臺南市立學甲國民中學 114 學年度第一學期 七 年級 健體 領域學習課程(調整)計畫(體育班)

教材版本	翰林		施年級 及/組別)	教學節數	每週(1)	節,本學期共((21)節
課程目標	體育 除進一步認識體適能 此培養出多元興趣與		安全之外,並持續練習籃	球、排球、羽球及村	奉球等運動,同時	學習具挑戰性的	涇賽與街舞 ,兼
該學習階段 領域核心素養	康的問題。 健體-J-B1 備情意表	達的能	健康情境的全貌,並做獨 力,能以同理心與人溝通 的知能與態度,並在體育	互動,並理解體育身	與保健的基本概念	,應用於日常生	活中。
			課程架構	靠脈絡			
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習	1	表現任務	融入議題
		, .	•	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第一週	體適能		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。	4c-IV-1 分析並善用運動相關、 用運動相關、媒體、 產務。 4c-IV-2 分析道應, 6 份體, 6 份體, 6 份體, 6 份體, 6 份體, 6 份體, 6 份數 6 份數 6 份數 6 份數 6 份數 6 份數 6 份數 6 份數	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 問答: 說出體適。 2. 問適。 2. 問適能 性。	【生涯規劃教育】 選 J3 覺與 與與趣。
第二週	跳繩	1	1. 了解跳繩的效益,增加運動參與意願。 2. 了解跳繩的技能概念和迴旋方式。 3. 能表現不同的跳繩迴	1c-IV-1 了解各 項運動基礎原理 和規則。 1d-IV-1 了解各	Ic-IV-1 民俗 運動進階與綜 合動作。 Ic-IV-2 民俗 運動個人或團	觀察 實作	【性別平等者 育】 性 J4 認識身 體自主權相關 議題,維護自

					T	7	
			旋技能。 4. 了解跳繩的技能概念 和迴旋方式。 5. 能表現不同的跳繩迴 旋技能。	理。3c-IV-1 表明的是是一个是是一个是是是是是是是是是是是是是是是的,我们的,我们们的,我们们的,我们们的,我们们的	隊展演。		己的權【人會群尊差【育涯己趣與身。人了上體重異生】了的。尊體權有和並。涯 別的。重自教了不文欣規覺力有和並。涯 劉察與他主 育解同化賞 劃 察與人
第三週	跳繩	1	1. 加索 解跳繩意 所 那 那 那 那 那 那 那 那 那 那 那 那 那	項和Id-IV-1 法是	Ic-IV-1 民俗 運動作。 Ic-IV-2 民鄉 Ic-IV-2 民或 隊展演。	觀察作	【育性體議己的權【人會群尊差【育涯己趣別 J自題與身。人J上體重異生】J的。別 認權維重自 教了不文欣 規 覺力平 認權維重自 教了不文欣 規 覺力等 識相護他主 育解同化賞 劃 察與教 身關自人
第四週	跳繩	1	1. 了解跳繩的效益,增加運動參與意願。 2. 了解跳繩的技能概念和迴旋方式。 3. 能表現不同的跳繩迴	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	Ic-IV-1 民俗 運動進階與綜 合動作。 Ic-IV-2 民俗 運動個人或團	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

	旋技能。 4. 了解跳繩的技能概念和迴旋方式。 5. 能表現不同的跳繩迴旋技能。	部或全身性的身	隊展演。		已的權【人會群尊差【育涯已趣與身。人J5上體重異生】J3的。尊體 權 有和並。涯 覺力重自 教了不文欣 規 覺力他主 育解同化賞 劃 察與人人
第五週籃球	1 1.從生活情境體別人 1.從生不只,。與書人 1.從生不民,。與書人 2.以表 2.以表 3.實 4.以	項和1d項理1d動略3c部體展能3d動策運規-IV-1 大多。 或控專。IV-1數 名的 1 身能運 2 中基。 了能 應各 表性力動 運的原 解原 用項 現的,技 用各理 各 運策 局身發 運種	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類合 動脈戰術。	1.能作動 2.能的各 3.解裁親出球觀姿作球連觀體為動 觀熟規界的觀場裁觀出球觀姿作球連察認一的在察悉格線意察上判察正動察勢(、結:出團神。:籃與所義:規勢:確作:與跳切使學籃隊何 學球場表。能則勢能的。三下投入用學藍隊何 生場中示 了與。否持 威一、)。	【育性體議己的權【人會群尊差【育涯己趣性】J自題與身。人J上體重異生】J的。別 主,尊體 權 有和並。涯 能平 認權維重自 教了不文欣 規 覺力等 識相護他主 育解同化賞 劃 察與教 身關自人 】社的,其 教 自興
第六週籃球	1 1. 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。		Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運 動動作組合及	1. 觀察:是否 能認真參與活 動。	【性別平等教 育】 性 J4 認識身

