

### 南投縣中興國民中學 111 學年度部定課程計畫…八年級

#### 【第一學期】

領域 /科目	健康與體育	年級/班級	二年級，共 <u>18</u> 班
教師	健體領域教師團隊	上課週/節數	每週 <u>3</u> 節， <u>21</u> 週，共 <u>63</u> 節

#### 課程目標：

1. 能辨別欣賞、喜歡與愛，了解健康的邀約、安全的約會方式，並學習情感維持與正確的結束方法。
2. 體認維護身體自主權的重要，建立性價值觀，認識性傳染病及預防方式。
3. 了解臺灣全民健保；破解國人就醫迷思，分析健保醫療浪費的原因；清楚正確的就醫流程；養成正確用藥態度與習慣；醫藥分業的注意事項。
4. 藥物濫用常見原因與種類；藥物濫用對社會的危害。
5. 藥物的拒絕技巧與原則，了解藥物濫用的戒治資源。
6. 了解不同貼紮類型的功能差異，並學習貼紮技術對身體運動的影響。
7. 認識標槍運動，成功做出完整標槍動作。
8. 認識三項全能的起源的起源及各種距離；體驗不同項目間的轉換過程及身體的感受。
9. 認識體操運動的脈絡，臺灣在國際體操領域的表現，學習體操地板動作的技巧。
10. 熟練換氣與划手的配合技巧，精進泳技並思考換氣策略。認識浮潛安全守則，學習浮潛技能與知識。
11. 理解籃球、桌球、羽球及壘球的基本知識並能做出基本動作。

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	單元一 愛，這件事 第 1 章 歌頌情誼	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。	1. 辨別欣賞、喜歡與愛。 2. 了解健康的邀約、安全的約會的方式。 3. 學習情感維持與結束的正確方式。 4. 培養情感關係中的正確態度與健康價值觀。	上課參與 平時觀察 小組討論 經驗分享 紙筆測驗	<b>【性別平等】</b> 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。
	單元四 貼心！就能安心！ 第 1 章 運動與貼紮	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。	1. 了解不同貼紮類型的功能差異。 2. 體驗並練習貼紮技術對身體動作的影響。 3. 了解如何在常見的運動傷害中施作正確的貼紮技術。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	<b>【安全教育】</b> 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J11 學習創傷救護技能。

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

	<p>單元一 愛，這件事 第 1 章 歌頌情誼</p>	<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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辨別欣賞、喜歡與愛。</li> <li>2. 了解健康的邀約、安全的約會的方式。</li> <li>3. 學習情感維持與結束的正確方式。</li> <li>4. 培養情感關係中的正確態度與健康價值觀。</li> </ol>	<p>上課參與 平時觀察 小組討論 經驗分享 紙筆測驗</p>	<p><b>【性別平等】</b> 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>二</p>	<p>單元五 挑戰極限 第 1 章 標槍 千斤一擲</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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能遵守標槍場上安全規則及遊戲規則。</li> <li>2. 能經由同儕間的觀察學習了解標槍動作的原理。</li> <li>3. 懂得聯合身體各部位提升運動表現。</li> <li>4. 能成功做出完整的標槍動作。</li> <li>5. 相互合作的班級氣氛。</li> <li>6. 能將學習到的軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。</li> </ol>	<p>上課參與 實作評量</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>
<p>三~四</p>	<p>單元一 愛，這件事 第 2 章 珍愛自我</p>	<p>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，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體認維護身體自主權的重要。</li> <li>2. 展現維護身體自主權的行動。</li> <li>3. 分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。</li> <li>4. 建立健康的性價值觀。</li> </ol>	<p>上課參與 平時觀察 小組討論 經驗分享 紙筆測驗</p>	<p><b>【性別平等】</b> 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。</p>

