

臺南市麻豆區黎明高級中學附設國中部 112 學年度第二學期七年級健體領域學習課程(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)	七年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(60)節		
課程目標	<p>健康教育 了解眼睛、口腔、皮膚、耳朵健康的維護方法,並學習如何適宜的調適生活中的各種壓力。除此,了解醫藥相關知識,學習正確用藥及全民健保的知識。</p> <p>體育 了解如何欣賞運動,進而學習籃球、排球、桌球、足球、游泳與體操等運動技能,讓運動豐富生活,並學習在水上活動時保護自己的安全。</p>						
該學習階段 領域核心素養	<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-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-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>						
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 2/16	第一篇健康照護 第一章寵 eye 百分百	3	1. 覺察自己視力健康情形。 2. 認識眼球構造及常見視力問題。 3. 有效進行視力保健,養成護眼好習慣。	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。 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	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	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源,規劃個人生活目標。

				同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。			
第二週 2/19~2/23	第一篇健康照護 第二章健康從齒開始	3	1. 覺察自己牙齒健康情形。 2. 認識牙齒構造及口腔健康問題。 3. 精熟潔牙方法。 4. 實踐照護牙齒好習慣。	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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。
第三週 2/26~3/1	第一篇健康照護 第三章護膚保衛戰、第四章視力保健	3	1. 認識皮膚構造及常見皮膚問題。 2. 熟練洗臉、防晒方法。 3. 實踐照護皮膚好習慣。 4. 認識耳朵構造及常見耳朵問題。 5. 實踐照護耳朵好習慣。	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。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行，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。	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	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。

<p>第四週 3/4~3/8</p>	<p>第四篇運動大視界 第一章運動新視野</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用資訊科技或書籍蒐集運動功能相關資料。 2. 評估自己對運動功能的認知。 3. 了解運動對學習效益影響的相關資訊，建立正確的運動價值。 4. 了解運動對心理的正面效益，提高運動參與動機。 5. 閱讀我國優秀運動員挑戰自我能力的相關報導，了解運動可以發揮身體潛能，挑戰身體極限，也能反思自己運動學習歷程的表現。 6. 了解終身運動的重要性以及運動參與的原則。 7. 能擬定自己的運動參與的計畫，做為日後身體活動的參考。 	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。</p>	<p>問答 實作</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。</p>
<p>第五週 3/11~3/15</p>	<p>第四篇運動大視界 第二章奧林匹克運動會</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解奧林匹克運動會的歷史與文化價值。 2. 能以美學方式去鑑賞奧運精神以及運動員表現。 	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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>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。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</p>	<p>問答 實作</p>	<p>【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 【生涯規劃教育】 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。</p>
<p>第六週</p>	<p>第二篇從心開始</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 探究情緒壓力對健康 	<p>2a-IV-2 自主思</p>	<p>Fa-IV-4 情緒</p>	<p>觀察</p>	<p>【生命教育】</p>

3/18~3/22	第一章與情緒壓力做朋友		<p>的衝擊與影響。</p> <p>2. 熟悉情緒控制與壓力調適的技巧。</p> <p>3. 自我監督並持續執行解壓技能。</p>	<p>考健康問題所造成的威脅性與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</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>	與壓力因應與調適的方案。	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。
第七週 3/25~3/29	第二篇從心開始 第二章遠離情緒困擾（第一次段考）	3	<p>1. 能夠辨識異常行為。</p> <p>2. 尋求預防異常行為發生的策略。</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>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。</p>	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。
第八週 4/1~4/5	第二篇建立美好人際 第三章快樂進行曲	3	<p>1. 評估自己的心理健康狀態。</p> <p>2. 熟練正向思考技能。</p> <p>3. 持續執行促進心理健康的方法。</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>3a-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，</p>	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	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