			2. 率實為學學學學學子性學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	1d-IV-1 如	團隊戰術。	2.姿及於 3.是將前低的4.接再是 5.球框 6.出跑 7.聲隊球球觀勢傳接 觀否雙,姿觀球接先 觀後, 按從動 情音友位的察的球球響察張手,準勢察時球接跳察,成勢能不的球意手希置力度:矯落者。:開置心備做:,,球。:面三勢:同墊。:勢望或道。傳正點的 手,於叫接好墊先而再 接對威。能方步 透告的是、球以對影 指並胸 球。步跳不再 完籃費 做向接 過知接傳速球以對影 指並胸	體議己的權【人會群尊差【育涯己趣自題與身。人」」上體重異生】了的。主,尊體權有和並。涯能維重自教了不文於規覺力權維重自教了不文於規覺力關。
第七週 第一次段考	田徑	1	1. 了解起跑的重要性,並 體驗短距離的蹲踞式起 跑、中長距離跑的站立式 起跑的動作要領。 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。	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。 2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇於挑戰學	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。	1. 問答 記题作 記题作 的實作 記题作 。 2. 實矩 出動作 動作 動作 動作 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	【性別平等教育】 性 J4 認識 身體 自 其 維 維 護 祖

30-IV-3 成具局部 或之身性的身體控制能力,發展專項 逐步依分其差 數析學領。 1 1. 了解起她的重要性,進動技能。 20-IV-3 表現自信樂館,與於 中長亞維地的或之 大型性 內國 經濟 或之 中長亞維地的或方,並 地、中長亞維地的支,並 地、中長亞維地的支,並 地、中長亞維地的支,並 地、中長亞維地的表,並 地、中長亞維地的表,並 地、中長亞維地的表, 20-IV-3 表現自信樂額 度。 30-IV-1 表現局部 或之身性的要領。 20-IV-3 表現自信樂額 度。 30-IV-1 表現局部 或企身性的要領。 20-IV-3 表現自信樂額 度。 30-IV-1 表現局部 或企身性的要領。 20-IV-3 表現自信樂額 度。 30-IV-1 表現局部 或企身性的要領。 20-IV-3 表現自信樂額 度。 30-IV-1 表現局部 或企身性的要報。 20-IV-3 表現自信樂額 度。 30-IV-1 表現局部 或企身性的影及,數學就能用力 解決運動情免力,解決運動情力,解於主動教能。 30-IV-1 表現局部 或企身性的多数,能力與分析能力,解於主動教能。 30-IV-1 表現局部 或企身性的多数技能。 30-IV-1 表現局部 或企身性的多数技能。 30-IV-1 表現局部 或企身性的多数技能。 30-IV-1 表現局部 或产身性的影技能。 30-IV-1 教现自信樂 更近此實 是進級實 人間 1. 對等學生明白接力奪迪的方表,基熟練傳接棒時 遊療,於挑戰的學習態度 20-IV-3 表現自信樂說,第分挑戰的 學習應度 20-IV-3 表現自信樂說,第分挑戰的 學習應度 20-IV-3 表現自信樂說,第分挑戰的 學習應度 20-IV-3 表現自信樂說,第分挑戰的 學習應度 20-IV-3 表現的信 20-IV-1 數、此 查点或起地的 的亦作要稱。 20-IV-1 邀、此 查点或起地 的亦作要稱。 20-IV-1 必 成 4-IV-1 地、此 20-IV-1 地、此 查点或起地 的亦作多樂 。 