

*5-1-1 普通班各年級各領域/科目課程計畫

伍、領域課程計畫

一、【健體領域 健康教育科】

桃園市立青溪國民中學 113 學年度第一學期七年級領域學習課程【健康與體育領域 健康教育科】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 (請用■)	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 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	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-1:分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 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-1:熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	
	學習內容	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2:居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。 Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。 Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。	
融入之議題 (請用■)	<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 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 checked="" 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. 探討健康的內涵，採取正確的自我照護，以提升整體健康水準。 2. 了解青春期身心需求及學會調適身心變化。 3. 建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。 4. 了解事故傷害的定義及成因，並思考其對健康造成的威脅與嚴重性。 5. 判斷環境中的潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 6. 因應不同生活情境，善用健康技能降低事故的發生。		

7. 監控環境安全狀況，並能針對危險處持續的調正與修正。

評量方式
(請具體說明)

■定期評量：每學期【2】次，採【紙筆】測驗及多元評量

□平時評量方式：

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 08/30-09/01	第1單元健康青春向前行 第1章健康人生開步走	1. 認識全人健康：探討健康的內涵與重要性，強調增進健康從關心自己的生長、發育開始。 2. 人體大解密一～三：引導學生覺察對自己身體的感受，體會成長的喜悅，並認識身體內外構造及人體重要器官的位置、基本功能與保健方式。
2 09/02-09/08	第1單元健康青春向前行 第1章健康人生開步走	1. 人體大解密四、五：引導學生認識不同器官系統所包含之器官與功能，並能分析各種行為所運用之器官系統與檢核自己的保健行為。 2. 「食」在健康：讓學生學習透過永備尺估計食物份量，並結合每日飲食指南、我的餐盤，規畫營養的一餐。
3 09/09-09/15	第1單元健康青春向前行 第1章健康人生開步走	1. 保持良好的心理健康：引導學生覺察不同個體間之差異，並能維持穩定與自信的情緒，肯定自己與欣賞他人。 2. 建立和諧的社會生活：能體悟自己隸屬於社會群體，需學習建立和諧社會生活的方法原則，建立良好的群己生活。 3. 我的健康資本：探究影響健康的各項重要因素，並理解健康的狀態是連續且變動，盤點自己擁有與缺乏之健康資本。 4. 健康作戰計畫書：運用自我監督技能，擬定健康行動計畫以獲取目前較缺乏之健康資本，並能反省修正以提升或維持個人的健康品質。
4 09/16-09/22	第1單元健康青春向前行 第2章個人衛生與保健	1. 了解健康檢查資料卡：從新生健康檢查通知單認識個人的生長發育情況。 2. 視力保健一：認識眼睛的構造及常見的錯誤用眼習慣。
5 09/23-09/29	第1單元健康青春向前行 第2章個人衛生與保健	1. 視力保健二：認識常見的眼睛疾病。 2. 揪出惡視力行為：透過自我檢核的方式，協助自己由生活情境中，找出有效的護眼行動策略。 3. 口腔保健一：認識牙齒的構造與常見的口腔問題——齒列不正。
6 09/30-10/06	第1單元健康青春向前行 第2章個人衛生與保健	1. 口腔保健二：認識常見的口腔問題——牙周病、齲齒。 2. 潔牙動動手，健康好口氣：學習潔牙的健康技能(如使用牙線、漱口水及正確的刷牙方式)，並能實踐良好的衛生保健習慣於生活中。 3. 聽力保健：認識耳朵構造及其保健之道。
7 10/07-10/13	第1單元健康青春向前行 第2章個人衛生與保健	1. 皮膚保健：認識皮膚的構造與青春期常見皮膚問題的防護措施(如防治青春痘、防晒與減少體味)。
8	第1單元健康青春向前行 第2章個人衛生與保健	1. 青春健檢DIY：運用自我檢核及問題解決的技能，在視力、口腔、聽力及皮膚等健康議題中，建立並落

10/14-10/20(一段)		實良好的保健策略。
9 10/21-10/27	第1單元健康青春向前行 第3章我的青春檔案	1. 認識青春期：了解青春期的第二性徵。 2. 小女孩長大了：學習女性生殖系統相關知識及說明經期保健。
10 10/28-11/03	第1單元健康青春向前行 第3章我的青春檔案	1. 雙峰話題：討論乳房保健方法。 2. 小男孩長大了：學習男性生殖系統相關知識及說明生殖器官清潔注意事項。
11 11/04-11/10	第1單元健康青春向前行 第3章我的青春檔案	1. 吾家有兒初長成——夢遺、認識性衝動：說明夢遺和自慰問題。 2. 蛻變青春加油站：引導學生思考面臨青春期的調適方法。
12 11/11-11/17	第1單元健康青春向前行 第3章我的青春檔案	1. 成為更好的青少年：運用「問題解決」技能，解決青春期可能會遇到的困擾。
13 11/18-11/24	第1單元健康青春向前行 第4章活出青春的光彩	1. 現在我是誰——自我概念：運用自我拼圖讓學生歸納自己的人格特質，建立自我概念，並了解自我概念的定義。 2. 認識自己：引導學生蒐集他人對自己的評價，分析自己和他人看法的差異。 3. 自我探索之旅：鼓勵學生主動參與動態、靜態活動，勇敢嘗試原本排斥或不熟悉的任務，多方探究自己的特質和發展潛能。
14 11/25-12/01(二段)	第1單元健康青春向前行 第4章活出青春的光彩	1. 我喜歡現在的我：藉由自我悅納測驗，確認自我特質，願意正視與接納生活中的一切，培養自我悅納的態度，樂於嘗試增進自我悅納的方法。 2. 如何成為獨一無二的自己：由人物故事鼓勵學生發揮自我特質與獨特性，付諸行動實踐自我。
15 12/02-12/08	第2單元環境安全總動員 第1章環境安全搜查線	1. 預防事故傷害：理解事故傷害之定義及其對於健康造成的衝擊與風險，引導學生透過「環境」與「人」兩大因素分析事故的發生原因。 2. 居家安全放大鏡一：反思所居住的環境安全狀況，並學習居家「預防跌倒」、「預防一氧化碳」、「用電安全」的安全概念與行動策略。
16 12/09-12/15	第2單元環境安全總動員 第1章環境安全搜查線	1. 居家安全放大鏡二：進行「Go 健康：危機糾察隊」活動，引導學生統計家中常發生的事故傷害類型與場所、分析發生原因、討論該如何預防類似事故，並邀請小組進行分享。教師可以連結第一節所教導的安全概念進行連結。 2. 火場求生一：根據不同火場類型，學習火場求生的共通原則，滅火及告知他人、求救、思考逃生的可能性、無法逃生時等待救援，並能居安思危於日常中落實居家防火策略。
17 12/16-12/22	第2單元環境安全總動員 第1章環境安全搜查線	1. 引起動機、交通安全停看聽：理解「運輸事故」為臺灣及世界多數國家造成傷亡之首要事故傷害類型，進而體悟提升交通安全之重要性，並能掌握交通安全教育四原則。能從生活經驗出發，省思每日上下學可能發生或預防事故的影響因素。 1. 火場求生二：根據不同火場情境(火災類型、火勢狀況、滅火用具等)進行小組討論，將所學習到的行動策略運

		用於情境中，進行火場求生，並省思該如何避免遭遇案例中的火災。 2. 安全迷思，追追追：透過「批判性思考」技能的演練，正確判斷生活中常見之火場求生迷思，並擴大延伸至安全迷思的思辨，不盲從及散布生活中所接收到的安全新知，使安全獲得保障。
18 12/23-12/29	第 2 單元環境安全總動員 第 2 章營造安全好環境	1. 引起動機、交通安全停看聽：理解「運輸事故」為臺灣及世界多數國家造成傷亡之首要事故傷害類型，進而體悟提升交通安全之重要性，並能掌握交通安全教育四原則。能從生活經驗出發，省思每日上下學可能發生或預防事故的影響因素。
19 12/30-01/05	第 2 單元環境安全總動員 第 2 章營造安全好環境	1. 校園安全大體檢：正確識讀校園傷病統計資料，並判斷常發生傷害之場域與類型。藉演練「問題解決」技能，擬定計畫並運用一週的時間執行，嘗試改善現況以提升校園安全。 2. 防災校園一起來：建立學生維護校園安全之意識，並讓學生學會於地震發生時保命的避難技能。
20 01/06-01/12	第 2 單元環境安全總動員 第 2 章營造安全好環境	1. 全民防災動起來：透過「避難收容處所」告示將防災校園延伸至防災社區。介紹防災學校與防災社區之關聯，防災社區之定義與設立目的。透過打造防災社區 SOP 步驟與文本案例對照檢核學習成效。 2. 社區災害檢核：運用課文中的災害檢核表，檢視所居住的社區環境。教師可以延伸補充打造防災社區的步驟，並引導學生思考自己在當中所扮演的角色。 3. 社區安全你我他：能夠理解安全社區的概念，反思居住之社區環境，並能擬定計畫、結合社區資源，練習解決課文中危害社區安全之情境，進而提升居住社區之安全。
21 01/13-01/19	複習第 1 單元	1. 探討健康的內涵，採取正確的自我照護，以提升整體健康水準。 2. 了解青春期身心需求及學會調適身心變化。 3. 建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。
22 01/20-01/20(三段)	複習第 2 單元	1. 了解事故傷害的定義及成因，並思考其對健康造成的威脅與嚴重性。 2. 判斷環境中的潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 3. 因應不同生活情境，善用健康技能降低事故的發生。 4. 監控環境安全狀況，並能針對危險處持續調整與修正。

桃園市立青溪國民中學 113 學年度第二學期七年級領域學習課程【健康與體育領域健康教育科】課程計畫

每週節數	【1】節	設計者	【健體領域】團隊教師
總綱	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	

核心素養 (請用■)		■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。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。
	學習內容	Bb-IV-1:正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 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。 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。
融入之議題 (請用■)	<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 type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <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 <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 <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. 能理解各種傳染病的病原體、傳染途徑、症狀及預防方法。 2. 認識健保的意義及一般民眾應有的權利與義務。 3. 了解從事醫療消費時應注意的事項。 4. 培養維護身體健康的醫療觀念及態度。 5. 了解使用成癮物質菸、酒、檳榔對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 6. 面對菸、酒、檳榔的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。 7. 關注菸、酒、檳榔國內法律規範現況與未來趨勢。 8. 利用情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。 9. 認識並改善自己的人際關係，學習理智的面對衝突。 10. 學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。 11. 建立正向且良好的網路內外人際互動。 12. 培養正確的人際交往觀念。	

<p>評量方式 (請具體說明)</p>	<input type="checkbox"/> 定期評量：每學期【2】次，採【紙筆】測驗及多元評量 <input 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)
<p>1 02/10-02/16</p>	<p>第1單元 醫療消費面面觀 第1章 傳染病的世界</p>	<p>1. 打造防疫網：認識傳染病的三大要素，了解各種傳染途徑與不同病原體，學習因應不同方式打擊傳染病。 2. 認識不同類型的流感，了解流感傳染途徑、病原體、症狀與併發症，學習正確預防流感方法，並在生活中落實。</p>
<p>2 02/17-02/23</p>	<p>第1單元 醫療消費面面觀 第1章 傳染病的世界</p>	<p>1. 降低國病感染率——病毒性肝炎：了解病毒性肝炎的嚴重性，認識不同的病毒性肝炎，了解病毒性肝炎的傳染途徑、病原體與相關症狀，學習正確預防病毒性肝炎的方法並在生活中落實。 2. 防治夏季旋風——登革熱：認識登革熱，了解登革熱的傳染途徑、病原體與相關症狀，學習正確預防登革熱的方法並在生活中落實。 3. 正視古老疾病的反撲——肺結核：認識肺結核，了解肺結核的傳染途徑、病原體與相關症狀，學習正確預防肺結核的方法並在生活中落實。</p>
<p>3 02/24-03/02</p>	<p>第1單元 醫療消費面面觀 第1章 傳染病的世界</p>	<p>1. 境外移入的傳染病——COVID-19：了解全球化及氣候變遷使新興傳染病威脅增大，並介紹 COVID-19，學習個人防疫行動與認識公共防疫政策。 2. 防疫 e 起來：能夠自行上可信任的網站查詢國內外疫情狀況，並採取有效的防疫行動，增加預防傳染病的能力。</p>
<p>4 03/03-03/09</p>	<p>第1單元 醫療消費面面觀 第2章 醫藥保衛戰</p>	<p>1. 小病看小醫院·大病看大醫院：認識醫療分級制度及家庭醫師的核心概念。 2. 轉診知多少：了解轉診制度的目的。</p>
<p>5 03/10-03/16</p>	<p>第1單元 醫療消費面面觀 第2章 醫藥保衛戰</p>	<p>1. 醫藥分工揪甘心：認識處方箋及醫藥分業的合作型態。 2. 急診資源聰明用：了解急診的定義並學習如何妥善運用急診資源，以批判性思考來辨識正確的使用急診資源行為。</p>
<p>6 03/17-03/23</p>	<p>第1單元 醫療消費面面觀 第2章 醫藥保衛戰</p>	<p>1. 用藥大迷思：釐清使用藥品的各種迷思，包含濫用抗生素、中西藥混合使用、大量靜脈注射等，其對於人體造成的各種危害，並學習正確的用藥觀念。</p>
<p>7 03/24-03/30(一段)</p>	<p>第1單元 醫療消費面面觀 第2章 醫藥保衛戰</p>	<p>1. 正確用藥我最行(一)：了解處方藥、指示藥、成藥的差別。</p>
<p>8 03/31-04/06</p>	<p>第1單元 醫療消費面面觀 第2章 醫藥保衛戰</p>	<p>1. 正確用藥我最行(二)：透過學習正確用藥五大核心能力，且運用其選擇藥品，練習做出正確的決定，使用藥的風險降為最低。 2. 健康存摺一把罩：認識健康存摺，學習如何透過健康存摺查閱自己過去看診紀錄，並運用其功能於生活管理中。</p>

<p>9 04/07-04/13</p>	<p>第2單元 拒絕成癮有妙招 第1章 菸害現形記</p>	<p>1. 青春談菸大解密：分析吸菸觀點的合理性，學習建構有利健康的立場與想法。 2. 菸草裡的祕密：菸品中化學成分對健康的影響。 3. 吸進不知名的危險——電子煙：電子煙對健康造成的危害與安全性問題。</p>
<p>10 04/14-04/20</p>	<p>第2單元 拒絕成癮有妙招 第1章 菸害現形記</p>	<p>1. 菸「霧」一生——菸對健康的傷害：介紹吸菸造成的健康傷害與疾病，以及吸菸所造成的生活不便及代價。 2. 因為愛自己，所以我拒絕：吸菸邀約的拒絕技巧情境模擬演練。</p>
<p>11 04/21-04/27</p>	<p>第2單元 拒絕成癮有妙招 第1章 菸害現形記</p>	<p>1. 二手菸拒絕行動家：二手菸拒絕技巧情境模擬演練。 2. 戒菸的好處——身體最知道：戒菸的方法與好處。 3. 健康防護罩——菸害防制法：臺灣菸害防制法內容簡介，以及國際反菸公約與國際趨勢，並介紹臺灣的無菸環境實施概況。</p>
<p>12 04/28-05/04</p>	<p>第2單元 拒絕成癮有妙招 第2章 克癮制勝</p>	<p>1. 酒對健康的危害——酒害上身：了解酒精成分會影響人們行為反應與危害健康。 2. 拒酒保安康：透過社會新聞案例，了解喝酒易誤事，甚至斷送性命，並透過前一章的「菸害現形記」課程讓學生練習拒酒的情境演練。</p>
<p>13 05/05-05/11</p>	<p>第2單元 拒絕成癮有妙招 第2章 克癮制勝</p>	<p>1. 拒酒保安康：透過社會新聞案例，了解喝酒易誤事，甚至斷送性命，並透過前一章的「菸害現形記」課程讓學生練習拒酒的情境演練。 2. 醉不上道——酒駕零容忍：了解酒駕造成的社會問題與法律對酒駕的規範，並勸服家人不要酒後駕車的人際溝通技巧範例。</p>
<p>14 05/12-05/18(二段)</p>	<p>第2單元 拒絕成癮有妙招 第2章 克癮制勝</p>	<p>1. 「酒酒」不見——戒酒的心路歷程：透過故事認識染上酒癮時身體會有那些症狀，進而瞭解戒酒可幫助回復到正常健康狀態及生活。 2. 檳榔的時代走廊：介紹檳榔的歷史定位與社會現況。 3. 致癌小果實——檳榔：認識檳榔成分對人體的生理反應，以及對健康的影響。</p>
<p>15 05/19-05/25</p>	<p>第2單元 拒絕成癮有妙招 第2章 克癮制勝</p>	<p>1. 口腔病變追緝令：介紹口腔癌自我檢查並學習協助家人遠離檳榔。透過故事了解口腔癌造成的健康與家庭問題，與患者面對疾病的艱辛。 2. 檳榔樹與環境：臺灣山坡地種植檳榔樹造成的環境水土保持問題，並思考與觀察檳榔相關的各產業與職業之間的關係。 3. 明智選擇，健康永伴隨：演練拒絕檳榔，介紹遠離成癮物質的生活祕訣。</p>
<p>16 05/26-06/01</p>	<p>第3單元 人際健康家 第1章 健康家庭加加油</p>	<p>1. 暢談健康家規：分析並理解家庭健康生活規範的意義，能遵守合宜的健康生活規範，當對規範有疑慮時，可透過家庭溝通情境，學習運用有效的溝通方式，並搭配同理心技巧，以達到家庭成員雙贏。 2. 家庭溝通不良事件簿：分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並嘗試反省修正、運用策略改善家庭溝通不良或衝突問題。</p>

<p>17 06/02-06/08</p>	<p>第3單元 人際健康家 第1章 健康家庭加加油</p>	<p>第1章健康家庭加加油 1. 愛家行動拼拼樂：運用愛家方法與行動經營家庭關係。 2. 愛要擁抱·遠離家暴：認識家庭暴力的發生因素與相關法規，並運用社會資源協助處理。引導學生思考家暴受害者、施暴者和親友面對家暴事件時，應該如何解決。</p>
<p>18 06/09-06/15</p>	<p>第3單元 人際健康家 第2章 人際關係停看聽</p>	<p>1. 人際關係紅綠燈：利用案例分析了解人際關係上紅黃綠燈的差異。 2. 人際關係再升級：利用良好人際關係特性檢核表分析自己的人際關係特性紅綠燈。</p>
<p>19 06/16-06/22</p>	<p>第3單元 人際健康家 第2章 人際關係停看聽</p>	<p>1. 人際關係你我他：認識人際關係互動中的衝突處理，練習使用溝通技巧處理衝突達到雙贏的目標。 2. 人際的另一章—網路交友：了解網路交友應該注意的事項，讓自己可以在網路世界中，安全合宜的進行溝通交友。</p>
<p>20 06/23-06/29</p>	<p>第3單元 人際健康家 第2章 人際關係停看聽 體育</p>	<p>1. 霸凌不要來：認識霸凌，以及了解霸凌對個人心理的傷害，並勇敢面對霸凌和解決霸凌問題。 2. 人際關係的明鏡：檢視自己的人際關係，先跟自己做好朋友，了解自己、欣賞自己、尊重自己、肯定自我價值與適當調適壓力，再與別人做好朋友。</p>
<p>21 06/30-06/30(三段)</p>	<p>複習第1~3單元</p>	<p>1. 了解傳染病與社會發展的重要性。 2. 認識傳染病發生的三大要素。 3. 知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。 4. 採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力。 5. 了解臺灣全民健保的概念，透過認識醫療分級、家庭醫師、轉診、醫藥分業、急診等制度，以有效運用醫療資源。 6. 認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。 7. 學習運用批判性思考技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥方式及醫療行為。 8. 養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。 9. 了解使用菸品成癮的過程，以及對個人心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 10. 面對各項描述菸品的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。 11. 關注菸品與電子煙在國內外的使用現況與未來趨勢。 12. 利用菸害的情境演練生活技能，並能主動公開表達個人拒絕吸菸態度與反對二手菸的立場。 13. 關注臺灣對菸品的法律規範內容與現況，以及國際菸害公約規範對於臺灣的影響。 14. 了解飲酒與嚼食檳榔成癮的過程，以及對個人心理、生理和社會各健康層面造成的衝擊與風險。 15. 面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。</p>

