

學習課程計畫 部定（領域學習課程）與校訂課程（彈性學習課程）

新竹市光武國中 109 學年度 七 年級 上 學期 健體 領域課程計畫

一、設計者：健體領域團隊

二、實施對象：七 年級（普通班僅填年級即可） 特教_____班 藝才_____班 體育班

三、課程類型：

領域學習課程 健康與體育 領域 體育 科目

四、學習節數：每週_____節 本學期共_____節

五、課程內涵：（彈性學習課程亦可對應相關學習領域之核心素養、學習內容、學習表現）

總綱核心素養	學習領域核心素養	主要學習內容	預期學習表現
<p>A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達 B2:科技資訊與媒體素養 B3:藝術涵養與美感素養 C1:道德實踐與公民意識 C2:人際關係與團隊合作 C3:多元文化與國際理解</p>	<p>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</p>	<p>Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。 Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2:居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。 Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1:水域休閒運動綜合應用。 Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。 Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。 Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2:青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Fa-IV-1:自我認同與自我實現。</p>	<p>1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-1:分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p>

<p>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，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>	<p>Fa-IV-3: 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Fb-IV-3: 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p> <p>Ga-IV-1: 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>Gb-IV-1: 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。</p> <p>Gb-IV-2: 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p> <p>Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術</p> <p>Ia-IV-1: 徒手體操動作組合。</p> <p>Ib-IV-1: 自由創作舞蹈。</p> <p>Ic-IV-1: 民俗運動進階與綜合動作。</p>	<p>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4a-IV-1: 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>4c-IV-1: 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3: 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。</p>
---	--	--

六、課程架構：（自行視需要決定是否呈現，圖或表等各種形式不拘）

七、教學規劃：

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
週、月或起訖時間均可	例如：單元一 活動一： （活動重點之詳略由各校自行斟酌決定）		教材、教具等	例如：紙筆測驗、態度檢核、資料蒐集整理、觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業、實測、實務操作等。	1. 檢核項目可依學校特性自訂，大抵涵括：活動設計、教材教具、評量方式及學習成果等。 2. 檢核結果可以代號標示，如 A：優良，B：尚可，C：待加強等。 3. 檢核週期亦可由各校自訂，每週或雙週，每月、每段或每學期等。		視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程 *表示教科書更換版本 本銜接課程
第一週	第 1 章活躍人生——健康評估與體適能檢測 1. 了解運動前健康評估的意義及內容。	2	1. 運動前健康安全問卷、運動前危險因子分類評量表。	1. 口語問答 2. 認知測驗卷 3. 學習單 4. 課堂觀察			

	<p>2. 學會運動前健康安全問卷的使用方法。</p> <p>3. 學會運動前危險因子分類的評量標準。</p> <p>4. 了解體適能檢測項目及流程安排。</p> <p>5. 學會運動處方基本設計原則。</p>			<p>5. 運動行為計畫實踐表</p>		
第二週	<p>第2章安全運動沒煩惱——運動設施安全</p> <p>1. 能了解運動設施的分類。</p> <p>2. 能了解運動場地的特色與使用注意事項，並能遵守各項場地的使用規範。</p> <p>3. 能透過觀察記錄的方式，瞭解環境可能潛藏的危險，並能提出改善策略。</p>	2	<p>1. 校園運動地圖、校園潛在的危險資料。</p>	<p>1. 口語問答</p> <p>2. 課堂觀察</p> <p>3. 運動行為計畫實踐表</p>		
第三週	<p>第1章雙輪闖天下——自行車</p> <p>1. 認識公共自行車設置的普及化對環境保護、節能減碳及身心健康的重要性。</p> <p>2. 了解自行車騎乘位置設定方式、基本姿勢要領及踩踏動作技術的訣竅。</p> <p>3. 能具備道路行駛之事前準備作業及安全裝備確認等知能，能有效降低意外事故發生的機會。</p>	2	<p>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)。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p>		
第四週	<p>第1章雙輪闖天下——自行車</p> <p>1. 認識自行車騎乘禮儀及尊重路權，能有效降低意外事故發生的機會。</p> <p>2. 能具備自行車簡易故障排除的技能，以及規劃安全的自行車漫遊旅程。</p>	2	<p>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)。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p>		
第五週	<p>第2章疾走如風——跑</p> <p>1. 了解跑步的動作要領。</p> <p>2. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。</p> <p>3. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。</p>	2	<p>1. 跨領域說明：透過跑步技術訓練及改善計畫，增進自我管理能力的提升學習效能。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 認知測驗卷</p> <p>4. 學習單</p> <p>5. 技能實作</p> <p>6. 運動行為計畫實踐表</p>		

第六週	<p>第2章疾走如風——跑</p> <p>1. 了解跑步的動作要領。</p> <p>2. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。</p> <p>3. 學會短距離跑及接力跑的動作技巧。</p>	2	<p>1. 跨領域說明：透過跑步技術訓練及改善計畫，增進自我管理能力的提升學習效能。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 認知測驗卷</p> <p>4. 學習單</p> <p>5. 技能實作</p> <p>6. 運動行為計畫實踐表</p>		
第七週	<p>第2章疾走如風——跑</p> <p>1. 了解跑步的動作要領。</p> <p>2. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。</p> <p>3. 學會短距離跑及接力跑的動作技巧。</p> <p>4. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。</p> <p>5. 培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>	2	<p>1. 跨領域說明：透過跑步技術訓練及改善計畫，增進自我管理能力的提升學習效能。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 認知測驗卷</p> <p>4. 學習單</p> <p>5. 技能實作</p> <p>6. 運動行為計畫實踐表</p>		
第八週	<p>第3章「桌」拿好手—桌球</p> <p>1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p> <p>2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p> <p>3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p>	2	<p>1. 學習活動單、桌球場地。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>		
第九週	<p>第3章「桌」拿好手—桌球</p> <p>1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p> <p>2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p> <p>3. 透過持續學習，感受桌球運動</p>	2	<p>1. 學習活動單、桌球場地。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>		

	的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。					
第十週	<p>第1章應聲入網——籃球</p> <p>1. 能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。</p> <p>2. 能做到左、右手上籃以並依據自己的能力，找出適合自己的投籃方式。</p> <p>3. 能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。</p> <p>4. 能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。</p>	2	1. 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。	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 合作學習</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習單</p>		
第十一週	<p>第1章應聲入網——籃球</p> <p>1. 能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。</p> <p>2. 能做到左、右手上籃以並依據自己的能力，找出適合自己的投籃方式。</p> <p>3. 能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。</p> <p>4. 能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。</p>	2	1. 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。	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 合作學習</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習單</p>		
第十二週	<p>第2章排除萬難——排球</p> <p>1. 了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。</p> <p>2. 學會排球低手傳球與接球步法。</p>	2	1. 排球、排球場地、排球相關影片、錄放設備。	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動行為計畫實踐表</p> <p>5. 學習單</p>		
第十三週	<p>第2章排除萬難——排球</p> <p>1. 學會排球低手傳球與接球步法。</p> <p>2. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。</p> <p>3. 在「有球必接」中，能與同學溝通，也能觀察並欣賞同學的優缺點。</p>	2	1. 排球、排球場地、排球相關影片、錄放設備。	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動行為計畫實踐表</p> <p>5. 學習單</p>		

第十四週	<p>第3章羽中作樂——羽球</p> <p>1. 能了解羽球發球、接發球與正手高遠球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2. 能做到正確且流暢之正手發球與高遠球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p>	2	<p>1. 發球練習檢核表學習單、羽球、羽球場。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p> <p>5. 分組討論</p>			
第十五週	<p>第3章羽中作樂——羽球</p> <p>1. 能做到正確且流暢之正手發球與高遠球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>2. 能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p>	2	<p>1. 發球練習檢核表學習單、羽球、羽球場。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p> <p>5. 分組討論</p>			
第十六週	<p>第1章登峰造極——體操</p> <p>1. 能了解體操地板運動項目的動作技巧發展，以及與其相關之知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>2. 能做出各式跳躍、滾翻與側翻等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或平日生活中，保護個人人身安全。</p> <p>3. 藉由各式跳躍、滾翻與側翻等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，進而發展動作創作和展演的技巧，展現個人的運動潛能。</p> <p>4. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構與分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。</p>	2	<p>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。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p>			
第十七週	<p>第1章登峰造極——體操</p> <p>1. 能了解體操地板運動項目的動作技巧發展，以及與其相關之知識與技能原理，並能反思和發展</p>	2	<p>1. 保護軟墊數個、筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報、</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>			

	<p>學習策略，以改善動作技能。</p> <p>2. 能做出各式跳躍、滾翻與側翻等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或平日生活中，保護個人人身安全。</p> <p>3. 藉由各式跳躍、滾翻與側翻等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，進而發展動作創作和展演的技巧，展現個人的運動潛能。</p> <p>4. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構與分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。</p>		「體操精靈」學習活動單。	5. 運動行為計畫實踐表			
第十八週	<p>第2章呼朋喚友——創意啦啦舞</p> <p>1. 了解創意啦啦舞的由來，知悉啦啦隊表演大致分為競技啦啦隊、舞蹈啦啦隊及創意啦啦舞。</p> <p>2. 了解舞蹈啦啦隊以身體的展現為主，並以芭蕾舞、現代舞及爵士舞為基礎，結合旋轉、跳躍、踢腿及柔軟度等元素，透過舞蹈編排、隊形變化及穩定度的控制，優雅展現舞蹈啦啦隊的力與美。</p>	2	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)。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作			
第十九週	<p>第2章呼朋喚友——創意啦啦舞</p> <p>1. 了解舞蹈啦啦隊以身體的展現為主，並以芭蕾舞、現代舞及爵士舞為基礎，結合旋轉、跳躍、踢腿及柔軟度等元素，透過舞蹈編排、隊形變化及穩定度的控制，優雅展現舞蹈啦啦隊的力與美。</p> <p>2 學會編創啦啦隊口號。</p> <p>3 培養團隊合作的精神。</p>	2	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)。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作			
第二十週	<p>第1章健康地基——心肺耐力</p> <p>1. 了解心肺耐力對健康的重要性。</p> <p>2. 了解評估心肺耐力的方法。</p> <p>3. 學會如何監控運動強度。</p> <p>4. 學會如何規畫增進心肺耐力的運動計畫。</p>	2	1. 號碼衣、碼表、原子筆。	1. 課堂觀察 2. 口語問答			