20-IV-1 地、此 在 1-III 地 1-III 地 2-III 地 2-III 地 2-IIII 地 2-IIII 地 3-IIII 地 4-IIII 地 4-IIIIIIIIIIIIIIIIIIIII	第八週 田極 1 1,了解地遊的重要性、遊 體驗 短 1, 了解地遊的重要性、遊 體驗 短 1, 了解地遊的重要性、遊 體驗 短 1, 了解地遊的重要性、遊 體驗 短 1, 可解地遊的重要性、遊 體驗 短 1, 可解地遊的重要性、遊 體驗 短 1, 可解地遊的重要性、遊 體驗 短 1, 可解地遊的重要性、遊 1, 可解地遊的重要性、遊 1, 可解地遊的重要性、遊 1, 可解地遊的或表 2, 是 1, 可解地遊的動作要 2, 是 1, 可解地遊的動作要 2, 是 1, 可解地遊的動作要 2, 是 1, 可以 2, 可以 3, 可以 3, 可以 3, 可以 3, 可以 4, 可以 4					1	T		
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。 第九週 田徑 1 1. 引導學生明白接力賽跑的意義,並熟練傳接棒時的節動作要領,並培養學生園除合作精神。 1 1. 引導學生明白接力賽跑的動作要領,並培養學生園隊合作精神。 1 1. 引導學生明白接力賽跑的動作要領,並培養學生園隊合作精神。 1 2. 引導學生明白接力賽跑的動作要領,並培養學生園隊合作精神。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他 3c-IV-1 體適能 促進策略與活動方法。 (世別平等教育 性 J4 認識身體 自主權相關議	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。 第九週 田徑 1 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,並培養學生的動作要領,並培養學生。 图隊合作精神。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧如數件數學是一個人理性溝通與和諧如數件數學是一個人理性溝通與和對學生學生	第八週	田徑	1	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。 2. 體驗不同的短距離起 跑、中長距離起跑方式,並	或制運引化-3 身力技-3 自力决。-IV-3 的發。應析情 表於。了原表度通 的發。應析情 表於。了原表度通 表於。了原表度通 表於。可原表度通 表於 明理現,與 現挑 解理現,與 現挑 解理現,與 現挑 解理現,與 現挑 解理現,與 現挑	促進策略與活動 方法。 Ga-IV-1 跑、跳 與推擲的基本技	動觀羅要作確勢	體重異【育涯的趣 和並。生】J3能。 化賞 規 覺與 平 認相護他主教 ,其 劃 察興 等 識關自人權育 尊差 教 自
	的来哈,亚月及邓州选择 一切	第九週	田徑	1	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。 2.引導學生思考接力賽跑	3c-IV-1 表明 表的發。 是一IV-1 性,能 是一IV-3 是 是一IV-3 是 是一IV-3 是 是一IV-3 是 是一IV-1 能 是一IV-1 能 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	促進策略與活動 方法。 Ga-IV-1 跑、跳 與推擲的基本技	出直立式起跑 的動作要領。 2.觀察:學生 是否能掌握起	上體重異【育涯的 有和並。生】 写上 同化賞 規 覺與 明 認相護的,其 劃 察興 報 認相護 群尊差 教 自趣 教 身議己