		<p>16. 利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度與立場。</p> <p>17. 關注飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔在國內外法律規範的內容與現況。</p> <p>18. 了解酒與檳榔所造成的社會、環境與健康問題，並幫助親友遠離酒與檳榔等成癮物質誘惑。</p> <p>19. 理解家庭的健康生活規範的意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規範。</p> <p>20. 分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修正，嘗試運用策略方法以經營家庭關係。</p> <p>21. 認識家庭暴力的發生因素與相關法規，善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。</p> <p>22. 認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。</p> <p>23. 了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。</p> <p>24. 認識霸凌與網路霸凌，並了解相關規範，保護自己，避免成為霸凌的加害人或受害者。</p>
--	--	--

桃園市立青溪國民中學 113 學年度第一學期八年級領域學習課程【健體領域健康教育科】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 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 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 checked="" type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現	<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>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-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>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>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。</p> <p>Db-IV-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>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</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</p> <p>■生命教育 ■法治教育 □資訊教育 □科技教育 □能源教育 ■安全教育</p> <p>□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</p> <p>□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. 學習人際關係的發展進程、維繫人際關係的方法，並能接受關係的結束。 2. 瞭解人際關係與人際溝通的重要性。 3. 瞭解人際溝通的組成內容，並能知道改善人際溝通的方法。 4. 新世代的溝通如何避免衝突和網路霸凌。 5. 網路交友如何保護自己。 6. 衝突事件發生後如何找回自我人際認同。 7. 能以行動和態度維護身體自主權。 8. 面對色情媒體能夠獨立、批判思考其傳達的意涵，以及對個人性價值觀的負面影響及健康的威脅。 9. 能用健康的方式自主管理情慾，並且建立正向健康的性價值觀。 10. 能說明親密關係發展進程，並區辨喜歡、愛和迷戀。 11. 能說明經營感情的方法。 12. 能評估自身建立親密關係後的生活變化。 13. 能列舉感情結束時溝通的適當方法。 14. 能說明面對感情結束後負面情緒的方法。 15. 能理解非預期懷孕對自身會有什麼影響。 16. 認識協助非預期懷孕的各種方法，並理解各種方法會造成的後續結果。 17. 能釐清自己的現狀，堅定自己的立場並思考做的決定後的後果。 18. 建立性傳染病防治的基本觀念。 19. 評估危險性行為對健康造成的衝擊與風險。 20. 關注我國盛行的性病現況與趨勢，並瞭解性病防治的資源、規範及策略。 21. 理解安全性行為的重要性，並堅定健康的性行為生活規範與態度。 22. 認識愛滋病與愛滋病的傳染途徑及症狀。 23. 理解現階段國內外愛滋感染的盛行率與發生趨勢，正視愛滋病對於個人與社會各層面的衝擊。 24. 認識防治愛滋病的資源、規範與策略，並建立正確的防治觀念與態度。

25. 公平看待愛滋感染者，並展現對愛滋病患的關懷。

定期評量：每學期【2】次，採【紙筆】測驗及多元評量

平時評量方式：

1. 歷程性評量：

(1) 課堂認真聽講並踴躍發言。

(2) 積極參與上臺演練。

2. 總結性評量：

(1) 能瞭解人際互動的四個模式。

(2) 學習溝通技巧並能有效解決溝通問題。

(3) 能瞭解身體界線的定義。

(4) 能簡述歸類於性騷擾的行為。

(5) 認識#ME TOO 活動並能舉出相關案例。

(6) 能瞭解如何因應性騷擾的情況。

(7) 能瞭解親密關係建立過程。

(8) 能說出愛與喜歡的定義。

(9) 能瞭解感情經營的三個好方法。

(10) 能學會拒絕不想要的親密邀約。

(11) 能瞭解分手的不同方式。

(12) 能簡述非預期懷孕造成的五個方面的影響。

(13) 能簡述非預期懷孕後可尋求協助的四個管道。

(14) 能瞭解臺灣女高中生的倡議宣導活動重點。

(15) 能說明傳染病三要素。

(16) 能說出非經由性行為感染的性病。

(17) 能簡述衣菌、尖形濕疣、淋病、生殖器疱疹與梅毒的病原體、潛伏期、傳染途徑及症狀。

(18) 能瞭解 ABC 防護原則。

(19) 能簡述愛滋病的傳染途徑、潛伏期、症狀與治療方式。

(20) 能瞭解不同國家的愛滋病現況。

(21) 能正確使用保險套。

(22) 認識紅絲帶運動並能簡述相關案例。

(23) 能說明愛滋病篩檢、治療與協助的管道。

3. 學生自我檢核：完成 Let' s do it! 「界線紅綠燈」檢視自己的身體界線接受程度。

4. 紙筆測驗：

(1) 完成課本上的問答。

(2) 完成 Let' s do it! 與健康好行。

評量方式

週次/日期	單元名稱	教學內容(條列重點即可)
1 08/30-09/01	第 1 單元愛的你我他 第 1 章友誼來敲門	1. 帶領學生觀看課前漫畫，並分享個人想法。 2. 介紹人際互動的四個模式。 3. 請學生分組完成 Let' s do it! 「我的互動定位」。
2 09/02-09/08	第 1 單元愛的你我他 第 1 章友誼來敲門	1. 以學生過往經驗引導進入人際地圖的介紹，並請學生在空白處寫下可能發生的對話。 2. 以課本中的五種情節說明溝通上可能遇到的問題，請學生思考後在課本上寫下適當的建議或回應。

<p>3 09/09-09/15</p>	<p>第 1 單元愛的你我他 第 1 章友誼來敲門</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生在便利貼上寫下自己的經驗或網路上不適宜的溝通行為，再請學生討論這些情況的解決辦法。 2. 介紹網路溝通會遇到的各種狀況。 3. 請學生閱讀健康好行中的心情日記，透過日記內容完成問題。
<p>4 09/16-09/22</p>	<p>第 1 單元愛的你我他 第 2 章尊重他人 珍愛自己</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 帶領學生觀看課前漫畫，以此瞭解學生對性騷擾的先備知識。 2. 介紹身體界線。 3. 介紹界線紅綠燈，並請學生完成 Let' s do it! 「界線紅綠燈」。 4. 播放教育部性別平等影片，討論公開場合中親密關係的合理性，引導學生進行思考。
<p>5 09/23-09/29</p>	<p>第 1 單元愛的你我他 第 2 章尊重他人 珍愛自己</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 配合課本上的例子，警示學生校園性騷擾也有吃上官司的例子，強調尊重他人身體界線的重要。 2. 說明性騷擾不僅限於身體觸碰，還有語言、視覺騷擾的形式。 3. 介紹「#ME TOO 活動」，請學生上網搜尋相關案例並分享各自想法。
<p>6 09/30-10/06</p>	<p>第 1 單元愛的你我他 第 2 章尊重他人 珍愛自己</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說明性騷擾的加害者必須付出的法律責任，以及受害者可以如何因應。 2. 請學生分組演練各種騷擾情況的因應方式。
<p>7 10/07-10/13</p>	<p>第 1 單元愛的你我他 第 2 章尊重他人 珍愛自己</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說明色情媒體的定義，強調為吸引目光內容上可能會誇大或扭曲，傳達錯誤的訊息。 2. 說明錯誤的性觀念與色情媒體會有哪些負面影響。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「重建新主張」，反思媒體背後的意涵。
<p>8 10/14-10/20(一段)</p>	<p>第 1 單元愛的你我他 第 3 章愛的練習曲</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 帶領學生觀看課前漫畫，引導思考下方的四個問題。 2. 介紹青春期開始可能對性感到好奇，也可能對身旁的人產生情愫。 3. 藉由卡牌配對樂的方式，讓學生進行配對，並以此延伸思考活動過程與尋找伴侶過程的關聯。 4. 介紹感情發展的過程。
<p>9 10/21-10/27</p>	<p>第 1 單元愛的你我他 第 3 章愛的練習曲</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生思考什麼是愛情、什麼是友情。 2. 說明喜歡與愛的定義，並請學生完成 Let' s do it! 「如果這都不算愛」，分享個人想法。 3. 介紹三個感情經營的妙方，請學生思考除此之外感情經營還有哪些好方法。
<p>10 10/28-11/03</p>	<p>第 1 單元愛的你我他 第 3 章愛的練習曲</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說明約會前後可能經歷的抉擇以及約會守則，並請學生完成 Let' s do it! 「約會的選擇」。 2. 說明親密關係也需要經過抉擇，強調我國對未滿十六歲者發生性行為有所規範，再請學生完成 Let' s do it! 「思考我的親密關係」。 3. 藉由課本中的三個情境教導學生面對不同的邀約情境時該如何拒絕不想要的親密關係。
<p>11</p>	<p>第 1 單元愛的你我他</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用三個與分手相關的問題來引導學生進行思考。

11/04-11/10	第 3 章愛的練習曲	2. 介紹四個分手面向，再請學生分享自己最能接受與最無法接受的分手方式。 3. 全組討論統整出相同或互異的論點，再請各組上台發表各自觀點。
12 11/11-11/17	第 1 單元愛的你我他 第 3 章愛的練習曲	1. 討論分手後的情緒，思考應該如何抒發。 2. 強調感情結束後要讓自己沉澱再接受新戀情。 3. 藉由小夥伴的日記請學生完成健康好行的問答。
13 11/18-11/24	第 1 單元愛的你我他 第 4 章意外的新生命	1. 帶領學生閱讀漫畫後，分組討論下方的四個問題。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「親密關係你我他」，讓學生思考交往關係會因為是否發生性行為產生哪些變化。 3. 介紹非預期懷孕可能遇到的狀況與問題。
14 11/25-12/01(二段)	第 1 單元愛的你我他 第 4 章意外的新生命	1. 介紹非預期懷孕後可尋求的四個協助管道。 2. 播放未成年少女被迫懷孕的影片，介紹臺灣女高中生的倡議宣導活動。
15 12/02-12/08	第 2 單元防治大作戰 第 1 章親密的接觸者	1. 請學生閱讀課前漫畫並思考下方的提問。 2. 複習第二冊學過的傳染病三要素，引導進入課程將要教導的性傳染病。 3. 介紹非經由性行為感染的性病有哪些。 4. 舉例性病防治的困難，並提出幾個與性病相關的迷思讓學生思考。
16 12/09-12/15	第 2 單元防治大作戰 第 1 章親密的接觸者	1. 請學生先行閱讀課本提到的性病，完成簡易性病架構後，再開始深入介紹這些性病的病原體、潛伏期、傳染途徑及症狀。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「性病迷思大破解」。
17 12/16-12/22	第 2 單元防治大作戰 第 1 章親密的接觸者	1. 說明 ABC 防護守則。 2. 請學生分組完成健康好行。
18 12/23-12/29	第 2 單元防治大作戰 第 2 章愛滋病防治	1. 請學生閱讀漫畫並思考漫畫下方的四個問題。 2. 說明何謂愛滋病以及愛滋病的傳染途徑、潛伏期、症狀以及治療方式。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「愛滋病大哉問」。
19 12/30-01/05	第 2 單元防治大作戰 第 2 章愛滋病防治	1. 講述愛滋病被發現的故事，並介紹臺灣、中國與非洲愛滋病的現況。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「如果愛滋賴上我」。
20 01/06-01/12	第 2 單元防治大作戰 第 2 章愛滋病防治	1. 說明為預防愛滋，因避免不安全性行為與共用針具。 2. 說明正確使用保險套的步驟並示範。
21 01/13-01/19	第 2 單元防治大作戰 第 2 章愛滋病防治	1. 介紹魔術強森，說明正確認識愛滋病的重要，破除愛滋病的迷思。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「換位思考看愛滋」。
22 01/20-1/20(三段)	第 2 單元防治大作戰 第 2 章愛滋病防治	1. 介紹「世界愛滋日」與「紅絲帶運動」。 2. 說明愛滋篩檢、治療與協助管道。 3. 請學生完成健康好行。

桃園市立青溪國民中學 113 學年度第二學期八年級領域學習課程【健體領域健康教育科】課程計畫

每週節數	【1】節	設計者	【健體領域】團隊教師
<p>總綱 核心素養</p>	A 自主行動	<p>■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</p>	
	B 溝通互動	<p>■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</p>	
	C 社會參與	<p>□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</p>	
<p>學習重點</p>	<p>學習表現</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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-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-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-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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>	
	<p>學習內容</p>	<p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 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>	<p>1. 建立慢性病的基本觀念，並關注我國的十大死因。 2. 瞭解代謝症候群判定的標準與衍生的疾病。 3. 認識常見的慢性病的病因與症狀，並避免接觸各慢性病的危險因子。 4. 能在日常生活中檢視自身健康狀況，做好自我健康管理，預防慢性病發生。 5. 能運用正確用藥方式。 6. 能理解購藥安全原則。 7. 能辨識藥品的類別。</p>		

8. 能理解藥品的保存與廢棄原則。
9. 能透過政府網站提供的訊息澄清藥品的使用方式。
10. 知道生活技能「批判性思考」的重要性與步驟，並能妥善運用。
11. 能辨別全民健保的設立目標。
12. 能理解全民健保的制度特性。
13. 能認識醫療分級制度的服務範圍與善用資源。
14. 能妥善運用轉診制度與相關的醫療資源。
15. 評估環境與人為因素對居家安全、交通安全、校園安全的影響與衝擊。
16. 體會遵守居家安全、交通安全與校園安全的防護守則對健康的好處與困難。
17. 能在日常生活中持續檢視並解決造成居家、交通、校園的危險狀況。
18. 透過不同類型事故傷害的處理原則與程序，依據生活情境選擇適合的急救技能。
19. 因應生活情境執行緊急狀況的止血與包紮技術。
20. 能體會 CPR 心肺復甦術、AED 使用與復甦姿勢對健康與生命的重要性並瞭解實施程序。
21. 能熟練的操作 CPR 心肺復甦術、AED 使用與復甦姿勢的流程，並配合不同的生活情境調整操作的流程。

定期評量：每學期【2】次，採【紙筆】測驗及多元評量

平時評量方式：

1. 歷程性評量：

- (1)專心聆聽並認真思考、踴躍分享。
- (2)積極參與分組討論。
- (3)認真進行演練。

2. 總結性評量：

- (1)能瞭解臺灣近年十大死因。
- (2)能簡述代謝症候群的定義與標準。
- (3)能簡述惡性腫瘤、冠心病、糖尿病與腎臟病的成因、症狀以及預防方法。
- (4)能認識慢性病照護的社會資源。
- (5)能瞭解用藥原則。
- (6)能看懂藥袋或藥盒上的資訊與指示。
- (7)能瞭解正確的用藥概念。
- (8)能簡述用藥方法與服藥標準。
- (9)能簡述不同藥品的種類。
- (10)能認識藥品的保存方式。
- (11)能簡述廢棄藥品的六步驟。
- (12)能瞭解健保意義與概念。
- (13)能瞭解健保的納保資格與付費方式。
- (14)能瞭解健康存摺的功能。
- (15)能瞭解分級醫療的概念。
- (16)能瞭解事故傷害的兩大類。
- (17)能瞭解急救技術的重要性。
- (18)能簡述急救醫藥箱的內容物。
- (19)能分辨開放性創傷與閉鎖性創傷。
- (20)能學會開放性傷口處理步驟。

評量方式
(請具體說明)

- (21)能根據不同狀況選用不同包紮材料與包紮方法。
- (22)能正確完成包紮。
- (23)能簡述 CPR 與 AED 的作用與原則。
- (24)能瞭解生命之鏈。
- (25)能熟悉急救流程的口訣與步驟。
- (26)能正確完成急救流程。
- (27)能正確評估救援順序。
3. 學生自我檢核：
- (1)檢核自己與慢性病的距離。
- (2)檢視居家環境安全。
- (3)檢視交通安全意識。
- (4)檢視自家醫藥箱內容物。
4. 紙筆測驗：
- 完成 Let' s do it!與健康好行的紀錄。

週次/日期	單元名稱	教學內容(條列重點即可)
1 02/10-02/16	第 1 單元醫藥大哉問 第 1 章健康的隱形破壞者	1. 請學生閱讀漫畫後思考下方的提問。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「盤點我的健康生活」, 檢視自己與慢性病的距離, 再介紹臺灣近年的十大死因, 詢問學生從數據上有什麼發現, 以此帶入慢性病的說明。 3. 學生分組分析惡性腫瘤、冠心病、糖尿病與腎臟病的成因、發現與預防。
2 02/17-02/23	第 1 單元醫藥大哉問 第 1 章健康的隱形破壞者	1. 講述慢性病照護的概念以及相關的社會資源。 2. 列舉預防慢性病的健康行為, 建立預防方法的觀念。
3 02/24-03/02	第 1 單元醫藥大哉問 第 1 章健康的隱形破壞者	1. 說明代謝症候群的定義與五項標準。 2. 請學生選擇一項危險因子來做改善計畫, 確實執行這項計畫並完成健康好行。
4 03/03-03/09	第 1 單元醫藥大哉問 第 2 章藥你健康	1. 請學生閱讀課前漫畫後, 針對情境中的四個問題討論。 2. 說明正確用藥原則, 以及藥袋或藥盒上需注意的指示事項。 3. 透過服藥 Q&A 講述正確的用藥概念。
5 03/10-03/16	第 1 單元醫藥大哉問 第 2 章藥你健康	1. 說明藥品使用方法、服藥標準以及解惑忘記服藥應如何做。 2. 講述藥品分三級, 並請學生分組完成 Let' s do it! 「全面瞭解正確用藥」。
6 03/17-03/23	第 1 單元醫藥大哉問 第 2 章藥你健康	1. 介紹藥品不同的保存方式, 並請學生分組完成 Let' s do it! 「藥品大檢視」。 2. 說明廢棄藥品的六個步驟。 3. 介紹食藥署網站的關藥專區, 示範查詢的方式, 並請各組實際上網搜尋選擇最有感的一則關謠消息來分享。 4. 配合課本例子請學生分組操作批判性思考四步驟後完成健康好行。
7 03/24-03/30(一段)	第 1 單元醫藥大哉問 第 3 章全民健保與醫療服務	1. 請學生閱讀課前漫畫後思考下方的問題, 在課程中進行討論。 2. 說明健保議題, 介紹健保標誌的意義與就醫平等的概

