

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(1)節, 本學期共(21)節		
課程目標	1. 能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。 2. 認識身體基本構造。 3. 認識青春期心理變化的調適與因應策略, 並尊重多元性別特質與角色。 4. 認識青春期的營養需求, 並在選購外食時, 能理解食品標示和營養標示的內容。 5. 了解中毒發生的原因、預防的方法。						
該學習階段 領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度, 展現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。 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。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源, 以擬定運動與保健計畫, 有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-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, 應用於日常生活中。 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。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識, 並主動參與公益團體活動, 關懷社會。 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。						
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 8/30~9/2	單元一 健康加油「讚」 第1章 全能健康王	1	1. 瞭解全人健康的定義, 並了解健康真正的意涵。 2. 能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。 3. 能了解健康檢查的定義、重要性與項目等。 4. 分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。 5. 了解自己能進行的自我保健策略, 並於生活中執行。 6. 持續落實健康生活型態, 以達成健康促進目的。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。 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。	上課參與 小組討論	【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 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。
第二週 9/5~9/8	單元一 健康加油「讚」 第1章 全能健康王	1	1. 瞭解全人健康的定義，並了解健康真正的意涵。 2. 能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。 3. 能了解健康檢查的定義、重要性與項目等。 4. 分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。 5. 了解自己能進行的自我保健策略，並於生活中執行。 6. 持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。 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。	上課參與 小組討論	【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 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。
第三週 9/12~9/16	單元一 健康加油「讚」 第2章 人體奇航	1	1. 認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。 2. 瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。 3. 探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。 4. 能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	上課參與 課堂問答 小組討論	【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。 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。
第四週 9/19~9/23	單元一 健康加油「讚」 第2章 人體奇航	1	1. 認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。 2. 瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。 3. 探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。 4. 能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	上課參與 課堂問答 小組討論	【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。 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。
第五週 9/26~9/30	單元一 健康加油「讚」 第2章 人體奇航	1	1. 認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。 2. 瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。 3. 探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。 4. 能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	上課參與 課堂問答 小組討論	【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。 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。
第六週	單元一 健康加油「讚」	1	1. 認識眼睛與口腔的基本生理構造。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式	上課參與 課堂問答	【生命教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

10/1~10/7	第3章 愛眼護齒保健康		2. 了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3. 能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。	康造成的衝擊與風險。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	小組討論	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。
第七週 10/08~10/14	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	1	1. 認識眼睛與口腔的基本生理構造。 2. 了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3. 能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。	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-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	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。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	上課參與 課堂問答 紙筆測驗	【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。
第八週 10/15~10/21 第一次段考週	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	1	1. 認識眼睛與口腔的基本生理構造。 2. 了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3. 能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。	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-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	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。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	上課參與 課堂問答 紙筆測驗	【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

				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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。			道。
第九週 10/22~10/28	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	1	1. 認識眼睛與口腔的基本生理構造。 2. 了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3. 能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。	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-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	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。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	上課參與 課堂問答 紙筆測驗	【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。
第十週 10/29~11/4	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	1	1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。 2. 理解促進青春期健康生活的策略與資源。 3. 理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。 4. 精熟地操作生殖器官保健的健康技能。 5. 運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。	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 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	上課參與 課堂問答 紙筆測驗	【性別平等】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。
第十一週	單元二	1	1. 理解生殖器官構造、功能	1a-IV-1 理解生	Db-IV-1 生殖器官	上課參與	【性別平等】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

11/5~11/11 校外教學及校 慶週	青春事件簿 第1章 這一站，青春		與保健概念。 2.理解促進青春期健康生活的策略與資源。 3.理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。 4.精熟地操作生殖器官保健的健康技能。 5.運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。	理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。	的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	課堂問答 紙筆測驗	性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。
第十二週 11/12~11/18	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	1	1.理解生殖器官構造、功能與保健概念。 2.理解促進青春期健康生活的策略與資源。 3.理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。 4.精熟地操作生殖器官保健的健康技能。 5.運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。	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 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	上課參與 課堂問答 紙筆測驗	【性別平等】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。
第十三週 11/19~11/25	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	1	1.理解生殖器官構造、功能與保健概念。 2.理解促進青春期健康生活的策略與資源。 3.理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。 4.精熟地操作生殖器官保健的健康技能。 5.運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。	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 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	上課參與 課堂問答 紙筆測驗	【性別平等】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。