	5. 培養努力不懈的精神和毅力。 6. 養成規律運動的習慣。						
--	-----------------------------------	--	--	--	--	--	--

請接著填寫第二學期進度表，課程計畫一次是一學年計畫喔！

學習課程計畫 部定 (領域學習課程) 與校訂課程 (彈性學習課程)

新竹市光武國中 109 學年度 七 年級 下 學期 健體 領域課程計畫

一、設計者：健體領域團隊

二、實施對象：七 年級 (普通班僅填年級即可) 特教 _____ 班 藝才 _____ 班 體育班

三、課程類型：

領域學習課程 健康與體育 領域 體育 科目

四、學習節數：每週 _____ 節 本學期共 _____ 節

五、課程內涵：(彈性學習課程亦可對應相關學習領域之核心素養、學習內容、學習表現)

總綱核心素養	學習領域核心素養	主要學習內容	預期學習表現
<p>A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 A3:規畫執行與創新應變 A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達 B2:科技資訊與媒體素養 B3:藝術涵養與美感素養 C1:道德實踐與公民意識 C2:人際關係與團隊合作 C3:多元文化與國際理解</p>	<p>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-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。</p>	<p>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動。 Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。 Bb-IV-1:正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-1:正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-1:運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。 Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。 Fa-IV-2:家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。 Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。</p>	<p>1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-4:了解身體發展、運動和營養的關係。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</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，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>	<p>Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p> <p>Gb-IV-2:游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p> <p>Gb-IV-2:游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p> <p>Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ib-IV-1:自由創作舞蹈。</p>	<p>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>
--	---	--	---

			<p>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。</p> <p>4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>
--	--	--	---

六、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，圖或表等各種形式不拘))

七、教學規劃：

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
週、月或起訖時間均可	例如：單元一 活動一： (活動重點之詳略由各校自行斟酌決定)		教材、教具等	例如：紙筆測驗、態度檢核、資料蒐集整理、觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業、實測、實務操作等。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 檢核項目可依學校特性自訂，大抵涵括：活動設計、教材教具、評量方式及學習成果等。 2. 檢核結果可以代號標示，如 A：優良，B：尚可，C：待加強等。 3. 檢核週期亦可由各校自 		視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版

					訂，每週或雙週，每月、每段或每學期等。		本銜接課程
第一週	<p>第1章健康地基—心肺耐力</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解心肺耐力對健康的重要性。 2. 了解評估心肺耐力的方法。 3. 學會如何監控運動強度。 4. 學會如何規畫增進心肺耐力的運動計畫。 5. 培養努力不懈的精神和毅力。 6. 養成規律運動的習慣。 	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 號碼衣、碼表、原子筆。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂觀察 2. 口語問答 			
第二週	<p>第2章動吃關係大解密—運動營養</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解個人體型與身體活動量的分級，進而估算符合自己的每天熱量需求。 2. 認識各類營養素與其代表性食物，了解各類營養素對運動的重要性，並能均衡飲食。 3. 了解水分對人體的重要性，並能評估脫水可能引起的生理現象，以及具備從事運動前水分補充的正確觀念。 4. 能掌握運動前、中及後的營養與水分增補策略，並於運動競賽前，能自行規畫一份簡易的運動營養增補表單，增進運動表現及賽後修復。 	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂觀察 2. 口語問答 			
第三週	<p>第3章武德技藝—跆拳道</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能理解跆拳道技術之相關知識與技能原理，並能評估自我身體能力與該項運動之風險，反思個人動作技術，發展精進動作技能的有效學習策略。 2. 能做到馬步正拳與旋踢技術，並能左右邊交換，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。 	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 「進擊的技術」學習活動單、跆拳道比賽影片。 	<ol style="list-style-type: none"> 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 			

<p>第四週</p>	<p>第3章武德技藝—跆拳道</p> <p>1. 能做到馬步正拳與旋踢技術，並能左右邊交換，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。</p> <p>2. 能展現「以禮始、以禮終」、守紀律之武德精神。</p> <p>3. 能展現包容異己並相互尊重之態度，以運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。</p> <p>4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>2</p>	<p>1. 「進擊的技術」學習活動單、跆拳道比賽影片。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知測驗卷</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習單</p>			
<p>第五週</p>	<p>第1章飛雲掣電—飛盤</p> <p>1. 能了解飛盤傳盤與接盤技術相關的知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。</p> <p>2. 能做到正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及發揮團隊合作學習之方法。</p>	<p>2</p>	<p>1. 小型三角錐數個、飛盤數片、壘包一組。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知測驗卷</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習單</p>			
<p>第六週</p>	<p>第1章飛雲掣電—飛盤</p> <p>1. 能做到正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及發揮團隊合作學習之方法。</p> <p>2. 能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。</p>	<p>2</p>	<p>1. 小型三角錐數個、飛盤數片、壘包一組。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知測驗卷</p>			
<p>第七週</p>	<p>第2章安全運動沒煩惱——運動設施安全</p> <p>1. 能了解運動設施的分類。</p> <p>2. 能了解運動場地的特色與使用注意事項，並能遵守各項場地的使用規範。</p> <p>3. 能透過觀察記錄的方式，瞭解環境可能潛藏的危險，並能提出改善策略。</p>	<p>2</p>	<p>1. 校園運動地圖、校園潛在的危險資料。</p>	<p>1. 口語問答</p> <p>2. 課堂觀察</p> <p>3. 運動行為計畫實踐表</p>			

第八週	<p>第2章安全運動沒煩惱——運動設施安全</p> <p>1. 能了解運動設施的分類。</p> <p>2. 能了解運動場地的特色與使用注意事項，並能遵守各項場地的使用規範。</p> <p>3. 能透過觀察記錄的方式，瞭解環境可能潛藏的危險，並能提出改善策略。</p>	2	<p>1. 校園運動地圖、校園潛在的危險資料。</p>	<p>1. 口語問答</p> <p>2. 課堂觀察</p> <p>3. 運動行為計畫實踐表</p>			
第九週	<p>第3章身體塗鴉—創造性舞蹈</p> <p>1. 了解舞蹈藝術的起源與舞蹈的類別。</p> <p>2. 認識創造性舞蹈。</p> <p>3. 享受體驗舞蹈元素的樂趣，學會運用舞蹈元素創作。</p> <p>4. 增進基本身體適能，與身體動覺的敏銳度，探索自我潛能的發揮與實現。</p>	2	<p>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、瑜伽彈力帶。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動行為計畫實踐表</p>			
第十週	<p>第3章身體塗鴉—創造性舞蹈</p> <p>1. 享受體驗舞蹈元素的樂趣，學會運用舞蹈元素創作。</p> <p>2. 增進基本身體適能，與身體動覺的敏銳度，探索自我潛能的發揮與實現。</p> <p>3. 培養舞蹈欣賞能力，豐富肢體動作的美感經驗。</p> <p>4. 建立團隊合作的精神，積極正向的學習態度。</p>	2	<p>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、瑜伽彈力帶。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動行為計畫實踐表</p>			
第十一週	<p>第1章掌控自如—籃球</p> <p>1. 能了解籃球運球技術之相關知識與技能原理，並反思和發展策略，以改善動作技能。</p> <p>2. 能做到左、右手操作上下、前後，及雙手左右交互等方向之運球技術，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題，發揮團隊合作學習之方法。</p>	2	<p>1. 籃球、球場、單槍投影機、自行搜尋或剪輯國內外職業比賽優秀控球後衛之影片。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動行為計畫實踐表</p>			
第十二週	<p>第1章掌控自如—籃球</p> <p>1. 能做到左、右手操作上下、前後，及雙手左右交互等方向之運</p>	2	<p>1. 籃球、球場、單槍投影機、自行搜尋或剪輯國</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>			

	<p>球技術，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題，發揮團隊合作學習之方法。</p> <p>2. 能養成遵理守法的態度，實踐運用民主溝通及法律程序來進行活動之人權、法治觀念，培養「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。</p> <p>3. 能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。</p>		<p>內外職業比賽優秀控球後衛之影片。</p>			
第十三週	<p>第2章百發百中—排球</p> <p>1. 了解排球的各式基本攻擊技術。</p> <p>2. 學會如何將排球戰術運用在比賽上。</p> <p>3. 增加運動欣賞的能力。</p>	2	<p>1. 比賽戰術運用資料、比賽影片。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>		
第十四週	<p>第2章百發百中—排球</p> <p>1. 了解排球的各式基本攻擊技術。</p> <p>2. 學會如何將排球戰術運用在比賽上。</p> <p>3. 增加運動欣賞的能力。</p>	2	<p>1. 比賽戰術運用資料、比賽影片。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>		
第十五週	<p>第3章「桌」拿好手—桌球</p> <p>1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p> <p>2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p> <p>3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p>	2	<p>1. 學習活動單、桌球場地。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>		
第十六週	<p>第3章「桌」拿好手—桌球</p> <p>1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p>	2	<p>1. 學習活動單、桌球場地。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>		