		<p>念。</p> <p>3. 介紹健保的納保資格與付費方式，說明全民健保的運作制度。</p> <p>4. 請學生拿出健保卡，介紹健保卡的功能與晶片記載的就醫資料。</p>
8 03/31-04/06	第 1 單元醫藥大哉問 第 3 章全民健保與醫療服務	<p>1. 介紹健康存摺的功能，請學生分組討論完成 Let' s do it! 「健康急轉彎」並上臺分享。</p> <p>2. 說明分級醫療，講解雙向轉診的概念。</p> <p>3. 說明就醫諮詢時的三件注意事項。</p>
9 04/07-04/13	第 1 單元醫藥大哉問 第 3 章全民健保與醫療服務	<p>1. 分組完成 Let' s do it! 「醫起來挑戰」並上臺分享。</p> <p>2. 請學生分享自己或家中長輩的就醫觀念，糾正錯誤觀念並說明正確的就醫觀念。</p>
10 04/14-04/20	第 1 單元醫藥大哉問 第 3 章全民健保與醫療服務	<p>引導學生閱讀課本案例，針對案例分組討論健康好行的題目。</p>
11 04/21-04/27	第 2 單元安身立命大作戰 第 1 章安全裝備總體檢	<p>1. 學生閱讀完課前漫畫後，思考漫畫下方的提問。</p> <p>2. 透過新聞案件說明校園中的意外事件有哪些。</p> <p>3. 說明事故傷害的兩大類，再請學生完成 Let' s do it! 「事故傷害檢視」。</p> <p>4. 說明居家環境中的故事危機，並請學生完成 Let' s do it! 「浴室危險放大鏡」，檢視自家浴室環境後寫下安全守則。</p>
12 04/28-05/04	第 2 單元安身立命大作戰 第 1 章安全裝備總體檢	<p>1. 透過課本新聞事件引導學生分析發生事故的環境因素與人為因素。</p> <p>2. 請學生完成 Let' s do it! 「交通安全大檢視」，檢視自己或同學的交通安全意識。</p> <p>3. 透過校園平面圖，請學生分組檢視校園中可能的傷害與避免方式。</p> <p>4. 請學生完成 Let' s do it! 「變身吧！校園安全大使」。</p> <p>5. 布置課後作業：請學生課後詢問健康中心護理師校園傷害類型的前三名，並分組討論如何避免這些傷害型態。</p>
13 05/05-05/11	第 2 單元安身立命大作戰 第 1 章安全裝備總體檢	<p>1. 透過影片引導學生瞭解危急時刻時冷靜面對的重要。</p> <p>2. 請學生按照「解決問題」的步驟，分組討論解決校園事故發生的方案，完成健康好行。</p>
14 05/12-05/18(二段)	第 2 單元安身立命大作戰 第 2 章急救技能養成術	<p>1. 請學生閱讀課前漫畫，並請學生思考漫畫下方的提問。</p> <p>2. 請學生完成 Let' s do it! 「有可能的理想結局」。</p> <p>3. 說明急救醫藥箱的內容物，引導學生完成 Let' s do it! 「檢視家裡醫藥箱」，檢視家中的急救箱。</p>
15 05/19-05/25	第 2 單元安身立命大作戰 第 2 章急救技能養成術	<p>1. 說明開放性創傷與閉鎖性創傷。</p> <p>2. 示範開放性傷口的緊急處理步驟。</p> <p>3. 請學生完成 Let' s do it! 「創傷注意事項大挑戰」與「傷口處理，我可以」。</p> <p>4. 說明閉鎖性創傷的處理原則。</p>
16 05/26-06/01	第 2 單元安身立命大作戰 第 2 章急救技能養成術	<p>1. 介紹包紮與固定傷口的目的及原則。</p> <p>2. 說明不同包紮材料的適用狀況與傷勢。</p> <p>3. 學生分組競賽，依題目指令完成包紮。</p> <p>4. 請學生完成 Let' s do it! 「傷口處理我最行」與「危</p>

		機應變試試看」。 5. 請學生完成健康好行。
17 06/02-06/08	第 2 單元安身立命大作戰 第 3 章攜手搶救	1. 請學生閱讀課前漫畫，並思考漫畫下方的提問。 2. 說明 CPR 與 AED 的作用性與基本原則。 3. 介紹生命之鏈，說明 CPR 與 AED 在其中的重要性。
18 06/09-06/15	第 2 單元安身立命大作戰 第 3 章攜手搶救	1. 說明急救流程的口訣與步驟。 2. 搭配影片說明「叫叫壓電」的實施流程，再完整示範分解動作。
19 06/16-06/22	第 2 單元安身立命大作戰 第 3 章攜手搶救	學生分組完成急救技術的演練，過程中教師檢視動作正確性，結束後予以評價。
20 06/23-06/29	第 2 單元安身立命大作戰 第 3 章攜手搶救	1. 教師說明事故現場的危機處理原則與評估標準。 2. 請學生練習評估救援順序與做出急救決定。
21 06/30-06/30(三段)	第 2 單元安身立命大作戰 第 3 章攜手搶救	1. 請學生完成健康好行。

桃園市立青溪國民中學 113 學年度第一學期九年級領域學習課程【健康與體育領域健康教育科】
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 (請用■)	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。 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。 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。 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。	
	學習內容	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 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-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-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。
融入之議題 (請用■)	<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 <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 type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育	
學習目標	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。	
評量方式 (請具體說明)	<input type="checkbox"/> 定期評量：每學期【2】次，採【紙筆】測驗及多元評量 <input 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 08/30-09/01	第1單元 身體密碼面面觀 第1章 鏡中自我大不同	1. 心中的完美——藉由每學期身高體重的檢查，引導學生思考自己對於身體的看法，進而了解身體意象的意義和影響力。 2. 像隨心變——透過課文中主角的故事情境，讓學生省思自己成長過程中對於自我整體外在的滿意度，了解個人對於外在樣貌的看法會隨個人成長及時間演變而改變，並從兩位學生對於同一事件卻有不同的看法中，讓學生知道有些人不在意別人的看法，但有些人反而是很在意的，會希望在他人面前保持完美的形象。引導學生了解在自我統合的過程中，對於自己的看法是動態且隨時可能調整和改變的。
2 09/02-09/08	第1單元 身體密碼面面觀 第1章 鏡中自我大不同	1. 影響身體意象的主因——可讓學生透過自我和朋友共同檢視對於體型的看法，覺察影響自我意象來自不同的因素。藉由不同情境了解家人親友、同儕、社會文化、媒體等因素如何影響自我的身體意象。
3 09/09-09/15	第1單元 身體密碼面面觀 第1章 鏡中自我大不同	1. 眼見不為憑——透過解析不同情境中，媒體可能造成的迷思，進而在接收媒體資訊時，能夠自我提問與判斷。 2. 突破困境——透過情境讓學生以批判性思考來反

		思，並建立健康的看法，鼓勵學生接納自己、明辨媒體資訊，更健康的看待自己。
4 09/16-09/22	第1單元 身體密碼面面觀 第2章 身體數字大解密	1. 健康數據放大鏡——藉由不同的年齡情境，說明體重在生理變化代表的意義。 2. 健康數據 Part1「BMI」(身體質量指數——透過橋橋五個學期的 BMI，了解身體質量指數(BMI)的計算方式及意義。 3. 健康數據 Part2「體脂肪率」——透過兩位身高和體重相同，但體脂肪卻不同的人，了解體脂肪代表的意義、測量方式與健康標準。 4. 健康數據 Part3「腰臀比」——過腰圍、臀圍測量與腰臀比計算，了解體脂肪會因堆疊位置不同而對健康造成不同的威脅。
5 09/23-09/29	第1單元 身體密碼面面觀 第2章 身體數字大解密	1. 過重？過輕？影響健康——探討健康體位管理的意義，了解過重或過輕對身體健康造成的危害。 2. 多面向體位評估——引導學生從自我感覺、健康數據、生活型態或其他層面判斷和分析健康狀態，進一步透過「Go 健康：做自己的生命管家」評估自己的健康狀態，以及是否需要進行改善。
6 09/30-10/06	第1單元 身體密碼面面觀 第3章 成為更好的自己	1. 「瘦」不了又傷身——透過討論和分析廣告的手法，辨識不正確的減重方式，以及探討常見的各種減重方式，可能對於身體健康的影響。 2. 健康體控想清楚——理解快速減重對健康的傷害，引導思考於健康體重控制前，需評估內在的主觀狀況、客觀條件、健康自我覺察，以及外在的支持條件等。教師引導學生評估自己合適的體重控制方式可能需要考慮的層面。
7 10/07-10/13	第1單元 身體密碼面面觀 第3章 成為更好的自己	1. 健康自主管理——藉由三位學生不同的個案，學習健康體位自主管理的步驟。
8 10/14-10/20(一段)	第1單元 身體密碼面面觀 第3章 成為更好的自己	1. 打造健康生活型態——透過理解建立健康生活型態的策略，嘗試規畫自己的健康自主管理行動。 2. 珍愛自己，做身體的主人——透過前面三個不同個案，讓學生利用之前自評的健康狀態，進行規畫與實行促進健康的策略。 3. 健康點燈：認識厭食症與暴食症對健康的危害。
9 10/21-10/27	第2單元 飲食消費新趨勢 第1章 健康飲食趨勢	1. 「食」代的變遷：藉由家人間在餐桌上的談話內容，引導學生覺察臺灣飲食的多元面貌，並討論臺灣飲食文化變動的可能影響因素，從中理解飲食潮流與健康的關係。 2. 健康外食我最行——面對方便的外食飲食趨勢，漸進式引導學生思考外食可能會遇到的問題，並思考因應的方法。
10 10/28-11/03	第2單元 飲食消費新趨勢 第1章 健康飲食趨勢	1. 傳統食補新面貌——教師可藉由神農氏、李時珍或農民曆等素材引發學生對傳統食補的認識，並說明正確食用傳統食補的觀念。 2. 健康食品有保障——請學生於課前先了解家中正在使用或曾經使用的保健食物或食品。教師藉由問答引導學生認識健康食品的定義及其效能，並建立正確食用健康食品的觀念與知能。教師先讓學生了解目前經

		衛生福利部審查認可的保健功效，並讓學生能夠自行辨識不實廣告詞，往後在選用健康食品時，能實踐「停、看、搜」三技巧。
11 11/04-11/10	第 2 單元 飲食消費新趨勢 第 2 章 「食」事求「識」	1. 健康消費你我他——藉由志宇與朋友的談話訊息內容，引導學生了解健康消費需要留意的面向。
12 11/11-11/17	第 2 單元 飲食消費新趨勢 第 2 章 「食」事求「識」	1. 健康消費情報站——藉由志宇評估自身狀態後，選購健康產品的過程，帶領學生從覺察自我健康需求→了解成分資訊→查證產品資訊，以了解選擇健康產品應考量的資訊，並理解健康產品僅是輔助的角色，健康的根本之道是均衡飲食、規律作息和運動。
13 11/18-11/24	第 2 單元 飲食消費新趨勢 第 2 章 「食」事求「識」	1. 消費權益一把罩——藉由社會上發生的新聞或事例，引導學生了解消費者的權益與應承擔的義務，並願意實踐於生活之中。 2. 警覺質疑，積極行動——讓學生了解要當個保持理性、健康的消費者，須多留心注意，多蒐集相關資訊，提升自己的知能，以選擇安全且合適的產品。
14 11/25-12/01(二段)	第 3 單元 快樂人生開步走 第 1 章 與情緒過招	1. 情緒萬花筒——藉由考試讀錯範圍的情境，引導學生思考情緒產生的原因及種類。針對同樣的情境請學生寫下自己的感受，並選擇符合的臉部情緒，經過分享後發現由於每個人看事情的觀點不同，可能會產生不同的情緒。 2. 情緒怎麼來——利用校園生活事件，分析影響情緒產生的因素，探討可能會因為個人認知想法的差異或是生理狀態的不同，而有不同的情緒反應。
15 12/02-12/08	第 3 單元 快樂人生開步走 第 1 章 與情緒過招	1. 情緒管理遙控器——引導學生思考如果任由情緒失控，可能會有的後果，說明情緒管理的重要性，並搭配說明管理情緒的方法。最後透過校園衝突情境，選擇自己在當下可以使用的情緒管理方法，並分析透過情緒管理，事件可能產生的變化。
16 12/09-12/15	第 3 單元 快樂人生開步走 第 2 章 與壓力同行	1. 認識壓力的反應——了解面對壓力時身體的反應機制，並覺察自己在面對壓力時，生理、心理、行為上可能會有哪些反應。 2. 認識生活中的壓力源——了解青少年階段常見的壓力來源，同時透過量表，評估自己生活中的重大事件可能造成多少壓力。 3. 壓力影響表現——介紹不同大小的壓力狀態對表現的影響，並藉由壓力指數量表，了解自己是否有伴隨壓力而來的相關症狀。
17 12/16-12/22	第 3 單元 快樂人生開步走 第 2 章 與壓力同行	1. 調整狀態，面對壓力——介紹面對長期壓力時，可能會產生的心身症狀，引導學生理解適當的壓力能夠激發潛能，帶來更好的學習表現。介紹面對壓力時的調適方法，並能選擇適合自己的紓壓方式。 2. 壓力管理有一套——說明有效解決壓力的方法和步驟，並能以正向的態度面對壓力。
18 12/23-12/29	第 3 單元 快樂人生開步走 第 3 章 身心健康不迷惘	1. 檢視心理狀態——以情境解說憂鬱情緒的自我檢測方法，並說明憂鬱情緒與憂鬱症不同。 2. 「憂」心忡忡——介紹憂鬱症，與陪伴憂鬱症親友的

		最佳方式。
19 12/30-01/05	第3單元 快樂人生開步走 第3章 身心健康不迷惘	1. 「思」裂的我——認識思覺失調症，了解提早治療可以回歸正常生活。可利用「美麗境界」影片內容讓學生更了解思覺失調症的症狀與同理。 2. 「迫」於無奈——認識強迫症，了解此疾病是可以預防與治療。利用影片「愛在心裡口難開」內容讓學生更了解強迫症的症狀與同理。
20 01/06-01/12	第3單元 快樂人生開步走 第3章 身心健康不迷惘	1. 數位海洛因——說明電玩失調症的身心影響，治療與預防。 2. 同理他人——教師說明如何以同理心接納異常行為者。 3. 增強韌性，保有健康的心理——教師介紹強化心理韌性的方法。
21 01/13-01/19	複習第1單元	1. 了解對於自己看法隨時可能改變。 2. 了解影響自我身體意象的因素。 3. 解析媒體迷思。 4. 以批判性思考反思並建立健康看法。 5. 體重代表的意義。 6. 了解BMI。 7. 了解體脂肪。 8. 說明體脂肪會因位置不同而有不同健康威脅。 9. 介紹過重或過輕對健康的危害。 10. 評估自身健康狀態。 11. 了解錯誤減重的危害。 12. 思考健康體重控制前需評估的各面向。 13. 了解健康體位自主管理的步驟。 14. 規畫健康生活型態策略。 15. 擬定體控的實行策略。
22 01/20-1/20(三段)	複習第2、3單元	1. 討論臺灣飲食文化變動因素。 2. 思考外食會遇到的問題與因應方法。 3. 認識傳統食補，以及如何正確食用。 4. 辨識不實廣告詞。 5. 了解健康消費需留意的面向。 6. 介紹選擇健康產品應考量的資訊。 7. 消費者的權益與義務。 8. 如何成為理性、健康的消費者。 9. 情緒產生的原因及種類。 10. 影響情緒產生的因素。 11. 情緒管理的重要、管理方法。 12. 面對壓力時身體的反應機制。 13. 常見的壓力來源。 14. 伴隨壓力而來的相關症狀。 15. 長期壓力的影響。 16. 壓力的調適方法。 17. 解決壓力方法和步驟。 18. 介紹異常行為。 19. 介紹憂鬱症。 20. 介紹思覺失調症。 21. 介紹強迫症。

22. 介紹電玩失調症。
23. 學習同理心。

桃園市立青溪國民中學 113 學年度第二學期九年級領域學習課程【健康與體育領域健康教育科】
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 (請用■)	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 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 checked="" type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解	
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。 1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1: 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1: 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2: 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-3: 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-1: 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-3: 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	
	學習內容	Aa-IV-2: 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Ca-IV-1: 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2: 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ca-IV-3: 環保永續為基礎的綠色生活型態。 Da-IV-4: 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2: 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-6: 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7: 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 Db-IV-8: 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Ea-IV-3: 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Fb-IV-1: 全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-3: 保護性的健康行為。	
融入之議題 (請用■)	<input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input checked="" type="checkbox"/> 人權教育 <input checked="" type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input 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 type="checkbox"/> 閱讀素養教育		

<input 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 <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。 		
評量方式 (請具體說明) <input type="checkbox"/> 定期評量：每學期【2】次，採【紙筆】測驗及多元評量 <input 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 02/10-02/16	第1單元 「性」福方程式 第1章 青春「性」福頌	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引起動機、悸動的青春：透過課文中的情境內容，引導學生覺察自己進入青春期後可能產生的性衝動等身體感受，理解並接受這是一種本能表現，且此本能表現對生活的影響程度是因人而異的。 2. 青春欲望大家談：帶領學生進行「Go 健康：我是欲望的主人」活動，透過檢視生活中可能引發性衝動的情境因素，評估這些因素對生活的干擾程度，針對容易引發性衝動的原因，找出可能的解決方案，最後依據實際經驗找出最有效的因應方式等步驟，學習如何以理性管理自己的欲望。
2 02/17-02/23	第1單元 「性」福方程式 第1章 青春「性」福頌	<ol style="list-style-type: none"> 1. 色情陷阱的真相：教師說明色情的定義，並引導學生思考色情訊息可能會對青少年的生活與健康造成哪些影響。帶領學生進行「Go 健康：打破迷思不迷惘」活動，針對色情訊息中的錯誤資訊進行批判與澄清。
3 02/24-03/02	第1單元 「性」福方程式 第1章 青春「性」福頌	<ol style="list-style-type: none"> 1. 「性」福太早來敲門、人生選擇題：引導學生思考未成年未婚懷孕所要面臨的困擾與問題，以及做決定時需要考量的各項問題，並說明可以求助的資源。
4 03/03-03/09	第1單元 「性」福方程式 第2章 性病防護網	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引起動機、「性病」與我們的距離：透過青少年感染性病之新聞內容，配合「想一想」的問題思考，提升學生對於感染性傳染病的風險覺察，肯定唯有透過適當的自我防護措施才能避免感染，不要心存僥倖。 2. 性病知多少、性病點點名：認識性傳染病的特性與傳染途徑。介紹由細菌引發的性傳染病，包括淋病、非淋菌性尿道炎、梅毒等。介紹由病毒所引發的性傳染病，包括尖形溼疣、生殖器疱疹。
5 03/10-03/16	第1單元 「性」福方程式	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識愛滋：介紹愛滋病的感染現況，認識其傳染途徑、特性及治療方法。

