

## 臺南市私立南光國民中學 108 學年度第一學期 七年級 健康與體育 領域學習課程計畫(普通班)

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	健康教育 每週 1 節，本學期共 21 節 體育 每週 2 節，本學期共 42 節
課程目標	1. 利用阿康、小琳的故事及健康偵查隊的活動，引導學生了解全人的健康。 2. 藉由姿勢不良可能引起腰痠背痛、駝背、運動會喘、呼吸困難等症狀，讓學生理解身體內外部構造、系統和健康的關係。 3. 運用人體城市的例子，讓學生了解影響健康的因素，並學習培養良好的生活習慣。 4. 自主思考青春期的健康問題。 5. 提出青春期保健自主管理的行動策略。 6. 樂於實踐青春期健康促進的生活型態。 7. 思辨性別刻板印象的內涵。 8. 熟悉打破性別刻板印象的技能。 9. 公開表明尊重他人性別特質的立場。 10. 利用「食物的旅行」讓學生了解源頭管理的方法，學習食材選購、食前處理技巧。 11. 藉由選擇晚餐引導學生省思自己的飲食內容是否均衡、學習健康外食的技巧，並了解食物中毒的原因及預防方法。		1. 引導學生了解體適能的相關概念，重視體適能促進的重要性。 2. 善用網路與體適能檢測資源，提供體適能檢測與評估活動，引導學生理解個人體適能的評估標準。 3. 說明體適能運動處方基礎設計原則，引導學生利用此原則規劃體適能促進運動計畫。 4. 利用體適能運動處方表，鼓勵學生實際執行運動計畫並分享執行成效。 5. 了解如何避免運動傷害。 6. 了解各項運動對應的護具及其防護部位與用途。 7. 認識籃球歷史與起源、熟悉規則。 8. 學習正確的籃球持球、傳接球與運球動作 9. 認識羽球運動的起源 10 學會羽球握拍方法。 11. 敘述棒球場地規格及發展，藉由棒球手套總類的認識，開啟對棒球運動的認識。		12. 引導學生了解各式握球法，並藉由你拋我接的活動，學習更精準的握球方式。 13. 學習基本的手套接球方式，藉由互動式學習，提升接球技巧。 14. 學會正確投球方式及傳接球的動作要領。 15. 引導學生了解棒球運動並積極參與全民運動。 16. 了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。 17. 體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。 18. 引導學生明白接力賽跑的意義，並熟練傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。 19. 引導學生思考接力賽跑的策略，並清楚如何選擇適宜的傳接棒和棒次安排的策略。 20. 引導學生了解街舞的相關概念，並能實作基本的 HIP HOP 舞蹈動作。 21. 說明舞蹈創作與編排的原則，利用分組合作機會，展現學生動作創作和展演的技巧。 22. 利用體驗、編創活動，培養學生運動欣賞與團隊動能的情意涵養。
總綱核心素養	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 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養 B3 藝術涵養與美感素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解				
融入之	【生命教育】【生涯規劃教育】【性別平等教育】【環境教育】【人權教育】【安全教育】				

重大議題 【國際教育】【性侵害防治教育】【家庭暴力防治教育】							
課程架構脈絡							
教學 期程	單元與 活動名稱	節 數	領域核心 素養	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第 1~2 週	第一篇健康 滿點 第一章健康 舒適角	2	健體-J-A2	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2 認識健康技能和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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	問答 觀察 實作	【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。
	第四篇運動 好健康 第一章體適能	4	健體-J-A3 健體-J-B2	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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	實作 觀察 問答	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 3 週	第一篇健康 滿點 第二章健康 靠自己	1	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3	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。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-2 健康狀態影響	觀察 實作	【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。

			<p>脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p>		
	<p>第四篇運動好健康</p> <p>第一章體適能</p>	2	<p>健體-J-A3</p> <p>健體-J-B2</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</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 規劃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>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>實作觀察問答</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
第 4 週	<p>第一篇健康滿點</p> <p>第二章健康靠自己</p>	1	<p>健體-J-A1</p> <p>健體-J-A2</p> <p>健體-J-A3</p> <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威</p>	<p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Fb-IV-2 健康狀態影響</p>	<p>觀察實作</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。</p>

