

健康與體育領域課程計畫

桃園市龜山國民中學 112 學年度 七 年級第一學期 健康與體育 領域課程計畫			
每週節數	3	設計者	七年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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	<ul style="list-style-type: none"> ■ C1. 道德實踐與公民意識、 ■ C2. 人際關係與團隊合作、 ■ C3. 多元文化與國際理解 	
學習重點	<p>學習表現：</p> <p>1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-1:分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>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>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>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>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p> <p>4c-IV-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>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。</p>		

	<p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>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。</p> <p>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Cc-IV-1:水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p> <p>Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Db-IV-2:青春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>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</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>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。</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>Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。</p>
<p>融入之議題</p>	<p>【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>【環境教育】 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。</p> <p>【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J10 了解全球永續發展之理念。</p> <p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。</p>

	<p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p> <p>【多元文化教育】</p> <p>多 J1 珍惜並維護我族文化。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 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。 20. 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。 21. 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。 22. 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。 23. 完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。 24. 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。 25. 能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。 26. 透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。 27. 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。 28. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。 29. 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。 30. 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。 31. 能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 32. 培養自發學習與相互合作學習的能力。 33. 能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。 34. 能完整做出捷泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 35. 認識籃球運動，學習所需要的動作技術。

	<p>36. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。</p> <p>37. 能瞭解排球之相關知識。</p> <p>38. 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。</p> <p>39. 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。</p> <p>40. 瞭解體操的運動技能及原理。</p> <p>41. 能學習到平衡與跳躍能力。</p> <p>42. 將練習要點融入在練習過程中。</p> <p>43. 瞭解跳繩運動的技能及原理。</p>
教學與評量說明	<p>1. 教材編輯與資源 (教科書版本、相關資源)</p> <p>(1) 自編。</p> <p>(2) 教學動畫、電腦、單槍、活動設計操作、課程相關補充資料、影片。</p> <p>(3) 相關學習活動單。</p> <p>2. 教學方法</p> <p>(1) 運用多元、漸進的教學法，支持教學生活化。</p> <p>(2) 透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習。</p> <p>3. 教學評量</p> <p>質量並重，運用多元評量策略，並使用自評表或檢核表，利用同儕互評、自我檢測、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。</p>

桃園市龜山國民中學 112 學年度 <u>七</u> 年級第二學期 健康與體育 領域課程計畫			
每週節數	3	設計者	七年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進、 <input checked="" type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決、 <input checked="" type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	<input checked="" type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達、 <input checked="" type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養、 <input checked="" type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	<input 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	<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。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險、維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 瞭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>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>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</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-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>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錯進健康的觀點與立場。</p> <p>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。</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，發展運動參與方法。</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>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</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>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</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>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p>
<p>融入之議題</p>	<p>【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> <p>【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。</p> <p>【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。</p> <p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。</p>

	<p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
學習目標	<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。 22. 瞭解有氧舞蹈的起源分類。 23. 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。 24. 學會有氧舞蹈的動作。 25. 能培養團隊合作的精神。 26. 能認識飛盤競賽項目的相關知識。 27. 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。 28. 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。 29. 能瞭解活動中的動作要求，達到團隊互動合作的精神。 30. 認識中距離跑的發展及項目。 31. 能理解 800 公尺及 1500 公尺的競賽屬性。 32. 利用正確的擺、跑、蹬、抬、轉跑姿，輕鬆節省能量的消耗。 33. 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。 34. 能做到自我肌力鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。 35. 瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。 36. 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。 37. 瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。 38. 能完整做出蛙泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。

	<p>39. 能瞭解桌球相關知識與規則。</p> <p>40. 能瞭解桌球正反拍擊球動作要領，並做到正反拍技術動作。</p> <p>41. 能具備個人與團隊合作練習的知能。</p> <p>42. 瞭解排球低首發球的動作要領。</p> <p>43. 學習低手發球。</p> <p>44. 學習肩上發球。</p> <p>45. 學習排球低手接發球。</p> <p>46. 瞭解投籃及傳接球的動作要領。</p> <p>47. 培養挑戰自我與團隊合作的精神。</p> <p>48. 養成良好的運動習慣。</p> <p>49. 能瞭解羽球的起源及歷史背景。</p> <p>50. 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。</p> <p>51. 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。</p> <p>52. 瞭解運動安全注意事項。</p> <p>53. 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。</p> <p>54. 瞭解急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南。</p> <p>55. 瞭解熱傷害的症狀及處理方法。</p>
<p>教學與評量說明</p>	<p>1. 教材編輯與資源 (教科書版本、相關資源)</p> <p>(1) 自編。</p> <p>(2) 教學動畫、電腦、單槍、活動設計操作、課程相關補充資料、影片。</p> <p>(3) 相關學習活動單。</p> <p>2. 教學方法</p> <p>(1) 運用多元、漸進的教學法，支持教學生活化。</p> <p>(2) 透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習。</p> <p>3. 教學評量</p> <p>質量並重，運用多元評量策略，並使用自評表或檢核表，利用同儕互評、自我檢測、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。</p>