	第 2 章 性病防護網	2. 終止歧視・預防愛滋：澄清愛滋相關錯誤觀念，並了解歧視愛滋感染者可能造成的防疫缺口及人權議題，鼓勵曾發生高風險行為者主動進行愛滋篩檢，以達成西元 2030 年「零感染、零死亡、零歧視」的目標。另外，透過「Go 健康：關懷愛滋，我可以！」活動，讓學生實際參與及倡議愛滋關懷行動。
6 03/17-03/23(一段)	第 1 單元 「性」福方程式 第 2 章 性病防護網	1. 正視性病不逃避：總結社會上普遍存在對於性傳染病的迷思與錯誤知識，進行澄清與說明，建立對於性傳染病防治的正確觀念，亦即面對性傳染病時能保持警覺、及早就醫，並遵從醫囑。 2. 性病防護，青春無悔：透過「Go 健康：預防性病，我可以！」，帶學生演練預防性病的自我健康管理方法「健康青春 ABC」守則。
7 03/24-03/30	第 2 單元 綠色生活愛地球 第 1 章 全民總動員	1. 引起動機、地球的呼救：以全球各地近年的極端氣候作為引導，說明人類從事哪些活動造成環境的汙染，進而引起環境問題，並讓學生思考臺灣近幾年的氣候狀況。 2. 不再平靜的生活：以臺灣北、中、南、東部降雨情形的差異為例，引導學生覺察近年氣候變遷對於環境的影響，並作為後續課程的開端。
8 03/31-04/06	第 2 單元 綠色生活愛地球 第 1 章 全民總動員	1. 安心飲水的幸福：說明臺灣目前的水汙染問題，並探討水汙染對人類健康的影響。 2. 拒絕垃圾危害的挑戰：說明臺灣目前的垃圾汙染問題現況與改善的方式。
9 04/07-04/13	第 2 單元 綠色生活愛地球 第 1 章 全民總動員	1. 呼吸清淨空氣的權利：說明臺灣面對空氣汙染問題的現況，並探討空氣汙染對於人類健康的影響。 2. 永續家園的使命：透過聯合國的永續發展目標，讓學生了解環境問題為全球各地皆重視的課題，再透過活動演練讓學生思考在自己的社區或城市，可以採取哪些措施以緩解環境問題。
10 04/14-04/20	第 2 單元 綠色生活愛地球 第 2 章 做個有型的地球人	1. 引起動機：透過情境對話，引導學生思考綠色消費對於環境維護的重要性。 2. 小小改變，大大影響(一)：了解不過度飲食消費及選擇友善海洋漁獲對於環境維護的重要性。
11 04/21-04/27(二段)	第 2 單元 綠色生活愛地球 第 2 章 做個有型的地球人	1. 小小改變，大大影響(二)：環境友善少吃肉及吃當地、食當季對於環境維護的重要性。 2. 掌握標章・自在消費：學習認識環保標章，並了解如何運用於生活中選購環保產品。
12 04/28-05/04	第 2 單元 綠色生活愛地球 第 2 章 做個有型的地球人	1. 生活環保最有型：引導學生覺察生活中飲食之外，在其他層面可以執行的綠色行動。
13 05/05-05/11	第 3 單元 健康生活實踐家 第 1 章 健康我最型	1. 引起動機、健康自造計畫：透過調查引發學生對自身健康生活習慣之覺察，解釋健康生活指標意義，說明在日常生活中保持好習慣對於維護健康的重要性。透過省思與討論引導學生透過自我覺察了解自身的健康需求，以及在健康規畫中找到方式解決困難以促進健康行動。熟悉問題解決技能，分析自我健康情境中遇到的問題解決方法之阻力與助力，了解合適的方法

		<p>有助於計畫成功。</p> <p>2. 健康行不行：透過問題引導認識建立健康行為的歷程，並能思考自身在進行健康行為的樣態，擬定適合自己的健康習慣目標。</p>
14 05/12-05/18	<p>第3單元 健康生活實踐家</p> <p>第1章 健康我最型</p>	<p>1. 健康 Up!：了解健康行為落實情形會因人而異、認識行為改變的各個階段，以及建立行為過程中找到合適方法的重要性。回顧國中階段學過的生活技能，了解如何靈活運用生活技能解決健康行動遇到的問題。</p> <p>2. 校園健康寫真：回顧自我在國中階段所建立的健康習慣，省思自己在生活中健康習慣實踐情形與所遇到的障礙，並且能找到合適的生活技能加以因應。</p>
15 05/19-05/25	<p>第3單元 健康生活實踐家</p> <p>第2章 朗朗健康路</p>	<p>1. 引起動機、夢想起飛：透過情境人物檢視自己父親生活與健康關係，了解健康包含生理、心理與健康多面向，建立健康是人生重要資源的概念。</p> <p>2. 夢想距離我們有多遠：探討壓力對健康造成的影響，並找出解決之道，幫助自己重新建立良好的健康習慣。</p>
16 05/26-06/01	<p>第3單元 健康生活實踐家</p> <p>第2章 朗朗健康路</p>	<p>1. 實踐夢想的資本：如何透過有效的方法，重新找回實踐夢想的健康資本。</p> <p>2. 夢想實踐家：了解現代社會對健康的需求與脈絡，覺察生活中的健康意象，思考如何將健康納入自我人生資本中，並且從現在開始儲備健康。</p> <p>3. 幸福人生的最佳配備：分享自我人生目標，規畫夢想實踐藍圖，以及如何透過健康行動計畫滿足健康需求。</p>
17 06/02-06/08	<p>複習第1單元</p>	<p>1. 透過課文中的情境內容，引導學生覺察自己進入青春後可能產生的性衝動等身體感受，理解並接受這是一種本能表現，且此本能表現對生活的影響程度是因人而異的。</p> <p>2. 帶領學生進行「Go 健康：我是欲望的主人」活動，透過檢視生活中可能引發性衝動的情境因素，評估這些因素對生活的干擾程度，針對容易引發性衝動的原因，找出可能的解決方案，最後依據實際經驗找出最有效的因應方式等步驟，學習如何以理性管理自己的欲望。</p> <p>3. 透過青少年感染性病之新聞內容，配合「想一想」的問題思考，提升學生對於感染性傳染病的風險覺察，肯定唯有透過適當的自我防護措施才能避免感染，不要心存僥倖。</p> <p>4. 認識性傳染病的特性與傳染途徑。介紹由細菌引發的性傳染病，包括淋病、非淋菌性尿道炎、梅毒等。介紹由病毒所引發的性傳染病，包括尖形溼疣、生殖器疱疹。</p>
18 06/09-06/13	<p>複習第2單元</p>	<p>1. 說明臺灣面對空氣汙染問題的現況，並探討空氣汙染對於人類健康的影響。</p> <p>2. 透過聯合國的永續發展目標，讓學生了解環境問題為全球各地皆重視的課題，再透過活動演練讓學生思考在自己的社區或城市，可以採取哪些措施以緩解環境問題。</p> <p>3. 引導學生覺察生活中飲食之外，在其他層面可以執行的綠色行動。</p>

二、【健體領域 體育科】

桃園市立青溪國民中學 113 學年度第一學期七年級領域學習課程【健康與體育領域體育科】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 (請用■)	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	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。 2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 2d-IV-3: 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 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。 4c-IV-1: 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3: 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。	
	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-2: 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1: 水域休閒運動綜合應用。 Cd-IV-1: 戶外休閒運動綜合應用。 Ga-IV-1: 跑、跳與推擲的基本技巧。 Gb-IV-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。 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-1: 民俗運動進階與綜合動作。	
融入之議題 (請用■)	■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		
學習目標	1. 認識運動前健康評估與體適能檢測。		

	2. 了解運動處方設計原則。 3. 建立使用運動設施安全意識。 4. 學會自行車、跑步、水中自救及救人原則。 5. 培養自我挑戰、自我精進的態度。 6. 認識籃球的運球技巧。 7. 了解排球的接球技巧。 8. 熟悉羽球發球、接發球及正手高遠球的技巧。 9. 認識體操的跳躍、翻滾等技巧。 10. 了解創意啦啦舞的基本動作與組合。 11. 學習扯鈴的繞腳及繞腳轉身技巧。	
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】測驗及多元評量 <input 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 08/30-09/01	第3單元健康自主有活力 第1章活躍人生——健康評估與體適能檢測	第一節 1. 使用簡易版身體活動準備問卷，了解個人身體健康狀況。 2. 使用運動前危險因子分類評量表，了解自己的危險分級，以及此危險分級的運動建議。 3. 兩人一組，互相練習評量他人身體健康狀況及危險分級。 第二節 1. 說明體適能檢測項目及流程。 2. 依據課本表3-1-2的運動建議，將學生分成低、中、高三組。 3. 低及中危險群可開始進行體適能檢測，並運用跑站蓋章的方式確認檢測順序是否正確；高危險群則由一名學生扮演在場監控的醫生，方可進行檢測流程確認。 4. 說明運動處方設計原則。 5. 三組學生互相討論並設計二至三個運動課程。
2 09/02-09/08	第3單元健康自主有活力 第2章安全運動沒煩惱——運動設施安全	第一節 1. 由教師帶領學生進行校園巡禮活動，參觀各運動場地時，適時說明運動設施的特性及使用規範。 2. 學生進行分組討論，就校園巡禮活動中老師講解的部分，進行歸納整理，並發表各組對於運動設施的特性及使用規範的看法。 第二節 1. 讓學生進行分組，並規畫各組檢核的對象，說明注意事項，讓學生開始進行探查。 2. 請各組學生分享探查的結果與心得。
3 09/09-09/15	第4單元活力青春大放送 第1章雙輪闖天下——自行車	第一節 1. 自行車基本結構。 2. 除了課本介紹的自行車基本結構外，還有哪些車體結構外的周邊配備？這些配備在騎乘上有什麼幫助？ 第二節 1. 教師舉數則案例，說明因為騎乘自行車姿勢不良所引起

		<p>的意外事件，並進一步說明遵守道路法規的重要性。</p> <ol style="list-style-type: none"> 設定與基本姿勢。 踩踏位置與施力技巧。
<p>4 09/16-09/22</p>	<p>第4單元活力青春 大放送 第1章雙輪闖天下 ——自行車</p>	<p>第一節</p> <ol style="list-style-type: none"> 介紹安全行車的外在裝備。 自行車因輕便，容易使人忽略秩序，如恣意擺放、行駛於人行道等，因而造成他人許多不便。教師可與學生一起討論，騎乘自行車應該注意哪些禮儀？ 教師說明課文中良好騎乘禮儀的實例，並要求學生落實於生活中。 <p>第二節</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師透過課本所示圖片，詳細說明碰到前大齒盤或後鏈輪齒之鏈條脫落時，維修與故障排除的方法。 教師帶領學生規畫一份屬於自己的自行車漫遊旅程，並藉由行車前自我檢核表，讓學生檢視自己是否學會本章所提供之基本設定、行車安全、行車禮儀及故障排除的基本知識。
<p>5 09/23-09/29</p>	<p>第4單元活力青春 大放送 第2章疾走如風——跑</p>	<p>第一節</p> <ol style="list-style-type: none"> 詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情況。 由體育股長帶領班上同學，進行慢跑操場3圈。 關節熱身操(頭至腳)。 講解馬克操動作要領(一)。 學生分為4排，進行馬克操練習(一)。 <p>第二節</p> <ol style="list-style-type: none"> 講解馬克操動作要領(二)。 學生分為4排，進行馬克操練習(二)。
<p>6 09/30-10/06</p>	<p>第4單元活力青春 大放送 第2章疾走如風——跑</p>	<p>第一節</p> <ol style="list-style-type: none"> 起跑動作講解。 起跑動作練習。 加速跑練習。 逐加速跑。 <p>第二節</p> <ol style="list-style-type: none"> 途中跑的練習(直線)。 途中跑的練習(彎道)。 慣性跑練習。 衝刺壓線。
<p>7 10/07-10/13</p>	<p>第4單元活力青春 大放送 第2章疾走如風——跑</p>	<p>第一節</p> <ol style="list-style-type: none"> 4x100 接力跑技術。 接棒者起跑。 慢跑傳接棒練習。 中速連續傳接棒練習。 接棒者啟動練習。 接力區內高速傳接棒練習。 <p>第二節</p> <ol style="list-style-type: none"> 接力遊戲。 跳繩跑迎面接力賽。
<p>8 10/14-10/20(一段)</p>	<p>第4單元活力青春 大放送 第3章優游自在——游泳</p>	<p>第一節</p> <ol style="list-style-type: none"> 請學生針對各組所蒐集的資料，作簡要的發表。 歸納並綜合學生所發表的內容，再補充未盡之處。 <p>第二節</p>

		<ol style="list-style-type: none"> 教師可進一步播放事先蒐集的「防溺十招」、「救溺五步」的宣導片，並介紹水上救生相關資訊，如「119 救災防護專線」、「118 海巡服務專線」、「110 報案專線」、「112 行動電話急難救助專線」。
<p>9 10/21-10/27</p>	<p>第 4 單元活力青春 大放送 第 3 章優游自在— —游泳</p>	<p>第一節</p> <ol style="list-style-type: none"> 並示範基本救生方式：拋救生圈、使用救生竿等，並讓學生練習。 <p>第二節</p> <ol style="list-style-type: none"> 生每四人分成一小組，示範與練習。 教師示範(或播影片)水母漂技巧，深呼吸，頭低下，收下顎，臉朝上，雙手抱膝，膝靠著胸，再讓學生分小組練習。 教師示範(或播影片)仰漂技巧，深呼吸，頭後仰，雙手張開成大字，再讓學生分小組練習。 師示範(或播影片)踩水技巧，剪式、攪蛋式，再讓學生練習。
<p>10 10/28-11/03</p>	<p>第 5 單元熱門運動 大會串 第 1 章掌控自如— —籃球</p>	<p>第一節</p> <ol style="list-style-type: none"> 進行壁上坐之活動。 讓學生背靠牆壁呈坐姿，角度略大於 90 度，使球有足夠的空間通過。 若學生無法連續運球進行此項活動，則使之做完一次胯下運球後，先原地運球，待將球控制好後再做下一次的動作。 進行「愛體育：眼觀四方」活動。 進行此起彼落「愛體育：運球高度體驗」活動。 告知學生於運球時讓整個手掌像吸盤，將球吸住後再向下壓，而非拍球。 運球時應加壓讓球體反彈速度增快，以避免被抄截。 練後，將運球高度逐漸降低，並以非慣用手練習，繼而用雙手雙球進行此項活動。 <p>第二節</p> <ol style="list-style-type: none"> 進行換手運球之活動。 試做連續背後換手運球且眼睛注視前方。 進行「愛體育：換手運球練功房(入門篇)」活動。 進行胯下換手運球之活動。 兩足張開應比肩寬且屈膝，上半身挺直。 控球能力較弱之學生，在進行胯下換手運球前，先原地運球將球先控制好，再做胯下換手的動作。 待熟練後，可進行連續胯下換手運球，讓重心降低，換手速度加快，眼睛注視前方。 進行「愛體育：換手運球練功房(進階挑戰篇)」活動。
<p>11 11/04-11/10</p>	<p>第 5 單元熱門運動 大會串 第 1 章掌控自如— —籃球</p>	<p>第一節</p> <ol style="list-style-type: none"> 行胯下繞 8 字運球之活動。 此活動的運球難度較高，對大多數學生來說應是極大的挑戰，但仍可鼓勵學生嘗試去做。 此活動進行時，可讓運球能力較好的學生示範，並提示同學在進行此運球技巧時的重點，使學生較容易有成功的機會。 <p>第二節</p> <ol style="list-style-type: none"> 複習壁上坐、此起彼落、換手運球、胯下換手運球、胯

		<p>下繞8字運球之活動。</p> <p>2. 此活動可讓學生自由分組進行，各組可針對較不熟練的技術重複多次練習，已熟練之技術則可加快運球的速度。</p>
<p>12</p> <p>11/11-11/17</p>	<p>第5單元熱門運動大會串</p> <p>第2章排除萬難——排球</p>	<p>第一節</p> <p>1. 教師指導學生利用背部滾球、臀部控球的重心移動練習，此訓練是利用腿部的上下左右移動，訓練大腿肌力及肌耐力。</p> <p>第二節</p> <p>1. 說明對於不同方向的來球，低手傳球是最穩固的接球動作，也是排球運動中的基本動作。當來球位置低於身體胸口正下方，腳步來得及接球的情況下，正面接球是最好的方式。</p> <p>2. 教師引導學生練習低手傳球動作。</p>
<p>13</p> <p>11/18-11/24</p>	<p>第5單元熱門運動大會串</p> <p>第2章排除萬難——排球</p>	<p>第一節</p> <p>1. 跨步低手傳球步法:以接右邊的球為例，右腳向右前側跨出一大步，屈膝微蹲，接左邊的球反之。</p> <p>2. 交叉步低手傳球步法:以接右邊的球為例，三步交叉步第一步為右腳先往右跨一步，接著左腳往右腳前方邁出呈交叉狀，最後右腳再迅速往右邊移動跨步，接左邊的球步法反之。</p> <p>第二節</p> <p>1. 將學生分組，進行三角或四角移位跑動傳球活動。</p>
<p>14</p> <p>11/25-12/01(二段)</p>	<p>第5單元熱門運動大會串</p> <p>第3章羽中作樂——羽球</p>	<p>第一節</p> <p>1. 羽球發展、場地</p> <p>2. 握拍法</p> <p>3. 正手發高遠球</p> <p>4. 教師講解發球區與發球規則，並提醒學生發球時容易犯規的動作。</p> <p>第二節</p> <p>1. 正手發平擊球</p> <p>2. 接發球</p> <p>3. 正手發短球</p>
<p>15</p> <p>12/02-12/08</p>	<p>第5單元熱門運動大會串</p> <p>第3章羽中作樂——羽球</p>	<p>第一節</p> <p>1. 發球九宮格:分組進行發球練習。</p> <p>2. 正手高遠球:兩人一組，乙站於甲前方，以球拍握柄作為標誌物，使甲以正手高遠球動作做揮拍，觀察擊球位置、拍面方向與手臂延伸狀態。</p> <p>第二節</p> <p>1. 兩人一組，以「球不落地」進行正手高遠球練習，以直線球優先，熟練後進階至對角線。</p> <p>2. 高遠球對抗賽。</p>
<p>16</p> <p>12/09-12/15</p>	<p>第6單元靈活自如好身手</p> <p>第1章登峰造極——體操</p>	<p>第一節</p> <p>1. 單腳大跨跳:強調單數步伐刻意直膝上踢，並運用吸氣動作，讓身體與直膝的雙腿在空中多停留2秒(比空中多停留時間)。</p> <p>2. 雙腳跳躍:原地進行垂直跳躍動作、團身跳躍動作、左右分腿跳躍動作、瑪莉兄弟跳躍動作。</p> <p>第二節</p> <p>1. 立姿側滾:由側弓箭步立姿開始動作，強調身體重心往屈</p>

		<p>膝足尖靠攏，促使身體由單肩至後背依序著地持續向側滾動，迅速回至屈膝蹲跪姿，再藉由雙腿力量回至直膝立姿完成動作(比快)。</p> <p>2. 單肩前滾翻:由屈膝蹲站立姿開始動作，強調目視右側腋下，雙前腳掌蹬離地後，雙腳跟緊靠臀部，雙肩緊靠膝蓋，促使滾動加速，以利迅速回至站立姿完成動作(比快)。</p> <p>3. 前滾翻:由直膝站立姿開始動作，強調目視腹部，由後腦勺先行著地，雙前腳掌蹬離地後，雙腳跟緊靠臀部，雙肩緊靠膝蓋，促使滾動加速，以利迅速回至站立姿完成動作(比快)。</p> <p>4. 單肩後滾翻:由團身坐姿開始動作，由背部帶動，依序由臀至單肩，向右側肩膀方向躺靠；強調雙腳蹬離地後，雙膝緊靠右耳，雙前腳掌先行著地，促使滾動加速，以利迅速回至站立姿完成動作(比快)。</p>
17 12/16-12/22	第6單元靈活自如 好身手 第1章登峰造極— 體操	<p>第一節</p> <p>1. 併腿跳撐:由直膝併腿站立姿開始動作，強調目視雙手之間且雙腳蹬離地時，雙手直臂向上推頂，雙腳持續維持屈膝併攏，並迅速回至直臂貼耳、屈膝蹲立姿完成動作(比快)。</p> <p>2. 側翻:由雙手直臂貼耳，前後腳直膝立姿開始，強調慣用腳向前踩跨呈大弓箭步後，雙手直臂依序向前支撐，同時雙腳直膝依序跳蹬離地面，並迅速回至直臂貼耳、直膝開腿立姿，迅速完成動作(比快)。</p> <p>第二節</p> <p>1. 動作技巧組合一:讓學生輪流排隊至力波墊上進行練習。</p> <p>2. 動作技巧組合二:依照課本說明，讓學生輪流排隊至力波墊上進行練習。</p>
18 12/23-12/29	第6單元靈活自如 好身手 第2章呼朋喚友— 創意啦啦舞	<p>第一節</p> <p>1. 教師講解並示範「一、四面八方」正確的動作。</p> <p>2. 踏併步:一個八拍，向右踏併兩次共四拍，雙手第一拍作平T，第二拍做摺T，第三拍雙手往上，第四拍回到摺T；左邊重複同樣動作。</p> <p>3. 三步一抬:一個八拍，向前走右、左、右、抬(左膝)四拍；向後退左、右、左、抬(右膝)四拍。</p> <p>第二節</p> <p>1. 教師講解並示範「二、暈頭轉向」的正確動作。</p> <p>2. V字變化:二個八拍，將在腳部基本動作說明的V字步加以變化，每做一次V字步(四拍一次)，每次的第三拍向右轉180度，總共兩次，最後回到正面。</p> <p>3. 踏點步:二個八拍，二拍一個動作，第一二拍踏右腳、三四拍左腳側點，五六拍踏左腳、七八拍點右腳。</p>
19 12/30-01/05	第6單元靈活自如 好身手 第2章呼朋喚友— 創意啦啦舞	<p>第一節</p> <p>1. 教師講解並示範「三、One more two more」。</p> <p>2. 手部動作上下旁下:一個八拍，一個動作兩拍，原地雙手第一二拍往上，第三四拍往下，第五六拍平T，第七八拍往下，動作熟練後，可加原地踏步或小跑步。</p> <p>3. 弓箭步+滾手:一個八拍，右弓箭四拍，左弓箭四拍，動作熟練後，可改為兩拍，增加律動感。</p> <p>4. 抬膝+踢腿:兩個八拍，手部維持平T，抬右膝踢右腳，腳部動作第一拍抬右膝，第二拍放下，第三拍踢右腳，</p>