	<p>2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p> <p>3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p>					
第十七週	<p>第4章舉足輕重—足球</p> <p>1. 能了解足球停空中球與踢空中球技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。</p> <p>2. 能做到停空中球與踢空中球之技術，並能研擬策略運用於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。</p>	2	1. 足球、足球場地。	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>		
第十八週	<p>第4章舉足輕重—足球</p> <p>1. 能做到停空中球與踢空中球之技術，並能研擬策略運用於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。</p> <p>2. 能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通進行活動，培養公平競爭的運動家精神。</p> <p>3. 透過足球比賽活動，能做到尊重同學、共同參與事務及合作學習的態度。</p> <p>4. 設計適合的運動計畫，養成規律運動習慣，提升體適能與運動技能。</p>	2	1. 足球、足球場地。	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動欣賞</p> <p>5. 運動計畫</p>		
第十九週	<p>複習第4、5單元</p> <p>1. 第4單元：認識心肺耐力相關知識及運動計畫的擬定。</p> <p>2. 了解運動的水分與營養補給知識。</p> <p>3. 認識跆拳道武德精神，建立運動欣賞能力，學習旋踢技能。</p> <p>4. 第5單元：認識飛盤的基礎概念及傳接盤技術。</p>	2	<p>1. 各種運動器材。</p> <p>2. 學習單。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>		

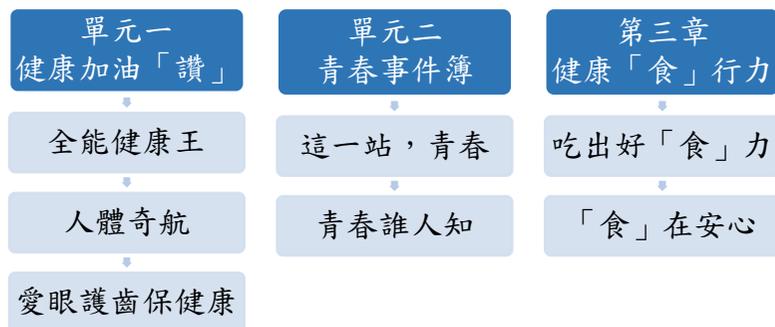
	<p>5. 學習並增進捷泳的能力。</p> <p>6. 透過運動五大要素，探索與創作身體律動。</p>						
第二十週	<p>複習第 6 單元</p> <p>1. 學習籃球控球與運球。</p> <p>2. 學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。</p> <p>3. 學習桌球正手發球、反手推擋及正手平擊球技術。</p> <p>4. 學習足球停球、踢空中球技術。</p>	2	<p>1. 各種運動器材。</p> <p>2. 學習單。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>			

(表 12) 學習領域課程計畫

新竹市光武國中 109 學年度 七 年級 上 學期 健康 領域課程計畫

設計者：_____ 領域教師

- 一、本領域每週學習節數(1)節，銜接或補強節數()節，本學期共()節。
- 二、本學期學習目標：(以條列式文字敘述)
 - (一) 能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。
 - (二) 認識身體基本構造。
 - (三) 認識青春期心理變化的調適與因應策略，並尊重多元性別特質與角色。
 - (四) 認識青春期的營養需求，並在選購外食時，能理解食品標示和營養標示的內容。
 - (五) 了解中毒發生的原因、預防的方法。
- 三、本學期課程架構：(各校自行視需要決定是否呈現)



四、本學期課程內涵：

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
週、月或起訖時間均可	應包括指標標碼與指標內容	例如：單元一 活動一： (活動重點之詳略由各校自行斟酌決定)		例如：○○版教科書 第一單元 「○○○○」 或：改編○○版教科書第一單元 「○○○○」 或：自編教材 或：選自_____	例如：紙筆測驗、態度檢核、資料蒐集整理、觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業、實測、實務操作等。	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示本校主題課程 *表示教科書更換版本銜接課程

第一週	【生命教育】 生J4分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 生J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。	單元1 健康加油「讚」 第1章 全能健康王	1	南一版教科書第一單元「健康加油『讚』」	態度檢核 觀察記錄 分組報告 參與討論、	
第二週	【生命教育】 生J4分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 生J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。	單元1 健康加油「讚」 第1章 全能健康王	1	南一版教科書第一單元「健康加油『讚』」	態度檢核 觀察記錄 分組報告 參與討論	
第三週		單元一 健康加油「讚」 第2章 人體奇航	1	南一版教科書第一單元「健康加油『讚』」	紙筆測驗 分組報告 參與討論 課堂問答	
第四週		單元一 健康加油「讚」 第2章 人體奇航	1	南一版教科書第一單元「健康加油『讚』」	紙筆測驗 分組報告 參與討論 課堂問答	
第五週		單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	1	南一版教科書第一單元「健康加油『讚』」	紙筆測驗 分組報告 參與討論 課堂問答	
第六週		單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	1	南一版教科書第一單元「健康加油『讚』」	紙筆測驗 分組報告 參與討論 課堂問答	

第七週		單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	1	南一版教科書第一單元「健康加油『讚』」	紙筆測驗 分組報告 參與討論 課堂問答	
第八週		單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	1	南一版教科書第一單元「健康加油『讚』」	紙筆測驗 分組報告 參與討論 課堂問答	
第九週	【性別平等】 性J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	1	南一版教科書第二單元「青春事件簿」	紙筆測驗 分組報告 參與討論 課堂問答	
第十週	【性別平等】 性J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	1	南一版教科書第二單元「青春事件簿」	紙筆測驗 分組報告 參與討論 課堂問答	
第十一週	【性別平等】 性J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	1	南一版教科書第二單元「青春事件簿」	紙筆測驗 分組報告 參與討論 課堂問答	
第十二週	【性別平等】 性J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	1	南一版教科書第二單元「青春事件簿」	紙筆測驗 分組報告 參與討論 課堂問答	

<p>第十三週</p>	<p>【性別平等】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>	<p>單元二 青春事件簿 第2章 青春誰人知</p>	<p>1</p>	<p>南一版教科書第二單元「青春事件簿」</p>	<p>紙筆測驗 分組報告 參與討論 課堂問答</p>	
<p>第十四週</p>	<p>【性別平等】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>	<p>單元二 青春事件簿 第2章 青春誰人知</p>	<p>1</p>	<p>南一版教科書第二單元「青春事件簿」</p>	<p>紙筆測驗 分組報告 參與討論 課堂問答</p>	

第十五週		單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力	1	南一版教科書第三單元「青春事件簿」	紙筆測驗 分組報告 參與討論 課堂問答	
第十六週		單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力	1	南一版教科書第三單元「青春事件簿」	紙筆測驗 分組報告 參與討論 課堂問答	
第十七週		單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力	1	南一版教科書第三單元「青春事件簿」	紙筆測驗 分組報告 參與討論 課堂問答	
第十八週	【安全教育】 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。	單元三 健康「食」行力 第2章 食在安心	1	南一版教科書第三單元「青春事件簿」	紙筆測驗 分組報告 參與討論 課堂問答	
第十九週	【安全教育】 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。	單元三 健康「食」行力 第2章 食在安心	1	南一版教科書第三單元「青春事件簿」	紙筆測驗 分組報告 參與討論 課堂問答	
第二十週	【安全教育】 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。	單元三 健康「食」行力 第2章 食在安心	1	南一版教科書第三單元「青春事件簿」	紙筆測驗 分組報告 參與討論 課堂問答	

五、補充說明（例如：說明本學期未能規劃之課程銜接內容，提醒下學期課程規劃需注意事項……）

請接著填寫第二學期進度表，課程計畫一次是一學年計畫喔！

(表 12) 學習領域課程計畫

新竹市光武國中 109 學年度 七 年級 下 學期 領域課程計畫

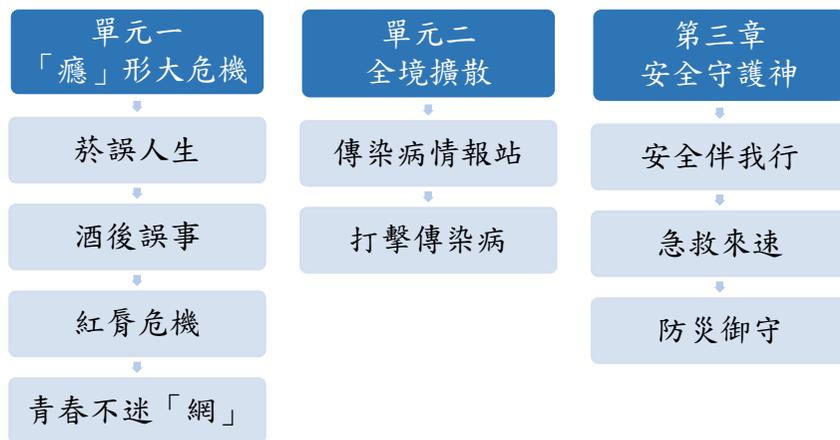
設計者： 領域教師

六、本領域每週學習節數(1)節，銜接或補強節數()節，本學期共()節。

七、本學期學習目標：(以條列式文字敘述)

- (一) 了解抽菸、喝酒與嚼檳榔的行為對個人身體健康、家庭及社會的衝擊風險，且能因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制。
- (二) 能思考沉迷網路造成的威脅與危害。
- (三) 了解傳染病的過去和未來、嚴重性，並了解預防策略，進而保護自己健康的方法。
- (四) 了解家中與學校常見的事故傷害，並明白預防方法。
- (五) 能正確操作簡易包紮。

八、本學期課程架構：(各校自行視需要決定是否呈現)



九、本學期課程內涵：

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
週、月或起訖時間均可	應包括指標標碼與指標內容	例如：單元一 活動一： (活動重點之詳略由各校自行斟酌決定)		例如：○○版教科書 第一單元 「○○○○」	例如：紙筆測驗、態度檢核、資料蒐集整理、觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程 *表示教科書更換版本銜接課程

