

臺南市立延平國民中學 112 學年度第一學期七九年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫 (□普通班/■特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	七、九年級混齡 (維尼班)	教學節數	週(4)節, 本學期共(84)節
課程目標	<p>健康教育:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 尊重他人個別差異, 並尊重個別性別取向。 2. 學習實踐青春期健康的生活型態。 3. 認識青春期情緒與壓力及其處理方法。 4. 思辨性別刻板印象的內涵。 <p>體育:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 2. 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。 3. 體驗不同的田徑項目, 並練習其動作的要領。 4. 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。 				
該學習階段 領域核心素養	<p>體健-J-A1 具備體育與健康的智能與態度, 發展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>體健-J-A3 具備善用體育與健康資源, 有效擬定運動與保健。</p> <p>體健-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, 運用於日常生活中。</p>				

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
第一週	健康- 性別形成的不同疾病 體育- 田徑(跑步、快走)	84	<p>健康教育:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習尊重個人差異, 並學習接納不同性別取向的同儕。 2. 對性別有正確的認識並且擺脫刻板印象 3. 能夠調節青春期的個人際關係與壓力 	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	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。	實作評量 觀察評量 口頭評量	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第二週							
第三週							
第四週							
第五週							

第六週	健康教育- 戶外運動注意事項	健康教育 1. 養成青春期良好的生活習慣 2. 均衡的飲食習慣，不暴飲暴食	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度 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。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 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。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。	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	
第七週						
第八週						
第九週						
第十週						
第十一週						
第十二週						體育- 田徑(跑步、快走)
第十三週						
第十四週						
第十五週						
第十六週						
第十七週						
第十八週						
第十九週						
第二十週						
第二十一週	健康-生理構造的不同。					

臺南市立延平國民中學 112 學年度第二學期七九年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫(□普通班/■特教班)

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	七九年級混齡 (維尼班)	教學節數	每週(4)節，本學期共(80)節		
課程目標	<p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 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。 3. 學習健康操。 4. 學習球類運動(籃球、羽球)與球賽的觀賞。 <p>健康教育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 尊重他人個別差異，並尊重個別性別取向。 2. 學習實踐青春期健康的生活型態。 3. 認識 BMI 值的相關問題並省思生活型態，維持運動的好習慣。 4. 認識青春期的內分泌作用。 						
該學習階段 領域核心素養	<p>體健-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，發展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>體健-J-A3 具備善用體育與健康資源，有效擬定運動與保健。</p> <p>體健-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，運用於日常生活中。</p>						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
第一週	體育- 1. 健康操 2. 跳跳「波波星球」舞曲	80	健康教育 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。 3. 了解自己的體能及身體狀況，從事合宜的運動	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	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	實作評量 觀察評量 口頭評量	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
第二週							
第三週							
第四週							
第五週							
第六週							
第七週							

第八週	體育- 球類(籃球、羽球) 健康-體重與健康的關係		體育 1. 進行適合自己的體適能活動 2. 能在體能範圍內進行繞操場跑步運動。 3. 能以快走方式替代跑步運動。 4. 知球場規則，與同儕進行球類運動。 5. 健康操練習 6. 能隨音樂節拍跳動。	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-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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 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。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。		涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第九週							
第十週							
第十一週							
第十二週							
第十三週	體育- 田徑(跑步、快走)						
第十四週							
第十五週							
第十六週							
第十七週							
第十八週							
第十九週							
第二十週							