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

					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。
	單元五 挑戰極限 第 2 章 三項全能	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-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。	1. 了解三項全能的起源及各種距離。 2. 認識三項全能的器材及使用時機。 3. 體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受，並了解轉換區的擺放設置。 4. 學習設計適合自己的運動訓練計畫。 5. 完成一次的小型三項全能賽。	上課參與 平時觀察 技能測驗	【戶外教育】 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。
五	單元一 愛，這件事 第 2 章 珍愛自我	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。	1. 體認維護身體自主權的重要。 2. 展現維護身體自主權的行動。 3. 分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 4. 建立健康的性價值觀。	上課參與 平時觀察 小組討論 經驗分享 紙筆測驗	【性別平等】 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 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。
	單元五 挑戰極限 第 3 章 競技體操 地板	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-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。	1. 認識體操運動的脈絡。 2. 能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。 3. 能夠了解體操地板運動為何。 4. 能夠了解體操地板運動的基本動作及練習方法。 5. 能夠學會體操地板運動的動作與正確技巧。 6. 能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。 7. 能夠學會分析動作技巧與編排。 8. 能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 9. 能遵守安全規範及比賽規則。 10. 營造相互合作的班級氣氛。 11. 能夠欣賞他人的動作表現。	上課參與 平時觀察 技能測驗	<b>【安全教育】</b> 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。
六	單元一 愛，這件事 第 3 章	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	1. 認識性傳染病的種類與症狀。 2. 了解性傳染病的預防方式。	上課參與 平時觀察 分組討論 紙筆測驗	<b>【法治教育】</b> 法 J2 避免歧視。

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

	「性」福「保」典	基本概念，應用於日常生活中。	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. 培養關懷性傳染病患的態度。</li> <li>4. 學習「健康技能-正確使用保險套」。</li> <li>5. 培養堅守安全性行為的態度。</li> </ol>		
	單元五 挑戰極限 第 3 章 競技體操 地板	<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。</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識體操運動的脈絡。</li> <li>2. 能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。</li> <li>3. 能夠了解體操地板運動為何。</li> <li>4. 能夠了解體操地板運動的基本動作及練習方法。</li> <li>5. 能夠學會體操地板運動的動作與正確技巧。</li> <li>6. 能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。</li> <li>7. 能夠學會分析動作技巧與編排。</li> <li>8. 能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。</li> <li>9. 能遵守安全規範及比賽規則。</li> <li>10. 營造相互合作的班級氣氛。</li> <li>11. 能夠欣賞他人的動作表現。</li> </ol>	上課參與 平時觀察 技能測驗	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J2 判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p>
七	段考週				

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

	<p>單元一 愛，這件事 第 3 章 「性」福「保」 典</p>	<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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識性傳染病的種類與症狀。</li> <li>2. 了解性傳染病的預防方式。</li> <li>3. 培養關懷性傳染病患的態度。</li> <li>4. 學習「健康技能-正確使用保險套」。</li> <li>5. 培養堅守安全性行為的態度。</li> </ol>	<p>上課參與 平時觀察 分組討論 紙筆測驗</p>	<p>【法治教育】 法 J2 避免歧視。</p>
<p>八~九</p>	<p>單元六 水上游龍 第 1 章 捷泳 泳無止息</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-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</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。</li> <li>2. 熟練捷泳換氣與划手的配合技巧。</li> <li>3. 自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。</li> <li>4. 精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。</li> </ol>	<p>上課參與 技能測驗</p>	

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

		察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。			
十~十一	單元二 一生「醫」世 第1章 臺灣「醫」級棒	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-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。	1. 了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2. 清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。 3. 認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。 4. 破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。 5. 清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。 6. 選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【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。
	單元六 水上游龍 第2章 浮潛 深入潛出	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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力	1. 認識浮潛安全守則，執行安全的水上休閒活動。 2. 學習浮潛的技巧，輕鬆結合自己的泳技，培養休閒運動的興趣。 3. 學習浮潛技能與知識，提高水上休閒活動的適應能力。 4. 了解海洋環境與生態，促進重視海洋環境保護意識。	上課參與 平時觀察 技能測驗	【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。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。



