

桃園市一一〇學年度大崙國民中學
健康與體育領域課程計畫

壹、依據

- 一、教育部十二年國民基本教育課程綱要暨健康與體育領域課程綱要。
- 二、國民教育階段特殊教育課程綱要總綱。
- 三、本校學校願景及課程目標。
- 四、本校 110 學年度行事曆。
- 五、110 年 6 月 11 日學校課程發展委員會會議決議。

貳、基本理念（含該領域理念及學校理念）

一、領域理念

本領域本著十二年國民基本教育「成就每一個孩子」的願景架構下主要在於培養具備健康生活習慣與終身運動行為與態度的健全國民。

健康與體育領域課程在，包含了下列三項重要內涵：

- (一)以學生為主體及全人健康之教育方針，結合生活情境的整合性學習，確保人人參與身體活動。
- (二)運用生活技能以探究與解決問題，發展適合其年齡應有的健康與體育認知、情意、技能與行為，讓學生身心潛能得以適性開展，成為終身學習者。
- (三)建立健康生活型態，培養日常生活之各種身體活動能力並具國際觀、欣賞能力等運動文化素養，以鍛鍊身心，培養競爭力。

健康與體育領域課程在「自發」、「互動」與「共好」三個層面有不同的學習重點與實踐方式。在「自發」層面，以學生為主體，教導學生覺知各種生活情境，引導學生「健康賦權」與「運動參與」的歷程，培養個人實踐健康生活與終身運動的習慣，並以正向與積極的態度面對人生。「互動」層面是強調個人、群體及環境的溝通思辨，培養學生透過健康倡議與體育活動的歷程，有效與他人互動，達到健康安適與運動遊憩的目的。

「共好」層面是以行動力進行健康宣導，在課程中力行動態生活，參與健康休閒活動，享受運動樂趣，促進生活品質，進而實踐全人健康。

有關健康與體育領域素養的培養，為因應學生身心發展成熟度，採三個教育階段進行漸進式的層次安排。在國民小學教育階段為奠定學生各項健康與體育領域素養基礎的重要階段，透過適當的身體活動以促進運動益處之感知及身體成長；國民中學教育階段是學生身心、自我概念與人際面

臨轉變階段，需提升各面向的相關素養；普通型高級中等學校教育階段則應著重提供學生學習銜接、身心發展、生涯準備與定向所需具備之素養，透過邏輯的思考與規劃，以構築各面向均衡發展的健康新國民。十二年國民基本教育將國民小學、國民中學與高級中等學校的學習連貫統整，注重學生的生命主體性、核心素養培養及身心健全發展，讓潛能得以開展、品德得以涵養，不單是在課程改革中具有劃時代的意義，更在新世紀的國家整體競爭力中，擔負起教育的重要使命。

二、學校基本理念與學生圖像

積極 健康 友善 人文

- (一) 主動學習、創新求變
- (二) 積極實踐自我價值與生命意義
- (三) 具備良好的身心發展知能與態度
- (四) 以同理心與人溝通互動
- (五) 具備利他與合群的知能與態度。
- (六) 尊重與欣賞差異
- (七) 主動參與公益團體活動
- (八) 增進生活的豐富性與美感體驗

參、實施內容：

本領域課程本總綱願景的三個層面有不同的學習重點與實踐方式。在「自發」層面，以學生為主體，教導學生覺知各種生活情境，引導學生「健康賦權」與「運動參與」的歷程，培養個人實踐健康生活與終身運動的習慣，並以正向與積極的態度面對人生。「互動」層面是強調個人、群體及環境的溝通思辨，培養學生透過健康倡議與體育活動的歷程，有效與他人互動，達到健康安適與運動遊憩的目的。「共好」層面是以行動力進行健康宣導，在課程中力行動態生活，參與健康休閒活動，享受運動樂趣，促進生活品質，進而實踐全人健康。有關健康與體育領域素養的培養，為因應學生身心發展成熟度；國民中學教育階段是學生身心、自我概念與人際面臨轉變階段，需提升各面向的相關素養；透過邏輯的思考與規劃，以構築各面向均衡發展的健康新國民。

桃園市大崙國中 110 學年度第一學期七年級健康與體育領域健康科課程計畫

每週節數	1 節		設計者	本校健康科教師
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-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-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-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-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-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。		
	學習內容	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。 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。 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。 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。		
融入議題	議題名稱	議題中的實質內涵		
	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。		
	性別平等	性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 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。 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。		

