

桃園市新興高中附設國中 114 學年度第一學期七年級健體領域課程計畫

每週節數	3 節		設計者	七年級健體領域團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 ■C3. 多元文化與國際理解		
學習重點	學習表現			
	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。			
	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。			
	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。			
	1b-IV-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。			
	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。			
	1d-IV-2 反思自己的運動技能。			
	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。			
	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。			
	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。			
	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。			
	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。			
	2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。			
	2c-IV-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。			
	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-3 熟悉大部分的決策與批判技能。			
	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-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。			
	4b-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。 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。 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 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。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 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 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食品中毒預防處理方法。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 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。 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 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。Fb-IV-2
融入之議題	【性別平等教育】 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 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。 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。 【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。 【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 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 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 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。

	【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。 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。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 【生涯規劃教育】 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 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 國 J7 了解跨語言與探究學習的重要內涵。
學習目標	一、認知 健康教育 1. 認識自己在身心成長的變化，進而了解並肯定自我。 體育 1. 培養對各類運動的興趣，樂於參與體育活動。 2. 建立正向的運動態度，享受運動帶來的樂趣與成就感。 二、技能 健康教育 1. 能了解自己的身心狀況，且能建立責任心。 體育 1. 具備基本體適能概念，學習維持健康體能的方法。 2. 練習並掌握籃球、排球、羽球、棒球等運動技巧。 3. 學習徑賽與街舞，提高身體協調性與運動能力。 三、態度 健康教育 1. 培養對自身健康負責的態度，願意主動維護身心健康。 體育 1. 運動時遵守安全規範，尊重自己與他人的健康與安全。 2. 在運動過程中展現團隊合作與公平競爭精神。 3. 培養堅持不懈的態度，勇於挑戰自我並持續進步。
教學與評量說明	教材編輯與資源 翰林版國中健體 7 上教材 教學方法 1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。 2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整

	的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 4. 單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。 教學評量 技能 問答 實作 認知 說明 觀察 發表 情意
教學資源	教學影片 教用版電子教科書

桃園市新興高中附設國中 114 學年度第二學期七年級健體領域課程計畫				
每週節數	3 節		設計者	七年級健體領域團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 ■C3. 多元文化與國際理解		
學習重點	學習表現			
	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。			
	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。			
	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。			
	1b-IV-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。			
	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。			
	1d-IV-2 反思自己的運動技能。			
	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。			
	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。			
	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。			
	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。			
	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。			
	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			
	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。			
2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。				
3a-IV-1 熟悉各種自我調適技能。				

	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 熟悉大部分的決策與批判技能。 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。 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-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。 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。 Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。 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-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。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。 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-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 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。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。
融入之議題	【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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【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。 【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 【生涯規劃教育】 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 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
學習目標	一、 認知 1. 了解成癮物質的危害與嚴重性。 2. 了解醫藥相關知識。 3. 了解如何欣賞運動。 二、 技能 1. 學習如何應對防範生活中的各種傳染病。 2. 學習正確用藥及全民健保的知識。 3. 學習籃球、排球、桌球、足球、游泳與體操等運動技能。 三、 態度 1. 培養豐富的運動生活。
教學與評量說明	教材編輯與資源 翰林版國中健體 7 下教材 教學方法 1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。 2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 4. 單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。 教學評量 技能 問答 情意 提問 發表 實作 認知

	觀察
教學資源	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書

桃園市新興高中附設國中 114 學年度第一學期八年級健體領域課程計畫				
每週節數	3 節		設計者	健體領域團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	□C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 ■C3. 多元文化與國際理解		
學習重點	學習表現			
	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策、資源與規範。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。 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 熟悉各自我調適技能。 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 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 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-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-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。 學習內容 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 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、戒治資源的運用。 Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 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-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。 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。 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 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。 Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。
融入之議題	【性別平等教育】 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。 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。 【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 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 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。 【品德教育】 品 EJU4 自律負責。 【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。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

	涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 【閱讀素養教育】 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。
學習目標	一、認知 1. 如果有喜歡的對象，如何提出邀約？ 2. 教授交往過程該注意的事，讓同學安全又健康地度過青春期。 3. 認識運動對身體發展的影響。 二、技能 1. 練習拒絕技巧。 2. 學習如何鍛鍊自己的身體。 3. 深化、進階七年級學習過的各類球類運動。 4. 學習跳遠、跳繩、飛盤等全新內容。 三、態度 1. 在青春期中保持安全與健康的態度。 培養多元興趣與良好體能。
教學與評量說明	教材編輯與資源 翰林版國中健體 8 上教材 教學方法 1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。 2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 4. 單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。 教學評量 1. 課堂問答 2. 觀察 3. 發表 4. 實作
教學資源	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書

桃園市新興高中附設國中 114 學年度第二學期八年級健體領域課程計畫				
每週節數	3 節		設計者	健體領域團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 □B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 ■C3. 多元文化與國際理解		
學習重點	學習表現			
	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。			
	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。			
	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。			
	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。			