				<p>脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。		
	<p>第四篇運動好健康</p> <p>第二章運動安全</p>	2	健體-J-A3	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p>	實作 觀察 問答	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>
第5~6	第一篇健康滿點	2	<p>健體-J-A2</p> <p>健體-J-B3</p>	4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-2 身體各系統、器	觀察 實作	<p>【生命教育】</p> <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，</p>

週	第三章身體的奧妙				官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	討論	在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
	第四篇運動好健康 第二章運動安全	4	健體-J-A3	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 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。	實作 觀察 問答	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。
第 7~9 週	第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你	3	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B2	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	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	問答 觀察 實作	【性侵害防治教育】 【家庭暴力防治教育】 【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。

				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。	化的調適與性衝動健康因應的策略。		
	第五篇健康動起來 第一章籃球	6	健體-J-A2	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-3 應用運動比賽的各項策略。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	觀察 技能 情意	【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。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 10 週	第二篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我	1	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-B3	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	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-1 自我認同與自我實現。	觀察 實作	【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。
	第五篇健康動起來 第一章籃球	2	健體-J-A2	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-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	觀察 技能 情意	【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。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體

				3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。			和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 11 週	第二篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我	1	健體-J-A1 健體-J-B1 健體-J-B3	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	觀察實作	【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。
	第五篇健康動起來 第二章排球	2	健體-J-A2 健體-J-C2	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 反思自己的運動技能。 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。 3d-IV-1 運用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。	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。	發表觀察實作	【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。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 12~13 週	第二篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印	2	健體-J-A1 健體-J-C1 健體-J-C2 健體-J-C3	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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的	觀察實作	【性別平等教育】 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。

	象			4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	尊重態度。		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。 【生涯規劃教育】 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。
	第五篇健康動起來 第二章排球	4	健體-J-A2 健體-J-C2	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 反思自己的運動技能。 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。 3d-IV-1 運用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。	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。	發表 觀察 實作	【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。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 14~15 週	第三篇實在有健康 第一章吃出健康	2	健體-J-A3 健體-J-B2 健體-J-C1 健體-J-C2	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	問答 觀察 實作	【環境教育】 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。
	第五篇健康動氣來 第三章羽球	4	健體-J-A2 健體-J-C2	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	觀察 實作 問答	【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。



				<p>理性溝通與和諧互動。</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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>			<p>【人權教育】</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
第 16~17 週	<p>第三篇實在有健康</p> <p>第一章吃出健康</p>	2	<p>健體-J-A3</p> <p>健體-J-B2</p> <p>健體-J-C1</p> <p>健體-J-C2</p>	<p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>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。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	問答 觀察 實作	<p>【環境教育】</p> <p>環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。</p> <p>環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p>
	<p>第五篇健康動起來</p> <p>第四章棒球</p>	4	<p>健體-J-C2</p>	<p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p>	Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術	認知 情意 技能	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
第 18 週	<p>第三篇實在有健康</p> <p>第一章吃出健康</p>	1	<p>健體-J-A3</p> <p>健體-J-B2</p> <p>健體-J-C1</p> <p>健體-J-C2</p>	<p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>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。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	問答 觀察 實作	<p>【環境教育】</p> <p>環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。</p> <p>環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p>

	第六篇健康 跑跳碰 第一章田徑	2	健體-J-C2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	觀察 實作	【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。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 19~20 週	第三篇實在 有健康 第二章食安 中學堂	2	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C1 健體-J-C2	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	觀察 實作	【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。
	第六篇健康 跑跳碰 第一章田徑	4	健體-J-C2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	觀察 實作	【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。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

第 21 週	第三篇 實在有健康 第二章 食安中學堂	1	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C1 健體-J-C2	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	觀察 實作	【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。
	第六篇 健康跑跳碰 第二章 街舞	2	健體-J-B1 健體-J-B2 健體-J-C3	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。	觀察 實作	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 國 J6 具備參與國際交流活動的能力。

