

新竹市成德高級中學國中部 111學年度第一學期 健體領域 健康教育科 課程計畫

領域/科目	健體 領域 健康與體育 科目	實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 七 年級	
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書:翰林版 <input type="checkbox"/> 自編教材(經課發會通過)		學習節數	每週 1 節，本學期共 1 節*21 週=21 節
對應領域 核心素養	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國</p>		課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 明瞭全人健康的概念及保持良好生活形態的方法 2. 認識自己在身心的成長，進而了解自己、肯定自己，最後學習如何挑選、購買食材，了解如何健康外食與食安問題，讓自己能吃得均衡又健康。

		際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。					
學習進度 週次	學習主題/單元名稱 課程內容說明	學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	備註
		學習表現	學習內容				
第一週 8/30~9/2	第一週 8/30~9/2	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角	1a-IV-1 1b-IV-2 1b-IV-3 4a-IV-2	Fb-IV-1	1. 問答：是否認真回應教師的問題。 2. 觀察：是否認真地參與討論。 3. 實作：根據課文提問寫下自己的意見與看法。	【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。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書
第二週 9/5~9/9	第二週 9/5~9/9	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角	1a-IV-1 1b-IV-2 1b-IV-3 4a-IV-2	Fb-IV-1	1. 問答：是否認真回應教師的問題。 2. 觀察：是否認真地參與討論。 3. 實作：根據課文提問寫下自己的意見與看法。	【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	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書

						苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。	
第三週 9/12~9/16	第三週 9/12~9/16	第一篇健康滿點 第二章健康靠自己	1a-IV-2 1a-IV-3 1b-IV-4 2a-IV-2 2a-IV-3 2b-IV-2 3a-IV-2 3b-IV-4 4a-IV-2 4a-IV-3	Da-IV-4 Fb-IV-2	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能確實找出不良生活型態對健康的影響。	【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書
第四週 9/19~9/23	第四週 9/19~9/23	第一篇健康滿點 第二章健康靠自己	1a-IV-2 1a-IV-3 1b-IV-4 2a-IV-2 2a-IV-3 2b-IV-2 3a-IV-2 3b-IV-4 4a-IV-2 4a-IV-3	Da-IV-4 Fb-IV-2	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能確實找出不良生活型態對健康的影響。	【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書
第五週 9/26~9/30	第五週 9/26~9/30	第一篇健康滿點 第三章身體的奧妙	4a-IV-3	Da-IV-2 Da-IV-4	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 討論：是否認真參與討論並分享討論結果。	【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	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書

						道。	
第六週 10/3~10/7	第六週 10/3~10/7	第一篇健康滿點 第三章身體的奧妙	4a-IV-3	Da-IV-2 Da-IV-4	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 討論：是否認真參與討論並分享討論結果。	【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。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書
第七週 10/10~10/14	第七週 10/10~10/14	第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你 【第一次段考】	1a-IV-3 1b-IV-4 2a-IV-2 2b-IV-2 3a-IV-2	Db-IV-1 Db-IV-2	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能根據圖片勾選出自己進入青春期後出現的改變。	【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。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書
第八週 10/17~10/21	第八週 10/17~10/21	第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你	1a-IV-3 1b-IV-4 2a-IV-2 2b-IV-2 3a-IV-2	Db-IV-1 Db-IV-2	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能確實計算自己的月經週期，並將結果記錄在活動中。 3. 實作：是否能確實詢問女性長輩經痛的經驗並做填寫。	【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。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書
第九週 10/24~10/28	第九週 10/24~10/28	第二篇快樂青春行	1a-IV-3 1b-IV-4 2a-IV-2	Db-IV-1 Db-IV-2	1. 觀察：是否能認真聆聽。2. 實作：是否能確實根據課	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自	1. 教學影片

		第一章蛻變的你	2b-IV-2 3a-IV-2		文提問寫下自己的情形。	主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	2. 教用版電子教科書
第十週 10/31~11/4	第十週 10/31~11/4	第二篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我	2a-IV-2 2b-IV-1 2b-IV-2 2b-IV-3 3a-IV-2	Db-IV-2 Fa-IV-1	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能認真參與活動。 3. 實作：是否能認真填寫活動中的問題。	【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。 【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。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書
第十一週 11/7~11/11	第十一週 11/7~11/11	第二篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我	2a-IV-2 2b-IV-1 2b-IV-2 2b-IV-3 3a-IV-2	Db-IV-2 Fa-IV-1	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能認真參與活動。 3. 實作：是否能認真填寫活動中的問題。	【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。 【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。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書

<p>第十二週 11/14~11/18</p>	<p>第十二週 11/14~11/18</p>	<p>第二篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象</p>	<p>3a-IV-2 4a-IV-2 4b-IV-3</p>	<p>Db-IV-3</p>	<p>觀察：是否能認真聆聽。</p>	<p>【性別平等教育】 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 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。 【生涯規劃教育】 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p>	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p>
<p>第十三週 11/21~11/25</p>	<p>第十三週 11/21~11/25</p>	<p>第二篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象</p>	<p>3a-IV-2 4a-IV-2 4b-IV-3</p>	<p>Db-IV-3</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能確實針對活動內容做填寫。</p>	<p>【性別平等教育】 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 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>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p>
<p>第十四週 11/28~12/2</p>	<p>第十四週 11/28~12/2</p>	<p>第三篇實在有健康 第一章食安中學堂</p>	<p>3a-IV-1 3a-IV-2 3b-IV-3 4b-IV-2</p>	<p>Ea-IV-1</p>	<p>1. 問答：能說出食物製作流程中各階段可能出現的食安問題以及如何把</p>	<p>【環境教育】 環 J7 透過「破循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全</p>	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p>

		【第二次段考】			關。 2. 觀察：是否能認真聆聽、勇於發表意見。 3. 實作：是否懂得食材清洗技巧。	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。	
第十五週 12/5~12/9	第十五週 12/5~12/9	第三篇實在有健康 第一章食安中學堂	3a-IV-1 3a-IV-2 3b-IV-3 4b-IV-2	Ea-IV-1	1. 觀察：是否能認真聆聽。2. 實作：是否懂得食材清洗技巧。 3. 觀察：對於食品添加物之了解。	【環境教育】 環 J7 透過「破循環」，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。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書
第十六週 12/12~12/16	第十六週 12/12~12/16	第三篇實在有健康 第一章食安中學堂	3a-IV-1 3a-IV-2 3b-IV-3 4b-IV-2	Ea-IV-1	1. 問答：能依照所指定的任務選出適當的食材。 2. 觀察：小組討論過程中能充分表達自己的意見，和同學能積極討論。	【環境教育】 環 J7 透過「破循環」，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。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書
第十七週 12/19~12/23	第十七週 12/19~12/23	第三篇實在有健康 第一章食安中學堂	3a-IV-1 3a-IV-2 3b-IV-3 4b-IV-2	Ea-IV-1	1. 問答：能依照所指定的任務選出適當的食材。 2. 觀察：小組討論	【環境教育】 環 J7 透過「破循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全	1. 教學影片 2. 教用版電子教科

					過程中能充分表達自己的意見，和同學能積極討論。	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。	書
第十八週 12/26~12/30	第十八週 12/26~12/30	第三篇實在有健康 第一章食安中學堂	3a-IV-1 3a-IV-2 3b-IV-3 4b-IV-2	Ea-IV-1	1. 問答：能依照所指定的任務選出適當的食材。 2. 觀察：小組討論過程中能充分表達自己的意見，和同學能積極討論。	【環境教育】 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。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書
第十九週 1/2~1/6	第十九週 1/2~1/6	第三篇實在有健康 第二章吃出好健康	2a-IV-2 4a-IV-1 4a-IV-2 4a-IV-3	Ea-IV-1 Ea-IV-2	1. 觀察：學生發表意見的參與度。 2. 實作：能依自己的情況認真填寫活動。	【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。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書
第二十週 1/9~1/13	第二十週 1/9~1/13	第三篇實在有健康 第二章吃出好健康	2a-IV-2 4a-IV-1 4a-IV-2 4a-IV-3	Ea-IV-1 Ea-IV-2	觀察：能說出外食技巧。	【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	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書

						遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。	
第二十一週 1/16~1/19	第二十一週 1/16~1/19	第三篇實在有健康 第二章吃出好健康 【第三次段考】	2a-IV-2 4a-IV-1 4a-IV-2 4a-IV-3	Ea-IV-1 Ea-IV-2	觀察：對於食品中毒之了解。	【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。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書

新竹市成德高級中學國中部 111學年度第二學期 健體領域 健康教育科 課程計畫

領域/科目	健體 領域 健康教育 科目	實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 七 年級	
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書:翰林版 <input type="checkbox"/> 自編教材(經課發會通過)		學習節數	每週 1 節，本學期共 1 節*20 週=20 節
對應領域 核心素養	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>		課程目標	<p>1. 了解眼睛、口腔、皮膚、耳朵健康的維護方法，並學習如何適宜的調適生活中的各種壓力。</p> <p>了解醫藥相關知識，學習正確用藥及全民健保的知識。</p>

學習進度 週次	學習主題/單元名稱 課程內容說明	學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	備註
		學習表現	學習內容				
第一週 2/13~2/17	第一週 2/13~2/17	第一篇健康照護 第一章寵 eye 百分百	1a-IV-3 2a-IV-2 3a-IV-2 3b-IV-4	Da-IV-1 Da-IV-3	觀察 發表 實作	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書
第二週 2/20~2/24	第二週 2/20~2/24	第一篇健康照護 第一章寵 eye 百分百	1a-IV-3 2a-IV-2 3a-IV-2 3b-IV-4	Da-IV-1 Da-IV-3	觀察 發表 實作	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書
第三週 2/27~3/3	第三週 2/27~3/3	第一篇健康照護 第一章寵 eye 百分百	1a-IV-3 2a-IV-2 3a-IV-2 3b-IV-4	Da-IV-1 Da-IV-3	觀察 發表 實作	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書
第四週 3/6~3/10	第四週 3/6~3/10	第一篇健康照護 第二章健康從齒開始	1a-IV-3 2a-IV-2 2b-IV-2 3a-IV-1 4a-IV-3	Da-IV-1 Da-IV-3	觀察	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書
第五週 3/13~3/17	第五週 3/13~3/17	第一篇健康照護 第二章健康從	1a-IV-3 2a-IV-2 2b-IV-2	Da-IV-1 Da-IV-3	觀察 實作	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活	1. 教學影片 2. 教用版

		齒開始 一、口腔清潔 的重要	3a-IV-1 4a-IV-3			目標。	電子教科 書
第六週 3/20~3/24	第六週 3/20~3/24	第一篇健康照 護 第三章護膚保 衛戰	1a-IV-3 3a-IV-1 4a-IV-3	Da-IV-1	觀察	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資 源，規劃個人生活 目標。	1. 教學影 片 2. 教用版 電子教科 書
第七週 3/27~3/31	第七週 3/27~3/31	第一篇健康照 護 第四章聽力保 健 【第一次段 考】	1a-IV-3 1b-IV-4 4a-IV-2	Da-IV-1	觀察	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資 源，規劃個人生活 目標。	1. 教學影 片 2. 教用版 電子教科 書
第八週 4/3~4/7	第八週 4/3~4/7	第二篇從心開 始 第一章與情緒 壓力做朋友	2a-IV-2 2a-IV-3 3b-IV-1 4a-IV-2 4a-IV-3	Fa-IV-4	觀察 發表	【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。	1. 教學影 片 2. 教用版 電子教科 書
第九週 4/10~4/14	第九週 4/10~4/14	第二篇從心開 始 第一章與情緒 壓力做朋友	2a-IV-2 2a-IV-3 3b-IV-1 4a-IV-2	Fa-IV-4	觀察 發表 實作	【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	1. 教學影 片 2. 教用版 電子教科

