

## 臺南市公龍崎國民中學112學年度第一學期一年級健體(合科)領域學習課程(調整)計畫

(■普通班/□體育班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節。
課程目標	<p>第一冊健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 探討健康的內涵，採取正確的自我照護，以提升整體健康水準。</li> <li>2. 了解青春期身心需求及學會調適身心變化。</li> <li>3. 建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。</li> <li>4. 了解事故傷害的定義及成因，並思考其對健康造成的威脅與嚴重性。</li> <li>5. 判斷環境中潛在危機，及對健康造成的衝擊與風險。</li> <li>6. 因應不同生活情境，善用健康技能降低事故的發生。</li> <li>7. 監控環境安全狀況，並能針對危險處持續調整與修正。</li> </ol> <p>第一冊體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識運動前健康評估與體適能檢測。</li> <li>2. 了解運動處方設計原則。</li> <li>3. 建立使用運動設施安全意識。</li> <li>4. 學會自行車、跑步、水中自救及救人原則。</li> <li>5. 培養自我挑戰、自我精進的態度。</li> <li>6. 認識籃球的運球技巧。</li> <li>7. 了解排球的接球技巧。</li> <li>8. 熟悉羽球發球、接發球及正手高遠球的技巧。</li> <li>9. 認識體操的跳躍、翻滾等技巧。</li> <li>10. 了解創意啦啦舞的基本動作與組合。</li> <li>11. 學習扯鈴的繞腳及繞腳轉身技巧。</li> </ol>				
該學習階段 領域核心素養	<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-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-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>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>
--	--

## 臺南市公龍崎國民中學112學年度第一學期二年級健體(合科)領域學習課程(調整)計畫

(■普通班/□體育班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節。
課程目標	<p>第三冊健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解並維護自己與他人的身體界線，以及自主權。</li> <li>2. 運用生活技能或策略，來面對與性別或性行為議題。</li> <li>3. 知道性騷擾與性行為相關的法律規範，以正確資訊來思考拒絕性騷擾、性別歧視等問題。</li> <li>4. 熟悉人際溝通互動技能合宜邀約，以及學習情感結束的原則，以及因應策略。</li> <li>5. 認識情感發展的階段，了解愛需要透過學習來維持。</li> <li>6. 學習生活技能以因應各種情感議題。</li> <li>7. 認識情感發展中潛藏的危機，並學習保護自己。</li> <li>8. 認識食物選擇、營養、衛生以及健康的關係。</li> <li>9. 認識食品中毒的種類、發生原因，以及預防方法。</li> <li>10. 學習如何正確飲食，並為自己的飲食安全進行把關。</li> <li>11. 建立分辨毒害的能力。</li> <li>12. 了解藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等健康層面所造成之衝擊。</li> <li>13. 認識生活上常見的誘毒情境，並展現毒品拒絕技巧，培養個人的拒毒能力。</li> <li>14. 運用課程內容，展現個人宣示反毒理念之能力。</li> </ol> <p>第三冊體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。</li> <li>2. 了解跳遠及跳高的動作要領。</li> <li>3. 知道登山活動的特性及安全注意事項。</li> <li>4. 學會排球托球技巧，並在練習及比賽中與同學合作完成目標。</li> <li>5. 透過學習感受桌球運動的樂趣，提升並增強技能與體適能。</li> <li>6. 能做到羽球正手切球、正反手挑球動作，並充分實踐運用。</li> <li>7. 能了解籃球各種傳接球的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。</li> <li>8. 能了解棒壘球運動項目的傳接球技巧，並能藉由反思和觀察，改善動作技能。</li> <li>9. 認識足球頭頂球技巧，以及守門員相關技術，在活動中建立比賽戰術的概念。</li> <li>10. 了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法，並嘗試操作。</li> </ol>				

	11. 了解扯鈴繞手及扭轉乾坤之運動技能，以團隊合作方式學習並熟悉扯鈴之操作。
該學習階段 領域核心素養	<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-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-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>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>

## 臺南市公龍崎國民中學112學年度第一學期三年級健體(合科)領域學習課程(調整)計畫

(  普通班 /  體育班 )

