀錄自己的月經週期以及身體狀況。 5. 帶領學生認識乳房構造，介紹青春期適合的內衣與內衣穿著技巧。
7 10/09-10/15(一段)	成長的喜悅	1. 說明男性生殖器官的構造與功能，並利用男性生殖器官與功能字卡讓學生進行練習。 2. 配合 Let' s do it! 「小鼎的煩惱」讓學生討論青春期時男生的煩惱。 3. 說明男性在青春期應該要注意的事項。
8 10/16-10/22	成長的喜悅	1. 以八仙塵爆的案例，帶領學生思考皮膚對生命的重要性。 2. 介紹皮膚的功能和構造。 3. 請學生以鏡子觀察自己的臉部，辨認各種皮膚問題，再使用 Let' s do it! 「你會洗臉嗎」找出

		<p>自己的膚質。</p> <p>4. 介紹青春痘的成因與種類，引導學生討論什麼情況會導致青春痘惡化，以及避免青春痘惡化的方法。</p>
<p>9</p> <p>10/23-10/29</p>	<p>成長的喜悅</p>	<p>1. 介紹洗臉的方法與產品，帶領學生檢視自己的洗臉產品成分與功效。</p> <p>2. 說明正確的洗臉步驟與原則，並請學生在座位上按步驟洗臉。</p>
<p>10</p> <p>10/30-11/05</p>	<p>成長的喜悅</p>	<p>1. 介紹體臭的種類與改善體臭的方法。</p> <p>2. 說明適當曬太陽的好處、紫外線的種類，以及過度曝曬可能對皮膚的傷害。</p> <p>3. 說明防晒係數的意義以及防晒產品的選購要點，認識不同的防晒產品。</p>
<p>11</p> <p>11/06-11/12</p>	<p>青春充電站</p>	<p>1. 帶領學生閱讀課前漫畫並思考下方的問題。</p> <p>2. 介紹青春期的任務，並完成 Let' s do it! 「猜猜我是誰」。</p> <p>3. 介紹渡邊直美的故事，並完成 Let' s do it! 「渡邊直美觀後感」。</p> <p>4. 檢視個人青春期現象，介紹青春期的前中後期的狀況。</p>
<p>12</p> <p>11/13-11/19</p>	<p>青春充電站</p>	<p>1. 說明在遇到青春期的挑戰或困擾時，可以使用「三要一不」化解，並完成 Let' s do it! 「青春處方箋」。</p> <p>2. 引導學生探索自我，並請學生完成 Let' s do it! 「青年活動快樂 Go」。</p> <p>3. 學生完成健康好行，練習自我覺察的生活技能。</p>
<p>13</p> <p>11/20-11/26</p>	<p>懂吃懂買大贏家</p>	<p>1. 帶領學生觀看課前漫畫，並思考下方的問題。</p> <p>2. 說明食品中毒對健康的危害與處理流程。</p> <p>3. 說明在家備食五原則，並完成 Let' s do it! 「飲食衛生同檢視」。</p>
<p>14</p> <p>11/27-12/03(二段)</p>	<p>懂吃懂買大贏家</p>	<p>1. 詢問學生是否關心家裡的冰箱，並完成 Let' s do it! 「冰箱的健康檢查」。</p> <p>2. 說明冰箱的功用。</p> <p>3. 介紹不同食材不同的處理程序，並請學生完成 Let' s do it! 「冰箱食材管理」。</p>
<p>15</p> <p>12/04-12/10</p>	<p>懂吃懂買大贏家</p>	<p>1. 透過提問引導學生回想自身的消費經驗，並完成 Let' s do it! 「檢視飲食消費」。</p> <p>2. 帶領學生看懂乳品與果汁包裝上的成分說明，認識銷售陷阱。</p> <p>3. 說明想要與需要的差別，並強調購買物品前思考與選擇的重要性。</p>
<p>16</p> <p>12/11-12/17</p>	<p>懂吃懂買大贏家</p>	<p>1. 介紹糧食被丟棄與許多人處於飢餓狀態的事實情況，延伸說明剩食再利用的概念，並介紹臺灣與</p>

		國際間的剩食政策。 2. 說明飢餓議題與消費者的責任意識，再介紹公平貿易的概念。
17 12/18-12/24	食品消費新趨勢	1. 帶領學生觀看課前漫畫，並思考下方的問題。 2. 介紹每日飲食指南與我的餐盤，讓學生藉由 Let' s do it! 「我的餐盤」來練習檢視是否有吃到足夠的營養。 3. 學生先檢視自己日常的飲食習慣，再由教師介紹青春期的飲食方向。
18 12/25-12/31	食品消費新趨勢	1. 說明食品安全的重要性。 2. 先請學生檢視手邊零食的食品標示是否符合規定，再介紹食品添加物的由來、重要性以及可能對檢康產生的威脅。
19 01/01-01/07	食品消費新趨勢	1. 請學生完成 Let' s do it! 「公告連連看」來延伸說明外食選擇的重要以及應注意的面向。 2. 介紹臺灣曾經歷過的食安風暴。
20 01/08-01/14	食品消費新趨勢	1. 先請學生介紹自己收集的食品標章，再介紹課本上的五個食品標章。 2. 請學生彼此互相分享零食並完成健康好行。
21 01/15-01/21(三段)	全冊複習	

桃園市立青溪國民中學 112 學年度第二學期七年級領域學習課程【健康教育科】課程計畫			
每週節數	【1】節	設計者	【健體】團隊教師
總綱 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 type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養	<input 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。 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。 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。 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-4 提出健康自主管理的行動策略。	

	<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>學習內容</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。</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>融入之議題</p>		<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 type="checkbox"/>安全教育</p> <p><input type="checkbox"/>防災教育 <input checked="" type="checkbox"/>家庭教育 <input 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>
<p>學習目標</p>		<ol style="list-style-type: none"> 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。
<p>評量方式 (請具體說明)</p>		<p><input checked="" type="checkbox"/>定期評量：每學期【2】次，採【多元評量】測驗</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>平時評量方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 態度評量 2. 發表評量 3. 討論評量

	4. 教師評量 5. 實作評量 6. 學習單評量 7. 欣賞評量 8. 學生互評 9. 表現評量 10. 觀察評量 11. 參與評量 12. 問答評量	
週次/日期	單元名稱	教學內容(條列重點即可)
1 02/15-02/18	明眸行動	1. 學生閱讀課前漫畫並思考下方的三個問題。 2. 說明健康檢查的重要性，並依照健康檢查報告逐一說明檢查項目的用意，再延伸強調視力檢查的重要性。 3. 介紹眼球內部構造，再說明正常眼軸、假性近視眼軸與近視眼軸的區別。
2 02/19-02/25	明眸行動	1. 播放高度近視防治宣導影片引導學生思考視力的重要性。 2. 介紹視力相關的疾病的成因與症狀。 3. 說明習慣與視力有關，請學生盤點日常習慣看是否已對視力造成威脅。 4. 講解護眼四招式，強調護眼的重要性。
3 02/26-03/03	皓齒計畫	1. 學生閱讀課前漫畫並思考下方的四個問題。 2. 說明齲齒發生的進程、部位與感受。 3. 介紹蛀牙形成原因，強調正確刷牙的重要。 4. 請學生完成 Let' s do it! 「刷牙習慣大調查」，檢視日常刷牙是否正確。 5. 教導貝氏刷牙法，並請學生演練刷牙。
4 03/04-03/10	皓齒計畫	1. 說明牙菌斑、牙結石與常見牙病的嚴重性。 2. 教學牙線使用步驟，並請學生實際演練。 3. 分析牙線、牙線棒與牙籤的優缺點。 4. 介紹護齒要訣。
5 03/11-03/17	成癮故事館	1. 透過菸酒檳榔防制宣導影片引導學生閱讀課前漫畫，並思考下方的四個問題。 2. 介紹菸的成分與對人體的危害，延伸說明二手菸與三手菸的定義及對環境、他人的危害。
6 03/18-03/24(一段)	成癮故事館	1. 介紹酒精的成分與對人體的危害。 2. 介紹飲酒過量造成的社會問題。
7 03/25-03/31	成癮故事館	1. 帶領學生反思檳榔作為經濟作物對臺灣有哪些影響。 2. 介紹檳榔的成分與對人體的危害。
8 04/01-04/07	菸、酒、檳榔防制情報網	1. 學生閱讀課前漫畫並思考下方的三個問題。 2. 介紹菸、酒、檳榔相關的法律以及對販售者的

		<p>規範。</p> <p>3. 介紹臺灣的禁菸環境與各種禁菸標誌。</p>
<p>9</p> <p>04/08-04/14</p>	<p>菸、酒、檳榔防制情報網</p>	<p>1. 說明耐受性與戒斷症狀。</p> <p>2. 介紹協助戒癮的管道與方法。</p> <p>3. 帶領學生瀏覽各個菸害防制網頁。</p>
<p>10</p> <p>04/15-04/21</p>	<p>菸、酒、檳榔防制情報網</p>	<p>1. 帶領學生運用批判性思考這項技能來瞭解電子煙，並依據搜尋到的資料判斷電子煙可否幫助戒菸。</p> <p>2. 介紹拒絕方法，並讓學生實際演練後完成 Let' s do it! 「表達拒絕立場」。</p>
<p>11</p> <p>04/22-04/28</p>	<p>反毒真英雄</p>	<p>1. 講述五石散、鴉片戰爭的故事。</p> <p>2. 透過課本上的新聞說明毒品對個人、家庭與社會的影響。</p> <p>3. 說明中樞神經抑制劑、中樞神經興奮劑、中樞神經迷幻劑不同種類的毒品。</p> <p>4. 介紹新興毒品。</p>
<p>12</p> <p>04/29-05/05</p>	<p>反毒真英雄</p>	<p>1. 請學生閱讀課本上阿忠的故事，分析阿忠接觸毒品的因素。</p> <p>2. 學生分組完成轉念思考的作業。</p>
<p>13</p> <p>05/06-05/12</p>	<p>反毒真英雄</p>	<p>1. 介紹拒毒八大招，說明拒絕技巧的原則與重要性。</p> <p>2. 提供不同情境讓學生分組利用拒毒八大招進行演練或劇本書寫。</p> <p>3. 介紹三個自保錦囊，強調「防人之心不可無」。</p>
<p>14</p> <p>05/13-05/19(二段)</p>	<p>反毒真英雄</p>	<p>1. 以近年學生藥物覽用統計數據告訴學生吸毒者為少數，不要被「大家都在吸毒」的話術欺騙。</p> <p>2. 介紹染毒四徵兆，強調務必注意身旁親友狀況。</p> <p>3. 提醒學生用好的方法將反毒觀念推廣給更多人，成為真正的反毒英雄。</p> <p>4. 學生分組設計反毒口號。</p>
<p>15</p> <p>05/20-05/26</p>	<p>常見傳染病</p>	<p>1. 透過詢問學生過往的生病經驗，請學生分組分析疾病。</p> <p>2. 介紹傳染病三要素。</p> <p>3. 回顧分析表的答案，請學生檢視先前的分析是否正確。</p>
<p>16</p> <p>05/27-06/02</p>	<p>常見傳染病</p>	<p>1. 說明流行性感冒、腸病毒、登革熱的病原體、傳染途徑、症狀以及預防方法。</p> <p>2. 請學生完成 Let' s do it! 「登革熱 Bye Bye」。</p>
<p>17</p> <p>06/03-06/09</p>	<p>常見傳染病</p>	<p>1. 說明五種病毒性肝炎的病原體、傳染途徑、潛伏期、症狀、特色與預防方法。</p> <p>2. 說明肺結核的病原體、傳染途徑、症狀以及預防方法。</p> <p>3. 請學生完成 Let' s do it! 「篩出肺結核」。</p>

18 06/10-06/16	新興傳染病	1. 介紹新興傳染病的歷史。 2. 說明新興傳染病的定義以及快速傳播的原因。
19 06/17-06/23	新興傳染病	1. 介紹 COVID-19 以及疫情對生活造成的影響。 2. 介紹疫情期間可能出現的三個階段的狀態變化。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「COVID-19 與我的生活」。 4. 說明如何使用「臺灣傳染病標準化發生率地圖」查詢國內各地的傳染病，並請學生完成 Let' s do it! 「傳染病離我們這麼近」。
20 06/24-06/30	新興傳染病	1. 說明「國際旅遊疫情建議等級表」，帶領學生使用「國際旅遊處方箋」查詢國外即時疫情。 2. 提醒行前接種疫苗的重要，介紹「旅遊健康包」。 3. 請學生實際操作「國際旅遊處方箋」來完成 Let' s do it! 「行前準備保健康」。 4. 強調時刻關注傳染病相關資訊與防疫政策的重要。

桃園市立青溪國民中學 112 學年度第一學期八年級領域學習課程【 健體領域 健康科 】課程計畫			
每週節數	【 一 】節	設計者	【 健體 領域 】團隊教師
總綱 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。 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 1b-IV-4:提出健康自主管理的行動策略。 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。	

		<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>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-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>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-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</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>
學習內容		<p>Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。</p> <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>Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Ba-IV-2:居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</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>Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。</p> <p>Bb-IV-1:正確購買與使用藥品的行動策略。</p> <p>Bb-IV-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p> <p>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>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>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>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-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-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>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>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-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>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-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>Fa-IV-2: 家庭衝突的協調與解決技巧。</p> <p>Fa-IV-3: 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</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>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>Fb-IV-5: 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>
--	---

融入之議題	<p><input checked="" 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 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 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 type="checkbox"/>國際教育 <input type="checkbox"/>原住民教育</p>
--------------	---

學習目標	<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. 知道性騷擾與性行為相關的法律規範，以正確資訊來思考拒絕性騷擾、性別歧視等問題。 4. 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。 5. 認識情感發展的階段，了解愛需要透過學習來維持。 6. 學習生活技能以因應各種情感議題。 7. 認識情感發展中潛藏的危機，並學習保護自己。 8. 認識食物選擇、營養、衛生以及健康的關係。 9. 認識食品中毒的種類、發生原因，以及預防方法。 10. 學習如何正確飲食，並為自己的飲食安全進行把關。 11. 建立分辨毒害的能力。 12. 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。 13. 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。 14. 運用課程內容，展現個人宣示反毒理念之能力。
-------------	--

評量方式 (請具體說明)	<p><input checked="" type="checkbox"/>定期評量：每學期【 2 】次，採【 紙筆 】測驗</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>平時評量方式： 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/日期	單元名稱	教學內容(條列重點即可)
1 08/30-09/03	第1單元歌詠青春合奏曲 第1章飛揚青春擁抱愛	第1章飛揚青春擁抱愛 1. 我的身體我感受——碰觸的意義：理解身體接觸的意義，以了解擁抱及碰觸與生物心靈健康的重大關聯。 2. 我的身體，我決定——身體界線與自主權：透過前述課程中提到的身體差異性，延伸出身體界線及自主權之課程內容。
2 09/04-09/10	第1單元歌詠青春合奏曲 第1章飛揚青春擁抱愛	第1章飛揚青春擁抱愛 1. 我的身體我保護——性騷擾的因應與處理：理解不同類型性騷擾事件的發生情境與相關法律問題。

		2. 性別友善大家談：延伸前述課程中的「事件三——校園性騷擾」，並透過情境人物角色的反思，帶出平等尊重每個不同個體的特質。
3 09/11-09/17	第1單元歌詠青春合奏曲 第1章飛揚青春擁抱愛	第1章飛揚青春擁抱愛 1. 突破刻板，消弭歧視：延伸「性別友善大家談」中尊重不同個體之課程，進行同性戀迷思之破除。 2. 性別友善、反性騷擾衣起來：認識世界各國的性別友善行動，並設計出反對性騷擾或性別歧視圖文T恤。
4 09/18-09/24	第1單元歌詠青春合奏曲 第2章青春愛的練習曲	第2章青春愛的練習曲 1. 愛的真諦——愛人愛己：透過情境探討青少年對愛情的期待及愛的元素，以案例來說明，愛並非只是某一方的責任，應該由雙方一起負責任的經營。 2. 愛的序曲——好感與吸引：說明好感的來源主要來自生活情境中主觀的感受與客觀的觀察，並介紹好感的來源，並說明各種吸引力可能都會出現，但是心理的吸引力較生理的吸引力來得長久。
5 09/25-10/01	第1單元歌詠青春合奏曲 第2章青春愛的練習曲	第2章青春愛的練習曲 1. 愛的初體驗——情感的告白：說明情感表達的注意事項，並透過三種表達情境引導學生思考合宜的情感表達方式。 2. 你有情我無意——該怎麼拒絕呢：透過案例與技能演練，說明面對拒絕他人的追求時，宜透過自我肯定的拒絕技巧表明立場。 3. 我有情你無意——被拒絕了，怎麼辦：說明面對情感失落情境時，應採取的態度及可以調適心情的作法。
6 10/01-10/08	第1單元歌詠青春合奏曲 第2章青春愛的練習曲	第2章青春愛的練習曲 1. 愛的進行式：說明約會的型態與功能，作為學生未來約會安排之考量，以及青春不宜發生性行為的原因，鼓勵學生在青少年階段的交往應著重在培養心理層面的親密，並透過協商技巧達成不發生性行為的共識。 2. 分手，是為了讓彼此更好：透過範例說明合宜的分手方式應該是透過協議達成，以達到你好我也好的結果，並透過澄清迷思，說明面對分手時應保持的態度與可行的調適方式。
7 10/09-10/15(一段)	第1單元歌詠青春合奏曲 第3章青春變奏曲	第3章青春變奏曲 【第一次評量週】 1. 當關係變成危險時——危險情人：透過辨識危險情人，說明面對要提出分手時應採取的計畫。透過案例說明拍攝親密照片可能潛藏的危機，並教導學生避免成為被害人與加害人的實際做法。
8 10/16-10/22	第1單元歌詠青春合奏曲 第3章青春變奏曲	第3章青春變奏曲 1. 變調的約會——約會強暴：透過案例澄清約會強暴並非只出現在網友或男女朋友之間，並針對不同交友程度的邀約，提醒學生應該要留意的部分。 2. 愛是一生的學習：以「溝通與協商」、「選擇與理解」、「自由與尊重」、「隱私與公開」四個面向，說明真愛是一段負責、尊重、關懷，並且幫助彼此成長的歷程。
9 10/23-10/29	第2單元健康飲食生活家 第1章飲食源頭探索趣	第1章飲食源頭探索趣 1. 產地裡的食物風貌：引導學生閱讀課文內容與情境故事，以學生經驗引起學習興趣。透過了解產地食物生產過程，因應健康與安全需求所應採取的相關規範，引導學生思考選擇產地來源的飲食時，所應留意的相關事項。 2. 食材選擇有方法(一)：藉由日常生活中餐桌上的飲食，引導學生認識可以作為參考依據的標章，並嘗試檢視與覺察自身飲食選擇時最主要的決定因素。

