

## 伍、領域課程計畫

### 健康與體育領域課程計畫

桃園市龜山國民中學 111 學年度【健康與體育領域】課程計畫-七年級			
每週節數		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"> <li>■ A1. 身心素質與自我精進、</li> <li>■ A2. 系統思考與問題解決、</li> <li>■ A3. 規劃執行與創新應變</li> </ul>	
	B 溝通互動	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ B1. 符號運用與溝通表達、</li> <li>■ B2. 科技資訊與媒體素養、</li> <li>■ B3. 藝術涵養與美感素養</li> </ul>	
	C 社會參與	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ C1. 道德實踐與公民意識、</li> <li>■ C2. 人際關係與團隊合作、</li> <li>■ C3. 多元文化與國際理解</li> </ul>	
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-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</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-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-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3a-IV-1:精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。</p> <p>3b-IV-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>		

- 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。
- 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:

- Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

	<p>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術</p> <p>Ia-IV-1:徒手體操動作組合。</p> <p>Ib-IV-1:自由創作舞蹈。</p> <p>Ic-IV-1:民俗運動進階與綜合動作。</p>
<p>融入之議題</p>	<p><b>【人權教育】</b></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 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</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 J8:了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p> <p><b>【性別平等教育】</b></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 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><b>【生涯規劃教育】</b></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><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J1:理解安全教育的意義。</p> <p>安 J2:判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>安 J6:了解運動設施安全的維護。</p> <p><b>【防災教育】</b></p> <p>防 J8:繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。</p> <p>防 J9:了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。</p> <p><b>【環境教育】</b></p> <p>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>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><b>【海洋教育】</b></p> <p>海 J1:參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。</p>
<p>學習目標</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 了解青春期的身心需求及學會調適身心變化。</li> <li>3. 建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。</li> <li>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。</li> <li>5. 判斷環境中的潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。</li> <li>6. 因應不同生活情境，善用健康技能降低事故的發生。</li> </ol>

	<p>7. 監控環境安全狀況，並能針對危險處持續的調正與修正。</p> <p>8. 認識運動前健康評估與體適能檢測。</p> <p>9. 了解運動處方設計原則。</p> <p>10. 建立使用運動設施安全意識。</p> <p>11. 學會自行車、跑步、水中自救及救人原則。</p> <p>12. 培養自我挑戰、自我精進的態度。</p> <p>13. 認識籃球的運球技巧。</p> <p>14. 了解排球的接球技巧。</p> <p>15. 熟悉羽球發球、接發球及正手高遠球的技巧。</p> <p>16. 認識體操的跳躍、翻滾等技巧。</p> <p>17. 了解創意啦啦舞的基本動作與組合。</p> <p>18. 學習扯鈴的繞腳及繞腳轉身技巧。</p>
<p><b>教學與評量說明</b></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 111 學年度【健康與體育領域】課程計畫-八年級</p>			
每週節數	設計者		八年級教學團隊
<p><b>核心素養</b></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、 ■ 3. 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><b>學習重點</b></p>	<p>學習表現： 1a-IV-1: 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。</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。

1b-IV-1: 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。

1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。

1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。

1b-IV-4: 提出健康自主管理的行動策略。

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:

- Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。
- Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。
- Aa-IV-3:老化與死亡的意義與自我調適。
- 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。
- Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。
- Ba-IV-2:居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。
- Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。
- Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。
- Bb-IV-1:正確購買與使用藥品的行動策略。
- Bb-IV-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。
- Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。
- Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。
- Bb-IV-5:拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。
- Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。
- 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。
- Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。
- 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。
- Db-IV-3:多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。

	<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>融入之議題</p>	<p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>性 J1: 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p>性 J3: 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。</p> <p>性 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 J7: 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p> <p>性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>

	<p><b>【人權教育】</b>  人 J2:關懷國內人權議題，提出一個符合正義的社會藍圖，並進行社會改進與行動。  人 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 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。</p> <p><b>【家庭教育】</b>  家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p> <p><b>【品德教育】</b>  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><b>【法治教育】</b>  法 J3:認識法律之意義與制定。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b>  涯 J3:覺察自己的能力與興趣。  涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。  涯 J6:建立對於未來生涯的願景。  涯 J13:培養生涯規劃及執行的能力。</p> <p><b>【環境教育】</b>  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><b>【安全教育】</b>  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>
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解並維護自己與他人的身體界線與自主權。</li> <li>2. 運用生活技能或策略面對與性別或性行為議題。</li> <li>3. 知道性騷擾與性行為相關的法律規範，以正確資訊來思考抉擇拒絕性騷擾、性別歧視等問題。</li> <li>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與因應策略。</li> <li>5. 認識情感發展的階段，了解愛需要透過學習來維持。</li> <li>6. 學習生活技能以因應各種情感議題。</li> <li>7. 認識情感發展潛藏的危機，並學習保護自己。</li> <li>8. 認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。</li> <li>9. 認識食物中毒的種類、發生原因，以及預防方法。</li> <li>10. 學習如何正確飲食，為自己的飲食安全把關。</li> <li>11. 建立分辨毒害的能力。</li> </ol>



	<p>12. 了解藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等層面健康所造成之衝擊。</p> <p>13. 認識生活上常見的誘毒情境，並展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。</p> <p>14. 運用課程內容，展現個人宣示反毒理念之能力。</p> <p>15. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。</p> <p>16. 了解跳遠及跳高的動作要領。</p> <p>17. 知道登山活動的特性及安全注意事項。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>20. 能做到羽球正手切球、正反手挑球動作，並充分實踐運用。</p> <p>21. 能了解籃球各種傳接球之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
<p><b>教學與評量說明</b></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 111 學年度【健康與體育領域】課程計畫-九年級

每週節數

設計者

九年級教學團隊

核心素養	A 自主行動	<input 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 type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達、 <input type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養、 <input type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養
	C 社會參與	<input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識、 <input 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-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:熟悉大部分的決策與批判技能。</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:規畫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-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>融入之議題</p>	<p><b>【生命教育】</b></p> <p>生 J2:探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p> <p>生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p><b>【生涯規畫教育】</b></p> <p>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J12:發展及評估生涯決定的策略。</p>

	<p>涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。</p> <p><b>【閱讀素養教育】</b></p> <p>閱 J7:小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p><b>【人權教育】</b></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 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><b>【環境教育】</b></p> <p>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><b>【品德教育】</b></p> <p>品 J1:溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2:重視群體規範與榮譽。</p> <p>品 EJU7:欣賞感恩。</p> <p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 J5:了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p><b>【法治教育】</b></p> <p>法 J1:探討平等。</p>
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>7. 認識壓力，並能進行自我覺察與調適，健康的面對壓力。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>11. 了解階梯有氧和拳擊有氧的基本動作要領與練習方法。</li> <li>12. 了解標槍及鉛球的相關知識與動作要領。</li> </ol>

	<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><b>教學與評量說明</b></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>