		及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。			
十二~十三	單元二 一生「醫」世 第 2 章 正確用藥好安心	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。	1. 學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。 2. 養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。 3. 強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4. 能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。	上課參與 平時觀察 分組報告 經驗分享 紙筆測驗	<b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
	單元七 球類入門 第 1 章 籃球 跑動與配合	健體-J-C2 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。	1. 能瞭解進行籃球練習前，如何藉由腳步動態訓練提升體能。 2. 了解並操作新、舊式上籃方式。 3. 能運球並簡易突破障礙後上籃。 4. 能了解正確掩護動作，並應用不同方向的掩護阻擋防守者，協助隊上進攻。	上課參與 平時觀察 技能測驗	

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

			5. 能在簡易賽事中自由運用掩護、擋拆等技術。		
十四	段考週				
十五	單元二 一生「醫」世 第 2 章 正確用藥好安心	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。	1. 學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。 2. 養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。 3. 強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4. 能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【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。
	單元七 球類入門 第 2 章 桌球 誰與爭鋒	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。	1. 認識桌球的發球原則。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。 4. 能做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。	平時觀察 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

		<p>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。</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>5. 培養控球落點瞄準目標物的能力。</p> <p>6. 相互合作的班級氣氛。</p>		
十六	<p>單元三 「癮」爆新觀點 第 1 章 青春要玩不藥丸</p>	<p>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。</p>	<p>1. 瞭解藥物濫用的常見成因。</p> <p>2. 瞭解藥物濫用的種類。</p> <p>3. 能說出藥物濫用對健康的影響。</p> <p>4. 分析藥物濫用對社會的危害。</p> <p>5. 能下定決心拒絕藥物濫用。</p> <p>6. 能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。</p>	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享 紙筆測驗</p>	<p>【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。</p>
	<p>單元七 球類入門 第 2 章 桌球 誰與爭鋒</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</p>	<p>1. 認識桌球的發球原則。</p> <p>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3. 能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。</p>	<p>平時觀察 技能測驗</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

		<p>意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>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。</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>4. 能做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。</p> <p>5. 培養控球落點瞄準目標物的能力。</p> <p>6. 相互合作的班級氣氛。</p>		
十七	<p>單元三 「癮」爆新觀點 第 1 章 青春要玩不藥丸</p>	<p>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。</p>	<p>1. 瞭解藥物濫用的常見成因。</p> <p>2. 瞭解藥物濫用的種類。</p> <p>3. 能說出藥物濫用對健康的影響。</p> <p>4. 分析藥物濫用對社會的危害。</p> <p>5. 能下定決心拒絕藥物濫用。</p> <p>6. 能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。</p>	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享 紙筆測驗</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品 EJU1 尊重生命。</p>

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

	單元七 球類入門 第 3 章 羽球 致命一擊	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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識 2020 東京奧運選手的精湛表現及最關鍵的後場致命一擊。</li> <li>2. 經由高遠球對抗賽，熟習舊經驗，並藉此建立後場擊球之基本能力。</li> <li>3. 了解與學會後場殺球動作要領與應用，並建立擊球時正確的拍面擊球位置及發力。</li> <li>4. 能了解羽球殺球之不同方式並能在比賽中欣賞。</li> <li>5. 能學會殺球時的使用時機與執行方法，並實際應用於比賽戰術戰略。</li> </ol>	平時觀察 上課參與 技能測驗	
	單元三 「癮」爆新觀點 第 2 章 毒來不毒往	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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識拒絕的原則與技巧。</li> <li>2. 能以正向的態度面對拒絕。</li> <li>3. 能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。</li> <li>4. 了解藥物濫用的戒治資源。</li> </ol>	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	<b>【法治教育】</b> 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。
十八	單元七 球類入門 第 3 章 羽球 致命一擊	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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識 2020 東京奧運選手的精湛表現及最關鍵的後場致命一擊。</li> <li>2. 經由高遠球對抗賽，熟習舊經驗，並藉此建立後場擊球之基本能力。</li> <li>3. 了解與學會後場殺球動作要領與應用，並建立擊球時正確的拍面擊球位置及發力。</li> </ol>	平時觀察 上課參與 技能測驗	