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節。
課程目標	<p>第五冊健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解身體意象的意涵及其影響因素，並能思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，運用批判性思考技能來澄清迷思。</li> <li>2. 了解過輕或過重對身體可能造成的危害，且能運用客觀的健康數據來評估並擬定體重控制行動策略。</li> <li>3. 能夠釐清媒體呈現體重控制的迷思，並以適合自己的自主健康管理的體重控制行動策略來實踐健康生活型態。</li> <li>4. 了解臺灣社會的轉變對飲食的影響，認識常見的飲食保健類型，能夠了解其對人健康的影響，進而做個聰明的消費者。</li> <li>5. 能辨識資訊以選購合適的健康產品，並了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性的消費者。</li> <li>6. 透過分析不同情境下的情緒變化，學習管理情緒，熟悉情緒調適技能，讓自己成為積極快樂的人。</li> <li>7. 認識壓力，並能進行自我覺察與調適，健康的面對壓力。</li> <li>8. 認識常見的異常行為，以便進行預防與同理他人異常行為的發生，並提供適當的協助。</li> </ol> <p>第五冊體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹奧林匹克之相關知識，並了解奧林匹克的價值精神，以實踐在日常生活中。</li> <li>2. 了解體適能之相關知識與技能原理，並能思考與設計適合自己的運動計畫，進一步養成運動習慣。</li> <li>3. 了解階梯有氧和拳擊有氧的基本動作要領與練習方法。</li> <li>4. 了解標槍及鉛球的相關知識與動作要領。</li> <li>5. 了解保齡球的相關知識與動作要領。</li> <li>6. 了解棒壘球之相關知識與技能原理，並能反思和與發展學習策略，以改善動作技能。</li> <li>7. 學習籃球三對三的進攻技術與策略，並能實際應用。</li> <li>8. 了解排球防守與接球的差異，並能將排球的防守基本技術運用在比賽中。</li> <li>9. 了解手球傳接球及射門之相關要領與方法。</li> <li>10. 了解羽球正(反)手平抽球、正(反)手網前撲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。</li> </ol>				
該學習階段 領域核心素養	<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-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-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>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>
--	---

# 一年級 健康與體育 領域 教學課程設計

<b>主題/單元名稱</b>		1-2個人衛生與保健	<b>設計者</b>		
<b>實施年級</b>		一上	<b>節數</b>	4節課（45分鐘/節）	
<b>總綱核心素養</b>		A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題			
<b>領域 學習 重點</b>	<b>核心素養</b>	<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-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>	<b>學習主題</b>	1. 身體自主權的尊重與維護。	
	<b>學習表現</b>	<p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</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>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>		<b>實質內涵</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>學習內容</b>	<p>D 個人衛生與性教育</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>			

