

新竹市三民國民中學 110 學年度第一學期領域/科目課程計畫

領域/科目	健體領域 ____ 健康教育__科目		實施年級	☐ 7 年級 ☐ 8 年級 ☐ 9 年級 (普通班僅勾選年級即可) ☐ 特教____班 ☐ 藝才____班 ☐ 體育____班				
教材版本	☐ 選用教科書: <u>康軒</u> 版 ☐ 自編教材(經課發會通過)			學習節數	每週 1 節, 本學期共 21 節			
對應領域 核心素養	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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。			課程目標	健康 1. 探討健康的內涵, 採取正確的自我照護, 以提升整體健康水準。 2. 了解青春期身心需求及學會調適身心變化。 3. 建立自我概念, 培養自我悅納的態度, 積極實現自我。 4. 了解事故傷害的定義及成因, 並思考其對健康造成的威脅與嚴重性。 5. 判斷環境中的潛在危機, 及其對健康造成的衝擊與風險。 6. 因應不同生活情境, 善用健康技能降低事故的發生。 7. 監控環境安全狀況, 並能針對危險處持續的調正與修正。			
學習進度 週次	活動主題或單元名稱	學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	跨領域/科目 協同教學	備註
		學習表現	學習內容					
第一週	第 1 單元健康青春向前行 第 1 章健康人生開步走	1a-IV-1; 2b-IV-2; 4a-IV-2;	Aa-IV-1; Da-IV-2; Fa-IV-3	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元學		

						習單。		
第二週	第 1 單元健康青春向前行 第 1 章健康人生開步走	1a-IV-1;2b-IV-2;4a-IV-2	Aa- IV -1;Da- IV -2;Fa-IV-3	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元學習單。		
第三週	第 1 單元健康青春向前行 第 1 章健康人生開步走	1a-IV-1;2b-IV-2;4a-IV-2	Aa- IV -1;Da- IV -2;Fa-IV-3	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元學習單。		
第四週	第 1 單元健康青春向前行 第 2 章個人衛生與保健	1b-IV-2;2a-IV-2;3a-IV-1	Da- IV -1;Da- IV -2;Da-IV-3	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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. 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。		
第五週	第 1 單元健康青春向前行 第 2 章個人衛生與保健	1b-IV-2;2a-IV-2;3a-IV-1	Da- IV -1;Da- IV -2;Da-IV-3	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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. 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。		
第六週	第 1 單元健康青春向前行 第 2 章個人衛生與保健	1b-IV-2;2a-IV-2;3a-IV-1	Da- IV -1;Da- IV -2;Da-IV-3	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性 J4:認識身體自主權相關議題，維護	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。		

					自己與尊重他人的身體自主權。	2. 各單元之學習單。		
第七週	第 1 單元健康青春向前行 第 2 章個人衛生與保健 【第一次評量週】	1b-IV-2;2a-IV-2;3a-IV-1	Da- IV -1;Da- IV -2;Da-IV-3	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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. 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。		
第八週	第 1 單元健康青春向前行 第 2 章個人衛生與保健	1b-IV-2;2a-IV-2;3a-IV-1	Da- IV -1;Da- IV -2;Da-IV-3	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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. 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。		
第九週	第 1 單元健康青春向前行 第 3 章我的青春檔案	1b-IV-3;2b-IV-2;3a-IV-2;4a-IV-1	Db- IV -1;Da- IV -4;Db-IV-2	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 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。 2. 各單元之學習單。		
第十週	第 1 單元健康青春向前行 第 3 章我的青春檔案	1b-IV-3;2b-IV-2;3a-IV-2;4a-IV-1	Db- IV -1;Da- IV -4;Db-IV-2	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 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	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。		

					動的能力。			
第十一週	第 1 單元健康青春向前行 第 3 章我的青春檔案	1b-IV-3;2b-IV-2;3a-IV-2;4a-IV-1	Db- IV -1;Da- IV -4;Db-IV-2	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 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。 2. 各單元之學習單。		
第十二週	第 1 單元健康青春向前行 第 3 章我的青春檔案	1b-IV-3;2b-IV-2;3a-IV-2;4a-IV-1	Db- IV -1;Da- IV -4;Db-IV-2	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 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。 2. 各單元之學習單。		
第十三週	第 1 單元健康青春向前行 第 4 章活出青春的光彩	1a-IV-3;2b-IV-2;3b-IV-1	Fa-IV-1	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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 J6:建立對於未來生涯的願景。	1. 相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。		
第十四週	第 1 單元健康青春向前行 第 4 章活出青春的光彩 【第二次評量週】	1a-IV-3;2b-IV-2;3b-IV-1	Fa-IV-1	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自	1. 相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。		

					己的人格特質與價值觀。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。			
第十五週	第 2 單元環境安全總動員 第 1 章環境安全搜查線	1a-IV-3;2a-IV-2;3b-IV-3;4a-IV-1	Ba- IV -1;Ba- IV -2	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。 【防災教育】 防 J9:了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。	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:居家安全設備(防滑設備、滅火器、煙霧偵測器等)、計時工具、小白板。		
第十六週	第 2 單元環境安全總動員 第 1 章環境安全搜查線	1a-IV-3;2a-IV-2;3b-IV-3;4a-IV-1	Ba- IV -1;Ba- IV -2	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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	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:居家安		

					原因。 安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J9:了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。	全設備(防滑設備、滅火器、煙霧偵測器等)、計時工具、小白板。		
第十七週	第 2 單元環境安全總動員 第 1 章環境安全搜查線	1a-IV-3;2a-IV-2;3b-IV-3;4a-IV-1	Ba- IV -1;Ba- IV -2	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。 【防災教育】 防 J9:了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。	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:居家安全設備(防滑設備、滅火器、煙霧偵測器等)、計時工具、小白板。		
第十八週	第 2 單元環境安全總動員 第 2 章營造安全好環境	1b-IV-1;2b-IV-1;3a-IV-2;4a-IV-3	Ba- IV -4;Fb- IV -3;Ba-IV-1	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【安全教育】 安 J2:判斷常見的事故傷害。	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影		

					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。 【防災教育】 防 J8:繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。	音檔。 2. 各單元之學習單及活動所需之相關道具:計時用具、小白板等。		
第十九週	第 2 單元環境安全總動員 第 2 章營造安全好環境	1b-IV-1;2b-IV-1;3a-IV-2;4a-IV-3	Ba- IV -4;Fb- IV -3;Ba-IV-1	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【安全教育】 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。 【防災教育】 防 J8:繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單及活動所需之相關道具:計時用具、小白板等。		
第廿週	第 2 單元環境安全總動員 第 2 章營造安全好環境 【第三次評量週】	1b-IV-1;2b-IV-1;3a-IV-2;4a-IV-3	Ba- IV -4;Fb- IV -3;Ba-IV-1	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【安全教育】 安 J2:判斷常見的事故傷害。 安 J3:了解日常生活容易	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		

					發生事故的原因。 安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J8:繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。	學習單及活動所需之相關道具:計時用具、小白板等。		
第廿一週	複習上冊 複習上冊 【休業式】	1a-IV-1;1b-IV-2;2b-IV-2;4a-IV-2	Aa- IV -1;Ba- IV -1;Ba- IV -2;Ba- IV -4;Da- IV -1;Da- IV -2;Da- IV -3;Da- IV -4;Db- IV -1;Db- IV -2;Fa- IV -1;Fa- IV -3;Fb- IV -3	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。 【性別平等教育】 性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 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 J3:覺察自己的能力與	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。 3. 各樣活動所需之相關道具:居家安全設備(防滑設備、滅火器、煙霧偵測器等)、計時工具、小白板。		

					興趣。 涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 【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。 【防災教育】 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。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

新竹市三民國民中學 110 學年度第二學期領域/科目課程計畫

領域/科目	健體領域 ____健康教育__科目		實施年級	☐ 7 年級 ☐ 8 年級 ☐ 9 年級（普通班僅勾選年級即可） ☐ 特教____班 ☐ 藝才____班 ☐ 體育____班				
教材版本	☐ 選用教科書： <u>康軒</u> 版 ☐ 自編教材(經課發會通過)			學習節數	每週 1 節，本學期共 20 節			
對應領域 核心素養	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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。			課程目標	健康 1. 能理解各種傳染病的病原體、傳染途徑、症狀及預防方法。 2. 認識健保的意義及一般民眾應有的權利與義務。 3. 了解從事醫療消費時應注意的事項。 4. 培養維護身體健康的醫療觀念及態度。 5. 了解使用成癮物質菸、酒、檳榔對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 6. 面對菸、酒、檳榔的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。 7. 關注菸、酒、檳榔國內法律規範現況與未來趨勢。 8. 利用情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕菸、酒、檳榔立場。 9. 認識並改善自己的人際關係，學習理智的面對衝突。 10. 學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。 11. 建立正向且良好的網路內外人際互動。 12. 培養正確的人際交往觀念。			
學習進度 週次	活動主題或單元名稱	學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	跨領域/科目 協同教學	備註
		學習表現	學習內容					

第一週	第 1 單元醫療消費面面觀 第 1 章傳染病的世界	1a-IV-2;2a-IV-1;3a-IV-2;4a-IV-2	Fb-IV-3;Fb-IV-4	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【環境教育】 環 J1:了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J4:了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具:圖卡、字卡、小白板等。		
第二週	第 1 單元醫療消費面面觀 第 1 章傳染病的世界	1a-IV-2;2a-IV-1;3a-IV-2;4a-IV-2	Fb-IV-3;Fb-IV-4	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【環境教育】 環 J1:了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J4:了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具:圖卡、字卡、小白板等。		
第三週	第 1 單元醫療消費面面觀 第 1 章傳染病的世界	1a-IV-2;2a-IV-1;3a-IV-2;4a-IV-2;	Fb-IV-3;Fb-IV-4;	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【環境教育】 環 J1:了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J4:了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具:圖卡、字卡、小白板等。		
第四週	第 1 單元醫療消費面面觀 第 2 章醫藥保衛戰	1a-IV-4;2a-IV-2;3b-IV-3;4a-IV-3	Bb-IV-1;Bb-IV-2;Fb-IV-3;Fb-IV-5	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種	全民健保、醫療資源等教學投影片、影		

					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。	音檔相關資料以及電腦設備。		
第五週	第 1 單元醫療消費面面觀 第 2 章醫藥保衛戰	1a-IV-4;2a-IV-2;3b-IV-3;4a-IV-3	Bb-IV-1;Bb-IV-2;Fb-IV-3;Fb-IV-5	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 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。	全民健保、醫療資源等教學投影片、影音檔相關資料以及電腦設備。		
第六週	第 1 單元醫療消費面面觀 第 2 章醫藥保衛戰	1a-IV-4;2a-IV-2;3b-IV-3;4a-IV-3	Bb-IV-1;Bb-IV-2;Fb-IV-3;Fb-IV-5	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 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。	全民健保、醫療資源等教學投影片、影音檔相關資料以及電腦設備。		
第七週	第 1 單元醫療消費面面觀 第 2 章醫藥保衛戰 【第一次評量週】	1a-IV-4;2a-IV-2;3b-IV-3;4a-IV-3	Bb-IV-1;Bb-IV-2;Fb-IV-3;Fb-IV-5	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種	全民健保、醫療資源等教學投影片、影		

					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。	音檔相關資料以及電腦設備。		
第八週	第 1 單元醫療消費面面觀 第 2 章醫藥保衛戰	1a-IV-4;2a-IV-2;3b-IV-3;4a-IV-3	Bb-IV-1;Bb-IV-2;Fb-IV-3;Fb-IV-5	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 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。	全民健保、醫療資源等教學投影片、影音檔相關資料以及電腦設備。		
第九週	第 2 單元為青春開一扇窗 第 1 章菸害現形記	1a-IV-3;2a-IV-1;3b-IV-3;3b-IV-4;4b-IV-1	Bb-IV-3;Bb-IV-4;	1. 技能評量 2. 情意評量	【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。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具：吸菸小瓜呆、菸盒、反菸情境劇演練道具。		
第十週	第 2 單元為青春開一扇窗	1a-IV-3;2a-IV	Bb-IV-3;Bb-IV	1. 技能評量	【法治教育】	1. 相關電子		

	第 1 章菸害現形記	-1;3b- IV -3;3b- IV -4;4b-IV-1	-4;	2. 情意評量	法 J3:認識法律之意義與制定。	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：吸菸小瓜呆、菸盒、反菸情境劇演練道具。		
第十一週	第 2 單元為青春開一扇窗 第 1 章菸害現形記	1a- IV -3;2a- IV -1;3b- IV -3;3b- IV -4;4b-IV-1	Bb- IV -3;Bb- IV -4;	1. 技能評量 2. 情意評量	【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。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具：吸菸小瓜呆、菸盒、反菸情境劇演練道具。		
第十二週	第 2 單元為青春開一扇窗 第 2 章克癮制勝	1a- IV -3;2a- IV -1;3b- IV -2;3b- IV -4;4b-IV-1	Bb- IV -3;Bb- IV -4;	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【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。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具：飲酒模		