		<p>第四拍踩地。</p> <p>第二節</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範「四、跑跑跳跳」。 2. 單腳跳:一個八拍，右腳落地小跳，第一二拍右手往右斜下，左手在左斜上方，第三四拍換左腳小跳，左手往左斜下，右手在右斜上方，第五六拍重複右腳，第七八拍重複左腳。 3. 開合跳一個八拍:第一拍雙腳跳開，同時雙手往上，第二拍併攏，同時雙手往下，第三四拍重複同樣動作共四拍，第五六拍雙手往外打開成一個「山」字，像個大力士，雙腳蹲馬步，第七八拍雙腳併攏，雙手拍三下，共八拍。
<p>20</p> <p>01/06-01/12</p>	<p>第 6 單元靈活自如 好身手</p> <p>第 3 章鈴滴盡致— 扯鈴</p>	<p>第一節</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明運鈴繞腳之動作要領(在拋接繞腳之熱身已演練)。 2. 教師示範運鈴繞腳→跨腳→推鈴向左→拋鈴過大腿→接鈴等動作流程及時機。 <p>第二節</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解繞腳轉身之動作要領。 2. 向左拋鈴之要領並示範說明。 3. 同學分組練習繞腳向左拋鈴。 4. 教師講解轉身之動作要領及前後腳的位置。 5. 兩人一組，一人持鈴，一人練習轉身動作，重複多次，並交換練習。 6. 實際運鈴練繞腳轉身動作，並由教師個別指導。 7. 針對共同錯誤部分，集合講解，並再次示範。 8. 分散練習。
<p>21</p> <p>01/13-01/19</p>	<p>複習第 3、4 單元</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 參加與體適能能力有關的活動時，若本身體適能不足，會導致什麼情況？評量家人或朋友運動前健康狀況、風險分級，並提出運動建議。 2. 詢問學生是否曾在校園內運動？校園裡有哪些運動設施？教師說明運動設施安全檢核表的使用方法，並與學生討論可以填上什麼內容。 3. 請學生分享學習騎乘自行車的經驗及姿勢，或者因為不良騎乘姿勢所導致的特別經驗。 4. 請學生分享一則未遵守交通規則而發生交通事故的新聞引導出安全行車，以及良好騎乘禮儀的觀念。 5. 請學生分享騎乘自行車時發生鏈條脫落的經驗，並說明如何解決。請學生分享自行車旅行的經驗。 6. 請學生發表印象深刻的選手表現，並請學生發表提升跑步能力的方法。 7. 詢問學生運動會中 100 公尺比賽，該怎麼測量起跑架。思考影響短距離跑成績的重要因素為何。思考正式田徑 4x100 公尺接力項目與運動會中的大隊接力，兩者接力方式有何不同？ 8. 教師利用溺水事件統計或新聞，喚醒學生重視水上安全活動問題。倘若自己不小心落水，該如何自救？
<p>22</p> <p>01/20-01/20(三段)</p>	<p>複習第 5、6 單元</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 投籃時，是否曾因一直投不進球而感到懊惱，甚至一再練習也無法有效率的提高投籃命中率？引導學生說出困難點。幫學生找出及了解適合自己的投籃方式。

		<p>2. 詢問學生是否有欣賞的排球員以及欣賞的原因。</p> <p>3. 詢問學生認識哪些羽球選手，是否欣賞過羽球比賽？國內每年舉辦最大型的羽球國級賽事為何。</p> <p>4. 學生分組討論三種發球的差異(特點、方式)。高遠球擊球時，為什麼非持拍手必須指著來球？</p> <p>5. 請學生發表常見的跳躍動作、翻滾動作、手翻動作、相關動作組合，又該如何提升速度及穩定性。</p> <p>6. 請學生發表最常看到的創意啦啦舞動作，講解創意啦啦舞的基本認知。</p> <p>7. 播放優秀選手影片或演示繞腳連續動作，使同學有進一步的認識並躍躍欲試。</p>
--	--	--

桃園市立青溪國民中學 113 學年度第二學期七年級領域學習課程【健體領域 體育科】課程計畫			
每週節數	【2】節	設計者	【體育體領域】團隊教師
總綱 核心素養 (請用■)	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 checked="" type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解	
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>1c-IV-4: 了解身體發展、運動和營養的關係。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>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>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-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>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。 Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。 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。 Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。 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。 Ib-IV-2:各種社交舞蹈。</p>
融入之議題 (請用■)	<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 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識心肺耐力相關知識及運動計畫的擬定。 2. 了解運動的水分與營養補給知識。 3. 認識跆拳道武德精神，建立運動欣賞能力，學習旋踢技能。 4. 認識飛盤的基礎概念及傳接盤技術。 5. 學習並增進捷泳的能力。 6. 透過運動五大要素，探索與創作身體律動。 7. 學習籃球投籃與上籃。 8. 學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。 9. 學習桌球正手發球、反手推擋及正手平擊球技術。 10. 學習足球停球、踢空中球技術。 	
評量方式 (請具體說明)	<input type="checkbox"/> 定期評量：每學期【2】次，採【紙筆】測驗及多元評量 <input 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 02/10-02/16	第 4 單元 自主鍛鍊展 活力 第 1 章 健康地基—— 心肺耐力	第一節 <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明心肺耐力對健康的重要，提醒學生肥胖、慢性疾病和心肺耐力之間的關係。 2. 安靜心跳率測量：教師講解並示範測量脈搏的手勢及測量的部位。 第二節 <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明 F. I. T. T. 心肺耐力運動計畫設計原則。 2. 教師說明最大心跳率及目標心跳率的計算方式。 3. 最大心跳率及目標心跳率計算：教師引導學生計算自身之最大心跳率、儲備心跳率，以及計算 50%、60% 及 85% 目標心跳率(50%HRR、60%HRR、85% HRR)。
2 02/17-02/23	第 4 單元 自主鍛鍊展 活力	第一節 <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生思考並分享日常飲食中的醣類、蛋白質及脂質食物，以及自己營養素攝取的偏向。

	<p>第2章 動吃關係大解密——運動營養</p>	<ol style="list-style-type: none"> 教師延伸熱量消耗及需求的單位——卡路里，進一步說明基礎代謝率。 師說明身體活動量與熱量消耗的關係。 教師說明如何利用身體質量指數(BMI)評估自我體型。 教師簡述熱量營養素與非熱量營養素的分類。 教師說明熱量營養素的類別，以及其各自每單位可提供的熱量。 教師簡述各熱量營養素在體內代謝產生能量的途徑，進一步說明為何醣類為運動中主要的能量來源。 教師介紹各熱量營養素與運動中能源使用的關係及其主要的生理作用，提供每天所需建議量之資訊。 教師簡述非熱量營養素在人體生理功能的主要角色。 <p>第二節</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師簡述水分對人體的生理功能、水分從體內流失的方式、不同形式的運動可能流失之水分的估算。 教師簡述熱傷害的定義與分類。教師整合熱傷害的資訊，並由其推導脫水程度對體溫調節及生理功能的影響。 簡述追蹤脫水現象的實用方法。 教師說明運動前、中及後的水分補充要領與策略。 教師說明運動前、中及後的營養增補。
<p>3 02/24-03/02</p>	<p>第4單元 自主鍛鍊展活力 第3章 武德技藝——跆拳道</p>	<p>第一節</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師講述跆拳道簡史、禮儀之道與安全觀念。 教師解析馬步正拳之動作。 教師指導學生練習左右交換出拳、左右交換連續出拳，以及中端與上端的變化。 教師說明並提示出拳小撇步。 <p>第二節</p> <ol style="list-style-type: none"> 三七步之動作解析後，進行三七步換邊練習。 旋踢之分解動作練習。 旋踢之連續動作練習。
<p>4 03/03-03/09</p>	<p>第4單元 自主鍛鍊展活力 第3章 武德技藝——跆拳道</p>	<p>第一節</p> <ol style="list-style-type: none"> 揪團練功：全班分成數組，各組一位組長。組長帶領組員依照課本「技術大躍進」練習計畫，進行馬步正拳與腳背旋踢兩種技術。 個別強化：在練習後依自我技術表現情況，針對需要加強的技能，擬定課後個人訓練計畫 教師介紹對打比賽中的得分位置、勝負判定，並教導學生如何填寫比賽欣賞記錄表。 <p>第二節</p> <ol style="list-style-type: none"> 分組練習：全班分成數組，各組一位組長，由組長帶領組員參考互評表上的動作要領，練習馬步正拳與腳背旋踢兩種技術，並在練習後，由全組共同討論、選擇其中一種動作技術進行發表。 相互評量：尚未上臺發表之學生擔任評審，依照互評表給予回饋，評量項目分為氣勢、力量、技術、團隊精神與禮儀五個面向。

<p>5 03/10-03/16</p>	<p>第 5 單元 挑戰體能秀 青春 第 1 章 飛雲掣電—— 飛盤</p>	<p>第一節 1. 教師介紹飛盤基本構造與各類飛盤及其飛行特性。 2. 上手式接盤法教學與練習、手式接盤法教學與練習、夾接接盤法教學與練習、單手側面接盤法教學與練習。 3. 教師說明並提示如何有效增加傳接盤次數。 第二節： 1. 全班分為兩組進行躲避飛盤賽。教師於開始前須說明規則並提醒安全注意事項，賽後引導學生了解投擲準確度的重要性。 2. 反手投擲教學與練習、手投擲教學與練習、顛倒盤投擲教學與練習、盤飛行路徑教學與練習。</p>
<p>6 03/17-03/23</p>	<p>第 5 單元 挑戰體能秀 青春 第 1 章 飛雲掣電—— 飛盤</p>	<p>第一節：全班分為兩組進行飛壘賽。 1. 教師於比賽開始前說明規則並提醒安全注意事項，協助學生安排進攻順序與守備位置，於比賽中擔任裁判，於賽後引導學生討論基本戰術。 2. 20~30 公尺長距離傳盤教學與練習。 3. 利用飛壘賽場地，練習內野接盤，傳至一壘。 4. 利用飛壘賽場地，練習外野接盤，傳至二壘，再傳至一壘。 第二節：教師介紹飛盤擲準賽與擲遠賽。 1. 擲準教學與練習、遠教學與練習。 2. 教師說明如何有效提升準度與投擲距離。 3. 教師說明飛盤越野賽規則並進行比賽。</p>
<p>7 03/24-03/30(一段)</p>	<p>第 5 單元 挑戰體能秀 青春 第 2 章 力爭上游—— 游泳</p>	<p>第一節 1. 教師先示範趴在池邊打水姿勢，請學生練習。 2. 教師示範坐在池邊打水練習，請學生練習。 3. 教師示範手扶池邊溝槽練習打水，請學生練習。 4. 教師總結說明捷泳打水的技巧。 第二節 1. 教師示範浮板打水技巧。 2. 教師示範水中站立動作、憋氣漂浮打水(不超過 10 秒)，接著站立換氣，再憋氣漂浮打水，然後請學生試做。 3. 捷泳划手動作：步驟依序為抓水、往內抱水、往外往後推水、手臂出水、水上移臂等連貫動作。</p>
<p>8 03/31-04/06</p>	<p>第 5 單元 挑戰體能秀 青春 第 2 章 力爭上游—— 游泳</p>	<p>第一節 1. 複習捷泳划手動作步驟：抓水、往內抱水、往外往後推水、手臂出水、水上移臂。 2. 教師示範岸上划手連續動作，再請學生試做。 第二節 1. 教師示範手握浮板前方，打水及划手之連續動作，再請學生練習。 2. 教師岸上指導學生進行划手時加上換氣動作，請學生留意側邊換氣技巧。 3. 教師示範池邊換氣練習動作，並詳細說明動作的分解流程，再請學生練習。 4. 教師示範捷泳浮板打水加上划手及換氣連續動作，並請學生練習。 5. 教師示範單臂划手換氣動作(一隻手伸直手臂或扶</p>

		著浮板)，並請學生練習。 6. 教師示範一手六腳動作，並請學生練習。
9 04/07-04/13	第5單元 挑戰體能秀 青春 第3章 身體塗鴉—— 創造性舞蹈	第一節 1. 認識身體部位：教師以口語引導，學生以身體部位回應。 2. 身體書畫——身體部位體驗：教師以口語引導，學生使用單一身體部位，在立體空間中畫出簡單幾何圖形。 3. 「身體書畫——身體部位體驗」延伸活動：轉換引導者與操作者。 4. 身體塑形——身體靜態姿勢探索：教師使用圖片引導，學生使用身體造形模仿回應揭示圖片的姿勢。 第二節 1. 教師引導介紹三維空間——水平面、額狀面、矢狀面。 2. 使用節拍器固定節奏，教師引導學生做身體中心收縮延伸練習。 3. 於模擬舞臺周邊標記方位代表數字，教師引導學生做身體面向的體驗練習。 4. 身體積木——身體空間非位移動作體驗：教師引導學生以身體部位接觸地面的方式，產生身體造形，創作不同動作形狀。 5. 移動城堡——身體空間位移動作體驗：學生以個人為單位，創作自己特有的移動方式。
10 04/14-04/20	第5單元 挑戰體能秀 青春 第3章 身體塗鴉—— 創造性舞蹈	第一節 1. 舞蹈元素「時間」體驗練習：練習「身體擊樂——動作速度與節奏的體驗」。 2. 教師使用不同速度的音樂引導學生，以移動的步伐踏步回應。 3. 使用節拍器定速，引導學生以踏步及拍手完成每小節8拍、共四小節的身體擊樂。 4. 學生創作自己的身體擊樂。 5. 舞蹈元素「勁力」體驗練習：「身體推托拉，身體勁力的體驗」。 6. 教師以意象引導學生表演動作的輕與重 第二節 1. 「舞蹈魔鏡——關係大體驗」，學生兩人一組，一人主導動作，另一人照鏡子擬像回應，體驗舞伴同步關係。 2. 學生兩人一組，一人操作道具形變，舞伴以身體動作回應，體驗舞伴回音關係。 3. 動作接龍，由一位同學帶領第一個動作，全班模仿回應，以此方式延續，體驗獨舞與群舞對話關係。 4. 舞動亮麗人生：學生運用舞蹈元素組合創作，分組設計30秒舞蹈片段。
11 04/21-04/27	第6單元 球藝大會串 第1章 應聲入網—— 籃球	第一節 1. 進行課本「愛體育：我的子彈會轉彎」之活動。每組兩顆球兩個人(甲及乙)同時進行，籃下須有兩位同學(丙及丁)撿球，丙撿到後球傳給甲，丁

		<p>檢到球後傳給乙。每個點投兩球，前一位投籃者投完第二球後，下一位始得開始投籃。甲投完後至C的位置，乙則到B的位置。乙行進速度不得超越甲。</p> <p>2. 甲及乙各投完5點後，與丙及丁交換位置。</p> <p>第二節</p> <p>1. 介紹不同方式的投籃以提供學生參考。對於力量不足、身材較小的學生，可建議用雙手投籃。</p> <p>2. 持球時掌心不要接觸球，將球置於胸前較容易使力，許多學生會將球置於額頭上方，如此較難使力，應予以修正。</p> <p>3. 單手投籃時，球可置於肩膀高度或是額頭上。</p> <p>4. 投籃時膝蓋屈曲，強調力量來自雙腳向上蹬起，而非完全利用手的力量，手主要是控制球出手後的方向。</p>
12 04/28-05/04	第6單元 球藝大會串 第1章 應聲入網—— 籃球	<p>第一節</p> <p>1. 進行課本「一蹴可幾」之活動。以慣用手為右手為例，請學生記得口訣「右跨出、左下踩後用力向上跳」，循序漸進完成口訣的動作。待學會後，將球拋起使之落下彈起同時，伸手接球同時跨出右腳，繼而進行口訣所提醒的動作，完成上籃動作。學會後，則可退至距籃框約四~五公尺處，先原地運球，再運球行進至應接球的位置，按照口訣的步驟完成上籃動作。</p> <p>第二節</p> <p>1. 透過課本「愛體育：我的子彈會轉彎」的方式，讓學生練習各個位置的投籃，並可將距離拉遠。嘗試並鼓勵讓學生用非慣用手的方式，依據步法，練習上籃，使之得以雙手並用。</p>
13 05/05-05/11	第6單元 球藝大會串 第2章 百發百中—— 排球	<p>第一節</p> <p>1. 介紹排球的輪轉位置及場地。</p> <p>2. 介紹低手發球之發球方式。</p> <p>3. 請學生組合練習低手發球，先兩人一組，待熟練後，可多人一組練習不同路線與遠近的低手發球。</p> <p>第二節</p> <p>1. 教師配合課文介紹各種接發球隊形。</p> <p>2. 教師指導學生練習各種接發球隊形。</p> <p>3. 教師引導學生比較各種接發球隊形的優缺點。</p> <p>4. 全班分組進行接發球的比賽，讓學生透過比賽觀察組員的特質，以利下一堂課的「愛體育：接發球積分賽」活動。</p>
14 05/12-05/18(二段)	第6單元 球藝大會串 第2章 百發百中—— 排球	<p>第一節</p> <p>1. 引導學生分組，複習各種接發球隊形。</p> <p>2. 引導學生進行「愛體育：接發球積分賽」活動。教師建議學生可依課程中的練習，安排積分賽中每個人的角色，以爭取隊伍的勝利。</p> <p>第二節</p> <p>1. 根據「愛體育：接發球積分賽」的觀察，請學生分析自己與組員的特質。</p> <p>2. 提醒學生，穩定的發球及有威力的落點可以破壞對</p>