<b>學習目標</b>	一、認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。 二、思考青少年常見視力、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。 三、能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。	
<b>教學資源</b>	教師： 一、相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 二、各單元之學習單。	
<b>學習活動設計</b>		
<b>學習活動內容及實施方式</b>		
<b>引起動機</b> 一、教師邀請同學閱讀課本第19頁中，國中生小豪的新生健康檢查結果通知單，並請同學回想開學的新生健康檢查項目，請同學想一想「是否記得自己收到的健康檢查通知單結果為何？」、「自己是否也有相似的健康問題？」，以及收到結果通知單的心情是緊張憂慮，或已對常出現的近視與齲齒問題感到麻木無感，又或者有其他的感受？ 二、邀請同學表達想法，教師依據同學發表的內容，配合課文，講解健康檢查之目的，複習第一章所學之健康狀態是連續且會變動的，並且強調健康檢查是「健康促進」與「疾病預防」之核心。	10分鐘	
<b>視力保健一(學習目標一)</b> 一、教師以「金曲歌王蕭煌奇的故事」或「誰偷走我的光——防治高度近視宣導影片」作為引起動機，配合課本說明「眼睛的構造」及其各功能之運作。 二、教師將全班分為兩兩一組，請全班同學進行「生活行動家」之體驗活動，並邀請2~3位同學分享體驗的感想，說明視力對人體的重要。 三、教師進一步說明常見的眼睛疾病的機轉，包括近視、高度近視與視網膜剝離、散光、遠視、乾眼症、黃斑部病變、白內障與青光眼。 四、可透過行動載具之應用程式，帶領學生體驗不同眼睛疾病之視覺感受與視野。若設備許可，亦可進行VR實境體驗，但需注意學生體驗時之安全。 (第一節結束)	35分鐘	
<b>視力保健二(學習目標一)</b> 一、教師複習上週課程所介紹之常見的眼睛疾病的機轉，並延伸具有傳染性的眼睛疾病課程，例如：麥粒腫與急性結膜炎。 二、教學叮嚀：因課程尚未教導傳染病概念，故介紹傳染性眼疾可透過學生親身經驗分享或故事案例引導，並重點提示預防策略即可。 三、教學延伸：教師可設計案例，讓學生分析案例主角面臨哪種常見之眼睛疾病風險？可以從文本中的哪些行為或症狀進行判斷？並且於分析判斷後，嘗試給予案例主角護眼策略，以降低眼疾風險。教師亦可請同儕間彼此評價所研擬的護眼策略之可行性與有效性。	15分鐘	



<p>四、邀請同學運用第25頁「GO 健康 揪出惡視力行為」，自我覺察用眼行為，包含閱讀的姿勢、平時的休閒、用眼與休息時間、睡前使用3C產品之習慣。</p> <p>五、教師引導學生比照第一章課程擬定健康作戰計畫書，改善自己的惡視力行為。</p>		
<p><b>口腔保健一(學習目標一)</b></p> <p>一、教師邀請同學思考課本第26頁「想一想」的提問，是否還記得小時候掉牙時的感受？邀請同學分享，教師進一步歸納說明牙齒對生活的重要性。</p> <p>二、教師配合課本圖1-2-14說明「牙齒的構造」及其各功能。</p> <p>三、教師邀請同學閱讀課本第27頁的圖片中三位同學的對話，並請同學想一想「自己比較認同誰的想法？」、「為什麼圖中的同學會不敢去看牙醫呢？」，邀請同學分享自己的觀點與顧慮項目。</p> <p>四、教師配合課本介紹常見的口腔問題——齲齒，並強調齲齒與生活習慣(如愛喝含糖飲料)之間的關係。進一步邀請同學思考課本第27頁「想一想」的提問，生活中可以如何降低齲齒發生的保健習慣。</p> <p>(第二節結束)</p>	30分鐘	
<p><b>口腔保健二(學習目標一)</b></p> <p>一、教師邀請同學思考課本第28頁「想一想」的提問，並邀請同學分享想法。</p> <p>二、教師進一步說明常見的口腔問題，包括牙周病及齒列不正。</p>	10分鐘	
<p><b>潔牙動動手，健康好口氣(學習目標二、三)</b></p> <p>一、教師透過「想一想」提問，了解同學在校「餐後潔牙」的實施現況，將未能維持與持續保持午餐後潔牙學生分組，彼此發表不能維持之行為阻礙與能持續維持之動力原因。進一步引導同學思考在校執行餐後潔牙的可行策略。</p> <p>二、教師配合圖1-2-17及圖1-2-18說明並示範正確的牙線與刷牙的方式，邀請同學分組演練。接著介紹牙膏、牙刷、牙間刷與漱口水的使用。</p>	20分鐘	
<p><b>聽力保健(學習目標一)</b></p> <p>一、教師配合課本介紹「耳朵的構造」及其各功能，聲音傳導的途徑，以及護耳之道。</p> <p>二、教師邀請同學分享「若失去聽力生活會有什麼不同？」，並進一步歸納說明聽力對生活的重要性。</p> <p>三、教師運用第32頁課文延伸不當清除耳垢易造成耳朵的傷害外，其餘常見的耳朵健康風險，如急性中耳炎與昆蟲入耳之處理方式。</p> <p>四、教學叮嚀：教師可邀請學生分享相關經驗或運用實際的案例，提升切身感以強化學習動機與將技能概念遷移為實際行為之動力。</p> <p>五、教學延伸：引起動機時，教師可以準備安裝好分貝計之行動載具，讓學生測量生活周遭之聲音，協助覺察是否已遭遇「看不見的聽力殺手」。</p> <p>六、教師請同學回憶自己平常的耳機使用習慣，分析是否會有造成聽力損傷的潛在風險，並且研擬策略以避免聽力受損。</p> <p>(第三節結束)</p>	15分鐘	
<p><b>皮膚保健(學習目標一)</b></p> <p>一、教師配合課本第33頁圖1-2-21，介紹皮膚組織，讓同學對皮膚有初步的認識。</p> <p>二、「防治青春痘」：教師詢問同學是否有出現過青春痘的經驗，當時如何解決青春痘？方法有效嗎？邀請同學自由分享經驗。教師再歸納並說明青春痘的正</p>	30分鐘	

