

(二)課程規劃與實施內涵-國中(表八之二)

每週學習節數(2)節，上學期(21)週共(42)節、下學期(18)週共(36)節，合計(78)節。

課程名稱	健康與體育/體育	實施年級	9 年級
課程目標	1. 能理解並實踐健康體適能的重要性，養成規律運動習慣，提升心肺耐力、肌力、柔軟度與身體協調能力。 2. 能熟練各項基本運動技能與戰術應用，於團隊競賽中展現合作、溝通與問題解決能力。 3. 能運用運動知識分析自身運動表現，規劃適切的運動計畫，培養自主學習與終身運動能力。 4. 能在體育活動中遵守規則與運動倫理，展現公平競爭、尊重他人及負責任的態度。 5. 能透過多元運動參與，提升自我挑戰與情緒調適能力，建立自信心與正向人際互動。 6. 能認識運動安全與傷害防護知識，於活動中正確運用安全觀念，降低運動傷害風險。 7. 能欣賞不同運動文化與國際體育活動，培養關懷社會及拓展國際視野的素養。 8. 能結合科技與資訊工具紀錄運動歷程，分析運動數據並反思學習成效，提升健康生活管理能力。		
核心素養 具體內涵	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。		
議題融入	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 EJU6 謙遜包容。 生涯規劃: 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 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。	
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-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。 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。 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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3c-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 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	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 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。 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。 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。

		Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 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。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈		
表現任務	本課程平時成績 60%，評量成績 40%。 1、本課程無段考與期末評量。 2、課堂參與表現及學習態度分陸上及水上，依學生在課程表現進行給予加扣分。 3、作業及學習單。 4、實際操作，分組學習討論練習及報告。 5、多元評量			
教學資源	1、基本教材：教科書、教學影片。 2、工具：各項器材。 3、數位資源：網路資訊。 4、實作。			
教學進度	單元名稱	單元內容與學習活動	節數	備註
第(一)週 - 第(二)週	單元四 逆風飛翔 第1章 飛盤 盤旋之際	1. 認識飛盤運動的起源。 2. 能遵守場上安全規則及遊戲規則。 3. 能透過練習體會如何運用順暢的動力鍊來進行傳接盤。 4. 能了解及做出基本的正、反手飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。 5. 能發現傳盤路線偏移並加以修正。 6. 相互合作的班級氣氛。	4	
第(三)週 - 第(四)週	單元五 舞林高手 第1章 啦啦隊 魅力四射	1. 認識啦啦隊運動的趨勢。 2. 能將課程的組合熟記並且與夥伴相互指導。 3. 能跟隨不同節奏速度，跳出流暢舞蹈。 4. 能從不同面向觀察並欣賞啦啦舞。 5. 培養合作的團隊氣氛。	4	
第(五)週 -	單元五 舞林高手 第2章 街舞 舞領風潮	1. 能了解嘻哈文化發展與起源。 2. 能遵守課堂上安全規則及遊戲規則。	4	

第(六)週		3. 能經由操作體驗來了解嘻哈動作之要領。 4. 了解如何利用身體部位力量來幫助練習嘻哈舞蹈動作。 5. 能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。 6. 能比較出較標準有美感的動作。 7. 能培養人際關係及與團隊合作精神。		
第(七)週 － 第(八)週	單元六 民俗運動 第1章 扯鈴 螞蟻上樹	1. 能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。 2. 能做到扯鈴進階技巧，並針對困難點加以改善。 3. 能與他人組合搭配扯鈴技術，感受團隊合作的意義。 4. 能安排扯鈴自我練習計畫，並加以執行從中獲取進步。	4	
第(九)週 － 第(十)週	單元六 民俗運動 第2章 跳繩 繩力超人	1. 明白跳繩對身體發展的重要性。 2. 能知道跳繩的技巧。 3. 能做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。 4. 能感受團隊多人合作的默契與訣竅。 5. 能感受跳繩的樂趣。 6. 能克服困難，完成跳繩自我訓練。	4	
第(十一)週 － 第(十二)週	單元六 民俗運動 第3章 拔河 力拔山河	1. 認識拔河運動個人基本握繩法。 2. 明白拔河比賽如何進行。 3. 學習個人進攻與防守技巧。 4. 能操作拔河運動的各種標準姿勢。 5. 培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。 6. 在拔河比賽中應用團隊技術。	4	
第(十三)週 － 第(十五)週	單元七 球類進階 第1章 籃球 防守與急攻	1. 能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。 2. 認識防守角色的位置分布及任務，並能根據比賽情況即時切換角色與站位。 3. 能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。	6	
第(十六)週 － 第(十八)週	單元七 球類進階 第2章 棒球 固若金湯	1. 認識棒球運動的起源。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。 4. 了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 5. 能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。	4	