桃園市龜山國民中學 112 學年度 <u>八</u> 年級第一學期 <u>健康與體育</u> 領域課程計畫			
每週節數	三節		設計者
<p>核心素養</p>	<p>A 自主行動</p>	<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>	<p>八年級教學團隊</p>
	<p>B 溝通互動</p>	<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>	
	<p>C 社會參與</p>	<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>	
<p>學習重點</p>	<p>學習表現</p>	<p>1a-IV-1: 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-1: 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p>	

1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。

1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。

1b-IV-4: 提出健康自主管理的行動策略。

1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。

1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。

1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。

1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。

1d-IV-2: 反思自己的運動技能。

1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。

2a-IV-1: 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。

2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。

2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。

2b-IV-1: 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。

2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。

2b-IV-3: 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。

2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。

2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。

2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。

2d-IV-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。

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-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。

3b-IV-3: 熟悉大部份的決策與批判技能。

3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。

3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。

3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。

3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。

3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。

3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。

4a-IV-1: 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。

4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。

4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。

4b-IV-1: 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。

4b-IV-2: 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。

4b-IV-3: 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。

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

	<p>動計畫。</p> <p>4c-IV-3: 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。</p>
學習內容	<p>Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Aa-IV-2: 人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p> <p>Aa-IV-3: 老化與死亡的意義與自我調適。</p> <p>Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2: 體適能運動處方基礎設計原則。</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>Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Ca-IV-1: 健康社區的相關問題改善策略與資源。</p> <p>Ca-IV-2: 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p> <p>Ca-IV-3: 環保永續為基礎的綠色生活型態。</p> <p>Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cd-IV-1: 戶外休閒運動綜合應用。</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> <p>Ga-IV-1: 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1: 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ia-IV-2: 器械體操動作組合。</p> <p>Ic-IV-1: 民俗運動進階與綜合動作。</p> <p>Ic-IV-2: 民俗運動個人或團隊展演。</p>
<p>議題融入</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J1: 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p>性 J4: 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 J5: 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p> <p>性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J3: 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> <p>人 J5: 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>人 J6: 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 J6: 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J2: 重視群體規範與榮譽。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J3: 認識法律之意義與制定。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4: 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。</p> <p>涯 J13: 培養生涯規劃及執行的能力。</p>

	<p>【環境教育】 環J12:認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。</p> <p>【安全教育】 安J1:理解安全教育的意義。 安J9:遵守環境設施設備的安全守則。</p>
<p>學習目標</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解並維護自己與他人的身體界線，以及自主權。 2. 運用生活技能或策略，來面對與性別或性行為議題。 3. 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。 15. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。 16. 了解跳遠及跳高的動作要領。 17. 知道登山活動的特性及安全注意事項。 18. 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。 19. 透過學習感受桌球運動的樂趣，提升並增強技能與體適能。 20. 能做到羽球正手切球、正反手挑球動作，並充分實踐運用。 21. 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。 22. 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。 23. 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。 24. 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。 25. 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。

教學與評量 說明	<p>1. 教材編輯與資源 (教科書版本、相關資源)</p> <p>(1) 自編。</p> <p>(2) 教學動畫、電腦、單槍、活動設計操作、課程相關補充資料、影片。</p> <p>(3) 相關學習活動單。</p> <p>2. 教學方法</p> <p>(1) 運用多元、漸進的教學法，支持教學生活化。</p> <p>(2) 透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習。</p> <p>3. 教學評量</p> <p>質量並重，運用多元評量策略，並使用自評表或檢核表，利用同儕互評、自我檢測、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。</p>
---------------------	--

桃園市龜山國民中學 112 學年度 <u>八</u> 年級第二學期 <u>健康與體育</u> 領域課程計畫			
每週節數	三節	設計者	八年級教學團隊
核心素養	A 自主 行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決 <input checked="" type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通 互動	<input checked="" type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養 <input checked="" type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會 參與	<input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學 習 表 現	<p>1a-IV-1: 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-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>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-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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-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>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>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-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p> <p>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>
	<p>學 習 內 容</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>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p> <p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。</p> <p>Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。</p> <p>Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>Fb-IV-2:健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p> <p>Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。</p> <p>Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p> <p>Gb-IV-2:游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。</p> <p>Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>