				0 111 0 1: 1 ::		nn n : :: r	6 ml 1 - 115
			適宜的傳接棒和棒次安排	2c-IV-3 表現自信		間,及動作是	身體自主權。
			的策略。	樂觀、勇於挑戰學		否錯誤、需要	【人權教育】
				習態度。		修正。	人 J5 了解社會
				3c-IV-1 表現局部		3. 觀察: 能正	上有不同的群
				或全身性的身體控		確做出短距離	體和文化,尊
				制能力,發展專項		跑的動作要	重並欣賞其差
				運動技能。		領。	異。
				3d-IV-3 應與思考		4. 實作: 能清	【生涯規劃教
				能力與分析能力,		楚 4×100 公尺	育】
				解決運動情境問		傳接棒接力區	涯 J3 覺察自己
				題。		的位置及範	的能力與興趣。
				~ 2c-IV-3 表現自信		圍,以及傳接	m 肥力 兴 六代。
				樂觀、勇於挑戰的		棒接力區的限	
						制。	
				學習態度。		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。	
						6. 實作:能做	
						出正確的傳接	
						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。	
第十週	田徑	1	1. 引導學生明白接力賽跑		Ab-IV-1 體適能	1. 實作: 能做	【性別平等教
71 1 22	山江	-	的意義,並熟練傳接棒時	運動技能原理。	C 促進策略與活動	出直立式起跑	育】
			的動作要領,並培養學生	是助投贴原理。 2c-IV-2 表現利他	方法。	的動作要領。	A ▲ 性 J4 認識身體
			的 動作 安領 , 业培食学生 團隊合作精神。	合群的態度,與他			住 J4 認識另題 自主權相關議
					Ga-IV-1 跑、跳		
			2. 引導學生思考接力賽跑	人理性溝通與和諧	與推擲的基本技	是否能掌握起	題,維護自己

			سي س يا الله الله الله الله الله الله الله ا	- 4:			4. *
			的策略,並清楚如何選擇	互動。	巧。	跑動作的時	與尊重他人的
			適宜的傳接棒和棒次安排	2c-IV-3 表現自信		間,及動作是	身體自主權。
			的策略。	樂觀、勇於挑戰學		否錯誤、需要	【人權教育】
				習態度。		修正。	人 J5 了解社會
				3c-IV-1 表現局部		3. 觀察: 能正	上有不同的群
				或全身性的身體控		確做出短距離	體和文化,尊
				制能力,發展專項		跑的動作要	重並欣賞其差
				運動技能。		領。	異。
				3d-IV-3 應與思考		4. 實作:能清	【生涯規劃教
				能力與分析能力,		楚 4×100 公尺	育】
				解決運動情境問		傳接棒接力區	涯 J3 覺察自己
				題。		的位置及範	的能力與興趣。
				2c-IV-3 表現自信		圍,以及傳接	
				樂觀、勇於挑戰的		棒接力區的限	
				學習態度。		制。	
						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。	
						6. 實作:能做	
						出正確的傳接 棒動作。	
						1. 貝作·選择 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	
佐 1 、11		1	1	1 - IV 1 -> 27 ->	II. IV 1 And Just	接棒動作要領。	The part (
第十一週		1	1. 認識排球低手發球、	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆	1. 說明: 學生	【性別平等教
	排球		低手傳接球等排球基礎	項運動基礎原理	性球類運動動	能夠清楚了解	育】
			技術的重要性。	和規則。	作組合及團隊	低手擊球的動	性 J4 認識身
			2. 認識正確的排球低手	1d-IV-1 了解各	戰術。	作要點。	體自主權相關

	色后 重(利 环侧似)					
		擊球的手部動作、身體 軀幹姿勢的穩定。 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。	項理1d-IV-2 的理点 IV-2 的 是的 IV-2 的 IV-3 的 2 的理互 IV-3 的 2 的理互 IV-8 的 IV-9 的	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類合 動作組合 團隊戰術。	2. 引說的並4. 能低作 3. 的並4. 能低作 4. 能領國民地實 4. 自身出 4. 能够, 4	議己的權【人會群尊差【育涯己趣與身。人了上體重異生】了的。,尊體 權 有和並。涯 3 能維重自 教了不文欣 規 覺力寶他主 育解同化賞 劃 察與自人 】社的,其 教 自興
第十二週	排球	1 1.認識排球低手發球、 低手傳接球等排球基礎 技術的重確的排球、 整球的手部的穩定 擊擊的穩定 多3.能夠操作低手擊球 動作,以及指出低手 球動作的正確與否。	1c-IV-1 項和IV-1 重規.IV-1 動則.IV-1 動則.IV-2 動則.IV-2 動則.IV-2 動則.IV-2 動則.IV-2 動則.IV-2 動則.IV-2 動則.IV-2 動則.IV-2 動性.IV-2 動理.IV-2 動理.IV-3 的 2 的理.IV-2 的理.IV-3 的是.IV-2 的理.IV-3 的是.IV-3	Ha-IV-1 網/牆性球類運動隊 作組下下上 車 車 車 車 車 車 車 車 車 車 車 車 車 車 車 車 車 車	1.能低 2.能球觀低比實做手。說夠手作引說的觀慨比實做手。	【育性體議己的權【人會群尊差【育性】 J 自題與身。人 J 上體重異生別 認權維重自 教了不文欣 規等 識相護他主 育解同化賞 劃 教 身關自人 】社的,其 教