						擬眼鏡、檳榔或酒實體教具、情境劇演練道具。		
第十三週	第 2 單元為青春開一扇窗 第 2 章克癮制勝 【第二次評量週】	1a-IV-3;2a-IV-1;3b-IV-2;3b-IV-4;4b-IV-1	Bb-IV-3;Bb-IV-4;	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【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。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具：飲酒模擬眼鏡、檳榔或酒實體教具、情境劇演練道具。		
第十四週	第 2 單元為青春開一扇窗 第 2 章克癮制勝	1a-IV-3;2a-IV-1;3b-IV-2;3b-IV-4;4b-IV-1	Bb-IV-3;Bb-IV-4;	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【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。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具：飲酒模擬眼鏡、檳榔或酒實體教具、情境劇演練道具。		
第十五週	第 2 單元為青春開一扇窗 第 2 章克癮制勝	1a-IV-3;2a-IV-1;3b-IV-2;3b-IV-4;4b-IV-1	Bb-IV-3;Bb-IV-4;	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【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。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具：飲酒模擬眼鏡、檳榔或酒實體教具、情境劇演練道具。		
第十六週	第3單元人際健康家 第1章健康家庭加加油	1a-IV-2;2b-IV-1;3b-IV-2;3b-IV-4;4a-IV-2	Fa-IV-2;Fa-IV-3;	1. 情意評量	【家庭教育】 家 J3:了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5:了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【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。 2. 學習單、情境演練道具。		
第十七週	第3單元人際健康家 第1章健康家庭加加油	1a-IV-2;2b-IV-1;3b-IV-2;3b-IV-4;4a-IV-2	Fa-IV-2;Fa-IV-3;	1. 情意評量	【家庭教育】 家 J3:了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5:了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 學習單、情境演練道具。		

					【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。			
第十八週	第 3 單元人際健康家 第 2 章人際關係停看聽	1a-IV-2;2a-IV -2;3b-IV -2;3b-IV -4;4a-IV -2;4a-IV-3	Fa-IV-3;	1. 情意評量 2. 技能評量		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：記分板、小白板、圖卡、字卡等。		
第十九週	第 3 單元人際健康家 第 2 章人際關係停看聽 【第三次評量週】	1a-IV-2;2a-IV -2;3b-IV -2;3b-IV -4;4a-IV -2;4a-IV-3	Fa-IV-3;	1. 情意評量 2. 技能評量		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：記分板、小白板、圖卡、字卡等。		
第廿週	第 3 單元人際健康家 第 2 章人際關係停看聽	;1a-IV-2;2b-IV -1;3b-IV -2;3b-IV -4;4a-IV -2;1a-IV -2;2a-IV	;Fa-IV-2;Fa-IV-3;Fa-IV-3;	【第 1 章健康家庭加加油】 1. 情意評量 【第 2 章人際關係停看聽】 2. 情意評量	【第 1 章健康家庭加加油】 【家庭教育】 家 J3:了解人際交往、親密關係的發	【第 1 章健康家庭加加油】 1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影		

		-2;3b- IV -2;3b- IV -4;4a- IV -2;4a-IV-3		3. 技能評量	展，以及溝通與衝突處理。 家 J5:了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。 【第2章人際關係停看聽】	音檔。 2. 學習單、情境演練道具。 【第2章人際關係停看聽】 3. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 4. 各單元之學習單。 5. 各樣活動所需之相關道具：記分板、小白板、圖卡、字卡等。		
--	--	---	--	---------	---	--	--	--

※本表格請自行增列

新竹市三民國民中學 110 學年度第一學期領域/科目課程計畫

領域/科目	健體領域 _____ 科目	實施年級	☐ 7 年級 ☒ 8 年級 ☐ 9 年級 (普通班僅勾選年級即可) ☐ 特教 _____ 班 ☐ 藝才 _____ 班 ☐ 體育 _____ 班				
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 1 節, 本學期共 21 節			
對應領域 核心素養	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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。		課程目標	健康 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。 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。 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。 14. 運用課程內容, 展現個人宣示反毒理念之能力。			
學習進度	活動主題或單元名稱	學習重點	評量方法	議題融入	教學資源	跨領域/科	備註

週次		學習表現	學習內容				目協同教學	
第一週	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	【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。	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。		
第二週	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	【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。	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。		

					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。			
第三週	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	【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	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。		

					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。			
第四週	第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 2 章青春愛的練習曲	1b-IV-4;2a-IV-2;3b-IV-4;	Db-IV-5;Db-IV-6;	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 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. 設計課程相關的學習活動單、小卡與問題討論題目。		
第五週	第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 2 章青春愛的練習曲	1b-IV-4;2a-IV-2;3b-IV-4;	Db-IV-5;Db-IV-6;	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 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. 設計課程相關的學習活動單、小卡與問題討論題目。		
第六週	第 1 單元歌詠青春合奏曲	1b-IV-4;2a-IV	Db-IV-5;Db-IV	1. 口頭評量	【性別平等	1. 設計課程		

	第 2 章青春愛的練習曲	-2;3b-IV-4;	-6;	2. 紙筆評量	【教育】 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。	相關的學習活動單、小卡與問題討論題目。		
第七週	第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 3 章青春變奏曲 【第一次評量週】	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	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	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。	綜合活動 社會 自然科學	
第十週	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	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	1. 相關電子設備、電腦、	綜合活動 社會	

		-4;4a-IV-2			實踐青少年在家庭中的角色責任。	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。	自然科學	
第十一週	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。	綜合活動 社會 自然科學	
第十二週	第2單元健康飲食生活家 第2章安全衛生飲食樂	1a-IV-3;2b-IV-2;4a-IV-3;	Ea-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：課本第52、53頁的情境圖卡、「急性食品中毒處理」各步驟	自然科學	

						圖卡。		
第十三週	第 2 單元健康飲食生活家 第 2 章安全衛生飲食樂	1a-IV-3;2b-IV-2;4a-IV-3;	Ea-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：課本第 52、53 頁的情境圖卡、「急性食品中毒處理」各步驟圖卡。	自然科學	
第十四週	第 2 單元健康飲食生活家 第 3 章食品安全行動派 【第二次評量週】	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。	綜合活動 社會 自然科學 科技	
第十五週	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。	綜合活動 社會 自然科學 科技	
第十六週	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。	社會	
第十七週	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	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	1. 相關電子設備、電腦、	社會	

		-2;4b-IV-2;			體規範與榮譽。 【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。	音箱、相關教學投影片、影音檔。		
第十八週	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。	社會	
第十九週	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。		
第廿週	第3單元無毒青春健康行 第2章成為毒害絕緣體 【第三次評量週】	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。		
第廿一週	複習全冊 複習全冊 【休業式】	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	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. 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	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	綜合活動 社會 自然科學 科技	

		-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;	-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 -4;Fa- IV -5;Fb- IV -1;Fb- IV -2;Fb- IV -3;Fb- IV -4;Fb-IV-5		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。 【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。 【家庭教育】 家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【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。 【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。 【生涯規劃教育】 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

※本表格請自行增列

新竹市三民國民中學 110 學年度第二學期領域/科目課程計畫

領域/科目	健體領域 ____健康教育__科目		實施年級	☐ 7 年級 ☒ 8 年級 ☐ 9 年級（普通班僅勾選年級即可） ☐ 特教____班 ☐ 藝才____班 ☐ 體育____班				
教材版本	☒ 選用教科書： <u>康軒</u> 版 ☐ 自編教材(經課發會通過)			學習節數	每週 1 節，本學期共 20 節			
對應領域 核心素養	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。 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。 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。 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。			課程目標	健康 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	活動主題或單元名稱	學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	跨領域/科目 協同教學	備註
		學習表現	學習內容					
第一週	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	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。	綜合活動	

					育權、工作權與個人生涯發展的關係。	3. 體驗懷孕的設備，例如：氣球、雞蛋等。 4. 便利貼。		
第二週	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。	綜合活動	
第三週	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、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。	綜合活動	
第四週	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	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。	綜合活動	

					樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。			
第五週	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、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。	綜合活動	
第六週	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、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。	綜合活動	
第七週	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。	綜合活動	
第八週	第2單元慢性病的世界 第1章健康人生，少「糖」少「癌」	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	1. 慢性病(惡性腫瘤、糖尿病)教學簡報、影片相關資料以及電	綜合活動	

					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。	腦設備。 2. 各單元之學習單。		
第九週	第 2 單元慢性病的世界 第 1 章健康人生，少「糖」少「癌」	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。	綜合活動	
第十週	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。	生物	
第十一週	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	1. 相關電子設備、慢性病(心血管疾病、腎臟病)教學投影片。	生物	

					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	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。	生物	
第十三週	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	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	1. 相關電子設備、教學投影片。		

					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。	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。		
第十五週	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。	綜合活動	
第十六週	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。	綜合活動	
第十七週	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	綜合活動	

						帶、三角巾、急救箱等。		
第十八週	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壓動作者。	綜合活動	
第十九週	第 3 單元千鈞一髮覓生機 第 2 章急救一瞬間 【第三次評量週】	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	綜合活動	

						復甦術的狀況，例如感染肺結核，或無法進行胸外心臟按壓動作者。		
第廿週	第3單元千鈞一髮覓生機 第2章急救一瞬間 【結業式】	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壓動作者。	綜合活動	

※本表格請自行增列

新竹市三民國民中學 110 學年度第一學期領域/科目課程計畫

領域/科目	健體領域 __健康教育__科目		實施年級	☐ 7 年級 ☐ 8 年級 ☒ 9 年級（普通班僅勾選年級即可） ☐ 特教____班 ☐ 藝才____班 ☐ 體育____班				
教材版本	☒ 選用教科書： <u>康軒</u> 版 ☐ 自編教材(經課發會通過)			學習節數	每週 1 節，本學期共 21 節			
對應領域 核心素養	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。 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。 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。 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。 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。 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。			課程目標	健康 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	活動主題或單元名稱		學習重點	評量方法	議題融入	教學資源	跨領域/科	備註

週次		學習表現	學習內容				目協同教學	
第一週	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	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	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	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。		

					辨，尋求解決之道。			
第四週	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	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	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	第 1 單元身體密碼面面觀 第 3 章成為更好的自己 【第一次評量週】	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	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	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	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。		

					知識的正確性。			
第十週	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	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	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	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 行動載具。		

					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。			
第十三週	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	第3單元快樂人生開步走 第1章與情緒過招 【第二次評量週】	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	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	綜合活動	

					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。			
第十五週	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。	綜合活動	
第十六週	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。	綜合活動	
第十七週	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	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	綜合活動	

					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。			
第十八週	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。	綜合活動	
第十九週	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。	綜合活動	
第廿週	第 3 單元快樂人生開步走 第 3 章身心健康不迷惘 【第三次評量週】	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。	綜合活動	
第廿一週	複習全冊 複習全冊	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。	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。	綜合活動	

					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】 閱 J7:小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 【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。			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

※本表格請自行增列

新竹市三民國民中學 110 學年度第二學期領域/科目課程計畫

領域/科目	健體領域 ____ 健康教育__科目	實施年級	☐ 7 年級 ☐ 8 年級 ☒ 9 年級（普通班僅勾選年級即可） ☐ 特教____班 ☐ 藝才____班 ☐ 體育____班	
教材版本	☒ 選用教科書： <u>康軒</u> 版 ☐ 自編教材(經課發會通過)		學習節數	每週 1 節，本學期共 18 節
對應領域 核心素養	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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。		課程目標	健康 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	活動主題或單元名稱	學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	跨領域/科目協同教學	備註
		學習表現	學習內容					
第一週	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	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	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	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。		
第五週	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	1. 相關電子設備、電腦、		

					會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	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。		
第六週	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。		
第七週	第2單元綠色生活愛地球 第1章全民總動員【第一次評量週】	1a-IV-3;2a-IV-1;3b-IV-3;4a-IV-2;	Ca-IV-1;Ca-IV-2;Ea-IV-3;	1. 認知評量 2. 情意評量	【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	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。		

					與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。			
第八週	第2單元綠色生活愛地球 第1章全民總動員	1a-IV-3;2a-IV-1;3b-IV-3;4a-IV-2;	Ca-IV-1;Ca-IV-2;Ea-IV-3;	1. 認知評量 2. 情意評量	【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。	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。		
第九週	第2單元綠色生活愛地球 第1章全民總動員	1a-IV-3;2a-IV-1;3b-IV-3;4a-IV-2;	Ca-IV-1;Ca-IV-2;Ea-IV-3;	1. 認知評量 2. 情意評量	【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	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。		

					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。			
第十週	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	【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 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。	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。		

					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。			
第十一週	第 2 單元綠色生活愛地球 第 2 章做個有型的地球人【第二次評量週】	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	【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 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 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. 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。		
第十二週	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	【國際教育】 國 J3: 了解我國與全球議	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投		