		<p>方的組合進攻，提升己隊的進攻搭配，所以基本技術穩定及默契配合很重要。</p> <ol style="list-style-type: none"> 練習課本中提供的兩種(W與弧形)接發球隊形活動。 比賽結束後，請各組討論並分享己方的戰術及心得，並提出各組須加強或深入的技術，以及練習計畫。 教師提醒學生，接發球的接球位置有時需要配合不同的發球角度而隨時調整站位，以爭取最有利的進攻組合。
<p>15 05/19-05/25</p>	<p>第6單元 球藝大會串 第3章 桌拿好手—— 桌球</p>	<p>第一節</p> <ol style="list-style-type: none"> 說明反手推球使用時機、站位、重心及動作示範。 反手推球單次擊球直線、斜線練習：四人一組，分站球桌兩側，各站左右半區，同側兩人非持拍手將球放下擊出，對面同學將來球接起後，做同樣練習。 反手推球連續擊球練習：同反手推球單次練習，但不將球接起，進行連續擊球來回練習。 <p>第二節。</p> <ol style="list-style-type: none"> 發球規則介紹：持球、拋球、擊球。 正手發平擊球動作示範。 正手發平擊球練習(四人一組，一人發球、兩人反手推擊球、一人檢核，以學習單「一路發發發」輔助)。 連續無極限競賽一。 連續無極限競賽二(競賽方式相同，擊球路線互換)。 教師說明練習及比賽皆是從發球開始，要注意並好好利用每一次的發球機會。 發球時若出現由上往下擊球的動作，教師需提醒學生正確動作為拍面前傾下壓，由後向前擊球，以免發球高度過高。
<p>16 05/26-06/01</p>	<p>第6單元 球藝大會串 第3章 桌拿好手—— 桌球</p>	<p>第一節</p> <ol style="list-style-type: none"> 基本預備姿勢介紹。 教師說明正手平擊球使用時機、站位、重心及動作示範。 正手平擊球練習四人一小組，一人發球，一人預備，兩人接球。B4紙張分放於球桌端線之左、中、右，每人各五球，第二落點需落於紙張上，小組成員球數用盡後，可討論下一輪的目標物大小。 <p>第二節</p> <ol style="list-style-type: none"> 反手推球練習。 正手發平擊球練習。 正手平擊球練習。 四人分組練習，輪流發球、擊球。正手平擊球練習(一人對三人)：發球者發球後以反手推球回擊至球桌右半區，三人一側則輪流以正手平擊球回擊，打完球後則移動到隊伍後方排隊。每人皆需輪流為發球者。

<p>17 06/02-06/08</p>	<p>第 6 單元 球藝大會串 第 4 章 舉足輕重—— 足球</p>	<p>第一節</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 足內側停空中球練習。 2. 三點式練習，兩人一組一顆球，相距 8 公尺。 3. 教師提示停空中球時，支撐腳屈膝以穩定身體重心。足內側停球時，停球腳足尖外展呈 90 度，足底與地面呈平行。足背停球時，足底亦須與地面呈平行。停空中球時，不管使用哪一個部位，停球部位皆須做緩衝動作，才能順利完成停球動作。 4. 教師說明停空中球除了動作層面的要求之外，空中球的落點(簡稱球點)的判斷甚為重要，知道球點的位置，才能決定使用什麼部位停球，以及在什麼位置停球。 5. 教師說明在練習停空中球時，當球落地後應快速控制到球。 <p>第二節</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 足背停空中球練習，如課本內文所述方式練習。 2. 三點式練習，兩人一組一顆球，相距 8 公尺。 3. 教師再次強調停空中球時，支撐腳屈膝以穩定身體重心。足背停球時，停球腳足尖朝前，足底與地面呈平行。停空中球時，停球部位須做緩衝動作，才能順利完成停球動作。 4. 教師再次強調停空中球除了動作層面的要求之外，空中球的落點(簡稱球點)的判斷甚為重要，知道球點的位置，才能決定使用什麼部位停球，以及在什麼位置停球。
<p>18 06/09-06/15</p>	<p>第 6 單元 球藝大會串 第 4 章 舉足輕重—— 足球</p>	<p>第一節</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 踢空中球練習。 2. 三點式練習，兩人一組一顆球，相距 8 公尺。 3. 教師提示踢空中球時，支撐腳屈膝以穩定身體重心。足內側踢球時，停球腳足尖外展呈 90 度，足底與地面呈平行。足背踢球時，足尖向著地面。教師提醒踢空中球除了動作層面的要求之外，球點的判斷甚為重要，知道球點的位置，才能決定使用什麼部位踢球，以及在什麼位置踢球。 <p>第二節</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將同學分成數組，說明與示範比賽方法，進行足球賽。 2. 比賽時，提示各組如何運用戰術或策略，並發揮團隊合作精神，組織攻防陣式。提醒學生，比賽過程中，可能因身體碰撞或被球擊中臉部而受傷，若戴眼鏡也易造成意外傷害。故要避免身體衝撞，勿對著同學踢球，盡量不要戴眼鏡，或改戴隱形眼鏡。
<p>19 06/16-06/22</p>	<p>複習第 4 單元</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解心肺耐力的重要性，學會規畫增進心肺耐力的運動計畫。 2. 掌握運動前、中、後的營養與水分增補策略。 3. 複習跆拳道馬步正拳與旋踢技術。
<p>20 06/23-06/29</p>	<p>複習第 5 單元</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 複習飛盤的正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法。 2. 複習捷泳打水、划手、手腳配合動作與換氣動作。 3. 複習創造性舞蹈，享受體驗舞蹈元素的樂趣，運用舞

		蹈元素創作。
21 06/30-06/30(三段)	複習第 6 單元	1. 複習籃球投籃、上籃技術。 2. 複習排球各式基本攻擊技術。 3. 複習桌球運動之相關知識與基本技術原理。 4. 複習足球停空中球與踢空中球技術。

桃園市立青溪國民中學 113 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	【2】節	設計者	【健體領域】團隊教師
總綱 核心素養 (請用■)	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	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。 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。 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。 4c-IV-3 規劃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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	
	學習內容	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 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。 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。 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 (請用■)	<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input checked="" 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 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 <input checked="" 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能理解暖身、伸展活動，可以減少跳遠練習或比賽運動傷害的發生，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。 2. 能與同學討論如何提升腿肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 3. 能做到跳遠助跑、起跳、空中動作、落地動作技術。 4. 能透過班級檢測活動中，檢視彼此動作正確及完整性。 5. 能認識急行跳遠的動作技術及流程，並透過觀摩和合作，改善動作技能表現。 6. 能瞭解水中安全與自救和仰泳之相關知識。 7. 能瞭解仰泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。 8. 能在模擬溺水情境中做出水中自救的基本動作。 9. 能瞭解仰泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。 10. 能認識不同的自行車種類。 11. 能進一步瞭解自行車的結構、零件與功用。 12. 能知道自行車騎乘注意事項。 13. 能瞭解切球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的切球動作。 14. 讓學生在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。 15. 能瞭解挑球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的挑球動作。 16. 能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 17. 瞭解防守基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。 18. 學會進攻與防守技術，並發揮團隊合作。 19. 養成遵守常規並主動參與團體的學習。 20. 能知悉高手傳接球的運用時機。 21. 能熟悉高手接球的要領。 22. 能與同學進行高手傳接球練習，進而知道高手傳接球的策略運用。 23. 能瞭解桌球運動之相關知識。 24. 能瞭解桌球正拍發平擊球之動作要領、並能做出正拍發平擊球技術。 25. 能做出正拍發平擊球結合正、反拍連續擊球。 26. 能瞭解單打比賽的規則並應用於比賽之中。 27. 瞭解活動的動作要求，以及能夠做出團隊互動合作的精神。 28. 能做出行進間足球運球和傳接球組合，並透過競爭、合作學習策略，改善動作技能表現，以利於日後學習。 29. 能與同學討論如何提升傳接球之技巧，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 30. 能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者運、傳球行進的變化和精湛球技，發表運動欣賞之體驗。 	

- 31. 能做到左、右足操作前後及左右交互等方向之運球技術。
- 32. 能透過傳球與跑位，學會進攻及防守的技能。
- 33. 能瞭解慢壘傳接球之相關知識，並做出慢壘傳接球的動作技術。
- 34. 能瞭解慢壘打擊之相關知識，並做出慢壘打擊的動作技術。

**評量方式
(請具體說明)**

- 定期評量：每學期【2】次，採【紙筆】測驗及多元評量
- 平時評量方式：
 1. 歷程性評量：
 - (1) 積極參與課程並回答問題。
 - (2) 活動過程中能鼓勵同學與自己。
 - (3) 課堂中發表自己的經驗或看法。
 - (4) 認真參與比賽並樂在其中。
 - (5) 依照教師的說明進行仰泳划水練習。
 - (6) 協助、指導同學完成目標動作。
 - (7) 依據教師指示進行練習與調整動作。
 - (8) 比賽前與隊友討論戰略。
 2. 總結性評量：
 - (1) 能說出動作要領。
 - (2) 能完成不同的助跑步數練習。
 - (3) 能完成 Let' s do it! 的練習。
 - (4) 能完成活動目標。
 - (5) 瞭解水域安全的重要性的救溺五步。
 - (6) 瞭解仰泳動作和其背景知識。
 - (7) 能簡述規則的重點。
 - (8) 能瞭解仰泳划水動作要領。
 - (9) 熟悉自行車手勢。
 - (10) 能依教師指令做出正拍挑球、反拍挑球的正確動作。
 - (11) 能做出正拍、反拍動作並將球挑過網。
 - (12) 可以控制挑球的方向。
 - (13) 能正確做出滑併步與交叉步。
 - (14) 能正確做出防守基本動作。
 - (15) 能完成守護堡壘活動。
 - (16) 能將所學技巧應用在突破重圍的活動中。
 - (17) 能將所學技巧應用在比賽中。
 - (18) 能說出正拍發平擊球的動作要領。
 - (19) 能做出正拍發平擊球的動作。
 - (20) 能做出正拍發平擊球結合反拍推球與正拍發平擊球結合正拍攻球。
 - (21) 確實瞭解比賽規則。
 - (22) 能說出動作要領及對抗勝利的關鍵。
 - (23) 能說出動作要領及關鍵要素並流暢完成。
 - (24) 能畫出比賽中黃金三角的陣型。
 - (25) 能流暢完成個人動作及小組合作能順利完成。
 3. 學生自我檢核：
 - (1) 能檢測項目並做好個人紀錄。

- (2)能夠計算身體質量指數 (BMI 值)。
- (3)依據自己的身體狀態設計合適的運動計畫。

週次/日期	單元名稱	教學內容(條列重點即可)
1 08/30-09/01	第3單元水陸蛟龍 第1章平沙落雁～跳遠	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹跳遠的起源與現代跳遠男女世界紀錄。 2. 介紹國內外跳遠選手。 3. 說明場地的檢視與運動安全的重要，並請學生完成 Let' s do it! 「安全小尖兵」。 4. 講述跳遠動作要點，並進行練習。 5. 說明助跑、起跳動作概念，並進行練習。
2 09/02-09/08	第3單元水陸蛟龍 第1章平沙落雁～跳遠	<ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生完成 Let' s do it! 「獨步武林」與「飛躍羚羊」作為助跑起跳與三步跳的練習。 2. 說明空中動作可分為蹲踞式、挺身式和走步式。 3. 說明落地動作的概念。 4. 請學生完成 Let' s do it! 「好身入定」。
3 09/09-09/15	第3單元水陸蛟龍 第2章安全無漾～仰泳	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說明游泳池使用安全注意事項，以實際案例說明水域安全的重要性。 2. 介紹水上安全標誌，並請學生完成 Let' s do it! 「認識水上安全標誌」。 3. 說明並示範水中漂浮的姿勢。 4. 說明並示範大字飄與一字飄。 5. 說明如何自製漂浮物，請學生練習。 6. 說明抽筋的原因與預防、改善方法，並請學生練習水中抽筋自救動作。
4 09/16-09/22	第3單元水陸蛟龍 第2章安全無漾～仰泳	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說明救生三大原則和救溺五步。 2. 說明 Let' s do it! 「救溺五步我最行」的內容並示範製作漂浮物。 3. 介紹仰泳的代表人物。 4. 說明仰泳打水動作要領並示範。 5. 說明常見的仰泳打水錯誤動作。
5 09/23-09/29	第3單元水陸蛟龍 第2章安全無漾～仰泳	<ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生熱身後練習浮板打水和蹬牆漂浮打水。 2. 請學生分組完成 Let' s do it! 「齊心協力來打水」並引導學生進行賽後檢討。 3. 說明並示範划水動作。
6 09/30-10/06	第3單元水陸蛟龍 第2章安全無漾～仰泳	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說明常見仰泳划水錯誤動作請學生修正。 2. 請學生練習後完成 Let' s do it! 「仰泳大進擊」。
7 10/07-10/13	第3單元水陸蛟龍 第3章精彩可騎～自行車	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以自行車比賽或新聞引導進入課程，再介紹自行車的歷史與在臺灣的發展。 2. 介紹自行車的種類與不同種類自行車的用途。 3. 搭配圖片介紹自行車的結構與零件，說明如何選用適合的自行車。 4. 說明自行車的騎乘技巧，並請學生體驗 Let' s do it! 「肌群用力大不同」。 5. 介紹騎乘自行車應有的裝備，說明如何檢查自行車裝備，再請學生完成 Let' s do it! 「行前裝備檢查小能手」。

<p>8 10/14-10/20(一段)</p>	<p>第3單元水陸蛟龍 第3章精彩可騎～自行車</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實際示範說明如何調整自行車坐墊與煞車和變速。 2. 講解基本安全守則，說明並示範自行車手勢。 3. 說明自行車規劃道，播放自行車事故的影片或新聞來強調自行車安全的重要性。 4. 講解簡易故障排除。 5. 請學生完成 Let' s do it! 「自行車，自由行」。
<p>9 10/21-10/27</p>	<p>第4單元運動教室 第1章前挑後切～羽球</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說明球場的空間概念，並請學生完成 Let' s do it! 「羽球回顧」，思考過往的比賽經驗裡是否對球場空間足夠熟悉。 2. 帶領學生熱身，熱身動作著重於打羽球常與用的肌群。 3. 介紹切球特色和使用時機，說明並示範切球動作要領。 4. 學生分組體驗切球手腕揮動的感受，並進行練習。 5. 完成 Let' s do it! 「切球積分賽」後進行賽後檢討。
<p>10 10/28-11/03</p>	<p>第4單元運動教室 第1章前挑後切～羽球</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹挑球特色和使用時機，說明並示範挑球（正拍）動作要領，讓學生進行練習。 2. 說明並示範挑球（反拍）動作要領，讓學生進行練習。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「挑球我最行」、「技巧檢測卡」與「動動腦，揮揮手」的練習。
<p>11 11/04-11/10</p>	<p>第4單元運動教室 第2章堅守崗位～籃球</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹國內外各種比賽的由來、賽制，以籃球賽帶入防守觀念。 2. 說明防守基本動作要領，示範滑併步、交叉步等姿勢。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「Z字滑步防守訓練」的練習。 4. 說明一對一防守動作的要領與應用時機，以及一對二防守由進攻轉換為防守的時機與策略。
<p>12 11/11-11/17</p>	<p>第4單元運動教室 第2章堅守崗位～籃球</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 複習一對一防守與一對二防守。 2. 分組完成 Let' s do it! 「一對一黏人我最行」、「守護堡壘」與「突破重圍」。 3. 請學生進行 Let' s do it! 「3對3鬥牛大進擊」比賽，並在賽後做賽後檢討。
<p>13 11/18-11/24</p>	<p>第4單元運動教室 第3章高手過招～排球</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以排球比賽帶入舉球概念，介紹基本名詞的解釋與作用。 2. 說明高手傳接球與低手傳接球的差異。 3. 練習高手傳接球的動作。 4. 練習對牆持球。 5. 講解常見錯誤動作。 6. 完成 Let' s do it! 「對牆、對空練習」的練習，以及進行 Let' s do it! 「接力傳球挑戰賽」。
<p>14 11/25-12/01(二段)</p>	<p>第4單元運動教室 第3章高手過招～排球</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 講解並示範正確與錯誤的傳球姿勢。 2. 學生分組完成 Let' s do it! 「傳球過網」、「同心協力來傳接」。 3. 進行 Let' s do it! 「排球競「技」」。
<p>15 12/02-12/08</p>	<p>第4單元運動教室 第4章運球唯握～桌球</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識臺灣桌球名將，並介紹時鐘比喻法。 2. 說明正拍發平擊球的動作要領與常見錯誤，並進行練習。 3. 完成 Let' s do it! 「大展身手連連看」。 4. 說明並示範正拍發平擊球+反拍推球與正拍發平擊球+反拍對攻，並請學生分組進行練習。

16 12/09-12/15	第4單元運動教室 第4章運球唯握～桌球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分組練習正、反拍揮拍。 2. 說明正拍發平擊球+左推右攻與正拍發平擊球+不定點攻球的動作要領並進行練習。 3. 全班分成兩隊完成 Let' s do it! 「攻佔城堡」，過程中引導各隊討論戰術。 4. 搭配影片說明單打比賽規則。 5. 引導學生寫比賽紀錄單，完成 Let' s do it! 「大顯身手」。 6. 分組進行小組單打循環賽，並於賽後計算比賽成績。
17 12/16-12/22	第5單元享受奔跑 第1章立足天下～足球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說明足球的起源以及世界盃的影響。 2. 分組進行 Let' s do it! 「移形換影」比賽。 3. 講解球感的重要性並進行練習。 4. 分組完成 Let' s do it! 「雙腳彈珠檯」，引導學生思考如何配合完成互相傳球。 5. 講解並示範足內側傳球與停球技巧。 6. 分組完成 Let' s do it! 「眾星拱月」。
18 12/23-12/29	第5單元享受奔跑 第1章立足天下～足球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說明三角傳球戰術的應用，可搭配影片協助學生理解。 2. 示範傳球方向及時機，並請學生完成 Let' s do it! 「黃金三角」。 3. 說明運球行進中傳接球與團隊合作的重要性。 4. 請學生完成 Let' s do it! 「過關斬將」，並於進攻時利用三角戰術來得分。
19 12/30-01/05	第5單元享受奔跑 第1章立足天下～足球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說明攻防角色的轉換以及與隊友的搭配。 2. 全班分成兩組進行 Let' s do it! 「一分高下」的比賽，並於賽後進行檢討。
20 01/06-01/12	第5單元享受奔跑 第2章壁壘分明～慢速壘球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹慢速壘球的起源、場地、安全守則與基本用具。 2. 說明並示範傳球與接球的動作要領並進行練習。 3. 分組完成 Let' s do it! 「傳球我最準」與「傳接默契大考驗」。
21 01/13-01/19	第5單元享受奔跑 第2章壁壘分明～慢速壘球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說明並示範握棒方式與揮棒的動作要領，再讓學生進行打擊練習。 2. 分組完成 Let' s do it! 「強棒出擊」。
22 01/20-1/20(三段)	第5單元享受奔跑 第2章壁壘分明～慢速壘球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 進行 Let' s do it! 「躲避王」比賽，並於賽後進行賽後檢討。

桃園市立青溪國民中學 113 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	【2】節	設計者	【健體領域】團隊教師
總綱 核心素養 (請用■)	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 checked="" type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養	<input type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養
	C 社會參與	<input checked="" 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

<p>學習重點</p>	<p>學習表現</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 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。 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。 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。 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。</p>
<p>融入之議題</p>	<p>學習內容</p>	<p>Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 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。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備跑分性運動動作組合及團隊戰術 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。</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 <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 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</p>	
<p>學習目標</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能瞭解慢速壘球之歷史及相關知識。 2. 能瞭解內野接滾地球傳球組合動作之技巧，並做出內野接滾地球傳球的動作技術。 3. 能瞭解外野接高飛球傳球組合動作之技巧，並做出外野接高飛球傳球的動作技術。 4. 能瞭解慢速壘球的規則，並進行比賽體會運動的樂趣。 5. 能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 6. 瞭解上籃的基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。 7. 學會卡位與籃板球技術，並發揮團隊合作。 8. 養成遵守常規並主動參與團體的學習。 9. 能瞭解腳步對於桌球的重要性與應用。 10. 能學會側併步的動作要領與應用。 11. 能瞭解雙打比賽規則。 12. 能瞭解雙打跑位及規則並應用於比賽之中。 13. 能瞭解反手發球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的反手發球動作。 14. 能瞭解網前球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的網前球動作。 	