<p>10 10/30-11/05</p>	<p>第2單元健康飲食生活家 第1章飲食源頭探索趣</p>	<p>第1章飲食源頭探索趣 1. 食材選擇有方法(二)：藉由生活事件的連結，引導學生進一步探索選購不同類型飲食時，所應留意的健康與安全注意事項。 2. 食品包裝學問大(一)：透過直觀的購買零食時的情境，引導學生探索與解讀食品包裝上的資訊，以作為健康外食選擇的參考，並嘗試解讀食品包裝上有關營養標示的資訊。</p>
<p>11 11/06-11/12</p>	<p>第2單元健康飲食生活家 第1章飲食源頭探索趣</p>	<p>第1章飲食源頭探索趣 1. 食品包裝學問大(二)：引導學生解讀食品包裝上有關食品添加物的資訊，並反思食品添加物在現代飲食型態下的利與弊。 2. 「食」在安心：運用批判性思考的生活技能，藉由不同情境的步驟演練，引導學生反思面對現代科技進步的情況下，較為健康安全且符合自身需求的飲食選擇方式。</p>
<p>12 11/13-11/19</p>	<p>第2單元健康飲食生活家 第2章安全衛生飲食樂</p>	<p>第2章安全衛生飲食樂 1. 外食衛生調查團：引導學生閱讀課文內容與情境故事，以學生經驗引起學習興趣，同時引導學生覺察生活當中，容易引發食品中毒的習慣及行為。 2. 食品中毒知多少(一)：藉由真實生活中的新聞案例，讓學生瞭解食品中毒的定義，同時認識常見的食品中毒類型——細菌性食品中毒及其發生的原因。</p>
<p>13 11/20-11/26</p>	<p>第2單元健康飲食生活家 第2章安全衛生飲食樂</p>	<p>第2章安全衛生飲食樂 1. 食品中毒知多少(二)、(三)：藉由真實生活中的新聞案例，讓學生了解食品中毒的定義，同時認識常見的食品中毒類型——天然毒素食品中毒、化學性食品中毒及其發生的原因。 2. 急性食品中毒的處理：認識急性食品中毒的可能症狀，以及安全、正確的處理步驟。 3. 居家食品中毒預防：了解食品中毒的預防措施，並引導學生配合課文，重新檢視家庭中的飲食習慣。</p>
<p>14 11/27-12/03(二段)</p>	<p>第2單元健康飲食生活家 第3章食品安全行動派</p>	<p>第3章食品安全行動派 【第二次評量週】 1. 食安事件異言堂：引導學生閱讀、探討課文中近年臺灣食品安全事件的背景，以不同角色立場作為思考維護食品安全所必須執行的要素。</p>
<p>15 12/04-12/10</p>	<p>第2單元健康飲食生活家 第3章食品安全行動派</p>	<p>第3章食品安全行動派 1. 堅定倡導消費權益：由消費者角度了解現行法令規範中，消費者享有的權利及義務，並藉由倡議生活技能的學習與演練，引導學生嘗試主動公開表達自己維護食品安全的觀點與立場，鼓勵良好廠商、督促待改進廠商，以共同營造良好的食品消費環境。</p>
<p>16 12/11-12/17</p>	<p>第3單元無毒青春健康行 第1章致命的迷幻世界</p>	<p>第1章致命的迷幻世界 1. 青春不染毒：從常見的生活情境中探討毒品的定義與迷思，省思藥物對人體一體兩面之影響，進而認識法律與自身之影響。 2. 識毒視窗：說明青少年常見濫用之毒品與自身生活情境遭遇毒害之機率，進而思索如何遠離毒害。</p>
<p>17 12/18-12/24</p>	<p>第3單元無毒青春健康行 第1章致命的迷幻世界</p>	<p>第1章致命的迷幻世界 1. 與毒品的拉鋸、開始沉淪的人生、被毒品控制的人生：從毒品受害者與毒品拉鋸二十年的生命故事中，探究毒品的使用機制、成癮原因，以及吸毒後發生的身心影響，了解毒品對個人生命的深遠影響，而能夠珍惜生命，遠離毒品。</p>
<p>18</p>	<p>第3單元無毒青春健康行 第1章致命的迷幻世界</p>	<p>第1章致命的迷幻世界 1. 翻轉被害的人生：了解使用毒品者的相關法律規定與</p>

12/25-12/31		<p>輔導措施，並且省思、建立遠離毒害環境。另外，刑罰必須有縝密的社會輔導計畫，方能讓吸毒者遠離毒害。</p> <p>2. 反毒路上我陪你：辨識吸毒者的徵兆，了解學校對毒品使用者的輔導措施，並且透過書寫個人反毒宣言，再次驗證自我的反毒理念。</p>
19 01/01-01/07	第3單元無毒青春健康行 第2章成為毒害絕緣體	<p>第2章成為毒害絕緣體</p> <p>1. 毒品偽裝更難防：認識新興毒品常以不易覺察的偽裝方式誘人上癮，進而讓學生對常見的邀約進行覺察練習，進而辨識毒品的判斷依據。</p> <p>2. 毒品成分更複雜：說明新興毒品的成分與型態不固定，常常變換製程，並且有任意混用情形，有時還會添加有害物質，危害性更高。</p> <p>3. 毒品誘惑更多元：引導學生運用批判性思考技巧，破解誘毒者常用招式。</p>
20 01/08-01/14	第3單元無毒青春健康行 第2章成為毒害絕緣體	<p>第2章成為毒害絕緣體</p> <p>1. 成為毒害終結者：從毒害誘惑越趨多元思考避免毒害的可行作法，拒絕毒害的妙計，以及若是自己不小心遭受毒害時如何自救。</p> <p>2. 做自己生命的貴人：為自己建立杜絕毒害環境，如何運用生活技能設定可以達成的反毒目標，建立自己的拒毒人生。</p>
21 01/15-01/21(三段)	複習全冊	<p>複習全冊</p> <p>【第三次評量週】</p> <p>【課程結束】</p> <p>1. 引起動機，詢問同學生活中與肌肉適能有關之活動，若本身肌肉適能不足時則會導致什麼情況？並請學生舉例說明。</p> <p>2. 詢問同學是否曾上網搜尋相關健身影片及網站資訊，並試圖從事相關肌肉適能之動作，請學生發表印象深刻情況。</p> <p>3. 引起動機，詢問學生在運動會中跳遠比賽是如何進行。</p> <p>4. 引起動機，詢問同學是否有攀岩或抱石活動的經驗？並分享活動的感想。</p> <p>5. 引起動機，介紹排球中之最重要角色——舉球員，並概略介紹世界優秀男女舉球員。</p> <p>詢問同學是否知道排球場上球員的位置角色有哪些？對於托球動作有何認識？並嘗試說出托球時的要領與困難之處。</p> <p>6. 引起動機，傳遞不同大小之桌球，請同學感受大小之不同。</p> <p>7. 引起動機，詢問同學是否透過網路相關影片或電視轉播欣賞過羽球比賽？看過哪些國家選手比賽？</p> <p>8. 引起動機，詢問同學是否有上網搜尋國外NBA與國內SBL、UBA、HBL等相關影片或電視轉播節目，並播放課本中介紹的籃球明星助攻精彩畫面，請學生發表印象最深刻的籃球明星表現。</p> <p>9. 引起動機，每人發一張紙，請同學畫出棒壘球場地，包含場地規格、器材器具、守備位置等，作為前測，授課後再進行後測。</p> <p>10. 引起動機，詢問同學是否有上網搜尋頭頂球資料或影片，欣賞足球選手頭頂球的動作。</p> <p>11. 引起動機，詢問學生在生活中是否有遇到需要超越障礙物的情境？請學生發表舉例，說出自己用什麼方式突破障礙。以問答與討論的方式引導學生思考兔子、青蛙如何跳躍前進？以及面對沒有樓梯的高臺要怎麼靠自己的力量攀爬上去？</p> <p>12. 引起動機，教師介紹本單元上課內容，並透過演示繞手連續動作(亦可播放相關影片代替)使同學對即將</p>

學會的動作有進一步的認識並引起興趣。介紹扯鈴團體賽比賽內容及實施方式。強調扯鈴團體賽中團隊合作的重要。教導學生欣賞扯鈴團體比賽的要領，並提示團體比賽移位、拋鈴高度及力道掌握等安全應注意事項。提醒上課安全注意事項：例如場地障礙物、照明設備、電源、桌椅及其他可能導致傷害的設施。

桃園市立青溪國民中學 112 學年度第二學期八年級領域學習課程【**健體** 領域 **健康** 科】課程計畫

每週節數	【 一 】節	設計者	【 健體 領域】 團隊 教師
總綱 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 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 type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	<input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	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。 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。 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。 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。	
	學習內容	Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Aa-IV-3:老化與死亡的意義與自我調適。 Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 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。 Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。 Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	
融入之議題	<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 type="checkbox"/> 品德教育		

(請反黑)	<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 <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 type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育	
學習目標	1. 了解生命如何形成，及孕婦的生、心理變化，學習健康照護與尊重。 2. 認識人生各階段的不同歷程與挑戰，並學習解決方式。 3. 了解「老」是人生歷程，學習陪伴長者建立樂活的老年生活，以及面對親友死亡的調適方式。 4. 認識癌症、糖尿病與預防方法。 5. 認識高血壓、腦中風、冠心病、腎臟病與預防方法。 6. 學習患者與照顧者的身心調適與生活調整。 7. 學習包紮技巧及傷口照護，正確使用適合的急救方法。 8. 學習心肺復甦術(CPR)、自動體外心臟電擊去顫器(AED)操作步驟。	
評量方式 (請具體說明)	<input checked="" type="checkbox"/> 定期評量：每學期【 2 】次，採【 紙筆 】測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 平時評量方式： 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。	
週次/日期	單元名稱	教學內容(條列重點即可)
1 02/15-02/18	第1單元 永續經營健康路 第1章 美妙的生命	第1章美妙的生命 1. 新生命的開始：探討並引導理解受孕的原理，包含試管嬰兒和人工受孕。 2. 孕育新生命：透過了解懷孕時的生理和心理變化，培養學生感受及體會懷孕的辛勞與不便。進一步引導學生思考家人如何一同因應孕期生理和心理變化。
2 02/19-02/25	第1單元 永續經營健康路 第1章 美妙的生命	第1章美妙的生命 1. 迎接好孕：清楚優生保健的內涵及目的，並探究婚前健康檢查的實施考量因素與介紹孕期產檢之相關內容。了解將為人父母親的心理變化，可透過向醫生諮詢得到幫助，而親友平時也可適時協助與關心。 2. 一同護孕：理解國家社會為保障孕婦權利和提升便利性所增設的資源，並鼓勵搜尋和發想更多的相關資源，培養學生思考生育的準備和家庭工作的平衡。 3. 新生兒與家庭：從養育新生兒的各種情境，了解新生命對家庭生活的改變，並探討面對各種狀況的解決方法。
3 02/26-03/03	第1單元 永續經營健康路 第2章 生命的軌跡	第2章生命的軌跡 1. 成長的旅程(一)：藉由過年家族合照與日誌，探討人從出生至死亡可能經歷的不同階段。解說人生不同時期(嬰兒期、幼兒期、兒童前期、兒童期)的階段任務和發展特色。
4 03/04-03/10	第1單元 永續經營健康路 第2章 生命的軌跡	第2章生命的軌跡 1. 成長的旅程(二)：解說人生不同時期(青少年期、成年期、老年期)的階段任務和發展特色。 2. 踏穩腳步，健康鋪路：引導學生思考現階段在生理、心理、社會上遇到的問題，並強調奠定健康基礎的重要性。透過解決問題技能演練，學習分析遇到的健康問題、尋求解決方案，於執行後評價。
5 03/11-03/17	第1單元 永續經營健康路 第3章 伴生命共老	第3章伴生命共老 1. 老化的可能改變：藉由和家中老年人的對話，引導學生思考面臨及經歷老化的生理和心理變化。解說老化的意涵及在生理和心理上的改變。透過不同老年人的生活情境，了解影響老化的諸多因素，而其中是有人為可以

		<p>著力改變的。</p> <p>2. 健康生活型態：介紹影響老化的因素，並漸進式引導學生思考預備健康老化可以建立的生活型態，並從日常生活中列舉相關改善方法的例子。</p> <p>3. 健康護老：因應老化現象，適時調整生活型態，使老年生活更自主。</p>
6 03/18-03/24(一段)	第1單元 永續經營健康路 第3章 伴生命共老	<p>第3章伴生命共老</p> <p>1. 樂活銀髮族：正向看待老化的生命歷程，保持充足的學習力，建立有價值、有夢想的生活。</p> <p>2. 面對失落：探討死亡的意涵和可能造成的失落情緒，並透過自我覺察技能的教學，引導學生感受失落，進一步解說調適失落的可能方法。</p> <p>3. 攜手伴老，健康不老：從邁入高齡社會的數據，引導學生思考學習老化與死亡議題的意義。</p> <p>4. 悅納老化，友善生活：藉由不同的高齡友善社會的措施，探討與老化和平共處的態度和積極作為。</p>
7 03/25-03/31	第2單元 慢性病的世界 第1章 健康人生，少「糖」少「癌」	<p>第1章健康人生，少「糖」少「癌」</p> <p>【第一次評量週】</p> <p>1. 引起動機：透過課前調查周圍是否有人罹患慢性病，讓學生了解慢性病已經逐漸侵入現代人的生活。</p> <p>2. 現代人的慢性病：藉由十大死因的轉變，說明慢性病已成為國人的主要死因，探討其改變因素。</p>
8 04/01-04/07	第2單元 慢性病的世界 第1章 健康人生，少「糖」少「癌」	<p>第1章健康人生，少「糖」少「癌」</p> <p>1. 惡性腫瘤：介紹惡性腫瘤的形成原因及種類，以及可能罹癌的警訊。</p> <p>2. 早期發現，早期治療：介紹政府提供的癌症篩檢補助。</p> <p>3. 糖尿病(一)：介紹糖尿病的形成原因。</p>
9 04/08-04/14	第2單元 慢性病的世界 第1章 健康人生，少「糖」少「癌」	<p>第1章健康人生，少「糖」少「癌」</p> <p>1. 糖尿病(二)：介紹糖尿病形成的類型，說明預防罹患糖尿病的方法。</p> <p>2. 改變從現在開始：引導學生利用自我管理生活技能來改變不健康的生活習慣。</p>
10 04/15-04/21	第2單元 慢性病的世界 第2章 小心謹「腎」，「慢」不經「心」	<p>第2章小心謹「腎」，「慢」不經「心」</p> <p>1. 高血壓：利用血壓機測量學生血壓，引起學生對血壓所代表的意義感到好奇。介紹循環系統及心血管疾病高血壓，提醒學生不健康的生活習慣對循環系統的影響，並說明預防高血壓的方法。</p> <p>2. 腦中風：介紹腦中風，並說明腦中風的徵兆及處理方式。</p>
11 04/22-04/28	第2單元 慢性病的世界 第2章 小心謹「腎」，「慢」不經「心」	<p>第2章小心謹「腎」，「慢」不經「心」</p> <p>1. 冠心病：介紹冠心病，並說明目前的治療方法。</p> <p>2. 腎臟病：介紹泌尿系統及腎臟病，提醒學生不健康的生活習慣對腎臟的影響，並說明保養腎臟的方法。</p>
12 04/29-05/05	第2單元 慢性病的世界 第2章 小心謹「腎」，「慢」不經「心」	<p>第2章小心謹「腎」，「慢」不經「心」</p> <p>1. 遠離慢性病九招：說明健康生活習慣的重要性，並介紹生活中能夠維持健康、預防慢性病的九項健康習慣招式。</p> <p>2. 家庭健康新生活：引導學生覺察並關懷家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。</p>
13 05/06-05/12	第2單元 慢性病的世界 第3章 「慢慢」長路不孤單	<p>第3章「慢慢」長路不孤單</p> <p>【第二次評量週】</p> <p>1. 引起動機：利用罹患慢性病患者心路歷程分享的影片引起動機，並請學生分享罹患慢性病的親戚朋友當時的感受及治療過程。</p> <p>2. 面對重大疾病的心理反應階段：介紹當一名病患得知罹患重大疾病時，可能會經歷的五種心理階段。</p>
14	第2單元 慢性病的世界 第3章 「慢慢」長路不孤單	<p>第3章「慢慢」長路不孤單</p> <p>1. 身為病患的主要照顧者，你可以：透過小組討論，引</p>