				或：改編○○版教科書第一單元「○○○○」 或：自編教材 或：選自_____	答、作業、實測、實務操作等。	
第一週	<p>【生命教育】</p> <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J3 認識法律之意義與制定。</p> <p>法 J4 理解規範國家強制力之重要性。</p>	<p>單元一</p> <p>「癮」形大危機</p> <p>第 1 章</p> <p>菸誤人生</p>	1	南一版教科書第一單元「『癮』形大危機」	<p>態度檢核</p> <p>參與討論</p> <p>課堂問答</p>	
第二週	<p>【生命教育】</p> <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J3 認識法律之意義與制定。</p> <p>法 J4 理解規範國家強制力之重要性。</p>	<p>單元一</p> <p>「癮」形大危機</p> <p>第 1 章</p> <p>菸誤人生</p>	1	南一版教科書第一單元「『癮』形大危機」	<p>紙筆測驗</p> <p>態度檢核</p> <p>參與討論</p> <p>課堂問答</p>	

<p>第三週</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>【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。</p>	<p>單元一 「癮」形大危機 第2章 酒後誤事</p>	<p>1</p>	<p>南一版教科書第一單元「『癮』形大危機」</p>	<p>態度檢核 參與討論 課堂問答</p>	
<p>第四週</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>【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。</p>	<p>單元一 「癮」形大危機 第2章 酒後誤事</p>	<p>1</p>	<p>南一版教科書第一單元「『癮』形大危機」</p>	<p>紙筆測驗 態度檢核 參與討論 課堂問答</p>	

<p>第五週</p>	<p>【環境教育】 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。</p> <p>【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。</p> <p>【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。</p>	<p>單元一 「癮」形大危機 第3章 紅脣危機</p>	<p>1</p>	<p>南一版教科書第一單元「『癮』形大危機」</p>	<p>態度檢核 參與討論 課堂問答</p>	
<p>第六週</p>	<p>【環境教育】 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。</p> <p>【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。</p> <p>【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。</p>	<p>單元一 「癮」形大危機 第3章 紅脣危機</p>	<p>1</p>	<p>南一版教科書第一單元「『癮』形大危機」</p>	<p>紙筆測驗 態度檢核 參與討論 課堂問答</p>	
<p>第七週</p>		<p>單元一 「癮」形大危機 第4章 青春不迷「網」</p>	<p>1</p>	<p>南一版教科書第一單元「『癮』形大危機」</p>	<p>紙筆測驗 態度檢核 參與討論 課堂問答</p>	

第八週		單元一 「癮」形大危機 第4章 青春不迷「網」	1	南一版教科書第一單元「『癮』形大危機」	紙筆測驗 態度檢核 參與討論 課堂問答	
第九週	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	單元二 全境擴散 第1章 傳染病情報站	1	南一版教科書第二單元「全境擴散」	紙筆測驗 態度檢核 參與討論 課堂問答	
第十週	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	單元二 全境擴散 第1章 傳染病情報站	1	南一版教科書第二單元「全境擴散」	紙筆測驗 態度檢核 參與討論 課堂問答	
第十一週	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病	1	南一版教科書第二單元「全境擴散」	態度檢核 參與討論 課堂問答	
第十二週	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病	1	南一版教科書第二單元「全境擴散」	態度檢核 參與討論 課堂問答	
第十三週	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病	1	南一版教科書第二單元「全境擴散」	紙筆測驗 態度檢核 參與討論 課堂問答	

第十四週	<p>【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。</p> <p>【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。 安 J3了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J8演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p>	<p>單元三 安全守護神 第1章 安全伴我行</p>	1	南一版教科書第三單元「安全守護神」	態度檢核 參與討論 課堂問答	
第十五週	<p>【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。</p> <p>【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。 安 J3了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J8演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p>	<p>單元三 安全守護神 第1章 安全伴我行</p>	1	南一版教科書第三單元「安全守護神」	紙筆測驗 態度檢核 參與討論 課堂問答	

第十六週	<p>【安全教育】</p> <p>安 J11 學習創傷救護技能。</p>	<p>單元三</p> <p>安全守護神</p> <p>第2章</p> <p>急救得來速</p>	1	南一版教科書第三單元「安全守護神」	<p>紙筆測驗</p> <p>態度檢核</p> <p>參與討論</p> <p>課堂問答</p>	
第十七週	<p>【安全教育】</p> <p>安 J11 學習創傷救護技能。</p>	<p>單元三</p> <p>安全守護神</p> <p>第2章</p> <p>急救得來速</p>	1	南一版教科書第三單元「安全守護神」	<p>紙筆測驗</p> <p>態度檢核</p> <p>參與討論</p> <p>實作練習</p>	
第十八週	<p>【安全教育】</p> <p>安 J11 學習創傷救護技能。</p>	<p>單元三</p> <p>安全守護神</p> <p>第2章</p> <p>急救得來速</p>	1	南一版教科書第三單元「安全守護神」	<p>紙筆測驗</p> <p>態度檢核</p> <p>參與討論</p> <p>實作練習</p>	
第十九週	<p>【環境教育】</p> <p>環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。</p> <p>環 J11 了解天然災害的人為影響因子。</p> <p>環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。</p> <p>【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>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 J4 臺灣災害預警的機制。</p> <p>防 J6 應用氣象局提供的</p>	<p>單元三</p> <p>安全守護神</p> <p>第3章</p> <p>防災御守</p>	1	南一版教科書第三單元「安全守護神」	<p>態度檢核</p> <p>參與討論</p> <p>課堂問答</p>	

	<p>災害資訊，做出適當的判斷及行動。</p> <p>防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。</p> <p>防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。</p>				
第二十週	<p>【環境教育】</p> <p>環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。</p> <p>環 J11 了解天然災害的人為影響因子。</p> <p>環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。</p> <p>【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>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 J4 臺灣災害預警的機制。</p> <p>防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。</p> <p>防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。</p> <p>防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確</p>	<p>單元三 安全守護神 第3章 防災御守</p>	1	<p>南一版教科書第三單元「安全守護神」</p>	<p>紙筆測驗 態度檢核 參與討論 課堂問答</p>

	使用方式。					
--	-------	--	--	--	--	--

五、補充說明（例如：說明本學期未能規劃之課程銜接內容，提醒下學期課程規劃需注意事項……）

學習課程計畫 部定（領域學習課程）與校訂課程（彈性學習課程）

新竹市光武國中 109 學年度 八 年級 上 學期 健體 領域課程計畫

一、設計者：健體領域團隊

二、實施對象：八 年級（普通班僅填年級即可） 特教_____班 藝才_____班 體育班

三、課程類型：

領域學習課程 健康與體育 領域 體育 科目

四、學習節數：每週 節 本學期共 節

五、課程內涵：（彈性學習課程亦可對應相關學習領域之核心素養、學習內容、學習表現）

總綱核心素養	學習領域核心素養	主要學習內容	預期學習表現
A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達 B2:科技資訊與媒體素養 B3:藝術涵養與美感素養 C1:道德實踐與公民意識 C2:人際關係與團隊合作 C3:多元文化與國際理解	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。	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Aa-IV-3:老化與死亡的意義與自我調適。 Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。 Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2:居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。 Bb-IV-1:正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1:分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 1b-IV-4:提出健康自主管理的行動策略。

<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,關心本土與國際體育與健康議題,並尊重與欣賞其間的差異。</p>	<p>Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性,以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p> <p>Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5:拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p> <p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Bc-IV-2:終身運動計畫的擬定原則。</p> <p>Bd-IV-1:武術套路動作與攻防技巧。</p> <p>Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。</p> <p>Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。</p> <p>Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p> <p>Ca-IV-3:環保永續為基礎的綠色生活型態。</p> <p>Cb-IV-1:運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。</p> <p>Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Cc-IV-1:水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。</p> <p>Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。</p> <p>Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p>	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險,維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1c-IV-4:了解身體發展、運動和營養的關係。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>2c-IV-1:展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>
---	---	--

		<p>Db-IV-1: 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Db-IV-2: 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-3: 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Db-IV-4: 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p>Db-IV-5: 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Db-IV-6: 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p> <p>Db-IV-7: 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。</p> <p>Db-IV-8: 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</p> <p>Ea-IV-1: 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Ea-IV-2: 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。</p> <p>Ea-IV-3: 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> <p>Ea-IV-4: 正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p>Eb-IV-1: 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Eb-IV-2: 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p> <p>Eb-IV-3: 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p> <p>Fa-IV-1: 自我認同與自我實現。</p>	<p>2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>2d-IV-3: 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3a-IV-1: 精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2: 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-1: 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-3: 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4a-IV-1: 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>
--	--	---	--

		<p>Fa-IV-2: 家庭衝突的協調與解決技巧。</p> <p>Fa-IV-3: 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Fa-IV-4: 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5: 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> <p>Fb-IV-1: 全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>Fb-IV-2: 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p> <p>Fb-IV-3: 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p> <p>Fb-IV-5: 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p> <p>Ga-IV-1: 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>Gb-IV-1: 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。</p> <p>Gb-IV-2: 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p> <p>Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hc-IV-1: 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1: 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ia-IV-1: 徒手體操動作組合。</p> <p>Ia-IV-2: 器械體操動作組合。</p> <p>Ib-IV-1: 自由創作舞蹈。</p> <p>Ib-IV-2: 各種社交舞蹈。</p>	<p>4b-IV-1: 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4b-IV-2: 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p> <p>4b-IV-3: 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p> <p>4c-IV-1: 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3: 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫</p> <p>4c-IV-3: 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。</p>
--	--	--	---

