

## 臺南市麻豆區黎明高級中學附設國中部 112 學年度第一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(63)節		
課程目標	<p><b>健康教育</b> 明瞭全人健康的概念及保持良好生活形態的方法;認識自己在身心的成長,進而了解自己、肯定自己;最後學習如何挑選、購買食材,了解如何健康外食與食安問題,讓自己能吃得均衡又健康。</p> <p><b>體育</b> 除進一步認識體適能及運動安全之外,並持續練習籃球、排球、羽球及棒球等運動,同時學習具挑戰性的徑賽與街舞,藉此培養出多元興趣與良好體能。</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-B1 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-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 8/30~9/1	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角	3	1.理解並覺察身體、心理與社會各層面的健康。 2.因應生活情境的健康需求,尋求解決健康問題。 3.自我監督促進健康的行動並反省修正。	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	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.問答:是否認真回應教師的問題。 2.觀察:是否認真地參與討論。 3.實作:根據課文提問寫下自己的意見與看法。	<b>【生命教育】</b> 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

				督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。			難，探討促進全人健康與幸福的方法。
第二週 9/4~9/8	第一篇健康滿點 第二章健康靠自己	3	1. 分析影響健康的因素。 2. 自主思考運動、睡眠不足等造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應生活情境的健康需求，尋求解決運動與睡眠不足的策略。	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。 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-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	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 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能確實找出不良生活型態對健康的影響。	<b>【環境教育】</b> 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。

				執行促進健康及減少健康風險的行動。			
第三週 9/11~9/15	第一篇健康滿點 第三章身體的奧妙	3	1. 評估不良姿勢及駝背對健康造成的衝擊與風險。 2. 自主思考不良姿勢及駝背所造成的人體構造與器官的威脅感與嚴重性。 3. 認識系統運作進行減少健康風險的行動。	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。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 討論：是否認真參與討論並分享討論結果。	<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。
第四週 9/18~9/22	第四篇運動好健康 第一章體適能	3	1. 了解體適能的定義。 2. 分析體是能對生活的影響。 3. 了解體適能的分類和要素。 4. 分辨健康體適能與技能體適能的差異。 5. 能正確實作體適能檢測方法。	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。	1. 問答：能正確說出體適能的定義。 2. 問答：能理解體適能的重要性。 3. 問答：能正確說出體適能的類別和要素。 4. 體適能測驗：能利用網路與體適能檢測資源，分析與評估個人體適能表現。	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯J3 覺察自己的能力與興趣。
第五週 9/25~9/29	第四篇運動好健康 第一章體適能	3	1. 了解體適能運動處方基礎設計原則。 2. 能評估個人體適能檢測結果。 3. 能設計體適能促進的運動計畫。 4. 能執行體適能運動	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，	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 實作：能評估自己的體適能檢測結果。 2. 實作：能正確的設計體適能運動處方。	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯J3 覺察自己的能力與興趣。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			處方。 5. 能分析運動計畫執行成效。	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。			
第六週 10/2~10/6	第四篇運動好健康 第二章運動安全	3	1. 明白運動傷害發生的原因。 2. 了解正確的運動安全觀念。 3. 學習各項運動使用的護具,以及護具的用途。	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。	1. 實作：調查班上同學運動時受傷的原因,並統計其發生率。 2. 問答：能說出自己曾從事何種運動,受到何種程度的傷害。 3. 觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 4. 問答：能說出從事運動時需注意哪些運動安全事項。	【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。
第七週 10/9~10/13	第四篇運動好健康 第二章運動安全(第一次段考)	3	1. 明白運動傷害發生的原因。 2. 了解夏日高溫時正確的運動安全觀念。 3. 學習使用防曬用具,避免皮膚傷害。 4. 明白空氣汙染對於運動的影響。 5. 利用科技產品,熟知空氣品質,放心運動。	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。	1. 觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 2. 問答：能說出在夏日從事運動時,需注意哪些運動安全事項。 3. 觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 問答：能說出空汙對運動的影響,需注意哪些運動安全事項。	【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。
第八週 10/16~10/20	第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你	3	1. 讓學生自主思考青春期的健康問題。 2. 讓學生提出青春期	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能根據	【性別平等教育】 性 J4 認識身