<p>第十四週 11/26~12/2</p>	<p>單元二 青春事件簿 第2章 青春誰人知</p>	<p>1</p>	<p>1. 理解青春期心理健康的概念。 2. 認識青春期心理變化的調適與因應策略。 3. 認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春期心理健康的情境。 4. 理解、認識與尊重多元性別特質與角色。</p>	<p>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。 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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 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。</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。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p>	<p>上課參與課堂問答紙筆測驗</p>	<p>【性別平等】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 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】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。</p>
<p>第十五週 12/3~12/9 第二次段考</p>	<p>單元二 青春事件簿 第2章 青春誰人知</p>	<p>1</p>	<p>1. 理解青春期心理健康的概念。 2. 認識青春期心理變化的調適與因應策略。 3. 認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春期心理健康的情境。 4. 理解、認識與尊重多元性別特質與角色。</p>	<p>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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</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。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p>	<p>上課參與課堂問答紙筆測驗</p>	<p>【性別平等】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J3 檢視家庭、</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>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>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。</p>			<p>學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。</p> <p>性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。</p> <p>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。</p> <p>【生涯規劃】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。</p>
<p>第十六週 12/10~12/16</p>	<p>單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力</p>	1	<p>1. 認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。</p> <p>2. 在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。</p> <p>3. 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。</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>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</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>	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	<p>上課參與 小組討論 紙筆測驗</p>	<p>【品德教育】 品 EJU4 自律負責。</p> <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>
<p>第十七週 12/17~12/23</p>	<p>單元三 健康「食」行力 第1章</p>	1	<p>1. 認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。</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</p>	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	<p>上課參與 小組討論 紙筆測驗</p>	<p>【品德教育】 品 EJU4 自律負責</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	吃出好「食」力		2. 在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 3. 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。	險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。			責。 【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。
第十八週 12/24~12/30	單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力	1	1. 認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。 2. 在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 3. 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。	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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	上課參與 小組討論	【品德教育】 品 EJU4 自律負責。 【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。
第十九週 12/31~1/6	單元三 健康「食」行力 第2章 「食」在安心	1	1. 了解食物中毒發生的原因、預防方法。 2. 觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。 3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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。	上課參與 小組討論	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
第二十週	單元三	1	1. 了解食物中毒發生的原	1a-IV-3 評估內在	Ea-IV-2 飲食安全	上課參與	【安全教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

1/7~1/13	健康「食」行力 第2章 「食」在安心		因、預防方法。 2. 觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。 3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。	與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	小組討論 紙筆測驗	安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
第二十一週 1/14~1/20 第三次段考週 第二十二週 1/20 休業式	單元三 健康「食」行力 第2章 「食」在安心	1	1. 了解食物中毒發生的原因、預防方法。 2. 觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。 3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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。	上課參與 小組討論 紙筆測驗	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。

◎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。

臺南市公立安南區海佃國民中學 112 學年度第二學期 七 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	南一版	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(1)節, 本學期共(21)節		
課程目標	1. 了解抽菸、喝酒與嚼檳榔的行為對個人身體健康、家庭及社會的衝擊風險, 且能因應不同的生活情境, 善用拒絕技巧、自我控制。 2. 能思考沉迷網路造成的威脅與危害。 3. 了解傳染病的過去和未來、嚴重性, 並了解預防策略, 進而保護自己健康的方法。 4. 了解家中與學校常見的事故傷害, 並明白預防方法。 5. 能正確操作簡易包紮。 6. 認識基本防災知識。						
該學習階段 領域核心素養	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。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源, 以擬定運動與保健計畫, 有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-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, 應用於日常生活中。 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。						
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、二週 2/05-2/16	單元一 「癮」形大危機 第1章 菸誤人生	1	1. 評估抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考抽菸造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境, 善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源, 以拒絕菸品與菸害。 4. 主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。	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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性, 以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	上課參與 小組討論	【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。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。
第三週	單元一	1	1. 評估抽菸行為對個人身心健	1a-IV-3 評估內在	Bb-IV-3 菸、酒、	上課參與	【生命教育】