3(3(1) HPI 11 (8)	C) 1 = (1) 1 = 1 = 1				ı		
第十三週	排球	1	1. 找到擊球位員。 自會 員會 員會 是 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	略3d-IV-2 中 3 付數 目 IC項和1d項理1d-I也。IC合他和IV。 IC的 是 IV-3 的 是 IV-2 中 3 析動 IC項规IV動 IC型 ID	Ha-IV-1 網/ 性球類合。 Hb-IV-1 轉類合 中類合 動隊 地質子性類合 中類合 動隊 地運及	1.能向身性引解置,穩實在,時時說夠及體去導低的控定作低掌的間明隨位保擊;手的制能:手握擊點學的,移家學傳重擊力學傳擊球。生方使動。生球要球。生球到面	涯己趣 【育性體議己的權【人會群尊差【育涯己趣 J的。 性】J自題與身。人J上體重異生】J的。 覺力 平 認權維重自 教了不文欣 規 覺力 平 認權維重自 教了不文欣 規 覺力 解與 等 識相護他主 育解同化賞 劃 察與
				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			
第十四週 第二次段考	排球	1	1. 在排球比賽中,透過溝通討論擬定比賽策略。	項運動基礎原理 和規則。	Ha-IV-1 網/牆 性球類運動動 作組合及團隊	1.發表:能說出最適合自己低手發球的擊	【性別平等教育】 性J4 認識身
			2. 能熟練的控制低手發	1d-IV-1 了解各	戰術。	球部位。	體自主權相關

			球的方向及位置。 3. 能判斷對方發球落 點,並嘗試用低手傳球 的動作接發球。	項理Id-IV-2。IV-3的 2C他與與3d動略3d動策3d考解問題。IV-2動3的 2的理互1的 2中 3 析動能 反技應各 表態性動運學 運的 應能 反技應各 表態性動運學 運的 應能情	Hb-IV-1 陣地 攻守性球合 動作組 團隊戰術。	2.能討成 3.動低 4.9賽出接中 5.如通賽 6.動熟發技觀與論手 實作手 發人規低發有 觀何合事 實及練球術察他,感動作要發作表制則手球效戰察與作獲利作比運及。:人合練動:領球。:排,發在的略:他,得。:賽用接是溝作習 能做的 了球能球比因。知人從勝 能中低發丟溝作習 能做的 解比說及賽應 道溝比 在,手球	議己的權【人會群尊差【育涯 己趣題與身。人J上體重異生】 J 的。維重自 教了不文欣 規 覺力維重自 教了不文欣 規 覺力
第十五週	羽球	1	1. 認識羽球運動的起源。 2. 學會羽球握拍方法。 3. 認識準備發球前的持球動作。 4. 學會羽球正拍發高遠球。與反拍發網前短球。 5. 認識接發球區。	Ic-IV-1 了解各 項運動基。 Id-IV-1 可原 理規則。 Id-IV-1 有 項更 理之。 2c-IV-2 的 與和 對 與和 對 與和 對 類 與 和 是	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊 戰術。	1.能 2.具 3.能 4.成 2.具 3.能 4.成 2.具 3.能 4.成 2.具 3.能 4.成 6. 数 4.成 6.成 6. 数 4.成 6.成 6. 数 4.成 6.成 6. 数 4.成 6.成 6. 数 4.成 6.成 6.成 6.成 6.成 6.成 6.成 6.成 6.成 6.成 6	【 育 】 Y Y Y Y Y Y Y Y