		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。	
	生命教育	生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 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 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。	
	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 J12 探討臺灣海岸地形與近海的特色、成因與災害。	
	品德教育	品 EJU4 自律負責。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	
	國際教育	國 J3 了解我國與全球議題之關連性。	
	閱讀素養	閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並試著表達自己的想法。	
	人權教育	人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	
	戶外教育	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。	
學習目標	1. 能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。 2. 認識身體基本構造。 3. 認識青春期心理變化的調適與因應策略，並尊重多元性別特質與角色。 4. 認識青春期的營養需求，並在選購外食時，能理解食品標示和營養標示的內容。 5. 了解中毒發生的原因、預防的方法。		
教學與 評量說明	一、教材編輯與資源(教科書版本、相關資源) (一) 教材編選 南一版教科書 (二) 教材來源 南一版教科書/教師手冊 (三) 教學資源 南一版教科書及配套資源 二、教學方法 分組競賽、經驗分享、小組討論、分組報告、資料蒐集整理、小組討論、分組報告 三、教學評量 實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核		
週次 日期	單元名稱/內容	週次 日期	單元名稱/內容
1	單元一 健康加油「讚」 第 1 章 全能健康王	12	單元二 青春事件簿 第 2 章 青春誰人知
2	單元一 健康加油「讚」 第 1 章 全能健康王	13	單元二 青春事件簿 第 2 章 青春誰人知
3	單元一 健康加油「讚」 第 2 章 人體奇航	14	第二次段考週

4	單元一 健康加油「讚」 第2章 人體奇航	15	單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力
5	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	16	單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力
6	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	17	單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力
7	第一次段考週	18	單元三 健康「食」行力 第2章 食在安心
8	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	19	單元三 健康「食」行力 第2章 食在安心
9	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	20	單元三 健康「食」行力 第2章 食在安心
10	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	21	第三次段考週
11	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春		

桃園市大崙國中 110 學年度第二學期七年級健康與體育領域健康科課程計畫				
每週節數	1 節		設計者	本校健康科教師
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。 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-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。 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-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-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。		
	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-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-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。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。		
融入議題	議題名稱	議題中的實質內涵		
	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 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。		
	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。	
	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 EJU6 欣賞感恩。 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 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。 品 J8 理性溝通與問題解決。	
	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。	
	多元文化	多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 多 J3 提高對弱勢或少數群體文化的覺察與省思。	
	閱讀素養	閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。	
	國際教育	國 J2 具備國際視野的國家意識。	
	環境教育	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。	
	戶外教育	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。	
	防災教育	防 J4 臺灣災害預警的機制。 防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。	
	人權教育	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 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	
學習目標	1. 了解抽菸、喝酒與嚼檳榔的行為對個人身體健康、家庭及社會的衝擊風險，且能因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制。 2. 能思考沉迷網路造成的威脅與危害。 3. 了解傳染病的過去和未來、嚴重性，並了解預防策略，進而保護自己健康的方法。 4. 了解家中與學校常見的事故傷害，並明白預防方法。 5. 能正確操作簡易包紮。 6. 認識基本防災知識。		
教學與 評量說明	一、教材編輯與資源(教科書版本、相關資源) (一) 教材編選 南一版教科書 (二) 教材來源 南一版教科書/教師手冊 (三) 教學資源 南一版教科書及配套資源 二、教學方法 分組競賽、經驗分享、小組討論、分組報告、資料蒐集整理、小組討論、分組報告、 三、教學評量 實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核		
週次 日期	單元名稱/內容	週次 日期	單元名稱/內容

1	單元一 「癮」形大危機 第 1 章 菸誤人生	12	單元二 全境擴散 第 2 章 打擊傳染病
2	單元一 「癮」形大危機 第 1 章 菸誤人生	13	單元三 安全守護神 第 1 章 安全伴我行
3	單元一 「癮」形大危機 第 2 章 酒後誤「世」	14	單元三 安全守護神 第 2 章 急救得來速
4	單元一 「癮」形大危機 第 2 章 酒後誤「世」	15	第 2 次段考
5	單元一 「癮」形大危機 第 3 章 紅脣危機	16	單元三 安全守護神 第 2 章 急救得來速
6	單元一 「癮」形大危機 第 3 章 紅脣危機	17	單元三 安全守護神 第 2 章 急救得來速
7	單元一 「癮」形大危機 第 4 章 青春不迷「網」	18	單元三 安全守護神 第 3 章 防災御守
8	第一次段考週	19	單元三 安全守護神 第 3 章 防災御守
9	單元二 全境擴散 第 1 章 傳染病情報站	20	單元三 安全守護神 第 3 章 防災御守
10	單元二 全境擴散 第 1 章 傳染病情報站	21	第三次段考週
11	單元二 全境擴散 第 2 章 打擊傳染病		

桃園市大崙國中 110 學年度第一學期八年級健康與體育領域健康科課程計畫				
每週節數	1 節		設計者	本校健康科教師
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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 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	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。 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。 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。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。		
融入議題	議題名稱	議題中的實質內涵		
	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 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 安 J11 學習創傷救護技能。		
	性別平等	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 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 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。		