05/13-05/19(二段)		導學生思考，擔任病患的主要照顧者的注意事項。 2. 身為病患的親戚、朋友，你可以：透過小組討論，引導學生思考探病者的注意事項。
15 05/20-05/26	第3單元 千鈞一髮覓生機 第1章 安全百分百	第1章安全百分百 1. 面對傷害發生的那一刻：請學生分享自己接受幫助和助人的經驗，引導學生了解急救的目的，以及急救是一種能夠自助助人的重要技能。 2. 危急時刻：說明急救的原則，帶領學生演練尋求支援的正確方式。
16 05/27-06/02	第3單元 千鈞一髮覓生機 第1章 安全百分百	第1章安全百分百 1. 急救寶典：介紹一般傷口照護的方式並帶領學生認識家中應常備的急救用品。 2. 傷口照護新觀念：澄清常見的傷口照護錯誤觀念。 3. 止血包紮一把罩～止血法：介紹各種常用止血法的適用時機及關鍵步驟，並指導學生演練。
17 06/03-06/09	第3單元 千鈞一髮覓生機 第1章 安全百分百	第1章安全百分百 1. 止血包紮一把罩～包紮法：介紹各種常用包紮法的適用時機及關鍵步驟，並指導學生演練。 2. 救急我第一，急救我最行：引導學生運用本章所學，回答並演示情境所需使用的急救技術。
18 06/10-06/16	第3單元 千鈞一髮覓生機 第2章 急救一瞬間	第2章急救一瞬間 1. 14歲的勇氣：從新聞案例說明施行急救者適用法律免責規定。 2. 心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器：教師示範心肺復甦術施行步驟及關鍵注意事項。
19 06/17-06/23	第3單元 千鈞一髮覓生機 第2章 急救一瞬間	第2章急救一瞬間 1. 心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器：學生演練心肺復甦術，教師針對常見錯誤再做澄清說明。 2. 維持復甦姿勢：老師說明傷患恢復呼吸後，協助傷患維持復甦姿勢時要遵守的原則。
20 06/24-06/30	第3單元 千鈞一髮覓生機 第2章 急救一瞬間	第2章急救一瞬間 【第三次評量週】 【課程結束】 1. 你的需要，我的決定：引導學生借由新聞案例情境，練習做決定生活技能歷程。 2. 歡喜做甘願受的天使：以臺灣的救難機構及社會上默默行善、無私奉獻的案例，激勵學生效法，好好學習急救技術，未來貢獻一己之力。

桃園市立青溪國民中學 112 學年度第一學期九年級領域學習課程【 健教 領域 健教科】課程計畫

每週節數	【 1 】節	設計者	【 健體 領域】團隊教師
總綱 核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A3. 規劃執行與創新應變	■A2. 系統思考與問題解決
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 □B3. 藝術涵養與美感素養	■B2. 科技資訊與媒體素養
	C 社會參與	□C1. 道德實踐與公民意識 □C3. 多元文化與國際理解	□C2. 人際關係與團隊合作
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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	

		<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>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</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-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>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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動</p>
	<p>學習內容</p>	<p>健康</p> <p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</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>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>Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</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-3 保護性的健康行為。</p>
<p>融入之議題</p>	<p><input checked="" 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 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 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 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. 覺察自己的體型觀，並進一步了解形成原因。揭開體型變化的真相，形塑健康且適合的體型觀。 2. 以客觀的標準評估自己的體型，並了解不良的體型對健康的影響。 3. 學會檢視自己的生活習慣，並覺察生活習慣對體型造成的影響，提出適切的改善策略，持續修正與進行。 4. 增進人際關係的策略、我訊息的溝通方式與衝突解決的技巧。 5. 促進家庭關係與解決衝突的方法，及遇到家庭暴力時的處理方式。 6. 網路交友與一般交友的差異、交友過程，以及與網友見面時的安全注意事項。 7. 了解壓力的影響、因應方式與調適壓力的技能。 8. 了解情緒的影響、因應方式與情緒管理的技巧。 9. 學習促進心理健康以及預防他人與自我傷害的方法。 10. 認識休閒的意涵與方法，並學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫。 	
<p>評量方式 (請具體說明)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>定期評量：每學期【 2 】次，採【 定期 】測驗</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>平時評量方式： 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</p>	
<p>週次/日期</p>	<p>單元名稱</p>	<p>教學內容(條列重點即可)</p>
<p>1 08/30-09/03</p>	<p>單元一 體型由我塑 第1章 體型覺醒</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能夠瞭解何謂健康體型。 2. 對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。

2 09/04-09/10	單元一 體型由我塑 第1章 體型覺醒	1. 能夠瞭解何謂健康體型。 2. 對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。
3 09/11-09/17	單元一 體型由我塑 第2章 體型方程式	1. 能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。 2. 了解體型不良對健康造成的影響。
4 09/18-09/24	單元一 體型由我塑 第2章 體型方程式	1. 能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。 2. 了解體型不良對健康造成的影響。
5 09/25-10/01	單元一 體型由我塑 第3章 健康我最「型」	1. 了解如何達到健康體型。 2. 能訂定出自己的健康體管理計畫。
6 10/01-10/08	單元一 體型由我塑 第3章 健康我最「型」	1. 了解如何達到健康體型。 2. 能訂定出自己的健康體管理計畫。
7 10/09-10/15(一段)	單元一 體型由我塑 第3章 健康我最「型」	1. 了解如何達到健康體型。 2. 能訂定出自己的健康體管理計畫。
8 10/16-10/22	單元二 人際新觀點 第1章 青春情誼	1. 了解提升人際關係的策略。 2. 學習運用「我」訊息表達情緒。 3. 認識衝突解決的原則。 4. 運用不同方法處理人際問題。
9 10/23-10/29	單元二 人際新觀點 第1章 青春情誼	1. 了解提升人際關係的策略。 2. 學習運用「我」訊息表達情緒。 3. 認識衝突解決的原則。 4. 運用不同方法處理人際問題。
10 10/30-11/05	單元二 人際新觀點 第2章 我們這一家	1. 了解家庭的不同功能。 2. 認識促進家庭關係的方法。 3. 參與增進家庭關係的活動。 4. 了解發生衝突的解決方法。
11 11/06-11/12	單元二 人際新觀點 第2章 我們這一家	1. 了解家庭的不同功能。 2. 認識促進家庭關係的方法。 3. 參與增進家庭關係的活動。 4. 了解發生衝突的解決方法。
12 11/13-11/19	單元二 人際新觀點 第3章 雲端停看聽	1. 了解網路交友與一般交友的差異。 2. 了解網路交友的安全注意事項。 3. 認識網友見面的安全守則。 4. 體認網友見面時自我保護的重要性。 5. 認識家庭暴力級處理方式。
13 11/20-11/26	單元二 人際新觀點 第3章 雲端停看聽	1. 了解網路交友與一般交友的差異。 2. 了解網路交友的安全注意事項。 3. 認識網友見面的安全守則。 4. 體認網友見面時自我保護的重要性。 5. 認識家庭暴力級處理方式。
14 11/27-12/03(二段)	單元三 心情點播站 第1章 釋放壓力鍋	1. 評估與思考壓力帶來的健康問題。 2. 認識與善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健康問題。 3. 持續地執行調適壓力、促進心理健康的方法。
15	單元三 心情點播站	1. 評估與思考壓力帶來的健康問題。

12/04-12/10	第1章 釋放壓力鍋	2. 認識與善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健康問題。 3. 持續地執行調適壓力、促進心理健康的方法。
16 12/11-12/17	單元三 心情點播站 第2章 EQ「心」世界	1. 評估與思考情緒的影響與相關問題。 2. 認識與善用情緒調適技能，以解決與預防生活中健康問題。 3. 持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。
17 12/18-12/24	單元三 心情點播站 第2章 EQ「心」世界	1. 評估與思考情緒的影響與相關問題。 2. 認識與善用情緒調適技能，以解決與預防生活中健康問題。 3. 持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。
18 12/25-12/31	單元三 心情點播站 第3章 守住珍貴生命	1. 運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。 2. 提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。
19 01/01-01/07	單元三 心情點播站 第3章 守住珍貴生命	1. 運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。 2. 提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。
20 01/08-01/14	單元三 心情點播站 第4章 休閒「心」生活	1. 認識休閒活動的意涵與方法。 2. 學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康
21 01/15-01/21(三段)	單元三 心情點播站 第4章 休閒「心」生活	1. 認識休閒活動的意涵與方法。 2. 學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康

桃園市立青溪國民中學 112 學年度第二學期九年級領域學習課程【 健教 科】課程計畫			
每週節數	【 1 】節	設計者	【 健體 領域】團隊教師
總綱 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 type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養 <input 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 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	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。 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。	

		<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>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>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>學習內容</p>	<p>健康</p> <p>Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p> <p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p> <p>Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。</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>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>融入之議題</p>	<p><input type="checkbox"/>性別平等教育 <input type="checkbox"/>人權教育 <input checked="" type="checkbox"/>環境教育 <input checked="" 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 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 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"> 學習評估社區安全潛在危機的方法。 理解社區安全相關守則與法令。 運用健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。 理解社區健康營造定義與流程。 運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。 分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題，分析影響和改進之道。 體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。 了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。 學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。 能影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。 了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。 了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。 理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 體認不同階段所會遇到的健康問題 	
<p>評量方式 (請具體說明)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>定期評量：每學期【 2 】次，採【 定期 】測驗</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>平時評量方式： 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</p>	
<p>週次/日期</p>	<p>單元名稱</p>	<p>教學內容(條列重點即可)</p>
<p>1 02/15-02/18</p>	<p>單元一 社區網絡拼圖 第1章 社區放大鏡</p>	<ol style="list-style-type: none"> 學習評估社區安全潛在危機的方法。 理解社區安全相關守則與法令。

		3. 運用健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。
2 02/19-02/25	單元一 社區網絡拼圖 第1章 社區放大鏡	1. 學習評估社區安全潛在危機的方法。 2. 理解社區安全相關守則與法令。 3. 運用健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。
3 02/26-03/03	單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力	1. 理解社區健康營造定義與流程。 2. 運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3. 主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。
4 03/04-03/10	單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力	1. 理解社區健康營造定義與流程。 2. 運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3. 主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。
5 03/11-03/17	單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力	1. 理解社區健康營造定義與流程。 2. 運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3. 主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。
6 03/18-03/24(一段)	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰	1. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2. 體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3. 體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 4. 學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題，分析影響和改進之道。
7 03/25-03/31	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰	1. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2. 體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3. 體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 4. 學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題，分析影響和改進之道。
8 04/01-04/07	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰	1. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2. 體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3. 體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 4. 學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題，分析影響和改進之道。
9 04/08-04/14	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰	1. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2. 體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。

		<p>3. 體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。</p> <p>4. 學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題，分析影響和改進之道。</p>
10 04/15-04/21	單元二 翻轉護地球 第2章 綠活行動家	<p>1. 體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。</p> <p>2. 了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。</p> <p>3. 學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。</p> <p>4. 能影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。</p>
11 04/22-04/28(二段)	單元二 翻轉護地球 第2章 綠活行動家	<p>1. 體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。</p> <p>2. 了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。</p> <p>3. 學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。</p> <p>4. 能影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。</p>
12 04/29-05/05	單元二 翻轉護地球 第2章 綠活行動家	<p>1. 體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。</p> <p>2. 了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。</p> <p>3. 學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。</p> <p>4. 能影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。</p>
13 05/06-05/12	單元三 健康人生逗陣行 第1章 美妙新生命	<p>1. 了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。</p> <p>2. 了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。</p>
14 05/13-05/19	單元三 健康人生逗陣行 第1章 美妙新生命	<p>1. 了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。</p> <p>2. 了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。</p>
15 05/20-05/26	單元三 健康人生逗陣行 第1章 美妙新生命	<p>1. 了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。</p> <p>2. 了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。</p>
16 05/27-06/02	單元三 健康人生逗陣行 第2章 樂活新旅程	<p>1. 理解人生各個階段有不同的健康促進重點。</p> <p>2. 體認不同階段所會遇到的健康問題。</p>
17 06/03-06/09	單元三 健康人生逗陣行 第2章 樂活新旅程	<p>1. 理解人生各個階段有不同的健康促進重點。</p> <p>2. 體認不同階段所會遇到的健康問題。</p>

二、【 健體 領域 體育 科】

桃園市立青溪國民中學 112 學年度第一學期七年級領域學習課程【 體育科】課程計畫			
每週節數	【2】節	設計者	【健體】團隊教師
總綱 核心素養	A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進 <input 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 type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養 <input checked="" type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	<input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現	1c-IV-1 瞭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。 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。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-1 瞭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。 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。	
	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。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 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。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 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）。 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。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	
融入之議題	<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input 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 <input 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 <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 type="checkbox"/> 閱讀素養教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input checked="" type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育		
學習目標	1. 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。

2. 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。
3. 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。
4. 完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。
5. 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。
6. 能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。
7. 透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。
8. 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。
9. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。
10. 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。
11. 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。
14. 能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。
15. 培養自發學習與相互合作學習的能力。
16. 能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。
17. 能完整做出捷泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。
18. 認識籃球運動，學習所需要的動作技術。
19. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。
20. 能瞭解排球之相關知識。
21. 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。
22. 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。
23. 瞭解體操的運動技能及原理。
24. 能學習到平衡與跳躍能力。
25. 將練習要點融入在練習過程中。
26. 瞭解跳繩運動的技能及原理。

評量方式
(請具體說明)

■定期評量：每學期【2】次，採【多元評量】測驗

■平時評量方式：

1. 態度評量
2. 發表評量
3. 討論評量
4. 教師評量
5. 實作評量
6. 學習單評量
7. 欣賞評量
8. 學生互評
9. 表現評量
10. 觀察評量
11. 參與評量
12. 問答評量

週次/日期	單元名稱	教學內容(條列重點即可)
1 08/30-09/03	運動新主張～運動欣賞與運動家精神	1. 藉由報章雜誌與網站的內容，說明運動欣賞的管道可以瞭解各種運動的競賽規則、技巧、比賽戰

		<p>術，以及運動對個人與社會的價值和意義。</p> <p>2. 請學生分享最近一次從事運動欣賞的內容。</p> <p>3. 介紹四大美感，並分別舉例說明。</p>
2 09/04-09/10	運動新主張～運動欣賞與運動家精神	<p>1. 請學生列舉欣賞的運動比賽中各種的美感例子。</p> <p>2. 介紹在觀賞或參與運動競賽時可以關注的焦點，請學生分享自己關注的焦點。</p> <p>3. 強調可以從參與運動競賽來學習團隊合作。</p> <p>4. 介紹身處逆境的運動健兒。</p>
3 09/11-09/17	知我所能～健診體適能	<p>1. 認識體適能的重要性。</p> <p>2. 說明體適能的功能與元素，以及各元素對身體產生的影響，並介紹檢測項目。</p> <p>3. 認識個人身體質量指數（BMI），建立運動習慣以改善 BMI 值。</p> <p>4. 以坐姿體前彎來評估柔軟度。</p>
4 09/18-09/24	知我所能～健診體適能	<p>1. 介紹熱身運動可以分為全身性熱身運動與特殊性熱身運動。</p> <p>2. 說明伸展運動的各種方式。</p> <p>3. 採用立定跳遠墊或是捲尺於適當的場地檢測立定跳遠。</p>
5 09/25-10/01	知我所能～健診體適能	<p>1. 檢測學生一分鐘內仰臥起坐的次數。</p> <p>2. 以 800、1600 公尺跑走項目測驗學生的心肺適能。</p>
6 10/01-10/08	默契大考驗～田徑	<p>1. 說明田徑的起源，並介紹田賽與徑賽的項目。</p> <p>2. 介紹傑出運動員，帶領學生觀賞歷屆田徑賽的精彩回顧。</p> <p>3. 介紹站立式、蹲踞式起跑，並說明 400 公尺、800 公尺與接力賽適用的方式。</p> <p>4. 說明田徑規則、起跑架操作以及起跑的三步驟。</p>
7 10/09-10/15(一段)	默契大考驗～田徑	<p>1. 介紹身體各部位的關鍵體能要素。</p> <p>2. 以反方向的坐姿、指定動作或口令，或以單手觸地的站立式起跑練習反應力與專注力。</p> <p>3. 認識馬克操運動。</p>
8 10/16-10/22	默契大考驗～田徑	<p>1. 利用小型障礙錐或內胎彈力帶進行跑步與阻力練習。</p> <p>2. 說明接力賽類型與傳接棒的方式。</p> <p>3. 介紹學校大隊接力比賽的傳接棒方式。</p>
9 10/23-10/29	青春我最漾～捷泳	<p>1. 說明與強調游泳的重要性與好處，再說明游泳前暖身的重要性。</p> <p>2. 說明捷泳打水的動作要領並練習捷泳打水。</p>
10 10/30-11/05	青春我最漾～捷泳	<p>1. 完成漂浮打水接力賽，並進行賽後檢討。</p> <p>2. 說明划水常見的錯誤動作。</p>

11 11/06-11/12	青春我最漾～捷泳	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說明換氣動作要領以及常見的換氣錯誤動作。 2. 練習換氣節奏並做紀錄。
12 11/13-11/19	青春我最漾～捷泳	<ol style="list-style-type: none"> 1. 完成暖身操後，使用浮板進行划水換氣的練習。 2. 進行捷泳大隊接力賽，並完成賽後檢討的Let' s do it!!。
13 11/20-11/26	高抬貴手～籃球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹籃球發展史與籃球基本動作要領。 2. 練習持球旋轉步，完成球感接力賽。
14 11/27-12/03(二段)	高抬貴手～籃球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說明運球要點，並練習運球。 2. 練習傳接球。
15 12/04-12/10	高抬貴手～籃球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說明地板傳球要點，並練習近距離與遠距離的地板傳球。 2. 練習間傳接球。 3. 練習4對3傳接球。
16 12/11-12/17	旁敲側擊～排球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說明排球基本規則與排球場地。 2. 介紹六人比賽的佔位與移位觀念。 3. 說明低手傳接球的要點，練習低手傳接球。
17 12/18-12/24	旁敲側擊～排球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 練習擊球動作，針對錯誤動作予以修正。 2. 練習低手動作，說明拋球要點。 3. 對牆練習低手擊球。 4. 分組練習你拋我接。
18 12/25-12/31	躍然紙上～體操	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用體操比賽的影片介紹常見的體操比賽項目與相關規則。 2. 說明單腳閉眼站立要點並進行練習。 3. 說明平衡訓練的要點並進行練習。 4. 進行跳躍訓練。
19 01/01-01/07	躍然紙上～體操	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說明支撐三部曲的動作要領並進行練習。 2. 說明旋轉二部曲的要點並進行練習。 3. 說明翻滾七部曲各項動作要點並進行練習。
20 01/08-01/14	繩采飛揚～跳繩	<ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由跳繩相關影片介紹跳繩的起源，說明跳繩的益處以及如何選擇適合自己的跳繩。 2. 示範五種單人跳繩動作，請學生練習，並進行Let' s do it!!跑步跳繩接力賽。 4. 示範雙人跳繩的動作，請學生練習，並進行Let' s do it!!母子跳接力賽、兩人二繩連續跳繩接力賽以及兩人二繩限時接力賽。
21 01/15-01/21(三段)	全冊複習	