第十六週	羽球	1	1.2.用3.4.認基。結練認,點學將在練字與擊球。 為此法則不可以與此一人,不可以與一人,不可以以與一人,不可以以與一人,不可以以與一人,不可以以與一人,不可以以與一人,不可以以與一人,不可以以與一人,不可以以及一人,不可以以及一人,不可以以及一人,不可以以及一人,可以以可以以及一人,可以可以以可以以可以以可以以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以	部體展能4合動 1c項和1d項理2c他與與3c部體展能4合動 1c項和1d項理2c他與與3c部體展能4合動 4c項和1d項理2c他與與3c部體展能4合動 4c項和1d項理2c他與與3c部體展能4合動 4c項和1d項理2c他與與3c部體展能4合動 4c項和1d項理2c他與與3c部體展能4合動 4c項和1d項理2c他與與3c部體展能4合動 4c項和1d項理2c他與與3c部體展能4合動 4c項和1d項理2c他與與3c部體展能4合動 4c項和1d項理2c他與與3c部體展能4合動 4c項 4c列	Ha-IV-1 網/Ha-IV-1 網/上 網/上 網/上 類	5.成的 6. 體遵 1.能 2.體球 3.成步 4.體法5.球 6.以米 7.能 8.體法功實功網平問說守觀夠與問說球 實功法 問說法問故 實平字進觀夠與問說在能球作發前抽答出的察熱討答出的領作操作巧答出的答的何作抽步技察熱討答出比有。:出短球:發規:烈論:網球。:作為5:米領:性?:球法巧:烈論:移賽哪能有球。能球則是的。能前要 能米移。能字領平性 能結作巧是的。能位中 些夠效與 具應。 否參 具短 夠字動 具步。抽為 夠合為。否參 具步的?	群尊差【育涯己趣【育性體議己的權【人會群尊差【育涯己趣體重異生】」的。性】了自題與身。人了上體重異生】」的。如此,其一數一學,認權維重自一教了不文於一規一覺力一學,認權維重自一教了不文於一規一覺力學, 認權維重自一教了不文於一規一覺力學, 說相護他主一育解同化賞一劃一察與一數學關自人一一人對一數學與一數學與一數學與一數學與一數學與一數學與一數學與一數學與一數學與一數學與
第十七週	羽球	1	1. 學會羽球基本步法。	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆	1. 觀察:是否	【性別平等教

公外1日時代表					T.		
			2.用3.4.記基。結球認巧落點在線字識本 發習與對位 大學學 球。 了羽置下,以为,以为,以为,以为,以为,以为,以为,以为,以为,以为,以为,以为,以为,	項和Id-I型。-I合他和-I或控專。I 個技動則V-1 技 2的理互1身能運 1 之。基。 了能 表態性動表性力動 發專原 解原 現度溝。現的,技 展項理 各 利,通 局身發 適運	性球組合聯係	能 2.體球 3.成步 4.體法5.球 6.以米 7.能 8.體法功夠與問說球 實功法技問說的問的 實平字遊觀夠與問說在能熱討答出發領作操作巧答出要答特何作抽步技察熱討答出比有烈論:網球。:作為5:米領:性?:球法巧:烈論:移賽哪的。能前球 能米移。能字領平性 能結作巧是的。能位中些的。能前要 夠字動 具步。抽為 夠合為。否參 具步的?參 具短	育性體議己的權【人會群尊差【育涯 己趣】J自題與身。人J上體重異生】 J的。認權維重自 教了不文欣 規 覺力認權維重自 教了不文欣 規 覺力調 網護他主 育解同化賞 劃 察與身關自人 】社的,其 教 自興
第十八週	棒球(壘)	1	1. 敘 發展 類 類 類 動 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等	Ic-IV-1 写明是	Hd-IV-1 守備/ 跑分性運動動 作組合及團隊 戰術。	1. 出 實使	【育性體議己的權【人會別 J4 主,尊體 權了不等 識相護他主 育解了不 解