<p>式名稱與形成原因。</p> <p>三、教師引導學生完成第35頁「GO 健康 抗痘，我最行！」之抗痘妙招自我檢核，並延伸防晒也是對抗痘的重要策略，開展接下來的教學內容。</p> <p>四、說明「防晒」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 教師邀請同學觀察課本第36、37頁，當面對不同之陽光曝曬情境時，應該要採取的防護措施。</li> <li>□ 教學延伸：可引導學生思考實際生活中的防晒行為，與無法執行防晒措施之原因。</li> <li>□ 教師引導同學進一步思考「完全不晒太阳或過度曝曬，會對皮膚造成哪些傷害？」說明過度暴露在紫外線下會造成的危險，強調正確防晒的重要性。</li> </ul> <p>(四)跨領域連結：教師說明戲水時，若使用防晒乳則會導致海洋生態受到破壞。此時應多採用物理性的防晒措施或塗抹海洋友善的防晒乳。</p> <p>四、說明「減少體味」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 承接防晒主題，教師請同學回憶，每次在大太陽下上完體育課後的情形，並邀請同學分享對體味的看法。</li> <li>□ 教師說明人類汗腺的分類及體味形成的原因，運用課文讓學生選擇「有效減少汗臭的行動策略」，並進一步說明各種策略需注意之重點。</li> <li>□ 讓學生重新選擇自身較可行且適合的策略，並規畫具體的行動策略，以正確處理身上的汗水。</li> </ul>		
<p><b>青春健檢 DIY(學習目標二)</b></p> <p>教師運用課本第39頁的表格，引導同學評估平日生活中是否能保持良好的視力、口腔、聽力及皮膚的衛生保健習慣。若無法達到者，則請同學依據自身的現況及成因，進一步提出具體有效的改善方法，並於生活中確實執行。</p> <p style="text-align: center;">(第四節結束)</p>	15分鐘	

## 二年級 健康與體育 領域 教學課程設計

<b>主題/單元名稱</b>		2-3 食品安全行動派	<b>設計者</b>	
<b>實施年級</b>		二上	<b>節數</b>	1 節課 (45 分鐘 / 節)
<b>總綱核心素養</b>		A 自主行動 A3 規劃執行與創新應變  B 溝通互動 B2 科技資訊與媒體素養  C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識		
<b>領域學習重點</b>	<b>核心素養</b>	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-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。	<b>學習主題</b>	1. 家人關係與互動。
	<b>學習表現</b>	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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	<b>議題</b>	家J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。
			<b>實質內涵</b>	