2/19-2/23	「癮」形大危機 第1章 菸誤人生		康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考抽菸造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕菸品與菸害。 4. 主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。	與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	小組討論 紙筆測驗	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。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。
第四週 2/26-3/1	單元一 「癮」形大危機 第2章 酒後誤事	1	1. 評估喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考喝酒造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕喝酒。	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-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	上課參與 小組討論	【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。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。
第五週 3/4-3/8	單元一 「癮」形大危機 第2章	1	1. 評估喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考喝酒造成的威脅感與嚴重	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以	上課參與 小組討論 紙筆測驗	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各

	酒後誤事		性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕喝酒。	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-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。		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。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。
第六週 3/11-3/15	單元一 「癮」形大危機 第3章 紅脣危機	1	1. 評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕檳榔。 4. 主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。	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。 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。 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。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	上課參與 小組討論	【環境教育】 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。
第七週 3/18-3/22 第一次段考	單元一 「癮」形大危機 第3章 紅脣危機	1	1. 評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕檳榔。	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。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮	上課參與 小組討論 紙筆測驗	【環境教育】 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與

			4. 主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。	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。 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。	物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。		自然生態永續發展。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。
第八週 3/25-3/29	單元一 「癮」形大危機 第 4 章 青春不迷「網」	1	1. 評估網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險。 2. 思考沉迷網路造成的危脅與嚴重性。 3. 因應生活情境，善用各種策略。 4. 預防與解決網路沉迷的問題。	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。 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。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	上課參與小組討論 紙筆測驗	【生涯規劃】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 【品德教育】 品 J9 知行合一與自我反省。
第九週 4/1-4/5	單元一 「癮」形大危機 第 4 章 青春不迷「網」	1	1. 評估網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險。 2. 思考沉迷網路造成的危脅與嚴重性。 3. 因應生活情境，善用各種策略。 4. 預防與解決網路沉迷的問題。	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。 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	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	上課參與小組討論 紙筆測驗	【生涯規劃】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 【品德教育】 品 J9 知行合一與自我反省。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第十週 4/8-4/12	單元二 全境擴散 第1章 傳染病情報站	1	1. 瞭解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。 2. 分析新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。 3. 統整與分析所有傳染病的基本預防策略，進而了解保護自己健康的方法。 4. 了解適當的健康自我管理行為，以增加預防各類傳染病的能力。	省修正。 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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	上課參與 小組討論	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第十一週 4/15-4/19	單元二 全境擴散 第1章 傳染病情報站	1	1. 瞭解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。 2. 分析新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。 3. 統整與分析所有傳染病的基本預防策略，進而了解保護自己健康的方法。 4. 了解適當的健康自我管理行為，以增加預防各類傳染病的能力。	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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	上課參與 小組討論	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第十二週 4/22-4/24 (全中運停課) 4/25	單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病	1	1. 了解臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。 2. 認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，並且能運用各項預防策略自我保護。 3. 了解各類傳染病的嚴重性後，能提高警覺，並將所學應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。	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-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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	上課參與 小組討論 紙筆測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第十三週 4/29-5/3	單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病	1	1. 了解臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。 2. 認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，並且能運用各項預防策略自我保護。	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-3 因應生活情境的健康需求，	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染	上課參與 小組討論 紙筆測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題

			3. 了解各類傳染病的嚴重性後，能提高警覺，並將所學應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。	尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	病與慢性病的防治策略。		解決。
第十四週 5/6-5/10 第二次段考週	單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病	1	1. 了解臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。 2. 認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，並且能運用各項預防策略自我保護。 3. 了解各類傳染病的嚴重性後，能提高警覺，並將所學應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。	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-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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	上課參與小組討論 紙筆測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第十五週 5/13-5/17	單元三 安全守護神 第1章 安全伴我行	1	1. 認識事故傷害。 2. 了解家庭中常見的事故傷害及預防方法。 3. 了解學校中常見的事故傷害及預防方法。 4. 能對安全問題提出可行的解決方法。	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。 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。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	上課參與小組討論 紙筆測驗	【環境教育】 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。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。