C5-1 領 學 智 課 怪 (調	整)計畫(新課納服)					
		提升接球技巧。	4d-IV-1 發展適 合個人之專項運 動技能。		4. 分球正到傳的知將,的球。 : 手髓 的知解,的球。 : 手 說 鄉 線 上 能 握過達	群尊差 【育 涯 己趣 文於 規劃 案 是 上 第 数 数 数 数 数 数 数 数
第十九週	棒球(壘)	1 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。	Ic-IV-1 型。IV-1 型。IV-1 型,IV-1 型,IV-1 型。IV-1 型。IV-1 型。IV-1 型,IV-1 型。IV-1 型。IV-1 型。IV-1 型。IV-1 型。IV-1 型。 对。	Hd-IV-1 守備/ 跑分性運動 作組合及 戰術。	1.由將2.傳高的3.牆作 4.確的5.現的 6.確的7.確傳 8.依出後認轉球情球肘的技壁為習知說作能不球現知說作知說的領能作跨傳出動投:本球性:反感。:出要:同動。:出要:出動。:要傳球能作出了功動性藉彈練 能投領能種作 能投領能雙作 能領球的藉,。解,作。由,練 正球。表類表 正球。正殺要 夠做、動	【育性體議己的權【人會群尊差【育涯 己趣】 J自題與身。人J上體重異生】 J的。 認權維重自 教了不文欣 規 覺力認權維重自 教了不文欣 規 覺力報相護他主 育解同化賞 劃 察與教 身關自人 】社的,其 教 自興

なっ Lim		1 1 四人需私质学改业丛	1。 IV 9 - 本 4 / 字	Do IV 1 R	作。 9. 情意 時 時 時 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明	【中入业本】
第二十週第三次段考	運動安全	1.明白運動傷害發生的 原之.正確的運動使用。 2.了愈學了,以是動傷。 3.變異,以是動傷,以 類學,以是動傷, 其明的, 是,與 是, 是, 是, 是, 是, 是, 是, 是, 是 是 是 是 是	1c-IV-2 評估運動 (1c-IV-1)	Ba-IV-1 學境評 以一 學境評 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1. 觀熱並言答事 : 參羅 : 多羅 : 多羅 : 一 : 一 : 一 : 一 : 一 : 一 : 一 : 一 : 一 : 一	【安全教育】 安全理的意 。 了6 了。 一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个
第二十一週	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。

備註1:上課場地(館)因氣候、疫情、校內辦理球賽或活動等時,可以自行進行調整上課地點或進行運動欣賞。 備註2:上課期間因氣候、疫情、校內辦理球賽與其他活動、疫情需線上教學時,請自行調整課程進度與內容。

臺南市立學甲國民中學 114 學年度第二學期 七 年級 健體 領域學習課程(調整)計畫(體育班)

教材版本	翰林	, ,	施年級 セ/組別)	教學節數	每週(1)節,本學期;	共(20)節
課程目標	體育 了解如何欣賞運動, 並學習在水上活動時	•	習籃球、排球、桌球、足. 己的安全。	球、水上安全與自沒	收、拔河與體操等	運動技能,讓運	動豐富生活,
該學習階段 領域核心素養	康的問題。 健體-J-B2 具備善用 互動關係。	體育與	健康情境的全貌,並做獨建康相關的科技、資訊及語, 並在體育	媒體,以增進學習的	的素養,並察覺、	思辨人與科技、	資訊、媒體的
			課程架構	脈絡			
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	重點 學習內容	表現任務 (評量方式)	融入議題實質內涵
第一週	體適能	1	1. 能執行體適能運動處 方。 2. 能分析運動計畫執行成 效。	4c-IV-1 相號 在-IV-1 相談 不 在 - IV-1 相談 不 在 - IV-2 相談 不 在 - IV-2 的 是 一	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。 2.實作:能正確 的設計簡易 適能運動處方。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己 的能力與興趣。
第二週		0					
第三週	籃球	1	1. 能夠注意哪些動作是錯誤的,進而能自我修	1c-IV-1 了解各 項運動基礎原理	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運	觀察	【生涯規劃教育】

			正2.要3.跑領4.率實5.於6.球讓學領認動與能的際正提透以投鹽運球地投事習姿在投中場及生投數數與投事習姿在投中場隊,更與投動,且進中作的互與投動,且進中作的互步的。確,實動,與投動,且進中作的互對於	與和諧互動。 3c-IV-1 表現局	動。		涯 J3 覺察自己的能力與興
第四週	籃球	1	1. 2.投票。 计图 2.投票 2. 化量量 2.投票 2. 化量量 2. 化量量 2. 化量量 2. 化量量 3. 4. 况機 5. 的前球進 6. 同级 4. 况 4. 不	和規則。 2c-IV-2 表現利 他合群的態 與他 對 與和 對 至 3c-IV-1 部 或 子 目 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運動。	觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與與