	學習內容	<p>E 人、食物與健康消費</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>		
學習目標	<p>一、能透過分析社會食品安全事件的背景，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。</p> <p>二、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。</p>			
教學資源	<p>教師：</p> <p>一、相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片及影音檔。</p> <p>二、各單元之學習活動單。</p>			
<b>學習活動設計</b>				
<b>學習活動內容及實施方式</b>			<b>時間</b>	<b>備註</b>
<p><b>食安事件異言堂（學習目標一）</b></p> <p>一、教師說明近年來臺灣曾經發生過數起食品安全事件，並引導學生閱讀情境漫畫及課文，請學生進行資料蒐集，並嘗試依照4F 思考法進行背景分析（可採分組活動方式，小組一同完成三項食品安全事件分析；或採個人方式，每位學生自行選擇一件食品安全事件進行分析）。</p> <p>二、教師針對每一項食品安全事件，請2~3位學生分享他們分析的背景原因。</p> <p>三、教師歸納學生發表內容，引導學生思考容易引發食品安全事件的態度或行為。</p> <p>四、教師請學生將討論出的容易引發食品安全事件的態度或行為，搭配課本第61~63頁的課文，進行概念整合與理解。</p> <p>五、教師詢問學生上述容易導致食品安全事件發生的行為，哪些是自己較常採取的？自己會採取此行動的原因為何？</p> <p>六、教師詢問學生，在面對食品安全事件時，有哪些可以避免自己受害的方法呢？</p> <p>七、教師說明食品安全事件的發生，不該只是怪罪不肖廠商，身為消費者的我們亦有共同監督的責任；教師引導學生思考自己在生活中自己能採取什麼方式，讓整個食品消費環境變得更安全。</p>			15分鐘	

<p><b>堅定倡導消費權益(一) (學習目標二)</b></p> <p>一、教師配合課本第63頁說明政府法規中，賦予消費者的權利與義務，並引導學生思考這些權利與義務的履行，都需要消費者勇敢倡議自己的想法。</p> <p>二、教師運用第64頁課文，說明倡議是有條不紊、有證據的清楚表達自己的立場，並針對特定對象嘗試說服對方的歷程。</p> <p>三、教師請學生回顧課本第61~63頁的食品安全事件，引導學生分析各事件可以運用課本第63頁中的哪些消費者權利與義務，達到預防的效果。</p> <p>四、教師接著說明消費者雖有督促政府及廠商的角色，但也可以藉由鼓勵良好廠商來維持友善的食品安全環境。</p> <p>五、教師請學生先閱讀第65頁的情境，並請學生嘗試分辨三種倡議形式的差別。</p> <p>六、教師說明營造良好的食品安全消費環境，不只是政府或廠商的責任，倘若能從消費者的購買行為作為起始，更可以有效塑造出健康、安全的飲食環境。</p>	15分鐘	
<p><b>堅定倡導消費權益(二) (學習目標一、二)</b></p> <p>一、教師引導學生閱讀第66頁阿原三人的對話，並請學生分享自己在日常生活中，最貼近哪個人的做法及其原因？並說明三人的說法也都是嘗試倡議的一種方法。</p> <p>二、教師運用「我的食安行動」學習單，引導學生選擇一個食安事件進行倡議練習。</p> <p>三、教師說明倡議的形式有很多種，並運用課本第67頁「Go 健康 優質店家大推薦」活動，請學生依照倡議的步驟，選擇學校或住家附近的優良店家，蒐集相關證據以表達自己的觀點與立場。</p> <p>四、教師說明除了倡議外，面對食品安全事件頻傳之際，可以善用先前所學的食品衛生安全原則、外食選擇的注意事項、食品標章與營養標示等，才能有效避免自己的飲食產生安全疑慮。</p> <p style="text-align: center;">(第一節結束)</p>	15分鐘	

## 三年級 健康與體育 領域 教學課程設計

<b>主題/單元名稱</b>		4-2 打造健康規律新生活——體適能計畫擬定與執行	<b>設計者</b>		
<b>實施年級</b>		三上	<b>節數</b>	3節課（45分鐘）	
<b>總綱核心素養</b>		A 自主行動 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			
<b>領域</b>	<b>核心素養</b>	<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-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-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>	<b>議題</b>	<b>學習主題</b>	本章無議題融入。
	<b>學習重點</b>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</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>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</p>		<b>實質內涵</b>	無。