	戶外教育	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。	
	海洋教育	海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。	
	品德教育	品 EJU1 尊重生命 。 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 J8 理性溝通與問題解決。	
	法治教育	法 J2 避免歧視。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。	
學習目標	（一）能辨別欣賞、喜歡與愛，了解健康的邀約、安全的約會方式，並學習情感維持與正確的結束方法。 （二）體認維護身體自主權的重要，建立性價值觀，認識性傳染病及預防方式。 （三）了解臺灣全民健保；破解國人就醫迷思，分析健保醫療浪費的原因；清楚正確的就醫流程；養成正確用藥態度與習慣；醫藥分業的注意事項。 （四）藥物濫用常見原因與種類；藥物濫用對社會的危害。 （五）藥物的拒絕技巧與原則，了解藥物濫用的戒治資源。		
教學與 評量說明	一、教材編輯與資源(教科書版本、相關資源) （一）教材編選 南一版教科書 （二）教材來源 南一版教科書/教師手冊 （三）教學資源 南一版教科書及配套資源 二、教學方法 分組競賽、經驗分享、小組討論、分組報告、資料蒐集整理、小組討論、分組報告 三、教學評量 實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核		
週次 日期	單元名稱/內容	週次 日期	單元名稱/內容
1	單元一 愛，這件事 第1章 歌頌情誼	12	單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心
2	單元一 愛，這件事 第1章 歌頌情誼	13	單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心
3	單元一 愛，這件事 第2章 珍愛自我	14	第二次段考週
4	單元一 愛，這件事 第2章 珍愛自我	15	單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心

5	單元一 愛，這件事 第2章 珍愛自我	16	單元三 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸
6	單元一 愛，這件事 第3章 「性」福「保」典	17	單元三 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸
7	第一次段考週	18	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往
8	單元一 愛，這件事 第3章 「性」福「保」典	19	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往
9	單元一 愛，這件事 第3章 「性」福「保」典	20	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往
10	單元二 一生「醫」世 第1章 臺灣「醫」級棒	21	第三次段考週
11	單元二 一生「醫」世 第1章 臺灣「醫」級棒		

桃園市大崙國中 110 學年度第二學期八年級健康與體育領域健康科課程計畫

每週節數	1 節		設計者	本校健康科教師
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-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-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-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 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。		
	學習內容	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 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。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 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。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 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。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。		
融入議題	議題名稱	議題中的實質內涵		
	安全教育	安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。		
	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。		

	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 EJU1 尊重生命。 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 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。	
	法治教育	法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。	
	人權教育	人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	
	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。	
	國際教育	國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	
	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。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	
	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。	
	學習目標	(一) 認識食品添加物，辨識媒體廣告行銷手法，能在生活中實踐消費者權利與義務。 (二) 分析慢性病對臺灣人的健康威脅；體認並分析臺灣首要死因中各項癌症及心血管疾病的威脅程度，並懂得檢視自己的健康狀態。 (三) 覺察對老人化的刻板觀念，培養知老敬老的態度；覺知老化是人生必經過程，了解健康老化的原則和方法，了解對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。 (四) 了解危機意識，並能評估生活中潛在危機；認識校園霸凌狀況，詐騙時的處理方式及保護自己的方式。 (五) 認識隱私外洩可能帶來的影響，了解網路使用保護隱私的方法。 (六) 了解交通安全守則，認識基本路權概念。 (七) 體認 AED 與 CPR 的重要性並了解如何操作。	
教學與評量說明	一、教材編輯與資源(教科書版本、相關資源) (一) 教材編選 南一版教科書 (二) 教材來源 南一版教科書/教師手冊 (三) 教學資源 南一版教科書及配套資源 二、教學方法 分組競賽、經驗分享、小組討論、分組報告、資料蒐集整理、小組討論、分組報告 三、教學評量 實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核		
週次 日期	單元名稱/內容	週次 日期	單元名稱/內容
1	單元一 消費中學堂 第1章 GO 購「食」力讚	12	單元三 安全防護網 第1章 扭轉危機保安康
2	單元一 消費中學堂 第1章 GO 購「食」力讚	13	單元三 安全防護網 第2章 網住安全

3	單元一 消費中學堂 第2章 健康消費實踐家	14	單元三 安全防護網 第2章 網住安全
4	單元一 消費中學堂 第2章 健康消費實踐家	15	第二次段考週
5	單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情報站(上)	16	單元三 安全防護網 第3章 馬路如虎口
6	單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情報站(上)	17	單元三 安全防護網 第3章 馬路如虎口
7	單元二 慢病驚心 第2章 慢性病情報站(下)	18	單元三 安全防護網 第4章 生命之鏈
8	第一次段考週	19	單元三 安全防護網 第4章 生命之鏈
9	單元二 慢病驚心 第2章 慢性病情報站(下)	20	單元三 安全防護網 第4章 生命之鏈
10	單元二 慢病驚心 第3章 愛譜生命最終章	21	第三次段考週
11	單元三 安全防護網 第1章 扭轉危機保安康		