桃園市立青溪國民中學 112 學年度第二學期七年級領域學習課程【體育科】課程計畫

每週節數	【2】節	設計者	【健體】團隊教師
<p>總綱 核心素養</p>	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 type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	<input checked="" type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養 <input checked="" type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	<input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解	
<p>學習重點</p>	<p>學習表現</p>	1c-IV-1 瞭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。 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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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。 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，發展運動參與方法。	
	<p>學習內容</p>	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 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）。 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。 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 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 <input 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 <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 type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養教育 <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</p>	1. 瞭解有氧舞蹈的起源分類。 2. 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。 3. 學會有氧舞蹈的動作。 4. 能培養團隊合作的精神。 5. 能認識飛盤競賽項目的相關知識。 6. 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。 7. 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。 8. 能瞭解活動中的動作要求，達到團隊互動合作的精神。 9. 認識中距離跑的發展及項目。		

10. 能理解 800 公尺及 1500 公尺的競賽屬性。
11. 利用正確的擺、跑、蹬、抬、轉跑姿，輕鬆節省能量的消耗。
12. 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。
13. 能做到自我肌力鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。
15. 瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。
16. 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。
17. 瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。
18. 能完整做出蛙泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。
19. 能瞭解桌球相關知識與規則。
20. 能瞭解桌球正反拍擊球動作要領，並做到正反拍技術動作。
21. 能具備個人與團隊合作練習的知能。
22. 瞭解排球低首發球的動作要領。
23. 學習低手發球。
24. 學習肩上發球。
25. 學習排球低手接發球。
26. 瞭解投籃及傳接球的動作要領。
27. 培養挑戰自我與團隊合作的精神。
28. 養成良好的運動習慣。
29. 能瞭解羽球的起源及歷史背景。
30. 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。
31. 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。
32. 瞭解運動安全注意事項。
33. 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。
34. 瞭解急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南。
35. 瞭解熱傷害的症狀及處理方法。

評量方式
(請具體說明)

- 定期評量：每學期【2】次，採【多元評量】測驗
- 平時評量方式：
 1. 態度評量
 2. 發表評量
 3. 討論評量
 4. 教師評量
 5. 實作評量
 6. 學習單評量
 7. 欣賞評量
 8. 學生互評
 9. 表現評量
 10. 觀察評量
 11. 參與評量
 12. 問答評量

週次/日期	單元名稱	教學內容(條列重點即可)
1 02/15-02/18	舞動青春~有氧舞蹈	1. 介紹有氧舞蹈的起源與分類，強調跳有氧舞蹈前服裝選擇的重要性。 2. 說明有氧舞蹈基本動作要領。

		3. 拆解手部動作和基本步伐，逐一說明與教學。
2 02/19-02/25	舞動青春～有氧舞蹈	1. 將所學融入活動，完成 Let' s do it! 「基本動作融合練習」。 2. 提醒創作舞蹈時要注意的事項，再讓學生搭配音樂分組練習創作舞蹈。
3 02/26-03/03	一擲乾坤～飛盤	1. 說明飛盤運動中常見的競賽項目，介紹飛盤的構造。 2. 說明飛盤使用安全須知。 3. 說明飛盤反手投擲動作並進行練習。 4. 說明反手擲彎盤的動作要領並進行練習。
4 03/04-03/10	一擲乾坤～飛盤	1. 說明正手投擲動作要領並進行練習。 2. 說明接盤動作要領並進行練習。 3. 完成 Let' s do it! 「你來我往傳接活動」、「行進間傳接盤」、「三角跑動傳接」與「迷你飛盤爭奪賽」。
5 03/11-03/17	長驅直入～田徑	1. 介紹中距離跑的由來。 2. 介紹臺灣田徑發展歷史與臺灣的田徑代表選手。 3. 解釋中距離跑較不容易訓練的原因。 4. 說明中距離跑的正確跑步姿勢並請學生熱身後練習。 5. 認識心肺適能與肌肉適能。
6 03/18-03/24(一段)	長驅直入～田徑	1. 熱身後練習並完成 Let' s do it! 「多方向折返跑」、「速耐力練習」、「彎道跑練習」、「肌力練習」與「起跑搶道練習」。 2. 進行 800/1500 公尺檢測。
7 03/25-03/31	哇哇哇哇～蛙泳	1. 介紹泳池環境及安全守則後，介紹蛙泳。 2. 說明蛙泳打水的動作要領，並讓學生進行練習。 3. 解析蛙泳打水常見錯誤姿勢，再請學生兩兩一組互相調整蛙泳打水動作。
8 04/01-04/07	哇哇哇哇～蛙泳	1. 完成暖身後先進行蛙泳打水練習。 2. 進行 Let' s do it! 「浮板蛙泳踢腿接力賽」。 3. 說明蛙泳划水動作要領並讓學生進行練習。
9 04/08-04/14	哇哇哇哇～蛙泳	1. 解析蛙泳划水常見錯誤姿勢。 2. 完成暖身後，學生兩兩一組調整蛙泳划水姿勢。 3. 蛙泳划水動作練習。
10 04/15-04/21	哇哇哇哇～蛙泳	1. 說明蛙泳聯合動作要領。 2. 解析蛙泳常見的錯誤姿勢並進行練習。 3. 分組進行蛙泳競速賽活動。
11 04/22-04/28	你來我往～桌球	1. 介紹桌球的發展原由及特點，再介紹球桌、球拍與比賽相關規定。 2. 說明直拍與橫拍握拍法的優缺點，並實際示範。

		3. 學生進行個人球感練習，再進行二人球感練習。
12 04/29-05/05	你來我往～桌球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說明並示範揮拍預備姿勢，再讓學生實際練習。 2. 依序說明正拍的預備、引拍、擊球、結束與還原動作並示範，再讓學生練習正拍動作。 3. 說明反拍動作要領，並讓學生練習反拍動作。 4. 完成 Let' s do it! 「正反拍擊球練習」與「正反拍擊球闖關大作戰」。
13 05/06-05/12	一觸即發～排球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說明排球規則與戰術特點，介紹不同的發球方式及其優缺點。 2. 說明正面低手發球基本動作要領並進行練習。 3. 說明正面低手發球常見的錯誤動作。 4. 說明側面低手發球基本動作並進行練習。 5. 說明側面低手發球常見錯誤動作。 6. 完成 Let' s do it! 「低手發球輔助練習」。
14 05/13-05/19(二段)	一觸即發～排球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說明肩上發球的優缺點與基本動作要領。 2. 說明常見的肩上發球錯誤動作。 3. 完成 Let' s do it! 「肩上發球輔助練習」。 4. 說明低手接發球的動作要領，並進行練習。 5. 完成 Let' s do it! 「發球與接發球練習」。
15 05/20-05/26	投傳而去～籃球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 播放投籃與傳接球的影片引起學習動機。 2. 說明投籃要訣，並讓學生練習對牆投籃。 3. 完成 Let' s do it! 「三分鐘投籃比賽」。 4. 說明雙手投籃動作要領，再說明單手立定投籃動作要領並示範。 5. 完成 Let' s do it! 「環球世界大進擊」。 6. 介紹與示範原地跳投及雙腳墊步後接球跳投的動作流程。 7. 完成 Let' s do it! 「王牌大對抗」。
16 05/27-06/02	投傳而去～籃球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說明傳接球在籃球比賽時的重要性。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「你拋我接，我拋你接」、「三角傳球」、「追逐賽」與「3人8字移動傳接球」。 3. 介紹與示範常見的三種違例情況。 4. 請學生完成 Let' s do it! 「傳球爭霸戰」。 5. 介紹快攻得分要領，並讓學生實地演練，完成 Let' s do it! 「快攻大進擊」。 6. 請學生完成 Let' s do it! 「合作無間」。
17 06/03-06/09	揮拍自如～羽球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹羽球歷史原由與臺灣知名羽球選手。 2. 說明正手握拍法與反手握拍法。 3. 球感練習後，完成 Let' s do it! 「對空連續擊球」。
18	揮拍自如～羽球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹正手發球姿勢，說明羽球發球常見錯誤。 2. 練習正手發球，並完成 Let' s do it! 「發球分

06/10-06/16		<p>組比賽」。</p> <p>3. 介紹正手擊高遠球動作要領，說明擊高遠球常見錯誤。</p> <p>4. 練習正手擊高遠球，並完成 Let' s do it! 「正手擊高遠球比賽」。</p>
19 06/17-06/23	防患未然～運動安全停看聽	<p>1. 透過問答瞭解學生對於運動安全的想法。</p> <p>2. 藉由報導來說明具備正確的運動安全觀念能降低運動傷害的發生機率。</p> <p>3. 請學生完成 Let' s do it! 「運動安全知識大挑戰」。</p> <p>4. 說明造成運動傷害的原因，並完成 Let' s do it! 「運動傷害」。</p> <p>5. 說明運動傷害的分類與處理方法。</p> <p>6. 介紹 P. R. I. C. E 處理原則及時機。</p> <p>7. 請學生完成 Let' s do it! 「運動傷害的應對」與「舉一反三」。</p>
20 06/24-06/30	防患未然～運動安全停看聽	<p>1. 說明運動傷害發生時應具備的正確觀念。</p> <p>2. 說明遇到運動傷害時該如何求助專業醫生的診治。</p> <p>3. 說明就醫要點，並完成 Let' s do it! 「醫師大蒐集」。</p> <p>4. 介紹熱傷害的種類與處理方法。</p> <p>5. 說明熱中暑的處理方法，提醒錯誤的處理方式。</p> <p>6. 說明熱傷害的急救五步驟。</p> <p>7. 說明預防熱傷害的方法。</p> <p>8. 請學生完成 Let' s do it! 「熱傷害知識大作戰」。</p>

桃園市立青溪國民中學 112 學年度第一學期八年級領域學習課程【健體領域 體育科】課程計畫			
每週節數	【二】節	設計者	【健體領域】團隊教師
總綱 核心素養	A 自主行動	<p>■A1. 身心素質與自我精進</p> <p>■A2. 系統思考與問題解決</p> <p>■A3. 規劃執行與創新應變</p>	
	B 溝通互動	<p>■B1. 符號運用與溝通表達</p> <p>■B2. 科技資訊與媒體素養</p> <p>■B3. 藝術涵養與美感素養</p>	
	C 社會參與	<p>■C1. 道德實踐與公民意識</p> <p>■C2. 人際關係與團隊合作</p> <p>■C3. 多元文化與國際理解</p>	
學習重點	學習表現	<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>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>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-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>學習內容</p>	<p>Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。</p> <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>Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Ba-IV-2:居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</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>Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。</p> <p>Bb-IV-1:正確購買與使用藥品的行動策略。</p> <p>Bb-IV-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p> <p>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>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>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>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-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-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>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>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-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。 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。 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-1:自我認同與自我實現。 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-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。 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。 Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>
<p>融入之議題</p>		<p>■性別平等教育■人權教育■環境教育□海洋教育□品德教育 □生命教育□法治教育□資訊教育□科技教育□能源教育■安全教育 □防災教育□家庭教育■生涯規劃教育□多元文化教育□閱讀素養教育 □戶外教育教育□國際教育□原住民教育</p>
<p>學習目標</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。 2. 了解跳遠及跳高的動作要領。 3. 知道登山活動的特性及安全注意事項。 4. 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。 5. 透過學習感受桌球運動的樂趣，提升並增強技能與體適能。 6. 能做到羽球正手切球、正反手挑球動作，並充分實踐運用。 7. 能了解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。 8. 能了解棒壘球運動項目的傳接球技巧，並能藉由反思和觀察，改善動作技能。 9. 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。 10. 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。 11. 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>評量方式 (請具體說明)</p>		<p>■定期評量：每學期【 2 】次，採【 紙筆 】測驗 ■平時評量方式： 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>週次/日期</p>	<p>單元名稱</p>	<p>教學內容(條列重點即可)</p>
<p>1 08/30-09/03</p>	<p>第4單元體能挑戰趣 第1章大力水手—肌力與肌耐力</p>	<p>第1章大力水手——肌力與肌耐力 1. 第一節 2. 講解屈膝半蹲動作要領，身體保持直立，脊柱在中立位置，雙腳略寬於肩膀。雙手平舉、手掌心向下，並與地面平行。吸氣並開始彎曲膝關節及髖關節，使臀部向後移動。保持脊柱正直並直視正前方。下蹲至大腿與地面平行，停留數秒後回到開始姿勢。 3. 講解手臂彎舉動作要領，以坐姿或站姿進行，同時雙足底平貼地面，採坐姿時，背部以靠墊支撐。雙手手掌朝上，動作開始時，雙手肘完全伸直於身體兩側。盡可能向上屈手臂，停留數秒，再伸展手臂，回到開始的位</p>

		<p>置，重複動作。</p> <p>4. 第二節</p> <p>5. 講解伏地挺身動作要領，以雙腳腳尖及雙手支撐身體重量，雙手略寬於肩，指尖朝向前方。吸氣同時將手肘彎曲，身體向下移動，直至胸口輕觸及地面，停留數秒；呼氣後將身體上推，直到雙手伸直並回到開始姿勢，重複動作。</p> <p>6. 講解屈膝仰臥起坐動作要領，以仰臥姿勢平躺在地墊上，屈膝使後腳跟靠近臀部，雙手交叉於胸前。緩慢將肩膀與上背部輕輕抬高，直到肩膀完全離開地板，停留數秒，將身體恢復到開始位置，重複動作。</p> <p>7. 說明阻力訓練與重量訓練設計原則，依據肌力與肌耐力的評估結果，協助學生擬定肌力訓練目標，包括肌力、強壯及耐力，並進行訓練提案動作的練習。</p>
<p>2</p> <p>09/04-09/10</p>	<p>第 4 單元體能挑戰趣</p> <p>第 2 章躍如脫兔——跳</p>	<p>第 2 章躍如脫兔——跳</p> <p>1. 第一節</p> <p>2. 跳遠助跑講解，行進間起跑加速過程較為自然，節奏性較佳。站立式起跑加速性較好，相對在踩板的準確性較高，初學者建議採站立式起跑，較容易掌握其動作要領。</p> <p>3. 跳遠起跳講解，以起跳腳踩板後，身體重心向前上方移動後，再做起跳的動作。為保持助跑速度，起跳腳與跳板接觸時間要短。起跳的動作是由起跳腳著地踩板緩衝後，髖、膝、踝關節蹬伸；起跳蹬伸時，擺動腿迅速上擺。</p> <p>4. 建議事項，助跑速度練習由慢到快。最好固定啟動的姿勢與加速方法。踩板起跳前維持穩定的加速節奏，以達到最高的助跑速度。踩板時，應以全腳掌著地起跳。踩板前 2、3 步，切勿跨大步幅。體會踩板後身體重心前移跳起的動作。練習前為了避免受傷，除暖身運動，應檢查沙坑是否鬆軟，助跑道是否平整及流暢。提醒學生在跑步的過程中，會因為動作的不正確或意外而造成腳踝扭傷、撞傷或拉傷等運動傷害，此時宜適當的採取運動傷害緊急處理的步驟，使運動傷害將到最低。</p> <p>5. 第二節</p> <p>6. 跳遠騰空講解，起跳騰空後，擺動腳的大腿積極下放，隨即與留在體後的起跳腳靠攏，身體形成「挺胸展髖」姿勢，然後收腹，雙腿前伸，準備落地。起跳瞬間身體應維持直挺向上，雙臂向上拉起，協助身體上抬的姿勢。</p> <p>7. 跳遠落地講解，身體騰空後，擺動腿自然下擺與起跳腿積極前抬，身體收腹舉腿。落地瞬間透過腹部的力量，將腳向上提，利用身體前移的慣性向前滑行，讓身體的任何部份都落在著地點前。</p> <p>8. 練習著地動作時，要注意屈膝緩衝的動作，以及場地的鬆軟，才不會受傷。例如：跑道上和沙坑中的砂石。</p>
<p>3</p> <p>09/11-09/17</p>	<p>第 4 單元體能挑戰趣</p> <p>第 2 章躍如脫兔——跳</p>	<p>第 2 章躍如脫兔——跳</p> <p>1. 第一節</p> <p>2. 介紹跳高技術的演進，跨越式為最初的跳高技術，紀錄高度僅有 1.7 公尺。剪式為起跳後過竿時，身體快速側向轉體，雙腿交叉如同剪刀的跳躍技術。腹滾式為以身體側邊腹部滾過竿。背向式為以弧線助跑方式，單腳起跳轉體背對橫竿，再以肩背部位先落地的過竿方式，亦稱「佛斯貝利式」。</p> <p>3. 第二節</p> <p>4. 跳高助跑教學，一般採斜線助跑(約 30~45 度)，速度由慢加快，步幅由小而大，前兩步稍降低重心，上體微後傾。左腳起跳者，由橫竿右側助跑；右腳起跳者，由橫竿左側助跑。</p>