	<p>第五篇球類真好玩 第一章籃球</p>			<p>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。</p>			
<p>第九週 4/8~4/12</p>	<p>第五篇球類真好玩 第一章籃球</p>	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解投籃技巧與命中率對於比賽勝負的影響。 2. 認識不同投籃技巧與使用區域。 3. 不同距離的得分計算與規則。 4. 進籃方式分為擦板與空心球。 5. 了解腿部力量與整個投籃動作之間的關係。 6. 熟練身體協調運作來完成流暢的投籃動作。 7. 能夠注意哪些動作是錯誤的，進而能自我修正。 8. 學會運球上籃與動作要領。 9. 認識原地接球投籃與跑動接球投籃的動作要領與注意事項。 10. 能夠學習正確且有效率的投籃姿勢，進而能實際運用在比賽中。 11. 正確的投籃動作有助於提高命中率。 12. 透過全場跑動的傳接球以及與隊友的互動，讓投籃技術更加進步。 	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。</p>	<p>認知觀察</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
<p>第十週 4/15~4/19</p>	<p>第五篇球類真好玩 第一章籃球</p>	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 與隊友合作共同挑戰防守者完成得分。 2. 運球切入造成防守狀 	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。</p>	<p>觀察</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自</p>

			<p>態失衡，吸引協防者，使無球的隊友獲得投籃的空檔。</p> <p>3. 沒有持球的進攻者能夠移動到空檔接球完成投籃。</p> <p>4. 給球跟進投籃練習。</p> <p>5. 擺脫防守者完成接球投籃動作。</p> <p>6. 基本小組戰術介紹。</p> <p>7. 能夠在有防守者的情況下，選擇較好的投籃機會。</p> <p>8. 藉由比進攻者少一人的防守者情況下，演練前面所學基本戰術：運球切入分球與給球後跟進。</p> <p>9. 了解個人命中率在不同投籃位置的變化。</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> <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-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>			己的能力與興趣。
第十一週 4/22~4/26	第五篇球類真好玩 第二章排球	3	<p>1. 透過影片欣賞，引導學生觀看舉球員與隊友間的暗號戰術，了解舉球員在比賽中的重要性，激發學習動機及參與感。</p> <p>2. 學會正面高手傳球的動作要領。讓學生在練習中，找到最好的觸球及傳球時機。</p> <p>3. 了解正面、背後高手傳球的動作要領。</p> <p>4. 讓學生自我檢視是否能將高手傳球控制在目標範圍。</p>	<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>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	提問 觀察 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

				<p>動比賽中的各種策略。</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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>			
第十二週 4/29~5/3	第五篇球類真好玩 第二章排球	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學會舉球員在比賽中跑位及舉球技術。 2. 學會六人制排球比賽基本運作模式。 3. 了解六人制排球比賽換位方式及越位規則。 4. 認識比賽常用裁判手勢與判決。 5. 學會六人制比賽隊形輪轉及換位規定。 6. 運用暗號手勢與隊友傳達進攻戰術。 	<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>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	提問 觀察 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十三週 5/6~5/10	第五篇球類真好玩 第三章桌球	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過趣味的桌球運動發展起源敘述，讓學生了解桌球運動歷史的演 	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊	提問 觀察 發表	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自