			4a-IV-3			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。	書
第十週 4/17~4/21	第十週 4/17~4/21	第二篇從心開始 第二章遠離情緒困擾	1a-IV-2 1b-IV-3	Fa-IV-5	觀察 發表	【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。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書
第十一週 4/24~4/28	第十一週 4/24~4/28	第二篇從心開始 第二章遠離情緒困擾	1a-IV-2 1b-IV-3	Fa-IV-5	觀察 實作	【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。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書
第十二週 5/1~5/5	第十二週 5/1~5/5	第二篇建立美好人際 第三章快樂進行曲	1a-IV-3 3a-IV-1 4a-IV-2 4a-IV-3	Fa-IV-5	觀察 發表	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書
第十三週 5/8~5/12	第十三週 5/8~5/12	第二篇建立美好人際	1a-IV-3 3a-IV-1	Fa-IV-3	觀察 發表	【品德教育】 品 J1 溝通合作與	1. 教學影片

		第三章快樂進行曲	4a-IV-2 4a-IV-3		實作	和諧人際關係。	2. 教用版電子教科書
第十四週 5/15~5/19	第十四週 5/15~5/19	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全 【第二次段考】	1a-IV-4 3b-IV-3 4a-IV-1	Bb-IV-1 Bb-IV-2	觀察 實作	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書
第十五週 5/22~5/26	第十五週 5/22~5/26	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	1a-IV-4 3b-IV-3 4a-IV-1	Bb-IV-1 Bb-IV-2	觀察 實作	【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。 【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書
第十六週 5/29~6/2	第十六週 5/29~6/2	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	1a-IV-4 3b-IV-3 4a-IV-1	Bb-IV-1 Bb-IV-2	觀察 發表 實作	【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	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書

						思辨，尋求解決之道。 【法治教育】 法 J3:認識法律之 意義與制定。	
第十七週 6/5~6/9	第十七週 6/5~6/9	第三篇醫療新 世代 第一章用藥安 全	1a-IV-4 3b-IV-3 4a-IV-1	Bb-IV-1 Bb-IV-2	觀察 發表 實作	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資 源，規劃個人生活 目標。	1. 教學影 片 2. 教用版 電子教科 書
第十八週 6/12~6/16	第十八週 6/12~6/16	第三篇醫療新 世代 第二章我愛健 保	2b-IV-1 4a-IV-1	Fb-IV-5	觀察 實作	【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。 【法治教育】 法 J3:認識法律之 意義與制定。	1. 教學影 片 2. 教用版 電子教科 書
第十九週 6/19~6/23	第十九週 6/19~6/23	第三篇醫療新 世代 第二章我愛健 保	2b-IV-1 4a-IV-1	Fb-IV-5	觀察 實作	【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	1. 教學影 片 2. 教用版 電子教科 書

						等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
第二十週 6/26~6/30	第二十週 6/26~6/30	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保 【第三次段考】	2b-IV-1 4a-IV-1	Fb-IV-5	觀察 實作	【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。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書

新竹市成德高級中學國中部 111學年度第一學期 健體領域 健康教育科 課程計畫

領域/科目	健體 領域 健康教育 科目	實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 八 年級	
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書:康軒版 <input type="checkbox"/> 自編教材(經課發會通過)		學習節數	每週 1 節，本學期共 1 節*21 週=21 節
對應領域 核心素養	<p>健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3:具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>健體-J-C3:具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國</p>		課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解並維護自己與他人的身體界線與自主權。 2. 運用生活技能或策略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，以正確資訊來思考抉擇拒絕性騷擾、性別歧視及婚前性行為的立場。 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。 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. 認識情感發展潛藏的危機，學習自保。 8. 認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。 9. 認識食物中毒的種類、發生原因，以及預防方法。 10. 學習如何正確飲食，為自己的飲食安全把關。 11. 建立分辨毒害的能力。

	際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。			<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中展現毒品拒絕拒巧，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>			
學習進度 週次	學習主題/單元名稱 課程內容說明	學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	備註
		學習表現	學習內容				
第一週 8/30~9/2	第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 1 章飛揚青春擁抱愛	1a-IV-2;1a-IV-3;3b-IV-2;4a-IV-1	Aa-IV-1;Db-IV-3;Db-IV-4;Db-IV-5;Db-IV-6	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	<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>【人權教育】</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>	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	

<p>第二週 9/5~9/9</p>	<p>第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 1 章飛揚青春擁抱愛</p>	<p>1a-IV-2;1a-IV-3;3b-IV-2;4a-IV-1</p>	<p>Aa-IV-1;Db-IV-3;Db-IV-4;Db-IV-5;Db-IV-6</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</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。 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 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>1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。</p>	
<p>第三週 9/12~9/16</p>	<p>第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 1 章飛揚青春擁抱愛</p>	<p>1a-IV-2;1a-IV-3;3b-IV-2;4a-IV-1;</p>	<p>Aa-IV-1;Db-IV-3;Db-IV-4;Db-IV-5;Db-IV-6;</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</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。 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>1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。</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>【人權教育】</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>第四週</p> <p>9/19~9/23</p>	<p>第 1 單元歌詠青春合奏曲</p> <p>第 2 章青春愛的練習曲</p>	<p>1b-IV-4;2a-IV-2;3b-IV-4;</p>	<p>Db-IV-5;Db-IV-6;</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【性別平等教育】</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>1. 設計課程相關的學習活動單、小卡與問題討論題目。</p>
<p>第五週</p> <p>9/26~9/30</p>	<p>第 1 單元歌詠青春合奏曲</p> <p>第 2 章青春愛的練習曲</p>	<p>1b-IV-4;2a-IV-2;3b-IV-4;</p>	<p>Db-IV-5;Db-IV-6;</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【性別平等教育】</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>1. 設計課程相關的學習活動單、小卡與問題討論題目。</p>
<p>第六週</p> <p>10/3~10/7</p>	<p>第 1 單元歌詠青春合奏曲</p> <p>第 2 章青春愛的練習曲</p>	<p>1b-IV-4;2a-IV-2;3b-IV-4;</p>	<p>Db-IV-5;Db-IV-6;</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【性別平等教育】</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>1. 設計課程相關的學習活動單、小卡與問題討論題目。</p>

第七週 10/10~10/14	第1單元歌詠青春合奏曲 第3章青春變奏曲 【第一次段考】	1b-IV-3;2a-IV-2;3b-IV-2;3b-IV-4;4a-IV-2	Db-IV-5;Db-IV-7;	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 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。	1. 設計課程相關的學習活動單、多媒體教材與問題討論題目。	
第八週 10/17~10/21	第1單元歌詠青春合奏曲 第3章青春變奏曲	1b-IV-3;2a-IV-2;3b-IV-2;3b-IV-4;4a-IV-2	Db-IV-5;Db-IV-7;	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 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。	1. 設計課程相關的學習活動單、多媒體教材與問題討論題目。	
第九週 10/24~10/28	第2單元健康飲食生活家 第1章飲食源頭探索趣	1a-IV-3;2a-IV-3;3b-IV-4;4a-IV-2	Ea-IV-1;Eb-IV-2;	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 家J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具：食品包裝、咖哩飯圖卡等。	
第十週 10/31~11/4	第2單元健康飲食生活家 第1章飲食源頭探索趣	1a-IV-3;2a-IV-3;3b-IV-4;4a-IV-2	Ea-IV-1;Eb-IV-2;Eb-IV-3;	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 家J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具：食品包裝、咖哩飯圖卡等。	

<p>第十一週 11/7~11/11</p>	<p>第 2 單元健康飲食生活家 第 1 章飲食源頭探索趣</p>	<p>1a-IV-3;2a-IV-3;3b-IV-4;4a-IV-2</p>	<p>Ea-IV-1;Eb-IV-2;Eb-IV-3;</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	<p>【家庭教育】 家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>	<p>1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具：食品包裝、咖哩飯圖卡等。</p>	
<p>第十二週 11/14~11/18</p>	<p>第 2 單元健康飲食生活家 第 2 章安全衛生飲食樂</p>	<p>1a-IV-3;2b-IV-2;4a-IV-3;</p>	<p>Ea-IV-2;</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	<p>【家庭教育】 家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>	<p>1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具：課本第 52、53 頁的情境圖卡、「急性食品中毒處理」各步驟圖卡。</p>	
<p>第十三週 11/21~11/25</p>	<p>第 2 單元健康飲食生活家 第 2 章安全衛生飲食樂</p>	<p>1a-IV-3;2b-IV-2;4a-IV-3;</p>	<p>Ea-IV-2;</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	<p>【家庭教育】 家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>	<p>1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具：課本第 52、53 頁的情境</p>	

						圖卡、「急性食品中毒處理」各步驟圖卡。	
第十四週 11/28~12/2	第2單元健康飲食生活家 第3章食品安全行動派 【第二次段考】	1b-IV-3;2b-IV-2;3b-IV-4;4b-IV-1	Eb-IV-2;Eb-IV-3;	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	
第十五週 12/5~12/9	第2單元健康飲食生活家 第3章食品安全行動派	1b-IV-3;2b-IV-2;3b-IV-4;4b-IV-1	Eb-IV-2;Eb-IV-3;	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	
第十六週 12/12~12/16	第3單元無毒青春健康行 第1章致命的迷幻世界	1a-IV-3;2a-IV-2;3b-IV-2;4b-IV-2;	Aa-IV-1;Bb-IV-5;	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【品德教育】 品 J2:重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	
第十七週 12/19~12/23	第3單元無毒青春健康行 第1章致命的迷幻世界	1a-IV-3;2a-IV-2;3b-IV-2;4b-IV-2;	Aa-IV-1;Bb-IV-5;	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【品德教育】 品 J2:重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	
第十八週 12/26~12/30	第3單元無毒青春健康行 第1章致命的迷幻世界	1a-IV-3;2a-IV-2;3b-IV-2;4b-IV-2;	Aa-IV-1;Bb-IV-5;	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【品德教育】 品 J2:重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	
第十九週 1/2~1/6	第3單元無毒青春健康行 第2章成為毒害絕緣體	1b-IV-2;2a-IV-2;4b-IV-3;	Bb-IV-3;Bb-IV-4;	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J6:建立對於未	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關	