		<p>5. 跳高起跳教學，踩到起跳點，往上方垂直跳起，前導腳向前上方擺振，盡可能靠近胸部，手臂向上擺振以提高身體重心。起跳點視橫竿高度與試跳姿勢而定。</p> <p>6. 跳高過竿教學，前導腳過竿後，即向下擺振。起跳腳屈膝靠近胸部，過竿後迅速收腿。</p> <p>7. 跳高著地教學，過竿後保持含胸伸膝的姿勢下落，身體放鬆減緩著地速度。</p> <p>8. 建議事項，左腳起跳就依逆時鐘方向跑，右腳起跳則以順時鐘方向練習。弧線切入時與橫竿形成 20~30 度的角度。</p>
4 09/18-09/24	<p>第 4 單元體能挑戰趣</p> <p>第 3 章翻山越嶺—山野活動</p>	<p>第 3 章翻山越嶺——山野活動</p> <p>1. 第一節</p> <p>2. 教師可以延伸暖身活動中的團康活動意涵，說明信任互助在戶外活動中所扮演的重要性，特別是在山野活動中，需要團隊信任及互助，才能讓活動順利進行及確保安全。</p> <p>3. 由教師講述山林開放的相關新聞及政策理由。</p> <p>3. 強調登山安全教育的重要性。</p> <p>4. 介紹資訊站中有關臺灣百岳與臺灣小百岳的由來。</p> <p>5. 分組進行「愛體育：登山訓練」，可依學生表現狀況設定不同難度，例如進行團隊競賽或加大上下跨跳距離。</p> <p>6. 第二節</p> <p>7. 介紹台灣登山活動的分類及其特性。登山活動的分類可依活動天數及難度進行分級，亦可依活動場域海拔高度進行分類。依據交通部觀光局以及民間登山社團對於山林環境所做的登山情境類型分類，大致上分為郊山、中級山以及高山三大類型。</p> <p>8. 簡介登山裝備。登山健行裝備宜以輕簡、實用為主，在活動前可使用裝備檢查清單來進行準備，在活動後要保養、清洗裝備，並歸定位，裝備過多或不足都會影響活動的進行，一般可概分為個人裝備、團體裝備及技術裝備。</p>
5 09/25-10/01	<p>第 4 單元體能挑戰趣</p> <p>第 3 章翻山越嶺—山野活動</p>	<p>第 3 章翻山越嶺——山野活動</p> <p>1. 第一節</p> <p>2. 介紹資訊站中有關台灣百岳與小百岳的由來。</p> <p>3. 透過 Google Map 的方式導覽學校周邊的山岳。</p> <p>4. 說明講解發生山難的原因及預防方法(三不四要原則)。</p> <p>5. 講解登山時發生緊急事故的處理方法。</p> <p>6. 介紹登山時的安全注意事項。</p> <p>7. 第二節</p> <p>8. 說明預先擬定登山計畫的理由。</p> <p>9. 說明如何擬定登山計畫。</p> <p>10. 說明登山留守制度。</p>
6 10/01-10/08	<p>第 5 單元團體攻防戰</p> <p>第 1 章排列組合—排球</p>	<p>第 1 章排列組合——排球</p> <p>1. 第一節</p> <p>2. 引起動機：介紹排球中之最重要角色——舉球員，並概略介紹國際優秀男、女舉球員。</p> <p>3. 詢問學生，對於托球動作有何認識？並嘗試說出托球時的要領與困難之處。</p> <p>4. 教師講解舉球員之重要性與任務，以及成為舉球員須具備的技術，並講解兩人托球、高手傳球的要領及注意事項。</p> <p>5. 坐姿練習：指導學生利用坐姿，固定下半身後，頭與手臂呈三角形(飯糰形狀)，托球時手腕向內成雙手持球狀，將球向上托出後即恢復原來的接球姿勢。</p> <p>6. 持球對地、對空練習：站姿雙手持球，進行對地、對空托球練習。對地練習時身體與頭部前傾 45 度角向</p>

		<p>下，對空練習時則身體與頭部直視向上。</p> <p>7. 第二節</p> <p>8. 兩人一組對地練習：兩人面對面距離 5 公尺左右，傳球方一腳在前一腳在後，身體面對傳球方向，將球向前推出。</p> <p>9. 兩人一組對空傳球：兩人面對面距離 5 公尺左右，傳球方一腳在前一腳在後，身體面對傳球方向，將球向上彈到空中，待球落下後再彈起至空中時，由接球方雙腳微蹲，以正面接球。</p> <p>10. 兩人一組遠近練習：一人拋球、一人托球。托球者必須將球托到拋球者位置，而拋球者位置則需由近至遠進行移動，熟練後再進階為隨意遠近移動。</p> <p>12. 高低練習：兩人一組，一人進行由低至高的托球練習。兩人輪替擔任托球者，練習結束後則進行一人托球，一人在旁指定高低球變化的聽覺與控球能力練習。</p> <p>13. 多人輪轉練習：二人站在甲方，一人站在乙方，兩方距離 6 公尺。甲方一人將球向上托出 3~5 公尺高度的球，目標為雙方中線，托出後即向乙方移動；乙方待球落下彈起後，立即至球下方進行托球，托完後即移動至甲方處。雙方進行輪轉托球練習。</p>
<p>7</p> <p>10/09-10/15(一段)</p>	<p>第 5 單元團體攻防戰</p> <p>第 1 章排列組合——排球</p>	<p>第 1 章排列組合——排球</p> <p>【第一次評量週】</p> <p>1. 第一節</p> <p>2. 教師說明比賽規則，叮嚀競賽中所需表現出的能力與注意事項。</p> <p>3. 請學生分成三人一組，呈三角形站位，甲與乙距離約 6 公尺，丙則位於甲與乙中間(站於球網前)。甲站在面對球網三公尺線上，由甲低手發球或拋球、乙低手傳球、丙高手傳球，越過球網傳球給甲。</p> <p>4. 四人隔網移位跑動練習：請學生分成四人一組，每組共用一顆球。甲、乙、丙三人呈三角形站位，甲與乙距離約 6 公尺，丙則位於甲與乙中間(站於球網前)。甲發球或拋球、乙低手傳球、丙高手傳球，丁站於一旁準備。每個人都完成動作後，即向下一輪轉位置移動，並繼續練習該輪轉位置的動作。</p> <p>5. 報數 12345：10~12 人為一組，各編號 1 號~10 號(12 號)，圍成一個大圓圈，中間一人將球托出時喊出下一位托球者的號碼，之後即跑到外圈的隊伍中。被指定的組員在球未落地時即須將球托起，並接續喊出下一個號碼。假如有組員未能接起球而使之落地，即判為出局。</p> <p>6. 第二節</p> <p>7. 神托手練習賽(定點練習)：將全班分成若干隊，一隊 5 人，進行托球中籃比賽。比賽採取全隊輪轉方式，每人依自己能力選擇於網前、中線或罰球線進行托球。一人托完，下一個人立即接續，每托進籃框即得一分，五分鐘內得分最多的隊伍獲勝。</p> <p>8. 四面楚歌(變化練習)：全班分成若干隊，每隊 4~6 人。於三公尺線上進行四面區域托準練習，每人進行兩次，一次 6 顆球，前 4 顆依區域序號進行，後兩顆可自由選擇托球位置。比賽結束後分數最高的隊伍獲勝。</p>
<p>8</p> <p>10/16-10/22</p>	<p>第 5 單元團體攻防戰</p> <p>第 2 章彈跳之間——桌球</p>	<p>第 2 章彈跳之間——桌球</p> <p>1. 第一節</p> <p>2. 說明併步使用時機、動作要領及示範。</p> <p>3. 送球練習：4 人一桌，2 人一組：一人於球網前練習送球，一人練習併步移位，並以持拍手球接住球，一籃球結束後兩人交換。</p> <p>4. 一人左推右攻：四人一組，同時三人擊球練習，其中甲、丙分站球桌左、右半邊，都以反手推球將球擊回直</p>

		<p>線，乙以併步移動，用反手推球、正手平擊球將球擊回斜線，最後一人排隊揮空拍練習併步步法。</p> <p>5. 左推右攻練習者若該球失誤後，則與排隊者交換；7分鐘後反手推球的兩人與練習左推右攻和揮空拍的人交換。</p> <p>6. 第二節</p> <p>7. 說明正手殺球的動作要領、使用時機及動作示範。</p> <p>8. 依照程度調整各項多球練習的時間：自拋殺球、連續殺球、高球才殺。</p> <p>9. 發放「殺球・不眨眼」學習單。學生在等待練習的過程中，可彼此觀察並記錄，提供練習者修正調整動作的依據。</p>
9 10/23-10/29	<p>第5單元團體攻防戰</p> <p>第3章羽眾不同——羽球</p>	<p>第3章羽眾不同——羽球</p> <p>1. 第一節</p> <p>2. 主要活動，介紹羽球運動的歷史起源，介紹羽球場地與練習注意事項。</p> <p>3. 羽球默契大考驗：依人數分為若干組別，以持拍向上擊球方式，培養專注與控制能力，並考驗小組成員默契，先完成指定顆數的組別即獲勝。</p> <p>4. 第二節</p> <p>5. 介紹羽球賽制與計分方式。</p> <p>6. 說明練習注意事項。正手切球：教師講解與示範正手切球動作。教師說明正手切球特點與要領。學生兩人一組，分別進行正手切球練習。</p> <p>7. 正手切球定點練習：以直線球優先，熟練後進階至對角線，學習控制不同球路方向，使個人技術更多元、更具變化性。</p>
10 10/30-11/05	<p>第5單元團體攻防戰</p> <p>第3章羽眾不同——羽球</p>	<p>第3章羽眾不同——羽球</p> <p>1. 第一節</p> <p>2. 主要活動，教師講解與示範正／反手挑球動作。教師說明正／反手挑球特點與方式。學生兩人一組，分別進行正／反手挑球練習。</p> <p>3. 建議事項，提醒學生在練習過程中，需確保有足夠空間才進行擊球動作，並能依照動線安排，避免影響他人及產生危險。</p> <p>4. 第二節</p> <p>5. 複習正手切球與正、反手挑球。依人數分成若干組，每組指配兩位同學甲、乙，分別進行正手發高遠球及徒手拋球於網前。其餘同學依序先進行切球練習，再到網前挑球，完成後從場邊離開，回到隊伍排隊，反覆操作。</p> <p>6. 挑球積分賽：依人數分成若干組，每組指派三位同學，甲、乙分別站於網前兩側以徒手方式進行拋球，丙則持球筒(或其他器材)接來球。其餘同學依序進行正、反手挑球各一次，每次一人擊球，完成正手挑球後必須退回角錐後才能再出發至反手挑球。時間內以球筒內進球顆數最多的組別獲勝。</p>
11 11/06-11/12	<p>第5單元團體攻防戰</p> <p>第4章合作無間——籃球</p>	<p>第4章合作無間——籃球</p> <p>1. 第一節</p> <p>2. 主要活動，講解兩相好和兩人兩手傳接球活動的操作流程與動作要領。</p> <p>3. 綜合活動，介紹NBA著名助攻王，並說明傳球的技術，進一步引導學生探索國內、外著名助攻球員的生平事蹟。</p> <p>4. 第二節</p> <p>5. 接球動作講解。預備動作，張開手臂，手掌自然張開成弧形。收球動作，身體前傾，往前一步迎接來球，當手指接觸球的瞬間，手臂順勢往後內收，做出緩衝動作。接球腳部動作：接到球時，同時雙腳墊步落地，任何一腳都可單軸心腳。若以單腳落地墊步，先著地腳就</p>

		<p>為軸心腳。</p> <p>6. 雙手胸前傳球動作要領講解。雙球胸前傳球，雙手持球，眼睛直視隊友胸前，傳球時，固定軸心腳，身體重心前傾，往前跨步，後腳推蹬，同時雙臂伸直，手腕由下向上翻轉將球傳到另一個人的胸前位置。接球者須做出預備接球動作和腳部墊步動作。</p> <p>7. 雙球胸前傳球練習。兩人一組，一顆球，距離保持3~4公尺。兩人操作雙手胸前傳球動作30次。老師觀察傳接球動作是否正確，模仿錯誤動作和正確動作，並提醒動作要領，再操作30次。</p>
12 11/13-11/19	第5單元團體攻防戰 第4章合作無間—籃球	<p>第4章合作無間——籃球</p> <p>1. 第一節</p> <p>2. 胸前地板傳球：傳球動作如同胸前傳球，只是傳球目標是往距離自己2/3位置傳，讓球反彈至隊友手中。</p> <p>3. 過頂傳球：雙手持球至於頭上，眼睛直視隊友額頭，傳球時，身體重心前傾，往前跨步，後腳推蹬，同時雙臂伸直，手腕由上往下翻轉將球傳到隊友頭頂位置。</p> <p>4. 分邊傳球練習：先複習雙手胸前平傳球，再換胸前地板傳球、過頂傳球。練習時，盡可能要求同學加快傳球速度，隨著動作的熟練、傳球速度增快，提醒傳球力量的控制。</p> <p>5. 第二節</p> <p>6. 「過關斬將」活動：五人一組，一顆球，其中三人分別站於籃球場的中圈和兩邊的罰球線上準備防守，其中兩人相互傳球，從籃球端線兩側相互傳球到對邊的籃框上籃或投籃(圖示)。</p> <p>7. 老師提醒同學要事先洞察防守者和隊友的位置，使用傳球的假動作來欺騙防守者。</p> <p>8. 採用何種傳球技術，需依照防守者的位置而定。</p> <p>9. 最後，想要流暢「過關斬將」進攻者必須快速傳球和空手切入技術的組合，才能合作無間穿越三個防守者。</p>
13 11/20-11/26	第5單元團體攻防戰 第5章攻占堡壘—棒壘球	<p>第5章攻占堡壘——棒壘球</p> <p>1. 第一節</p> <p>2. 主要活動，引導學生說出棒壘球場地之基本規格、器材、人員等，並在黑板上畫出標準場地規格、使用之器具及守備位置。</p> <p>3. 綜合活動，進行棒壘球場地繪製後測。介紹棒壘球技術：接殺、封殺、觸殺之差異。介紹記分板上各項代號代表之意涵。</p> <p>4. 第二節</p> <p>5. 徒手球單手左右接球：兩人一組，一人拋球，一人接球，接球者用非慣用手接球。第一回做徒手正手接球練習，第二回做反手接球練習，第三回隨意左右拋球訓練反應，每回拋10顆球，一人三回合，完成後交換。</p> <p>6. 徒手雙手正面接球：接球者非慣用手打開，朝球的方向由外向內減緩來球速度，慣用手在下，掌心朝上，順勢接球。</p> <p>7. 接滾地球動作講解：以右投為例。正面的滾地球，重心放低，左腳稍前，眼睛直視接球點，手套置於地上。右手在旁輔助，接完球可迅速拿球，也可避免不規則彈跳球直接彈到臉上。接球點在左腳前方，不可太靠近身體，要稍微延伸出去。手套自然下放，手套與腳的相對位置可構成三角形，可使視線清楚，也降低了漏接和被球打到的機率。</p>
14 11/27-12/03(二段)	第5單元團體攻防戰 第5章攻占堡壘—棒壘球	<p>第5章攻占堡壘——棒壘球</p> <p>【第二次評量週】</p> <p>1. 第一節</p> <p>2. 徒手球單手左右接球，兩人一組，一人拋球，一人接球，接球者用非慣用手接球。第一回做徒手正手接球練</p>

		<p>習，第二回做反手接球練習，第三回隨意左右拋球訓練反應，每回拋 10 顆球，一人三回合，完成後交換。</p> <p>3. 徒手雙手正面接球，接球者非慣用手打開，朝球的方向由外向內減緩來球速度，慣用手在下，掌心朝上，順勢接球。</p> <p>4. 接滾地球動作講解：以右投為例。正面的滾地球，重心放低，左腳稍前，眼睛直視接球點，手套置於地上。右手在旁輔助，接完球可迅速拿球，也可避免不規則彈跳球直接彈到臉上。接球點在左腳前方，不可太靠近身體，要稍微延伸出去。手套自然下放，手套與腳的相對位置可構成三角形，可使視線清楚，也降低了漏接和被球打到的機率。</p> <p>5. 第二節</p> <p>6. 引起動機，詢問同學是否看過職棒比賽等相關影片或電視轉播，介紹中華職棒，目前有統一獅、中信兄弟、Lamigo 桃猿、富邦悍將 4 支球隊；企業女子壘球聯賽，目前有福添福嘉南鷹、凱撒勇士、新力旺旺獅、台產鬥犬、新世紀黃蜂、中華青女等六支球隊組成，取代全國女子壘球超級聯賽成為台灣女子壘球最高層級賽事。</p> <p>7. 暖身活動，鏡面折返跑(敏捷及反應訓練)，兩人一組面對面，一人在範圍內左右移動，另一人當跟隨者。以側併步的方式於定點內隨意移動。一人進行 15 秒，角色交換。</p> <p>8. 拋接滾地球：全班分成兩組，每组分兩邊，相距 10 公尺，每組一顆球進行活動。由第一人開始，依序拋給下一人，直至同組最後一人，最先完成的組別獲勝。可將距離拉長至 20 公尺進行進階練習。</p>
<p>15</p> <p>12/04-12/10</p>	<p>第 5 單元團體攻防戰</p> <p>第 6 章頂上功夫—足球</p>	<p>第 6 章頂上功夫——足球</p> <p>1. 第一節</p> <p>2. 引起動機，詢問同學是否有上網搜尋頭頂球資料或影片，欣賞足球選手頭頂球的動作。</p> <p>3. 主要活動，定位向前頭頂球動作示範與練習：依課本內文所述方式練習。頭頂球加分足球賽：將同學分成數組，說明與示範比賽方法。</p> <p>4. 綜合活動，教師提示頭頂球前必須張開眼睛注視球，以前額頂球，眼睛直視頂球目標，提高頂球的準確性。練習向前頭頂球時，練習者可先行告知將把球頂到拋球者的高度位置(如頭部、腰部等位置)，檢視頂球的準確性。</p> <p>5. 第二節</p> <p>6. 主要活動，守門員接滾地球和空中球動作示範與練習：依課本內文所述方式練習。門當戶對足球賽：將同學分成數組，說明與示範比賽方法。</p> <p>7. 綜合活動，守門員接球動作依來球高度可區分滾地球與空中球，空中球又因來球不同高度，接球動作略有差異，在練習接空中球時，除了分別練習接同一高度的球之外，亦可同時練習接不同高度的球，讓練習者判斷來球高度，迅速決定接球動作。</p>
<p>16</p> <p>12/11-12/17</p>	<p>第 5 單元團體攻防戰</p> <p>第 6 章頂上功夫—足球</p>	<p>第 6 章頂上功夫——足球</p> <p>1. 第一節</p> <p>2. 主要活動，守門員接滾地球和空中球動作示範與練習：依課本內文所述方式練習。門當戶對足球賽：將同學分成數組，說明與示範比賽方法。</p> <p>3. 綜合活動，守門員接球動作依來球高度可區分滾地球與空中球，空中球又因來球不同高度，接球動作略有差異，在練習接空中球時，除了分別練習接同一高度的球之外，亦可同時練習接不同高度的球，讓練習者判斷來球高度，迅速決定接球動作。</p> <p>4. 第二節</p>