			<p>保健自主管理的行動策略。</p> <p>3. 讓學生樂於實踐青春期健康促進的生活型態。</p>	<p>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脅感與嚴重性。</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>懷孕生理、優生保健。</p> <p>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p>	<p>圖片勾選出自己進入青春期後出現的改變。</p> <p>3. 實作：是否能確實計算自己的月經週期，並將結果記錄在活動中。</p> <p>4. 實作：是否能確實詢問女性長輩經痛的經驗並做填寫。</p> <p>5. 實作：是否能確實根據課文提問寫下自己的情形。</p>	<p>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>第九週 10/23~10/27</p>	<p>第二篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我</p>	3	<p>1. 讓學生自主思考我的特質、自我概念。</p> <p>2. 讓學生運用正向思維充分地肯定自我。</p> <p>3. 讓學生樂於自我實現的生活型態。</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>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</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>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 實作：是否能認真參與活動。</p> <p>3. 實作：是否能認真填寫活動中的問題。</p>	<p><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。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p>
<p>第十週 10/30~11/3</p>	<p>第二篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象</p>	3	<p>1. 讓學生思辨性別刻板印象的內涵。</p> <p>2. 讓學生熟悉打破科</p>	<p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，</p>	<p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 實作：是否能確實</p>	<p><b>【性別平等教育】</b> 性 J2 釐清身</p>

<p>第十一週 11/6~11/10</p>	<p>第五篇健康動起來 第一章籃球</p>		<p>板印象框架的技能。 3. 讓學生公開表明尊重他人性別特質的立場。</p>	<p>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。 4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>傾向的尊重態度。</p>	<p>針對活動內容做填寫。</p>	<p>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。 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。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p>
		<p>3</p>	<p>1. 從生活情境體會籃球運動不只需要個人動作的優異，更重要是團隊的合作。 2. 場地與基本規則、看懂裁判手勢。 3. 籃球基本戰術與運動實踐。 4. 了解持球三威脅作的使用。 5. 熟練持球動作與基本球感練習。 6. 球感練習的重要性。 7. 認識各種傳球技能與方法，並在適當時機，運用適合的傳球動作。 8. 能夠學習正確且有效率傳球姿勢，進而能實際運用在比賽中。</p>	<p>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。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 觀察：學生能體認出籃球作為一團隊運動的精神何在。 2. 觀察：學生能熟悉籃球場的規格與場中各界線所表示的意義。 3. 觀察：能了解場上規則與裁判手勢。 4. 觀察：能否做出正確的持球動作。 5. 觀察：三威脅姿勢與下一動作（跳投、傳球、切入）的連結使用。 6. 觀察：是否能認真參與活動。 7. 觀察：傳球姿勢的矯正以及傳球落點對於接球者的影響。</p>	<p><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。</p>

			<p>9. 不應該輕忽接球的重要性。</p> <p>10. 墊步結合接球動作,能讓進攻更具破壞性。</p>			<p>8. 觀察：手指是否張開，並將雙手置於胸前，重心略低，準備接球的姿勢做好。</p> <p>9. 觀察：墊步接球時，先跳再接球，而不是先接球再跳。</p> <p>10. 觀察：接完球後，面對籃框，成三威脅姿勢。</p> <p>11. 技能：能做出從不同方向跑動的墊步接球。</p> <p>12. 情意：透過聲音手勢告知隊友希望的接球位置或是傳球的力道、速度。</p>	
第十二週 11/13~11/17	第五篇健康動起來 第一章籃球	3	<p>1. 傳接球基本概念介紹。</p> <p>2. 與隊友合作運用傳接球完成進攻。</p> <p>3. 認識換手運球的目的以及技巧。</p> <p>4. 學會基本運球並具備保護球不被對手抄截的能力。</p> <p>5. 能運用所學運球方法，達成進攻目的。</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>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>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 技能：是否有效運用身體將對手擋於背後以利接球。</p> <p>2. 情意：接球方面產生問題，在溝通表達是否不足。</p> <p>3. 觀察：是否能認真練習運球動作。</p> <p>4. 觀察：學生運球姿勢的正確與否以及運球高度等相關問題。</p>	<p><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。</p> <p><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。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
第十三週 11/20~11/24	第五篇健康動起來 第二章排球	3	<p>1. 認識排球低手發球、低手傳接球等排球</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動	<p>1. 說明：學生能夠清楚了解低手擊球的動</p>	<p><b>【性別平等教育】</b></p>