					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 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 J15:認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。	影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。		
第十三週	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	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	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	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。		
第十七週	複習第 1 單元 複習第 1 單元	1a-IV-4;1b-IV-2;2b-IV-1;3b-IV-3;1a-IV-3;2a-IV-2;4b-IV-3	Db-IV-2;Db-IV-6;Db-IV-7;Db-IV-8;	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。 【人權教育】 人 J6:正視社會中的各種	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。		

					歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。			
第十八週	複習第2單元 複習第2單元	1a-IV-3;2a-IV-1;3b-IV-3;4a-IV-2;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	【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 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義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政	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。		

					策。 環 J15: 認識 產品的生命 週期，探討其 生態足跡、水 足跡及碳足 跡。			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

※本表格請自行增列

新竹市三民國民中學 110 學年度第一學期領域/科目課程計畫

領域/科目	健體領域 _____體育_____ 科目		實施年級	☐ 7 年級 ☐ 8 年級 ☐ 9 年級（普通班僅勾選年級即可） ☐ 特教_____班 ☐ 藝才_____班 ☐ 體育_____班				
教材版本	☐ 選用教科書： <u>康軒</u> 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	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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。			課程目標	體育 1. 認識運動前健康評估與體適能檢測。 2. 了解運動處方設計原則。 3. 建立使用運動設施安全意識。 4. 學會自行車、跑步、水中自救及救人原則。 5. 培養自我挑戰、自我精進的態度。 6. 認識籃球的運球技巧。 7. 了解排球的接球技巧。 8. 熟悉羽球發球、接發球及正手高遠球的技巧。 9. 認識體操的跳躍、翻滾等技巧。 10. 了解創意啦啦舞的基本動作與組合。 11. 學習扯鈴的繞腳及繞腳轉身技巧。			
學習進度	活動主題或單元名稱	學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	跨領域/科	備註

週次		學習表現	學習內容				目協同教學	
第一週	第 3 單元健康自主有活力 第 1 章活躍人生——健康評估與體適能檢測	1c-IV-2;4c-IV-3	Ab-IV-1;Ab-IV-2	1. 口語問答 2. 認知測驗卷 3. 學習單 4. 課堂觀察 5. 運動行為計畫實踐表	【性別平等教育】 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. 運動前健康安全問卷、運動前危險因子分類評量表。		
第二週	第 3 單元健康自主有活力 第 2 章安全運動沒煩惱——運動設施安全	1c-IV-2;2c-IV-2;4c-IV-1	Bc-IV-1;Cb-IV-2	1. 口語問答 2. 課堂觀察 3. 運動行為計畫實踐表	【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 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。	1. 校園運動地圖、校園潛在的危險資料。	綜合活動	
第三週	第 4 單元活力青春大放送 第 1 章雙輪闖天下——自行車	1c-IV-1;1c-IV-2;1d-IV-1;1d-IV-2;2c-IV-1;2d-IV-3;3c-IV-1;4d-IV-2;4d-IV-3	Cb-IV-2;Cd-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【人權教育】 人 J4: 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	1. 筆記型電腦、單槍投影機、教學媒體、教學簡報、彈力繩(熱身與伸展)。	綜合活動	
第四週	第 4 單元活力青春大放送 第 1 章雙輪闖天下——自行車	1c-IV-1;1c-IV-2;1d-IV-1;1d-IV-2;2c-IV	Cb-IV-2;Cd-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【人權教育】 人 J4: 了解平等、正義的原則，並在生活	1. 筆記型電腦、單槍投影機、教學媒體、教學簡	綜合活動	

		-1;2d- IV -3;3c- IV -1;4d- IV -2;4d-IV-3			中實踐。	報、彈力繩 (熱身與伸展)。		
第五週	第4單元活力青春大放送 第2章疾走如風——跑	1c-IV-1;1d-IV -1;1d- IV -2;2d- IV -3;3c- IV -1;3d- IV -1;3d- IV -2;3d- IV -3;4c- IV -2;4d- IV -2;4d-IV-3	Ab-IV-1;Cb-IV -2;Ga-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知測驗卷 4. 學習單 5. 技能實作 6. 運動行為計畫實踐表	【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 J6:建立對於未來生涯的願景。	1. 跨領域說明:透過跑步技術訓練及改善計畫,增進自我管理能力,提升學習效能。	綜合活動	
第六週	第4單元活力青春大放送 第2章疾走如風——跑	1c-IV-1;1d-IV -1;1d- IV -2;2d- IV -3;3c- IV -1;3d- IV -1;3d- IV -2;3d- IV -3;4c- IV -2;4d-IV-2	Ab-IV-1;Cb-IV -2;Ga-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知測驗卷 4. 學習單 5. 技能實作 6. 運動行為計畫實踐表	【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 J6:建立對於未來生涯的願景。	1. 跨領域說明:透過跑步技術訓練及改善計畫,增進自我管理能力,提升學習效能。	綜合活動	
第七週	第4單元活力青春大放送 第2章疾走如風——跑 【第一次評量週】	1c-IV-1;1d-IV -1;1d- IV -2;2d- IV -3;3c- IV -1;3d- IV -1;3d- IV -2;3d- IV -3;4c- IV -2;4d- IV -2;4d-IV-3	Ab-IV-1;Cb-IV -2;Ga-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知測驗卷 4. 學習單 5. 技能實作 6. 運動行為計畫實踐表	【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 J6:建立對於未來生涯	1. 跨領域說明:透過跑步技術訓練及改善計畫,增進自我管理能力,提升學習效能。	綜合活動	

					的願景。			
第八週	第 4 單元活力青春大放送 第 3 章優游自在——游泳	1c-IV-1;1c-IV-2;1d-IV-1;1d-IV-2;2c-IV-3;3c-IV-1;3d-IV-3;4c-IV-2	Cb-IV-2;Cc-IV-1;Gb-IV-1;Gb-IV-2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習單 4. 技能實作	【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. 水域安全學習單、游泳設備。	自然科學	
第九週	第 4 單元活力青春大放送 第 3 章優游自在——游泳	1c-IV-1;1c-IV-2;1d-IV-1;1d-IV-2;2c-IV-3;3c-IV-1;3d-IV-3;4c-IV-2	Cb-IV-2;Cc-IV-1;Gb-IV-1;Gb-IV-2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習單 4. 技能實作	【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. 水域安全學習單、游泳設備。	自然科學	
第十週	第 5 單元熱門運動大會串 第 1 章掌控自如——籃球	1c-IV-2;1d-IV-1;1d-IV-2;1d-IV-3;2c-IV-2;3c-IV-1;3d-IV-2;4c-IV-2;4c-IV-3	Hb-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 合作學習 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單		1. 網路上之各種職業籃球比賽的分之影片、錄放設備、籃球、球場。	綜合活動	
第十一週	第 5 單元熱門運動大會串 第 1 章掌控自如——籃球	1c-IV-2;1d-IV-1;1d-IV-2;1d-IV-3;2c-IV-2;3c-IV-1;3d-IV-2;4c-IV-2;4c-IV-3	Hb-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 合作學習 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單		1. 網路上之各種職業籃球比賽的分之影片、錄放設備、籃球、球場。	綜合活動	
第十二週	第 5 單元熱門運動大會串 第 2 章排除萬難——排球	1c-IV-1;1d-IV-1;1d-IV-2;2c-IV-2;2c-IV-3;2d-IV	Bc-IV-1;Ha-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表	【安全教育】 安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。	1. 排球、排球場地、排球相關影片、錄放設備。	綜合活動	

		-2;3c- IV -1;3d- IV -1;3d- IV -3;4c- IV -2;4d-IV-2		5.學習單	安 J6:了解運動設施安全的維護。			
第十三週	第5單元熱門運動大會串 第2章排除萬難——排球	1c-IV-1;1d-IV -1;1d- IV -2;2c- IV -2;2c- IV -3;2d- IV -2;3c- IV -1;3d- IV -1;3d- IV -3;4c- IV -2;4d-IV-2	Bc-IV-1;Ha-IV-1	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 5.學習單	【安全教育】 安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J6:了解運動設施安全的維護。	1.排球、排球場地、排球相關影片、錄放設備。	綜合活動	
第十四週	第5單元熱門運動大會串 第3章羽中作樂——羽球 【第二次評量週】	1c-IV-1;1c-IV -2;1d- IV -1;1d- IV -2;2c- IV -2;2c- IV -3;3c- IV -1;3d- IV -1;4d-IV-1	Ha-IV-1	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 5.分組討論	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通,具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J3:探索各種利益可能發生的衝突,並了解如何運用民主審議方式及正當的程序,以形成公共規則,落實平等自由之保障。	1.發球練習檢核表學習單、羽球、羽球場。	綜合活動	

第十五週	第 5 單元熱門運動大會串 第 3 章羽中作樂——羽球	1c-IV-1;1c-IV -2;1d-IV -1;1d-IV -2;2c-IV -2;2c-IV -3;3c-IV -1;3d-IV -1;4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 5. 分組討論	【性別平等教育】 性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通, 具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J3: 探索各種利益可能發生的衝突, 並了解如何運用民主審議方式及正當的程序, 以形成公共規則, 落實平等自由之保障。	1. 發球練習 檢核表學習單、羽球、羽球場。	綜合活動	
第十六週	第 6 單元靈活自如好身手 第 1 章登峰造極——體操	1c-IV-1;1c-IV -2;1d-IV -1;2d-IV -2;3c-IV -1;3c-IV -2;3d-IV-3	Bc-IV-1; Ia-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 5. 運動行為計畫實踐表	【性別平等教育】 性 J4: 認識身體自主權相關議題, 維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 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. 保護軟墊 數個、筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報、「體操精靈」學習活動單。	藝術	

					【人權教育】 人 J8:了解人身自由權，並具有自我保護的知能。			
第十七週	第 6 單元靈活自如好身手 第 1 章登峰造極——體操	1c-IV-1;1c-IV-2;1d-IV-1;2d-IV-2;3c-IV-1;3c-IV-2;3d-IV-3	Bc-IV-1;1a-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 5. 運動行為計畫實踐表	【性別平等教育】 性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J8:了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	1. 保護軟墊數個、筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報、「體操精靈」學習活動單。	藝術	
第十八週	第 6 單元靈活自如好身手 第 2 章呼朋喚友——創意啦啦舞	1c-IV-1;1c-IV-3;1d-IV-1;1d-IV-2;2c-IV-2;2c-IV-3;2d-IV-1;2d-IV-2;3c-IV-1;3c-IV-2;3d-IV-3;4d-IV-1	1b-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J4:了解平	1. 口號、創意啦啦相關影片、動作組合、適合的音樂、舞蹈道具(如彩球)。	藝術	

					等、正義的原則，並在生活中實踐。			
第十九週	第 6 單元靈活自如好身手 第 2 章呼朋喚友——創意啦啦舞	1c-IV-1;1c-IV-3;1d-IV-1;1d-IV-2;2c-IV-2;2c-IV-3;2d-IV-1;2d-IV-2;3c-IV-1;3c-IV-2;3d-IV-3;4d-IV-1	1b-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教育】 性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J4: 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	1. 口號、創意啦啦相關影片、動作組合、適合的音樂、舞蹈道具(如彩球)。	藝術	
第廿週	第 6 單元靈活自如好身手 第 3 章鈴滴盡致——扯鈴 【第三次評量週】	1c-IV-1;1c-IV-2;1d-IV-1;1d-IV-2;2c-IV-1;2c-IV-2;2c-IV-3;2d-IV-2;3c-IV-1;3d-IV-1;3d-IV-3;4c-IV-1;4c-IV-3;4d-IV-1	1c-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動實踐紀錄表	【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 J6: 建立對於未來生涯的願景。	1. 舊報紙、排球若干個、白板、鈴具、鈴繩 每人一組、適合扯鈴繞腳教學的場地、提供腳踩踏的凳子或器具。	藝術	
第廿一週	複習上冊 複習上冊 【休業式】	1c-IV-1;1c-IV-2;1c-IV-3;1d-IV-1;1d-IV-2;1d-IV-3;2c-IV-1;2c-IV-2;2c-IV-3;2d-IV-1;2d-IV-2;2d-IV-3;3c-IV-1;3c-IV-2;3c-IV-3;3d-IV-1;3d-IV-2;3d-IV-3;4c-IV-1;4c-IV-2;4c-IV-3;4d-IV-1;4d-IV-2;4d-IV-3	Ab-IV-1;Ab-IV-2;Bc-IV-1;Cb-IV-2;Cc-IV-1;Cd-IV-1;Ga-IV-1	1. 評量方式 2. 口語問答 3. 認知測驗卷 4. 學習單 5. 課堂觀察	【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	1. 運動前健康安全問卷、運動前危險因子分類評量表。 2. 校園運動	綜合活動 自然科學 藝術	