桃園市大崙國中 110 學年度第一學期九年級健康與體育領域健康科課程計畫

每週節數	1 節		設計者	本校健康科教師
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-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-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-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 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。		
	學習內容	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 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。 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。 Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。		
融入議題	議題名稱	議題中的實質內涵		
	性別平等	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。		
	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 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。		
	生涯規劃	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。		
	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 J8 理性溝通與問題解決。	
	家庭教育	家 J3 家人的情感支持。 家 J4 對家人愛與關懷的表達。 家 J5 國中階段的家庭責任。 家 J6 參與家庭活動。 家 J12 家庭生活中的性別角色與分工。	
	人權教育	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。	
學習目標	1. 能夠瞭解何謂健康體型。對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。 2. 能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準，體型不良對健康造成的影響。 3. 了如何達到健康體型。能訂定出自己的健康體管理計畫。 4. 了解提升人際關係的策略，習運用「我」訊息表達情緒。認識衝突解決的原則，用不同方法處理人際問題。 5. 了解家庭的不同功能，識促進家庭關係的方法。了解發生衝突的解決方法，識家庭暴力及處理方式。 6. 了解網路與一般交友的差異及全注意事項。認識網友見面的安全守則及我保護的重要性。 7. 評估與思考壓力帶來的健康問題。善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健康問題。 8. 評估與思考情緒的影響與相關問題。認識與善用情緒調適技能，持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。 9. 運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。 10. 認識休閒活動的意涵與方法。學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。		
教學與 評量說明	一、教材編輯與資源(教科書版本、相關資源) (一) 教材編選 南一版教科書 (二) 教材來源 南一版教科書/教師手冊 (三) 教學資源 南一版教科書及配套資源 二、教學方法 分組競賽、經驗分享、小組討論、分組報告、資料蒐集整理、小組討論、分組報告 三、教學評量 實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核		
週次 日期	單元名稱/內容	週次 日期	單元名稱/內容
1	單元一 體型由我塑 第 1 章 體型覺醒	12	單元二 人際新觀點 第3章 雲端停看聽
2	單元一 體型由我塑 第 2 章 體型方程式	13	單元三 心情點播站 第 1 章 釋放壓力鍋
3	單元一 體型由我塑 第 2 章 體型方程式	14	第二次段考週
4	單元一 體型由我塑 第3章 健康我最「型」	15	單元三 心情點播站 第1章 釋放壓力鍋

5	單元一 體型由我塑 第3章 健康我最「型」	16	單元三 心情點播站 第2章 EQ「心」世界
6	單元二 人際新觀點 第1章 青春情誼	17	單元三 心情點播站 第2章 EQ「心」世界
7	第一次段考週	18	單元三 心情點播站 第3章 守住珍貴生命
8	單元二 人際新觀點 第1章 青春情誼	19	單元三 心情點播站 第3章 守住珍貴生命
9	單元二 人際新觀點 第2章 我們這一家	20	單元三 心情點播站 第4章 休閒「心」生活
10	單元二 人際新觀點 第2章 我們這一家	21	第三次段考週
11	單元二 人際新觀點 第3章 雲端停看聽		

桃園市大崙國中 110 學年度第二學期 <u>九年級健康與體育</u> 領域 <u>健康科</u> 課程計畫			
每週節數	1 節		設計者 本校健康科教師
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。 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。 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。 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。	
	學習內容	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 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。 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。 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	
融入議題	議題名稱	議題中的實質內涵	
	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 J6 了解運動設施安全的維護。	
	生命教育	生 J2 進行思考時的適當情意與態度 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。	
	品德教育	品 EJU5 謙遜包容。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
	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 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	
	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 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 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。	
	海洋教育	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。	
學習目標	1.學習評估社區安全潛在危機的方法。運用健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。 2.理解社區健康營造定義與流程。運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。		

		3.分析人類的行為與科技發展對自然環境的危害。體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 4.體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 5.了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。 6.了解懷孕過程生理的變化，體認生理變化會影響心理狀態。了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。 7.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。體認不同階段所會遇到的健康問題。	
教學與評量說明		一、教材編輯與資源(教科書版本、相關資源) (一)教材編選 南一版教科書 (二)教材來源 南一版教科書/教師手冊 (三)教學資源 南一版教科書及配套資源 二、教學方法 分組競賽、經驗分享、小組討論、分組報告、資料蒐集整理、小組討論、分組報告 三、教學評量 實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核	
週次 日期	單元名稱/內容	週次 日期	單元名稱/內容
1	單元一 社區網絡拼圖 第1章 社區放大鏡	10	單元三 健康人生逗陣行 第1章 美妙新生命
2	單元一 社區網絡拼圖 第1章 社區放大鏡	11	單元三 健康人生逗陣行 第1章 美妙新生命
3	單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力	12	九年級第二次段考
4	單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力	13	單元三 健康人生逗陣行 第2章 樂活新旅程
5	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰	14	單元三 健康人生逗陣行 第2章 樂活新旅程
6	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰	15	總驗收 大地活動
7	單元二 翻轉護地球 第2章 綠活行動家	16	總驗收 大地活動