		<p>基礎技術的重要性。</p> <p>2. 認識正確的排球低手擊球的手部動作、身體軀幹姿勢的穩定。</p> <p>3. 能夠操作低手擊球的動作，以及指出低手擊球動作的正確與否。</p> <p>4. 找到最適合自己低手發球的擊球位置。</p> <p>5. 透過溝通討論，與他人合作學習，完成手感練習活動。</p> <p>6. 學會低手發球的動作要領。</p> <p>7. 能善用低手發球及低手傳接球技術，並從比賽中了解排球的基本規則。</p> <p>8. 在 9 人制排球比賽中，透過溝通討論擬定比賽策略。</p> <p>9. 能熟練的控制低手發球的方向及位置。</p> <p>10. 能判斷對方發球落點，並嘗試用低手傳球的動作接發球。</p>	<p>和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</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>動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>作要點。</p> <p>2. 引導：學生能說出低手擊球的要領。</p> <p>3. 觀察：同學的低傳球動作並比較差異。</p> <p>4. 實作：學生能做出完整的低手傳球動作。</p> <p>5. 說明：學生能夠隨球的方向及位置，使身體保持移動性去擊球。</p> <p>6. 引導：學生了解低手傳球位置的重要性，控制擊球的穩定能力。</p> <p>7. 實作：學生能在低手傳球時，掌握擊到球時的擊球面及時間點。</p> <p>8. 發表：能說出最適合自己低手發球的擊球部位。</p> <p>9. 觀察：是否能與他人溝通討論，合作完成手感練習活動</p> <p>10. 實作：能依動作要領做出低手發球的動作。</p> <p>11. 發表：了解 9 人制排球比賽規則，能說出低手發球及接發球在比賽中有效的因應策略。</p> <p>12. 觀察：知道如何與他人溝通合作，從比賽中獲得勝利。</p> <p>13. 實作：能在動及比賽中，熟練運用低手發球及接發球技術。</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><b>【人權教育】</b></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><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
--	--	--	--	--	--	---



<p>第十四週 11/27~12/1</p>	<p>第五篇健康動起來 第三章羽球(第二次段考)</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識羽球運動的起源。</li> <li>2. 學會羽球握拍方法。</li> <li>3. 認識準備發球前的持球動作。</li> <li>4. 學會羽球正拍發高遠球。與反拍發網前短球。</li> <li>5. 認識接發球區。</li> <li>6. 學會羽球基本步法。</li> <li>7. 能將基本步法實際運用在擊球或比賽上。</li> <li>8. 熟練米字步法。</li> <li>9. 米字步法運用時機。</li> <li>10. 認識與學會平抽球。</li> <li>11. 基本擊球策略的認識。</li> <li>12. 結合發球與平抽球的擊球練習。</li> <li>13. 認識與了解不同擊球技巧,對羽球飛行路線與落點位置的差異性。</li> </ol>	<p>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>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察: 是否能夠熱烈的參與討論。</li> <li>2. 實作: 能夠具備正確的握拍動作。</li> <li>3. 觀察: 是否能夠熱烈的參與討論。</li> <li>4. 實作: 能夠成功發出有效球。</li> <li>5. 實作: 能夠成功發出有效的網前短球與平抽球。</li> <li>6. 問答: 能具體說出發球應遵守的規則。</li> <li>7. 觀察: 是否能夠熱烈的參與討論。</li> <li>8. 問答: 能具體說出網前短球的發球要領。</li> <li>9. 實作: 能夠成功操作米字步法作為移動技巧。</li> <li>10. 問答: 能具體說出米字步法的要領。</li> <li>11. 問答: 平抽球的特性為何?</li> <li>12. 實作: 能夠以平抽球結合米字步法作為進攻技巧。</li> <li>13. 觀察: 是否能夠熱烈的參與討論。</li> <li>14. 問答: 能具體說出移位步法在比賽中的功能有哪些?</li> </ol>	<p><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。</p>
<p>第十五週 12/4~12/8</p>	<p>第五篇健康動起來 第四章棒球</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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。</li> <li>2. 引導學生了解各式</li> </ol>	<p>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</p>	<p>Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發表: 能指出棒球守備位置。</li> <li>2. 實作: 能正確使用手套進行自我傳接球。</li> </ol>	<p><b>【性別平等教育】</b> 性 J4 認識身體自主權相關議題,維護自</p>

			握球法,並藉由你拋我接的活動,學習更精準的握球方式。 3. 學習基本的手套接球方式,藉由互動式學習,提升接球技巧。	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		3. 觀察:能將球投入球檔,熟練手套接球。 4. 認知:能充分了解正確握球法,能透過正確的球路達到傳球的目的。 5. 認知:能正確的將手指握在縫線上。	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。
第十六週 12/11~12/15	第五篇健康動起來 第四章棒球	3	1. 學會正確投球方式及傳接球的動作要領。 2. 引導學生了解棒球運動並積極參與全民運動。	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。 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。	Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1. 認知:能藉由轉身動作,將球投出。 2. 情意:了解傳球基本功,高肘傳球動作的重要性。 3. 技能:藉由牆壁的反彈,作為球感練習。 4. 認知:能正確的說出投球的動作要領。 5. 技能:能表現出不同種類的投球動作表現。 6. 認知:能正確的說出投球的動作要領。 7. 認知:能正確的說出雙殺傳球的動作要領。 8. 技能:能夠依動作要領做出前跨傳球、後退傳球的動作。 9. 情意:能適時呈現雙殺策略時的動作表現與積極的態度。	【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。
第十七週	第三篇實在有健康	3	1. 運用精確的資訊,辨	3a-IV-1 精熟地	Ea-IV-1 飲食	1. 問答:能說出食物	【環境教育】