		<p>5. 引起動機，詢問同學是否曾上網搜尋守門員進攻動作資料或影片，欣賞守門員進攻的身手與技巧。</p> <p>6. 暖身活動，兩人一組一顆球，面對面相距約五公尺，以踢滾地球方式互相傳接球，再逐漸增加兩人之間的距離至二十公尺。</p> <p>7. 主要活動，守門員凌空拋踢動作示範與練習：依課本內文所述方式練習。足球賽：將同學分成數組，說明與示範比賽方法。</p> <p>8. 綜合活動，守門員凌空拋踢動作若無法完成時，可讓球彈地後再踢。足球賽時，提醒各組要服從裁判，展現守法精神；並討論分配攻守位置及戰術運用，發揮團隊合作精神。</p>
<p>17 12/18-12/24</p>	<p>第 6 單元現技好身手 第 1 章超越障礙——體操</p>	<p>第 1 章超越障礙——體操</p> <p>1. 第一節</p> <p>2. 引起動機，詢問學生在生活中是否有遇到需要超越障礙物的情境？請學生發表舉例，說出自己用什麼方式突破障礙。以問答與討論的方式引導學生思考兔子、青蛙如何跳躍前進？以及面對沒有樓梯的高臺要怎麼靠自己的力量攀爬上去？</p> <p>3. 請學生練習描述蛙跳拍腳、兔跳前進及跳撐上臺之動作技能，並邀請動作流暢或明顯進步之學生示範，分享動作要領與心得。</p> <p>4. 請學生發表夥伴合作的歷程(如何協助對方、接收到什麼樣的回饋、有什麼感受、遇到挫折時如何克服等)。</p> <p>5. 回家填寫進步記錄員學習單及運動行為計畫實踐表並於下次上課時交回。</p> <p>6. 大家一起整理及恢復場地(器材歸位、場地淨空)。</p> <p>7. 第二節</p> <p>8. 兩人一組(找身高與體重差不多的夥伴)。</p> <p>9. 側跳馬背，一人練習 5 次後角色交換，兩人都進行過後互相回饋，修正動作與心態後再練習一組。</p> <p>10. 跳低馬背：擔任馬背之輔助者先固定姿勢穩定重心，練習者可手撐背原地跳躍支撐幾次，使兩人感受力量後再開始練習；一人練習 5 次後角色交換，兩人都進行過後互相回饋，修正動作與心態後再練習一組。</p> <p>11. 跳高馬背：熟練者可進階練習跳高馬背，擔任馬背之輔助者先固定姿勢穩定重心，練習者可手撐背原地跳躍支撐幾次，使兩人感受力量後再開始練習；一人練習 5 次後角色交換，兩人都進行過後互相回饋，修正動作與心態後再練習一組。</p>
<p>18 12/25-12/31</p>	<p>第 6 單元現技好身手 第 1 章超越障礙——體操</p>	<p>第 1 章超越障礙——體操</p> <p>1. 第一節</p> <p>2. 助跑踩板彈跳。原地雙腳彈板熟悉跳板踩踏位置與彈性。距離踏板 5 公尺處開始起跑，跑 2 步後併腿上板，雙腳垂直跳後落地，確認進板最後一步為左腳還是右腳，並熟練助跑腳步、擺臂與彈板節奏。</p> <p>3. 跳撐上箱及高處落地。雙腳原地彈板，手撐箱分腿跳及團身跳落於跳板上，每人 5 次進行 2 輪，練習提臀支撐之力量與平衡。從跳板往回跑 7 步後併腿跳，確認及標註自己的開始位置，並從起點進行助跑彈板至助跑彈板穩定順暢。於跳箱後 5~10 公尺進行助跑、跳撐上箱及高處落地，輪流練習每人 10 次；鼓勵學生手摸跳箱前 1/3 的位置。</p> <p>4. 第二節</p> <p>5. 分腿騰躍。熟悉助跑、彈板、推撐上箱動作與節奏，可先分腿坐於箱上，慢慢將第一飛躍拉高拉遠，手往跳箱前 1/3 處推撐。嘗試突破障礙，強調第二飛躍，手推撐跳箱同時將雙腳前收，進行併腿向前落地。成功分腿騰躍跳箱之學生可試著增加落地遠度，並控制落地方</p>

		<p>向與穩定性。</p> <p>6. 併腿騰躍。將跳撐上箱動作放大，手撐跳箱 1/3 處，腳盡量不要碰到跳箱並直接落於墊子上。強調第一飛躍時擺腿，第二飛躍時手推撐跳箱，同時將雙腳前收落地。成功併腿騰躍跳箱之學生可試著增加落地速度，並控制落地方向與穩定性。動作流暢者可挑戰升高跳箱高度進行併腿騰躍。</p>
<p>19</p> <p>01/01-01/07</p>	<p>第 6 單元現技好身手</p> <p>第 1 章超越障礙—體操</p>	<p>第 1 章超越障礙——體操</p> <p>1. 第一節</p> <p>2. 分腿騰躍。熟悉助跑、彈板、推撐上箱動作與節奏，可先分腿坐於箱上，慢慢將第一飛躍拉高拉遠，手往跳箱前 1/3 處推撐。嘗試突破障礙，強調第二飛躍，手推撐跳箱同時將雙腳前收，進行併腿向前落地。成功分腿騰躍跳箱之學生可試著增加落地速度，並控制落地方向與穩定性。</p> <p>3. 併腿騰躍。將跳撐上箱動作放大，手撐跳箱 1/3 處，腳盡量不要碰到跳箱並直接落於墊子上。強調第一飛躍時擺腿，第二飛躍時手推撐跳箱，同時將雙腳前收落地。成功併腿騰躍跳箱之學生可試著增加落地速度，並控制落地方向與穩定性。動作流暢者可挑戰升高跳箱高度進行併腿騰躍。</p> <p>4. 第二節</p> <p>5. 分站練習。兩人一組，討論並以分站練習跳馬背、跳撐上臺、跳撐上箱、分腿騰躍或併腿騰躍；可兩人研擬練習策略，若遇到較不熟悉之關卡可練習前幾堂課所教之基礎動作，複習每一階段之要領。</p> <p>6. 闖關英雄。兩人一組，依順序完成闖關英雄關卡，並填寫進步記錄員學習單。</p> <p>7. 詢問學生課本中想一想的問題：在自己或夥伴遇到挫折時，如何一同度過難關？請學生發表進步記錄員學習單內容，觀察自己與夥伴學習的過程與進步情形。大家一起整理及恢復場地(器材歸位、場地淨空)。</p>
<p>20</p> <p>01/08-01/14</p>	<p>第 6 單元現技好身手</p> <p>第 2 章活靈活現—扯鈴</p>	<p>第 2 章活靈活現——扯鈴</p> <p>1. 第一節</p> <p>2. 繞手動作要領。運鈴後開線，身體左轉約 45 度。右手棍順時針繞置於手臂後側中央，鈴棍高於頭部，而左手放低，將鈴置於接近左手棍處。左手向上拋鈴於右手繩中央高度，右手保持不動。拋鈴後左手迅速放低，使鈴回到動作 1 的狀態。</p> <p>3. 練習動作注意事項，轉身後以眼睛能同時看見左、右手兩繩為佳。右手繩不動，完全利用左手繩的拋、放低，控制鈴繩的鬆緊，使鈴繞手旋轉。</p> <p>4. 第二節</p> <p>5. 老師講解扭轉乾坤之動作要領，運鈴後開線，身體左轉約 90 度，右手順時針後轉，將右手鈴繩置於右手臂後側中央。左手輕拋向上(鈴比肩膀低)右手繩往下壓鈴並甩到身體後方，右腳順勢後跨。身體右後轉身 270 度，右手順時針甩鈴過頭至轉身後右方後回到身體前方。左手再順勢甩鈴向右，鈴經過身體後，身體向右後方轉身 180 度，兩手落於身體前方。</p>
<p>21</p> <p>01/15-01/21(三段)</p>	<p>複習全冊</p>	<p>複習全冊</p> <p>【第三次評量週】</p> <p>【課程結束】</p> <p>1. 引起動機，詢問同學生活中與肌肉適能有關之活動，若本身肌肉適能不足時則會導致什麼情況？並請學生舉例說明。</p> <p>2. 詢問同學是否曾上網搜尋相關健身影片及網站資訊，並試圖從事相關肌肉適能之動作，請學生發表印象</p>

		<p>深刻情況。</p> <p>3. 引起動機，詢問學生在運動會中跳遠比賽是如何進行。</p> <p>4. 引起動機，詢問同學是否有攀岩或抱石活動的經驗？並分享活動的感想。</p> <p>5. 引起動機，介紹排球中之最重要角色——舉球員，並概略介紹世界優秀男女舉球員。 詢問同學是否知道排球場上球員的位置角色有哪些？對於托球動作有何認識？並嘗試說出托球時的要領與困難之處。</p> <p>6. 引起動機，傳遞不同大小之桌球，請同學感受大小之不同。</p> <p>7. 引起動機，詢問同學是否透過網路相關影片或電視轉播欣賞過羽球比賽？看過哪些國家選手比賽？</p> <p>8. 引起動機，詢問同學是否有上網搜尋國外 NBA 與國內 SBL、UBA、HBL 等相關影片或電視轉播節目，並播放課本中介紹的籃球明星助攻精彩畫面，請學生發表印象最深刻的籃球明星表現。</p> <p>9. 引起動機，每人發一張紙，請同學畫出棒壘球場地，包含場地規格、器材器具、守備位置等，作為前測，授課後再進行後測。</p> <p>10. 引起動機，詢問同學是否有上網搜尋頭頂球資料或影片，欣賞足球選手頭頂球的動作。</p> <p>11. 引起動機，詢問學生在生活中是否有遇到需要超越障礙物的情境？請學生發表舉例，說出自己用什麼方式突破障礙。以問答與討論的方式引導學生思考兔子、青蛙如何跳躍前進？以及面對沒有樓梯的高臺要怎麼靠自己的力量攀爬上去？</p> <p>12. 引起動機，教師介紹本單元上課內容，並透過演示繞手連續動作(亦可播放相關影片代替)使同學對即將學會的動作有進一步的認識並引起興趣。介紹扯鈴團體賽比賽內容及實施方式。強調扯鈴團體賽中團隊合作的重要。教導學生欣賞扯鈴團體比賽的要領，並提示團體比賽移位、拋鈴高度及力道掌握等安全應注意事項。提醒上課安全注意事項：例如場地障礙物、照明設備、電源、桌椅及其他可能導致傷害的設施。</p>
--	--	--

桃園市立青溪國民中學 112 學年度第二學期八年級領域學習課程【 健體領域 體育科 】課程計畫			
每週節數	【 二 】節	設計者	【 健體領域 】 團隊教師
總綱 核心素養	A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決 <input checked="" type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	<input checked="" type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養 <input checked="" type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	<input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現	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。 2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。	

		<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-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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-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>學習內容</p>	<p>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</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>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>
<p>融入之議題</p>	<p> <input checked="" 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 <input 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 <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 type="checkbox"/>多元文化教育 <input type="checkbox"/>閱讀素養教育 <input checked="" type="checkbox"/>戶外教育教育 <input 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.能運用客觀的測量方式評估柔軟度，亦可自行設計訓練處方提升柔軟度。 2.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。 3.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。 4.了解蛙式的動作要領，並能在課餘時間自我練習。 5.認識定向越野與其基本能力。 6.了解並學會拔河的动作要領。 7.學會棒球及慢速壘球的投球及打擊等基本動作。 8.了解與學習排球攻擊動作中的步法，以及動作要領。 9.了解與練習羽球正手殺球與正、反手網前短球的基本技術。 10.學習運用籃球的個人防守技術、出手機會判斷方式。 11.了解合球的比賽方式、種類與規則，以及合球得分的技術。 	
<p>評量方式 (請具體說明)</p>	<p> <input checked="" type="checkbox"/>定期評量：每學期【 2 】次，採【 紙筆 】測驗 <input checked="" type="checkbox"/>平時評量方式： 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>週次/日期</p>	<p>單元名稱</p>	<p>教學內容(條列重點即可)</p>

<p>1 02/15-02/18</p>	<p>第 4 單元 健康體能樂生活 第 1 章 身體軟 Q 力——柔軟度</p>	<p>第 1 章 身體軟 Q 力—柔軟度 1. 第 1 節：教師運用課本的三張情境圖，帶領學生思考日常生活中的肢體動作與柔軟度的關係。 2. 教師說明可能影響柔軟度的因素，包括體型、性別、年齡(老化)、暖身運動，以及身體活動多寡等，並進一步說明這些因素影響柔軟度的原因。 3. 教師藉由參考資料與課本資訊站「柔軟度與運動項目的特殊性」之內容，釐清柔軟度能力在運動中所扮演的角色。 4. 第 2 節：教師說明與示範頸部、肩部、胸部、背部、體側及腿部的靜態伸展動作，帶領學生了解動作技巧並實際操作，且從旁進行動作修正，確認學生是否確實伸展目標肌群。</p>
<p>2 02/19-02/25</p>	<p>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</p>	<p>第 2 章 運動知識家—運動傷害防護 1. 第 1 節：引起動機，請學生回溯過去，是否曾有在校園中發生運動傷害的經驗？請學生分享此經驗的事發地點、當時天氣、從事運動種類、造成受傷的可能原因及當下採取之防護與處置方式。 2. 配合參考資料，簡述運動對生理、心理及大腦認知功能的益處。 3. 配合參考資料，闡明教育部體育署推動體適能 333 計畫及 SH150 計畫的緣由。 4. 因校園運動參與度提升，帶領學生反思：如何才能安全運動？哪些個人因素可能導致傷害事故發生？ 5. 愛體育：運動風險管理師——針對圖片情境，逐一介紹情境中導致運動傷害的人為及環境因素，引導學生思考每一情境可能造成的運動傷害。 6. 第 2 節：說明運動導致肌肉痙攣可略分為兩個因素，其一為超出生理負荷，如長時間運動導致肌肉疲勞、體液流失、電解質不足；其二為巨大的心理壓力，如競賽前的緊張焦慮，導致肌肉緊繃，無法放鬆，使協調性降低。 7. 講解肌肉痙攣的特徵及運動前可做的預防方法，亦可複習「電解質」概念。 8. 講解熱傷害症狀由輕微到嚴重之三階段，讓學生釐清熱衰竭與熱中暑的差異。 9. 講解運動前、中及後如何藉由水分補充策略、合適的服裝選擇與運動時間的安排，預防熱傷害的發生。 10. 說明熱傷害症狀應盡速採取的處置方式。</p>
<p>3 02/26-03/03</p>	<p>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</p>	<p>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 【第 2 章 運動知識家—運動傷害防護】 1. 第 1 節：講解「脫臼」的成因，同時藉由課本「資訊站：韌帶」說明其解剖學定義，幫助學生迅速判斷是否發生脫臼之緊急性運動傷害。 2. 講解「骨折」的成因，同時釐清閉鎖性與開放性骨折的差異。強調雖然閉鎖性骨折沒有骨頭穿出皮膚的外傷，因而不好判斷，不過骨折處伴隨極度劇痛是最明顯的表徵。 3. 叮嚀與提醒學生，一旦發生緊急性運動傷害，應即刻尋求專業人士的協助，例如：健康中心、衛生保健組、119 緊急醫療救護。 【第 3 章 化險為夷護身法—柔道】 4. 第 2 節：先詢問學生：是否聽過柔道，看過柔道比賽，或是學過柔道？是否曾聽聞警察以過肩摔將歹徒摔倒在地？接著詢問學生：在日常生活中曾經向後跌倒過嗎？跌倒時該如何保護自己？ 5. 進行「愛體育：雙手抱雙腿後滾」活動：透過此動作的預先練習，熟悉身體屈縮後滾的姿態與效果，建立後</p>

		<p>護身倒法的基本能力。</p> <p>6. 坐姿後倒動作練習。</p> <p>7. 蹲姿後倒動作練習。</p> <p>8. 立姿後倒動作練習。</p>
<p>4</p> <p>03/04-03/10</p>	<p>第4單元 健康體能樂生活</p> <p>第3章 化險為夷護身法——柔道</p>	<p>第3章化險為夷護身法—柔道</p> <p>1. 第1節：複習雙手抱雙腿後滾：活動身體，伸展背、頸部肌肉及關節角度。</p> <p>2. 進行「愛體育：單腳後(前)擺深蹲站立」活動。</p> <p>3. 複習上一堂課所學習的後護身倒法動作。</p> <p>4. 介紹「鐘擺式：側護身倒法」，強調在身體向側面滑倒的過程中，順應力的方向，側身前彎屈縮，以緩衝向下的速度，再利用臀部接觸墊面後向後背部滾動的動作，保護身體及頭部。</p> <p>5. 第2節：複習後護身倒法、側護身倒法，以此為熱身活動。</p> <p>6. 立姿禮動作練習。</p> <p>7. 跪坐禮動作練習。</p> <p>8. 認識柔道規則：介紹柔道比賽的分級、服裝、場地設備、裁判、賽制，以及名次判定。</p>
<p>5</p> <p>03/11-03/17</p>	<p>第4單元 健康體能樂生活</p> <p>第3章 化險為夷護身法——柔道</p> <p>第5單元 熱血向前行</p> <p>第1章 水中蛙游——游泳</p>	<p>第3章化險為夷護身法—柔道</p> <p>第1章水中蛙游—游泳</p> <p>【第3章化險為夷護身法—柔道】</p> <p>1. 第1節：柔道技術介紹：摔倒法(站立摔倒法、拋身摔倒法)、地面制敵法。</p> <p>2. 進行「護身倒法展演會」，從分組練習、公開展演到同儕評量的過程中，體驗柔道護身倒法的奧妙。</p> <p>【第1章水中蛙游—游泳】</p> <p>3. 第2節：請學生說一說上網搜尋蛙泳資料的收穫，觀察競賽或教學影片後，對於蛙泳有什麼想法或疑問？</p> <p>4. 教師介紹蛙泳選手，並簡要說明蛙式規則。</p> <p>5. 介紹蛙式踢腿動作和踢腿練習。</p> <p>6. 教師引導學生認識蛙式踢腿的各種練習方式，並進行示範，如岸上踢腿(趴著、坐著)、岸邊踢腿、浮板蛙式踢腿等。</p>
<p>6</p> <p>03/18-03/24(一段)</p>	<p>第5單元 熱血向前行</p> <p>第1章 水中蛙游——游泳</p>	<p>第1章水中蛙游—游泳</p> <p>1. 第1節：請學生簡單發表課前蒐集蛙泳影片或進行蛙式踢腿練習的發現或疑問，再複習踢腿動作。</p> <p>2. 浮板踢腿練習。</p> <p>3. 視學生學習狀況，彈性安排「愛體育：浮球蛙式划手」。</p> <p>4. 第2節：教師再次強調收腿、踢腿與夾水動作之要領。</p> <p>5. 鼓勵學生同時熟悉踢腿動作與划手動作，兩者流暢組合可提高蛙泳效率。</p> <p>6. 教師示範蛙式划手動作，並讓學生下水練習(若學生已具備良好蛙泳基礎，教師示範可用大腿夾住浮球進行划手動作，或進行「愛體育：浮球蛙式划手」)。</p> <p>7. 教師示範蛙式划手、踢腿合併的連貫動作。</p>
<p>7</p> <p>03/25-03/31</p>	<p>第5單元 熱血向前行</p> <p>第1章 水中蛙游——游泳</p> <p>第2章 智者的運動——定向越野</p>	<p>第1章水中蛙游—游泳</p> <p>第2章智者的運動—定向越野</p> <p>【第一次評量週】</p> <p>【第1章水中蛙游—游泳】</p> <p>1. 第1節：教師強調蛙式踢腿與划手動作應注意的動作細節。</p> <p>2. 教師示範蛙式踢腿與划手動作的結合，說明每一次的划手一定要有頭部出水動作，同時進行換氣。</p> <p>3. 引導學生掌握換氣動作要領。</p> <p>4. 教師示範一手二腳動作，並引導學生進行「愛體育：一手二腳」活動。</p> <p>【第2章智者的運動—定向越野】</p>