	學習內容	<p>動。</p> <p>A 生長發展與體適能 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。</p> <p>B 安全生活與運動防護 Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。</p>		
學習目標	<p>一、透過體適能相關知識與技能原理，評估自我身體能力，反思並結合個人生活，擬定屬於自己的體適能計畫，並且在日常生活中規律的執行。</p> <p>二、能正確做到深蹲、平板撐、俄羅斯式扭轉、上犬式及嬰兒式等動作，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>三、能具備堅持不放棄、守紀律之運動精神。</p> <p>四、能相互尊重，以民主方式和諧溝通，並相互協助指導，發揮個人差異化的團隊合作學習精神。</p> <p>五、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>			
教學資源	教師自行蒐集的核心運動影片與瑜伽影片。			
<b>學習活動設計</b>				
<b>學習活動內容及實施方式</b>			<b>時間</b>	<b>備註</b>
<p>●體適能影響力／規律運動「心」生活(佳佳的運動處方)</p> <p>一、課前準備 (一)教師：課本中提及生活中使用3C產品、坐式生活及重口味的外食習慣、含糖飲料等日常生活習慣，長期下來將影響身體健康。教師準備引導反思之問題設計，並蒐集整理欲補充說明的資料。此外，亦須熟悉課本中關於肌肉適能的示範動作。 (二)學生：反思及記錄平常生活習慣。</p> <p>二、引起動機 請學生分享平常的生活習慣，說明調整哪些習慣能讓身體更健康，並探討原因。</p> <p>三、主要活動 (一)詢問學生：現代生活中，人們心理壓力有哪些？請每位學生仔細思考並分享答</p>			45分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 課堂觀察</li> <li>• 口語問答</li> <li>• 技能實作</li> <li>• 認知測驗卷</li> <li>• 學習活動單</li> </ul>

<p>案。</p> <p>(二)詢問學生：運動的好處有哪些？</p> <p>(三)引導學生思考：如何養成規律的運動習慣？</p> <p>四、綜合活動</p> <p>(一)以「佳佳的運動處方」為例，引導學生以「F. I. T. T.」原則，協助「佳佳」擬定體適能計畫。</p> <p>(二)帶領學生體驗課本介紹的肌力、肌耐力訓練動作：深蹲、橋式、平板撐、俄羅斯式扭轉、雙手握寶特瓶弓箭步、彈力帶划船、抗力球夾球抬腳、抗力球坐姿抬腳。</p> <p>(三)發放教師自行設計的學習活動單，並請學生於下一堂體育課繳交。</p> <p>五、建議事項</p> <p>(一)提醒學生：在相互給予回饋時，要使用良好、和善的用語，避免相互批評，才是適當的溝通方式。</p> <p>(二)預告下一堂課的內容，並請學生做好課前準備。</p> <p style="text-align: center;">(第一節結束)</p>		
<p>●<b>規律運動「心」生活／愛體育：我的運動處方</b></p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)教師：熟悉課本中關於心肺耐力適能及柔軟度的示範動作、活動設計操作，並蒐集整理欲補充說明的資料。</p> <p>(二)學生：準備上一堂課的學習活動單。</p> <p>二、引起動機</p> <p>詢問學生：是否知道健康體適能？對健康體適能的認識為何？</p> <p>三、暖身活動</p> <p>教師帶領學生由頭部開始，循序漸進到腳進行靜態伸展。</p> <p>四、主要活動</p> <p>(一)教師複習上一堂課提過的肌肉適能。</p> <p>(二)教師藉由課本中所提之三種日常生活情境，說明不同適能的訓練方式。</p> <p>(三)教師說明各適能的分解動作、注意事項並帶領學生操作。</p> <p>1. 肌肉適能：深蹲、橋式、平板撐、俄羅斯式扭轉、雙手握寶特瓶弓箭步、彈力帶划船、抗力球夾球抬腳、抗力球坐姿抬腳。</p> <p>2. 心肺適能：慢跑、跳繩、自行車。</p> <p>3. 柔軟度：腿後肌伸展、瑜珈(上犬式、嬰兒式、下犬式)。</p> <p>五、綜合活動</p> <p>(一)結合肌肉適能、心肺適能、柔軟度將全班分三大組，排隊輪流循環訓練，教師依照時間吹哨換組，每組每個動作進行兩次。</p> <p>(二)帶領學生理解「愛體育：我的運動處方」活動，請學生於課後實作。</p> <p>(三)發放教師自行設計的學習活動單，並請學生於下一堂體育課繳交。</p> <p>六、建議事項</p> <p>(一)提醒學生：練習深蹲時膝關節不要完全鎖死，以免受傷。</p> <p>(二)提醒學生：練習平板撐時手肘可先彎曲，和地板呈垂直狀，熟練後增加難度，手肘打直但不鎖死，背部記得呈平板狀，屁股和背呈平行高度。</p> <p>(三)隨時提醒學生練習時記得正常呼吸，不要憋氣，避免受傷。</p> <p>(四)預告下一堂課的內容，並請學生做好課前準備。</p> <p style="text-align: center;">(第二節結束)</p>	45分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 課堂觀察</li> <li>• 口語問答</li> <li>• 技能實作</li> <li>• 認知測驗卷</li> <li>• 運動行為計畫實踐表</li> <li>• 學習活動單</li> </ul>