<p>第十四週 5/13~5/17</p>	<p>第五篇球類真好玩 第四章足球(第二次段考)</p>		<p>進，激發學習動機及參與感。 2. 讓學生了解各式球拍特性，並找到最適合自己的持拍方式。 3. 使學生了解桌球運動的基本規則，並從球感練習中訓練手持球拍控制球的能力。 4. 了解並學會正手發不旋轉長球的動作要領。 5. 學會正手平擊球的動作要領。 6. 學會反手發不旋轉長球的動作要領。 7. 學會反手推擋球的動作要領。 8. 熟練正手平擊球及反手推擋球組合的動作要領。 9. 從比賽中了解自己桌球技巧的優、缺點。 10. 能分析比賽對手的習性，並擬定作戰策略。</p>	<p>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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>戰術。</p>	<p>實作</p>	<p>己的能力與興趣。</p>
	<p>3</p>	<p>1. 透過足球場地規格及演進，激發學生學習動機及參與感。 2. 引導學生了解足球基本技術，藉由足球網袋認識不同的部位控球。 3. 學會盤帶球要領。 4. 展現盤帶球技能。 5. 使學生了解傳球基本技巧，透過傳球練習傳球基本技巧。 6. 了解並學會傳球的動作要領。 7. 傳接球的綜合運用。</p>	<p>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，發展專像運動技</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。</p>	<p>認知 情意 技能</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			<p>8. 熟練傳接球的動作要領。</p> <p>9. 學習盤運球的技術動作。</p> <p>10. 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p>	<p>能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>			
第十五週 5/20~5/24	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	3	<p>1. 具體辨識藥物的種類。</p> <p>2. 了解正確用藥的行動。</p> <p>3. 能夠尋求用藥資源與諮詢。</p> <p>4. 了解藥品選購與使用的迷思。</p> <p>5. 熟悉藥品廣告訊息的識讀與批判技能。</p> <p>6. 練習正確選購藥品的好決定。</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>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。</p>	<p>Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。</p> <p>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p>	觀察 發表 實作	<p>【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>
第十六週 5/27~5/31	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保	3	<p>1. 了解藥品選購與使用的迷思。</p> <p>2. 熟悉藥品廣告訊息的識讀與批判技能。</p> <p>3. 練習正確選購藥品的好決定。</p>	<p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>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。</p>	<p>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>	觀察 發表 實作	<p>【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。</p>
第十七週	第六篇就是愛運動	3	<p>1. 學習基本泳姿提升游</p>	<p>1c-IV-1 了解各</p>	<p>Cb-IV-2 各項</p>	發表	<p>【海洋教育】</p>

<p>6/3~6/7</p>	<p>第一章游泳</p>		<p>泳效能。 2. 藉由基礎訓練，提升游泳基本能力。 3. 藉由陸上划手練習，熟練划手能力。 4. 透過水上划手練習，提升划手效能。</p>	<p>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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。</p>	<p>實作觀察</p>	<p>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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
<p>第十八週 6/10~6/14</p>	<p>第六篇就是愛運動 第一章游泳</p>	<p>3</p>	<p>1. 藉由側身完成換氣。 2. 捷泳划手，提升換氣效能。 3. 表現局部或全身性的身體控制能力。 4. 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。</p>	<p>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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。</p>	<p>發表實作觀察</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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
<p>第十九週</p>	<p>第六篇就是愛運動</p>	<p>3</p>	<p>1. 藉由新聞訊息傳遞了</p>	<p>1c-IV-2 評估運</p>	<p>Cb-IV-2 各項</p>	<p>認知</p>	<p>【安全教育】</p>

6/17~6/21	第二章水上安全與自救		解安全水域判斷。 2. 讓學生了解常見水域意外發生的原因。 3. 讓學生了解常見水域意外發生的原因。 4. 認識安全水域與警示旗。 5. 自救學習技能操作。 6. 浮具自製技能操作。 7. 叫叫伸拋划救援法。	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。 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。	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。	情意 發表 觀察 實作	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。
第二十週 6/24~6/28	第六篇就是愛運動 第三章體操 (第三次段考)	3	1. 認識體操起源。 2. 認識競技體操的種類。 3. 了解體操地板的基本技術。 4. 表現支撐、平衡、柔軟、跳躍的地板技術。 5. 表現旋轉的地板技術。 6. 表現直膝分腿滾翻的地板技術。 6. 理解體操動作組合的技巧與原則。 7. 展現地板組合動作技巧。 8. 創作與展演體操地板的動作組合。 9. 應用體操技術原理評析他人的創作展演。	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	問答 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。