8	第一次段考週	17	總驗收 大地活動
9	單元二 翻轉護地球 第2章 綠活行動家	18	總複習/畢業典禮

桃園市大崙國民中學 110 學年度 七 年級第一學期 健體領域體育課程計畫				
每週節數	2 節		設計者	本校體育科教師
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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 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 表現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 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		
	學習內容	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 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 攻守入侵性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。 Ic-IV-2 民俗性運動個人或團隊展演。		
融入議題	性別平等、人權教育、品德教育、科技教育、安全教育			
學習目標	1. 學習肢體控制動作展演，提升對自我身體動作之認知。 2. 透過體能活動及課程，達到基本體能之培養。			

	3. 教導多樣運動技能及知識，提供學生能夠自我練習的開端，並找到有興趣的運動變為終生興趣。 4. 活動中與他人討論及對話，學習尊重及包容他人意見。
教學與評量說明	1. 教材編輯與資源—自編。 2. 教學方法 (1)運用各種教學方法:如樂趣化體育教學、TGFU、運動教育學模式、Mosston教學光譜、動作教育模式、體適能教育模式、個人與社會責任模式、分站教學及其他。 (2)課程中利用自我決定動機理論元素以提升學生動機。 3. 教學評量 (1)採用固定技能評量:七年級上學期為 100 公尺測驗及體操測驗。 (2)教師自選一項目及自訂測量方式評量。 (3)平時成績測驗:採課前活動準備、上課參與、課後作業、平時觀察、同儕互評、檔案評量等方式並行。
週次 日期	體育科單元名稱/內容
1	課程簡介、上課規則介紹【預備週】
2	表現類型運動-健康操 1、體能遊戲
3	表現類型運動-健康操 2、競爭類型運動-拔河 1、體能遊戲
4	表現類型運動-健康操 3、競爭類型運動-拔河 2、體能遊戲
5	表現類型運動-健康操 4、體能遊戲【拔河比賽週】
6	挑戰類型運動-田徑 1、體能遊戲
7	挑戰類型運動-田徑 2、體能遊戲【段考週】
8	挑戰類型運動-田徑 3、體能遊戲【七年級體操比賽週】
9	網/牆性球類運動-排球 1、大隊接力練習、體能遊戲【校慶預賽週】
10	網/牆性球類運動-排球 2、大隊接力練習、體能遊戲【校慶週】
11	表現類型運動-民俗 1、體能遊戲
12	表現類型運動-民俗 2、體能遊戲
13	網/牆性球類運動-羽球 1、體能遊戲
14	網/牆性球類運動-羽球 2、體能遊戲【段考週】
15	陣地攻守性球類運動-籃球 1、體能遊戲
16	陣地攻守性球類運動-籃球 2、體能遊戲
17	陣地攻守性球類運動-足球 1、體能遊戲
18	陣地攻守性球類運動-足球 2、體能遊戲
19	網/牆性球類運動-排球 3、體能遊戲
20	網/牆性球類運動-排球 4、體能遊戲
21	第三次段考、休業式及大掃除。【段考週】
*因上課場地及天候因素，各體育老師按照教師週次項目場地表進行授課或彈性調整。 *雨備課程以體能遊戲、運動欣賞、團隊動力活動、規則講解等方式進行。 *健康操即為體操。 *週次表校內自存。	

桃園市大崙國民中學 110 學年度 七 年級第二學期健體領域體育課程計畫

每週節數	2 節		設計者	本校體育科教師
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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-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-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 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。 3d-IV-1 表現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 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		
	學習內容	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行 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與辨別 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 Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術		
融入議題	性別平等、人權教育、品德教育、科技教育、安全教育			
學習目標	1. 透過體能活動及課程，達到基本體能之培養。 2. 教導多樣運動技能及知識，提供學生能夠自我練習的開端，並找到有興趣的運動變為終生興趣。 3. 活動中與他人討論及對話，學習尊重及包容他人意見。 4. 透過團隊目標，達到凝聚班級動力之效果。			
教學與評量說明	1. 教材編輯與資源—自編。 2. 教學方法 (1)運用各種教學方法:如樂趣化體育教學、TGfU、運動教育學模式、Mosston 教學光譜、動作教育模式、體適能教育模式、個人與社會責任模式、分站教學及其他。 (2)課程中利用自我決定動機理論元素以提升學生動機。 3. 教學評量 (1)採用固定技能評量:七年級下學期為足壘球擊球跑壘測驗、排球低手對牆擊球測驗、游泳測驗。			