## 臺南市私立南光國民中學 108 學年度第二學期 七年級 健康與體育 領域學習課程計畫(普通班)

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	健康教育 每週 1 節，本學期共 20 節 體育 每週 2 節，本學期共 40 節
課程目標	<p>健康教育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識眼睛的相關疾病並省思用眼習慣，能提出維護眼睛的策略。</li> <li>2. 認識牙齒的相關疾病並省思潔牙習慣，願意實踐保持牙齒健康的方法。</li> <li>3. 認識皮膚的相關問題並省思生活型態，願意實踐維持皮膚健康的方法。</li> <li>4. 認識情緒與壓力及其處理方法。</li> <li>5. 能認識有利與不利人際關係的特質，了解自我特質，從特質中檢討與省思，藉以增進人際關係。</li> <li>6. 學習溝通技巧。</li> <li>7. 了解正確用藥觀念並建立正確醫療觀。</li> <li>8. 認識全民健保相關事物上的權利與義務並體認全民健保永續經營的重要性。</li> </ol> <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 結合運動功能的新興概念和運動精神的內涵，引導學生透過自評、媒體資訊識讀和網路資源資料蒐集等活動。</li> <li>2. 建立正確的運動價值，利於提升運動參與動機，增加運動參與機會。</li> <li>3. 結合運動計畫的規劃策略概念，利用表格引導學生擬定更完整的運動計畫，促進實踐成效。</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>4. 藉由運動欣賞建立藝術鑑賞能力。</li> <li>5. 了解與尊重多元文化所形塑的運動面向。</li> <li>6. 理解比賽中如何創造投籃機會</li> <li>7. 學習正確的投籃姿勢。</li> <li>8. 運用接球技巧與運球創造投籃機會。</li> <li>9. 引導學生了解各式肩上發球特性，激發學習動機及參與感。</li> <li>10. 學會肩上漂浮發球的動作要領。</li> <li>11. 利用綜合循環練習活動，讓學生認識比賽基本運作模式。</li> <li>12. 敘述桌球運動的歷史起源與發展演進，激發學生學習動機及參與感。</li> <li>13. 引導學生了解各式球拍特性，並找到最適合自己的持拍方式。</li> <li>14. 學會正手發不旋轉長球及反手發不旋轉長球的動作要領。</li> <li>15. 學會正手平擊球及反手推擋球的動作要領。</li> <li>16. 利用比賽中讓學生了解自己桌球技巧的優、缺點，並從中認識桌球運動的基本規則。</li> <li>17. 能分析比賽對手的習性，並擬定作戰策略。</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>18. 引導學生了解各式傳控球特性，激發學習動機及參與感。</li> <li>19. 學會傳控球動作要領。</li> <li>20. 利用綜合循環練習活動，讓學生認識足球運作模式。</li> <li>21. 藉由基礎活動，適應水性，提升水中韻律感。</li> <li>22. 透過兩人觀摩練習、互相檢視，提升游泳能力。</li> <li>23. 透過遊戲提升游泳水性及動作要領。</li> <li>24. 藉由新聞案例，反思如何慎選水域活動場域。</li> <li>25. 透過活動討論，認識安全水域。</li> <li>26. 透過遊戲熟練自救技巧，並了解叫、叫、伸、拋、划救援法的要領。</li> <li>27. 以地板的徒手體操動作組合為學習內容，鼓勵學生善用學習經驗和各項地板技術的掌握，呈現獨特性的創意組合動作。</li> <li>28. 透過統整式的技術原理講解、延伸式的技能學習以及分組合作和同儕互評的教學活動，希望學生能展現個體隊表現性運動身體素養以及美感素養。</li> </ol>
總綱核心素養	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 B1 符號運用與溝通表達    B2 科技資訊與媒體素養    B3 藝術涵養與美感素養 C1 多元文化與國際理解    C2 人際關係與團隊合作				
融入之	【生命教育】【品德教育】【家庭教育】【人權教育】【生涯規劃教育】【安全教育】【性別平等教育】【海洋教育】【國際教育】				

重大議題		課程架構脈絡					
教學 期程	單元與 活動名稱	節 數	領域核心 素養	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第 1~3 週	第一篇健康 護照 第一章 寵 eye 百分百	3	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1	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。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。	觀察 發表 實作	<b>【家庭教育】</b> 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。
	第四篇運動 大視界 第一章運動 新視野	6	健體-J-B2 健體-J-C1	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	問答 實作 行動 行為	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 4~5 週	第一篇健康 護照 第二章好牙 好健康	2	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-B3 健體-J-C2	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。	觀察 實作	<b>【家庭教育】</b> 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。