		Ic-IV-1:民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2:民俗運動個人或團隊展演。	
--	--	--	--

六、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，圖或表等各種形式不拘)

七、教學規劃：

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
週、月或起訖時間均可	例如：單元一 活動一： (活動重點之詳略由各校自行斟酌決定)		教材、教具等	例如：紙筆測驗、態度檢核、資料蒐集整理、觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業、實測、實務操作等。	1. 檢核項目可依學校特性自訂，大抵涵括：活動設計、教材教具、評量方式及學習成果等。 2. 檢核結果可以代號標示，如 A：優良，B：尚可，C：待加強等。 3. 檢核週期亦可由各校自訂，每週或雙週，每月、每段或每學期等。		視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程
第一週	第 1 章大力水手—肌力與肌耐力 1. 了解增進肌肉適能的益處。 2. 了解肌肉適能訓練基本原則。 3. 學會上肢、下肢及核心肌群、胸、腹肌群的動作訓練及注意事項。 4. 學會肌力與肌耐力運動計畫的	2	1. 課本、教學手冊、學習單、軟墊、操場。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單			

	設計。 5. 養成積極參與的態度，並注意運動時的安全。						
第二週	第2章躍如脫兔—跳 1. 了解跳遠及跳高的動作要領。 2. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 3. 學會跳遠及跳高的動作技巧。	2	教學簡報、操場、跨越式跳高器材、軟墊。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單			
第三週	第2章躍如脫兔—跳 1. 了解跳遠及跳高的動作要領。 2. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 3. 學會跳遠及跳高的動作技巧。 4. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5. 培養尊重他人及團隊合作的精神。	2	教學簡報、操場、跨越式跳高器材、軟墊。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單			
第四週	第3章翻山越嶺—山野活動 1. 了解台灣山林開放政策。 2. 認識登山活動的分類。 3. 知道登山活動的特性及安全注意事項。 4. 學會山野活動的裝備準備原則。	2	1. 上課教案、教學簡報、學習單、相關器材及防護裝備。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單			
第五週	第3章翻山越嶺—山野活動 1. 知道山難發生的原因並了解預防方法。 2. 學會發生緊急事故時的通報方法。	2	1. 上課教案、教學簡報、學習單、相關器材及防護裝備。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單			

	3. 能擬定並實踐登山計畫。						
第六週	第 1 章排列組合—排球 1. 了解並介紹世界知名舉球員與排球運動中舉球員角色之工作。 2. 學會排球高手托球與移動托球學習方式。	2	1. 學習單、操場或體育館、排球、籃球籃框。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單			
第七週	第 1 章排列組合—排球 【第一次評量週】 1. 學會排球高手托球與移動托球學習方式。 2. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 3. 在「超級神托」中，能準確將球托進籃框中，並觀察並欣賞同學的優缺點。	2	1. 學習單、操場或體育館、排球、籃球籃框。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單			
第八週	第 2 章彈跳之間—桌球 1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。 3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。	2	1. 印製學習活動單、紀錄表、不同大小的桌球、桌球拍。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單			

<p>第九週</p>	<p>第 3 章羽眾不同—羽毛球</p> <p>1. 能了解羽毛球正手切球、正／反手挑球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2. 能做到正確且流暢之正手切球、正／反手挑球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p>	<p>2</p>	<p>1. 上課教案、教學簡報、學習單、活動相關器材。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>			
<p>第十週</p>	<p>第 3 章羽眾不同—羽毛球</p> <p>1. 能了解羽毛球正手切球、正／反手挑球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2. 能做到正確且流暢之正手切球、正／反手挑球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>3. 能瞭解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p>	<p>2</p>	<p>1. 上課教案、教學簡報、學習單、活動相關器材。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>			
<p>第十一週</p>	<p>第 4 章合作無間—籃球</p> <p>1. 能了解籃球各種傳接球之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>2. 能做出胸前、地板和頂上等傳接球的動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。</p>	<p>2</p>	<p>1. 籃球數類、筆記型電腦及投影系統、教學媒體 PowerPoint 檔、籃球場。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>			

第十二週	<p>第4章合作無間—籃球</p> <p>1.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。</p> <p>2.養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。</p> <p>3.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。</p>	2	<p>1. 籃球數類、筆記型電腦及投影系統、教學媒體 PowerPoint 檔案、籃球場。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>			
第十三週	<p>第5章攻占堡壘—棒壘球</p> <p>1.能了解棒壘球運動項目的動作技巧發展，與其之相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>2.能做出肩上傳球、接球、跑壘等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或平日生活中，保護個人人身安全。</p>	2	<p>1. 學習活動單、紀錄表、相關球類器材、操場。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>			
第十四週	<p>第5章攻占堡壘—棒壘球</p> <p>【第二次評量週】</p> <p>1.藉由各式肩上傳球、接球、跑壘等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。</p> <p>2.能具備欣賞與表現的能力，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進個人學習與挑戰個人極限。</p>	2	<p>1. 學習活動單、紀錄表、相關球類器材、操場。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>			

第十五週	<p>第6章頂上功夫—足球</p> <p>1. 了解定位向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作要領。</p> <p>2. 學會向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作技能。</p> <p>3. 了解與運用比賽戰術的概念。</p>	2	<p>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。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>			
第十六週	<p>第6章頂上功夫—足球</p> <p>1. 了解與運用比賽戰術的概念。</p> <p>2. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。</p> <p>3. 培養尊重他人、守法及團隊合作的精神。</p>	2	<p>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。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>			
第十七週	<p>第1章超越障礙—體操</p> <p>1. 享受完成動作的樂趣與快樂，能夠流暢地完成動作。</p> <p>2. 了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法。</p> <p>3. 學會兔跳／蛙跳拍腳、跳撐上臺、跳馬背及分腿／併腿騰躍之動作技巧。</p>	2	<p>1. 跳箱、軟墊、運動行為計畫實踐表、學習單。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>			
第十八週	<p>第1章超越障礙—體操</p> <p>1. 發現自己動作技術上的問題並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。</p> <p>2. 積極參與體操運動，能夠支持夥伴的學習並認同每個人有不同的課題與挑戰。</p> <p>3. 能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>	2	<p>1. 跳箱、軟墊、運動行為計畫實踐表、學習單。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>			

<p>第十九週</p>	<p>第 1 章超越障礙—體操</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 發現自己動作技術上的問題並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。 2. 積極參與體操運動，能夠支持夥伴的學習並認同每個人有不同的課題與挑戰。 3. 能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。 	<p>2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 跳箱、軟墊、運動行為計畫實踐表、學習單。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 			
<p>第二十週</p>	<p>第 2 章活靈活現—扯鈴</p> <p>【第三次評量週】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解扯鈴運動技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2. 能做到扯鈴繞手及扭轉乾坤之運動技能，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。 3. 能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通及法律程序來進行活動之人權、法治觀念，與培養運動員「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。 4. 能了解性別平等之意涵及做到尊重異性、共同參與事務及與之合作學習的態度。 5. 能養成固定運動的習慣，有計畫地提升體適能與運動技能。 6. 能學習如何欣賞扯鈴動作，並 	<p>2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舊報紙或小球若干、白板、鈴具、鈴繩每人一組、選擇適合扯鈴繞手教學的場地。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 			

	提供回饋給同一組的同學，進而增進彼此學習效能。						
--	-------------------------	--	--	--	--	--	--

請接著填寫第二學期進度表，課程計畫一次是一學年計畫喔！

新竹市光武國中 109 學年度 八 年級 下 學期 健體 領域課程計畫

一、設計者：健體領域團隊

二、實施對象：八年級（普通班僅填年級即可） 特教 班 藝才 班 體育班

三、課程類型：

領域學習課程 健康與體育 領域 體育 科目

四、學習節數：每週 節 本學期共 節

五、課程內涵：（彈性學習課程亦可對應相關學習領域之核心素養、學習內容、學習表現）

總綱核心素養	學習領域核心素養	主要學習內容	預期學習表現
A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達 B2:科技資訊與媒體素養 B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係與團隊合作	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。	Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Aa-IV-3:老化與死亡的意義與自我調適。 Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。 Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-2:家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。 Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。

	<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>Fb-IV-5: 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p> <p>Gb-IV-2: 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p> <p>Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1: 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ic-IV-2: 民俗運動個人或團隊展演。</p>	<p>2a-IV-1: 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1: 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2b-IV-3: 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>2c-IV-1: 展現運動禮節, 具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧, 體驗生活的美感。</p> <p>2d-IV-3: 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3a-IV-1: 精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2: 因應不同的生活情境進行調適並修正, 持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-3: 熟悉大部份的決策與批判技能。</p>
--	--	---	--

		<p>3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>4a-IV-3: 持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。</p> <p>4b-IV-2: 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p> <p>4c-IV-1: 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3: 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3: 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。</p>
--	--	--

--	--	--	--

六、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，圖或表等各種形式不拘))

七、教學規劃：

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
週、月或起訖時間均可	例如：單元一 活動一： (活動重點之詳略由各校自行斟酌決定)		教材、教具等	例如：紙筆測驗、態度檢核、資料蒐集整理、觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業、實測、實務操作等。	1. 檢核項目可依學校特性自訂，大抵涵括：活動設計、教材教具、評量方式及學習成果等。 2. 檢核結果可以代號標示，如 A：優良，B：尚可，C：待加強等。 3. 檢核週期亦可由各校自訂，每週或雙週，每月、每段或每學期等。		視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程
第一週	第 1 章身體軟 Q 力—柔軟度 1. 了解柔軟度的定義，以及影響柔軟度的可能因素有那些? 2. 認識身體各部位的靜態伸展動作與技巧，並能正確的操作伸展	2	筆記型電腦、單槍系統、教學媒體 PowerPoint 檔案、彈力繩(熱身與伸展)。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習單 4. 技能實作			

