臺北市立萬芳高級中學附屬國中部 109 學年度健康與體育領域/健康教育科目課程計畫

|  |  |
| --- | --- |
| 領域/科目 | □國語文□英語文□數學□社會(□歷史□地理□公民與社會)□自然科學(□理化□生物□地球科學)□藝術(□音樂□視覺藝術□表演藝術)□綜合活動(□家政□童軍□輔導)□科技(□資訊科技□生活科技)■健康與體育(■健康教育□體育) |
| 實施年級 | ■7 年級□8 年級□ 9 年級 |
| 教材版本 | ■選用教科書:康軒版 □自編教材(經課發會通過) |
| 授課時數 | 每週2小時 |
| 領域核心素養或課程目標 | 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。 |
| 學習重點 | 學習表現 | 1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。1b-IV-2認識健康技能與生活技能的實施程序概念。1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。2a-IV-2自主思考健康問題所造成的危脅感與嚴重性。2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。3a-IV-1精熟的操作健康技能。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。4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。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。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。3a-IV-2因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。3b-IV-3熟悉大部份的「決策與批判」技能。3b-Ⅳ-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行為。4b-Ⅳ-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 |
| 學習內容 | Aa-IV-1生長發育的自我評估與因應策略。Ac-Ⅳ-7常見的生活用語。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青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。Fa-IV-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。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。Fb-IV-3保護性的健康行為。Fb-IV-4新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。Fb-IV-5全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 |
| 學習進度 週次 | 單元主題 | 單元內容 |
| 第一學期 | 第1週 | 課程說明 |  |
| 第2-4週 | 第1單元健康青春向前行 第1章健康人生開步走 | 1. 從生理、心理與社會不同的層面認識健康的內涵。
2. 認識身體構造與各系統的運作機制，並在生活中落實促進健康的保健行動。
3. 理解生長發育的個別差異與影響因素，接受自己在成長過程中的改變。
4. 理解自身的健康狀態，於生活中運用自我監督的策略，在生活中持續實踐健康的生活型態。
 |
| 第5-6週 | 第1單元健康青春向前行第2章個人衛生與保健 | 1. 認識眼睛、牙齒耳、耳朵及皮膚的結構與功能運作。
 |
| 第7週 | 第一次定期考查 |  |
| 第8-9週 | 第1單元健康青春向前行第2章個人衛生與保健 | 1. 思考青少年常見眼睛、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。
2. 能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。
 |
| 第10-13週 | 第1單元健康青春向前行第3章我的青春檔案 | 1. 觀察並說出青春期常見的生理問題，並學習處理生理問題的健康技能。
2. 能理解性生理問題對於個人的意義，並落實健康的生活型態。
 |
| 第14週 | 第二次定期考查 |  |
| 第15-16週 | 第1單元健康青春向前行第3章我的青春檔案 | 1. 能因應自身的生活情境持續表現健康技能，接納並喜歡自己青春期的變化。
2. 認識性衝動，並能運用適切的資訊擬定健康因應的行動策略。
 |
| 第17-19週 | 第1單元健康青春向前行第4章活出青春的光彩 | 1. 了解自我概念形成的因素。
2. 認識自己，建立合宜的自我概念，並選擇適切的方式增進自我概念。
3. 肯定自己的價值，樂於嘗試提升自我價值的方法，以激發自我潛能與實現自我。
4. 學習以積極正向的想法、語言、行動和生活經驗，建立健康樂觀的生活態度。