	(2)教師自選一項目及自訂測量方式評量。 (3)平時成績測驗：採課前活動準備、上課參與、課後作業、平時觀察、同儕互評、檔案評量等方式並行。
週次 日期	體育科單元名稱/內容
1	陣地攻守性球類運動-籃球 1、體能遊戲【開學週】
2	陣地攻守性球類運動-籃球 2、體能遊戲
3	守備/跑分性球類運動-足壘球 1、體能遊戲
4	守備/跑分性球類運動-足壘球 2、體能遊戲
5	網/牆性球類運動-排球 1、體能遊戲、足壘球練習
6	網/牆性球類運動-排球 2、體能遊戲、足壘球練習
7	田徑/表現類型運動-民俗 1、體能遊戲、足壘球練習
8	田徑/表現類型運動-民俗 2、體能遊戲、足壘球練習【段考週】
9	網/牆性球類運動-羽球 1、體能遊戲【班際足壘球開打】
10	網/牆性球類運動-羽球 2、體能遊戲【越野賽跑週】
11	網/牆性球類運動-排球 3、體能遊戲、體適能測驗【體適能測驗開始】
12	網/牆性球類運動-排球 4、體能遊戲
13	游泳 1
14	游泳 2
15	陣地攻守性球類運動-籃球 3、體能遊戲【段考週】
16	游泳 3
17	游泳 4
18	陣地攻守性球類運動-籃球 4、體能遊戲
19	網/牆性球類運動-羽球 3、體能遊戲
20	網/牆性球類運動-羽球 4、體能遊戲
21	第三次段考、休業式及大掃除。【段考週】
*因上課場地及天候因素，各體育老師按照教師週次項目場地表進行授課或彈性調整。 *兩備課程以體能遊戲、運動欣賞、團隊動力活動、規則講解等方式進行。 *週次表校內自存。	

桃園市大崙國民中學 110 學年度 八 年級第一學期 健體領域體育課程計畫				
每週節數	2 節		設計者	本校體育科教師
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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 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 表現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 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		
	學習內容	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 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 攻守入侵性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。 Ic-IV-2 民俗性運動個人或團隊展演。		
融入議題	性別平等、人權教育、品德教育、科技教育、安全教育			
學習目標	1. 學習肢體控制動作展演，提升對自我身體動作之認知。 2. 透過體能活動及課程，達到基本體能之培養。 3. 教導多樣運動技能及知識，提供學生能夠自我練習的開端，並找到有興趣的運動變為終生興趣。 4. 活動中與他人討論及對話，學習尊重及包容他人意見。			
教學與評量說明	1. 教材編輯與資源—自編。 2. 教學方法 (1)運用各種教學方法:如樂趣化體育教學、TGFU、運動教育學模式、Mosston 教學光譜、動作教育模式、體適能教育模式、個人與社會責任模式、分站教學及其他。 (2)課程中利用自我決定動機理論元素以提升學生動機。 3. 教學評量			

	(1)採用固定技能評量:八年級上學期為個人繩組合和大繩進出繩測驗、排球發球和接發球測驗及游泳測驗。 (2)教師自選一項目及自訂測量方式評量。 (3)平時成績測驗:採課前活動準備、上課參與、課後作業、平時觀察、同儕互評、檔案評量等方式並行。
週次 日期	體育科單元名稱/內容
1	課程簡介、上課規則介紹、簡易體能活動【預備週】
2	表現類型運動-拔河 1、體能遊戲
3	游泳 1
4	表現類型運動-拔河 2、體能遊戲
5	游泳 2【拔河比賽週】
6	游泳 3
7	挑戰類型運動-田徑 1、體能遊戲【段考週】
8	游泳 4
9	挑戰類型運動-田徑 2、體能遊戲【校慶預賽週】
10	挑戰類型運動-田徑 3、大隊接力練習、體能遊戲【校慶週】
11	陣地攻守性球類運動-足球 1、體能遊戲
12	陣地攻守性球類運動-足球 2、體能遊戲
13	網/牆性球類運動-排球 1、體能遊戲
14	網/牆性球類運動-排球 2、體能遊戲【段考週】
15	田徑/表現類型運動-民俗 1、體能遊戲
16	田徑/表現類型運動-民俗 2、體能遊戲
17	網/牆性球類運動-羽球 1、體能遊戲
18	網/牆性球類運動-羽球 2、體能遊戲
19	陣地攻守性球類運動-籃球 1、體能遊戲
20	陣地攻守性球類運動-籃球 2、體能遊戲
21	第三次段考、休業式及大掃除。【段考週】
*因上課場地及天候因素，各體育老師按照教師週次項目場地表進行授課或彈性調整。 *雨備課程以體能遊戲、運動欣賞、團隊動力活動、規則講解等方式進行。 *週次表校內自存。	