15. 和同學在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。
16. 能夠理解暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，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。
17. 能知道頭頂球不僅是防守排除險情，解救門前危急，也是在進攻端作為得分的關鍵技術。
18. 能完成頭頂球的動作要領。能與隊友完成方向變化的頭頂球表現。能透過競爭和合作學習策略（距離、方向），改善動作技能表現。
19. 能說出足球發邊線球的規則及動作要領。
20. 能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者頭頂球的精湛球技及關鍵拋投的契機掌握，發表運動欣賞之體驗。
21. 瞭解舞蹈的起源分類。
22. 學會土風舞的動作。
23. 能培養團隊合作的精神。
24. 能夠利用美的原則創作舞步並分享。
25. 瞭解毬子的起源分類。
26. 瞭解毬子各種動作技巧，並學會毬子的動作。
27. 認識人體弱點，以及使用基本防禦姿勢保護弱點不受攻擊。
28. 學會移動與基本防禦姿勢配合。
29. 學會反擊。
30. 分析環境與情境，思考適合使用基本防身術的時機。
31. 能說明帕運的相關知能。
32. 能理解帕運的歷史由來。
33. 能尊重身心障礙者並且主動協助。
34. 能主動欣賞帕運比賽並關心體育事務議題。
35. 能同理身心障礙者並實際體會生命意義。
36. 能瞭解瑜伽的起源與歷史背景。
37. 能學會單人和雙人瑜伽的動作。

**評量方式
(請具體說明)**

- 定期評量：每學期【2】次，採【紙筆】測驗及多元評量
- 平時評量方式：
1. 歷程性評量：
 - (1) 課堂認真聆聽講解且積極參與課程內容。
 - (2) 認真參與比賽並樂在其中。
 - (3) 能積極為團隊爭取榮耀併給予隊友指導和鼓勵。
 2. 總結性評量：
 - (1) 能做出接滾地球基本動作。
 - (2) 能做出接高飛球的守備動作。
 - (3) 能簡述規則的重點。
 - (4) 能正確完成帶球上籃步伐。
 - (5) 運球時步伐正確且動作流暢。
 - (6) 能正確完成卡位動作。
 - (7) 各組於比賽時能運用策略和防守技巧。
 - (8) 能做出正確的側併步動作。

- (9)能說出雙打的兩種搭配跑位方法。
 - (10)充分瞭解比賽規則。
 - (11)能說出反手發球的使用策略和動作要領。
 - (12)能說出簡易發球規則。
 - (13)能將球以標準動作發進目標區域。
 - (14)能控制球飛行的高度。
 - (15)能做出正確頭頂球動作。
 - (16)能確實使用額頭正面、側面頂球。
 - (17)直球動作正確。
 - (18)能確實使用額頭正面、側面頂球。
 - (19)比賽中能達到團隊合作的默契。
 - (20)能夠理解課程內容並與藝術領域連結。
 - (21)能夠活用課程中所說的美的原則。
 - (22)能理解動作的重點。
 - (23)能確實做出小武動作。
 - (24)能正確做出踢毬動作。
 - (25)能與隊友討論、改善問題。
 - (26)能做出防禦的基本動作。
 - (27)能做出各項移動的基本動作。
 - (28)能善用防身技巧。
 - (29)能理解帕運的歷史演進。
 - (30)能舉出調適身心的方式。
 - (31)能說明夏季帕運與冬季帕運的差別。
 - (32)能理解各比賽項目的規則與賽制。
 - (33)能同理身心障礙者的實際感受。
 - (34)能瞭解我國身心障礙體育組織單位。
 - (35)能理解身心障礙者權利公約內容。
 - (36)能理解瑜伽的種類與特性。
 - (37)能與同學分享自身感受。
3. 學生自我檢核。
4. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。

週次/日期	單元名稱	教學內容(條列重點即可)
1 02/10-02/16	第3單元球類大集合 第1章壁壘森嚴~慢速壘球	1. 先請學生完成熱身，再介紹內野防守接滾地球的基本動作介紹。 2. 介紹雙殺守備。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「內野防守練練看」，練習接滾地球與雙殺守備。 4. 介紹外野防守接高飛球並進行練習。
2 02/17-02/23	第3單元球類大集合 第1章壁壘森嚴~慢速壘球	1. 介紹跑壘，並請學生完成 Let' s do it! 「跑壘接力追逐賽」。 2. 介紹記分板以及上頭的英文字母縮寫的意義。 3. 介紹簡易慢速壘球規則。 4. 完成 Let' s do it! 「學以致用」與「五人制壘球賽」。

3 02/24-03/02	第3單元球類大集合 第2章力挽狂籃～籃球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 讓學生欣賞一場籃球比賽後，介紹上籃的時機與重要性。 2. 說明上籃打板位置與上籃基本動作要領，示範高手上籃與低手上籃。 3. 完成 Let' s do it! 「運球+上籃大集合」、「運球+上籃大集合」，並進行「三分鐘上籃比賽」比賽。 4. 說明及示範卡位基本動作和注意事項。
4 03/03-03/09	第3單元球類大集合 第2章力挽狂籃～籃球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 完成 Let' s do it! 「三人卡位練習運球」。 2. 說明搶籃板球的重點並讓學生進行練習。 3. 請學生分組完成 Let' s do it! 「搶奪大作戰」。 4. 進行 Let' s do it! 「3分鐘鬥牛挑戰賽」。
5 03/10-03/16	第3單元球類大集合 第3章凌波微步～桌球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹桌球側併步步伐，說明側併步注意事項，再讓學生進行練習。 2. 說明手部動作跟步伐結合的分解動作要領，並示範動作。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「速速到壘」並做紀錄。 4. 講解發平擊球結合正拍與反拍攻球的動作要領。 5. 講解單球與多球的練習方法。 6. 完成 Let' s do it! 「側併步組合練習」。
6 03/17-03/23	第3單元球類大集合 第3章凌波微步～桌球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 講解雙打發接球移位順序並進行練習。 2. 進行 Let' s do it! 「小組比賽」。
7 03/24-03/30(一段)	第3單元球類大集合 第4章飄移换位～羽球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 複習基本規則與握拍方式。 2. 介紹反手發球，說明反手發球動作要領。 3. 說明反手發球注意事項，進行反手發球練習活動，完成 Let' s do it! 「夾縫中球生存」。
8 03/31-04/06	第3單元球類大集合 第4章飄移换位～羽球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹網前球的特色、使用時機與笑果，並分析正、反拍的動作要領、握法。 2. 分組練習網前球動作。 3. 完成 Let' s do it! 「你來我往雙人練習」。
9 04/07-04/13	第3單元球類大集合 第5章品頭論足～足球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 播放足球頭頂球的比賽片段，以此來介紹頭頂球。 2. 教師先請學生進行暖身。 3. 講解並示範原地前額正面頂球的動作要領。 4. 完成 Let' s do it! 「頭頂功夫」。
10 04/14-04/20	第3單元球類大集合 第5章品頭論足～足球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 暖身後複習頭頂球動作，接著進行 Let' s do it! 「頭頭是道」。 2. 搭配影片介紹界外球。 3. 使用課本的分解動作說明原地擲球的注意事項。 4. 分組進行 Let' s do it! 「擲球得分王」與「你擲我頂」比賽。
11 04/21-04/27	第4單元民俗與舞蹈 第1章舞力全開～土風舞	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹雲門舞集。 2. 介紹舞蹈的種類與特性。 3. 搭配影片介紹土風舞，說明土風舞的特色。 4. 介紹「哦！蘇珊娜與「美國鴨子舞」舞步。
12	第4單元民俗與舞蹈 第1章舞力全開～土風舞	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹「小人國」舞步。 2. 完成 Let' s do it! 「土風舞大不同」。

04/28-05/04		<p>3. 請同學舉例說明認為什麼是美。</p> <p>4. 搭配圖片說明美的原則，引導學生將這些原則轉換成肢體動作。</p> <p>5. 完成 Let' s do it! 「美感律動」。</p>
13 05/05-05/11	第 4 單元民俗與舞蹈 第 2 章一毬之地～毬子	<p>1. 提供踢毬子與足球的影片來說明兩者的共同點。</p> <p>2. 介紹毬子的演變、構造與握法及其特性。</p> <p>3. 進行 Let' s do it! 「製毬高手」，製作自己的毬子。</p> <p>4. 說明與示範小武動作踢、拐、膝、蹠、豆。</p>
14 05/12-05/18(二段)	第 4 單元民俗與舞蹈 第 2 章一毬之地～毬子	<p>1. 說明與示範小武動作蹬和勾。</p> <p>2. 進行 Let' s do it! 「踢準比賽」、「踢毬連連看」與「傳接默契大考驗」等活動。</p> <p>3. 介紹毬球運動。</p>
15 05/19-05/25	第 4 單元民俗與舞蹈 第 3 章拳拳到位～基本防身術	<p>1. 以社會事件或電視劇畫面說明防身要領。</p> <p>2. 認識人體弱點。</p> <p>3. 說明基本防禦姿勢。</p> <p>4. 說明步伐移動方式。</p>
16 05/26-06/01	第 4 單元民俗與舞蹈 第 3 章拳拳到位～基本防身術	<p>1. 複習基本防禦姿勢和移動步伐後，請學生完成 Let' s do it! 「防禦的組合」。</p> <p>2. 說明反擊姿勢與技巧。</p> <p>3. 介紹線狀反擊與面狀反擊。</p> <p>4. 分組完成 Let' s do it! 「危機處理一把罩」的演練。</p>
17 06/02-06/08	第 5 單元運動教室 第 1 章無懼障礙～帕運	<p>1. 介紹帕運，說明參賽資格，並請學生完成 Let' s do it! 「帕運知多少」。</p> <p>2. 介紹帕運的歷史演進，並請學生分組完成 Let' s do it! 「帕運由來一把罩」。</p> <p>3. 介紹帕運比賽項目。</p>
18 06/09-06/15	第 5 單元運動教室 第 1 章無懼障礙～帕運	<p>1. 介紹帕運賽制。</p> <p>2. 請學生完成 Let' s do it! 「帕運精神」。</p> <p>3. 介紹身心障礙在臺灣的發展。</p> <p>4. 請學生完成 Let' s do it! 「身體力行試試看」。</p>
19 06/16-06/22	第 5 單元運動教室 第 2 章身心靈合一～瑜伽	<p>1. 介紹瑜伽的由來與瑜伽的種類。</p> <p>2. 說明與示範啟動身體瑜伽動作。</p> <p>3. 介紹瑜伽的輔具，並請學生思考日常生活中有哪些東西可替代輔具。</p>
20 06/23-06/29	第 5 單元運動教室 第 2 章身心靈合一～瑜伽	<p>1. 說明與示範肌力與平衡瑜伽動作。</p> <p>2. 請學生完成 Let' s do it! 「瑜伽大風吹」與「瑜伽隨手記」。</p>
21 06/30-06/30(三段)	第 5 單元運動教室 第 2 章身心靈合一～瑜伽	<p>1. 說明雙人瑜伽動作，並請學生選擇身材相近的一組。</p> <p>2. 分組完成 Let' s do it! 「瑜伽—人體作畫」。</p>

桃園市立青溪國民中學 113 學年度第一學期九年級領域學習課程【健康與體育領域 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 (請用■)	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 <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。 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。 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。 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。 4c-IV-1: 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3: 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。	
	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。 Bc-IV-2: 終身運動計畫的擬定原則。 Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定。 Cb-IV-3: 奧林匹克運動會的精神。 Cd-IV-1: 戶外休閒運動綜合應用。 Ga-IV-1: 跑、跳與推擲的基本技巧。 Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1: 障地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hc-IV-1: 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1: 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ib-IV-1: 自由創作舞蹈。	
融入之議題 (請用■)	<input type="checkbox"/> 性別平等教育 ■人權教育 ■環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 ■品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 ■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 ■家庭教育 ■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"/> 戶外教育教育 <input 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. 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。 2. 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。 3. 了解階梯有氧和拳擊有氧的基本動作要領與練習方法。 4. 了解標槍及鉛球的相關知識與動作要領。 5. 了解保齡球的相關知識與動作要領。 6. 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。 7. 學習籃球三對三的進攻技術與策略，並能實際應用。 8. 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。 9. 了解手球傳接球及射門之相關要領與方法。 10. 了解羽毛球正(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。
評量方式 (請具體說明)	<input type="checkbox"/> 定期評量：每學期【2】次，採【紙筆】測驗及多元評量 <input 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 08/30-09/01	第4單元 運動生活 第1章 五環運動力— 奧林匹克教育	第一節 <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生觀賞教師自行蒐集奧運會開幕影片。 2. 分享歷年奧運會標語、海報，請學生思考這些元素與標語的意義，引導學生反思。 3. 介紹奧林匹克永續發展的精神。 第二節 分享古代奧運的起源和現代奧運的發展、《停戰協定》及和平鴿象徵的意涵及奧林匹克精神。
2 09/02-09/08	第4單元 運動生活 第1章 五環運動力— 奧林匹克教育	第一節 進行「愛體育：來一場仿古奧林匹克運動會」活動競技部分：運動員進場、聖火傳遞、運動員宣誓、開幕表演、古代奧運會競賽(短跑規則、跳遠規則、網球擲遠規則、擲飛盤規則、單手拔河規則)。 第二節 播放一段郭婞淳專訪影片，請學生觀看並分享心得。教師鼓勵學生遇到挫折不要放棄，若能多些堅持，就像郭婞淳在運動場上的拚勁，這就是奧林匹克的精神。
3 09/09-09/15	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	第一節 <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生分享平常的生活習慣，說明調整哪些習慣能讓身體更健康，並探討原因。 2. 請學生思考：現代生活中，人們心理壓力有哪些？請每位學生仔細思考並分享答案。運動的好處有哪些？如何養成規律的運動習慣？ 第二節 <ol style="list-style-type: none"> 1. 詢問學生是否知道健康體適能？對健康體適能的認

		<p>識為何？並複習肌肉適能。</p> <p>2. 教師說明不同適能的訓練方式。</p>
<p>4</p> <p>09/16-09/22</p>	<p>第4單元 運動生活</p> <p>第2章 打造健康規律 新生活—體適能計畫擬 定與執行</p>	<p>第一節</p> <p>教師說明肌肉適能、心肺適能、柔軟度相關的分解動作、注意事項並帶領學生操作。</p> <p>第二節</p> <p>播放運動比賽影片，藉此強化堅持不放棄、正確性與自律的重要，並強調肌肉適能、心肺適能及柔軟度須憑藉不斷練習才能進步，並依自我技術表現情況，針對須加強的身體適能，擬定個人運動計畫。</p>
<p>5</p> <p>09/23-09/29</p>	<p>第4單元 運動生活</p> <p>第3章 有氧嗨起來— 有氧舞蹈</p>	<p>第一節</p> <p>1. 教師介紹各風格的有氧舞蹈，並強調有氧舞蹈能提升體適能。</p> <p>2. 進行原地踏步、走三步點、側併步、麻花步、後勾腿、前抬膝、側點步、剪刀步、跑步動作解析。</p> <p>第二節</p> <p>1. 複習上一堂課所學習的動作：依序為原地踏步→走三步點→側併步→麻花步→後勾腿→前抬膝→側點步→剪刀步→跑步。每個動作練習2個8拍。</p> <p>2. 認識有氧舞蹈，介紹低衝擊與高衝擊動作的區別。</p>
<p>6</p> <p>09/30-10/06</p>	<p>第4單元 運動生活</p> <p>第3章 有氧嗨起來— 有氧舞蹈</p>	<p>第一節</p> <p>1. 介紹階梯有氧。</p> <p>2. 進行前踏步、V字步、K字步、前抬膝動作解析。</p> <p>第二節</p> <p>1. 介紹拳擊有氧和操作注意事項。</p> <p>2. 進行直拳、側勾拳、上勾拳、前踢、側踢、後踢動作解析。</p>
<p>7</p> <p>10/07-10/13</p>	<p>第5單元 神來之手</p> <p>第1章 一擲定江山— 投擲</p>	<p>第一節</p> <p>1. 教師講述標槍簡史與安全觀念。</p> <p>2. 進行「愛體育：你來我往」活動(標槍投擲動作講解：雙手、單手過肩動作)。</p> <p>第二節</p> <p>1. 標槍握法(美式、芬蘭式、叉子式握槍法)講解。</p> <p>2. 標槍投擲注意事項。</p>
<p>8</p> <p>10/14-10/20(一段)</p>	<p>第5單元 神來之手</p> <p>第1章 一擲定江山— 投擲</p>	<p>第一節</p> <p>1. 鉛球握法講解(三指、四指、五指握球法)。</p> <p>2. 站姿推鉛球(正向、側身、轉身推球)動作講解。</p> <p>第二節</p> <p>1. 側向式墊步推鉛球技術講解。</p>
<p>9</p> <p>10/21-10/27</p>	<p>第5單元 神來之手</p> <p>第2章 滾球趣—保齡 球</p>	<p>第一節</p> <p>1. 保齡球運動簡史：可參考本章補充資料之「保齡球簡史」條目。</p> <p>2. 個人裝備介紹(球、鞋)、場地設施介紹(球瓶、回送球機、球道、電腦計分系統)。</p> <p>3. 計分方法與術語講解：全倒(Strike)、火雞(Turkey)、補倒(Spare)、失誤(Miss)、犯規(Foul)、洗溝(Gutter)。</p> <p>第二節</p>

		<p>1. 說明與講解持握球體：保齡球上有 3 個指孔，有利於投擲者穩定抓握球體。以雙手捧握住球，非慣用手扶持球體光滑面，再以慣用手(投擲手)之食指與中指並列插入二指孔後，接著插入拇指孔調整，讓掌心貼著球體弧面抓牢。其次，將手腕保持平直，手肘彎曲約呈 90 度，穩定貼於慣用手腰側部位。</p> <p>2. 助跑擺臂滑步(四步助跑)動作講解與示範。</p>
<p>10 10/28-11/03</p>	<p>第 5 單元 神來之手 第 2 章 滾球趣—保齡球</p>	<p>第一節 進行本章之替代活動「走跳人生」，全班男女生均分成兩組，一組持躲避球站立於排球場兩側邊線處，採保齡球投擲方式擲滾地球，另一組從底線出發至對場底線，以跑動、跳躍方式穿越球網並通過球場。使用球數為各組人數之一半數量。被滾地球碰到腳部即出局，必須出場；若碰觸球非滾地球則可繼續通行。一組結束後，換另一組進行。出局數較少者獲勝。</p> <p>第二節 1. 瞄準投擲方法說明與講解(球瓶目標法、瞄準點目標法)。 2. 滾動球路之介紹(直球、曲球、勾球、飛碟球)。 3. 保齡球禮儀說明。 4. 進行「愛體育：保齡球體驗」活動：利用 500 毫升寶特瓶裝滿水當球瓶，以躲避球或排球為保齡球，以 10 公尺之距離練習與體驗打保齡球的樂趣。 5. 進行「愛體育：滾滾保齡球」活動：體驗直球、曲球與勾球的投擲方式，觀察其效果。</p>
<p>11 11/04-11/10</p>	<p>第 6 單元 球之有道 第 1 章 疾風勁壘—棒壘球</p>	<p>第一節 1. 說明跑壘基本觀念：強迫進壘、擠壘、強迫回壘。 2. 一壘直線衝刺動作說明(起步、加速、踩壘、減速後回壘)。 3. 弧線繞壘動作說明。</p> <p>第二節 1. 提醒學生跑壘活動的安全注意事項。 2. 棒球離壘、壘球離壘動作說明。 3. 練習活動：全班分四組，一人擔任投手，依投手動作進行離壘動作練習。</p>
<p>12 11/11-11/17</p>	<p>第 6 單元 球之有道 第 1 章 疾風勁壘—棒壘球</p>	<p>第一節 1. 詢問學生跑壘時，假設守備員已經接到球並在壘包等待觸殺，此時可以繞過守備員再踩壘嗎？ 2. 帶入三尺線的觀念：跑壘員跑壘時，因避開防守方的觸球動作而脫離壘線左右方三尺以上者，跑壘者應被判出局。但若為閃避準備接球的守備員，則不在此限。</p> <p>第二節 1. 本壘到一壘、本壘到二壘的跑法說明，以及二壘跑壘員、三壘跑壘員的跑法說明。 2. 練習活動：教師說明上述概念後，讓學生分組操作，設置一名投手，一名捕手及若干野手，教師在本壘依教學情境丟球，學生在壘上進行跑壘。</p>