<p>第十六週 5/20-5/24</p>	<p>單元三 安全守護神 第1章 安全伴我行</p>	<p>1</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識事故傷害。 2. 了解家庭中常見的事故傷害及預防方法。 3. 了解學校中常見的事故傷害及預防方法。 4. 能對安全問題提出可行的解決方法。 	<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> <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>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>上課參與小組討論 紙筆測驗</p>	<p>【環境教育】</p> <p>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。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>安 J8 演練校園災害預防的課題。</p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p>
<p>第十七週 5/27-5/31</p>	<p>單元三 安全守護神 第2章 急救得來速</p>	<p>1</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建立正確的急救觀念與原則。 2. 能正確操作基本繃帶包紮法。 3. 能正確操作基本三角巾包紮法。 4. 了解常見運動傷害的處理原則。 5. 培養樂於助人的價值觀。 	<p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</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> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p>	<p>上課參與小組討論 紙筆測驗</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J11 學習創傷救護技能。</p>
<p>第十八週 6/3-6/7</p>	<p>單元三 安全守護神 第2章</p>	<p>1</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建立正確的急救觀念與原則。 2. 能正確操作基本繃帶包紮法。 3. 能正確操作基本三角巾包紮 	<p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要</p>	<p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿</p>	<p>上課參與小組討論 紙筆測驗</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J11 學習創傷救護</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	急救得來速		法。 4. 了解常見運動傷害的處理原則。 5. 培養樂於助人的價值觀。	性。 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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	勢急救技術。		技能。
第十九週 6/10-6/14	單元三 安全守護神 第2章 急救得來速	1	1. 建立正確的急救觀念與原則。 2. 能正確操作基本繃帶包紮法。 3. 能正確操作基本三角巾包紮法。 4. 了解常見運動傷害的處理原則。 5. 培養樂於助人的價值觀。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	上課參與小組討論 紙筆測驗	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。
第二十週 6/17-6/21	單元三 安全守護神 第3章 防災御守	1	1. 瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。 2. 瞭解火災常見的成因與預防方法。 3. 能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。 4. 正確操作滅火器實施滅火。 5. 能說出地震發生前降低傷害的整備方式。 6. 能因應不同情境演練地震避難情況。 7. 繪製家庭防災地圖。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 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。 4a-IV-1 運用適切	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。	上課參與小組討論 紙筆測驗	【環境教育】 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 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。

				的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。			<p>【安全教育】</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 J4 臺灣災害預警的機制。</p> <p>防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。</p> <p>防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。</p> <p>防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。</p>
<p>第二十一週 6/23-6/29 第三次段考 週 第二十二週 6/30 結業式</p>	<p>單元三 安全守護神 第 3 章 防災御守</p>	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。 2. 瞭解火災常見的成因與預防方法。 3. 能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。 4. 正確操作滅火器實施滅火。 5. 能說出地震發生前降低傷害的整備方式。 6. 能因應不同情境演練地震避難情況。 7. 繪製家庭防災地圖。 	<p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</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> <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>4a-IV-1 運用適切</p>	<p>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p> <p>Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。</p>	<p>上課參與小組討論 紙筆測驗</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。</p> <p>環 J11 了解天然災害的人為影響因子。</p> <p>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。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。			<p>【安全教育】</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 J4 臺灣災害預警的機制。</p> <p>防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。</p> <p>防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。</p> <p>防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。</p>
--	--	--	--	-----------------------	--	--	---

◎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。

3 臺南市公立安南區海佃國民中學 113 學年度第一學期 七 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	自編	實施年級 (班級/組別)	七年級/桌球	教學節數	每週(2)節，本學期共(42)節		
課程目標	1. 認識桌球的起源 2. 學習桌球的基本動作(發球技能、接發球技能、對空對牆擊球) 3. 學習桌球比賽的規則 4. 綜合學習到的技能進行比賽培養自我挑戰、自我精進的態度。 5. 養成思考、討論習慣，提升比賽戰術意識。 6. 養成團隊合作、遵守共同規範、尊重他人的態度。						
該學習階段 領域核心素養	健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現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。 健體-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，應用於日常生活中。 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。						
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		
第一~二週 8/30~9/6	桌球起源	1	1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。 3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。	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。 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	Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定。 Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	口頭問答	【人權教育】人J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。