5. 學習設定目標，建立自信與追求成長，實現心中的理想。
 |
| 第20週 | 第三次定期考查 |  |
| 第二學期 | 第1週 | 課程說明 |  |
| 第2-4週 | 第1單元醫療消費面面觀第1章傳染病的世界 | 能認識傳染病發生的三要素，了解臺灣及國際間常見傳染病現況與防治策略，分析傳染病對個人健康與社會發展的影響，在生活中實踐預防傳染病的健康技能與能力。 |
| 第5-6週 | 第1單元醫療消費面面觀第2章醫藥保衛戰 | 1. 了解臺灣全民健保的概念，認識醫療分級、家庭醫師、轉診、醫藥分業、急診等制度，以有效運用醫療資源。
2. 認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。
 |
| 第7週 | 第一次定期考查 |  |
| 第8-10週 | 第1單元醫療消費面面觀第2章醫藥保衛戰 | 1. 學習批判性思考技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥及醫療行為。
2. 養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。
 |
| 第11-13週 | 第2單元為青春開一扇窗第1章菸害現形記 | 1. 了解使用菸品成癮的過程，以及對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。
2. 面對各項描述菸品的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。
3. 關注菸品與電子菸在國內外的使用現況與未來趨勢。
4. 利用菸害情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕吸菸態度與反對二手菸的立場。
5. 關注臺灣對菸品的法律規範的內容與現況，以及國際菸害公約規範對臺灣的影響。
 |
| 第14週 | 第二次定期考查 |  |
| 第15-16週 | 第2單元為青春開一扇窗第2章克癮制勝 | 1. 了解飲酒與嚼食檳榔成癮的過程，以及對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。
2. 面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度並做出有利健康的決定。
 |
| 第17-19週 | 第2單元為青春開一扇窗第2章克癮制勝 | 1. 利用情境演練生活技能，能公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔態度與立場。
2. 關注飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔在國內外法律規範的內容與現況。
3. 了解酒與檳榔所造成的社會、環境與健康問題，展現幫助親友遠離酒與檳榔的正向態度。
 |
| 第20週 | 第三次定期考查 |  |
| 議題融入 | 人權教育、性別平等教育環境教育、生命教育、法治教育 |
| 評量方式 | 口頭問答、討論參與、學習單、習作、紙筆測驗 |
| 教學設施設備需求 | PPT、單槍投影機 |
| 師資來源 |  |
| 備註 |  |

臺北市立萬芳高級中學附屬國中部109學年度健康與體育領域/體育科目課程計畫

|  |  |
| --- | --- |
| 領域/科目 | □國語文□英語文□數學□社會(□歷史□地理□公民與社會)□自然科學(□理化□生物□地球科學)□藝術(□音樂□視覺藝術□表演藝術)□綜合活動(□家政□童軍□輔導)□科技(□資訊科技□生活科技)■健康與體育(□健康教育■體育) |
| 實施年級 | ■7 年級□8 年級□ 9 年級 |
| 教材版本 | □選用教科書: 版 ■自編教材(經課發會通過) |
| 授課時數 | 每週2小時 |
| 領域核心素養或課程目標 | 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。 |
| 學習重點 | 學習表現 | 1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。1c-Ⅳ-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。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。2d-Ⅳ-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動 技能。3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。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。4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。4d-Ⅳ-3 執行提升體適能的身體活動。 |