		6. 相互合作的班級氣氛。		
第(十九)週 - 第(二十一)週	單元七 球類進階 第3章 足球 足智多謀	1. 認識足球場上最常運用到的基本技巧。 2. 了解足球場上推進最快突破對方的方式。 3. 傳球技巧的運用。 4. 了解傳球品質的好壞。 5. 學習判斷最適合接應傳球的位置	6	
第二學期				
第(一)週 - 第(二)週	單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第1章 瑜珈 「愉佳」	1. 學會自我身體檢視，確保正確的練習情境。 2. 能確實執行基礎、進階瑜珈動作。 3. 學會運動後自我放鬆的重要性。 4. 透過自我練習計畫提升身心素質。	4	
第(三)週 - 第(四)週	單元五 武林高手 第1章 防身術 臨陣脫逃	1. 了解防身術的原意。 2. 知道有效攻擊及防守位置為何處。 3. 了解不同危險情境中的自我保護方法。 4. 能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。	4	
第(五)週 - 第(七)週	單元五 武林高手 第2章 跆拳道 拳霸一方	1. 認識跆拳道運動的器材。 2. 認識跆拳道的比賽規則轉變。 3. 能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4. 相互合作的班級氣氛。	6	
第(八)週 - 第(九)週	單元五 武林高手 第3章 你、我來練武功	1. 學習武術的基本禮儀及精神。 2. 認識武術的基本步法。 3. 能確實執行武術基本套路：五步拳。 4. 藉由步法訓練鍛鍊腿部肌力及身體平衡。 5. 能設法應用在基礎實戰中。	4	
第(十)週 - 第(十一)週	單元六 翻轉人生 第1章 飛盤 劃破天際	1. 認識飛盤運動的各項比賽。 2. 能遵守場上安全規範及遊戲規則。 3. 能透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。	4	

		4. 能了解規則，並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 5. 培養相互合作的班級氣氛，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。		
第(十二)週 — 第(十四)週	單元六 翻轉人生 第 2 章 自行車 轉動「騎跡」	1. 了解自行車的種類與構造。 2. 了解道路騎乘規則及安全事項。 3. 了解自行車的安全檢查及基本設定。 4. 了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。 5. 學會騎行時的溝通手勢。 6. 學會安排自行車休閒騎乘活動。	6	
第(十五)週 — 第(十六)週	單元七 球類進階 第 1 章 足球 胸有成「足」	1. 了解足球場上最常運用到的兩人配合戰術。 2. 了解兩人配合的執行重點與突破。 3. 能成功執行足球兩人小組的配合。 4. 能與隊友創造出戰術的暗號	4	
第(十七)週 — 第(十八)週	單元七 球類進階 第 2 章 棒球 同心合力	1. 了解知名棒球選手的故事故，並以其努力的態度自勉。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 習得流暢打擊以及跑壘之基本技巧。 4. 能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，並了解其中差異。 5. 了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。 6. 培養相互合作的班級氣氛。	4	

(二)課程規劃與實施內涵-國中(表八之二)

每週學習節數(1)節，上學期(21)週共(21)節、下學期(18)週共(18)節，合計(39)節。

課程名稱	健康與體育—健康	實施年級	九年級
課程目標	1. 能夠瞭解何謂健康體型。能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。 2. 了解提升人際關係的策略。認識衝突解決的原則 3. 了解家庭的不同功能。 4. 了解網路交友的安全注意事項。 5. 評估與思考壓力帶來的健康問題。運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。 6. 識休閒活動的意涵與方法 7. 學習評估社區安全潛在危機的方法。理解社區健康營造定義與流程。 8. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 9. 體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用 10. 了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。理解人生各個階段有不同的健康促進重點。		
核心素養 具體內涵	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。		
議題融入	【性別平等】 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 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【家庭教育】 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 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。 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【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。	
學習重點	學習表現	健體 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 健體 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 健體 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 健體 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 健體 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。