桃園市大崙國民中學 110 學年度 八 年級第二學期健體領域體育課程計畫

每週節數	2 節		設計者	本校體育科教師
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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-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-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 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。 3d-IV-1 表現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 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		
	學習內容	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行 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與辨別 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 Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術		
融入議題	性別平等、人權教育、品德教育、科技教育、安全教育			
學習目標	1. 透過體能活動及課程，達到基本體能之培養。 2. 教導多樣運動技能及知識，提供學生能夠自我練習的開端，並找到有興趣的運動變為終生興趣。 3. 活動中與他人討論及對話，學習尊重及包容他人意見。 4. 透過團隊目標，達到凝聚班級動力之效果。			
教學與評量說明	1. 教材編輯與資源—自編。 2. 教學方法 (1)運用各種教學方法:如樂趣化體育教學、TGFU、運動教育學模式、Mosston 教學光譜、動作教育模式、體適能教育模式、個人與社會責任模式、分站教學及其他。 (2)課程中利用自我決定動機理論元素以提升學生動機。 3. 教學評量 (1)採用固定技能評量:八年級下學期為羽球發球測驗、排球雙人隔網對打測驗、游泳測驗。			

	(2)教師自選一項目及自訂測量方式評量。 (3)平時成績測驗：採課前活動準備、上課參與、課後作業、平時觀察、同儕互評、檔案評量等方式並行。
週次 日期	體育科單元名稱/內容
1	網/牆性球類運動-排球 1、體能遊戲【開學週】
2	網/牆性球類運動-排球 2、體能遊戲
3	田徑/表現類型運動-民俗 1、體能遊戲
4	田徑/表現類型運動-民俗 2、體能遊戲
5	網/牆性球類運動-羽球 1、體能遊戲【班際排球開打】
6	網/牆性球類運動-羽球 2、體能遊戲
7	陣地攻守性球類運動-籃球 1、體能遊戲
8	陣地攻守性球類運動-籃球 2、體能遊戲【段考週】
9	網/牆性球類運動-排球 3、體能遊戲、排球練習
10	網/牆性球類運動-排球 4、體能遊戲、排球練習【越野賽跑週】
11	守備/跑分性球類運動-足壘球 1、體能遊戲、體適能測驗【體適能測驗開始】
12	守備/跑分性球類運動-足壘球 2、體能遊戲
13	游泳 1
14	游泳 2
15	網/牆性球類運動-羽球 3、體能遊戲【段考週】
16	游泳 3
17	游泳 4
18	網/牆性球類運動-羽球 4、體能遊戲
19	陣地攻守性球類運動-籃球 3、體能遊戲
20	陣地攻守性球類運動-籃球 4、體能遊戲
21	第三次段考、休業式及大掃除。【段考週】
*因上課場地及天候因素，各體育老師按照教師週次項目場地表進行授課或彈性調整。 *兩備課程以體能遊戲、運動欣賞、團隊動力活動、規則講解等方式進行。 *週次表校內自存。	

桃園市大崙國民中學 110 學年度 九 年級第一學期 健體領域體育課程計畫				
每週節數	2 節		設計者	本校體育科教師
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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 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 表現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 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		
	學習內容	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 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 攻守入侵性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。 Ic-IV-2 民俗性運動個人或團隊展演。		
融入議題	性別平等、人權教育、品德教育、科技教育、安全教育			
學習目標	1. 學習肢體控制動作展演，提升對自我身體動作之認知。 2. 透過體能活動及課程，達到基本體能之培養。 3. 教導多樣運動技能及知識，提供學生能夠自我練習的開端，並找到有興趣的運動變為終生興趣。 4. 活動中與他人討論及對話，學習尊重及包容他人意見。			
教學與評量說明	1. 教材編輯與資源—自編。 2. 教學方法 (3)運用各種教學方法:如樂趣化體育教學、TGFU、運動教育學模式、Mosston 教學光譜、動作教育模式、體適能教育模式、個人與社會責任模式、分站教學及其他。 (4)課程中利用自我決定動機理論元素以提升學生動機。 3. 教學評量			