	<p>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>
<p>議題融入</p>	<p>【人權教育】 人J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 人J9:認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。</p> <p>【生命教育】 生J3:反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 生J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 生J7:面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。</p> <p>【安全教育】 安J1:理解安全教育的意義。 安J3:了解日常生活容易發生事故的原因。 安J10:學習心肺復甦術及AED的操作。 安J11:學習創傷救護技能。</p> <p>【品德教育】 品J1:溝通合作與和諧人際關係。 品J2:重視群體規範與榮譽。</p> <p>【戶外教育】 戶J2:擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 戶J3:理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 戶J5:在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p> <p>【性別平等教育】 性J7:解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 性J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯J3:覺察自己的能力與興趣。 涯J13:培養生涯規劃及執行的能力。</p>
<p>學習目標</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。

	<p>9. 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。</p> <p>10. 學習各種運動傷害預防及處理方法，能在運動前辨識可能的風險，作為個人運動傷害預防之道。</p> <p>11. 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。</p> <p>12. 了解蛙式的動作要領，並能在課餘時間自我練習。</p> <p>13. 認識定向越野與其基本能力。</p> <p>14. 了解並學會拔河的动作要領。</p> <p>15. 學會棒球及慢速壘球的投球及打擊等基本動作。</p> <p>16. 了解與學習排球攻擊動作中的步法，以及動作要領。</p> <p>17. 了解與練習羽球正手殺球與正、反手網前短球的基本技術。</p> <p>18. 學習運用籃球的個人防守技術、出手機會判斷方式。</p> <p>19. 了解合球的比賽方式、種類與規則，以及合球得分的技術。</p>
<p>教學與評量說明</p>	<p>1. 教材編輯與資源 (教科書版本、相關資源)</p> <p>(1) 自編。</p> <p>(2) 教學動畫、電腦、單槍、活動設計操作、課程相關補充資料、影片。</p> <p>(3) 相關學習活動單。</p> <p>2. 教學方法</p> <p>(1) 運用多元、漸進的教學法，支持教學生活化。</p> <p>(2) 透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習。</p> <p>3. 教學評量</p> <p>質量並重，運用多元評量策略，並使用自評表或檢核表，利用同儕互評、自我檢測、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。</p>

桃園市龜山國民中學 112 學年度 <u>九</u> 年級第一學期 <u>健康與體育</u> 領域課程計畫			
每週節數	三節	設計者	九年級教學團隊
<p>核心素養</p>	<p>A 自主行動</p>	<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>	
	<p>B 溝通互動</p>	<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>	
	<p>C 社會參與</p>	<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-2: 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p>	

	<p>1b-IV-4:提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。</p> <p>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>
學習內容	<p>Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Bc-IV-2:終身運動計畫的擬定原則。</p> <p>Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> <p>Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。</p>

	<p>Eb-IV-1: 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Eb-IV-3: 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p> <p>Fa-IV-1: 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-4: 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5: 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> <p>Fb-IV-1: 全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>Fb-IV-2: 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p> <p>Ga-IV-1: 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hc-IV-1: 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1: 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ib-IV-1: 自由創作舞蹈。</p>
<p>議題融入</p>	<p>【生命教育】 生 J2: 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J5: 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>【生涯規畫教育】 涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。 涯 J12: 發展及評估生涯決定的策略。 涯 J13: 培養生涯規畫及執行的能力。</p> <p>【閱讀素養教育】 閱 J7: 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>【人權教育】 人 J3: 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 人 J6: 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p> <p>【環境教育】 環 J4: 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。</p> <p>【品德教育】 品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2: 重視群體規範與榮譽。</p> <p>【家庭教育】 家 J5: 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>【法治教育】 法 J1: 探討平等。</p>
<p>學習目標</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解身體意象的意涵及其影響因素，並能思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，運用批判性思考技能來澄清迷思。 2. 了解過輕或過重對身體可能造成的危害，且能運用客觀的健康數據來評估並擬定體重控制行動策略。 3. 能夠釐清媒體呈現體重控制的迷思，並以適合自己的自主健康管理的體重控制行動策略來實踐健康生活型態。 4. 了解臺灣社會的轉變對飲食的影響，認識常見的飲食保健類型，能夠