		-1;2c- IV -2;2c- IV -3;2d- IV -1;2d- IV -2;2d- IV -3;3c- IV -1;3c- IV -2;3d- IV -1;3d- IV -2;3d- IV -3;4c- IV -1;4c- IV -2;4c- IV -3;4d- IV -1;4d- IV -2;4d-IV-3	-1;Gb- IV -1;Gb- IV -2;Ha- IV -1;Hb- IV -1;Ia- IV -1;Ib- IV -1;Ic-IV-1	6. 運動行為計畫實踐表 7. 技能實作 8. 合作學習 9. 分組討論 10. 運動實踐紀錄表	他人的身體自主權。 性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J3: 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 人 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。 【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。	地圖、校園潛在的危險資料。 3. 筆記型電腦、單槍投影機、教學媒體、教學簡報、彈力繩（熱身與伸展）。 4. 跨領域說明：透過跑步技術訓練及改善計畫，增進自我管理能力，提升學習效能。 5. 水域安全學習單、游泳設備。 6. 網路上之各種職業籃球比賽之分之影片、錄放設備、籃球、球場。 7. 排球、排球場地、排球相關影片、錄放設備。 8. 發球練習檢核表學習單、羽球、羽球場。 9. 保護軟墊數個、筆記型		
--	--	---	--	--	--	---	--	--

					環 J12: 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【海洋教育】 海 J1: 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【安全教育】 安 J3: 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J6: 了解運動設施安全的維護。 【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 J6: 建立對於未來生涯的願景。	電腦、單槍投影機、教學簡報、「體操精靈」學習活動單。 10. 口號、創意啦啦相關影片、動作組合、適合的音樂、舞蹈道具(如彩球)。 11. 舊報紙、排球若干個、白板、鈴具、鈴繩每人一組、適合扯鈴繞腳教學的場地、提供腳踩踏的凳子或器具。		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

※本表格請自行增列

新竹市三民國民中學 110 學年度第二學期領域/科目課程計畫

領域/科目	健體領域 _____ 體育_____ 科目		實施年級	☐ 7 年級 ☐ 8 年級 ☐ 9 年級（普通班僅勾選年級即可） ☐ 特教_____班 ☐ 藝才_____班 ☐ 體育_____班				
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 40 節			
對應領域 核心素養	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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。			課程目標	體育 1. 認識心肺耐力相關知識及運動計畫的擬定。 2. 了解運動的水分與營養補給知識。 3. 認識跆拳道武德精神，建立運動欣賞能力，學習旋踢技能。 4. 認識飛盤的基礎概念及傳接盤技術。 5. 學習並增進捷泳的能力。 6. 透過運動五大要素，探索與創作身體律動。 7. 學習籃球控球與運球。 8. 學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。 9. 學習桌球正手發球、反手推擋及正手平擊球技術。 10 學習足球停球、踢空中球技術。			
學習進度 週次	活動主題或單元名稱	學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	跨領域/科目 協同教學	備註
		學習表現	學習內容					
第一週	第 4 單元自主鍛鍊展活力 第 1 章健康地基－心肺耐力	1c-IV-2;2c-IV-2;2c-IV	Ab-IV-1;Ab-IV-2	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【生涯規畫教育】	1. 號碼衣、碼表、原子筆。	綜合活動	

		-3;4c- IV -2;4c- IV -3;4d-IV-3			涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。			
第二週	第 4 單元自主鍛鍊展活力 第 2 章動吃關係大解密－運動營養	1c-IV-4;1d-IV -3;3d- IV -2;3d-IV-3	Bc-IV-1;Cb-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【安全教育】 安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。	1. 筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報。	綜合活動	
第三週	第 4 單元自主鍛鍊展活力 第 3 章武德技藝－跆拳道	1c-IV-1;1c-IV -2;1d- IV -1;1d- IV -2;2c- IV -1;2c- IV -2;2c- IV -3;2d- IV -1;3c- IV -1;3d- IV -1;4c- IV -1;4d-IV-2	Bd-IV-2;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	【生涯規畫教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。	1. 「進擊的技術」學習活動單、跆拳道比賽影片。	綜合活動	
第四週	第 4 單元自主鍛鍊展活力 第 3 章武德技藝－跆拳道	1c-IV-1;1c-IV -2;1d- IV -1;1d- IV -2;2c- IV -1;2c- IV -2;2c- IV -3;2d- IV -1;3c- IV -1;3d- IV -1;4c- IV -1;4d-IV-2	Bd-IV-2;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	【生涯規畫教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。	1. 「進擊的技術」學習活動單、跆拳道比賽影片。	綜合活動	
第五週	第 5 單元挑戰體能秀青春 第 1 章飛雲掣電－飛盤	1c-IV-1;1d-IV -1;1d- IV	Ce-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【品德教育】 品 J1:溝通合	1. 小型三角錐數個、飛盤	綜合活動	

		-2;1d- IV -3;2c- IV -1;2c- IV -2;3c- IV -1;4c-IV-2		3. 技能實作 4. 認知測驗卷	作與和諧人際關係。 品 J2:重視群體規範與榮譽。	數片、壘包一組。		
第六週	第 5 單元挑戰體能秀青春 第 1 章飛雲掣電－飛盤	1c-IV-1;1d-IV -1;1d- IV -2;1d- IV -3;2c- IV -1;2c- IV -2;3c- IV -1;4c-IV-2	Ce-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷	【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。	1. 小型三角錐數個、飛盤數片、壘包一組。	綜合活動	
第七週	第 5 單元挑戰體能秀青春 第 2 章力爭上游－游泳 【第一次評量週】	1c-IV-1;1d-IV -1;1d- IV -2;2c- IV -2;2c- IV -3;4c- IV -1;4d-IV-2;	Cb-IV-3;Gb-IV-2;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表		1. 浮板、球、泳池。	綜合活動	
第八週	第 5 單元挑戰體能秀青春 第 2 章力爭上游－游泳	1c-IV-1;1d-IV -1;1d- IV -2;2c- IV -2;2c- IV -3;4c- IV -1;4d-IV-2;	Cb-IV-3;Gb-IV-2;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表		【第 2 章力爭上游－游泳】 1. 浮板、球、泳池。	綜合活動	
第九週	第 5 單元挑戰體能秀青春 第 3 章身體塗鴉－創造性舞蹈	1c-IV-1;2c-IV -3;2d- IV -1;3c- IV -1;3c- IV -2;4c- IV -1;4d- IV -1;4d-IV-2;	Ib-IV-1;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		1. 雕塑品揭示圖片、節拍器、鈴鼓、引導道具(如大毛巾、紙片等)、音響、數字圖卡、瑜珈彈力帶。	藝術	
第十週	第 5 單元挑戰體能秀青春 第 3 章身體塗鴉－創造性舞蹈	1c-IV-1;2c-IV -3;2d- IV -1;3c- IV -1;3c- IV	Ib-IV-1;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		1. 雕塑品揭示圖片、節拍器、鈴鼓、引導道具(如大	藝術	

		-2;4c- IV -1;4d- IV -1;4d-IV-2;				毛巾，紙片等)、音響、數字圖卡、瑜伽彈力帶。		
第十一週	第 6 單元球藝大會串 第 1 章應聲入網－籃球	1c-IV-1;1c-IV -3;1d- IV -1;1d- IV -2;1d- IV -3;2c- IV -2;2c- IV -3;2d- IV -2;3c- IV -1;3d- IV -1;3d- IV -3;4c- IV -2;4d-IV-2;	Hb-IV-1;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表 5. 合作學習 6. 學習單		1. 籃球、球場、單槍投影機、自行搜尋或剪輯國內外職業比賽得分之影片。	綜合活動	
第十二週	第 6 單元球藝大會串 第 1 章應聲入網－籃球	1c-IV-1;1c-IV -3;1d- IV -1;1d- IV -2;1d- IV -3;2c- IV -2;2c- IV -3;2d- IV -2;3c- IV -1;3d- IV -1;3d- IV -3;4c- IV -2;4d-IV-2;	Hb-IV-1;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表 5. 合作學習 6. 學習單		1. 籃球、球場、單槍投影機、自行搜尋或剪輯國內外職業比賽得分之影片。	綜合活動	
第十三週	第 6 單元球藝大會串 第 2 章百發百中－排球 【第二次評量週】	1c-IV-1;1d-IV -2;2c- IV -2;2c-IV-3;	Ha-IV-1;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【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. 比賽戰術運用資料、比賽影片。	綜合活動	
第十四週	第 6 單元球藝大會串	1c-IV-1;1d-IV	Ha-IV-1;	1. 課堂觀察	【人權教育】	1. 比賽戰術	綜合活動	

	第 2 章百發百中－排球	-2;2c- IV -2;2c-IV-3;		2. 口語問答 3. 技能實作	人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	運用資料、比賽影片。		
第十五週	第 6 單元球藝大會串 第 3 章「桌」拿好手－桌球	1c- IV -1;1d- IV -1;1d- IV -2;1d- IV -3;2c- IV -2;3d-IV-1;	Ha-IV-1;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【性別平等教育】 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. 學習活動單、桌球場地。	社會領域	
第十六週	第 6 單元球藝大會串 第 3 章「桌」拿好手－桌球	1c- IV -1;1d- IV -1;1d- IV -2;1d- IV -3;2c- IV -2;3d-IV-1	Ha-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【性別平等教育】 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. 學習活動單、桌球場地。	社會領域	
第十七週	第 6 單元球藝大會串 第 4 章舉足輕重－足球	1c- IV -1;1d- IV -1;1d- IV -2;1d- IV -3;2c- IV -2;2d- IV -2;3c- IV -1;3d- IV -1;3d- IV -2;4c- IV -3;4d-IV-2	Ab- IV -1;Hb- IV -1;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動計畫 5. 運動欣賞	【生涯規畫教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。	1. 足球、足球場地。	綜合活動	
第十八週	第 6 單元球藝大會串 第 4 章舉足輕重－足球	1c- IV -1;1d- IV -1;1d- IV -2;1d- IV	Ab- IV -1;Hb- IV -1;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規畫教育】 涯 J3:覺察自	1. 足球、足球場地。	綜合活動	

		-3;2c- IV -2;2d- IV -2;3c- IV -1;3d- IV -1;3d- IV -2;4c- IV -3;4d-IV-2		4.運動欣賞 5.運動計畫	己的能力與興趣。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。			
第十九週	第 4 單元自主鍛鍊展活力 第 5 單元挑戰體能秀青春 複習第 4、5 單元 【第三次評量週】	1c-IV-2;2c-IV -2;2c- IV -3;4c- IV -2;4c- IV -3;4d- IV -3;1c- IV -4;1d- IV -3;3d- IV -2;3d-IV-3	Ab-IV-1;Ab-IV -2;Bc- IV -1;Cb-IV-1;	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【生涯規畫教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。 【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。	1.各種運動器材。 2.學習單。	綜合活動 藝術	
第廿週	第 6 單元球藝大會串 複習第 6 單元	1c-IV-1;1c-IV -2;1c- IV -4;1d- IV -1;1d- IV -2;1d- IV -3;2c- IV -1;2c- IV -2;2c- IV -3;2d- IV	Ab-IV-1;Ab-IV -2;Bc- IV -1;Bd- IV -2;Cb- IV -1;Cb- IV -3;Ce- IV -1;Gb- IV -2;Ha- IV -1;Hb- IV	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【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。 【性別平等教育】 性 J11:去除	1.各種運動器材。 2.學習單。	綜合活動 社會領域	

		-1;2d- IV -2;3c- IV -1;3c- IV -2;3d- IV -1;3d- IV -2;3d- IV -3;4c- IV -1;4c- IV -2;4c- IV -3;4d- IV -1;4d- IV -2;4d-IV-3;	-1;Ib-IV-1;		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。 【生涯規畫 教育】 涯 J3:覺察自 己的能力與 興趣。 涯 J6:建立對 於未來生涯 的願景。			
--	--	--	-------------	--	--	--	--	--

※本表格請自行增列

新竹市三民國民中學 110 學年度第一學期領域/科目課程計畫

領域/科目	健體領域——體育——科目		實施年級	☐ 7年級 ☐ 8年級 ☐ 9年級（普通班僅勾選年級即可） ☐ 特教——班 ☐ 藝才——班 ☐ 體育——班				
教材版本	☐ 選用教科書： <u>康軒</u> 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	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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。			課程目標	體育 1. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。 2. 了解跳遠及跳高的動作要領。 3. 知道登山活動的特性及安全注意事項。 4. 學會排球托球技巧，並在練習及比賽中與同學合作完成目標。 5. 透過學習感受桌球運動的樂趣，提升並增強技能與體適能。 6. 能做到羽球正手切球、正反手挑球動作，並充分實踐運用。 7. 能了解籃球各種傳接球之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 8. 能了解棒壘球運動項目的傳接球技巧，並能藉由反思和觀察，改善動作技能。 9. 認識足球頭頂球技巧，以及守門員相關技術，在活動中建立比賽戰術的概念。 10. 了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法，並嘗試操作。 11. 了解扯鈴繞手及扭轉乾坤之運動技能，以團隊合作方式學習並熟悉扯鈴之操作。			
學習進度	活動主題或單元名稱		學習重點	評量方法	議題融入	教學資源	跨領域/科	備註