	<p>動作。</p> <p>3. 了解柔軟度的訓練原則及訓練處方，並能進一步規劃與安排柔軟度訓練。</p> <p>4. 認識柔軟度評估的檢測細則，並能正確執行柔軟度評估的方法與步驟。</p>					
第二週	<p>第2章運動知識家－運動傷害防護</p> <p>1. 哪些人為疏失將可能會導致校園運動傷害發生？</p> <p>2. 了解急、慢性運動傷害的定義，並能進一步舉例。</p> <p>3. 認識校園內常見的急性運動傷害類型與事故發生時的處理方法。</p> <p>4. 能分辨緊急性運動傷害有哪些，並能在第一時間尋求專業人士協助。</p>	2	無	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>		
第三週	<p>第3章化險為夷護身法－柔道</p> <p>1. 了解柔道禮儀的重要性與動作要領。</p> <p>2. 了解練習時，周遭環境的安全性。</p> <p>3. 學會後倒、側倒及前倒時護身的動作技巧。</p> <p>4. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。</p>	2	<p>1. 軟墊、教學影片、電腦、投影器材。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>		

	5. 培養尊重他人及互助合作的精神。					
第四週	<p>第3章化險為夷護身法－柔道</p> <p>1. 了解柔道禮儀的重要性與動作要領。</p> <p>2. 了解練習時，周遭環境的安全性。</p> <p>3. 學會後倒、側倒及前倒時護身的動作技巧。</p> <p>4. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。</p> <p>5. 培養尊重他人及互助合作的精神。</p>	2	1. 軟墊、教學影片、電腦、投影器材。	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>		
第五週	<p>第1章棒壘一家親－棒壘球</p> <p>1. 能了解棒球與壘球運動項目之差異及打擊動作之相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>2. 能做出棒壘球投手投球動作、打擊等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人人身安全。</p> <p>3. 藉由各式棒壘球投手投球動作、打擊等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。</p> <p>4. 能具備欣賞與表現的能力，培</p>	2	1. 棒壘球、場地、學習活動單。	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>		

	<p>養良好人際關係與團隊合作精神，並精進個人學習與挑戰個人極限。</p>					
第六週	<p>第1章棒壘一家親—棒壘球</p> <p>1. 能了解棒球與壘球運動項目之差異及打擊動作之相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>2. 能做出棒壘球投手投球動作、打擊等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或平日生活中，保護個人人身安全。</p> <p>3. 藉由各式棒壘球投手投球動作、打擊等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。</p> <p>4. 能具備欣賞與表現的能力，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進個人學習與挑戰個人極限。</p>	2	<p>1. 棒壘球、場地、學習活動單。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>		
第七週	<p>第2章彈跳之間—桌球</p> <p>1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p> <p>2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別</p>	2	<p>1. 印製學習活動單、紀錄表、不同大小的桌球、桌球拍。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>		

	<p>差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p> <p>3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p>					
第八週	<p>第2章彈跳之間—桌球</p> <p>1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p> <p>2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p> <p>3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p>	2	<p>1. 印製學習活動單、紀錄表、不同大小的桌球、桌球拍。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>		
第九週	<p>第3章智者的運動—定向越野</p> <p>1. 認識定向越野與其基本能力。</p> <p>2. 能判讀定向越野地圖。</p> <p>3. 能設計定向越野賽程。</p>	2	<p>1. 課本、教學手冊、學習單。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動行為計畫實踐表</p> <p>5. 認知測驗卷</p> <p>6. 學習單</p>		
第十週	<p>第3章智者的運動—定向越野</p> <p>1. 認識定向越野與其基本能力。</p> <p>2. 能判讀定向越野地圖。</p>	2	<p>1. 課本、教學手冊、學習單。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>		

	3. 能設計定向越野賽程。			4. 運動行為計畫實踐表 5. 認知測驗卷 6. 學習單		
第十一週	第 4 章力拔山河—八人制拔河 1. 認識八人制拔河運動的發展與文化。 2. 了解團體運動的特質與精神。 3. 了解拔河運動的安全注意事項。 4. 認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。 5. 能與同學合作做出起步、進攻動作。 6. 了解八人制拔河簡易規則。 7. 能欣賞和觀摩一場拔河比賽。	2	1. 拔河場地、拔河繩。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		
第十二週	第 4 章力拔山河—八人制拔河 1. 認識八人制拔河運動的發展與文化。 2. 了解團體運動的特質與精神。 3. 了解拔河運動的安全注意事項。 4. 認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。 5. 能與同學合作做出起步、進攻動作。 6. 了解八人制拔河簡易規則。 7. 能欣賞和觀摩一場拔河比賽。	2	1. 拔河場地、拔河繩。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		

<p>第十三週</p>	<p>第 1 章誰與爭鋒－籃球 【第二次評量週】</p> <p>1. 能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>2. 能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作以及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。</p> <p>3. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。</p> <p>4. 養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。</p> <p>5. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。</p>	<p>2</p>	<p>1. 籃球、籃球場。</p> <p>2. 筆記型電腦、單槍系統、教學媒體 PowerPoint 檔案。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動行為計畫實踐表</p>			
<p>第十四週</p>	<p>第 1 章誰與爭鋒－籃球</p> <p>1. 能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>2. 能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作以及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。</p> <p>3. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精</p>	<p>2</p>	<p>1. 籃球、籃球場。</p> <p>2. 筆記型電腦、單槍系統、教學媒體 PowerPoint 檔案。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動行為計畫實踐表</p>			

	<p>神。</p> <p>4. 養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。</p> <p>5. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。</p>						
第十五週	<p>第 2 章排敵禦功－排球</p> <p>1. 了解排球的攻擊基本技術。</p> <p>2. 學會如何將排球攻擊運用在比賽上。</p> <p>3. 增加運動欣賞的能力。</p>	2	<p>1. 教師自行蒐集國內大型比賽資訊與裁判判決比賽影片。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p> <p>5. 認知測驗卷</p> <p>6. 運動行為計畫實踐表</p>			
第十六週	<p>第 2 章排敵禦功－排球</p> <p>1. 了解排球的攻擊基本技術。</p> <p>2. 學會如何將排球攻擊運用在比賽上。</p> <p>3. 增加運動欣賞的能力。</p>	2	<p>1. 教師自行蒐集國內大型比賽資訊與裁判判決比賽影片。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p> <p>5. 認知測驗卷</p> <p>6. 運動行為計畫實踐表</p>			
第十七週	<p>第 3 章羽出驚人－羽球</p> <p>1. 能了解羽球正手殺球、正、反手網前短球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2. 能做到正確且流暢之正手殺球、正、反手網前短球動作，並</p>	2	<p>1. 羽球、球場。</p> <p>2. 學習單。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 分組討論</p> <p>5. 學習單</p>			

	<p>充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>3. 能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p>					
第十八週	<p>第3章羽出驚人—羽球</p> <p>1. 能了解羽球正手殺球、正、反手網前短球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2. 能做到正確且流暢之正手殺球、正、反手網前短球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>3. 能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p>	2	<p>1. 羽球、球場。</p> <p>2. 學習單。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 分組討論</p> <p>5. 學習單</p>		
第十九週	<p>第4章合作玩球—合球</p> <p>【第三次評量週】</p> <p>1. 能了解合球得分技術之技能與原理，並能反思後，改善動作技能。</p> <p>2. 能修正錯誤之動作，與隊友相互溝通解決相關問題，並能了解各項技術之使用時機，發揮團隊</p>	2	<p>1. 國內外頂級比賽之影片。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 合作學習</p>		

	<p>合作學習提升技術水準以達到目標。</p> <p>3. 能了解性別平等之意涵及做到尊重異性、共同參與討論及與之合作學習的態度。</p> <p>4. 能養成規律運動的習慣，有計畫地提升體適能與運動技能。</p>					
第二十週	<p>第4章合作玩球－合球</p> <p>1. 能了解合球得分技術之技能與原理，並能反思後，改善動作技能。</p> <p>2. 能修正錯誤之動作，與隊友相互溝通解決相關問題，並能了解各項技術之使用時機，發揮團隊合作學習提升技術水準以達到目標。</p> <p>3. 能了解性別平等之意涵及做到尊重異性、共同參與討論及與之合作學習的態度。</p> <p>4. 能養成規律運動的習慣，有計畫地提升體適能與運動技能。</p>	2	<p>1. 國內外頂級比賽之影片。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 合作學習</p>		

(表 8) 學習課程計畫部定 (領域學習課程) 與校訂課程 (彈性學習課程)

新竹市光武國中 109 學年度 八 年級 上 學期 健康 領域課程計畫

一、設計者：健體領域教學團隊

二、實施對象：八 年級 (普通班僅填年級即可) 特教_____班 藝才_____班 體育班

三、課程類型：

領域學習課程 健體 領域 健康教育 科目

彈性學習課程 名稱：_____

統整性探究課程 社團活動與技藝課程 特殊需求領域課程 其他

四、學習節數：每週 一 節 本學期共 二十 節

五、課程內涵：(彈性學習課程亦可對應相關學習領域之核心素養、學習內容、學習表現)

總綱核心素養	學習領域核心素養	主要學習內容	預期學習表現
A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達 B2:科技資訊與媒體素養 B3:藝術涵養與美感素養 C1:道德實踐與公民意識 C2:人際關係與團隊合作 C3:多元文化與國際理解	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。	Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2:居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。 Bb-IV-1:正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ca-IV-3:環保永續為基礎的綠色生活型態。 Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。 Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1:分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3:因應生活情境的健康需求,尋求解決的健康技能和生活技能。