<p>13 11/18-11/24</p>	<p>第6單元 球之有道 第2章 鬥陣特攻—籃球</p>	<p>第一節 1. 利用多媒體簡報介紹兩人擋拆的圖片，以及傳切和運球掩護的進攻組合。 2. 進行老鷹捉小雞活動，四人一組，一人當老鷹，三人搭肩排成一列，第一位當母雞，需張開雙臂左右移動保護後面小雞不被觸碰。活動開始，老鷹和最後一隻小雞都要運球。老鷹碰到最一隻小雞或最後一隻小雞運球失控則成功，之後再互換。活動後引導學生進反思，母雞應該怎麼站才可以以最大範圍擋住老鷹？身體站正面或側面比容易阻擋？老鷹如何移動才能抓後面的小雞？藉此引導籃球防守的動作，正面面對移動進攻者(老鷹)，以及進攻者如何利用擺脫動作甩開防守者，達到進攻的目的(抓到小雞)。 3. 老鷹捉小雞進階版，同上活動，只是老鷹和最後一個小雞皆有運球。老鷹碰到最一隻小雞或最後一隻小雞運球失控則成功，之後再互換。</p> <p>第二節 1. 介紹傳切與切傳進攻策略的使用時機、執行流程與動作要領講解。 2. 進行貓捉老鼠活動，十人一組，分成兩隊。活動於半個籃球場，準備十條小方巾或25~30公分色紙條。將小方巾夾至運動褲鬆緊帶後方，以貓捉老鼠方式，相互追逐、擺脫並擋人，去搶下另一隊的小方巾。時間一分鐘，搶得數量最多的為勝隊。 3. 進行半場三對三傳切與切傳進攻策略模擬練習。</p>
<p>14 11/25-12/01(二段)</p>	<p>第6單元 球之有道 第2章 鬥陣特攻—籃球</p>	<p>第一節 1. 介紹擋拆進攻策略，並說明使用時間、戰術執行過程與要領。 2. 進行半場三對三擋拆進攻策略模擬練習。</p> <p>第二節 1. 介紹掩護進攻策略，並說明使用時間、戰術執行過程與要領。 2. 攻城掠地：空間跑位與擋人練習，十人一組，五人進攻，五人防守。 3. 半場三對三掩護進攻策略模擬練習。</p>
<p>15 12/02-12/08</p>	<p>第6單元 球之有道 第3章 防城如意—排球</p>	<p>第一節 1. 防守基本動作說明。 2. 米字形敏捷性測驗：防守時敏捷性練習</p> <p>第二節 1. 你丟我擋(原地擋高防守)：兩人一組防守(一人丟球、一人防守)練習。</p>
<p>16 12/09-12/15</p>	<p>第6單元 球之有道 第3章 防城如意—排球</p>	<p>第一節 1. 教師說明防守動作的訓練。 2. 轉向訓練(天旋地轉)：180度轉身防守。 3. 轉向訓練(打中至正)。</p> <p>第二節 1. 教師說明個人原地防守動作的技能建立後，訓練將變化成身體前後移動防守加上托球的綜合練習。 2. 進退有據(進退防守)：一人丟球、一人防守。</p>

		3. 進退有據(進退擋高防守):一人丟球、一人防守及托球。
17 12/16-12/22	第6單元 球之有道 第4章 手到擒來—手球	第一節 1. 教師講述手球運動簡史，並帶入運動明星的講述，提升學生的注意力與興趣。 2. 接球、肩上傳球動作解析。 第二節 1. 進行「肩上傳球」活動。 2. 三步傳球步法解析、傳球的要點。
18 12/23-12/29	第6單元 球之有道 第4章 手到擒來—手球	第一節 1. 複習「愛體育：三人傳球」活動。依據學生人數及場地器材數量，適當分組。操作前再次提醒學生傳接球的要領，以及三步傳球的注意事項。 2. 跨步射門、跳躍射門動作解析。 第二節 1. 複習傳接球技術：可適度的加長傳接球的距離，但須考慮學生的個別差異與學習成效。 2. 複習射門技術：雖然不同的練習模式有助技術的成長，但手球運動學生可能較少接觸，因此建議以相同的練習模式進行，亦即以「愛體育：射門挑戰」練習即可。
19 12/30-01/05	第6單元 球之有道 第5章 羽你有約—羽毛球	第一節 1. 教師講解與示範正／反手平抽球動作。 2. 教師說明正／反手平抽球特點與使用時機：平抽球為中場擊球技術，於中場左、右兩側以平快的方式回擊，使球近於網高並快速壓迫至對方後場，是具攻擊、侵略性的球路。 3. 進行定點練習。 第二節 1. 教師講解與示範正／反手網前撲球動作。 2. 教師說明正／反手網前撲球特點與使用時機：撲球是網前進攻球路之一，當對方回擊的球高於網高時，透過判斷與動作技巧，爭取擊球時間，給予對手壓迫。 3. 進行定點練習。
20 01/06-01/12	第6單元 球之有道 第5章 羽你有約—羽毛球	第一節 進行抽球結合網前撲球練習：三人一組，甲站於場邊以徒手方式將球拋擲至中場，乙則徒手拋擲網前球，丙先平抽球後，連貫至網前進行撲球，反覆操作數分鐘後，三人角色互換。 第二節 進行羽毛球友誼賽。
21 01/13-01/19	複習第4、5單元	1. 引起動機，教師分享歷年奧運會標語、海報，並介紹古代奧運的起源，以及奧林匹克永續發展的精神。 2. 引起動機，請學生分享平常的生活習慣，說明調整哪些習慣能讓身體更健康，熟悉課本中關於心肺耐力適能及柔軟度的示範動作，擬定屬於自己的運動計畫。 3. 引起動機，介紹不同風格的有氧舞蹈，有氧舞蹈能

		<p>提升健康體適能。體驗有氧舞蹈、階梯有氧舞蹈、拳擊有氧。</p> <p>4. 引起動機，介紹鄭兆村選手、標槍比賽如何進行，了解鉛球與標槍投擲方式的不同、比賽方式。</p> <p>5. 引起動機，介紹保齡球相關設施與規則，並了解持球與助跑步法的重要性、以及其對投擲準度與力量的功用、瞄準原理。</p>
<p>22 01/20-1/20(三段)</p>	<p>複習第 6 單元</p>	<p>1. 引起動機，介紹棒壘球場地、跑壘技術、滑壘、跑壘路線、踩壘規則與三尺線觀念。</p> <p>2. 引起動機，介紹籃球運動賽事、兩人擋拆、傳切、運球掩護、進攻策略。</p> <p>3. 引起動機，介紹排球賽的防守方式與動作，說明接球與防守差異，並進行防守練習活動。</p> <p>4. 引起動機，簡述手球運動簡史、方式、比賽型態、射門要領。</p> <p>15. 引起動機，介紹羽球比賽、正/反手平抽球動作、撲球技術、網前擊球問題討論。</p>

桃園市立青溪國民中學 113 學年度第二學期九年級領域學習課程【健康與體育領域 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 (請用■)	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	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。 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。 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。 4c-IV-1: 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3: 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。	
	學習內容	Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Bd-IV-1: 武術套路動作與攻防技巧。 Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定。 Cb-IV-3: 奧林匹克運動會的精神。 Cc-IV-1: 水域休閒運動綜合應用。 Cd-IV-1: 戶外休閒運動綜合應用。 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。	
融入之議題 (請用■)	<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 checked="" 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 type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育		

<p>學習目標</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識浮潛裝備及基本技巧，並嘗試、體驗部分操作。 2. 認識仰泳規則，並引導學生循序漸進熟練仰泳技巧。 3. 認識高爾夫的基本技巧，並嘗試、體驗部分操作。 4. 認識撞球基本規則，並引導學生循序漸進熟練動作技巧。 5. 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。 6. 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。 7. 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。 8. 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。 9. 了解排球的攔網基本技術，能夠將排球攔網運用在比賽上。 10. 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。 11. 認識武術防禦八大式的技巧，並了解其實際運用的方式。 	
<p>評量方式 (請具體說明)</p>	<p><input type="checkbox"/>定期評量：每學期【2】次，採【紙筆】測驗及多元評量</p> <p><input 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 02/10-02/16</p>	<p>第4單元 親水之旅 第1章 水域嬉遊／水域休閒</p>	<p>第一節 (1)教師引導並講解戶外休閒活動對於身心的影響，並透過分組討論，建構休閒活動的分類。 (2)以小川父親於假日去湖邊釣魚的案例，說明並引導學生思考家人所參與之休閒活動的種類及價值。 (3)教師歸納並統整學生提出的分類，並介紹水域休閒活動。</p> <p>第二節 (1)由教師介紹浮潛活動的概況。 (2)介紹浮潛裝備。 (3)教師說明示範浮潛三寶的穿戴方法。 (4)安排兩人一組練習，互相學習穿戴面鏡及呼吸管。</p>
<p>2 02/17-02/23</p>	<p>第4單元 親水之旅 第1章 水域嬉遊／水域休閒</p>	<p>第一節 (1)教師介紹防寒衣的功能。 (2)教師介紹救生衣的穿著方法。 (3)教師介紹坐姿入水的方法 (4)教師說明配戴面鏡前的防霧方法：在潛水前使用防霧劑塗或唾液塗抹在鏡片內側，再以水輕輕搖洗後倒掉，即可有效防止起霧。 (5)教師說明並示範面鏡排水的方法：浮潛過程中難免會因頭部移動或面鏡密合度的問題造成面鏡進水，簡單的排水方法是將頭微微上抬出水面，以手打開面鏡下緣，讓水流掉即可。若為水面下排水，頭不抬離水面，以手壓住面鏡上緣，鼻子吐氣，將空氣吹進面鏡中，空氣就會把面鏡中的水排出。 (6)教師說明並示範如何將面鏡與呼吸管結合，並練習</p>

		<p>呼吸管排水。</p> <p>(7)分組練習蛙鞋打水方法：俯泳踢法、仰泳踢法、側泳踢法。</p> <p>(8)兩人一組練習水中面鏡排水，相互拉開同學的面鏡，使其面鏡注水，接著練習使用面鏡排水法將水排出後再離開水面。</p> <p>第二節</p> <p>(1)由教師介紹並示範下潛的動作要領。</p> <p>(2)分組練習躬身下潛的動作。</p> <p>(3)四至六人一組，進行「愛體育：下潛拾物」接力活動。</p> <p>(4)進行「愛護海洋」活動：在學會浮潛技能後，未來同學們如有機會到海中浮潛時可能會看見塑膠汙染物、廢棄漁網、寶特瓶，甚至是非法捕撈等人類對於海洋所造成的危害，面對這些對於自然環境所造成的危害，我們能做什麼？請與同學或家人討論，並完成課本的活動表格。</p>
<p>3</p> <p>02/24-03/02</p>	<p>第4單元 親水之旅</p> <p>第2章 徜徉水面／游泳</p>	<p>第一節</p> <p>(1)打水練習。</p> <p>(2)教師引導學生認識可以如何進行仰式打水練習說明，並進行示範。從岸上打水、池邊打水、兩人小組浮具打水、仰漂打水及雙手夾於頭部兩側打水等方式。</p> <p>第二節</p> <p>(1)仰漂打水練習：教師示範仰漂打水技巧，再請學生練習，利用身體本身的浮力加上打水產生速度，讓身體可以更穩定的浮在水面上。</p> <p>(2)雙手夾於頭部兩側打水練習：教師示範，雙手伸直緊靠耳朵，手掌重疊，下方手掌大拇指扣住上方手掌，此動作重點在於身保持體流線型，接著請學生試做。</p> <p>(3)仰式划手動作練習。</p>
<p>4</p> <p>03/03-03/09</p>	<p>第4單元 親水之旅</p> <p>第2章 徜徉水面／游泳</p>	<p>第一節</p> <p>(1)教師示範仰式划手動作(可運用教學影片進行動作分解說明)。</p> <p>(2)請一組學生進行兩人一組划手練習示範，再請學生試做。</p> <p>(3)若學生已具備有良好的仰式基礎，教師可示範以大腿夾住浮板或浮球進行划手練習。(4)教師示範仰式划手、打水合併的連貫動作(即一手六腳)。</p> <p>第二節</p> <p>(1)教師示範仰式打水與划手動作結合：先進行仰式打水，讓身體浮在水面上且能穩定前進再單邊划手，確認兩邊划手都能穩定前進再進行兩手交替划手。</p> <p>(2)練習兩手交替(雙臂對稱)划手：一手臂在水中準備抓水抱水時，另一手也出水做空中移臂回復動作，當回復動作的手臂準備入水抓水時，另一手臂也剛好推水結束準備出水面做回復動作。</p> <p>(3)教師示範一手六腳動作，請學生練習。</p>
<p>5</p> <p>03/10-03/16</p>	<p>第5單元 瞄準目標</p> <p>第1章 推心置腹／高</p>	<p>第一節</p> <p>(1)介紹高爾夫個人裝備。</p> <p>(2)介紹場地設施。</p>

	爾夫球	<p>(3)握桿講解、示範與練習。 (4)站姿講解、示範與練習。 (5)推桿講解、示範與練習。 (6)推推樂活動。</p> <p>第二節 (1)高爾夫運動欣賞要點。 (2)觀賞禮儀。 (3)校園十八洞賽規則說明。 (4)進行校園十八洞賽。</p>
6 03/17-03/23(一段)	第5單元 瞄準目標 第2章 一桿入袋／撞球	<p>第一節 (1)介紹撞球工具設備。 (2)介紹比賽種類。 (3)撞球動作之架桿及身體姿勢講解、示範與練習。 (4)講解撞球常見犯規動作。</p> <p>第二節 (1)講解碰撞原理運用於撞球運動所產生的現象。 (2)講解反彈原理運用於撞球運動所產生的現象。 (3)「愛體育：立竿見影」活動規則說明。(4)進行「愛體育：立竿見影」活動。</p>
7 03/24-03/30	第6單元 精益球精 第1章 比手畫腳／棒壘球	<p>第一節 (1)界內與界外的判定要點。 (2)觸擊短打戰術說明。 (3)觸擊短打分解動作講解並練習。 (4)突襲短打分解動作講解並練習。</p> <p>第二節 (1)打帶跑戰術說明。 (2)打帶跑動作教學。</p>
8 03/31-04/06	第6單元 精益球精 第1章 比手畫腳／棒壘球	<p>第一節 (1)介紹攻擊暗號種類。 (2)介紹攻擊暗號的手勢。 (3)進行「愛體育：簡單式手勢」活動。 (4)進行「愛體育：組合式手勢——超級比一比(活動一)」活動。</p> <p>第二節 (1)棒壘大賽。</p>
9 04/07-04/13	第6單元 精益球精 第2章 防禦陣線聯盟／籃球	<p>第一節 (1)介紹籃球盯人防守觀念與位置。 (2)「愛體育：對錯選邊站」。</p> <p>第二節 (1)半場三對三團隊防守觀念與站位模擬練習。(2)愛體育：猜猜猜活動——防守觀念與站位。</p>
10 04/14-04/20	第6單元 精益球精 第3章 手腦並用／手球	<p>第一節 (1)左翼射門之動作解析與練習。(2)右翼射門之動作解析與練習。</p> <p>第二節 (1)複習左翼和右翼射門。(2)7公尺射門之動作解析與練習。(3)守門員防守技術講解與練習。</p>
11 04/21-04/27(二段)	第6單元 精益球精 第3章 手腦並用／手	<p>第一節 (1)複習射門和守門員的防守技術。(2)對人的相關規則解說。(3)普通球員防守基本姿勢要領與練習。(4)</p>

	球	防守步法講說與練習。 第二節 (1)複習射門和守門員的防守技術。(2)講解攻守陣型。(3)講解防守陣型。
12 04/28-05/04	第6單元 精益球精 第4章 乒乓旋風／桌 球	第一節 (1)說明觸摸不同位置排球時的注意事項。(2)愛體育：手腳並用。(3)反手切球動作示範。(4)個人單次擊球練習。 第二節 (1)正手切球動作示範。(2)個人單次擊球練習。
13 05/05-05/11	第6單元 精益球精 第4章 乒乓旋風／桌 球	第一節 (1)於球桌旁說明並示範正手發下旋球的要領與完整動作。 (2)於空曠處示範正手發平擊球、正手發下旋球，可藉由兩種不同的發球在地板上前進的軌跡，讓學生比較兩種旋轉的差異。 (3)請學生各自找空曠處練習，自我檢視其正手發下旋球是否會在前進後停留於原地，甚至有往回跳的情況。 第二節 (1)裁判手勢介紹：下位發球員、得分、重發。(2)比賽方式、規則介紹。 (3)單打比賽記錄表說明。
14 05/12-05/18	第6單元 精益球精 第5章 東攔西阻／排 球	第一節 (1)教師配合課文講解攔網基本動作要領與操作。 (2)教師引導學生進行攔網時起跳練習操作。(3)兩人一組無球攔網(原地起跳攔網)。 第二節 (1)兩人一組練習(一人丟球＋一人原地攔網)。 (2)兩人一組練習(一人丟球＋一人左右攔網)。 (3)教師觀察學生攔網動作，分析正確與否。
15 05/19-05/25	第6單元 精益球精 第5章 東攔西阻／排 球	第一節 (1)兩人與三人攔網隔網練習(一人丟球＋一人、兩人攔網)。 (2)浮板攔網(一人攻擊＋兩人浮板攔網)。 (3)教師觀察學生攔網動作，分析正確與否。 第二節 (1)四人一組攔網隔網練習(一人丟球或托球)＋一人攻擊＋一人攔網＋一人撿球)。 (2)四人一組攔網(一人丟球或托球)＋一人攻擊＋兩人攔網。 (3)教師觀察學生攔網動作，分析正確與否。
16 05/26-06/01	第7單元 武體之美 第1章 操之在我／體 操	第一節 (1)圖卡介紹競技體操單槓、雙槓及高低槓項目。 (2)說明且練習正握橫移。 (3)說明且練習側向舉腿。 第二節 (1)說明且練習懸垂舉腿。 (2)說明且練習引體向上。 (3)分組練習「愛體育：立寶特瓶、夾球拋球及踢球射門」。

<p>17 06/02-06/08</p>	<p>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</p>	<p>第一節 (1)「超級變變變」小組討論與練習。(2)組合動作創作與展演。(3)展演與賞析。 第二節 (1)防禦八大式——馬步架掌。(2)防禦八大式——弓步架衝掌。(3)防禦八大式——獨立彈踢。</p>
<p>18 06/09-06/13</p>	<p>第7單元 武體之美 第2章 形神兼備、內外兼修／武術</p>	<p>第一節 說明且練習以下招式： (1)防禦八大式——馬步推掌。(2)防禦八大式——弓步穿掌。(3)防禦八大式——弓步蓋掌衝拳。 第二節 (1)暖身。(2)防禦八大式——弓步頂肘撐掌彈踢。(3)防禦八大式——馬步雙砸拳。</p>