週次		學習表現	學習內容				目協同教學	
第一週	第 4 單元體能挑戰趣 第 1 章大力水手—肌力與肌耐力	1c-IV-1;1d-IV-1;1d-IV-2;4c-IV-2;4c-IV-3;4d-IV-2;4d-IV-3	Ab-IV-1;Ab-IV-2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單		1. 課本、教學手冊、學習單、軟墊、操場。	綜合活動 健康與體育	
第二週	第 4 單元體能挑戰趣 第 2 章躍如脫兔—跳	1c-IV-1;1d-IV-1;1d-IV-2;2d-IV-3;3c-IV-1;3d-IV-1;3d-IV-2;3d-IV-3;4c-IV-2;4d-IV-2;4d-IV-3	Ab-IV-1;Cb-IV-2;Ga-IV-1;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【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 J6:建立對於未來生涯的願景。	教學簡報、操場、跨越式跳高器材、軟墊。	綜合活動	
第三週	第 4 單元體能挑戰趣 第 2 章躍如脫兔—跳	1c-IV-1;1d-IV-1;1d-IV-2;2d-IV-3;3c-IV-1;3d-IV-1;3d-IV-2;3d-IV-3;4c-IV-2;4d-IV-2;4d-IV-3	Ab-IV-1;Cb-IV-2;Ga-IV-1;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【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 J6:建立對於未來生涯的願景。	教學簡報、操場、跨越式跳高器材、軟墊。	綜合活動	
第四週	第 4 單元體能挑戰趣 第 3 章翻山越嶺—山野活動	1c-IV-2;1d-IV-1;2c-IV-3;3c-IV-1;3d-IV-3;4c-IV-2;4d-IV-2	Ba-IV-1;Bc-IV-1;Cd-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【環境教育】 環 J12:認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與	1. 上課教案、教學簡報、學習單、相關器材及防護裝備。	社會 綜合活動	

					避難行為。			
第五週	第 4 單元體能挑戰趣 第 3 章翻山越嶺—山野活動	1c-IV-2;1d-IV -1;1d-IV -2;2c-IV -3;3c-IV -1;3d-IV -3;4c-IV -2;4d-IV-2	Ba-IV-1;Bc-IV-1;Cd-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【環境教育】 環 J12: 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。	1. 上課教案、教學簡報、學習單、相關器材及防護裝備。	社會 綜合活動	
第六週	第 5 單元團體攻防戰 第 1 章排列組合—排球	1c-IV-1;1c-IV -3;1d-IV -1;1d-IV -2;2d-IV -3;3c-IV -1;3d-IV -1;3d-IV -3;4c-IV -2;4d-IV-2	Ha-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【人權教育】 人 J3: 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	1. 學習單、操場或體育館、排球、籃球籃框。	社會	
第七週	第 5 單元團體攻防戰 第 1 章排列組合—排球 【第一次評量週】	1c-IV-1;1c-IV -3;1d-IV -1;1d-IV -2;2d-IV -3;3c-IV -1;3d-IV -1;3d-IV -3;4c-IV -2;4d-IV-2	Ha-IV-1;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【人權教育】 人 J3: 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	1. 學習單、操場或體育館、排球、籃球籃框。	社會	
第八週	第 5 單元團體攻防戰 第 2 章彈跳之間—桌球	1c-IV-1;1d-IV -1;1d-IV -2;2c-IV -2;3c-IV	Cb-IV-2;Ha-IV-1;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單		1. 印製學習活動單、紀錄表、不同大小的桌球、桌球		

		-1;3d- IV -1;4c- IV -2;4d-IV-2;				拍。		
第九週	第 5 單元團體攻防戰 第 3 章羽眾不同—羽毛球	1c-IV-1;1c-IV -2;1d- IV -1;1d- IV -2;2c- IV -2;2c- IV -3;3c- IV -1;3d- IV -2;4d-IV-1	Ha-IV-1;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單		1. 上 課 教 案、教學簡 報、學習單、 活動相關器 材。		
第十週	第 5 單元團體攻防戰 第 3 章羽眾不同—羽毛球	1c-IV-1;1c-IV -2;1d- IV -1;1d- IV -2;2c- IV -2;2c- IV -3;3c- IV -1;3d- IV -2;4d-IV-1	Ha-IV-1;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單		1. 上 課 教 案、教學簡 報、學習單、 活動相關器 材。		
第十一週	第 5 單元團體攻防戰 第 4 章合作無間—籃球	1c-IV-1;1c-IV -2;1d- IV -1;1d- IV -2;2c- IV -1;2c- IV -2;2c- IV -3;2d- IV -2;3c- IV -1;3c- IV -2;3d- IV -1;3d- IV -2;3d- IV -3;4c- IV -2;4c- IV -3;4d- IV -2;4d-IV-3	Bc-IV-1;Hb-IV -1;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【人權教育】 人 J3:探索各 種利益可能 發生的衝突，並了解如 何運用民主 審議方式及 正當的程 序，以形成公 共規則，落實 平等自由之 保障。	1. 籃 球 數 額、筆記型電 腦及投影系 統、教學媒體 PowerPoint 檔案、籃球 場。	綜合活動	
第十二週	第 5 單元團體攻防戰	1c-IV-1;1c-IV	Bc-IV-1;Hb-IV	1. 課堂觀察	【人權教育】	1. 籃 球 數	綜合活動	

	第 4 章合作無間—籃球	-2;1d- IV -1;1d- IV -2;2c- IV -1;2c- IV -2;2c- IV -3;2d- IV -2;3c- IV -1;3c- IV -2;3d- IV -1;3d- IV -2;3d- IV -3;4c- IV -2;4c- IV -3;4d- IV -2;4d-IV-3	-1;	2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	人 J3:探索各種利益可能發生的衝突,並了解如何運用民主審議方式及正當的程序,以形成公共規則,落實平等自由之保障。	類、筆記型電腦及投影系統、教學媒體 PowerPoint 檔案、籃球場。		
第十三週	第 5 單元團體攻防戰 第 5 章攻占堡壘—棒壘球	1c-IV-1;1c-IV -2;1d- IV -1;1d- IV -2;2c- IV -1;2c- IV -2;2c- IV -3;2d- IV -3;3c- IV -1;3d- IV -1;3d- IV -3;4c- IV -3;4d- IV -1;4d-IV-3	Hd-IV-1;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【性別平等教育】 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. 學習活動單、紀錄表、相關球類器材、操場。	綜合活動	
第十四週	第 5 單元團體攻防戰 第 5 章攻占堡壘—棒壘球 【第二次評量週】	1c-IV-1;1c-IV -2;1d- IV -1;1d- IV -2;2c- IV -1;2c- IV -2;2c- IV -3;2d- IV -3;3c- IV	Hd-IV-1;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【性別平等教育】 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	1. 學習活動單、紀錄表、相關球類器材、操場。	綜合活動	

		-1;3d- IV -1;3d- IV -3;4c- IV -3;4d- IV -1;4d-IV-3			動的能力。			
第十五週	第 5 單元團體攻防戰 第 6 章頂上功夫—足球	1c- IV -1;1d- IV -1;1d- IV -2;1d- IV -3;2c- IV -1;2c- IV -2;3c- IV -1;3d- IV -2;4c- IV -2;4c-IV-3	Ab- IV -1;Hb- IV -1;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單		1. 上 課 教 案、教學簡 報、蒐集足球 頭頂球與守 門員動作相 關資料。		
第十六週	第 5 單元團體攻防戰 第 6 章頂上功夫—足球	1c- IV -1;1d- IV -1;1d- IV -2;1d- IV -3;2c- IV -1;2c- IV -2;3c- IV -1;3d- IV -2;4c- IV -2;4c-IV-3	Ab- IV -1;Hb- IV -1;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單		1. 上 課 教 案、教學簡 報、蒐集足球 頭頂球與守 門員動作相 關資料。		
第十七週	第 6 單元現技好身手 第 1 章超越障礙—體操	1c- IV -1;1c- IV -2;1c- IV -3;1d- IV -1;1d- IV -2;2c- IV -1;2c- IV -2;2c- IV -3;2d- IV -1;2d- IV -2;3c- IV -1;3c- IV -2;3d- IV -1;3d- IV	Ab- IV -1;Ia- IV -2;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【安全教育】 安 J9:遵守環 境設施設備 的安全守則。	1. 跳箱、軟 墊、運動行為 計畫實踐 表、學習單。		

		-3;4c- IV -2;4c-IV-3						
第十八週	第 6 單元現技好身手 第 1 章超越障礙—體操	1c-IV-1;1c-IV -2;1c- IV -3;1d- IV -1;1d- IV -2;2c- IV -1;2c- IV -2;2c- IV -3;2d- IV -1;2d- IV -2;3c- IV -1;3c- IV -2;3d- IV -1;3d- IV -3;4c- IV -2;4c-IV-3	Ab-IV-1;Ia-IV -2;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【安全教育】 安 J9:遵守環 境設施設備 的安全守則。	1. 跳箱、軟 墊、運動行為 計畫實踐 表、學習單。		
第十九週	第 6 單元現技好身手 第 1 章超越障礙—體操	1c-IV-1;1c-IV -2;1c- IV -3;1d- IV -1;1d- IV -2;2c- IV -1;2c- IV -2;2c- IV -3;2d- IV -1;2d- IV -2;3c- IV -1;3c- IV -2;3d- IV -1;3d- IV -3;4c- IV -2;4c-IV-3	Ab-IV-1;Ia-IV -2;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【安全教育】 安 J9:遵守環 境設施設備 的安全守則。	1. 跳箱、軟 墊、運動行為 計畫實踐 表、學習單。		
第廿週	第 6 單元現技好身手 第 2 章活靈活現—扯鈴 【第三次評量週】	1c-IV-2;1d-IV -2;2c- IV -2;2c- IV -3;2d- IV	Bc-IV-1;Cb-IV -2;Ic- IV -1;Ic-IV-2;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【安全教育】 安 J1:理解安 全教育的意 義。	1. 舊報紙或 小球若干、白 板、鈴具、鈴 繩 每 人 一	綜合活動 藝術	

		-2;3c- IV -1;3c- IV -2;3d- IV -1;4c- IV -2;4d- IV -1;4d-IV-2				組、選擇適合扯鈴繞手教學的場地。		
第廿一週	複習全冊 複習全冊 【休業式】	1c-IV-1;1c-IV -2;1c- IV -3;1c- IV -4;1d- IV -1;1d- IV -2;1d- IV -3;2c- IV -1;2c- IV -2;2c- IV -3;2d- IV -1;2d- IV -2;2d- IV -3;3c- IV -1;3c- IV -2;3d- IV -1;3d- IV -2;3d- IV -3;4c- IV -1;4c- IV -2;4c- IV -3;4d- IV -1;4d- IV -2;4d-IV-3; -1;lc-IV-2;	Ab-IV-1;Ab-IV -2;Bc- IV -1;Bc- IV -2;Bd- IV -1;Bd- IV -2;Cb- IV -1;Cb- IV -2;Cb- IV -3;Cc- IV -1;Cd- IV -1;Ce- IV -1;Ga- IV -1;Gb- IV -1;Gb- IV -2;Ha- IV -1;Hb- IV -1;Hc- IV -1;Hd- IV -1;Ia- IV -1;Ia- IV -2;Ib- IV -1;Ib- IV -2;Ic- IV -1;lc-IV-2;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 【環境教育】 環 J12: 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【人權教育】 人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【性別平等教育】 性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與	1. 各種運動器材、學習單。	綜合活動 健康與體育 社會 自然科學 藝術	

					溝通，具備與他人平等互動的能力。 【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。 安 J9:遵守環境設施設備的安全守則。			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

※本表格請自行增列

新竹市三民國民中學 110 學年度第二學期領域/科目課程計畫

領域/科目	健體領域 _____體育_____科目		實施年級	☐ 7 年級 ☐ 8 年級 ☐ 9 年級（普通班僅勾選年級即可） ☐ 特教_____班 ☐ 藝才_____班 ☐ 體育_____班				
教材版本	☐ 選用教科書： <u>康軒</u> 版 ☐ 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	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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。			課程目標	體育 1. 能運用客觀的測量方式評估柔軟度，亦可自行設計訓練處方提升柔軟度。 2. 學習各種運動傷害預防及處理方法，能在運動前辨識可能的風險，作為個人運動傷害預防之道。 3. 了解柔道禮儀、運動安全知識、各種護身倒法的技能、競賽規則等。 4. 了解蛙式的動作要領，並能在課餘時間自我練習。 5. 認識定向越野與其基本能力。 6. 了解並學會拔河的動作要領。 7. 學會棒球及慢速壘球的投球及打擊等基本動作。 8. 了解與學習排球攻擊動作中的步法，以及動作要領。 9. 了解與練習羽球正手殺球與正、反手網前短球的基本技術。 10. 學習運用籃球的個人防守技術、出手機會判斷方式。 11. 了解合球的比賽方式、種類與規則，以及合球得分的技術。			
學習進度 週次	活動主題或單元名稱	學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	跨領域/科目 協同教學	備註
		學習表現	學習內容					