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

			<p>4. 能了解羽球殺球之不同方式並能在比賽中欣賞。</p> <p>5. 能學會殺球時的使用時機與執行方法，並實際應用於比賽戰術戰略。</p>		
十九~二十	<p>單元三 「癮」爆新觀點 第 2 章 毒來不毒往</p>	<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>1. 認識拒絕的原則與技巧。</p> <p>2. 能以正向的態度面對拒絕。</p> <p>3. 能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。</p> <p>4. 了解藥物濫用的戒治資源。</p>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p><b>【法治教育】</b> 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。</p>
	<p>單元七 球類入門 第 4 章 壘球 身手矯健</p>	<p>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。</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>1. 認識壘球運動的演進脈絡。</p> <p>2. 能比較出棒球與壘球的差異。</p> <p>3. 能遵守球場上的遊戲規則。</p> <p>4. 能了解傳接球動作之原理。</p> <p>5. 能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。</p> <p>6. 了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。</p> <p>7. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>平時觀察 上課參與 技能測驗</p>	<p><b>【品德教育】</b> 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 J8 理性溝通與問題解決。</p>
二十一	段考週				

## 南投縣中興國民中學 111 學年度部定課程計畫

### 【第二學期】

領域 /科目	健康與體育	年級/班級	二年級，共 <u>18</u> 班
教師	健體領域教師團隊	上課週/節數	每週 <u>3</u> 節， <u>20</u> 週，共 <u>60</u> 節

#### 課程目標：

1. 認識食品添加物，辨識媒體廣告行銷手法，能在生活中實踐消費者權利與義務。
2. 分析慢性病對臺灣人的健康威脅；體認並分析臺灣首要死因中各項癌症及心血管疾病的威脅程度，並懂得檢視自己的健康狀態。
3. 覺察對老人化的刻板觀念，培養知老敬老的態度；覺知老化是人生必經過程，了解健康老化的原則和方法，了解對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。
4. 了解危機意識，並能評估生活中潛在危機；認識校園霸凌狀況，詐騙時的處理方式及保護自己的方式。
5. 認識隱私外洩可能帶來的影響，了解網路使用保護隱私的方法。
6. 了解交通安全守則，認識基本路權概念。
7. 體認 AED 與 CPR 的重要性並了解如何操作。
8. 認識奧林匹克運動會，了解夏、冬季奧運；認識奧運風雲人物及對體壇的意義為何。
9. 了解有氧運動的益處與正確跑步的概念，並習得慢跑的技巧。
10. 懂得肌肉鍛鍊的原則，認識肌力與肌耐力，學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。
11. 能夠了解體操跳箱基本動作及練習方法，並能學會跳箱動作。
12. 學會仰泳腿部打水、手臂滑水和聯合動作，展現全身動作協調性。
13. 認識獨木舟、槳、救生衣的類型及獨木舟動作的原理；能做出獨木舟基本槳法。
14. 理解藤球，桌球、羽球及壘球的進階知識。

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	單元 1 消費中學堂 第 1 章 GO 購「食」力讚	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。	1. 以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，如：產銷履歷、有機農產品、健康食品。 2. 辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	<b>【環境教育】</b> 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。
	單元四 Olympic Games 運動誌 第 1 章 奧林匹克故事館	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。	1. 認識現代奧林匹克運動會的復興。 2. 了解國際奧林匹克委員會與奧運會的關係。 3. 了解夏、冬季奧運項目，並知悉我國曾出戰的項目。 4. 了解奧林匹克精神如何落實，回顧歷屆奧運的代表性事件。 5. 認識我國在奧林匹克運動會奪牌的優秀運動員。 6. 了解我國參與奧運與奪牌的歷程。 7. 能欣賞奧林匹克運動會表現優異的選手。	上課參與 平時觀察 小組討論 心得報告	<b>【國際教育】</b> 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。