- 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。
- 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。
- 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。
- 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-4 了解身體發展、運動和營養的關係。
- 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。
- 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。
- 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。
- 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。
- 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。
- 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。
- 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。
- 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。
- 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。
- 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。
- 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。
- 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。
- 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。
- 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。
- 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。
- 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。
- 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。
- 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。
- 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。
- 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-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。

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。
- Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。
- Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。
- 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-2 各項運動設施的安全使用規定。
- Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。
- Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。
- Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。

	Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康指標的改善策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。 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。 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。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。
融入之議題	【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。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【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 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。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。 【家庭教育】 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 【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。
學習目標	一、認知 1. 學習生長發育的過程，了解生長發育時要注意的訣竅。 2. 健康的身體是一切的基礎。 3. 學習常見的慢性病及預防方法，為未知的未來做準備。 4. 提供運動時要注意的營養及自行車知識。 5. 希望同學在從事體育活動時，能有更多更有趣的選擇。 二、技能 1. 學習基本急救技能。 2. 加深籃球、排球、桌球、足球、游泳、體操的技術。

	3. 學習「立式划槳」。 三、態度 1. 了解並遵守安全常識。 2. 在有危難發生時，願意幫助他人。 在體育活動中培養多元興趣與積極參與的態度。
教學與評量說明	教材編輯與資源 翰林版國中健體8下教材 教學方法 1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。 2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 4. 單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。 教學評量 分享 行動 技能 問答 情意 提問 發表 實作 認知 說明 觀察
教學資源	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書

桃園市新興高中附設國中 114 學年度第一學期九年級健體領域課程計畫				
每週節數	3 節		設計者	健體領域團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 □B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 ■C3. 多元文化與國際理解		
學習重點	學習表現			
	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。			
	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。			
	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。			
	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。			
	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。			

- 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。
- 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。
- 1d-IV-2 反思自己的運動技能。
- 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。
- 1d-IV-3 應用運動比賽的項策略。
- 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。
- 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。
- 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。
- 3d-IV-運用運動比賽中的各種策略。
- 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。
- 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-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。
- 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**
- Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。
- Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。
- Bc-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。
- 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。
- 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 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。
- Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。
- Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。
- Ga-IV-2 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 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。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。
融入之議題	【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。 【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 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 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 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。 【海洋教育】 海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。 【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。 【能源教育】 能 J1 認識國內外能源議題。 能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。 能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。 【安全教育】 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 安 J11 學習創傷救護技能。 【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
學習目標	健康教育

	一、認知 1. 瞭解全人健康的概念及保持良好生活形態的方法。 2. 釐清體型價值觀的迷思，認識健康的減重方式。 3. 瞭解合理性消費與消費權益的基本概念。 4. 認識環境保護的重要性及其與健康的關聯。 二、技能 1. 培養規劃健康生活方式的能力，如均衡飲食與適當運動。 2. 掌握正確的減重方法，避免不當減重對身體的影響。 3. 培養合理消費的能力，能夠維護自身的消費權益。 4. 學習具體的環境保護行動，如減少浪費、資源回收等。 三、態度 1. 建立對自己體型的正向價值觀，能夠自信並接納自己。 2. 培養維護自身權益與尊重他人權益的態度。 3. 發展愛護環境的責任感，願意為永續發展盡一份心力。 體育 一、情意 1. 瞭解運動可能帶來的風險及常見運動傷害的處理方法。 2. 認識跆拳道、長跑、啦啦隊舞蹈及各種球類運動的基本概念與規則。 3. 了解不同運動項目的益處與對身體健康的影響。 二、技能 1. 學習基本的運動傷害處理與預防技巧。 2. 掌握跆拳道、長跑、啦啦隊舞蹈及各種球類運動的基本技巧。 3. 培養個人運動興趣，能夠靈活選擇適合自己的運動方式。 三、態度 1. 培養對運動的積極態度，願意參與不同類型的體育活動。 2. 發展自律與堅持的精神，面對運動挑戰時能持續努力。 建立運動安全意識，尊重運動規則並保護自己與他人。
教學與評量說明	教材編輯與資源 翰林版國中健體 9 上教材 教學方法 教師手冊詳列學習重點、教學目標與教學注意事項、教學活動流程、評量方式、專有名詞解釋、參考資料與相關資訊，方便教師教學使用。 教學評量 1. 問答 2. 情意 3. 提問 4. 發表 5. 實作 6. 認知 7. 說明 8. 觀察 9. 行為 10. 技能 11. 發表
教學資源	1. 課本 2. 教用版電子教科書