					來生涯的願景。	教學投影片、影音檔。	
第二十週 1/9~1/13	第3單元無毒青春健康行 第2章成為毒害絕緣體	1b-IV-2;2a-IV-2;4b-IV-3;	Bb-IV-3;Bb-IV-4;	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	
第二十一週 1/16~1/19	複習全冊 【第三次段考】	1a-IV-1;1a-IV-2;1a-IV-3;1a-IV-4;1b-IV-1;1b-IV-2;1b-IV-3;1b-IV-4;2a-IV-1;2a-IV-2;2a-IV-3;2b-IV-1;2b-IV-2;2b-IV-3;3a-IV-1;3a-IV-2;3b-IV-1;3b-IV-2;3b-IV-3;3b-IV-4;4a-IV-1;4a-IV-2;4a-IV-3;4b-IV-1;4b-IV-2;4b-IV-3;	Aa-IV-1;Aa-IV-2;Aa-IV-3;Ba-IV-1;Ba-IV-2;Ba-IV-3;Ba-IV-4;Bb-IV-1;Bb-IV-2;Bb-IV-3;Bb-IV-4;Bb-IV-5;Ca-IV-1;Ca-IV-2;Ca-IV-3;Da-IV-1;Da-IV-2;Da-IV-3;Da-IV-4;Db-IV-1;Db-IV-2;Db-IV-3;Db-IV-4;Db-IV-5;Db-IV-6;Db-IV-7;Db-IV-8;Ea-IV-1;Ea-IV-2;Ea-IV-3;Ea-IV-4;Eb-IV-1;Eb-IV-2;Eb-IV-3;Fa-IV-1;Fa-IV-2;Fa-IV-3;Fa-IV-	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。 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 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。 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。	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	

			4;Fa-IV-5;Fb-IV-1;Fb-IV-2;Fb-IV-3;Fb-IV-4;Fb-IV-5		<p>【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。 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】 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】 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>【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。</p>	
--	--	--	---	--	--	--

新竹市成德高級中學國中部 111學年度第二學期 健體領域 健康教育科 課程計畫

領域/科目	健體 領域 健康教育 科目	實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 八 年級	
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書:康軒版 <input type="checkbox"/> 自編教材(經課發會通過)		學習節數	每週 1 節，本學期共 1 節*20 週=20 節
對應領域 核心素養	<p>健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>		課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解生命如何形成，及孕婦生、心理的變化，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。 4. 了解癌症、糖尿病介紹與預防。 5. 了解高血壓、腦中風、冠心病、腎臟病介紹與預防。 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。

學習進度 週次	學習主題/單元名稱 課程內容說明	學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	備註
		學習表現	學習內容				
第一週 2/13~2/17	第 1 單元永續經營健康路 第 1 章美妙的生命	1a-IV-3;2a-IV-2;2a-IV-3	Aa-IV-2;Db-IV-1;Fb-IV-5	1. 認知評量	【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。 人 J9:認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 體驗懷孕的設備，例如：氣球、雞蛋等。 4. 便利貼。	
第二週 2/20~2/24	第 1 單元永續經營健康路 第 1 章美妙的生命	1a-IV-3;2a-IV-2;2a-IV-3	Aa-IV-2;Db-IV-1;Fb-IV-5	1. 認知評量	【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。 人 J9:認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 體驗懷孕的設備，例如：氣球、雞蛋等。 4. 便利貼。	
第三週 2/27~3/3	第 1 單元永續經營健康路 第 2 章生命的軌跡	1a-IV-1;1a-IV-4;2b-IV-1;2b-IV-3;3b-IV-3	Aa-IV-2	技能評量	【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	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。	

					等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
第四週 3/6~3/10	第1單元永續經營健康路 第2章生命的軌跡	1a-IV-1;1a-IV-4;2b-IV-1;2b-IV-3;3b-IV-3	Aa-IV-2	技能評量	【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。	1. 相關電子設備、電腦、相關教學影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。
第五週 3/13~3/17	第1單元永續經營健康路 第3章伴生命共老	1a-IV-1;1a-IV-2;2b-IV-2;2b-IV-3;3b-IV-2;4a-IV-3	Aa-IV-3;Fb-IV-1	1. 認知評量 2. 技能評量	【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。	1. 相關電子設備、電腦、相關教學影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。
第六週 3/20~3/24	第1單元永續經營健康路 第3章伴生命共老	1a-IV-1;1a-IV-2;2b-IV-2;2b-IV-3;3b-IV-2;4a-IV-3	Aa-IV-3;Fb-IV-1	1. 認知評量 2. 技能評量	【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。	1. 相關電子設備、電腦、相關教學影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。
第七週 3/27~3/31	第2單元慢性病的世界 第1章健康人生，少「糖」少「癌」 【第一次評量週】	1a-IV-2;2a-IV-2;3a-IV-2;4a-IV-3	Fb-IV-2;Fb-IV-4	1. 認知評量 2. 技能評量	【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。	1. 慢性病(惡性腫瘤、糖尿病)教學簡報、影片相關資料以及電腦設備。 2. 各單元之學習單。

<p>第八週 4/3~4/7</p>	<p>第2單元慢性病的世界 第1章健康人生，少「糖」少「癌」</p>	<p>1a-IV-2;2a-IV-2;3a-IV-2;4a-IV-3</p>	<p>Fb-IV-2;Fb-IV-4</p>	<p>1. 認知評量 2. 技能評量</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>1. 慢性病(惡性腫瘤、糖尿病)教學簡報、影片相關資料以及電腦設備。 2. 各單元之學習單。</p>	
<p>第九週 4/10~4/14</p>	<p>第2單元慢性病的世界 第1章健康人生，少「糖」少「癌」</p>	<p>1a-IV-2;2a-IV-2;3a-IV-2;4a-IV-3</p>	<p>Fb-IV-2;Fb-IV-4</p>	<p>1. 認知評量 2. 技能評量</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>1. 慢性病(惡性腫瘤、糖尿病)教學簡報、影片相關資料以及電腦設備。 2. 各單元之學習單。</p>	
<p>第十週 4/17~4/21</p>	<p>第2單元慢性病的世界 第2章小心謹「腎」，「慢」不經「心」</p>	<p>1a-IV-2;2a-IV-2;3a-IV-2;4a-IV-3</p>	<p>Da-IV-2;Fb-IV-4</p>	<p>1. 情意評量 2. 認知評量</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>1. 相關電子設備、慢性病(心血管疾病、腎臟病)教學投影片。 2. 各單元之學習單。 3. 教學所需相關器具：血壓機、試管與試管架。</p>	
<p>第十一週 4/24~4/28</p>	<p>第2單元慢性病的世界 第2章小心謹「腎」，「慢」不經「心」</p>	<p>1a-IV-2;2a-IV-2;3a-IV-2;4a-IV-3</p>	<p>Da-IV-2;Fb-IV-4</p>	<p>1. 情意評量 2. 認知評量</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</p>	<p>1. 相關電子設備、慢性病(心血管疾病、腎臟病)教學投影片。</p>	

					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。	2. 各單元之學習單。 3. 教學所需相關器具：血壓機、試管與試管架。	
第十二週 5/1~5/5	第2單元慢性病的世界 第2章小心謹「腎」，「慢」不經「心」	1a-IV-2;2a-IV-2;3a-IV-2;4a-IV-3	Da-IV-2;Fb-IV-4	1. 情意評量 2. 認知評量	【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。	1. 相關電子設備、慢性病(心血管疾病、腎臟病)教學投影片。 2. 各單元之學習單。 3. 教學所需相關器具：血壓機、試管與試管架。	
第十三週 5/8~5/12	第2單元慢性病的世界 第3章 「慢慢」長路不孤單 【第二次評量週】	1b-IV-3;2b-IV-1;3b-IV-4;4b-IV-2	Fb-IV-4	1. 情意評量 2. 認知評量	【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 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。	1. 相關電子設備、教學投影片。 2. 各單元之學習單。 3. 影片：罹患慢性病病患的心路歷程分享。	
第十四週 5/15~5/19	第2單元慢性病的世界 第3章 「慢慢」長路不孤單	1b-IV-3;2b-IV-1;3b-IV-4;4b-IV-2	Fb-IV-4	1. 情意評量 2. 認知評量	【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 J7:面對並超越人生的各種挫折與	1. 相關電子設備、教學投影片。 2. 各單元之學習單。 3. 影片：罹患慢性病病患的心路歷程分享。	

					苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。	
第十五週 5/22~5/26	第3單元千鈞一髮覓生機 第1章安全百分百	1b-IV-2;1b-IV-3;2a-IV-3;2b-IV-3;3a-IV-1	Ba-IV-3	1. 認知評量 2. 技能評量	【安全教育】 安 J11:學習創傷救護技能。	1. 相關電子設備、電腦、教學投影片。 2. 各樣活動所需之相關教具：紗布塊、各式繃帶、三角巾、急救箱等。
第十六週 5/29~6/2	第3單元千鈞一髮覓生機 第1章安全百分百	1b-IV-2;1b-IV-3;2a-IV-3;2b-IV-3;3a-IV-1	Ba-IV-3	1. 認知評量 2. 技能評量	【安全教育】 安 J11:學習創傷救護技能。	1. 相關電子設備、電腦、教學投影片。 2. 各樣活動所需之相關教具：紗布塊、各式繃帶、三角巾、急救箱等。
第十七週 6/5~6/9	第3單元千鈞一髮覓生機 第1章安全百分百	1b-IV-2;1b-IV-3;2a-IV-3;2b-IV-3;3a-IV-1	Ba-IV-3	1. 認知評量 2. 技能評量	【安全教育】 安 J11:學習創傷救護技能。	1. 相關電子設備、電腦、教學投影片。 2. 各樣活動所需之相關教具：紗布塊、各式繃帶、三角巾、急救箱等。
第十八週 6/12~6/16	第3單元千鈞一髮覓生機 第2章急救一瞬間	1b-IV-2;1b-IV-3;2a-IV-3;2b-IV-3;3a-IV-1	Ba-IV-3	1. 情意評量 2. 技能評量	【安全教育】 安 J10:學習心肺復甦術及 AED 的操作。	1. 相關電子設備、電腦、教學投影片。 2. 各樣活動所需之相關教具：復甦安妮模型、消毒酒精棉、保鮮膜、CPR

						面膜、AED 模擬訓練機等。 3. 確認學生是否有不適合演練心肺復甦術的狀況，例如感染肺結核，或無法進行胸外心臟按摩動作者。	
第十九週 6/19~6/23	第 3 單元千鈞一髮覓生機 第 2 章急救一瞬間	1b-IV-2;1b-IV-3;2a-IV-3;2b-IV-3;3a-IV-1	Ba-IV-3	1. 情意評量 2. 技能評量	【安全教育】 安 J10:學習心肺復甦術及 AED 的操作。	1. 相關電子設備、電腦、教學投影片。 2. 各樣活動所需之相關教具：復甦安妮模型、消毒酒精棉、保鮮膜、CPR 面膜、AED 模擬訓練機等。 3. 確認學生是否有不適合演練心肺復甦術的狀況，例如感染肺結核，或無法進行胸外心臟按摩動作者。	
第二十週 6/26~6/30	複習全冊 【第三次評量週】	1a-IV-1;1a-IV-2; 1a-IV-3;1a-IV-4; 1b-IV-2;1b-IV-3; 2a-IV-2;2a-IV-3;	Aa-IV-2;Aa-IV-3; Ba-IV-3;Db-IV-1; Da-IV-2;Fb-IV-1; Fb-IV-2;Fb-IV-4;	1. 情意評量 2. 認知評量	【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。 人 J9: 認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。	1. 各單元之學習單。 2. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	