	<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,並理解體育與健康的基本概念,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,關心本土與國際體育與健康議題,並尊重與欣賞其間的差異。</p>	<p>Db-IV-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-3:多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Db-IV-4:愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p>Db-IV-5:身體自主權維護的立場表達與行動,以及交友約會安全策略。</p> <p>Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p> <p>Db-IV-7:健康性價值觀的建立,色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。</p> <p>Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Eb-IV-2:健康消費行動方案與相關法規、組織。</p> <p>Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p> <p>Fa-IV-1:自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5:心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> <p>Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>Fb-IV-2:健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p> <p>Fb-IV-3:保護性的健康行為。</p>	<p>1b-IV-4:提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1c-IV-4:了解身體發展、運動和營養的關係。</p> <p>2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3a-IV-1:精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正,持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。</p> <p>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。</p>
--	---	--	--

			<p>3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-1: 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>4b-IV-1: 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4b-IV-2: 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p> <p>4b-IV-3: 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>
--	--	--	--

六、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，圖或表等各種形式不拘)

七、教學規劃：

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
週、月或起訖時間均可	例如：單元一 活動一： (活動重點之詳略由各校自行斟酌決定)		教材、教具等	例如：紙筆測驗、態度檢核、資料蒐集整理、觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業、實測、實	1. 檢核項目可依學校特性自訂，大抵涵括：活動設計、教材教具、評量方式及學習成果等。 2. 檢核結果可以代號標示，如 A：優		視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表

				務操作等。	良，B：尚可，C：待加強等。 3. 檢核週期亦可由各校自訂，每週或雙週，每月、每段或每學期等。		示本校主題課程* 表示教科書更換版本銜接課程
第一週	第1章飛揚青春擁抱愛 1. 了解身體接觸、身體界線與自主權的意義，了解並能夠體悟性騷擾與性別歧視事件對受害者身心造成的傷害性。	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1. 口頭評量			
第二週	第1章飛揚青春擁抱愛 1. 因應不同的事件情境，學習擬定防止性騷擾與性別歧視事件的策略。學會善用生活技能，提出合適且能維護身體自主權的行動方案。 2. 公開維護自己與他人的身體自主權，尋求資源保障個人權益或處理性別歧視問題。	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量			
第三週	第2章青春愛的練習曲 1. 了解青少年對愛情的期待可能受到媒體、家人、周遭朋友影響，並體會透過越接近現實的觀察，越能體會情感真實的樣態。 2. 認識愛所包含的面向，體認先愛自己才有能力愛別人，進而體會愛是一輩子學習的課題。 3. 認識好感的來源，辨識表達好感的合宜方式，並且學習拒絕他人追求的原則與因應策略。	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 運用小白板，分組進行問題討論題目。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量 3. 參與討論			

<p>第四週</p>	<p>第 2 章青春愛的練習曲</p> <p>1. 認識好感的來源，辨識表達好感的合宜方式，並且學習拒絕他人追求的原則與因應策略。</p> <p>2. 認識感情發展的進程與維持的方法，並評估自身內在與外在的行為對個人、環境與社會健康造成的衝擊與風險。</p> <p>3. 了解被拒絕或分手時，應具備的態度與觀點，並且能透過合適的資源或管道尋求協助、紓緩情緒。</p>	<p>1</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>2. 運用小白板，分組進行問題討論題目。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p> <p>3. 參與討論</p>			
<p>第五週</p>	<p>第 3 章青春變奏曲</p> <p>1. 能辨識危險情人的特質，學習避免發生分手暴力的策略。</p> <p>2. 了解約會性侵可能發生在網友或熟識者之間，學生能學習不同交友狀態中應留意的事項，避免約會性侵害的發生。</p> <p>3. 了解網路自拍可能產生的後果，進而做出不拍攝私密照、不傳播、不留存私密照的決定。</p>	<p>1</p>	<p>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。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>			
<p>第六週</p>	<p>第 1 章飲食源頭探索趣</p> <p>1. 能檢視自身狀態，調整並修正外食的選擇方式，並有信心持續執行。</p>	<p>1</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>2. 各單元之學習單。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>			
<p>第七週</p>	<p>第 1 章飲食源頭探索趣</p> <p>【第一次評量週】</p> <p>1. 能了解不同飲食的來源及選擇的注意事項，同時評估日常生活中，影響自身飲食選擇的主要因素。</p>	<p>1</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>2. 各樣活動所需之相關道具：食品包裝、咖哩飯圖卡等。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>			

第八週	<p>第 1 章飲食源頭探索趣</p> <p>1. 能分析自己採取的飲食選擇行動對於健康可能產生的衝擊或風險，並體會自己在選擇符合健康需求的飲食時，所面臨的助力及阻力。</p>	1	<p>1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。</p> <p>2. 各單元之學習單。</p> <p>3. 各樣活動所需之相關道具：食品包裝、咖哩飯圖卡等。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>			
第九週	<p>第 2 章安全衛生飲食樂</p> <p>1. 能了解安全衛生的飲食原則及其重要性，並知曉不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。</p> <p>2. 能說明食物中毒的預防與處理方法，並因應不同的情況，覺察自身在執行上的阻力及思考可行的解決策略。</p>	1	<p>1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。</p> <p>2. 各單元之學習單。</p> <p>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>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>			
第十週	<p>第 2 章安全衛生飲食樂</p> <p>1. 能說明食物中毒的預防與處理方法，並因應不同的情況，覺察自身在執行上的阻力及思考可行的解決策略。</p> <p>2. 能分析自己現有飲食方式應該改善的方向，並樂於嘗試於生活中落實安全衛生的飲食原則，以預防食物中毒發生。</p>	1	<p>1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。</p> <p>2. 各單元之學習單。</p> <p>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>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>			
第十一週	<p>第 3 章食品安全行動派</p> <p>1. 能透過分析社會食品安全事件的背景，主動提出對社會食品安全的質疑和可行的解決策略。</p>	1	<p>1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。</p> <p>2. 台灣食品安全活動分析學習單</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>			

第十二週	第3章食品安全行動派 1. 體認落實健康消費原則的重要性，並能主動公開表明自己促進健康、預防食品安全事件發生的觀點與立場。	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量			
第十三週	第3章食品安全行動派 1. 能了解倡議生活技能的步驟，並願意因應日常生活中的不同情況，調整並維護健康安全的飲食生活。	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量			
第十四週	第1章致命的迷幻世界 【第二次評量週】 1. 能了解毒品危害條例之相關規範與內容，並且關注國內外目前常見毒品之現況與趨勢，建立個人分辨毒害能力。	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量			
第十五週	第1章致命的迷幻世界 1. 能認識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，並建立拒絕毒品之人生態度。	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量			
第十六週	第1章致命的迷幻世界 1. 能於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。 2. 能運用課程所學的資訊，並展現個人宣示反毒理念之能力。	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量			
第十七週	第1章致命的迷幻世界 1. 能於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。 2. 能運用課程所學的資訊，並展現個人宣示反毒理念之能力。	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量			
第十八週	第2章成為毒害絕緣體 1. 能了解新興毒品的變化趨勢，並且破	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、	1. 口頭評量 2. 紙筆評量			

	解常見的毒品誘導手法。		影音檔。				
第十九週	第 2 章成為毒害絕緣體 1. 能熟悉反毒妙計，避免毒品危害危機，為自己建立健康生活型態。	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量			
第二十週	第 2 章成為毒害絕緣體 【第三次評量週】 1. 能在面對毒品邀約時為了珍視自己健康，執行自我肯定式拒絕技能。 2. 能夠設定具體可行的目標，幫助自己達成反毒人生目標。	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量			

請接著填寫第二學期進度表，課程計畫一次是一學年計畫喔！

新竹市光武國中 109 學年度 八 年級 下 學期 領域課程計畫

一、設計者：_____

二、實施對象： 八 年級 (普通班僅填年級即可) 特教_____班 藝才_____班 體育班

三、課程類型：

領域學習課程 健體 領域 健康教育 科目

彈性學習課程 名稱：_____

統整性探究課程 社團活動與技藝課程 特殊需求領域課程 其他

四、學習節數：每週 一 節 本學期共 二十 節

五、課程內涵：(彈性學習課程亦可對應相關學習領域之核心素養、學習內容、學習表現)

總綱核心素養	學習領域核心素養	主要學習內容	預期學習表現
A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達 B2:科技資訊與媒體素養 B3:藝術涵養與美感素養 C1:道德實踐與公民意識 C2:人際關係與團隊合作 C3:多元文化與國際理解	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。	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Aa-IV-3:老化與死亡的意義與自我調適。 Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2:居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。 Bb-IV-1:正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1:分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 1b-IV-4:提出健康自主管理的行動策略。

<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,關心本土與國際體育與健康議題,並尊重與欣賞其間的差異。</p>	<p>Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5:拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p> <p>Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。</p> <p>Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p> <p>Ca-IV-3:環保永續為基礎的綠色生活型態。</p> <p>Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。</p> <p>Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Db-IV-2:青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-3:多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Db-IV-4:愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p>Db-IV-5:身體自主權維護的立場表達與行動,以及交友約會安全策略。</p> <p>Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p> <p>Db-IV-7:健康性價值觀的建立,色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。</p>	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險,維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1c-IV-4:了解身體發展、運動和營養的關係。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>2c-IV-1:展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>
---	---	--

		<p>Db-IV-8: 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</p> <p>Ea-IV-1: 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Ea-IV-2: 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。</p> <p>Ea-IV-3: 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> <p>Ea-IV-4: 正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p>Eb-IV-1: 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Eb-IV-2: 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p> <p>Eb-IV-3: 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p> <p>Fa-IV-1: 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-2: 家庭衝突的協調與解決技巧。</p> <p>Fa-IV-3: 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Fa-IV-4: 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5: 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> <p>Fb-IV-1: 全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>Fb-IV-2: 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p> <p>Fb-IV-3: 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p> <p>Fb-IV-5: 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>	<p>3a-IV-1: 精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2: 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-1: 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-3: 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-1: 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>4b-IV-1: 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4b-IV-2: 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p> <p>4b-IV-3: 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>
--	--	--	---