	<p>了解其對人健康的影響，進而做個聰明的消費者。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>7. 認識壓力，並能進行自我覺察與調適，健康的面對壓力。</p> <p>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。</p> <p>9. 介紹奧林匹克之相關知識，並了解奧林匹克的價值精神，以實踐在日常生活中。</p> <p>10. 了解體適能之相關知識與技能原理，並能思考與設計適合自己的運動計畫，進一步養成運動習慣。</p> <p>11. 了解階梯有氧和拳擊有氧的基本動作要領與練習方法。</p> <p>12. 了解標槍及鉛球的相關知識與動作要領。</p> <p>13. 了解保齡球的相關知識與動作要領。</p> <p>14. 了解棒壘球之相關知識與技能原理，並能反思和與發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>15. 學習籃球三對三的進攻技術與策略，並能實際應用。</p> <p>16. 了解排球防守與接球的差異，並能將排球的防守基本技術運用在比賽中。</p> <p>17. 了解手球傳接球及射門之相關要領與方法。</p> <p>18. 了解羽球正(反)手平抽球、正(反)手網前撲球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p>
<p>教學與評量說明</p>	<p>1. 教材編輯與資源 (教科書版本、相關資源)</p> <p>(1) 自編。</p> <p>(2) 教學動畫、電腦、單槍、活動設計操作、課程相關補充資料、影片。</p> <p>(3) 相關學習活動單。</p> <p>2. 教學方法</p> <p>(1) 運用多元、漸進的教學法，支持教學生活化。</p> <p>(2) 透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習。</p> <p>3. 教學評量</p> <p>質量並重，運用多元評量策略，並使用自評表或檢核表，利用同儕互評、自我檢測、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。</p>

<p>桃園市龜山國民中學 112 學年度 <u>九</u> 年級第二學期 <u>健康與體育</u> 領域課程計畫</p>			
<p>每週節數</p>	<p>三節</p>	<p>設計者</p>	<p>九年級教學團隊</p>
<p>核心素養</p>	<p>A 自主行動</p>	<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>	
	<p>B 溝通互動</p>	<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</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>1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2a-IV-1: 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1: 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3a-IV-2: 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-3: 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4a-IV-1: 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>4b-IV-3: 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p> <p>4c-IV-1: 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p>

	<p>4c-IV-3: 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 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。</p>
學習內容	<p>Aa-IV-2: 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 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。 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。 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。 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抉擇的思考。 Db-IV-7: 健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。 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。 Gb-IV-2: 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。 Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hc-IV-1: 標的性球類運動動作組合與團隊戰術。 Hd-IV-1: 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ia-IV-2: 器械體操動作組合。</p>
議題融入	<p>【性別平等教育】 性J6: 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。</p> <p>【人權教育】 人J3: 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 人J6: 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p> <p>【環境教育】 環J4: 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環J5: 了解聯合國推動永續發展的背景與趨勢。 環J6: 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環J8: 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 環J9: 了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。 環J15: 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p> <p>【生命教育】 生J5: 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒</p>

	<p>娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。</p> <p>【國際教育】 國 J3: 了解我國與全球議題之關聯性。 國 J8: 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。</p> <p>【海洋教育】 海 J1: 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 海 J2: 認識並參與安全的海洋生態旅遊。</p> <p>【品德教育】 品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】 安 J3: 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J6: 了解運動設施安全的維護。 安 J9: 遵守環境設施設備的安全守則。</p>
<p>學習目標</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識青少年婚前性行為與非預期懷孕等責任與後果。 2. 了解法律對性的規範，避免性危害的發生。 3. 培養安全性行為的態度，並能在未來真正對性與愛負責任。 4. 認識性病的傳染途徑及對個人健康與社會的威脅。 5. 培養從事安全性行為的態度，並能在未來從事安全性行為，以避免性病的感染。 6. 認識科技所造成的環境問題，以及環境對人類健康的影響。 7. 認識飲食問題對地球造成的影響，學習使地球永續經營的健康飲食消費方法。 8. 利用消費行為改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。 9. 認識行為改變階段的歷程，學習如何建立健康行為。 10. 學習運用生活技能解決落實健康行動計畫所遭遇的困難。 11. 了解並能夠藉由健康行為增進自我健康狀態。 12. 認同健康的重要性，並建立健康生活型態。 13. 認識浮潛裝備及基本技巧，並嘗試、體驗部分操作。 14. 認識仰泳規則，並引導學生循序漸進熟練仰泳技巧。 15. 認識高爾夫的基本技巧，並嘗試、體驗部分操作。 16. 認識撞球基本規則，並引導學生循序漸進熟練動作技巧。 17. 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。 18. 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。 19. 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。 20. 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。 21. 了解排球的攔網基本技術，能夠將排球攔網運用在比賽上。 22. 透過單槓抓握技巧與懸垂、落地技術，學習控制身體，使其協調穩定。

	23. 認識武術防禦八大式的技巧，並了解其實際運用的方式。
<p>教學與評量 說明</p>	<p>1. 教材編輯與資源 (教科書版本、相關資源) (1)自編。 (2)教學動畫、電腦、單槍、活動設計操作、課程相關補充資料、影片。 (3)相關學習活動單。</p> <p>2. 教學方法 (1)運用多元、漸進的教學法，支持教學生活化。 (2)透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習。</p> <p>3. 教學評量 質量並重，運用多元評量策略，並使用自評表或檢核表，利用同儕互評、自我檢測、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。</p>