<p><b>●運動計畫擬定</b></p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)教師：熟悉運動計畫擬定流程、活動設計操作，準備檢核表與欲補充說明的資料。</p> <p>(二)學生：思考運動目標。</p> <p>二、引起動機</p> <p>播放教師自行準備的2分鐘運動比賽影片，詢問學生的心得。例如：令人印象深刻的部分為何？藉此強化堅持不放棄、正確性與自律的重要，並強調肌肉適能、心肺適能及柔軟度須憑藉不斷練習才能進步，此堂課要加強學過的技術並整合、擬定屬於自己的運動計畫。</p> <p>三、主要活動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 個別化運動計畫：學過前兩堂課提升體適能的動作後，依自我技術表現情況，針對須加強的身體適能，擬定個人運動計畫。</li> </ul> <p>四、綜合活動</p> <p>(一)以組為單位，分享學生擬定的運動計畫。</p> <p>(二)各組選一位學生，或結合各組同學的計畫，依熱身、運動處方、緩和運動的程序，上臺實際操作一次。</p> <p style="text-align: center;">(第三節結束)</p>	45分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 課堂觀察</li> <li>• 口語問答</li> <li>• 技能實作</li> <li>• 學習活動單</li> </ul>
---	------	---

## 【附件2】

## 臺南市112學年度龍崎國民中學健康教學活動成果表

議題名稱	個人衛生與保健		
日期	113 年09月 12日	實施班級	七年 忠 班
課程內容敘述	<p>一、認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。</p> <p>二、思考青少年常見視力、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。</p> <p>三、能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。</p>		
符合生活技能項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：貝式潔牙法教學



說明：模擬正確刷牙

## 【附件2】

## 臺南市112學年度龍崎國民中學健康教學活動成果表

議題名稱	食品安全行動派		
日期	113 年09月 14日	實施班級	八年 忠 班
課程內容敘述	<p>一、能透過分析社會食品安全事件的背景，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。</p> <p>二、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。</p>		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心 應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康 有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：健康飲食教育



說明：社區推廣健康飲食

## 【附件2】

## 臺南市112學年度龍崎國民中學健康教學活動成果表

議題名稱	打造健康規律新生活——體適能計畫擬定與執行		
日期	113 年09月 04日	實施班級	九年 忠 班
課程內容敘述	<p>一、透過體適能相關知識與技能原理，評估自我身體能力，反思並結合個人生活，擬定屬於自己的體適能計畫，並且在日常生活中規律的執行。</p> <p>二、能正確做到深蹲、平板撐、俄羅斯式扭轉、上犬式及嬰兒式等動作，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>三、能具備堅持不放棄、守紀律之運動精神。</p> <p>四、能相互尊重，以民主方式和諧溝通，並相互協助指導，發揮個人差異化的團隊合作學習精神。</p> <p>五、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>		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input checked="" type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input checked="" type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		



佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：體適能有氧運動



說明：體適能有氧運動