				<p>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-1: 運用運動技術的學習策略。</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>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			
<p>第三週 9/9~9/13</p>	<p>遊戲-對空對牆擊球 壹、引起動機 一、遊戲-對空對牆擊球</p>	2	<p>1. 學會掌握對牆擊球的動作要領及節奏性。</p> <p>2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p> <p>3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</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>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>1 實作 2 活動參與</p>	<p>【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。</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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
第四週 9/16~9/20	發球技能 壺、技能 一、發球基本動作	2	1. 學會正手發球基本動作，並能透過練習，掌握發球落點。 2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。 3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。	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。 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 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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，實際參與身體活動。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1 實作 2 活動參與 3 小組活動	【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。
第五週	接發球技能	2	1. 學會判斷接發球落點及時機，做出有效回擊	1c-IV-1 了解各項運動基礎	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使	1 實作	【性別平等教育】

9/23~9/27	壹、技能 一、接發球基本動作	球。 2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。 3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。	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。 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 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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，實際參與身體活動。	用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	2 活動參與 3 小組活動	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。
第六週 9/30~10/4	接發球技能 壹、技能 一、接發球技能	2 1. 學會判斷接發球落點及時機，做出有效回擊球。 2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。 3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時	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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1 實作 2 活動參與 3 小組活動	【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。

			<p>技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p>	<p>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 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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，實際參與身體活動。</p>			
<p>第七週 10/7~10/11</p>	<p>桌球推擋球技巧 壹、技能 一、桌球推擋球技巧</p>	2	<p>1. 能因應各類來球，做有效的推擋技巧。 2. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</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。 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 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>1 實作 2 活動參與 3 小組討論</p>	<p>【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。</p>

				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，實際參與身體活動。			
第八週 10/14~10/18 第一次段考週	第一次段考 正拍對空擊球	2	能做出正確握拍及連續對空擊球	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。 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 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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，實際參與身體活動。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1 實作 2 分組活動	【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。
第九週 10/21~10/25	校慶項目練習 大隊接力	2	1. 了解跑步的動作要領。 2. 養成練習時集中注意	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運	1 實作 2 活動參與 3 小組討論	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見

		<p>力並注意周遭環境安全的習慣。</p> <p>3. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。</p> <p>4. 培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>	<p>運動風險，維護安全的運動情境。</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>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>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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-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>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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與</p>	<p>動設施的安全使用規定。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並瞭解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形容公共規則，落實平等自由之保障。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>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 J6: 建立對於未來生涯的願景。</p>
--	--	--	--	--	---

<p>第十週 10/28~11/1</p>	<p>校慶項目練習 大隊接力</p>	<p>2</p>	<p>1. 學會短距離跑及接力跑的動作技巧。 2. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 3. 培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>	<p>身體活動。 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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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 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。 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</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>無</p>
---------------------------	------------------------	----------	---	--	--	----------

				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。			
第十一週 11/4~11/8 校外教學及校慶週	配合校外教學及校慶活動						
第十二週 11/11~11/15	桌球推擋球技巧 壹、技能 一、桌球推擋球技巧	2	1.能因應各類來球，做有效的推擋技巧。 2.透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。	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。 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 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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，實際參與	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1 實作 2 活動參與 3 小組討論	【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。

<p>第十三週 11/18~11/22</p>	<p>桌球推擋球技巧 壹、技能 一、桌球推擋球技巧</p>	<p>2</p>	<p>1.能因應各類來球，做有效的推擋技巧。 2.透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p>	<p>身體活動。 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。 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 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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，實際參與身體活動。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>1 實作 2 活動參與 3 小組討論</p>	<p>【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。</p>
<p>第十四週 11/25~11/29</p>	<p>雙打戰術說明及練習 壹、技能 一、發球策略說明 二、相互換位技巧</p>	<p>2</p>	<p>1.能了解發球之策略，掌握主動出擊，提高發球效能。 2.了解雙打站位要點，並能因應回擊與來球之時機，做有默契地換位技巧。 3.透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提</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。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>1 實作 2 活動參與 3 討論</p>	<p>【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</p>

			<p>升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p>	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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，實際參與身體活動。</p>			<p>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，並瞭解如何運用民主審議方式及正當的程規程序，以形容公共規則，落實平等自由之保障。</p>
<p>第十五週 12/2~12/6 第二次段考週</p>	<p>對牆擊球測驗</p>	<p>2</p>	<p>能做出對牆擊球之正確動作，掌握動作的節奏流暢性，準確的擊球。</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。 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 鑑賞本土與世界運動的文化價</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>1 實作 2 小組活動</p>	