		<p>2b-IV-1;2b-IV-2; 2b-IV-3;3a-IV-1; 3a-IV-2;3b-IV-3; 3b-IV-4;4b-IV-2; 4a-IV-3</p>	Fb-IV-5		<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 J10:學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11:學習創傷救護技能。</p>	
--	--	--	---------	--	--	--

新竹市成德高級中學國中部 111學年度第一學期 健體領域 健康教育科 課程計畫

領域/科目	健體 領域 健康教育 科目	實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 九 年級	
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書:康軒版 <input type="checkbox"/> 自編教材(經課發會通過)		學習節數	每週 1 節，本學期共 1 節*21 週=21 節
對應領域 核心素養	<p>健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C3:具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		課程目標	<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。		
學習進度 週次	學習主題/單元名稱 課程內容說明	學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	備註
		學習表現	學習內容				
第一週 8/30~9/2	第 1 單元身體密碼面面觀 第 1 章鏡中自我大不同	1a-IV-2;1b-IV-2;3b-IV-3	Ea-IV-4;Eb-IV-1;	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	
第二週 9/5~9/9	第 1 單元身體密碼面面觀 第 1 章鏡中自我大不同	1a-IV-2;1b-IV-2;3b-IV-3	Ea-IV-4;Eb-IV-1;	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	
第三週 9/12~9/16	第 1 單元身體密碼面面觀 第 1 章鏡中自我大不同	1a-IV-2;1b-IV-2;3b-IV-3	Ea-IV-4;Eb-IV-1;	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	

					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。	
第四週 9/19~9/23	第1單元身體密碼面面觀 第2章身體數字大解密	1a-IV-2;1a-IV-3;2a-IV-2;2a-IV-3	Aa-IV-1;Ea-IV-4;	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J12:發展及評估生涯決定的策略。	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 計算機、體脂計、皮尺。
第五週 9/26~9/30	第1單元身體密碼面面觀 第2章身體數字大解密	1a-IV-2;1a-IV-3;2a-IV-2;2a-IV-3	Aa-IV-1;Ea-IV-4;	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J12:發展及評估生涯決定的策略。	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 計算機、體脂計、皮尺。
第六週 10/3~10/7	第1單元身體密碼面面觀 第3章成為更好的自己	1a-IV-4;1b-IV-4;2a-IV-3;2b-IV-2;3b-IV-1;4a-IV-1	Ea-IV-4;Eb-IV-1;Fa-IV-1;Fb-IV-1;	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。
第七週 10/10~10/14	第1單元身體密碼面面觀 第3章成為更好的自己 【第一次段考】	1a-IV-4;1b-IV-4;2a-IV-3;2b-IV-2;3b-IV-1;4a-IV-1	Ea-IV-4;Eb-IV-1;Fa-IV-1;Fb-IV-1;	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。
第八週 10/17~10/21	第1單元身體密碼面面觀 第3章成為更好的自己	1a-IV-4;1b-IV-4;2a-IV-3;2b-IV-2;3b-IV-1;4a-IV-1	Ea-IV-4;Eb-IV-1;Fa-IV-1;Fb-IV-1;	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。

第九週 10/24~10/28	第2單元飲食消費新趨勢 第1章健康飲食趨勢	1a-IV-2;1a-IV-3;2b-IV-2	Ea-IV-3;Fb-IV-2;	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	
第十週 10/31~11/4	第2單元飲食消費新趨勢 第1章健康飲食趨勢	1a-IV-2;1a-IV-3;2b-IV-2	Ea-IV-3;Fb-IV-2;	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	
第十一週 11/7~11/11	第2單元飲食消費新趨勢 第2章「食」事求「識」	1a-IV-3;1a-IV-4;3b-IV-3;4a-IV-1	Aa-IV-1;Eb-IV-1;Eb-IV-3;Fb-IV-2	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。 【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。	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 行動載具。	
第十二週 11/14~11/18	第2單元飲食消費新趨勢 第2章「食」事求「識」	1a-IV-3;1a-IV-4;3b-IV-3;4a-IV-1	Aa-IV-1;Eb-IV-1;Eb-IV-3;Fb-IV-2	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	

					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。 【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。	2. 行動載具。	
第十三週 11/21~11/25	第 2 單元飲食消費新趨勢 第 2 章「食」事求「識」	1a-IV-3;1a-IV-4;3b-IV-3;4a-IV-1	Aa-IV-1;Eb-IV-1;Eb-IV-3;Fb-IV-2	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。 【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。	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 行動載具。	
第十四週 11/28~12/2	第 3 單元快樂人生開步走 第 1 章與情緒過招 【第二次段考】	1a-IV-2;2a-IV-2;3b-IV-1;4a-IV-2	Fa-IV-1;Fa-IV-4;	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	

					往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第十五週 12/5~12/9	第3單元快樂人生開步走 第1章與情緒過招	1a-IV-2;2a-IV-2;3b-IV-1;4a-IV-2	Fa-IV-1;Fa-IV-4;	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。
第十六週 12/12~12/16	第3單元快樂人生開步走 第2章與壓力同行	1a-IV-2;2a-IV-2;3b-IV-1;4a-IV-2	Fa-IV-1;Fa-IV-4;	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。
第十七週 12/19~12/23	第3單元快樂人生開步走 第2章與壓力同行	1a-IV-2;2a-IV-2;3b-IV-1;4a-IV-2	Fa-IV-1;Fa-IV-4;	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。
第十八週	第3單元快樂人生開步走	1a-IV-3;2a-	Fa-IV-4;Fa-IV-	1. 口頭評量	【人權教育】	1. 相關電子設備、

12/26~12/30	第 3 章身心健康不迷惘	IV-2;3b-IV-2;4a-IV-1;4a-IV-2	5;	2. 紙筆評量	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。	電腦、相關教學投影片、影音檔。	
第十九週 1/2~1/6	第 3 單元快樂人生開步走 第 3 章身心健康不迷惘	1a-IV-3;2a-IV-2;3b-IV-2;4a-IV-1;4a-IV-2	Fa-IV-4;Fa-IV-5;	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	
第二十週 1/9~1/13	第 3 單元快樂人生開步走 第 3 章身心健康不迷惘	1a-IV-3;2a-IV-2;3b-IV-2;4a-IV-1;4a-IV-2	Fa-IV-4;Fa-IV-5;	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	
第二十一週 1/16~1/19	複習全冊 【第三次段考】	1a-IV-2;1a-IV-3;1a-IV-4;1b-IV-2;1b-IV-4;2a-IV-2;2a-IV-3;2b-IV-2;3b-IV-1;3b-IV-2;3b-IV-3;4a-IV-1;4a-IV-2;	Aa-IV-1;Ea-IV-3;Ea-IV-4;Eb-IV-1;Eb-IV-3;Fa-IV-1;Fa-IV-4;Fa-IV-5;Fb-IV-1;Fb-IV-2;	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。 【生涯規畫教育】 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。 【閱讀素養教育】	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 計算機、體脂計、皮尺。 3. 行動載具。	

					<p>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】</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>		
--	--	--	--	--	---	--	--

新竹市成德高級中學國中部 111學年度第二學期 健體領域 健康教育科 課程計畫

領域/科目	健體 領域 健康教育 科目	實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 九 年級	
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書:康軒版 <input type="checkbox"/> 自編教材(經課發會通過)		學習節數	每週 1 節，本學期共 1 節*18 週=18 節
對應領域 核心素養	<p>健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C3:具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p> <p>體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p>		課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識青少年婚前性行為、約會強暴、墮胎等的責任與後果。 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. 認識地球的飲食問題，學習使地球永續經營的健康飲食消費方法。 8. 知道利用消費行為幫助改善地球環境，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，並且能採行健康生活型態。		
學習進度 週次	學習主題/單元名稱 課程內容說明	學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	備註
		學習表現	學習內容				
第一週 2/13~2/17	第1單元「性」福方程式 第1章青春「性」福頌	1a-IV-4;1b-IV-2;2b-IV-1;3b-IV-3	Db-IV-2;Db-IV-6;Db-IV-7;	1. 情意評量 2. 認知評量	【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。	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。	
第二週 2/20~2/24	第1單元「性」福方程式 第1章青春「性」福頌	1a-IV-4;1b-IV-2;2b-IV-1;3b-IV-3	Db-IV-2;Db-IV-6;Db-IV-7;	1. 情意評量 2. 認知評量	【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。	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。	
第三週 2/27~3/3	第1單元「性」福方程式 第1章青春「性」福頌	1a-IV-4;1b-IV-2;2b-IV-1;3b-IV-3	Db-IV-2;Db-IV-6;Db-IV-7;	1. 情意評量 2. 認知評量	【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。	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。	
第四週 3/6~3/10	第1單元「性」福方程式 第2章性病防護網	1a-IV-3;2a-IV-2;4b-IV-3	Db-IV-8;	1. 情意評量 2. 認知評量	【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。	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 全球愛滋盛行率最新數據。	

<p>第五週 3/13~3/17</p>	<p>第1單元「性」福方程式 第2章性病防護網</p>	<p>1a-IV-3;2a-IV-2;4b-IV-3</p>	<p>Db-IV-8;</p>	<p>1. 情意評量 2. 認知評量</p>	<p>【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。</p>	<p>1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 全球愛滋盛行率最新數據。</p>	
<p>第六週 3/20~3/24</p>	<p>第1單元「性」福方程式 第2章性病防護網</p>	<p>1a-IV-3;2a-IV-2;4b-IV-3</p>	<p>Db-IV-8;</p>	<p>1. 情意評量 2. 認知評量</p>	<p>【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。</p>	<p>1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 全球愛滋盛行率最新數據。</p>	
<p>第七週 3/27~3/31</p>	<p>第2單元綠色生活愛地球 第1章全民總動員 【第一次段考】</p>	<p>1a-IV-3;2a-IV-1;3b-IV-3;4a-IV-2;</p>	<p>Ca-IV-1;Ca-IV-2;Ea-IV-3;</p>	<p>1. 認知評量 2. 情意評量</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。 【環境教育】 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。</p>	<p>1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。</p>	

<p>第八週 4/3~4/7</p>	<p>第 2 單元綠色生活愛地球 第 1 章全民總動員</p>	<p>1a-IV-3;2a-IV-1;3b-IV-3;4a-IV-2;</p>	<p>Ca-IV-1;Ca-IV-2;Ea-IV-3;</p>	<p>1. 認知評量 2. 情意評量</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。 【環境教育】 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。</p>	<p>1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。</p>	
<p>第九週 4/10~4/14</p>	<p>第 2 單元綠色生活愛地球 第 1 章全民總動員</p>	<p>1a-IV-3;2a-IV-1;3b-IV-3;4a-IV-2;</p>	<p>Ca-IV-1;Ca-IV-2;Ea-IV-3;</p>	<p>1. 認知評量 2. 情意評量</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。 【環境教育】 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</p>	<p>1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。</p>	

					義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。	
第十週 4/17~4/21	第2單元綠色生活愛地球 第2章做個有型的地球人	1a-IV-4;2a-IV-3;3b-IV-4;4b-IV-3;	Ca-IV-1;Ca-IV-2;Ca-IV-3;Ea-IV-3;	1. 認知評量 2. 情意評量	<p>【國際教育】</p> <p>國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。</p> <p>國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。</p> <p>【環境教育】</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 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>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>	1. 相相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。
第十一週 4/24~4/28	第2單元綠色生活愛地球 第2章做個有型的地球人 【第二次段考】	1a-IV-4;2a-IV-3;3b-IV-4;4b-IV-3;	Ca-IV-1;Ca-IV-2;Ca-IV-3;Ea-IV-3;	1. 認知評量 2. 情意評量	<p>【國際教育】</p> <p>國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。</p> <p>國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。</p> <p>【環境教育】</p>	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。