第一週	第 4 單元健康體能樂生活 第 1 章身體軟 Q 力－柔軟度 第 2 章 運動知識家－運動傷害防護	1c-IV-1;1c-IV-2;1d-IV-1;4c-IV-3;4d-IV-3;1c-IV-1;1c-IV-2;3d-IV-3	Ab-IV-1;Bc-IV-1;	【第 1 章身體軟 Q 力－柔軟度】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習活動單 【第 2 章運動知識家－運動傷害防護】 4. 課堂觀察 5. 口語問答 6. 技能實作	【第 1 章身體軟 Q 力－柔軟度】 無 【第 2 章運動知識家－運動傷害防護】 【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。	【第 1 章身體軟 Q 力－柔軟度】 1. 筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報、彈力繩（熱身與伸展）。 【第 2 章運動知識家－運動傷害防護】 2. 筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報。	【第 1 章身體軟 Q 力－柔軟度】 無 【第 2 章運動知識家－運動傷害防護】 綜合活動	
第二週	第 4 單元健康體能樂生活 第 2 章運動知識家－運動傷害防護	1c-IV-1;1c-IV-2;3d-IV-3	Bc-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。	1. 筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報。	綜合活動	
第三週	第 4 單元健康體能樂生活 第 3 章化險為夷護身法－柔道	1c-IV-1;1c-IV-2;1d-IV-1;2c-IV-1;2c-IV-2;2d-IV-2;3c-IV-1	Bd-IV-2;Cb-IV-2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	【品德教育】 品 J2:重視群體規範與榮譽。	1. 軟墊、教學影片、電腦、單槍投影機。		
第四週	第 4 單元健康體能樂生活 第 5 單元熱血向前行 第 3 章化險為夷護身法－柔道 第 1 章水中蛙游－游泳	1c-IV-1;1c-IV-2;1d-IV-1;2c-IV-1;2c-IV-2;2d-IV-2;3c-IV-1;1c-IV-1;1d-IV-1;1d-IV-2;2c-IV	Bd-IV-2;Cb-IV-2;Gb-IV-2	【第 3 章化險為夷護身法－柔道】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單 【第 1 章水中蛙游－游泳】	【第 3 章化險為夷護身法－柔道】 【品德教育】 品 J2:重視群體規範與榮譽。 【第 1 章水中蛙游－游泳】 無	【第 3 章化險為夷護身法－柔道】 1. 軟墊、教學影片、電腦、投影器材。 【第 1 章水中蛙游－游泳】 2. 浮板、浮球、教學影	【第 3 章化險為夷護身法－柔道】 無 【第 1 章水中蛙游－游泳】 綜合活動	

		-2;2c- IV -3;4d-IV-2		5. 課堂觀察 6. 口語問答 7. 技能實作 8. 學習活動單		片。		
第五週	第 5 單元熱血向前行 第 1 章水中蛙游—游泳	1c- IV-1;1d- IV -1;1d- IV -2;2c- IV -2;2c- IV -3;4d-IV-2	Cb- IV-3;Gb- IV-2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單		浮板、浮球、教學影片。	綜合活動	
第六週	第 5 單元熱血向前行 第 1 章水中蛙游—游泳 第 2 章智者的運動—定向越野	1c- IV-1;1d- IV -1;1d- IV -2;2c- IV -2;2c- IV -3;4d- IV -2;1c- IV -1;1d- IV -1;1d- IV -2;1d- IV -3;2c- IV -3;3d- IV -3;4c- IV -2;4d-IV-2	Cb- IV-3;Gb- IV-2;Cd- IV-1;Ce-IV-1	【第 1 章水中蛙游—游泳】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單 【第 2 章智者的運動—定向越野】 5. 課堂觀察 6. 口語問答 7. 技能實作	【第 1 章水中蛙游—游泳】 無 【第 2 章智者的運動—定向越野】 【戶外教育】 戶 J2:擴充對環境的瞭解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 戶 J3:理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 戶 J5:在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好	【第 1 章水中蛙游—游泳】 1. 浮板、浮球、教學影片。 【第 2 章智者的運動—定向越野】 2. 小型三角錐數個、地徵說明卡片(自行製作或購買)、定向越野地圖與賽程圖(自行製作或蒐集)。	【第 1 章水中蛙游—游泳】 綜合活動 【第 2 章智者的運動—定向越野】 綜合活動	

					態度與技能。 【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。			
第七週	第 5 單元熱血向前行 第 2 章智者的運動—定向越野 【第一次評量週】	1c-IV-1;1d-IV-1;1d-IV-2;1d-IV-3;2c-IV-3;3d-IV-3;4c-IV-2;4d-IV-2	Cd-IV-1;Ce-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【戶外教育】 戶 J2:擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 戶 J3:理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 戶 J5:在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 【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。	小型三角錐數個、地徵說明卡片(自行製作或購買)、定向越野地圖與賽程圖(自行製作或蒐集)。	綜合活動	

第八週	第 5 單元熱血向前行 第 2 章智者的運動—定向越野 第 3 章力拔山河—拔河	1c-IV-1;1d-IV -1;1d-IV -2;1d-IV -3;2c-IV -3;3d-IV -3;4c-IV -2;4d-IV -2;1c-IV -1;1c-IV -2;1d-IV -1;1d-IV -2;1d-IV -3;2c-IV -2;2c-IV -3;3c-IV -1;3d-IV -1;3d-IV-2	Cd-IV-1;Ce-IV-1;Ce-IV-1	【第 2 章智者的運動—定向越野】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 【第 3 章力拔山河—八人制拔河】 4. 課堂觀察 5. 口語問答 6. 技能實作	【第 2 章智者的運動—定向越野】 【戶外教育】 戶 J2:擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 戶 J3:理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 戶 J5:在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 【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。 【第 3 章力拔山河—八人制拔河】 無	【第 2 章智者的運動—定向越野】 1. 小型三角錐數個、地徵說明卡片(自行製作或購買)、定向越野地圖與賽程圖(自行製作或蒐集)。 【第 3 章力拔山河—八人制拔河】 2. 拔河場地、拔河繩。	【第 2 章智者的運動—定向越野】 綜合活動 【第 3 章力拔山河—八人制拔河】 無	
第九週	第 5 單元熱血向前行	1c-IV-1;1c-IV	Ce-IV-1	1. 課堂觀察		拔河場地、拔		

	第 3 章力拔山河—八人制拔河	-2;1d- IV -1;1d- IV -2;1d- IV -3;2c- IV -2;2c- IV -3;3c- IV -1;3d- IV -1;3d-IV-2		2. 口語問答 3. 技能實作		河繩。		
第十週	第 6 單元球賽對決 第 1 章棒壘一家親—棒壘球	1c-IV-1;1c-IV -2;1d- IV -1;1d- IV -2;2c- IV -2;2c- IV -3;3c- IV -1;3d- IV -1;3d- IV -3;4d-IV-1	Hd-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 【性別平等教育】 性 J7:解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。	1. 棒壘球、場地、學習活動單。	綜合活動	
第十一週	第 6 單元球賽對決 第 1 章棒壘一家親—棒壘球	1c-IV-1;1c-IV -2;1d- IV -1;1d- IV -2;2c- IV -2;2c- IV -3;3c- IV -1;3d- IV -1;3d- IV -3;4d-IV-1	Hd-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 【性別平等教育】 性 J7:解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。	1. 棒壘球、場地、學習活動單。	綜合活動	
第十二週	第 6 單元球賽對決 第 2 章排敵禦攻—排球	1c-IV-1;1d-IV -2;2c- IV -2;2c- IV -3;3c- IV -1;3d-IV-2	Ha-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		1. 排球(場)、電腦、單槍投影機、教師自行蒐集的國內排球大型比	綜合活動	

						賽資訊與裁判判決手勢影片。		
第十三週	第6單元球賽對決 第2章排敵禦攻－排球 第3章羽出驚人－羽球 【第二次評量週】	1c-IV-1;1d-IV -2;2c- IV -2;2c- IV -3;3c- IV -1;3d- IV -2;1c- IV -1;1c- IV -2;1d- IV -1;1d- IV -2;2c- IV -2;2c- IV -3;3c- IV -1;3d- IV -2;4d-IV-1	Ha-IV-1;Ha-IV-1	【第2章排敵禦攻－排球】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 【第3章羽出驚人－羽球】 4. 課堂觀察 5. 口語問答 6. 技能實作 7. 分組討論 8. 學習活動單	【第2章排敵禦攻－排球】 無 【第3章羽出驚人－羽球】 無	【第2章排敵禦攻－排球】 1. 排球(場)、電腦、單槍投影機、教師自行蒐集的國內排球大型比賽資訊與裁判判決手勢影片。 【第3章羽出驚人－羽球】 2. 羽球、球場、學習活動單。	【第2章排敵禦攻－排球】 綜合活動 【第3章羽出驚人－羽球】 無	
第十四週	第6單元球賽對決 第3章羽出驚人－羽球	1c-IV-1;1c-IV -2;1d- IV -1;1d- IV -2;2c- IV -2;2c- IV -3;3c- IV -1;3d- IV -2;4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 分組討論 5. 學習活動單		1. 羽球、球場、學習活動單。		
第十五週	第6單元球賽對決 第3章羽出驚人－羽球 第4章誰與爭鋒－籃球	1c-IV-1;1c-IV -2;1d- IV -1;1d- IV -2;2c- IV -2;2c- IV -3;3c- IV -1;3d- IV -2;4d- IV -1;1c- IV	Ha-IV-1;Hb-IV-1	【第3章羽出驚人－羽球】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 分組討論 5. 學習活動單 【第4章誰與	【第3章羽出驚人－羽球】 無 【第4章誰與爭鋒－籃球】 無	【第3章羽出驚人－羽球】 1. 羽球、球場、學習活動單。 【第4章誰與爭鋒－籃球】 2. 籃球、籃球場、教學簡	【第3章羽出驚人－羽球】 無 【第4章誰與爭鋒－籃球】 無	

		-1;1d- IV -1;1d- IV -2;2c- IV -2;2c- IV -3;2d- IV -2;3c- IV -1;3d- IV -1;3d- IV -2;3d- IV -3;4d- IV -2;4d-IV-3		爭鋒－籃球】 6. 課堂觀察 7. 口語問答 8. 技能實作		報、筆記型電腦、單槍投影機。		
第十六週	第 6 單元球賽對決 第 4 章誰與爭鋒－籃球	1c-IV-1;1d-IV -1;1d- IV -2;2c- IV -2;2c- IV -3;2d- IV -2;3c- IV -1;3d- IV -1;3d- IV -2;3d- IV -3;4d- IV -2;4d-IV-3	Hb-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 比賽統計表		1. 籃球、籃球場、教學簡報、筆記型電腦、單槍投影機。		
第十七週	第 6 單元球賽對決 第 4 章誰與爭鋒－籃球 第 5 章合作玩球－合球	1c-IV-1;1d-IV -1;1d- IV -2;2c- IV -2;2c- IV -3;2d- IV -2;3c- IV -1;3d- IV -1;3d- IV -2;3d- IV -3;4d- IV -2;4d-IV-3 -3;1c- IV -1;1c- IV -2;1d- IV	Hb-IV-1;Hb-IV-1	【第 4 章誰與爭鋒－籃球】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 比賽統計表 【第 5 章合作玩球－合球】 5. 課堂觀察 6. 口語問答 7. 技能實作 8. 合作學習	【第 4 章誰與爭鋒－籃球】 無 【第 5 章合作玩球－合球】 無	【第 4 章誰與爭鋒－籃球】 1. 籃球、籃球場、教學簡報、筆記型電腦、單槍投影機。 【第 5 章合作玩球－合球】 2. 教師自行蒐集之國內外頂級比賽影片。	【第 4 章誰與爭鋒－籃球】 無 【第 5 章合作玩球－合球】 無	