六、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，圖或表等各種形式不拘)

七、教學規劃：

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
週、月或起訖時間均可	例如：單元一 活動一： (活動重點之詳略由各校自行斟酌決定)		教材、教具等	例如：紙筆測驗、態度檢核、資料蒐集整理、觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業、實測、實務操作等。	1. 檢核項目可依學校特性自訂，大抵涵括：活動設計、教材教具、評量方式及學習成果等。 2. 檢核結果可以代號標示，如 A：優良，B：尚可，C：待加強等。 3. 檢核週期亦可由各校自訂，每週或雙週，每月、每段或每學期等。		視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程 *表示教科書更換版本銜接課程
第一週	第 1 章美妙的生命 1. 了解受孕原理及懷孕時的生理和心理變化，並體會懷孕過程的不適與辛勞。 2. 理解生育面臨的生理準備。 3. 能嘗試因應婚前、產前健康需求的不同，運用適切的健康服務，落實優生保	1	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。	1. 認知評量			

	<p>健。</p> <p>4. 理解生育面臨的心理準備及新生命對家庭生活的改變，並體會養育新生兒的甘苦。</p>						
第二週	<p>第 1 章美妙的生命</p> <p>1. 了解受孕原理及懷孕時的生理和心理變化，並體會懷孕過程的不適與辛勞。</p> <p>2. 理解生育面臨的生理準備。</p> <p>3. 能嘗試因應婚前、產前健康需求的不同，運用適切的健康服務，落實優生保健。</p> <p>4. 理解生育面臨的心理準備及新生命對家庭生活的改變，並體會養育新生兒的甘苦。</p>	1	<p>1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。</p> <p>2. 各單元之學習單。</p> <p>3. 體驗懷孕的設備，例如：氣球、雞蛋等。</p> <p>4. 便利貼。</p>	1. 認知評量			
第三週	<p>第 2 章生命的軌跡</p> <p>1. 理解人生各階段身心發展任務及重點特色。</p> <p>2. 理解並同理人生各個不同階段所面臨的壓力和挑戰。</p> <p>3. 尊重每個人不同的發展差異。</p> <p>4. 發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源，以提升建立健康人生的效能感。</p>	1	<p>1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。</p> <p>2. 各單元之學習單。</p>	技能評量			
第四週	<p>第 2 章生命的軌跡</p> <p>1. 理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。</p> <p>2. 理解並同理人生各個不同階段所面臨的壓力和挑戰。</p> <p>3. 尊重每個人不同的發展差異。</p>	1	<p>1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。</p> <p>2. 各單元之學習單。</p>	技能評量			

	4.發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源，以提升建立健康人生的效能感。						
第五週	<p>第3章伴生命共老</p> <p>1.理解死亡是生命的過程及意義，並了解調適失落的方式。</p> <p>2.透過理解老化的意涵，同理老化為常態的生命歷程，並協助提升老年人的能力和效能感。</p> <p>3.分析影響老化健康狀態的因素。</p> <p>4.體會健康老化對生命品質的重要性，並認同且樂於執行健康生活型態以奠定健康老化的基礎。</p>	1	<p>1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。</p> <p>2.各單元之學習單。</p>	<p>1.認知評量</p> <p>2.技能評量</p>			
第六週	<p>第3章伴生命共老</p> <p>1.理解死亡是生命的過程及意義，並了解調適失落的方式。</p> <p>2.透過理解老化的意涵，同理老化為常態的生命歷程，並協助提升老年人的能力和效能感。</p> <p>3.分析影響老化健康狀態的因素。</p> <p>4.體會健康老化對生命品質的重要性，並認同且樂於執行健康生活型態以奠定健康老化的基礎。</p>	1	<p>1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。</p> <p>2.各單元之學習單。</p>	<p>1.認知評量</p> <p>2.技能評量</p>			
第七週	<p>第1章健康人生，少糖少癌</p> <p>【第一次評量週】</p> <p>1.認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。</p> <p>2.認識惡性腫瘤及趨勢，了解不健康的生</p>	1	<p>1.慢性病(癌症、糖尿病)教學簡報、影片相關資料以及電腦設備。</p> <p>2.各單元之學習單。</p>	<p>1.認知評量</p> <p>2.技能評量</p>			

	<p>活習慣可能引發惡性腫瘤的產生，並學習預防方法。</p> <p>3. 認識糖尿病及種類，了解不健康的生活習慣可能引發糖尿病的產生，並學習預防方法。</p> <p>4. 了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。</p>					
第八週	<p>第1章健康人生，少糖少癌</p> <p>1. 認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。</p> <p>2. 認識惡性腫瘤及趨勢，了解不健康的生活習慣可能引發惡性腫瘤的產生，並學習預防方法。</p> <p>3. 認識糖尿病及種類，了解不健康的生活習慣可能引發糖尿病的產生，並學習預防方法。</p> <p>4. 了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。</p>	1	<p>1. 慢性病(癌症、糖尿病)教學簡報、影片相關資料以及電腦設備。</p> <p>2. 各單元之學習單。</p>	<p>1. 認知評量</p> <p>2. 技能評量</p>		
第九週	<p>第1章健康人生，少糖少癌</p> <p>1. 認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。</p> <p>2. 認識惡性腫瘤及趨勢，了解不健康的生活習慣可能引發惡性腫瘤的產生，並學習預防方法。</p> <p>3. 認識糖尿病及種類，了解不健康的生活習慣可能引發糖尿病的產生，並學習預防方法。</p>	1	<p>1. 慢性病(癌症、糖尿病)教學簡報、影片相關資料以及電腦設備。</p> <p>2. 各單元之學習單。</p>	<p>1. 認知評量</p> <p>2. 技能評量</p>		

	4. 了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。						
第十週	<p>第2章小心謹「腎」，「慢」不經「心」</p> <p>1. 認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。</p> <p>2. 認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。</p> <p>3. 覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。</p>	1	<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> <p>2. 各單元之學習單。</p> <p>3. 教學所需相關器具：血壓機、試管與試管架。</p>	<p>1. 情意評量</p> <p>2. 認知評量</p>			
第十一週	<p>第2章小心謹「腎」，「慢」不經「心」</p> <p>1. 認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。</p> <p>2. 認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。</p> <p>3. 覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。</p>	1	<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> <p>2. 各單元之學習單。</p> <p>3. 教學所需相關器具：血壓機、試管與試管架。</p>	<p>1. 情意評量</p> <p>2. 認知評量</p>			
第十二週	<p>第2章小心謹「腎」，「慢」不經「心」</p> <p>1. 認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。</p> <p>2. 認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。</p> <p>3. 覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。</p>	1	<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> <p>2. 各單元之學習單。</p> <p>3. 教學所需相關器具：血壓機、試管與試管架。</p>	<p>1. 情意評量</p> <p>2. 認知評量</p>			

<p>第十三週</p>	<p>第 3 章 「慢慢」長路不孤單 【第二次評量週】 1. 同理罹患慢性病親友的身心狀態，給予適當的心理支持。 2. 採用精確的健康資訊，支持陪伴罹病親友。</p>	<p>1</p>	<p>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。</p>	<p>1. 情意評量 2. 認知評量</p>			
<p>第十四週</p>	<p>第 3 章 「慢慢」長路不孤單 1. 同理罹患慢性病親友的身心狀態，給予適當的心理支持。 2. 採用精確的健康資訊，支持陪伴罹病親友。</p>	<p>1</p>	<p>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。</p>	<p>1. 情意評量 2. 認知評量</p>			
<p>第十五週</p>	<p>第 1 章安全百分百 1. 能了解並能說出急救的目的。 2. 能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 3. 知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。 4. 能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。</p>	<p>1</p>	<p>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。</p>	<p>1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量</p>			
<p>第十六週</p>	<p>第 1 章安全百分百 1. 能了解並能說出急救的目的。 2. 能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 3. 知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。</p>	<p>1</p>	<p>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。</p>	<p>1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量</p>			

	4.能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。						
第十七週	<p>第1章安全百分百</p> <p>1.能了解並能說出急救的目的。</p> <p>2.能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。</p> <p>3.知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。</p> <p>4.能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。</p>	1	<p>1.相關電子設備、電腦、教學投影片。</p> <p>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。</p>	<p>1.情意評量</p> <p>2.認知評量</p> <p>3.技能評量</p>			
第十八週	<p>第2章急救一瞬間</p> <p>1.在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。</p> <p>2.了解心肺復甦術CPR（含AED、復甦姿勢）的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。</p>	1	<p>1.相關電子設備、電腦、教學投影片。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1.情意評量</p> <p>2.技能評量</p>			
第十九週	<p>第2章急救一瞬間</p> <p>【第三次評量週】</p> <p>1.在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。</p> <p>2.了解心肺復甦術CPR（含AED、復甦姿勢）的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。</p>	1	<p>1.相關電子設備、電腦、教學投影片。</p> <p>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。</p> <p>3.確認學生是否有不適合演練心肺復甦術的狀況，例如</p>	<p>1.情意評量</p> <p>2.技能評量</p>			

			感染肺結核，或無法進行胸 外心臟按壓動作者。				
第二十週	<p>第 2 章急救一瞬間</p> <p>1. 在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。</p> <p>2. 了解心肺復甦術 CPR（含 AED、復甦姿勢）的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。</p>	1	<p>1. 相關電子設備、電腦、教學投影片。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1. 情意評量</p> <p>2. 技能評量</p>			