			<p>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，實際參與身體活動。</p>			
<p>第十六週 12/9~12/13</p>	<p>雙打戰術說明及練習 壹、技能 一、發球策略說明 二、相互換位技巧</p>	<p>2</p> <p>1. 能了解發球之策略，掌握主動出擊，提高發球效能。 2. 了解雙打站位要點，並能因應回擊與來球之時機，做有默契地換位技巧。 3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</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-2 反思自己的運動技能。 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，體驗生活的美感。 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 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能</p>	<p>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。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1 實作 2 活動參與 3 小組討論</p>	<p>【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，並瞭解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形容公共規則，落實平等自由之保障。</p>

				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。			
第十七週 12/16~12/20	團隊合作學習 壹、技能 一、分組比賽	2	1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。 3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。 4. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。	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。 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，體驗生活的美感。 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 運用運動技術的學習策略。	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。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1 實作 2 活動參與 3 戰術討論	【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，並瞭解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形容公共規則，落實平等自由之保障。

				<p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			
<p>第十八週 12/23~12/27</p>	<p>團隊合作學習 壹、技能 一、分組比賽</p>	2	<p>1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p> <p>2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p> <p>3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p> <p>4. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</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-2 反思自己的運動技能。</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、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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-1 運用</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> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1 實作 2 活動參與 3 戰術討論</p>	<p>【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。</p> <p>性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。</p> <p>【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並瞭解如何運用民主審議程序，以形容公平規則，落實平等自由之保障。</p>

			<p>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。</p>			
<p>第十九週 12/30~1/73</p>	<p>團隊合作學習 壹、技能 一、分組比賽</p>	<p>2</p> <p>1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。 3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時提升與增強，進而養成規律的運動習慣。 4. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</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-2 反思自己的運動技能。 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，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項</p>	<p>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。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1 實作 2 活動參與 3 戰術討論</p>	<p>【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，並瞭解如何運用民主審議方式及正當的程程序，以形容公平規則，落實平等自由之保障。</p>

			<p>運動技能。 3d-IV-1 運用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。</p>			
<p>第二十週 1/6~1/10</p>	<p>團隊合作學習 壹、技能 一、分組比賽</p>	<p>2</p> <p>1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。 3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時提升與增強，進而養成規律的運動習慣。 4. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</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-2 反思自己的運動技能。 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，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性</p>	<p>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。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1 實作 2 活動參與 3 戰術討論</p>	<p>【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，並瞭解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形容公共規則，落實平等自由之保障。</p>

				<p>的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</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>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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			
<p>第二十一週 1/13~1/17 第三次段考週</p>	發球測驗	2	<p>能做出正確的發球動作，並能掌握發球的有效性。</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-2 反思自己的運動技能。</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、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1 實作</p> <p>2 活動參與</p> <p>3 小組活動</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並瞭解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形容公共規則，落實平等自由之保障。</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-1 運用運動技術的學習策略。</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>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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			
<p>第二十二週 1/20</p>	<p>團隊合作學習 壹、技能 一、分組比賽</p>	2	<p>1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p> <p>2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p> <p>3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p> <p>4. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2</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>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3c-IV-1 表現</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>1 實作 2 活動參與 3 戰術討論</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並瞭解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形容公共規則，落實平等</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。	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，實際參與身體活動。			自由之保障。
--	--	--	------------------------------	---	--	--	--------

◎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。

臺南市公立安南區海佃國民中學 113 學年度第二學期 七 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	自編	實施年級 (班級/組別)	七年級/帶式橄欖球	教學節數	每週(2)節，本學期共(40)節		
課程目標	學習帶式橄欖球精神與技能。 學習團隊合作的技能。						
該學習階段 領域核心素養	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。 健體-U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的體育與健康情境或問題。 健體-U-B1 具備掌握健康訊息與肢體動作的能力，以進行與體育和健康有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
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 2/5~2/8	遊戲-紅綠燈	2	引起動機	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-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【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。 【人權教育】 人 J4: 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。
第二週 2/10~2/14	遊戲-免死金牌	2	觀念認知-引導合作支援、傳接球重要性	1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術	口頭問答	【人權教育】人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。