		-2;1d- IV -3;2c- IV -2;3c- IV -1;3d- IV -2;4c- IV -2;4c-IV-3						
第十八週	第 6 單元球賽對決 第 5 章合作玩球－合球	1c-IV-1;1c-IV -2;1d- IV -2;1d- IV -3;2c- IV -2;3c- IV -1;3d- IV -2;4c- IV -2;4c-IV-3	Hb-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 合作學習		1. 教師自行蒐集之國內外頂級比賽影片。		
第十九週	第 4 單元健康體能樂生活 第 6 單元球賽對決 第 1 章身體軟 Q 力－柔軟度 第 2 章排敵禦攻－排球 【第三次評量週】	1c-IV-1;1c-IV -2;1d- IV -1;4c- IV -3;4d- IV -3;1c- IV -1;1d- IV -2;2c- IV -2;2c- IV -3;3c- IV -1;3d-IV-2	Ab-IV-1;Ha-IV-1	【第 1 章身體軟 Q 力－柔軟度】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習活動單 【第 2 章排敵禦攻－排球】 4. 課堂觀察 5. 口語問答 6. 技能實作	【第 1 章身體軟 Q 力－柔軟度】 無 【第 2 章排敵禦攻－排球】 無	【第 1 章身體軟 Q 力－柔軟度】 1. 筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報、彈力繩（熱身與伸展）。 【第 2 章排敵禦攻－排球】 2. 排球（場）、電腦、單槍投影機、教師自行蒐集的國內排球大型比賽資訊與裁判判決手勢影片。	【第 1 章身體軟 Q 力－柔軟度】 無 【第 2 章排敵禦攻－排球】 綜合活動	
第廿週	第 6 單元球賽對決 第 2 章排敵禦攻－排球	1c-IV-1;1d-IV -2;2c- IV	Ha-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答		1. 排球（場）、電腦、	綜合活動	

	【結業式】	-2;2c- IV -3;3c- IV -1;3d-IV-2		3. 技能實作		單槍投影機、教師自行蒐集的國內排球大型比賽資訊與裁判判決手勢影片。		
--	-------	--------------------------------------	--	---------	--	-----------------------------------	--	--

※本表格請自行增列

新竹市三民國民中學 110 學年度第一學期領域/科目課程計畫

領域/科目	健體領域 _____ 體育 _____ 科目		實施年級	☐ 7 年級 ☐ 8 年級 ☒ 9 年級 (普通班僅勾選年級即可) ☐ 特教 _____ 班 ☐ 藝才 _____ 班 ☐ 體育 _____ 班			
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	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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。		課程目標	體育 1. 介紹奧林匹克之相關知識, 並了解奧林匹克的價值精神, 以實踐在日常生活中。 2. 了解體適能之相關知識與技能原理, 並能思考與設計適合自己的運動計畫, 進一步養成運動習慣。 3. 了解階梯有氧和拳擊有氧的基本動作要領與練習方法。 4. 了解標槍及鉛球的相關知識與動作要領。 5. 了解保齡球的相關知識與動作要領。 6. 了解棒壘球之相關知識與技能原理, 並能反思和與發展學習策略, 以改善動作技能。 7. 學習籃球三對三的進攻技術與策略, 並能實際應用。 8. 了解排球防守與接球的差異, 並能將排球的防守基本技術運用在比賽中。 9. 了解手球傳接球及射門之相關要領與方法。 10. 了解羽球正(反)手平抽球、正(反)手網前撲球之動作要領與運用時機, 並能透過練習與反思增進動作技能。			
學習進度 週次	活動主題或單元名稱	學習重點 學習表現 學習內容	評量方法	議題融入	教學資源	跨領域/科目 協同教學	備註

第一週	第 4 單元運動生活 第 1 章五環運動力—奧林匹克教育	2c-IV-1;2c-IV-2;2c-IV-3;2d-IV-2;4d-IV-2	Cb-IV-3	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習活動單 6. 技能實作	【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。	1. 奧運海報學習活動單、奧運會開幕影片。	綜合活動	
第二週	第 4 單元運動生活 第 1 章五環運動力—奧林匹克教育	2c-IV-1;2c-IV-2;2c-IV-3;2d-IV-2;4d-IV-2	Cb-IV-3	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習活動單 6. 技能實作	【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。	1. 奧運海報學習活動單、奧運會開幕影片。	綜合活動	
第三週	第 4 單元運動生活 第 2 章打造健康規律新生活—體適能計畫擬定與執行	1c-IV-1;1d-IV-1;2c-IV-3;3c-IV-1;3d-IV-3;4c-IV-2;4c-IV-3;4d-IV-2;4d-IV-3	Ab-IV-1;Ab-IV-2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習活動單		1. 學習活動單 2. 核心運動影片、瑜珈影片		
第四週	第 4 單元運動生活 第 2 章打造健康規律新生活—體適能計畫擬定與執行	1c-IV-1;1d-IV-1;2c-IV-3;3c-IV-1;3d-IV-3;4c-IV-2;4c-IV-3;4d-IV-2;4d-IV-3	Ab-IV-1;Ab-IV-2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習活動單		1. 學習活動單 2. 核心運動影片、瑜珈影片		
第五週	第 4 單元運動生活 第 3 章有氧嗨起來—有氧舞蹈	1c-IV-1;1c-IV-3;1d-IV-1;2c-IV-1;2c-IV-2;2d-IV-2;3c-I	Ab-IV-2;1b-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。	1. 音響設備、麥克風、踏板 2. 電腦、投影	藝術	

		V-2;3d-IV-3;4c-IV-1;4c-IV-2;4d-IV-2;4d-IV-3		單	品 J2:重視群體規範與榮譽。 品 EJU7:欣賞感恩。	器材 3. 有氧舞蹈(高、低衝擊不同速度)階梯有氧和拳擊有氧的教學影片和音樂		
第六週	第 4 單元運動生活 第 3 章有氧嗨起來—有氧舞蹈	1c-IV-1;1c-IV-3;1d-IV-1;2c-IV-1;2c-IV-2;2d-IV-2;3c-IV-2;3d-IV-3;4c-IV-1;4c-IV-2;4d-IV-2;4d-IV-3	Ab-IV-2;Ib-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	【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 EJU7:欣賞感恩。	1. 音響設備、麥克風、踏板 2. 電腦、投影器材 3. 有氧舞蹈(高、低衝擊不同速度)階梯有氧和拳擊有氧的教學影片和音樂	藝術	
第七週	第 5 單元神來之手 第 1 章一擲定江山—投擲 【第一次評量週】	1c-IV-1;1c-IV-2;1d-IV-1;1d-IV-2;1d-IV-3;2c-IV-2;2c-IV-3;3c-IV-1;3d-IV-1;3d-IV-2;3d-IV-3;4c-IV-1;4c-IV-3;4d-IV-1;4d-IV-3	Ab-IV-1;Cb-IV-2;Ga-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量 5. 運動行為計畫實踐表	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。	1. 教學簡報 2. 操場 3. 籃球、投擲器材	綜合活動	
第八週	第 5 單元神來之手 第 1 章一擲定江山—投擲	1c-IV-1;1c-IV-2;1d-IV-1;1d-IV-2;1d-IV-3;2c-IV-2;2c-IV-3;3c-IV-1;3d-IV-1;3d-IV-	Ab-IV-1;Cb-IV-2;Ga-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量 5. 運動行為計畫實踐表	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。	1. 教學簡報 2. 操場 3. 籃球、投擲器材	綜合活動	

		2;3d-IV-3;4c-IV-1;4c-IV-3;4d-IV-1;4d-IV-3						
第九週	第5單元神來之手 第2章滾球趣—保齡球	1c-IV-1;1d-IV-1;2c-IV-2;2c-IV-3;2d-IV-2;3c-IV-1;3d-IV-1;3d-IV-3;4d-IV-2	Hc-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 技能實作 5. 運動行為計畫實踐表 6. 任務單	【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。	1. 保齡球教學、保齡球計分規則講義與比賽影片 2. 學習活動單	數學 綜合活動 自然	
第十週	第5單元神來之手 第2章滾球趣—保齡球	1c-IV-1;1d-IV-1;2c-IV-2;2c-IV-3;2d-IV-2;3c-IV-1;3d-IV-1;3d-IV-3;4d-IV-2	Hc-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 技能實作 5. 運動行為計畫實踐表 6. 任務單	【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。	1. 保齡球教學、保齡球計分規則講義與比賽影片 2. 學習活動單	數學 綜合活動 自然	
第十一週	第6單元球之有道 第1章疾風勁壘—棒壘球	1c-IV-1;1c-IV-2;1d-IV-1;1d-IV-2;2c-IV-2;2c-IV-3;3c-IV-1;3d-IV-1;3d-IV-3;4d-IV-1	Hd-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 技能實作 5. 學習活動單	【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。	1. 相關球類器材、紀錄表 2. 操場 3. 學習活動單	綜合活動	
第十二週	第6單元球之有道 第1章疾風勁壘—棒壘球	1c-IV-1;1c-IV-2;1d-IV-1;1d-IV-2;2c-IV-2;2c-IV-3;3c-IV-1;3d-IV-1;3d-IV-3;4d-IV-1	Hd-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 技能實作 5. 學習活動單	【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。	1. 相關球類器材、紀錄表 2. 操場 3. 學習活動單	綜合活動	
第十三週	第6單元球之有道 第2章門陣特攻—籃球	1c-IV-1;1c-IV-2;1d-IV-1;1d-IV-2;1d-IV-3;2c-IV-2;2c-IV-3	Bc-IV-1;Hb-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為	【人權教育】 人 J3:探索各種利益可能發生的衝	1. 筆記型電腦、投影器材 2. 教學投影片	藝術 綜合活動	

		V-3;2d-IV-2;3c-IV-1;3d-IV-1;3d-IV-2;3d-IV-3;4c-IV-3;4d-IV-3		計畫實踐表 5. 學習活動單	突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	3. 籃球場 4. 籃球		
第十四週	第 6 單元球之有道 第 2 章門陣特攻—籃球 【第二次評量週】	1c-IV-1;1c-IV-2;1d-IV-1;1d-IV-2;1d-IV-3;2c-IV-2;2c-IV-3;2d-IV-2;3c-IV-1;3d-IV-1;3d-IV-2;3d-IV-3;4c-IV-3;4d-IV-3	Bc-IV-1;Hb-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習活動單	【人權教育】 人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	1. 筆記型電腦、投影器材 2. 教學投影片 3. 籃球場 4. 籃球	藝術綜合活動	
第十五週	第 6 單元球之有道 第 3 章防城如意—排球	1c-IV-1;1d-IV-1;2c-IV-2;2c-IV-3;3c-IV-1;3d-IV-2	Ha-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習活動單		1. 筆記型電腦、投影器材 2. 教學投影片		
第十六週	第 6 單元球之有道 第 3 章防城如意—排球	1c-IV-1;1d-IV-1;2c-IV-2;2c-IV-3;3c-IV-1;3d-IV-2	Ha-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單		1. 筆記型電腦、投影器材 2. 教學投影片		
第十七週	第 6 單元球之有道	1c-IV-1;1c-IV	Cb-IV-2;Cd-IV	1. 課堂觀察	【法治教育】	1. 筆記型電	綜合活動	

	第 4 章手到擒來—手球	-2;1d-IV-1;1d-IV-2;2c-IV-1;2c-IV-2;2c-IV-3;2d-IV-1;2d-IV-2;3c-IV-1;3d-IV-1;4c-IV-2;4d-IV-1;4d-IV-2	-1	2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	法 J1:探討平等。	腦、投影器材 2. 教學投影片		
第十八週	第 6 單元球之有道 第 4 章手到擒來—手球	1c-IV-1;1c-IV-2;1d-IV-1;1d-IV-2;2c-IV-1;2c-IV-2;2c-IV-3;2d-IV-1;2d-IV-2;3c-IV-1;3d-IV-1;4c-IV-2;4d-IV-1;4d-IV-2	Cb-IV-2;Cd-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	【法治教育】 法 J1:探討平等。	1. 筆記型電腦、投影器材 2. 教學投影片	綜合活動	
第十九週	第 6 單元球之有道 第 5 章羽你有約—羽球	1c-IV-1;1c-IV-2;1d-IV-1;1d-IV-2;2c-IV-2;2c-IV-3;3c-IV-1;3d-IV-2;4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 5. 技能實作 6. 分組討論 7. 學習活動單		1. 筆記型電腦、投影器材 2. 教學投影片 3. 羽球場 4. 羽球		
第廿週	第 6 單元球之有道 第 5 章羽你有約—羽球 【第三次評量週】	1c-IV-1;1c-IV-2;1d-IV-1;1d-IV-2;2c-IV-2;2c-IV-3;3c-IV-1;3d-IV-2;4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 5. 技能實作 6. 分組討論 7. 學習活動單		1. 筆記型電腦、投影器材 2. 教學投影片 3. 羽球場 4. 羽球		
第廿一週	複習全冊 複習全冊	1c-IV-1;1c-IV-2;1c-IV-3;1d-IV-1;1d-IV-2;1d-IV-3;2c-IV-1;2c-IV-2;2	Cb-IV-3;Ab-IV-1;Ab-IV-2;Bc-IV-1;Cb-IV-2;Cd-IV-1;Ga-IV-1;Ha-IV-1;H	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 運動行為計畫實踐表	【環境教育】 環 J4:了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的	1. 奧運海報學習活動單、奧運會開幕影片。 2. 音響設	綜合活動 藝術 數學 自然	

		c-IV-3;2d-IV-1;2d-IV-2;3c-IV-1;3c-IV-2;3d-IV-1;3d-IV-2;3d-IV-3;4c-IV-1;4c-IV-2;4c-IV-3;4c-IV-3;4d-IV-1;4d-IV-2;4d-IV-3	b-IV-1;Hc-IV-1;Hd-IV-1;Ib-IV-1	5. 學習活動單 6. 技能實作 7. 任務單 8. 分組討論	均衡發展)與原則。 【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 EJU7:欣賞感恩。 【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。 【人權教育】人 J3:探索各種利益可能發生的衝突,並了解如何運用民主審議方式及正當的程序,以形成公共規則,落實平等自由之保障。 【法治教育】法 J1:探討平等。	備、麥克風、踏板。 3. 電腦、投影器材。 4. 教學簡報。 5. 學習活動單。 6. 核心運動影片、瑜珈影片。 7. 有氧舞蹈(高、低衝擊不同速度)階梯有氧和拳擊有氧的教學影片和音樂。 8. 操場。 9. 籃球、羽球、投擲器材。 10. 保齡球教學、保齡球計分規則講義與比賽影片。 11. 相關球類器材、紀錄表。 12. 籃球場、羽球場。		
--	--	--	--------------------------------	--	--	---	--	--