					<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 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>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>第十二週 5/1~5/5</p>	<p>第2單元綠色生活愛地球 第2章做個有型的地球人</p>	<p>1a-IV-4;2a-IV-3;3b-IV-4;4b-IV-3;</p>	<p>Ca-IV-1;Ca-IV-2;Ca-IV-3;Ea-IV-3;</p>	<p>1. 認知評量 2. 情意評量</p>	<p>【國際教育】</p> <p>國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。</p> <p>國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。</p> <p>【環境教育】</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 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>環 J15:認識產品的生命週期,探討其生態足跡、水足</p>	<p>1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。</p>

					跡及碳足跡。	
第十三週 5/8~5/12	第3單元永續經營健康路 第1章健康我最型	1b-IV-3;2a-IV-2;3b-IV-4;4a-IV-2	Da-IV-4;Fb-IV-3;	1. 認知評量 2. 行為評量 3. 情意評量 4. 技能評量	【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。	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。
第十四週 5/15~5/19	第3單元永續經營健康路 第1章健康我最型	1b-IV-3;2a-IV-2;3b-IV-4;4a-IV-2	Da-IV-4;Fb-IV-3;	1. 認知評量 2. 行為評量	【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。	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。
第十五週 5/22~5/26	第3單元永續經營健康路 第2章朗朗健康路	1a-IV-4;2b-IV-2;3a-IV-2;4a-IV-3	Aa-IV-2;Fb-IV-1;	1. 認知評量 2. 情意評量 3. 技能評量	【生涯規劃教育】 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。
第十六週 5/29~6/2	第3單元永續經營健康路 第2章朗朗健康路	1a-IV-4;2b-IV-2;3a-IV-2;4a-IV-3	Aa-IV-2;Fb-IV-1;	1. 認知評量 2. 情意評量 3. 技能評量	【生涯規劃教育】 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。

<p>第十七週 6/5~6/9</p>	<p>複習第 1 單元</p>	<p>1a-IV-4;1b-IV-2;2b-IV-1;3b-IV-3;1a-IV-3;2a-IV-2;4b-IV-3</p>	<p>Db-IV-2;Db-IV-6;Db-IV-7;Db-IV-8;</p>	<p>1. 情意評量 2. 認知評量</p>	<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。 【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。</p>	<p>1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 全愛滋盛行率最新數據。</p>	
<p>第十八週 6/12~6/16</p>	<p>複習第 2 單元</p>	<p>1a-IV-3;2a-IV-1;3b-IV-3;4a-IV-2;1a-IV-4;2a-IV-3;3b-IV-4;4b-IV-3;</p>	<p>Ca-IV-1;Ca-IV-2;Ca-IV-3;Ea-IV-3;</p>	<p>1. 認知評量 2. 情意評量</p>	<p>【國際教育】 國 J3:了解我國與全球議題關聯性。 國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 【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 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</p>	<p>1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。</p>	<p>6/19 畢業典禮</p>

					<p>義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。</p> <p>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>		
--	--	--	--	--	--	--	--

各學習領域課程計畫（表 8）

新竹市成德高級中學國中部 111 學年度第一學期 健體領域 體育科 課程計畫

領域/科目	<input type="checkbox"/> 健體 領域 <input type="checkbox"/> 體育 科目	實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 七 年級	
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書:翰林 版 <input type="checkbox"/> 自編教材(經課發會通過)	學習節數	每週 2 節，本學期共 42 節	
對應領域 核心素養	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	課程目標	<p>體育</p> <p>除進一步認識體適能及運動安全之外，並持續練習籃球、排球、羽球及棒球等運動，同時學習具挑戰性的徑賽與街舞，藉此培養出多元興趣與良好體能。</p>	

健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。							
學習進度 週次	學習主題/單元名稱 課程內容說明	學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	備註
		學習表現	學習內容				
第一週 8/30~9/2	第四篇運動好健康 第一章體適能	4c-IV-1 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-2	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	
第二週 9/5~9/9	第四篇運動好健康 第一章體適能	4c-IV-1 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-2	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	
第三週 9/12~9/16	第四篇運動好健康 第一章體適能	4c-IV-1 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-2	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	
第四週 9/19~9/23	第四篇運動好健康 第二章運動安全	1c-IV-2 4c-IV-1	Ba-IV-1 Bc-IV-1 Cb-IV-2	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【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。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	
第五週 9/26~9/30	第四篇運動好健康 第二章運動安全	1c-IV-2 4c-IV-1	Ba-IV-1 Bc-IV-1 Cb-IV-2	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【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。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	
第六週	第四篇運動好健康	1c-IV-2	Ba-IV-1	1. 問答	【安全教育】	1. 教學影片	

10/3~10/7	第二章運動安全	4c-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-2	2.隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	2. 教用版電子教科書	
第七週 10/10~10/14	第五篇健康動起來 第一章籃球（第一次段考）	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2	Hb-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【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。 【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	
第八週 10/17~10/21	第五篇健康動起來 第一章籃球	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2	Hb-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【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。 【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	

第九週 10/24~10/28	第五篇健康動起來 第一章籃球	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2	Hb-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	<p>【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。</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。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	
第十週 10/31~11/4	第五篇健康動起來 第一章籃球	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2	Hb-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	<p>【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。</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。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	
第十一週 11/7~11/11	第五篇健康動起來 第二章排球	1c-IV-1 1d-IV-1	Ha-IV-1 Hb-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄	<p>【性別平等教育】</p>	1. 教學影片	

		1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3		(1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	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。 【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	2. 教用版電子教科書	
第十二週 11/14~11/18	第五篇健康動起來 第二章排球	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3	Ha-IV-1 Hb-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【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。 【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	
第十三週 11/21~11/25	第五篇健康動起來 第二章排球	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2	Ha-IV-1 Hb-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【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。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	

		3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3			<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。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>		
第十四週 11/28~12/2	第五篇健康動氣來 第三章羽球（第二次段考）	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	<p>1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗</p>	<p>【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。</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。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p>	
第十五週 12/5~12/9	第五篇健康動起來 第三章羽球	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	<p>1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗</p>	<p>【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。</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。</p>	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p>	

					【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。		
第十六週 12/12~12/16	第五篇健康動起來 第四章棒球	1c-IV-1 1d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	Hd-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【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。 【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	
第十七週 12/19~12/23	第五篇健康動起來 第四章棒球	1c-IV-1 1d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	Hd-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【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。 【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	
第十八週 12/26~12/30	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	1d-IV-1 2c-IV-2	Ab-IV-1 Ga-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄	【性別平等教育】	1. 教學影片	

		2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3		(1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	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。 【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	2. 教用版電子教科書	
第十九週 1/2~1/6	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3	Ab-IV-1 Ga-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【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。 【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	
第二十週 1/9~1/13	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3	Ab-IV-1 Ga-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【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。 【人權教育】	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	

					<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>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
<p>第二十一週 1/16~1/19</p>	<p>第六篇健康跑跳碰 第二章街舞（第三次段考）</p>	<p>3c-IV-1 3c-IV-2</p>	<p>Ib-IV-1 Ib-IV-2</p>	<p>1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1) 學習態度 (2) 行為表現 (3) 實際測驗</p>	<p>【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 國 J6 具備參與國際交流活動的能力。</p>	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p>

新竹市成德高級中學國中部 111 學年度第二學期 健體領域 體育科 課程計畫

領域/科目	<input type="checkbox"/> 健體 領域 <input type="checkbox"/> 體育 科目	實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 七 年級				
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書:翰林 版 <input type="checkbox"/> 自編教材(經課發會通過)	學習節數	每週 2 節，本學期共 40 節				
對應領域 核心素養	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>	課程目標	<p>體育</p> <p>了解如何欣賞運動，進而學習籃球、排球、桌球、足球、游泳與體操等運動技能，讓運動豐富生活，並學習在水上活動時保護自己的安全。</p>				
學習進度 週次	學習主題/單元名稱 課程內容說明	學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	備註
		學習表現	學習內容				

第一週 2/13~2/17	第四篇運動大視界 第一章運動新視野	1c-IV-1 3d-IV-3 4c-IV-3	Bc-IV-2	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的 人格特質與價值 觀。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科 書	
第二週 2/20~2/24	第四篇運動大視界 第一章運動新視野	1c-IV-1 3d-IV-3 4c-IV-3	Bc-IV-2	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的 人格特質與價值 觀。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科 書	
第三週 2/27~3/3	第四篇運動大視界 第一章運動新視野	1c-IV-1 3d-IV-3 4c-IV-3	Bc-IV-2	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的 人格特質與價值 觀。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科 書	
第四週 3/6~3/10	第四篇運動大視界 第二章奧林匹克運動會	1c-IV-1 2c-IV-1 2d-IV-1 4c-IV-1	Cb-IV-1 Cb-IV-3	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞 世界不同文化的價 值。 【生涯規劃教育】 涯 J14 培養並涵化 道德倫理意義於日 常生活。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科 書	
第五週 3/13~3/17	第四篇運動大視界 第二章奧林匹克運動會	1c-IV-1 2c-IV-1 2d-IV-1 4c-IV-1	Cb-IV-1 Cb-IV-3	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞 世界不同文化的價 值。 【生涯規劃教育】 涯 J14 培養並涵化 道德倫理意義於日 常生活。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科 書	

第六週 3/20~3/24	第五篇球類真好玩 第一章籃球	1c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Hb-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的 能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科 書	
第七週 3/27~3/31	第五篇球類真好玩 第一章籃球 (第一次段考)	1c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Hb-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的 能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科 書	
第八週 4/3~4/7	第五篇球類真好玩 第一章籃球	1c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Hb-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的 能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科 書	
第九週 4/10~4/14	第五篇球類真好玩 第一章籃球	1c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Hb-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的 能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科 書	
第十週 4/17~4/21	第五篇球類真好玩 第二章排球	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3	Ha-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的 能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科 書	

		4d-IV-1					
第十一週 4/24~4/28	第五篇球類真好玩 第二章排球	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的 能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科 書	
第十二週 5/1~5/5	第五篇球類真好玩 第二章排球	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的 能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科 書	
第十三週 5/8~5/12	第五篇球類真好玩 第三章桌球	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3d-IV-2 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的 能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科 書	
第十四週 5/15~5/19	第五篇球類真好玩 第三章桌球 (第二次段考)	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3d-IV-2 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的 能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科 書	
第十五週 5/22~5/26	第五篇球類真好玩 第四章足球	1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1	Hb-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的 能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科 書	

		3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1		(3)實際測驗			
第十六週 5/29~6/2	第五篇球類真好玩 第四章足球	1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Hb-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	
第十七週 6/5~6/9	第六篇就是愛運動 第一章游泳	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-1	Cb-IV-2 Gb-IV-2	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	
第十八週 6/12~6/16	第六篇就是愛運動 第一章游泳	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-1	Cb-IV-2 Gb-IV-2	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	
第十九週 6/19~6/23	第六篇就是愛運動 第二章水上安全與自救	1c-IV-2 1d-IV-1 3c-IV-1	Cb-IV-2 Gb-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度	【安全教育】	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	