	(1)採用固定技能評量:九年級上學期為藍球全場運球上籃或急停跳投測驗、羽球對打不落地測驗及游泳測驗。 (2)教師自選一項目及自訂測量方式評量。 (3)平時成績測驗:採課前活動準備、上課參與、課後作業、平時觀察、同儕互評、檔案評量等方式並行。
週次 日期	體育科單元名稱/內容
1	課程簡介、上課規則介紹、簡易體能活動【預備週】
2	表現類型運動-拔河 1、體能遊戲
3	游泳 1
4	表現類型運動-拔河 2、體能遊戲
5	游泳 2【拔河比賽週】
6	游泳 3
7	挑戰類型運動-田徑 1、體能遊戲【段考週】
8	游泳 4
9	挑戰類型運動-田徑 2、體能遊戲【校慶預賽週】
10	挑戰類型運動-田徑 3、大隊接力練習、體能遊戲【校慶週】
11	體適能運動-體能遊戲、體適能測驗【體適能測驗開始】
12	體適能運動-體能遊戲、體適能測驗
13	陣地攻守性球類運動-籃球 1、體能遊戲
14	陣地攻守性球類運動-籃球 2、體能遊戲【段考週】
15	網/牆性球類運動-羽球 1、體能遊戲【畢業旅行】
16	網/牆性球類運動-羽球 2、體能遊戲
17	網/牆性球類運動-排球 1、體能遊戲
18	網/牆性球類運動-排球 2、體能遊戲
19	陣地攻守性/守備性球類運動-足球 1、棒壘球 1、體能遊戲
20	陣地攻守性/守備性球類運動-足球 2、棒壘球 2、體能遊戲
21	第三次段考、休業式及大掃除。【段考週】
*因上課場地及天候因素，各體育老師按照教師週次項目場地表進行授課或彈性調整。 *雨備課程以體能遊戲、運動欣賞、團隊動力活動、規則講解等方式進行。 *週次表校內自存。	

桃園市大崙國民中學 110 學年度 九 年級第二學期健體領域體育課程計畫

每週節數	2 節		設計者	本校體育科教師
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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-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-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 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。 3d-IV-1 表現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 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		
	學習內容	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行 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與辨別 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 Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術		
融入議題	性別平等、人權教育、品德教育、科技教育、安全教育			
學習目標	1. 透過體能活動及課程，達到基本體能之培養。 2. 教導多樣運動技能及知識，提供學生能夠自我練習的開端，並找到有興趣的運動變為終生興趣。 3. 活動中與他人討論及對話，學習尊重及包容他人意見。 4. 透過團隊目標，達到凝聚班級動力之效果。			
教學與評量說明	1. 教材編輯與資源—自編。 2. 教學方法 (1)運用各種教學方法:如樂趣化體育教學、TGFU、運動教育學模式、Mosston 教學光譜、動作教育模式、體適能教育模式、個人與社會責任模式、分站教學及其他。 (2)課程中利用自我決定動機理論元素以提升學生動機。 3. 教學評量 (1)採用固定技能評量:九年級下學期為 Beep test 折返測驗、籃球罰球測驗。			

	(2)教師自選一項目及自訂測量方式評量。 (3)平時成績測驗：採課前活動準備、上課參與、課後作業、平時觀察、同儕互評、檔案評量等方式並行。
週次 日期	體育科單元名稱/內容
1	網/牆性球類運動-羽球 1、體能遊戲【開學週】
2	網/牆性球類運動-羽球 2、體能遊戲
3	陣地攻守性球類運動-籃球 1、體能遊戲
4	陣地攻守性球類運動-籃球 2、體能遊戲
5	陣地攻守性/守備性球類運動-足球 1、棒壘球 1、體能遊戲
6	陣地攻守性/守備性球類運動-足球 2、棒壘球 2、體能遊戲
7	網/牆性球類運動-排球 1、體能遊戲
8	網/牆性球類運動-排球 2、體能遊戲【段考週】
9	田徑/表現類型運動-民俗 1、體能遊戲
10	田徑/表現類型運動-民俗 2、體能遊戲【越野賽跑週】
11	網/牆性球類運動-羽球 3、體能遊戲
12	網/牆性球類運動-羽球 4、體能遊戲【段考週】
13	陣地攻守性球類運動-籃球 3、體能遊戲
14	陣地攻守性球類運動-籃球 4、體能遊戲
15	陣地攻守性/守備性球類運動-足球 3、棒壘球 3、體能遊戲
16	陣地攻守性/守備性球類運動-足球 4、棒壘球 4、體能遊戲
17	網/牆性球類運動-排球 3、體能遊戲、排球練習
18	畢業典禮-回顧三年體育課，反思體育價值及所學【畢業典禮】
*因上課場地及天候因素，各體育老師按照教師週次項目場地表進行授課或彈性調整。 *兩備課程以體能遊戲、運動欣賞、團隊動力活動、規則講解等方式進行。 *週次表校內自存。	

肆、本校自 108 學年度起逐年實施十二年國民基本教育，110 學年度七、八、九年級課程依據十二年國民基本教育綱要實施。

伍、本計畫經課程發展委員會審查通過後實施，修正時亦同。