		<p>5. 第 2 節：教師詢問學生對「定向越野運動」一詞的印象，簡單介紹其基本概念，包含起源、器材與全球及臺灣的發展現況，並先進行分組，以四～五人為一組。</p> <p>6. 教師講述定向越野活動的相關心理技能，並解說怎麼看定向越野地圖。</p> <p>7. 進行定向越野接力賽活動：教師將編號 31～40 號的檢查旗(或小角錐)隨機散布在籃球場的一個半場內。四～五人一組，以接力的方式從另一個半場端線出發。不須按照順序，但必須確認完 10 個檢查旗(或角錐)，才能返回換下一棒出發。</p>
<p>8 04/01-04/07</p>	<p>第 5 單元 熱血向前行 第 2 章 智者的運動——定向越野</p>	<p>第 2 章智者的運動一定向越野</p> <p>1. 第 1 節：教師講述定向越野的個人裝備、定向越野的基本能力。</p> <p>2. 教師以粉筆、膠帶或其他工具在地面畫出邊長 1 公尺的 5x5 方格，方格內依據教師事先準備的地圖放置石頭、樹枝、磚塊及小人偶，分別代表大石頭、永久的大棵樹木、小噴泉及紀念碑。教師發下地圖，學生將地圖與方格內的地徵互相對照並正置地圖。學生分別使用以下兩種方式，依照地圖路線從起點走到終點。所有時間身體皆面對同一個方向行進，不得轉向。移動時面朝前進方向，亦即向左行進時，身體要向左轉 90 度再前進，但必須保持地圖正置。</p> <p>3. 教師依照籃球場的線條交叉點，布置定向越野檢查旗或三角錐。依籃球場的線條設計 ABCD 四種賽程。學生四人一組隨機各拿一張賽程圖並編排 1～4 棒做接力安排。須利用「引起動機」方格定向所練習的地圖正置技巧，當身體轉向時，地圖要能保持正置。</p> <p>4. 第 2 節：教師利用事先製作的定向越野地徵圖卡，說明定向越野常用地徵的代表圖案。</p> <p>5. 拿出幾張比較全景的地徵照片，例如：校門口的立柱或校園內的雕像，測試學生能否清楚的說出其所在位置。</p> <p>6. 在校園地圖上圈選檢查點所在位置，並於所有檢查點拍攝現地地徵不易察覺的角落，將其貼在地圖上。採積分賽集體出發方式，學生持圖出發後，須先抵達檢查點位置，對照檢查點地徵和地圖上的照片，將正確的檢查點號碼寫在正確的照片旁邊。完成後往下一個檢查點前進，直到確認所有照片和檢查點所在位置。</p> <p>7. 學生互相對照「主要活動」所填寫的照片號碼是否一致，教師於有爭議時公布正確答案，並歡迎學生於課後再次確認答案。</p>
<p>9 04/08-04/14</p>	<p>第 5 單元 熱血向前行 第 2 章 智者的運動——定向越野 第 3 章 力拔山河——八人制拔河</p>	<p>第 2 章智者的運動一定向越野 第 3 章力拔山河——八人制拔河 【第 2 章智者的運動一定向越野】</p> <p>1. 第 1 節：教師再次說明順點賽和積分賽的比賽方法與規則，並簡介計時器材。</p> <p>2. 教師介紹國內外著名的選手與事蹟。</p> <p>3. 教師播放自行蒐集之 30 秒～1 分鐘的精采比賽短片。</p> <p>4. 老師帶學生做 5 分鐘簡單的熱身操。</p> <p>5. 先採集體出發，執行積分賽，學生必須依自己的路線安排，抵達所有檢查點位置，最快完成並回到終點者獲勝。</p> <p>【第 3 章力拔山河——八人制拔河】</p> <p>6. 第 2 節：請學生分享預習的內容：傳統拔河與八人制拔河的差別為何？室內拔河場地與室外拔河場地有何異同？</p> <p>7. 教師說明拔河運動的組成人數、比賽方式、規則、器材及裝備。</p> <p>8. 教師可介紹目前國內外拔河賽事及近年相關成績，如</p>

		<p>中華臺北代表隊。</p> <p>9. 「愛體育：拔河基本功」之活動(一)你來我往：下肢肌力練習。</p> <p>10. 「愛體育：拔河基本功」之活動(二)不放手直到終點到手：握繩與腳部力量控制練習。</p>
<p>10</p> <p>04/15-04/21</p>	<p>第5單元 熱血向前行</p> <p>第3章 力拔山河——八人制拔河</p>	<p>第3章力拔山河—八人制拔河</p> <p>1. 第1節：教師提問：在基本姿勢下，身體傾斜角度不同，是否形成的力量也不同？</p> <p>2. 請學生觀察競賽時，拔河選手在腳步的移動方式，以及團隊間配合的節奏。提醒學生：拔河運動除了個人動作正確，還需團隊合作，才有機會取得佳績。</p> <p>3. 起步動作、進攻動作(後退步、猛拉)。</p> <p>4. 愛體育：輪胎競速——拔河基本步伐練習。</p> <p>5. 第2節：詢問學生在拔河動作練習時，是否曾遇到困難？教師可針對學生提出的困難，給予解答。</p> <p>6. 請學生觀察拔河裁判的各種手勢及其代表的意義。</p> <p>7. 愛體育：團隊默契訓練——後退步與猛拉練習。</p> <p>8. 團隊默契訓練：學生八人一組，分為站姿隊與坐姿隊，站姿隊挑戰拉動坐姿隊兩公尺，若挑戰成功，增加坐姿隊人數(一次增加一人)，直到站姿隊無法拉動坐姿隊為止。可嘗試不下指令、下指令及下指定加上手勢等方式發令，並觀察三種方式對比賽結果的影響。</p>
<p>11</p> <p>04/22-04/28</p>	<p>第5單元 熱血向前行</p> <p>第3章 力拔山河——八人制拔河</p> <p>第6單元 球賽對決</p> <p>第1章 棒壘一家親——棒壘球</p>	<p>第3章力拔山河—八人制拔河</p> <p>第1章棒壘一家親—棒壘球</p> <p>【第3章力拔山河—八人制拔河】</p> <p>1. 第1節：團隊後退步：教師示範團隊動作之口令與步伐的配合，發令者喊「右」或「左」時，整隊左右腳動作需整齊一致。</p> <p>2. 團隊猛拉：教師示範猛拉動作之口令與步伐的配合，發令者喊「沉，左右左右」時，所有站姿隊隊員同時將臀部下沉，雙足推蹬地面，同時左右足輪流施力後退，整隊的動作需整齊一致。</p> <p>3. 了解站位順序：教師說明選手站位應考量的因素，如身高、體重等。</p> <p>4. 認識裁判手勢，並進行拔河比賽。</p> <p>【第1章棒壘一家親—棒壘球】</p> <p>5. 第2節：詢問學生是否看過棒球與壘球比賽之相關影片或電視轉播？棒球與壘球運動有何差異？</p> <p>6. 介紹棒壘球場地與器材之差異。</p> <p>7. 教師介紹棒壘球歷史、棒壘球著名投手與其成長歷程，並說明各類投手投球動作的差異。</p> <p>8. 提醒學生場地安全之相關注意事項。</p> <p>9. 棒球肩上投球分解動作講解，說明預備姿勢、抬腳、跨步與手肘位置、出手位置與後續動作。</p>
<p>12</p> <p>04/29-05/05</p>	<p>第6單元 球賽對決</p> <p>第1章 棒壘一家親——棒壘球</p>	<p>第1章棒壘一家親—棒壘球</p> <p>1. 第1節：詢問學生是否看過企業女子壘球聯賽或慢速壘球比賽？</p> <p>2. 教師介紹壘球著名投手上野由岐子之成長歷程及其投手投球動作，上野由岐子號稱史上最快女壘投手，換算成棒球大概有時速170公里的速度感。</p> <p>3. 介紹棒壘球比賽規則之差異：上場人數、比賽局數、盜壘、兩好球之後的擦棒界外球。</p> <p>4. 提醒學生場地安全之相關注意事項。</p> <p>5. 慢速壘球鐘擺式投球分解動作講解：說明正手、反手鐘擺式投球之預備姿勢、手臂後擺、跨步穩住與手心向上(下)將球拋出等動作。</p> <p>6. 第2節：詢問學生：說到「打擊」，會想到哪些選手？</p> <p>7. 教師介紹臺灣棒球好手陳金鋒，外號「臺灣巨砲」、「永遠的第四棒」，是臺灣首位在美國職棒大聯盟例行賽</p>

		<p>中，擁有出賽紀錄的選手，並因此帶起臺灣球員的旅美風潮。臺灣球迷對陳金鋒印象最深的是其國際賽成績，他在西元 1997~2008 年間，於國際賽中共有 115 支打數及 21 支全壘打，平均每 5.48 個打數即擊出一支全壘打。</p> <p>8. 介紹好球帶、握棒教學與練習、打擊的身體動作(轉腕)教學與練習、打擊分解動作教學與練習。</p>
<p>13 05/06-05/12</p>	<p>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</p>	<p>第 1 章 棒壘一家親——棒壘球 第 2 章 排敵禦攻——排球 【第二次評量週】 【第 1 章 棒壘一家親——棒壘球】</p> <ol style="list-style-type: none"> 第 1 節：介紹臺灣棒球好手彭政閔(綽號恰恰)。彭政閔是中華職棒中信兄弟隊球員，原守備位置為右外野手，後改為一壘手，職棒生涯期間，多擔任指定打擊。西元 2019 年 9 月 29 日於臺中市洲際棒球場舉行引退賽與引退儀式，之後成為西元 2019 年世界棒球 12 強賽的中華隊打擊兼守備教練。彭政閔的揮棒姿勢屬於由內向外，配合較晚的擊球時機、良好的本壘板紀律，並保持重心，灌注力量，各種出手姿勢的左右投、內外角的球路，他都有辦法敲出長打，被球迷稱為「恰式打法」，是臺灣棒壇代表性的技巧型全方位右打者。 進行「愛體育：攻守對抗賽」活動，此活動可練習二上所學的傳接球技術及本章的投、打技巧，體會投球穩定性的重要，並集體討論、思考戰術且嘗試運用。 【第 2 章 排敵禦攻——排球】 第 2 節：詢問學生是否曾觀賞職業與非職業排球比賽影片？雙方隊伍得分的主要方式為何？ 介紹國內排球比賽，說明其區分為官方與非官方兩大類。官方舉辦：企業甲級排球聯賽。民間賽事：臺灣五大盃賽。 「愛體育：上手臂、手腕動一動」：進行手腕上下轉動熱身，訓練腕關節與韌帶力量。 「愛體育：體能輔助運動——剪刀石頭布」：進行剪刀石頭布跑動遊戲熱身。除了跑步以外，腳步亦可以側併步、交叉步、開合跳等動作進行。 簡介扣球動作的助跑步法。
<p>14 05/13-05/19(二段)</p>	<p>第 6 單元 球賽對決 第 2 章 排敵禦攻——排球</p>	<p>第 2 章 排敵禦攻——排球</p> <ol style="list-style-type: none"> 第 1 節：教師說明扣球之助跑起跳與空中揮臂動作(以左手攻擊者為例)。 教師指導學生進行扣球練習，隨時給予修正回饋。 提醒學生練習時可體驗原地與助跑攻擊，且觀察左手與右手攻擊者的動作特色，並請學生相互指導、分享扣球動作的學習心得。 「愛體育：自拋自扣練習」：教師配合課文講解自拋自扣動作要領與操作，並引導學生分組練習。 「愛體育：兩人隔網(羽球網)練習」(一)(二)：教師指導學生進行隔網扣球與隔網助跑扣球。在隔網扣球熟練後，進一步練習隔網助跑扣球。 第 2 節：詢問學生觀賞職業與非職業排球比賽影片時，對裁判動作是否理解？ 教師介紹簡易比賽規則與裁判手勢：球隊發球、得分者球隊發球、球隊暫停、球隊替補換人、四次擊球、延誤發球、界內球、界外球、後排球員攻擊踩線、觸網、連擊、位置或輪轉錯誤等。 「愛體育：兩人隔網(羽球網)練習」(三)：教師指導學生進行不同動作隔網助跑扣球。 「愛體育：扣球綜合練習」：練習扣球技術與戰術思考。

<p>15 05/20-05/26</p>	<p>第 6 單元 球賽對決 第 3 章 羽出驚人——羽球</p>	<p>第 3 章羽出驚人—羽球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 第 1 節：詢問同學：認識哪些羽球選手？是否看過戴資穎比賽？ 2. 介紹戴資穎之選手背景與經歷、歷年得獎紀錄，並透過戴資穎受傷的事件，說明練習時應注意的事項。 3. 正手殺球：教師講解與示範正手殺球動作，說明正手殺球特點與方式。學生兩人一組，進行正手殺球練習。 4. 「愛體育：正手殺球定點練習」：兩人一組，一人發正手高遠球，一人進行正手殺球。以直線球優先，熟練後進階至對角線，學習控制不同球路方向，使個人技術更多元且具變化性。 5. 第 2 節：詢問同學，羽球殺球的世界紀錄最高時速是多少？這是哪個選手創下的紀錄？ 6. 進行「愛體育：誰是神射手」活動：每組指派一位同學發正手高遠球，其餘同學依序進行殺球練習。 7. 進行「愛體育：千變萬化魔術師」活動：每組指派一位同學發正手高遠球，其餘同學於後場依來球高度與距離，選擇回擊正手高遠球、正手切球或正手殺球。
<p>16 05/27-06/02</p>	<p>第 6 單元 球賽對決 第 3 章 羽出驚人——羽球</p>	<p>第 3 章羽出驚人—羽球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 第 1 節：學生分組進行討論，討論正手高遠球與正手殺球在擊球動作有何差異？藉此回顧上一堂課「愛體育：千變萬化魔術師」的心得，並引導學生學習另一個技能。 2. 正、反手網前短球技術動作講解與練習：教師講解與示範正、反手網前短球動作，說明正、反手網前短球特點與方式。學生兩人一組，分別進行正、反手網前短球練習。 3. 進行「愛體育：網前短球積分賽」活動：以兩組為單位進行對抗，一方先發短球至對方前場發球線內，接發球方以網前短球回擊，擊球後離場排隊預備。 4. 第 2 節：進行「愛體育：殺球——網前短球」活動：依人數分為進攻組與防守組。防守組指派甲站於網前，乙、丙站於網前兩側。甲徒手拋球於網前，進攻組同學以網前短球回擊後，乙或丙將網前短球挑至後場，進攻組同學立即判斷來球方向並後退，以正手殺球回擊，擊倒球筒得一分。 5. 學生分組進行羽球比賽，並於賽後將比賽過程記錄於課本之比賽學習單。
<p>17 06/03-06/09</p>	<p>第 6 單元 球賽對決 第 4 章 誰與爭鋒——籃球</p>	<p>第 4 章誰與爭鋒—籃球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 第 1 節：詢問學生：是否曾在電視頻道或網路上觀賞過國外 NBA 與國內 SBL、UBA、HBL 之相關影片？ 2. 教師介紹、播放自行蒐集的得分王與阻攻王的精采畫面，並請學生發表印象最深刻的籃球明星表現。 3. 教師講解三重威脅動作對進攻的重要性，並說明其動作要領，透過下列活動引導學生了解、熟悉並學會此動作。 <ol style="list-style-type: none"> (1)你拋我接：三人一組，一人原地左、右拋球，一人準備接球並做出墊步動作(右邊：左腳踩步，右腳墊步；左邊：右腳踩步，左腳墊步)，一人在旁觀察動作是否正確。一人操作 10 次後，換另一人操作，依此輪流。 (2)原地一對一：一人做動作(依三重威脅動作順序操作)，一人防守，一人觀察操作是否正確，以及有無走步。一人操作 5 次後，再依序輪流。 4. 第 2 節：請學生發表最常看到的籃球個人單打的技巧，以及投籃的方式。教師提問：如何防禦個人單打能力很強的球員？ 5. 教師進行基本擺脫動作講解：V-cut 擺脫動作、L-cut 擺脫動作、Backdoor-Cut 擺脫動作。 6. 個人進攻動作要領講解：