※本表格請自行增列

新竹市三民國民中學 110 學年度第二學期領域/科目課程計畫

領域/科目	健體領域 ____體育____科目	實施年級	☐ 7 年級 ☐ 8 年級 ☒ 9 年級（普通班僅勾選年級即可） ☐ 特教____班 ☐ 藝才____班 ☐ 體育____班	
教材版本	☒ 選用教科書： <u>康軒</u> 版 ☐ 自編教材(經課發會通過)		學習節數	每週 2 節，本學期共 36 節
對應領域 核心素養	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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。		課程目標	體育 1. 認識潛水及立式槳板(SUP)的基本技巧，並嘗試、體驗部分操作。 2. 認識仰泳規則，並引導學生循序漸進熟練仰泳技巧。 3. 認識高爾夫及撞球運動的基本技巧，並嘗試、體驗部分操作。 4. 認識高爾夫及撞球二項運動之規則，並引導學生循序漸進熟練動作技巧。 5. 認識棒壘球打擊技巧與觀念，建立指揮跑壘與下達比賽戰術的能力。 6. 了解籃球基本防守觀念，以及團隊防守技術與策略，並能實際應用。 7. 學習手球攻防技巧如側翼射門、7 公尺罰球和快攻射門，以及普通球員與守門員的防守技術。 8. 練習桌球正手發下旋球、正手切球、反手切球的技術，並了解桌球膠皮知識與單打比賽規則。 9. 熟悉排球攔網的動作要領及練習方法，並能判斷攔網起跳時間。 10. 透過單槓抓握技巧與懸垂、落地技術，學習控制身體，使其協調穩定。 11. 認識武術防禦八大式的技巧，並了解其實際運用的方式。

學習進度 週次	活動主題或單元名稱	學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	跨領域/科目協同教學	備註
		學習表現	學習內容					
第一週	第 4 單元親水之旅 第 1 章水域嬉遊——水域休閒	1c-IV-2;1d-IV-3;2c-IV-2;3c-IV-1;3d-IV-3;4d-IV-3;	Bc-IV-1;Cb-IV-2;Cc-IV-1;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 實作練習 4. 分享討論	【海洋教育】 海 J1:參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 海 J2:認識並參與安全的海洋生態旅遊。	學習活動單。	綜合活動	
第二週	第 4 單元親水之旅 第 1 章水域嬉遊——水域休閒	1c-IV-2;1d-IV-3;2c-IV-2;3c-IV-1;3d-IV-3;4d-IV-3	Bc-IV-1;Cb-IV-2;Cc-IV-1	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 實作練習 4. 分享討論	【海洋教育】 海 J1:參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 海 J2:認識並參與安全的海洋生態旅遊。	學習活動單。	綜合活動	
第三週	第 4 單元親水之旅 第 2 章徜徉水面——游泳	1c-IV-1;1d-IV-1;1d-IV-2;2c-IV-2;2c-IV-3;4c-IV-1;4d-IV-2;	Cb-IV-3;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習活動單	【性別平等教育】 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。 性 J12:省思與他人的性	浮板、浮條、浮球、泳池。	綜合活動	

					別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】 人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。			
第四週	第 4 單元親水之旅 第 2 章徜徉水面——游泳	1c-IV-1;1d-IV-1;1d-IV-2;2c-IV-2;2c-IV-3;4c-IV-1;4d-IV-2;	Cb-IV-3;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習活動單	【性別平等教育】 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。 性 J12:省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】	浮板、浮條、浮球、泳池。	綜合活動	

					人 J3:探索各種利益可能發生的衝突,並了解如何運用民主審議方式及正當的程序,以形成公共規則,落實平等自由之保障。 人 J4:了解平等、正義的原則,並在生活中實踐。			
第五週	第 5 單元瞄準目標 第 1 章推心置腹——高爾夫球	1c-IV-1;2c-IV-1;2c-IV-2;2d-IV-1;3c-IV-1;3d-IV-3;4d-IV-2;	Hc-IV-1;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動賞析紀錄表		「推心置腹」學習活動單、高爾夫比賽影片。		
第六週	第 5 單元瞄準目標 第 2 章一桿入袋——撞球	1c-IV-1;1d-IV-3;2c-IV-2;3c-IV-1;3d-IV-1;4d-IV-2;	Hc-IV-1;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知習題 5. 踏查探究作業紀錄表		「一桿入袋」學習活動單、撞球教學與比賽影片。	自然	
第七週	第 6 單元精益球精 第 1 章比手畫腳——棒壘球【第一次評量週】	1c-IV-1;1c-IV-3;1d-IV-1;1d-IV-2;1d-IV-3;2c-IV-2;2c-IV-3;3c-IV-1;3d-IV-2;3d-IV	Hd-IV-1;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。	棒壘球、場地、球棒、球、學習活動單。	綜合活動	

		-3;4d-IV-1						
第八週	第 6 單元精益球精 第 1 章比手畫腳——棒壘球	1c-IV-1;1c-IV-3;1d-IV-1;1d-IV-2;1d-IV-3;2c-IV-2;2c-IV-3;3c-IV-1;3d-IV-2;3d-IV-3;4d-IV-1	Hd-IV-1;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷(白紙)	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。	棒壘球、場地、球棒、球、學習活動單。	綜合活動	
第九週	第 6 單元精益球精 第 2 章防禦陣線聯盟——籃球	1c-IV-1;1c-IV-2;1d-IV-1;1d-IV-2;1d-IV-3;2c-IV-2;2c-IV-3;2d-IV-2;3c-IV-1;3d-IV-1;3d-IV-2;3d-IV-3;4c-IV-3;4d-IV-3	Bc-IV-1;Hb-IV-1;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習活動單	【人權教育】 人 J3:了解探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則、落實平等自由之保障。	籃球數顆、筆記型電腦及單槍投影機、教學簡報、籃球場。	藝術 綜合活動	
第十週	第 6 單元精益球精 第 3 章手腦並用——手球	1c-IV-1;1c-IV-2;1d-IV-1;1d-IV-2;1d-IV-3;2c-IV-1;2c-IV-2;2c-IV-3;2d-IV-1;2d-IV-2;3c-IV-2;3d-IV-2;4c-IV	Cd-IV-1;Hb-IV-1;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	【法治教育】 法 J1:探討平等。	教師自行蒐集的手球訓練或教學影片。	綜合活動	

		-2;4d- IV -1;4d-IV-2						
第十一週	第 6 單元精益球精 第 3 章手腦並用——手球【第二次 評量週】	1c-IV-1;1c-IV -2;1d- IV -1;1d- IV -2;1d- IV -3;2c- IV -1;2c- IV -2;2c- IV -3;2d- IV -1;2d- IV -2;3c- IV -2;3d- IV -2;4c- IV -2;4d- IV -1;4d-IV-2	Cd-IV-1;Hb-IV -1;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動 單	【法治教育】 法 J1:探討平 等。	教師自行蒐 集的手球訓 練或教學影 片。	綜合活動	
第十二週	第 6 單元精益球精 第 4 章乒乓旋風——桌球	1c-IV-1;1c-IV -2;1d- IV -1;1d- IV -2;1d- IV -3;2c- IV -2;3d- IV -1;3d- IV -2;3d- IV -3;4c-IV-2	Ha-IV-1;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【品德教育】 品 EJU9:公平 正義。	「桌」對廝殺 學習活動 單、我的個人 戰術紀錄表。	自然	
第十三週	第 6 單元精益球精 第 4 章乒乓旋風——桌球	1c-IV-1;1c-IV -2;1d- IV -1;1d- IV -2;1d- IV -3;2c- IV -2;3d- IV -1;3d- IV -2;3d- IV -3;4c-IV-2	Ha-IV-1;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動 單 5. 我的個人 戰術表	【品德教育】 品 EJU9:公平 正義。	「桌」對廝殺 學習活動 單、我的個人 戰術紀錄表。	自然	
第十四週	第 6 單元精益球精 第 5 章東攔西阻——排球	1c-IV-1;1d-IV -1;2c- IV	Ha-IV-1;	1. 課堂觀察 2. 口語問答		教師自行蒐 集國內外單	綜合活動	

		-3;3c- IV -1;3d-IV-2		3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習活動單		人與雙人攔網影片。		
第十五週	第 6 單元精益求精 第 5 章東攔西阻——排球	1c-IV-1;1d-IV -1;2c- IV -3;3c- IV -1;3d-IV-2	Ha-IV-1;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習活動單		教師自行蒐集國內外單人與雙人攔網影片。	綜合活動	
第十六週	第 7 單元我行我術 第 1 章操之在我——體操	1c-IV-1;1c-IV -3;1d- IV -1;1d- IV -2;2c- IV -2;2c- IV -3;2d- IV -1;2d- IV -2;3c- IV -1;3c- IV -2;3d- IV -1;4c- IV -2;4d- IV -1;4d-IV-3	Ia-IV-2;	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單(運動行為計畫實踐表)	【安全教育】 安 J9:遵守環境設施設備的安全守則。	單槓、跳箱或踏板(具高度且穩定之物體)、軟墊、裝水寶特瓶、軟球、呼拉圈、木棍、學習活動單(運動行為計畫實踐表)、影片播放及擴音設備、展示圖卡		
第十七週	第 7 單元我行我術 第 1 章操之在我——體操 第 2 章形神兼備、內外兼修——武術	1c-IV-1;1c-IV -3;1d- IV -1;1d- IV -2;2c- IV -2;2c- IV -3;2d- IV -1;2d- IV	Ia-IV-2	【第 1 章操之在我——體操】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動	【第 1 章操之在我——體操】 安 J9:遵守環境設施設備的安全守則。 【第 2 章形神	【第 1 章操之在我——體操】 單槓、跳箱或踏板(具高度且穩定之物體)、軟墊、	【第 1 章操之在我——體操】 無 【第 2 章形神兼備、內外兼修——武術】	

		-2;3c- IV -1;3c- IV -2;3d- IV -1;4c- IV -2;4d- IV -1;4d- IV -3;1c- IV -1;1c- IV -2;1c- IV -3;1d- IV -1;1d- IV -2;1d- IV -3;2c- IV -1;2c- IV -2;2c- IV -3;2d- IV -1;2d- IV -2;3c- IV -1;3c- IV -2;3d- IV -1;3d- IV -3;4c- IV -1;4d-IV-1		單(運動行為計畫實踐表) 【第2章形神兼備、內外兼修——武術】 5. 課堂觀察 6. 學生自評 7. 技能實作	兼備、內外兼修——武術】 【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。 【多元文化教育】 多 J8:探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。	裝水寶特瓶、軟球、呼拉圈、木棍、學習活動單(運動行為計畫實踐表)、影片播放及擴音設備、展示圖卡 【第2章形神兼備、內外兼修——武術】 防禦八大式組合範例、資訊站影片連結及小試身手之評量。	藝術領域	
第十八週	第7單元我行我術 第2章形神兼備、內外兼修——武術	1c-IV-1;1c-IV -2;1c- IV -3;1d- IV -1;1d- IV -2;1d- IV -3;2c- IV -1;2c- IV -2;2c- IV -3;2d- IV -1;2d- IV -2;3c- IV -1;3c- IV -2;3d- IV	Bd-IV-1	1. 課堂觀察 2. 學生自評 3. 技能實作	【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。 【多元文化教育】 多 J8:探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。	防禦八大式組合範例、資訊站影片連結及小試身手之評量。	藝術領域	

		-1;3d-IV -3;4c-IV -1;4d-IV-1						
--	--	------------------------------------	--	--	--	--	--	--

※本表格請自行增列