				2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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動。 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。			
	第四篇運動大視界 第二章運動欣賞	4	健體-J-B3	2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	認知	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
第 6~7 週	第一篇健康護照 第三章皮膚保健	2	健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B2 健體-J-C2	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威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	觀察	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。
	第五篇球類真好玩 第一章籃球	4	健體-J-A2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	觀察	【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。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第	第二篇建立	2	健體-J-A1	3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Fa-IV-4 情緒	觀察	【生命教育】

8~9 週	美好人際 第一章 與情緒壓力 做朋友		健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-B3 健體-J-C2	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動。	與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	發表	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。
	第五篇球類 真好玩 第一章籃球	4	健體-J-A2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	觀察	【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。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 10 週	第二篇建立 美好人際 第一章與情 緒壓力做朋 友	1	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-B3 健體-J-C2	3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 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動。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	觀察 發表	【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。
	第五篇球類 真好玩 第二章排球	2	健體-J-A2 健體-J-C2	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-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。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	提問 觀察 發表 實作	【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。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第	第二篇建立	2	健體-J-A1	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響	Fa-IV-3 有利	觀察	【品德教育】

11~12 週	美好人際 第二章人際 好關係		健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-B2 健體-J-B3 健體-J-C1 健體-J-C2	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-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	人際關係的因素與有效的溝通技巧。	實作	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
	第五篇球類 真好玩 第二章排球	4	健體-J-A2 健體-J-C2	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-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。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	發表 觀察 實作	【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。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 13~14 週	第二篇建立 美好人際 第三章溝通 好方法	2	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	觀察 發表	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。



	第五篇球類 真好玩 第三章桌球	4	健體-J-A2	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-3 應用運動比賽的各項策略。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	提問 觀察 發表 實作	【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。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 15~16 週	第三篇醫療 新世代 第一章藥你 健康	2	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B2 健體-J-C1 健體-J-C2	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。 1b-IV-2 認識健康技能和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-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 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-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	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。	觀察 實作	【生命教育】 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、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
	第五篇球類 真好玩 第四章足球	4	健體-J-A2 健體-J-C2	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	發表 觀察 實作	【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。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體

				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。			和文化，尊重並欣賞其差異。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 17 週	第三篇 醫療 新世代 第一章 藥你健康	1	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B2 健體-J-C1 健體-J-C2	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。 1b-IV-2 認識健康技能和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-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 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-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	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。	觀察 實作	<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、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
	第六篇 就是愛運動 第一章 游泳	2	健體-J-A1	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 反思自己的運動技能。 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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 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。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣5次以上）。	認知 情意 技能	<b>【安全教育】</b> 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 <b>【海洋教育】</b> 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。 <b>【性別平等教育】</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>【人權教育】</b> 人 J5 了解社會上有不同的群體

							和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 18 週	第三篇醫療 新世代 第二章全民 健保	1	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-B2 健體-J-C1 健體-J-C2	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-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Fb-IV-5 全民 健保與醫療制 度、醫療服務與 資源	觀察 實作	【生命教育】 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、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
	第六篇就是 愛運動 第一章游泳	2	健體-J-A1	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 反思自己的運動技能。 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。	Cb-IV-2 各項 運動設施的安全 使用規定。 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。 Gb-IV-2 游泳 前進 25 公尺 (需換氣5次以 上)。	發表 觀察 實作 認知 情意 技能	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【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。 【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。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 19 週	第三篇醫療 新世代 第二章全民 健保	1	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-B2 健體-J-C1 健體-J-C2	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-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利	Fb-IV-5 全民 健保與醫療制 度、醫療服務與 資源	觀察 實作	【生命教育】 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、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。

				益與障礙。			
	第六篇就是愛運動 第二章水上安全與自救	2	健體-J-A1	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 反思自己的運動技能。 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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 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。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	發表 觀察 實作 認知 情意 技能	<b>【海洋教育】</b> 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。 <b>【性別平等教育】</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>【人權教育】</b> 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 20 週	第三篇醫療 新世代 第二章全民 健保	1	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-B2 健體-J-C1 健體-J-C2	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-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源	觀察 實作	<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、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
	第六篇就是愛運動 第三章體操	2	健體-J-B3	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。 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。	1a-IV-1 徒手體操動作組合。	問答 實作	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。