		<p>(1)利用各種擺脫動作接到球後，做出瞄籃假動作騙取防守者躍起，直接運球過人上籃。</p> <p>(2)利用各種擺脫動作接到球後，做出瞄籃假動作，但未騙取到防守者躍起，直接向右做出試探過人的腳步，再往左邊運球投籃；反之亦然。</p> <p>7. 進行「愛體育：橄欖球達陣遊戲」活動。</p>
18 06/10-06/16	第6單元 球賽對決 第4章 誰與爭鋒——籃球	<p>第4章誰與爭鋒—籃球</p> <p>1. 第1節：詢問學生，如何防守才能把進攻者守好，不讓其輕易得分？哪些因素會影響防守？</p> <p>2. 教師講解與示範滑步、交叉步、後側步、趨前步等各種防守腳步，並說明使用時機。</p> <p>3. 進行「愛體育：防守腳步大會串」活動。</p> <p>4. 第2節：教師再次說明個人各種攻守技術的使用時機，並詢問學生：進攻之際若找不到時機投籃，在原地持球5秒鐘以上，是否違反籃球規則？判定的原則為何？</p> <p>5. 進行「愛體育：半場一對一」活動：傳球者站在弧頂位置準備傳球，另兩人則在右邊45度位置準備攻守。</p> <p>6. 傳球者要評估接球的距離和傳球位置，進攻者要採取主動，若傳球位置不佳，就必須移動位置接球。同時，傳球者要一直與進攻者保持眼神接觸。</p> <p>7. 進攻者要一心二用，一邊注意傳球者的來球，一邊注意防守者的防守位置，以準備進攻。</p> <p>8. 防守時，不能只依賴腳步移動。提醒學生將手舉起，干擾進攻者，以提升進攻者的進攻難度，並延伸防守範圍。</p> <p>9. 進攻者要以身體保護球，避免沒到進攻區，球就被防守者抄截。</p> <p>10. 進行課本「爭鋒對決」活動。</p>
19 06/17-06/23	第6單元 球賽對決 第5章 合作玩球——合球	<p>第5章合作玩球—合球</p> <p>1. 第1節：詢問學生是否知道臺灣目前在合球運動的世界排名？是否觀賞過國內外頂級的合球比賽？教師引導學生說出合球與其他團隊球類運動最大的差別。</p> <p>2. 教師引導學生進行罰球練習。罰球動作與上籃出手的動作相同，跳起時應將身體及兩手臂完全伸展至最高點，再將球送至球框。因合球框的高度較籃球框高45公分，雙手上籃較單手上籃來得穩定且容易。</p> <p>3. 第2節：教師引導學生進行上籃練習。</p> <p>4. 教師引導學生進行靜態投球練習。</p>
20 06/24-06/30	第6單元 球賽對決 第5章 合作玩球——合球	<p>第5章合作玩球—合球</p> <p>【第三次評量週】</p> <p>【課程結束】</p> <p>1. 第1節：詢問學生是否熟練上一堂課所進行的得分動作，並請動作較佳之學生示範，其他學生則須給予回饋。</p> <p>2. 教師引導學生進行主軸線投球與水平軸線投球練習： (1)主軸線投球的進球率較高，因移動位置與球柱呈直線，重心不易左右偏移，惟須注意出手後身體不要向後跳，而應向上蹬起。 (2)主軸線投球的使用時機為防守者專心盯著進攻者防守時，可利用此方式取得自由位置投球。 (3)水平軸線投球的使用時機為防守者看球、看人防守時，可利用此方式取得自由位置投球。</p> <p>3. 課本資訊站「防守位置」之規則講解。</p> <p>4. 第2節：教師引導學生進行V字型投球練習：V字型投球為合球最先發展之技術，主要是進攻者透過快速向前跑動時急停煞車，藉此破壞防守者的重心，隨即向側後方拉開與防守者間的距離，取得自由位置後出手投球，其移動的路徑似V字型。</p> <p>5. 教師引導學生進行自由傳球投球練習。</p>

6. 教師介紹 2-2 進攻陣型，並引導學生進行「愛體育：2-2 進攻」活動。
7. 進行「愛體育：單區單籃合球賽」活動。
8. 若時間允許，亦可進行「愛體育：休戚與共」活動。

桃園市立青溪國民中學 112 學年度第一學期九年級領域學習課程【體育科】課程計畫

每週節數	【 2 】節	設計者	【體育領域】團隊教師
總綱 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 type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	<input type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養 <input checked="" type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	<input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現	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。 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。 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。	
	學習內容	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。 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。 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。	
融入之議題	<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input 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 <input 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 type="checkbox"/> 安全教育 <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 type="checkbox"/> 閱讀素養教育		

	<input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育教育 <input checked="" type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育	
學習目標	1. 從正反手的基本盤傳接入門，體驗飛盤樂趣。 2. 了解彩球舞蹈與流行街舞的魅力。 3 認識扯鈴基本動作及簡易花式技巧。 4. 了解跳繩的好處，並學習練習單人、雙人及多人跳繩的遊戲。 5. 學習八人制拔河的个人與團體技巧，並在賽程中發揮戰術。 6. 學習籃球、棒球、足球的基本規則及基礎動作。遵守場上安全及遊戲規則。	
評量方式 (請具體說明)	<input checked="" type="checkbox"/> 定期評量：每學期【 2 】次，採【 定期 】測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 平時評量方式： 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	單元名稱	教學內容(條列重點即可)
1 08/30-09/03	單元四 逆風飛翔 第1章 飛盤 盤旋之際	1. 認識飛盤運動的起源。 2. 能遵守場上安全規則及遊戲規則。 3. 能透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。 4. 能了解及做出基本的飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。 5. 能發現傳盤路線偏移並加以修正。 6. 相互合作的班級氣氛。
2 09/04-09/10	單元四 逆風飛翔 第1章 飛盤 盤旋之際	1. 認識飛盤運動的起源。 2. 能遵守場上安全規則及遊戲規則。 3. 能透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。 4. 能了解及做出基本的飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。 5. 能發現傳盤路線偏移並加以修正。 6. 相互合作的班級氣氛。
3 09/11-09/17	單元五 舞林高手 第1章 啦啦隊 魅力四射	1. 認識啦啦隊運動的趨勢。 2. 能夠評斷動作的正確與否。 3. 能將課程的組合熟記並且跳得順暢。 4. 培養欣賞動作美感的能力。 5. 培養合作的團隊氣氛。
4 09/18-09/24	單元五 舞林高手 第1章 啦啦隊 魅力四射	1. 認識啦啦隊運動的趨勢。 2. 能夠評斷動作的正確與否。 3. 能將課程的組合熟記並且跳得順暢。 4. 培養欣賞動作美感的能力。 5. 培養合作的團隊氣氛。
5 09/25-10/01	單元五 舞林高手 第2章 街舞 舞領風潮	1. 能了解嘻哈文化發展與起源。 2. 能遵守課堂上安全規則及遊戲規則。 3. 能經由操作體驗來了解嘻哈動作之原理。 4. 了解如何利用身體部位力量來幫助練習嘻哈舞蹈動作。 5. 能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。 6. 能比較出較標準有美感的動作。 7. 能培養人際關係及與團隊合作精神。
6	單元五 舞林高手 第2章 街舞 舞領風潮	1. 能了解嘻哈文化發展與起源。 2. 能遵守課堂上安全規則及遊戲規則。

10/01-10/08		<ol style="list-style-type: none"> 能經由操作體驗來了解嘻哈動作之原理。 了解如何利用身體部位力量來幫助練習嘻哈舞蹈動作。 能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。 能比較出較標準有美感的動作。 能培養人際關係及與團隊合作精神。
7 10/09-10/15(一段)	單元六 民俗運動 第1章 扯鈴 螞蟻上樹	<ol style="list-style-type: none"> 能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。 能做到扯鈴進階技巧，並針對困難點加以改善。 能與他人組合搭配扯鈴技術，感受團隊合作的意義。 能安排扯鈴自我練習計畫，並加以執行從中獲取進步。
8 10/16-10/22	單元六 民俗運動 第1章 扯鈴 螞蟻上樹	<ol style="list-style-type: none"> 能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。 能做到扯鈴進階技巧，並針對困難點加以改善。 能與他人組合搭配扯鈴技術，感受團隊合作的意義。 能安排扯鈴自我練習計畫，並加以執行從中獲取進步。
9 10/23-10/29	單元六 民俗運動 第2章 跳繩 繩力超人	<ol style="list-style-type: none"> 明白跳繩對身體發展的重要性。 能知道跳繩的技巧。 能做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。 能感受團隊多人合作的默契與訣竅。 能感受跳繩的樂趣。 能克服困難，完成跳繩自我訓練。
10 10/30-11/05	單元六 民俗運動 第2章 跳繩 繩力超人	<ol style="list-style-type: none"> 明白跳繩對身體發展的重要性。 能知道跳繩的技巧。 能做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。 能感受團隊多人合作的默契與訣竅。 能感受跳繩的樂趣。 能克服困難，完成跳繩自我訓練。
11 11/06-11/12	單元六 民俗運動 第3章 拔河 力拔山河	<ol style="list-style-type: none"> 認識拔河運動個人基本握繩法。 明白拔河比賽如何進行。 學習個人進攻與防守技巧。 學習拔河運動之團隊技術。 培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。 在拔河比賽中應用團隊技術。
12 11/13-11/19	單元六 民俗運動 第3章 拔河 力拔山河	<ol style="list-style-type: none"> 認識拔河運動個人基本握繩法。 明白拔河比賽如何進行。 學習個人進攻與防守技巧。 學習拔河運動之團隊技術。 培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。

		6. 在拔河比賽中應用團隊技術。
13 11/20-11/26	單元七 球類進階 第1章 籃球 防守與急攻	1. 能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。 2. 認識防守角色的位置分布及任務，並能根據比賽情況即時切換角色與站位。 3. 能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。
14 11/27-12/03(二段)	單元七 球類進階 第1章 籃球 防守與急攻	1. 能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。 2. 認識防守角色的位置分布及任務，並能根據比賽情況即時切換角色與站位。 3. 能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。
15 12/04-12/10	單元七 球類進階 第1章 籃球 防守與急攻	1. 能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。 2. 認識防守角色的位置分布及任務，並能根據比賽情況即時切換角色與站位。 3. 能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。
16 12/11-12/17	單元七 球類進階 第2章 棒球 固若金湯	1 認識棒球運動的起源。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。 4. 了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 5. 能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。 6. 相互合作的班級氣氛。
17 12/18-12/24	單元七 球類進階 第2章 棒球 固若金湯	1 認識棒球運動的起源。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。 4. 了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 5. 能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。 6. 相互合作的班級氣氛。
18 12/25-12/31	單元七 球類進階 第2章 棒球 固若金湯	1 認識棒球運動的起源。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。 4. 了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 5. 能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。 6. 相互合作的班級氣氛。
19 01/01-01/07	單元七 球類進階 第3章 足球 足智多謀	1. 認識足球場上最常運用到基本技巧。 2. 了解足球場上推進最快突破對方的方式。 3. 傳球技巧的運用。

		4. 了解傳球品質的好壞。 5. 學習判斷最適合接應傳球的位置。
20 01/08-01/14	單元七 球類進階 第3章 足球 足智多謀	1. 認識足球場上最常運用到的基本技巧。 2. 了解足球場上推進最快突破對方的方式。 3. 傳球技巧的運用。 4. 了解傳球品質的好壞。 5. 學習判斷最適合接應傳球的位置。
21 01/15-01/21(三段)	單元七 球類進階 第3章 足球 足智多謀	1. 認識足球場上最常運用到的基本技巧。 2. 了解足球場上推進最快突破對方的方式。 3. 傳球技巧的運用。 4. 了解傳球品質的好壞。 5. 學習判斷最適合接應傳球的位置。

桃園市立青溪國民中學 112 學年度第二學期九年級領域學習課程【體育科】課程計畫			
每週節數	【 2 】節	設計者	【 健體領域】團隊教師
總綱 核心素養	A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進 <input 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 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 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	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。	
	學習內容	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	

	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。
融入之議題	<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input 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 <input 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 type="checkbox"/> 安全教育 <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 type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養教育 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input checked="" type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學會自我身體檢視，確保正確的練習情境。 2. 能確實執行基礎、進階瑜珈動作。 3. 學會運動後自我放鬆的重要性。 4. 透過自我練習計畫提升身心素質。 5. 了解防身術的原意。 6. 知道有效攻擊及防守位置為何處。 7. 了解不同危險情境中的自我保護方法。 8. 能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。 9. 認識跆拳道運動的器材。 10. 認識跆拳道的比賽規則轉變。 11. 能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 12. 相互合作的班級氣氛。 13. 學習武術的基本禮儀及精神。 14. 認識武術的基本步法。 15. 能確實執行武術基本套路：五步拳。 16. 藉由步法訓練鍛鍊腿部肌力及身體平衡。 17. 能設法應用在基礎實戰中。 18. 認識飛盤運動的各項比賽。 19. 能遵守場上安全規範及遊戲規則。 20. 能透過練習，領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。 21. 能了解規則，並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 22. 培養相互合作的班級氣氛，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。 23. 了解自行車的種類與構造。 24. 了解道路騎乘規則及安全事項。 25. 了解自行車的安全檢查及基本設定。 26. 了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。 27. 學會騎行時的溝通手勢。 28. 學會安排自行車休閒騎乘活動。 29. 認識網球運動起源及現代網球發展沿革。 30. 了解反手拍握拍方式與應用。 31. 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。 32. 了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。 33. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。 34. 了解知名棒球選手的故事，並以其努力的態度自勉。 35. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 36. 習得流暢打擊以及跑壘之基本技巧。 37. 能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，並了解其中差異。

	38. 了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。 39. 培養相互合作的班級氣氛。	
評量方式 (請具體說明)	■定期評量：每學期【 2 】次，採【 定期 】測驗 ■平時評量方式： 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	單元名稱	教學內容(條列重點即可)
1 02/15-02/18	單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第1章 瑜珈 愉佳	1. 學會自我身體檢視，確保正確的練習情境。 2. 能確實執行基礎、進階瑜珈動作。 3. 學會運動後自我放鬆的重要性。 4. 透過自我練習計畫提升身心素質。
2 02/19-02/25	單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第1章 瑜珈 愉佳	1. 學會自我身體檢視，確保正確的練習情境。 2. 能確實執行基礎、進階瑜珈動作。 3. 學會運動後自我放鬆的重要性。 4. 透過自我練習計畫提升身心素質。
3 02/26-03/03	單元五 武林高手 第1章 防身術 臨陣脫逃	1. 了解防身術的原意。 2. 知道有效攻擊及防守位置為何處。 3. 了解不同危險情境中的自我保護方法。 4. 能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。
4 03/04-03/10	單元五 武林高手 第1章 防身術 臨陣脫逃	1. 了解防身術的原意。 2. 知道有效攻擊及防守位置為何處。 3. 了解不同危險情境中的自我保護方法。 4. 能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。
5 03/11-03/17	單元五 武林高手 第2章 跆拳道 拳霸一方	1. 認識跆拳道運動的器材。 2. 認識跆拳道的比賽規則轉變。 3. 能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4. 相互合作的班級氣氛。
6 03/18-03/24(一段)	單元五 武林高手 第2章 跆拳道 拳霸一方	1. 認識跆拳道運動的器材。 2. 認識跆拳道的比賽規則轉變。 3. 能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4. 相互合作的班級氣氛。
7 03/25-03/31	單元五 武林高手 第2章 跆拳道 拳霸一方	1. 認識跆拳道運動的器材。 2. 認識跆拳道的比賽規則轉變。 3. 能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4. 相互合作的班級氣氛。
8 04/01-04/07	單元五 武林高手 第3章 你、我來練武功	1. 學習武術的基本禮儀及精神。 2. 認識武術的基本步法。 3. 能確實執行武術基本套路：五步拳。 4. 藉由步法訓練鍛鍊腿部肌力及身體平衡。

		5.能設法應用在基礎實戰中。
9 04/08-04/14	單元五 武林高手 第3章 你、我來練武功	1.學習武術的基本禮儀及精神。 2.認識武術的基本步法。 3.能確實執行武術基本套路：五步拳。 4.藉由步法訓練鍛鍊腿部肌力及身體平衡。 5.能設法應用在基礎實戰中。
10 04/15-04/21	單元六 翻轉人生 第1章 飛盤 劃破天際	1.認識飛盤運動的各項比賽。 2.能遵守場上安全規範及遊戲規則。 3.能透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。 4.能了解規則，並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。
11 04/22-04/28(二段)	單元六 翻轉人生 第1章 飛盤 劃破天際	1.認識飛盤運動的各項比賽。 2.能遵守場上安全規範及遊戲規則。 3.能透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。 4.能了解規則，並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。
12 04/29-05/05	單元六 翻轉人生 第2章 自行車 轉動騎跡	1.了解自行車的種類與構造。 2.了解道路騎乘規則及安全事項。 3.了解自行車的安全檢查及基本設定。 4.了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。 5.學會騎行時的溝通手勢。 6.學會安排自行車休閒騎乘活動。
13 05/06-05/12	單元六 翻轉人生 第2章 自行車 轉動騎跡	1.了解自行車的種類與構造。 2.了解道路騎乘規則及安全事項。 3.了解自行車的安全檢查及基本設定。 4.了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。 5.學會騎行時的溝通手勢。 6.學會安排自行車休閒騎乘活動。
14 05/13-05/19	單元六 翻轉人生 第2章 自行車 轉動騎跡	1.了解自行車的種類與構造。 2.了解道路騎乘規則及安全事項。 3.了解自行車的安全檢查及基本設定。 4.了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。 5.學會騎行時的溝通手勢。 6.學會安排自行車休閒騎乘活動。
15 05/20-05/26	單元七 球類進階 第1章 網球 一網打盡	1.認識網球運動起源及現代網球發展沿革。 2.了解反手拍握拍方式與應用。 3.經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。 4.了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。 5.可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動

		作。
16 05/27-06/02	單元七 球類進階 第1章 網球 一網打盡	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識網球運動起源及現代網球發展沿革。 2. 了解反手拍握拍方式與應用。 3. 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。 4. 了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。 5. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。
17 06/03-06/09	單元七 球類進階 第2章 棒球 同心合力	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解知名棒球選手的故事故，並以其努力的態度自勉。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 習得流暢打擊以及跑壘之基本技巧。 4. 能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，並了解其中差異。 5. 了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。 6. 培養相互合作的班級氣氛。