附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

二~三	<p>單元 1 消費中學堂 第 1 章 GO 購「食」力讚</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，如：產銷履歷、有機農產品、健康食品。</li> <li>2. 辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。</li> </ol>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p><b>【環境教育】</b> 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。</p>
	<p>單元五 有氧、無氧運動 第 1 章 慢跑</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。</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解有氧運動的益處。</li> <li>2. 建立正確的跑步運動概念。</li> <li>3. 習得慢跑的動作技巧與訣竅。</li> <li>4. 學會運動前熱身與運動後收操伸展。</li> <li>5. 懂得利用智慧軟體輔助運動。</li> <li>6. 養成持續慢跑的運動習慣。</li> <li>7. 具備簡易的配速觀念，並可實際應用於慢跑練習中。</li> </ol>	<p>上課參與 平時觀察 實作評量 技能測驗</p>	

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

	<p>單元一 消費中學堂 第 2 章 健康消費實踐家</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>1. 能在生活當中實踐消費者權利與義務。 2. 能解讀媒體廣告的行銷手法。</p>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p><b>【人權教育】</b> 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p>
<p>四~五</p>	<p>單元五 有氧、無氧運動 第 2 章 彈力繩肌肉鍛鍊</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-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。</p>	<p>1. 能懂得肌肉鍛鍊的原則。 2. 能認識肌力與肌耐力。 3. 能瞭解肌肉強化的好處。 4. 學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 5. 懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。 6. 可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。</p>	<p>上課參與 平時觀察 實作評量 技能測驗</p>	
<p>六</p>	<p>單元二 慢病驚心 第 1 章</p>	<p>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</p>	<p>1. 分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。</p>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p><b>【生命教育】</b> 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</p>

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

	慢性病情報站 (上)	能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	2. 體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。 3. 體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 4. 懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。		樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
	單元五 有氧、無氧運動 第 3 章 器械體操 跳箱	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。	1. 能夠了解體操跳箱運動的基本動作及練習方法，並加以運用。 2. 能夠學會體操跳箱運動的動作與正確技巧。 3. 能夠學會分析動作技巧與應用組合。 4. 能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 5. 能遵守安全規範及比賽規則。 6. 營造相互合作的班級氣氛， 7. 能夠欣賞他人的動作表現。	上課參與 平時觀察 實作評量 技能測驗	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。
七	段考週				

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

八~九	<p>單元二 慢病驚心 第 2 章 慢性病情報站 (下)</p>	<p>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。</p> <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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體認糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病因素和預防方法。</li> <li>2. 分析腎臟病及其病變的嚴重程度，並了解其症狀、致病因素和預防方法。</li> <li>3. 了解代謝症候群的成因，以及對健康的威脅情況，並分析預防方法。</li> <li>4. 能統整遠離慢性病的各項重要預防策略，並落實執行於日常生活中。</li> <li>5. 能夠關懷和願意照護慢性病親屬。</li> </ol>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品 EJU1 尊重生命。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p><b>【家庭教育】</b> 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>
	<p>單元六 力爭上游 第 1 章 仰泳 趾高氣揚</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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。</li> <li>2. 學會仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精進泳技。</li> <li>3. 學會仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。</li> <li>4. 勇於參與游泳能力評量並達成目標。</li> </ol>	<p>上課參與 平時觀察 實作評量 技能測驗</p>	
十~十一	<p>單元二 慢病驚心 第 3 章 愛譜生命最終章</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</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 覺察對老化的刻板觀念，培養知老和敬老的態度。</li> </ol>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品 J9 知行合一與自我反省。</p> <p><b>【生命教育】</b></p>

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

		<p>索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p>	<p>2. 覺知老化是人生必經過程，瞭解健康老化原則和方法，培養愛老的態度。</p> <p>3. 體會身體老化形成的生活不便，養成助老的習慣。</p> <p>4. 覺察對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。</p> <p>5. 體認死亡是人生必經過程，感受生命意義和價值，進而對自我生命有所規劃。</p>		<p>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。</p>
<p>單元六 力爭上游 第 2 章 獨木舟 划力出場</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>1. 認識獨木舟、槳、救生衣的類型。</p> <p>2. 能經由引導學習來了解獨木舟動作之原理。</p> <p>3. 了解如何利用力量來輔助划船的動作。</p> <p>4. 能做出獨木舟基本槳法。</p> <p>5. 培養水中自救與救援能力。</p> <p>6. 能夠組成彼此信任與並相互合作的團隊。</p>	<p>上課參與 平時觀察 實作評量 技能測驗</p>	<p>【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。</p> <p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
<p>十二 單元三 安全防護網 第 1 章 扭轉危機保安康</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>1. 了解危機意識，並能評估生活中潛在的危機。</p> <p>2. 認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。</p> <p>3. 了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。</p>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。</p>	