12/18~12/22	第一章吃出健康		<p>識安全農產品,選購當地當季的食材。</p> <p>2. 分析食品添加物的作用,做出健康的決定。</p> <p>3. 消費時,會確認食品標示。</p>	<p>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>	<p>的源頭管理與健康外食。</p>	<p>製作流程中各階段可能出現的食安問題以及如何把關。</p> <p>2. 觀察: 是否能認真聆聽、勇於發表意見。</p> <p>3. 實作: 是否懂得食材清洗技巧。</p> <p>4. 實作: 是否懂得食材清洗技巧。</p> <p>5. 觀察: 對於食品添加物之了解。</p> <p>6. 問答: 能依照所指定的任務選出適當的食材。</p> <p>7. 觀察: 小組討論過程中能充分表達自己的意見,和同學能積極討論。</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>第十八週 12/25~12/29</p>	<p>第三篇實在有健康 第二章食安中學堂</p>	3	<p>1. 省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。</p> <p>2. 自我監督三餐,進行環保愛地球的外食行動。</p> <p>3. 持續地執行減少食品中毒風險的行動。</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>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>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>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食品中毒預防處理方法。</p>	<p>1. 觀察: 學生發表意見的參與度。</p> <p>2. 實作: 能依自己的情況認真填寫活動。</p> <p>3. 觀察: 能說出外食技巧。</p> <p>觀察: 對於食品中毒之了解。</p>	<p><b>【環境教育】</b></p> <p>環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。</p> <p>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。</p>
<p>第十九週 1/2~1/5</p>	<p>第六篇健康跑跳碰 第一章田徑</p>	3	<p>1. 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</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p>	<p>1. 問答: 能夠比較出短跑、中長跑動作上的差異。</p>	<p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>性 J4 認識身</p>

			<p>的站立式起跑的動作要領。</p> <p>2. 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。</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>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰學習態度。</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 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>2. 實作：能作出短距離跑的動作要領。</p> <p>3. 實作：能作出長距離跑的動作要領。</p> <p>4. 觀察：能理解擺臂的動作要領。</p> <p>5. 實作：能做出正確的擺臂姿勢。</p> <p>6. 實作：能做出蹲踞式起跑的動作要領。</p> <p>7. 實作：在操作蹲踞式起跑時調整自己適合的起跑姿勢。</p>	<p>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><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。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
<p>第二十週 1/8-1/12</p>	<p>第六篇健康跑跳碰 第一章田徑</p>	<p>3</p>	<p>1. 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。</p> <p>2. 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。</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰學習態度。</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 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1. 實作：能做出直立式起跑的動作要領。</p> <p>2. 觀察：學生是否能掌握起跑動作的時間，及動作是否錯誤、需要修正。</p> <p>3. 觀察：能正確做出短距離跑的動作要領。</p> <p>4. 實作：能清楚 4x100 公尺傳接棒接力區的位置及範圍，以及傳接棒接力區的限制。</p> <p>5. 實作：明白及了解各種傳接棒的方式，並能做出幾種傳接棒的動作。</p> <p>6. 實作：能做出正確</p>	<p><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。</p> <p><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。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

				2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。		的傳接棒動作。 7. 實作：選擇適合該團隊傳接棒策略及傳接棒次策略，並思考選擇策略的重要性。 8. 觀察：能利用課本中的要項，找出最好的傳接棒動作要領。	
第二十一週 1/15~1/19	第六篇健康跑跳碰 第二章街舞（第三次段考）	3	1. 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。 2. 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。 3. 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。	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。	1. 問答：能說出HipHop舞蹈的運動技能相關概念與街舞的文化意涵。 2. 實作：能正確表現Hip-Hop舞蹈基本運動技能，展現身體的協調和控制能力。 3. 實作：能和同儕進行舞蹈創作和展演。	<b>【國際教育】</b> 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 國 J7 了解跨語言與探究學習的重要內涵。

◎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國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。