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 | 彩繪兩性關係 | 1.了解與異性溝通的方法，並能區分欣賞與愛的不同。 2.能健康邀約對方並安排安全愉快的約會活動 。能學會不過度追求，不讓被追求者產生困擾。 |
| 第5-6週 | 我的身體我作主 | 1.能指出可有身體接觸的對象。2.能認識可有身體接觸的情境。3.能依動作、部位、時間來分辨適當與不適當的身體接觸。4能依情境及對象做出適當的身體接觸動作。5.能知道自己身體的哪些部位是不可以被碰觸的。 |
| 第7週 | 第一次定期考查 |  |
| 第8-9週 | 健康的愛、安全的性 | 1.認識性傳染疾病的特性、發生、傳播途徑及預防方法。 2.建立防治性傳染疾病的正確態度，與瞭解預防愛滋病的自我保護方法。 3.學生瞭解正確使用保險套之要點。 4.澄清對愛滋病的迷思，關懷與支持愛滋病病毒感染者。5.培養促進性健康的意識與健康自我管理的行動。 |
| 第10-13週 | 致命的迷幻世界 | 1.了解藥物濫用的定義、認識毒品的種類及所引發的相關法律議題。2.認識各類毒品及其作用，同時了解毒品對於人體的危害。3.了解毒品對於生理、心理與社會的影響。4.再度演練拒絕技巧，同時能善用於各種生活情境中。5.建立拒絕毒品的正面觀念，並培養對毒品的正確態度。 |
| 第14週 | 第二次定期考查 |  |
| 第15-16週 | 青春飲食指南 | 1.了解食物六大類的分類2. 培養均衡飲食的態度。3.了解食品的標示 4.認識飲食紅綠燈。 5.認識碳足跡、食物里程 |
| 第17-19週 | 休閒運動總動員 | 1. 認識休閒活動的意義與健康關係。
2. 了解從事休閒活動必備的安全知識。
3. 透過休閒活動的參與，達到增進健康的目的。
4. 依照自己的興趣，規劃適當的休閒運動。
5. 培養從事休閒運動的習慣，提升生活品質。
 |
| 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 | 美妙的生命 | 1.認識自然受孕、人工受孕或試管嬰兒的過程。2.能知道懷孕的症狀、身體與心裡產生的變化。3.了解胎兒在母體內的生長情形。4.認識不同生產方法的優點與缺點。 |
| 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 | 生命的軌跡 | 1.培養對個人生長發展健康自我悅納的正向態度。2.認識出生、成長、老化、死亡人生各階段的轉變。3.能因應與調適出生、成長、老化人生各階段的轉變。4.協助遭受傷害、悲痛、災難、不幸的親人或朋友尋求有用的資源與 服務。 |
| 第11-13週 | 認識慢性病 | 1.使學生正確認識慢性病。2.了解預防慢性病的方法。3.提升改變不良生活習慣的動機。4.協助家人預防慢性病的發生。 |
| 第14週 | 第二次定期考查 |  |
| 第15-16週 | 傳染病的世界 | 1.知道傳染病對人類社會的影響。2.了解傳染病在台灣的實際傳播情形。3.了解家庭也是傳染病的傳播場所之一。4.熟悉構成傳染病的三大因素。5.知道台灣目前常見的傳染病種類。6.使用適當的技巧及方式預防傳染病。 |
| 第17-19週 | 安全百分百 | 1.學會並能選用 合適有效的急救技巧，在緊急狀況時做出因應。2.覆練習並熟悉各種急救技能的要領與操作。 |
| 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小數 |
| 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 | 籃球雙手投籃籃下投籃 | 1. 了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。
2. 學會進攻與防守的技術並能運用在比賽場上。
 |
| 第4-5週 | 排球規則講解低手傳球分組實作 | 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。
 |
| 第6-7週 | 桌球單雙打規則正手擊球 | 1. 了解單雙打比賽規則
2. 學會正手平擊及正手發球技術之要領。
 |
| 第8-9週 | 羽球規則講解後場高遠球 | 1. 了解羽球運動發展與特性。
2. 學會羽球握拍、發球與高遠球的動作與擊球要領。
 |
| 第10-11週 | 田徑跳遠規則講解跳遠助跑、踏板、起跳及落地動作 | 1. 了解跑、跳是人類重要的原始本能及跑在生活中的應用。
2. 學會跳遠漸加速跑與踏板要領與練習方法。
 |
| 第12-15週 | 游泳規則講解捷式踢水划手聯合動作 | 1. 了解捷泳划臂及換氣的要領。
2. 了解捷式換氣的要領。
3. 學會捷泳及水上自救的基本動作。
4. 養成對水上活動安全的警覺性。
 |
| 第16-17週 | 民俗運動跳繩基本與花式動作 | 1. 了解跳繩運動的起源。
2. 學會跳繩個人基本動作。
3. 個人花式跳繩。
 |
| 第18-19週 | 壘球規則講解滾地球接球打擊動作 | 1. 了解接滾地球動作與打擊動作要領。
2. 學會接滾地球與打擊動作。
 |
| 第20週 | 術科測驗 | 1. 捷式25公尺。
2. 急行跳遠。
3. 籃下投籃30秒
 |
| 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 | 籃球控球運球進攻跑位防守陣型模擬比賽 | 1. 能做出控球及運球動作。
2. 能說出犯規與違例的分別。
3. 了解進攻跑位與防守陣型。
 |
| 第4-5週 | 排球低手發球 | 1. 了解低手發球擊球要領。
2. 了解排球規則與防守站位、陣型。
 |
| 第6-7週 | 桌球正手推球反手檔球 | 1. 能做出正反手推擋球動作。
2. 兩人一組連續推檔球練習。
 |
| 第8-9週 | 羽球羽球規則網前短球 | 1. 複習羽球發球與高遠球的動作與擊球要領。
2. 網球短球動作要領
 |
| 第10-11週 | 田徑中長距離跑 | 1. 學會間歇訓練的要領與練習方法。
2. 能夠經常跑步，鍛鍊良好的體適能。
 |
| 第12-15週 | 游泳捷式聯合動作蛙式腿部動作 | 1. 了解蛙式腿部夾水的要領。
2. 學會蛙式及水上自救的基本動作。
3. 養成對水上活動安全的警覺性。
 |
| 第16-17週 | 民俗運動團體跳繩 | 1. 學會團體跳繩基本動作。
2. 團體花式跳繩。
 |
| 第18-19週 | 壘球內外野防守陣型打擊跑壘聯合動作 | 1. 了解內外野防守站位。
2. 能夠做出打擊後跑壘動作。
 |
| 第20週 | 術科測驗 | 1. 蛙式夾水。
2. 排球發球。
3. 桌球推檔球。
 |
| 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 |  |