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

			4. 認識遭遇詐騙時的處理方式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。		
	單元七 球類進階 第 1 章 藤球 空中格鬥	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。	1. 認識藤球運動的特性與規則。 2. 理解運動前伸展的重要性。 3. 透過遊戲來思考動作應用的時機。 4. 能協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。 5. 能感受省力及準確之擊球動作。 6. 培養定點發球過網的穩定性，進一步學習移位回擊球的能力。 7. 相互合作的班級氣氛。	上課參與 平時觀察 技能測驗	【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。
十三	單元三 安全防護網 第 2 章 網住安全	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。	1. 認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 2. 了解網路使用上保護隱私的方法。 3. 體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 4. 體認自拍與散播裸照帶來的影響。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【性別平等】 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。 【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。
	單元七 球類進階 第 2 章 桌球 蓄勢待發	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	1. 認識桌球比賽單打規則。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。	上課參與 平時觀察 實作評量 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

		與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 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。	4. 能做出正拍攻球結合步法的動作。 5. 培養控球落點瞄準目標物的能力。 6. 相互合作的班級氣氛。		
十四	段考週				
十五~十六	單元三 安全防護網 第 2 章 網住安全	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。	1. 認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 2. 了解網路使用上保護隱私的方法。 3. 體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 4. 體認自拍與散播裸照帶來的影響。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	<b>【性別平等】</b> 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。 <b>【法治教育】</b> 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。
	單元七 球類進階 第 2 章 桌球 蓄勢待發	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。	1. 認識桌球比賽單打規則。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。 4. 能做出正拍攻球結合步法的動作。	上課參與 平時觀察 實作評量 技能測驗	<b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

		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。	5. 培養控球落點瞄準目標物的能力。 6. 相互合作的班級氣氛。		
十七~十八	單元三 安全防護網 第 3 章 馬路如虎口	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。	1. 了解交通安全四守則。 2. 認識基本路權概念。 3. 能表現遵守交通規則的行為。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
	單元七 球類進階 第 3 章 羽球 羽日俱進	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。	1. 認識 2020 東京奧運選手的精湛表現及最關鍵的後場致命一擊。 2. 經由高遠球對抗賽，熟習舊經驗，並藉此建立後場擊球之基本能力。 3. 了解與學會後場殺球動作要領與應用，並建立擊球時正確的拍面擊球位置及發力。 4. 能了解羽球殺球之不同方式並能在比賽中欣賞。 5. 能學會殺球時的使用時機與執行方法，並實際應用於比賽戰術戰略。	平時觀察 上課參與 技能測驗	



附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

	<p>單元三 安全防護網 第 4 章 生命之鏈</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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解生命之鏈及其內涵。</li> <li>2. 體認 CPR 與 AED 的重要性。</li> <li>3. 能操作 CPR 與 AED。</li> <li>4. 願意提供相關急救措施。</li> </ol>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p><b>【安全教育】</b> 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p>
<p>十九</p>	<p>單元七 球類進階 第 4 章 壘球 攻守兼備</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</li> <li>2. 能了解慢速壘球守備的陣型。</li> <li>3. 能經由經驗來了解投手投球之原理。</li> <li>4. 了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。</li> <li>5. 能比較出較省力之投球動作。</li> <li>6. 培養穩定投球的能力。</li> <li>7. 相互合作的班級氣氛。</li> </ol>	<p>上課參與 平時觀察 實作評量 技能測驗</p>	<p><b>【品德教育】</b> 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 J8 理性溝通與問題解決。</p>
<p>二十</p>	<p>段考週</p>				