3. 課程相關資料

桃園市新興高中附設國中 114 學年度第二學期九年級健體領域課程計畫

每週節數	3 節		設計者	健體領域團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 ■C3. 多元文化與國際理解		
學習重點	學習表現			
	1a-IV-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與資源規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-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。 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，增進生活的美感體驗。 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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
學習重點	學習內容			
	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 社區環境安全行動計畫的擬定。 Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用。 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。 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-3 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。 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 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。 Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。 Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。
融入之議題	【性別平等教育】 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。 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。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 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 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J7 了解霸凌防制的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 【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。

	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。 涯 J8 工作/教育環境的類型與現況。 涯 J9 社會變遷與工作/教育環境的關係。 【多元文化教育】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 多 16 分析不同群體的文化如何影響社會與生活方式。 【國際教育】 國 J2 發展國際視野的國家意識。 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
學習目標	健康教育 一、認知 1. 瞭解健康面對色情的正確態度及其對個人的影響。 2. 認識性病的種類、傳播途徑及預防方法。 3. 瞭解性侵害的應變與處理方式，學習保護自己的方法。 4. 認識有助於人際關係的特質，並理解良好溝通技巧的重要性。 5. 瞭解家庭衝突的原因及適當的溝通協調方式。 6. 認識家庭暴力的危害及應變措施，學習如何尋求外部資源協助。 7. 提升對各種危機的意識，學習應對不同危機的方法。 8. 瞭解地震逃生技巧，認識社區可利用的資源與應變策略。 二、技能 1. 能夠判斷與防範不當色情內容，保護自身身心健康。 2. 掌握性病的預防措施，並能夠正確宣導相關知識。 3. 學會處理性侵害事件的應對方式，並知道如何求助。 4. 運用良好的溝通技巧來改善人際關係。 5. 學習處理家庭衝突的方法，能夠有效與家人協調溝通。 6. 能辨識家暴的徵兆，並掌握應對與求助的技巧。 7. 培養危機處理能力，能夠靈活應對突發事件。 8. 熟練地震逃生技巧，並能應用社區資源來化解危機。 三、態度 1. 培養正確的性價值觀，尊重自己與他人的身體界線。 2. 建立保護自身健康的責任感，避免危險行為。 3. 樂於運用正向溝通方式，建立良好人際關係。 4. 以開放態度面對家庭問題，願意與家人溝通協調。 5. 增強對家庭暴力的敏感度，願意關心與協助受害者。 6. 發展對危機的警覺心，主動學習相關應變知識與技能。 7. 培養面對災害時的冷靜態度，並願意協助他人應對危機。 體育 一、情意 1. 認識國內外適應體育的發展起源與現況。 2. 了解身心障礙者的運動需求與權益，並認識帕拉林匹克運動會的歷史與項目。 3. 了解地板滾球的起源、比賽規則及身心障礙者的運動需求。

	- 瞭解籃球全場快攻各位置的跑動路線及掩護戰術的應用。 - 認識桌球的旋轉特性與原理，學習發與接下旋球的技術。 - 了解桌球雙打比賽的規則與策略運用。 - 認識排球初級進攻戰術，理解快攻技術的基本分析。 - 瞭解足球比賽的防守觀念，學習享受比賽的樂趣。 - 了解海豚游、蝶泳打腿、蝶泳划手及蝶泳換氣前進的技術原理。 - 認識扯鈴的技術原理及其進階組合動作。 - 瞭解詠春拳的基本手型、發力原理及其應用於防身術的方法。 二、技能 - 能夠參與並體驗適應體育，並具備協助身心障礙者運動的能力。 - 學習地板滾球的投球技巧，並能實際參與比賽。 - 掌握籃球快攻與掩護戰術，能在比賽中運用。 - 熟練桌球發與接下旋球的技巧，並能進行雙打比賽。 - 學會排球快攻技巧，並能應用於比賽。 - 掌握足球防守技巧，提升比賽中的戰術運用能力。 - 培養蝶泳的基本動作，能夠流暢換氣前進。 - 掌握扯鈴進階動作，能夠進行組合表演。 - 學習並運用詠春拳的基本動作技巧，能夠將其應用於防身術。 三、態度 - 培養對適應體育的關心與同理心，願意支持身心障礙者參與運動。 - 樂於參與多樣化的體育活動，發展個人興趣與運動習慣。 - 在競賽中展現良好的運動精神，尊重隊友與對手。 - 保持積極態度，勇於挑戰新運動技能，提升個人表現。 - 以自信與耐心學習高階運動技巧，如蝶泳、扯鈴及詠春拳。 - 發展團隊合作能力，在團體運動中展現合作與互助精神。
教學與評量說明	教材編輯與資源 翰林版國中健體 9 下教材 教學方法 - 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。 - 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 - 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 - 單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。 教學評量 - 問答 - 提問 - 發表 - 實作 - 認知 - 觀察 - 分享
教學資源	- 教學影片 - 影片播放設備 - 課本、教用版電子教科書

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">4. 影片播放設備5. 上網設備6. 教用版電子教科書7. 節能減碳相關資料8. 課程相關資料9. 職業傷害相關資料10. 學習單 |
|--|---|