				<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>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>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:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>			
<p>第三週 2/17~2/21</p>	<p>傳接球練習</p>	<p>2</p>	<p>基本技能-短長傳基本動作</p>	<p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1:了解各</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. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作</p>	<p>【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見</p>

				<p>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>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>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: 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>			<p>的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J4: 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p>
<p>第四~五週 2/24~3/7</p>	<p>行進間傳球</p>	<p>2</p>	<p>基本技能-行進間傳球基本動作</p>	<p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原</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>實作 課堂練習</p>	<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權。</p>

				<p>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>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>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:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>			<p>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。</p> <p>性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p>
<p>第五、六週</p> <p>3/3~3/14</p>	<p>防守</p>	<p>2</p>	<p>防守技能</p>	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。</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>實作</p> <p>課堂練習</p>	<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權。</p> <p>性 J11 去除性別</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>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧, 體驗生活的美感。</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-1: 運用運動技術的學習策略。</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>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</p>			<p>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。</p> <p>性 J12 省思與他人的性別權力關係, 促進平等與良好的互動。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J8 了解人身自由權, 並具有自我保護的知能。</p>
--	--	--	---	--	--	---

				畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫,實際參與身體活動。			
第七週 3/17~3/21 第一次段考	進攻 (折返跑測驗)	2	進攻技能-單人突破	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。 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。 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,體驗生活的美感。 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:運用運	Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	實作 課堂練習	【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。

				<p>動技術的學習策略。</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>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>4d-IV-2: 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。</p>			
<p>第八、九週 3/24~4/4</p>	<p>團隊進攻 I</p>	<p>2</p>	<p>進攻技能-</p> <p>一、進攻策略</p> <p>二、橫向攻擊</p> <p>三、直線攻擊</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。</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>2c-IV-3: 表現自</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>實作 課堂練習</p>	<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>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。</p> <p>性 J12 省思與他人的性別權力關係, 促進平等與良好的互動。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J8 了解人身自由權, 並具有自我保護的知能。</p>

				<p>信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧, 體驗生活的美感。</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-1: 運用運動技術的學習策略。</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>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>4d-IV-2: 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。</p>			
<p>第十週 4/7~4/11</p>	<p>團隊進攻 II</p>	<p>2</p>	<p>進攻技能-</p> <p>一、進攻策略</p> <p>二、橫向攻擊</p> <p>三、直線攻擊</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</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>實作 課堂練習</p>	<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權。</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝</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>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧, 體驗生活的美感。</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-1: 運用運動技術的學習策略。</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>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>4d-IV-2: 執行個</p>			<p>通, 具備與他人平等互動的能力。</p> <p>性 J12 省思與他人的性別權力關係, 促進平等與良好的互動。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J8 了解人身自由權, 並具有自我保護的知能。</p>
--	--	--	---	--	--	--

				人運動計畫，實際參與身體活動。			
<p>第十一週 4/14~4/18</p>	<p>團隊進攻策略 I</p>	<p>2</p>	<p>進攻技能- 一、進攻策略 二、橫向攻擊 三、直線攻擊</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。 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。 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, 體驗生活的美感。 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: 運用運動技術的學習策略。</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>實作 課堂練習</p>	<p>【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。</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>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>4d-IV-2: 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。</p>			
<p>第十二週 4/21~24 (全中運停課) 4/25</p>	<p>團隊進攻策略 II</p>	<p>2</p>	<p>進攻技能-</p> <p>一、進攻策略</p> <p>二、橫向攻擊</p> <p>三、直線攻擊</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。</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>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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>實作 課堂練習</p>	<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>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。</p> <p>性 J12 省思與他人的性別權力關係, 促進平等與良好的互動。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J8 了解人身自由權, 並具有自我保護的知能。</p>

				<p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧, 體驗生活的美感。</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-1: 運用運動技術的學習策略。</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>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>4d-IV-2: 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。</p>			
<p>第十三週 4/28~5/2</p>	<p>團隊進攻戰術策略</p>	<p>2</p>	<p>進攻技能-</p> <p>一、進攻策略</p> <p>二、橫向攻擊</p> <p>三、直線攻擊</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。</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>Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>實作 課堂練習</p>	<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權。</p> <p>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。</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>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美感。</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-1:運用運動技術的學習策略。</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>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>4d-IV-2:執行個人運動計畫,實際參與身體活動。</p>			<p>性 J12 省思與他人的性別權力關係,促進平等與良好的互動。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J8 了解人身自由權,並具有自我保護的知能。</p>
--	--	--	---	--	--	---