| 學習內容 | Ab-Ⅳ-1 體適能促進策略與活動方法。Bc-Ⅳ-1 簡易運動傷害的處理與風險。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。Ga-Ⅳ-1 跑、跳與推擲的基本技巧。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。Ha-Ⅳ-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。Hb-Ⅳ-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。Hd-Ⅳ-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。Ic-Ⅳ-1 民俗運動進階與綜合動作。 |
| 學習進度週次/節數 | 單元主題 | 單元內容 |
| 第 一學期 | 第1週 | 課程說明 | 1. 了解課程目標與進度。
2. 了解測驗評量方式與標準。
 |
| 第2-3週 | 籃球基本動作全場折返運球 | 1. 了解控球的基本原理及重要性，並學會各種控球及運球的技能。
2. 能欣賞他人運球優點並能夠修正自己錯誤動作。
3. 培養團隊合作的精神，並享受學習的樂趣，主動參與。
 |
| 第4-5週 | 排球低手擊球練習(對牆)兩人傳接練習 | 1. 了解排球運動的由來與低手傳球適用的時機。
2. 學會排球低手傳球與接球步法。
3. 在練習、比賽中能與同學合作共同完成目標。
4. 在傳球大賽時，能觀察並欣賞同學的優缺點。
 |
| 第6-7週 | 桌球握拍法發球法 | 1. 球感練習及學會發不旋轉長球。
2. 學會反手推擋)動作要領。
3. 學習如何自我挑戰及欣賞別人的優點。
4. 學習注意運動環境，避免運動傷害的發生。
 |
| 第8-9週 | 羽球持球、握拍法與擊球動作介紹 | 1. 了解羽球運動發展簡史與特性。
2. 學會羽球握拍、發球與高遠球的動作與擊球要領。
3. 藉由組合動作的練習，讓學生體驗合作學習的效果。
4. 學習公平競爭、遵守規則的精神。
 |
| 第10-11週 | 田徑加速度跑接力 | 1. 了解跑是人類重要的原始本能及跑在生活中的應用。
2. 了解現代奧運徑賽的比賽項目與相關的規則。
3. 學會大隊接力與4\*100接力的動作要領與練習方法。
4. 經常跑步，鍛鍊良好的體適能。
 |
| 第12-15週 | 游泳蹬牆漂浮捷式踢水捷式划手 | 1. 了解捷泳蹬牆漂浮的要領。
2. 認識河川、溪流等戶外水上環境的潛在危險。
3. 學會捷泳及水上自救的基本動作。
4. 以捷泳提升心肺耐力並應用於水上活動安全防護。
5. 養成對水上活動安全的警覺性。
6. 建立兩性平等正確觀念。
 |
| 第16-17週 | 毽子基本動作 | 1. 學會踢毽子的基本動作。
2. 能夠運動個人重心轉移，雙腳踢毽。
 |
| 第18-19週 | 壘球進攻與防守概念跑壘 | 1. 了解壘球進攻與防守及跑分概念。
2. 學會跑壘與繞壘動作。
3. 跑壘競賽。
 |
| 第20週 | 術科測驗 | 1. 25公尺浮板打水
2. 起跑動作+20公尺
3. 全場折返運球
4. 桌球正手發球
 |
| 第 二學期 | 第1週 | 課程說明 | 1. 了解課程目標與進度。
2. 了解測驗評量方式與標準。
 |
| 第2-3週 | 籃球學習三步上籃與籃下擦板投籃 | 1. 了解控球的基本原理及重要性，並學會各種控球及運球的技能。
2. 學會三步上籃與籃下擦板投籃的動作。
3. 能說出上籃與投籃運用時機與注意事項。
4. 培養團隊合作的精神，並享受學習的樂趣，主動參與。
 |
| 第4-5週 | 排球低手擊球練習(對空) | 1. 了解排球運動的由來與低手傳球適用的時機。
2. 學會排球低手傳球與接球步法。
3. 在練習、比賽中能與同學合作共同完成目標。
4. 在分組練習時，能觀察並欣賞同學的優缺點。
 |
| 第6-7週 | 桌球正、反手推檔球單打規則講解 | 1. 球感練習及發長球。
2. 學會正、反手推擋球動作要領。
3. 能說出單打站位及比賽規則。
4. 學習注意運動環境，避免運動傷害的發生。
 |
| 第8-9週 | 羽球單打規則講解發長球與短球動作介紹 | 1. 羽球握拍、發球與高遠球的動作與擊球要領。
2. 能說出羽球單打規則。
3. 能說出羽球發短球要領。
4. 能做出羽球發短球的動作。
5. 能夠欣賞他人動作並改正自己的錯誤動作。
 |
| 第10-11週 | 田徑短跑起跑法加速度跑測驗100公尺 | 1. 能做出蹲踞式起跑動作與加速度跑的動作。
2. 了解現代奧運徑賽的比賽項目與相關的規則。
3. 能說出蹲距式與100公尺短跑要領。
4. 能夠欣賞他人動作並改正自己的錯誤動作。
 |
| 第12-15週 | 游泳浮板划手15公尺浮板打水 | 1. 了解浮板划手的要領。
2. 能說出浮板划手的要領。
3. 能做出浮板划手動作。
4. 養成對水上活動安全的警覺性。
5. 能夠欣賞他人動作並改正自己的錯誤動作。
6. 建立兩性平等正確觀念。
 |
| 第16-17週 | 毽子花式動作 | 1. 學會踢毽子花式動作。
2. 能做出1分鐘花式踢毽表演。
 |
| 第18-19週 | 壘球傳球接高飛球 | 1. 學做出肩上傳球，並能長傳25公尺。
2. 能夠學會接高飛球動作要領。
 |
| 第20週 | 術科測驗 | 1. 15公尺浮板划手能說出浮板划手的要領。
2. 100公尺。
3. 羽球發短球。
4. 排球傳舉球。
 |
| 議題融入 | 生命教育、性別平等教育 |
| 評量方式 | 術科測驗、紙筆測驗 |
| 教學設施設備需求 |  |
| 師資來源 |  |
| 備註 |  |