

國中 健體領域 1 年級課程架構表

週數	單元	章	教學目標	教學節數	學習表現	學習內容	議題融入
1	第 3 單元 健康自主有活力	第 1 章 活躍人生——健康評估與體適能檢測	一、了解運動前健康評估的意義及內容。 二、學會運動前健康安全問卷的使用方法。 三、學會運動前危險因子分類的評量標準。 四、了解體適能檢測項目及實測內容。	1	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的休閒運動。	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。 Ab-IV-2 身體組成的了解、掌控與評估。	【性別平等教育】 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 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。
2	第 3 單元 健康自主有活力	第 2 章 安全運動沒煩惱——運動設施安全	一、能了解運動設施的分類。 二、能了解運動場地的特色與使用注意事項，並能遵守各項場地的使用規範。 三、能透過觀察記錄的方式，瞭解環境可能潛藏的危險，並能提出改善策略。	2	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。	【永續發展】 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。 【災害防救】 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。
3-4	第 4 單元 活力青春大放送	第 1 章 雙輪闖天下——自行車	一、認識公共自行車設置的普及化對環境保護、節能減碳及身心健康的重要性。 二、了解自行車騎乘位置設定方式、基本姿勢要領及踩踏動作技術的訣竅。 三、能具備道路行駛之前準備作業及安全裝備確認等知能，能有效降低意外事故發生的機會。 四、認識自行車騎乘禮儀及尊重路權，能有效降低意外事故發生的機會。	4	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 反思自己的動作技能。情意。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	【人權與生活實踐】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。

週數	單元	章	教學目標	教學節數	學習表現	學習內容	議題融入
5-6	第4單元 活力青春大放送	第2章 疾走如風——跑	一、了解跑步的動作要領。 二、了解練習時，集中注意力並注意周遭環境的安全性。 三、學會起跑及接力跑的動作技巧。 四、養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 五、培養尊重他人及團隊合作的精神。	4	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 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通和諧互動。 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 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 表現運動技術的學習策略。 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 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析與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，發展運動參與方法。	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	【性別平等教育】 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。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。
7-8	第6單元 靈活自如好身手	第2章 呼朋喚友——創意啦啦舞	一、了解創意啦啦舞的由來，知悉啦啦隊表演大致分為競技啦啦隊、啦啦舞及創意啦啦舞。 二、了解啦啦舞以身體的展現為主，並以芭蕾舞、現代舞及爵士舞為基礎，結合旋轉、躍、踢腿及柔軟度等元素，透過舞蹈編排、隊形變化及穩定度的控制，優雅展現啦啦舞的力與美。 三、藉由各式跳躍、滾翻與等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人人身安全。 四、學會編創啦啦隊口號。 五、培養團隊合作的精神。	4	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 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，增進生活的美感體驗。 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 表現運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	【性別平等教育】 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權。 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。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。

週數	單元	章	教學目標	教學節數	學習表現	學習內容	議題融入
9-10	第 5 單元 熱門運動大會串	第 1 章 應聲入網——籃球	一、能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 二、能做到左、右手能上籃以並依據自己的能力，找出適合自己的投籃方式。 三、能主動提出問題，尋求協助以提高自己成功的機會。 四、能了解性別平等之意涵及做到尊重異性、共同參與事務及與之合作學習的態度。 五、能養成固定運動的習慣，有計畫地提升體適能與運動技能。	4	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體成長與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。 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 表現運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	【性別平等教育】 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。
11-12	第 5 單元 熱門運動大會串	第 2 章 排除萬難——排球	一、了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。 二、學會排球低手傳球與接球步法。 三、在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 四、在「有求必接」中，能與同學溝通，也能觀察並欣賞同學的優缺點。	4	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 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-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 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 表現運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	【性別平等教育】 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權。

週數	單元	章	教學目標	教學節數	學習表現	學習內容	議題融入
13-14	第 5 單元 熱門運動大會串	第 3 章 羽中作樂——羽 球	一、能了解羽球發球、接發球與正手高遠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。 二、能做到正確且流暢之正手發球與高遠球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 三、能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。	4	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 反思自己的動作技能。 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。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Ha-IV-1 網／牆性運動動作組合及團隊戰術。	【性別平等教育】 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權。
15-16	第 6 單元 靈活自如好身手	第 1 章 登峰造極——體 操	一、能了解體操地板運動項目的動作技巧發展，與其之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。 二、能做出各式跳躍、滾翻等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或平日生活中，保護個人人身安全。 三、藉由各式跳躍、滾翻與等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，進而發展動作創作和展演的技巧，展現個人的運動潛能。 四、能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構與分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。	4	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。 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，增進生活的美感體驗。 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，展現個人的運動潛能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。	【性別平等教育】 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權。 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。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。

週數	單元	章	教學目標	教學節數	學習表現	學習內容	議題融入
17-18	自編教材	男生女生配-合作玩球——合球	一、能了解合球投籃技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 二、能了解合球傳球技術之相關知識與技能原理。 三、能主動提出問題，尋求協助以提高自己成功的機會。 四、能了解性別平等之意涵及做到尊重異性、共同參與事務及與之合作學習的態度。 五、能養成固定運動的習慣，有計畫地提升體適能與運動技能。	4	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體成長與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。 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 表現運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	【性別平等教育】 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。
19-20	自編教材	彈跳之間——桌球	一、球感練習及學會發不旋轉長球。 二、學習如何自我挑戰及欣賞別人的優點。 三、.培養不屈不撓的精神。 四、.學習注意運動環境，避免運動傷害的發生。	4	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體成長與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 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。 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 表現運動技術的學習策略。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Ha-IV-1 網／牆性運動動作組合及團隊戰術。	【性別平等教育】 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權。
21	第6單元 靈活自如好身手	第3章 鈴瀉盡致——扯鈴	一、能了解扯鈴運球技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 二、能做到繞腳及繞腳轉身之運動技能，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。 三、能學習如何欣賞扯鈴動作，並提供回饋給同一組的同學，進而增進彼此學習效能。	2	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 反思自己的動作技能。 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。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ic-IV-1 民俗性運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗性運動個人或團隊展演。	【性別平等教育】 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。