				(2)行為表現 (3)實際測驗	安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【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。		
第二十週 6/26~6/30	第六篇就是愛運動 第三章體操（第三次段考）	1d-IV-1 2d-IV-1 3c-IV-1 3c-IV-2 4d-IV-1	Ia-IV-1 Ib-IV-1	1.問答 2.隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

新竹市成德高級中學國中部 111 學年度第一學期 健體領域 體育科 課程計畫

領域/科目	健體 領域 體育 科目		實施年級	☑ 八 年級			
教材版本	■選用教科書：康軒 版 □自編教材(經課發會通過)		學習節數	每週 2 節，本學期共 42 節			
對應領域 核心素養	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		課程目標	<p>體育</p> <p>認識運動對身體發展的影響，並學習如何鍛鍊自己的身體，深化、進階七年級學習過的各類球類運動，課程也規劃跳遠、跳繩、飛盤等全新學習內容，希望同學藉此培養多元興趣與良好體能。</p>			
學習進度 週次	學習主題/單元名稱 課程內容說明	學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	備註
		學習表現	學習內容				
第一週 8/30~9/2	<p>第四篇運動全方位</p> <p>第一章運動與身體發展</p> <p>一、學習引導</p> <p>二、簡介運動時身體的生理反應</p> <p>三、運動促進身體發展</p> <p>四、運動時身體的正面循環效益</p>	1c-IV-1 1c-IV-4 4c-IV-1	Ab-IV-2	<p>1. 問答</p> <p>2. 隨堂紀錄</p> <p>(1)學習態度</p> <p>(2)行為表現</p> <p>(3)實際測驗</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	
第二週 9/5~9/9	<p>第四篇運動全方位</p> <p>第一章運動與身體發展</p> <p>一、運動訓練原則</p>	1c-IV-1 1c-IV-4 4c-IV-1	Ab-IV-2	<p>1. 問答</p> <p>2. 隨堂紀錄</p> <p>(1)學習態度</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	

	二、運動訓練原則應用討論			(2)行為表現 (3)實際測驗			
第三週 9/12~9/16	第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展 一、運動相關科技或資訊 二、運動 E 點通 三、分組報告	1c-IV-1 1c-IV-4 4c-IV-1	Ab-IV-2	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	
第四週 9/19~9/23	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練 一、介紹肌力於日常生活中的使用與應用情形 二、增進肌肉適能的益處 三、分別介紹上肢、核心與下肢肌群的名稱與作用 四、肌肉適能增進的方法	1c-IV-1 4c-IV-2 4c-IV-3	Bc-IV-2	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【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。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	
第五週 9/26~9/30	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練 一、動作與訓練肌群介紹與示範	1c-IV-1 4c-IV-2 4c-IV-3	Bc-IV-2	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【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。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	
第六週 10/3~10/7	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練 一、動作與訓練肌群介紹與示範	1c-IV-1 4c-IV-2 4c-IV-3	Bc-IV-2	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【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。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	
第七週 10/10~10/14	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球（第一次段考） 一、透過影片介紹 NBA 常見的上籃形式 二、運球三步上籃動作要領 三、活動「空手跑跳練習」	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1	Hb-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【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。 【生涯規劃教育】	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	

	四、活動「擦板上籃」	3d-IV-2 3d-IV-3			涯 J3 覺察自己的能力與興趣。		
第八週 10/17~10/21	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球 一、活動「空手跑動接球上籃循環練習」 二、活動「3人一組直線上籃練習」 三、活動「快速進攻戰術—以多打少」	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3	Hb-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	
第九週 10/24~10/28	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球 一、活動「轉守為攻的快速進攻戰術練習」 二、活動「半場 2 打 1 快速進攻戰術練習」 三、活動「全場 3 打 2 快速進攻戰術練習」	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3	Hb-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	
第十週 10/31~11/4	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球 一、活動「影像資料分析，檢討與調整快速進攻戰術」 二、活動「籃球 3 對 3 比賽練習」	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3	Hb-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	
第十一週 11/7~11/11	第五篇玩球樂趣多 第二章排球 一、透過影片介紹比賽中各式肩上發球的種類	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1	Ha-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	

	二、肩上漂浮發球動作要領	3d-IV-2 4d-IV-1		(3)實際測驗			
第十二週 11/14~11/18	第五篇玩球樂趣多 第二章排球 一、活動「檢視自己是否能完成肩上漂浮發球前的各項準備動作」 二、活動「連續肩上漂浮發球」 三、活動「肩上漂浮發球及接發球循環訓練」	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1	Ha-IV-1	1.問答 2.隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	
第十三週 11/21~11/25	第五篇玩球樂趣多 第二章排球 一、活動「肩上漂浮發球準確度練習」 二、活動「9人制排球比賽」	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1	Ha-IV-1	1.問答 2.隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	
第十四週 11/28~12/2	第五篇玩球樂趣多 第三章羽球(第二次段考) 一、學習引導 二、長球 三、活動「打長球」 四、殺球	1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	1.問答 2.隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	
第十五週 12/5~12/9	第五篇玩球樂趣多 第三章羽球 一、切球 二、高擊球的軌跡與落點 三、長球、殺球、切球的運用 四、練習	1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	1.問答 2.隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	
第十六週 12/12~12/16	第五篇玩球樂趣多 第四章棒球 一、畫出「好球區」區域 二、揮棒練習	2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3 4d-IV-1	Cb-IV-2 Hd-IV-1	1.問答 2.隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

				(3)實際測驗			
第十七週 12/19~12/23	第五篇玩球樂趣多 第四章棒球 一、課程講解：接滾地球動作要領 二、活動「接球練習」	2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3 4d-IV-1	Cb-IV-2 Hd-IV-1	1.問答 2.隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	
第十八週 12/26~12/30	第六篇運動樣樣行 第一章田賽 一、情境式教學引導 二、立定跳遠 三、古代奧運立定跳遠賽	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-1 4d-IV-1	Ga-IV-1	1.問答 2.隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【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。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	
第十九週 1/2~1/6	第六篇運動樣樣行 第一章田賽 一、跳遠 二、助跑練習 三、起跳動作練習 四、空中走步式動作練習 五、落地動作練習	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-1 4d-IV-1	Ga-IV-1	1.問答 2.隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	
第二十週 1/9~1/13	第六篇運動樣樣行 第一章民俗運動—跳繩 一、學習引導 二、跳繩的效益 三、跳繩暖身 四、跳繩技術分析 五、空迴旋技術 六、水平迴旋技術 七、轉身一圈迴旋技術	1c-IV-1 1d-IV-1 3c-IV-1 4c-IV-3	Ic-IV-1 Ic-IV-2	1.問答 2.隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

<p>第二十一週 1/16~1/19</p>	<p>第六篇運動樣樣行 第一章民俗運動—跳繩（第三次段考） 一、體側交叉技術 二、前交叉與後交叉跳技術 三、挑戰活動 四、雙人跳繩技術 五、團體跳繩</p>	<p>1c-IV-1 1d-IV-1 3c-IV-1 4c-IV-3</p>	<p>Ic-IV-1 Ic-IV-2</p>	<p>1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p>	
----------------------------	--	--	----------------------------	--	---	--------------------------------	--

新竹市成德高級中學國中部 111 學年度第二學期 健體領域 體育科 課程計畫

領域/科目	健體 領域 體育 科目	實施年級	☑ 八 年級				
教材版本	■選用教科書：康軒 版 □自編教材(經課發會通過)		學習節數	每週 2 節，本學期共 42 節			
對應領域 核心素養	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		課程目標	<p>體育</p> <p>除了加深籃球、排球、桌球、足球、游泳、體操的技術教學，也提供了運動時要注意的營養及自行車知識。在選授課程的部分，這次則教授了「立式划槳」，希望同學在從事體育活動時，能有更多更有趣的選擇。</p>			
學習進度 週次	學習主題/單元名稱 課程內容說明	學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	備註
		學習表現	學習內容				
第一週 2/13~2/17	<p>第四篇青春的躍動</p> <p>第一章運動營養</p> <p>一、情境式教學引導</p> <p>二、運動營養</p> <p>三、升糖指數</p> <p>四、簡易判斷升糖指數的變因</p> <p>五、運動飲食策略</p>	1c-IV-4 4d-IV-2	Cb-IV-1	<p>1. 問答</p> <p>2. 隨堂紀錄</p> <p>(1)學習態度</p> <p>(2)行為表現</p> <p>(3)實際測驗</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p>	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	
第二週 2/20~2/24	<p>第四篇青春的躍動</p> <p>第一章運動營養</p>	1c-IV-4 4d-IV-2	Cb-IV-1	<p>1. 問答</p> <p>2. 隨堂紀錄</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J3 了解日常生活</p>	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科</p>	

	<p>一、運動與水分流失、運動補水法則</p> <p>二、電解質的補充</p> <p>三、應該避免的食物</p> <p>四、運動與減重</p>			<p>(1)學習態度</p> <p>(2)行為表現</p> <p>(3)實際測驗</p>	<p>活容易發生事故的原因。</p>	<p>書</p>	
<p>第三週</p> <p>2/27~3/3</p>	<p>第四篇青春的躍動</p> <p>第二章休閒運動-自行車</p> <p>一、自行車作為一項休閒活動，對身體健康的幫助有哪些？</p> <p>二、車類型介紹</p> <p>三、自行車基本結構介紹</p> <p>四、自行車各系統功能</p>	<p>1c-IV-1</p> <p>2c-IV-3</p> <p>4c-IV-3</p>	<p>Bc-IV-2</p> <p>Cb-IV-2</p> <p>Cd-IV-1</p>	<p>1. 問答</p> <p>2. 隨堂紀錄</p> <p>(1)學習態度</p> <p>(2)行為表現</p> <p>(3)實際測驗</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>
<p>第四週</p> <p>3/6~3/10</p>	<p>第四篇青春的躍動</p> <p>第二章休閒運動-自行車</p> <p>一、介紹騎車前準備事項與安全的關係</p>	<p>1c-IV-1</p> <p>2c-IV-3</p> <p>4c-IV-3</p>	<p>Bc-IV-2</p> <p>Cb-IV-2</p> <p>Cd-IV-1</p>	<p>1. 問答</p> <p>2. 隨堂紀錄</p> <p>(1)學習態度</p> <p>(2)行為表現</p> <p>(3)實際測驗</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	
<p>第五週</p> <p>3/13~3/17</p>	<p>第四篇青春的躍動</p> <p>第二章休閒運動-自行車</p> <p>一、正確的騎乘姿勢介紹</p> <p>二、適合自己的座墊高度</p> <p>三、自行車禮儀解說與示範</p> <p>四、自行車變換方向手勢</p> <p>五、自行車道的建構與學校周遭的自行車道介紹</p>	<p>1c-IV-1</p> <p>2c-IV-3</p> <p>4c-IV-3</p>	<p>Bc-IV-2</p> <p>Cb-IV-2</p> <p>Cd-IV-1</p>	<p>1. 問答</p> <p>2. 隨堂紀錄</p> <p>(1)學習態度</p> <p>(2)行為表現</p> <p>(3)實際測驗</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	
<p>第六週</p> <p>3/20~3/24</p>	<p>第五篇運動大進擊</p> <p>第一章籃球</p> <p>一、透過 NBA 影片欣賞關鍵防守如何贏得比賽</p> <p>二、個人防守基本動作自我檢核</p> <p>三、活動「防守步法結合 Tabata</p>	<p>1c-IV-1</p> <p>1d-IV-1</p> <p>1d-IV-3</p> <p>2c-IV-2</p> <p>3c-IV-1</p> <p>3d-IV-1</p>	<p>Hb-IV-1</p>	<p>1. 問答</p> <p>2. 隨堂紀錄</p> <p>(1)學習態度</p> <p>(2)行為表現</p> <p>(3)實際測驗</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	