		健體 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。 健體 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 健體 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 健體 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 健體 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益。 健體 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 健體 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 健體 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 健體 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 健體 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 健體 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 健體 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。 健體 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。 健體 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 健體 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 健體 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。
	學習內容	健體 Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 健體 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 健體 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 健體 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 健體 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 健體 Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 健體 Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 健體 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 健體 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。 健體 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 健體 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 健體 Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 健體 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 健體 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 健體 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 健體 Fb-IV-3 保護性的健康行為。

表現任務	分組上台報告，並繳交期末書面報告。			
教學資源	教學投影片、Youtube 健康頻道			
教學進度	單元名稱	單元內容與學習活動	節數	備註
上學期 第(1)週 － 第(2)週	單元一 體型由我塑 第 1 章 體型覺醒	1. 能夠瞭解何謂健康體型。 2. 對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。	2	
第(3)週 － 第(4)週	單元一 體型由我塑 第 2 章 體型方程式	1. 能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。 2. 了解體型不良對健康造成的影響。	2	
第(5)週 － 第(6)週	單元一 體型由我塑 第 3 章 健康我最「型」	1. 了解如何達到健康體型。 2. 能訂定出自己的健康體管理計畫。	2	
第(7)週 － 第(8)週	單元二 人際新觀點 第 1 章 青春情誼	1. 了解提升人際關係的策略。 2. 學習運用「我」訊息表達情緒。 3. 認識衝突解決的原則。 4. 運用不同方法處理人際問題。	2	
第(9)週 － 第(10)週	單元二 人際新觀點 第 2 章 我們這一家	1. 了解家庭的不同功能。 2. 認識促進家庭關係的方法。 3. 參與增進家庭關係的活動。 4. 了解發生衝突的解決方法。 5. 認識家庭暴力及處理方式。	2	
第(11)週 － 第(12)週	單元二 人際新觀點 第 3 章 雲端停看聽	1. 了解網路交友與一般交友的差異。 2. 了解網路交友的安全注意事項。 3. 認識網友見面的安全守則。 4. 體認網友見面時自我保護的重要性。	2	

第(13)週 － 第(14)週	單元三 心情點播站 第1章 釋放壓力鍋	1. 評估與思考壓力帶來的健康問題。 2. 認識與善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健康問題。 3. 持續地執行調適壓力、促進心理健康的方法。	2	
第(15)週 － 第(16)週	單元三 心情點播站 第2章 EQ「心」世界	1. 評估與思考情緒的影響與相關問題。 2. 認識與善用情緒調適技能，以解決與預防生活中健康問題。 3. 持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。	2	
第(17)週 － 第(18)週	單元三 心情點播站 第3章 守住珍貴生命	1. 運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。 2. 提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。	2	
第(19)週 － 第(21)週	單元三 心情點播站 第4章 休閒「心」生活	1. 認識休閒活動的意涵與方法。 2. 學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。	3	
教學進度	單元名稱	單元內容與學習活動	節數	備註
下學期 第(1)週 － 第(2)週	單元一 社區網絡拼圖 第1章 社區放大鏡	1. 學習評估社區安全潛在危機的方法。 2. 理解社區安全相關守則與法令。 3. 運用健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。	2	
第(3)週 － 第(5)週	單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力	1. 理解社區健康營造定義與流程。 2. 運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3. 主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。	3	
第(6)週 － 第(9)週	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰	1. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2. 體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3. 體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。	4	

		4. 學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題，分析其問題和改進之道。		
第(10)週 － 第(12)週	單元二 翻轉護地球 第 2 章 綠活行動家	1. 體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。 2. 了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。 3. 學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。 4. 能影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。	3	
第(13)週 － 第(15)週	單元三 健康人生逗陣行 第 1 章 美妙新生命	1. 了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。 2. 了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。	3	
第(16)週 － 第(18)週	單元三 健康人生逗陣行 第 2 章 樂活新旅程	1. 理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 2. 體認不同階段所會遇到的健康問題。	3	