<p>第十四週 5/5~5/ 第二次段考週</p>	<p>防守策略 I (定點傳球測驗)</p>	<p>2</p>	<p>拉帶技巧</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。 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。 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, 體驗生活的美感。 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: 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3: 應用思考與分析能力, 解</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>實作 課堂練習</p>	<p>【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。 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。</p>
-----------------------------------	----------------------------	----------	-------------	--	-------------------------------------	--------------------	--

				<p>決運動情境的問題。</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>4d-IV-2:執行個人運動計畫,實際參與身體活動。</p>			
<p>第十五週 5/12~5/16</p>	<p>防守策略 II</p>	<p>2</p>	<p>1 對 1 防守技巧</p>	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。</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>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧,體</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>實作 課堂練習</p>	<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>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。</p> <p>性 J12 省思與他人的性別權力關係,促進平等與良好的互動。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J8 了解人身自由權,並具有自我保護的知能。</p>

				<p>驗生活的美感。</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-1: 運用運動技術的學習策略。</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>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>4d-IV-2: 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。</p>			
<p>第十六週 5/19~5/23</p>	<p>防守戰術策略</p>	<p>2</p>	<p>2 對 2 防守技巧</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-2: 反思自己的運動技能。</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</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>實作 課堂練習</p>	<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權。</p> <p>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。</p> <p>性 J12 省思與他人的性別權力關係, 促進平等與</p>

				<p>信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧, 體驗生活的美感。</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-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-2: 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。</p>			<p>良好的互動。</p> <p>【人權教育】 人 J8 了解人身自由權, 並具有自我保護的知能。</p>
<p>第十七週 5/26~5/30</p>	<p>團隊防守技巧 I</p>	<p>2</p>	<p>團隊防守技巧與策略</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</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>實作 課堂練習</p>	<p>【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</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>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧, 體驗生活的美感。</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-1: 運用運動技術的學習策略。</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>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>4d-IV-2: 執行個</p>			<p>通, 具備與他人平等互動的能力。</p> <p>性 J12 省思與他人的性別權力關係, 促進平等與良好的互動。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J8 了解人身自由權, 並具有自我保護的知能。</p>
--	--	--	---	--	--	--

				人運動計畫，實際參與身體活動。			
第十八週 6/2~6/6	團隊防守技巧 II	2	團隊防守技巧與策略	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。</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>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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-1: 運用運動技術的學習策略。</p>	Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	實作 課堂練習	<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權。</p> <p>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。</p> <p>性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</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>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>4d-IV-2: 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。</p>			
<p>第十九、二十週 6/9~6/20</p>	<p>團隊合作學習</p>	<p>2</p>	<p>模擬比賽</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2: 評估運動風險, 維護安全的運動情境。</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>2c-IV-1: 展現運動禮節, 具備運動的道德思辨和實踐能力。</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</p>	<p>Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。</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>實作 課堂練習</p>	<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權。</p> <p>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。</p> <p>性 J12 省思與他人的性別權力關係, 促進平等與良好的互動。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J8 了解人身自由權, 並具有自我保護的知能。</p>

			<p>的學習態度。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧, 體驗生活的美感。</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>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧, 展現個人運動潛能。</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>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</p>			
--	--	--	--	--	--	--

				參與身體活動。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。			
第二十一週 6/23~6/27 第三次段考週	團隊合作學習 (行進間傳接球測驗)	2	模擬比賽	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險,維護安全的運動情境。</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>2c-IV-1:展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力。</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、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美感。</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>3c-IV-2:發展動</p>	<p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	實作 課堂練習	<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權。</p> <p>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。</p> <p>性 J12 省思與他人的性別權力關係,促進平等與良好的互動。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J8 了解人身自由權,並具有自我保護的知能。</p>

			<p>作創作和展演的技巧,展現個人運動潛能。</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>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>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>			
第二十二週 6/30	休業式					

◎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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

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。