	循環訓練」 四、合法的防守觀念	3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1					
第七週 3/27~3/31	第五篇運動大進擊 第一章籃球（第一次段考） 一、人盯人防守 二、爭搶籃板球	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Hb-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【品德教育】 品 J8 理性溝通與 問題解決。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科 書	
第八週 4/3~4/7	第五篇運動大進擊 第一章籃球 一、強弱邊無球防守觀念 二、1、2、3 線協防觀念 三、活動「3 對 3 攻防實戰演練」	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Hb-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【品德教育】 品 J8 理性溝通與 問題解決。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科 書	
第九週 4/10~4/14	第五篇運動大進擊 第二章排球 一、透過影片介紹排球的扣球技術 二、活動「不落地練習」 三、活動「對牆連續扣球練習」	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【品德教育】 品 J8 理性溝通與 問題解決。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科 書	
第十週 4/17~4/21	第五篇運動大進擊 第二章排球	1c-IV-1 1d-IV-1	Ha-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄	【品德教育】 品 J8 理性溝通與	1. 教學影片 2. 教用版電子教科	

	一、扣球助跑起跳動作要領 二、揮臂扣球動作要領 三、落地動作要領	1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1		(1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	問題解決。	書	
第十一週 4/24~4/28	第五篇運動大進擊 第二章排球 一、活動「自拋自扣（以右手二步助跑為例）」 二、活動「連續扣中間高球練習」 三、活動「二打二排球比賽」	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Ha-IV-1	1.問答 2.隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	
第十二週 5/1~5/5	第五篇運動大進擊 第三章桌球 一、學習引導 二、說明抽球的特性原理與學習好處 三、活動「抽球練習」	1d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	1.問答 2.隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	
第十三週 5/8~5/12	第五篇運動大進擊 第三章桌球 一、正、反手結合技術 二、活動「節奏揮拍」 三、活動「左推右攻」 四、桌球步法 五、活動「側併步練習」	1d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	1.問答 2.隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	
第十四週 5/15~5/19	第五篇運動大進擊 第三章桌球（第二次段考） 活動「全檯對半檯單打比賽」	1d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	1.問答 2.隨堂紀錄 (1)學習態度	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

				(2)行為表現 (3)實際測驗			
第十五週 5/22~5/26	第五篇運動大進擊 第四章足球 一、引起動機 二、講解課程內容 三、活動「老鷹抓小雞」	1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Hb-IV-1 Hc-IV-1 Hd-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	
第十六週 5/29~6/2	第五篇運動大進擊 第四章足球 一、活動「反擊進攻」 二、活動「八字傳球」 三、活動「進攻戰術」	1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Hb-IV-1 Hc-IV-1 Hd-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	
第十七週 6/5~6/9	第六篇大家動起來 第一章游泳 一、引起動機：如何透過仰姿漂浮、達到基本自救？ 二、仰姿漂浮與換氣 三、仰姿漂浮練習步驟 四、課程說明、示範、講解 五、課程練習 六、引起動機 七、仰式動作說明、示範、講解 八、課程練習 九、仰式踢水相互檢核表	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3 4d-IV-1 4d-IV-2	Cb-IV-2 Cc-IV-1 Gb-IV-1 Gb-IV-2	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【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。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	
第十八週	第六篇大家動起來	1c-IV-1	Cb-IV-2	1. 問答	【海洋教育】	1. 教學影片	

6/12~6/16	<p>第一章游泳</p> <p>一、攀繩划手動作說明、示範、講解</p> <p>二、課程練習（25分鐘）</p> <p>三、仰泳換氣課程說明（20分鐘）</p> <p>四、仰式手持浮板划手練習（25分鐘）</p> <p>五、課程說明、示範、講解（10分鐘）</p> <p>六、課程練習</p> <p>七、蝶泳打水練習。（15分鐘）</p>	<p>1c-IV-2</p> <p>1d-IV-1</p> <p>2c-IV-3</p> <p>3c-IV-1</p> <p>3d-IV-3</p> <p>4d-IV-1</p> <p>4d-IV-2</p>	<p>Cc-IV-1</p> <p>Gb-IV-1</p> <p>Gb-IV-2</p>	<p>2. 隨堂紀錄</p> <p>(1)學習態度</p> <p>(2)行為表現</p> <p>(3)實際測驗</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>2. 教用版電子教科書</p>	
<p>第十九週</p> <p>6/19~6/23</p>	<p>第六篇大家動起來</p> <p>第二章體操</p> <p>一、情境式教學引導</p> <p>二、競技體操介紹</p> <p>三、平衡木介紹</p> <p>四、平衡木組合動作展現</p>	<p>1c-IV-1</p> <p>1d-IV-1</p> <p>2c-IV-3</p> <p>2d-IV-2</p> <p>3c-IV-1</p> <p>3c-IV-2</p>	<p>1a-IV-2</p>	<p>1. 問答</p> <p>2. 隨堂紀錄</p> <p>(1)學習態度</p> <p>(2)行為表現</p> <p>(3)實際測驗</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	
<p>第二十週</p> <p>6/26~6/30</p>	<p>第六篇大家動起來</p> <p>第二章體操</p> <p>一、跳箱（跳馬）</p> <p>二、影片賞析</p>	<p>1c-IV-1</p> <p>1d-IV-1</p> <p>2c-IV-3</p> <p>2d-IV-2</p> <p>3c-IV-1</p> <p>3c-IV-2</p>	<p>1a-IV-2</p>	<p>1. 問答</p> <p>2. 隨堂紀錄</p> <p>(1)學習態度</p> <p>(2)行為表現</p> <p>(3)實際測驗</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	

新竹市成德高級中學國中部 111 學年度第一學期 健體領域 體育科 課程計畫

領域/科目	健體 領域 體育 科目	實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 九 年級				
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書：康軒版 <input type="checkbox"/> 自編教材(經課發會通過)		學習節數	每週兩節，本學期共 42 節			
對應領域 核心素養	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		課程目標	<p>體育</p> <p>瞭解運動中會存在哪些風險並學習如何處理運動傷害，此外學習跆拳道、長跑、啦啦隊舞蹈及各種球類運動，培養更多興趣，讓自己在運動時，能有更多有趣的選擇。</p>			
學習進度 週次	學習主題/單元名稱 課程內容說明	學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	備註
第一週 8/30~9/2	<p>第四篇挑戰自我</p> <p>第 1 章運動防護</p> <p>一、學習引導</p> <p>二、認識學校運動風險管理</p> <p>三、理解運動風險評估指標</p> <p>四、運動風險評估指標應用</p> <p>五、認識急性運動傷害處理原則 六、演練 PRICE 處理步驟</p>	1c-IV-1 1c-IV-2	Bc-IV-1	<p>1. 問答</p> <p>2. 隨堂紀錄</p> <p>(1)學習態度</p> <p>(2)行為表現</p> <p>(3)實際測驗</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p> <p>安 J11 學習創傷救護技能。</p>	<p>1. 課本。</p> <p>2. 運動風險評估與課程相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p>	

第二週 9/5~9/9	第四篇挑戰自我 第 2 章防衛運動 一、學習引導 二、跆拳道運動價	1d-IV-1 2c-IV-1 3c-IV-1	Bc-IV-2	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 課本。 2. 跆拳道技巧與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	
第三週 9/12~9/16	第四篇挑戰自我 第 2 章防衛運動 一、跆拳道基本動作—基本腳法 二、進行攻擊技巧的模式對練的修正	1d-IV-1 2c-IV-1 3c-IV-1	Bc-IV-2	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 課本。 2. 跆拳道技巧與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	
第四週 9/19~9/23	第五篇團隊動力 第 2 章籃球 3X3 籃球 一、學習引導 二、簡介三對三籃球規則 三、實際操作新規則 四、三對三站位與空間 五、無防守者練習	1c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3d-IV-2	Hb-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 課本。 2. 三對三籃球鬥牛與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	
第五週 9/26~9/30	第五篇團隊動力 第 2 章籃球 3X3 籃球 一、無球的移動 二、傳切練習 三、傳導狩獵活動 四、沒有持球移動的重要性講解 五、無防守者練習	1c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3d-IV-2	Hb-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 課本。 2. 三對三籃球鬥牛與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	
第六週 10/3~10/7	第五篇團隊動力 第 2 章籃球 3X3 籃球 一、閃切結合開後門切入的練習說明 二、活動「三對零訓練」 三、活動「球球到位」 四、活動「類全場三對三比賽」 五、小組防守觀念說明 六、活動「攻守轉換」	1c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3d-IV-2	Hb-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 課本。 2. 三對三籃球鬥牛與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	
第七週	第五篇團隊動力 第 2 章排球攔網	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-	Ha-IV-1	1. 問答	【生涯規劃教育】	1. 課本。	

10/10~10/14	一、透過影片介紹排球的扣球技術 二、活動「攔截遊戲-天羅地網」 三、攔網跨步、助跑起跳動作要領	3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1		2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	2. 排球攔網與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	
第八週 10/17~10/21	第五篇團隊動力 第 2 章排球攔網 一、活動「左右跨步攔網練習」 二、活動「助跑攔網練習」 三、活動「兩人面對面扣球攔網」 四、活動「高台扣球-跨步攔網」	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 課本。 2. 排球攔網與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	
第九週 10/24~10/28	第五篇團隊動力 第 2 章排球攔網 一、團隊防守概念-不攔網防守隊形 二、團隊防守概念-單人攔網的防守隊形 三、活動「二打二排球比賽」 四、活動「兩側高台團隊攔網防守佈陣練習」	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 課本。 2. 排球攔網與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	
第十週 10/31~11/4	第五篇團隊動力 第 3 章羽球前場區域擊球 一、學習引導 二、活動「向上擊球練習」(放小球) 三、正、反手放小球	1d-IV-1 1d-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 課本。 2. 羽球前場區域擊球與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	
第十一週 11/7~11/11	第五篇團隊動力 第 3 章羽球前場區域擊球 一、活動「一拋一打」 二、正、反手挑球	1d-IV-1 1d-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 課本。 2. 羽球前場區域擊球與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	
第十二週 11/14~11/18	第五篇團隊動力 第 3 章羽球前場區域擊球 一、活動「一拋一打」 二、前場技術的運用與回擊 三、區域站位羽球賽 四、前後區域羽球賽	1d-IV-1 1d-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 課本。 2. 羽球前場區域擊球與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	

<p>第十三週 11/21~11/25</p>	<p>第五篇團隊動力 第4章棒球觸擊短打與布陣戰術 一、引起動機 二、請同學以代號的方式認識棒球守備位置，及其動作要領 三、觸擊短打動作要領 四、短打替代練習</p>	<p>2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1</p>	<p>Cb-IV-2 Hd-IV-1</p>	<p>1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	<p>1. 課本。 2. 棒球觸擊短打與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。</p>	
<p>第十四週 11/28~12/2</p>	<p>第五篇團隊動力 第4章棒球觸擊短打與布陣戰術 一、短打練習一「點球進籃」 二、短打練習二「短打練習」 三、基本打擊姿勢檢視 四、活動「進攻戰術打帶跑」</p>	<p>2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1</p>	<p>Cb-IV-2 Hd-IV-1</p>	<p>1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	<p>1. 課本。 2. 棒球觸擊短打與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。</p>	
<p>第十五週 12/5~12/9</p>	<p>第五篇團隊動力 第4章棒球觸擊短打與布陣戰術 一、活動「排壘球練習賽」 二、活動省思</p>	<p>2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1</p>	<p>Cb-IV-2 Hd-IV-1</p>	<p>1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	<p>1. 課本。 2. 棒球觸擊短打與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。</p>	
<p>第十六週 12/12~12/16</p>	<p>第六篇超越自我 第1章田徑-長距離跑 一、情境式教學引導 二、長距離跑介紹 三、起跑及加速跑 四、中間跑+姿勢 五、彎道跑+姿勢</p>	<p>1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-3 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-2</p>	<p>Ab-IV-1 Ga-IV-2</p>	<p>1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗</p>	<p>【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p>	<p>1. 課本。 2. 長距離跑與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。</p>	
<p>第十七週 12/19~12/23</p>	<p>第六篇超越自我 第1章田徑-長距離跑 一、法克雷克 Fartlek 訓練法 二、上下坡跑 三、馬拉松的起源</p>	<p>3d-IV-2 1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3 4d-IV-2</p>	<p>Ab-IV-1 Ga-IV-2</p>	<p>1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗</p>	<p>【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p>	<p>1. 課本。 2. 長距離跑與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。</p>	

第十八週 12/26~12/30	第六篇超越自我 第1章田徑-長距離跑 一、兔子的故事 二、配速 三、創新產品與路跑的結合應用	1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-1 Ga-IV-2	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞 世界不同文化的價 值。	1. 課本。 2. 長距離跑與課程相 關資料。 3. 教用版電子教科 書。
第十九週 1/2~1/6	第六篇超越自我 第2章競技啦啦隊舞蹈 一、情境式教學引導 二、競技啦啦隊起源及發展 三、介紹左、右L式及高、低V式的手姿 動作要領及注意重點 四、手姿、腳步的基本練習	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 4d-IV-1	Ib-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【安全教育】 安 J9 遵守環境設 施、設備的安全守 則 【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞 世界不同文化的價 值。	1. 課本。 2. 競技啦啦隊與課程 相關資料。 3. 教用版電子教科 書。
第二十週 1/9~1/13	第六篇超越自我 第2章競技啦啦隊舞蹈 一、競技啦啦隊比賽中口號介紹 二、口號及手姿的基本練習	1c-IV-1 1c-IV-2 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Ib-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【安全教育】 安 J9 遵守環境設 施、設備的安全守 則	1. 課本。 2. 競技啦啦隊與課程 相關資料。 3. 教用版電子教科 書。
第二十一 週 1/16~1/19	第六篇超越自我 第2章競技啦啦隊舞蹈(第三次段考) 一、我們班的專屬加油歌 二、運動欣賞	1c-IV-1 1c-IV-2 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Ib-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【安全教育】 安 J9 遵守環境設 施、設備的安全守 則	1. 課本。 2. 競技啦啦隊與課程 相關資料。 3. 教用版電子教科 書。

新竹市成德高級中學國中部 111 學年度第二學期 健體領域 體育科 課程計畫

領域/科目	健體 領域 體育 科目	實施年級	☑ 九 年級				
教材版本	■選用教科書：康軒 版 □自編教材(經課發會通過)		學習節數	每週 兩節，本學期共 36 節			
對應領域 核心素養	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		課程目標	<p>認識國內外適應體育發展起源與現況，關注並同理身心障礙者運動需求與權益，並協助他們參與運動願意。認識帕拉林匹克運動會的起源與項目，了解地板滾球的起源與比賽規則，並展現穩定的投球能力參與地板滾球比賽，並體驗身心障礙者參與地板滾球的特殊需求。</p> <p>了解與學會籃球全場快攻各位置跑動路線。認識掩護在球場上的功能，並能實際運用。了解桌球旋轉的特性與原理，學會發與接下旋球、學會桌球雙打比賽，了解桌球雙打的策略及運用。引導學生了解排球比賽初級進攻戰術，激發學習動機；學會快攻動作技巧及各項技術分析。引導學生了解足球比賽的防守觀念和樂趣，激發學習動機。</p> <p>海豚游、蝶泳打腿、蝶泳划手、蝶泳換氣前進。能了解扯鈴各項動作的技術原理；能展演扯鈴的進階組合動作。認識及了解詠春拳的基本手型及其動作發力的原理；運用基本的詠春拳手型，連貫並組成連續動作；透過練習活動，掌握詠春拳的基本動作技巧，並將其技巧應用在防身術上。</p>			
學習進度 週次	學習主題/單元名稱 課程內容說明	學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	備註
		學習表現	學習內容				
第一週 2/13~2/17	<p>第四篇超越運動障礙</p> <p>第1章運動無礙</p> <p>一、學習引導</p> <p>二、認識國內適應體育發展現況</p> <p>三、認識帕拉林匹克運動會的起源</p> <p>四、帕拉林匹克運動會比賽種類與欣</p>	1c-IV-1	Cb-IV-3	<p>1. 問答</p> <p>2. 隨堂紀錄</p> <p>(1)學習態度</p> <p>(2)行為表現</p> <p>(3)實際測驗</p>	【國際教育】 國 J2 具備國際視野的國家意識。	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	

	賞影片 五、認識保障身心障礙者運動權的作法						
第二週 2/20~2/24	第四篇超越運動障礙 第2章地板滾球 一、學習引導 二、認識地板滾球 三、認識地板滾球的簡易規則 四、投球練習 五、進行地板滾球比賽 六、體驗活動	1d-IV-1 3c-IV-1	Hc-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【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。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	
第三週 2/27~3/3	第五篇動如脫兔 第1章籃球~5x5全場比賽 一、情境式教學引導 二、全場籃球與半場籃球的差異 三、球權轉換活動練習 四、快攻在比賽中的運用與重要性 五、快攻與主打位置跑動路線介紹 六、快攻組合練習	1c-IV-1 2c-IV-3 3d-IV-2	Hb-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	
第四週 3/6~3/10	第五篇動如脫兔 第1章籃球~5x5全場比賽 一、活動「快攻密碼」 二、掩護動作說明 三、如果可以這樣活動說明 四、全場5對5活動	1c-IV-1 2c-IV-3 3d-IV-2	Hb-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	
第五週 3/13~3/17	第五篇動如脫兔 第1章籃球~5x5全場比賽 一、活動規則說明與操作 二、說明與練習	1c-IV-1 2c-IV-3 3d-IV-2	Hb-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	
第六週 3/20~3/24	第五篇動如脫兔 第2章桌球~下旋球與雙打比賽 一、學習引導 二、動動腦：旋球的回擊 三、活動「下旋發球練習」	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1	Ha-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	

		3d-IV-2 4d-IV-1					
第七週 3/27~3/31	第五篇動如脫兔 第2章桌球~下旋球與雙打比賽 一、切球技術 二、活動「切球比賽」 三、正手抽下旋球技術 四、活動「抽下旋球練習」	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	
第八週 4/3~4/7	第五篇動如脫兔 第2章桌球~下旋球與雙打比賽 一、雙打比賽 二、雙打的站位與跑位 三、活動「雙打跑位練習」 四、活動「雙打比賽」	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	
第九週 4/10~4/14	第五篇動如脫兔 第3章排球~初級進攻戰術 一、透過六人制比賽的講解，學習如何創造出進攻戰術的變化 二、舉球員基本戰術暗號介紹 三、能正確的說出扣快球動作要領 四、活動「扣快球練習」	1c-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2	Ha-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	
第十週 4/17~4/21	第五篇動如脫兔 第3章排球~初級進攻戰術 一、A、B、C、D 快攻介紹 二、活動「A 式快攻練習」 三、初級進攻戰術——平行攻擊介紹 四、活動「平行攻擊戰術演練」	1c-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2	Ha-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	
第十一週 4/24~4/28	第五篇動如脫兔 第4章足球~防守 一、介紹足球運動的防守方式及概念 二、小組防守觀念介紹	1c-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	

第十二週 5/1~5/5	第五篇動如脫兔 第4章足球~防守 一、單邊斷球戰術介紹 二、活動「2對2單邊斷球防守練習」 三、團隊防守觀念介紹 四、活動「6對6足球比賽」	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書
第十三週 5/8~5/12	第六篇我愛運動 第1章游泳~蝶泳 一、情境式教學引導 二、動作說明與執行 三、不同游泳姿勢活動	1b-IV-2 1c-IV-1 1c-IV-3 1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 4d-IV-1	Gb-IV-2	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【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。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書
第十四週 5/15~5/19	第六篇我愛運動 第1章游泳~蝶泳 一、動作說明單臂划手蝶泳技能（15分鐘） 二、活動「左臂、右臂、雙臂輪替划手練習」 三、動作順序與活動練習	1b-IV-2 1c-IV-1 1c-IV-3 1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 4d-IV-1	Gb-IV-2	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【海洋教育】 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書
第十五週 5/22~5/26	第六篇我愛運動 第2章民俗體育~扯鈴 一、介紹扯鈴運動的文化發展 二、介紹扯鈴加速運鈴的技術原理及分組練習 三、進行扯鈴練習	1c-IV-1 1d-IV-1 2d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	Ic-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【多元文化教育】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書
第十六週 5/29~6/2	第六篇我愛運動 第2章民俗體育~扯鈴 一、進行扯鈴進階動作練習 二、進行扯鈴連貫動作的組合一練習	1c-IV-1 1d-IV-1 2d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	Ic-IV-1	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【多元文化教育】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書
第十七週 6/5~6/9	第六篇我愛運動 第3章武術~詠春拳	2d-IV-1 2d-IV-2	Bd-IV-1 Bd-IV-2	1. 問答 2. 隨堂紀錄	【人權教育】 人 J4 了解平等、	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書

	一、情境式教學引導 二、詠春拳起源及發展 三、詠春拳基本手型介紹	3c-IV-1		(1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	正義的原則，並在 生活中實踐。 人 J8 了解人身自 由權，並具有自我 保護的知能。	書	
第十八週 6/12~6/16	第六篇我愛運動 第 3 章武術～詠春拳 一、詠春拳攻防演練－6、7 二、問答式的教學引導 三、詠春拳起源及發展	2d-IV-1 2d-IV-2 3c-IV-1	Bd-IV-1 Bd-IV-2	1. 問答 2. 隨堂紀錄 (1)學習態度 (2)行為表現 (3)實際測驗	【人權教育】 人 J4 了解平等、 正義的原則，並在 生活中實踐。 人 J8 了解人身自 由權，並具有自我 保護的知能。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科 書	6/19 畢 業典禮