第五週	籃球	1	1. 提對 1. 2. 投對 3. 4. 沉大 2. 投對 4. 沉大 4. 沉大 4. 不 4. 不 4. 不 4. 不 4. 不 4. 不 5. 的前球進 6. 同 5. 的前球進 6. 同 6.	與與3c部體展能3d動策3d考解問4d合化和IV-1 身能運 2中 3析動 2中 3 析動 建的 應能情 發專溝。現的,技 用各 用力感 展項溝。現的,技 用各 用力感 展項通 局身發 運種 思,的 適運通 局身發	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運動。	觀察	【生涯規劃教 育】 選察 自 與 與 與
第六週	籃球	1	1. 給 理 理 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	部或全身性的身 體控制能力,發	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運 動。	觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			進。 6. 了解個人命中率在不 同投籃位置的變化。	能。 3d-IV-2 運用 動比 事 第d-IV-3 應用 對 第一題 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第			
第七週	桌球	1	1.發了進與2.特己3.的練制4.旋5.作透展解,感讓性的使基習球了轉學中的遊動理學的及球音學大大方了則練力學的手來敘運學的及球合。東並持正學的遊動習解到式解,手。會動平時遊數學,對式解,手。會動平東東讓史機式適球從球手要球中,是數學,以及球合,運球拍發領的運學的及球合。運球拍發領的數生演參拍自動感控不。動	Ic-IV-1 項記 Ic-IV-1 項別 Id-IV-1 基。 了礎 了能 Id-IV-3 期別 Id-IV-3 的 Id-IV-3 的 Id-IV-2 中	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	提	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第八週 第一次段考	桌球	1	1.發了進與習 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 數 與 數 與 數 與 數	1c-IV-1 項運規則。 1d-IV-1 了解原 和規則。 1d-IV-1 解原 理。 1d-IV-3 應用 動比 動比 動比 動比 動比 動比 動比 動比 動比 動比 動	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	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			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。	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。			
第九週	桌球	1	1.學會作要領 有要領標 有 是 是 等 的 會 的 是 等 領 是 等 領 是 等 領 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Ic-IV-1 項別 Id-IV-1 基。 Id-IV-1 基。 Id-IV-3 的 Id-IV-2 的	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	發 實 觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十週	桌球	1	1.球是有人的人的人的人的人的人的人的人的人的人的人的人的人的人的人的人的人的人的人的	項運動基礎原理	Ha-IV-1 網/牆 性球類運動動 作組合及團隊 戰術。	發 實 沒 沒 家	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與與
第十一週	拔河	1	1. 認識八人制拔河運動的發		Ce-IV-1:其他休閒	1. 課堂觀察	户 J5:在團隊活

		展與文化。	運動基礎原理和規	運動綜合應用。	2. 口語問答	動中,養成相互
		2. 了解團體運動的特質與精	則。		3. 技能實作	合作與互動的良
		神。	1c-IV-2:評估運動			好態度與技能。
		3. 了解拔河運動的安全注意	風險,維護安全的運			【品德教育】
		事項。	動情境。			品 J1:溝通合作
		4. 認識八人制拔河基本動	1d-IV-1:了解各項			與和諧人際關
		作、裝備與器材。	運動技能原理。			係。
		5. 能與同學合作做出起步、	1d-IV-2:反思自己			品 J2:重視群體
		進攻動作。	的運動技能。			規範與榮譽。
		6. 了解八人制拔河簡易規				
		則,能欣賞、觀摩拔河比賽。	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。			
			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。			
			3d-IV-3 應用思考與			
			分析能力,解決運動			
			情境的問題。			
			4d-IV-1 發展適合個			
			人之專項運動技能。			
拔河	1	1. 認識八人制拔河運動的發	1c-IV-1:了解各項	Ce-IV-1:其他休閒	1. 課堂觀察	户 J5:在團隊活
		展與文化。	運動基礎原理和規		2. 口語問答	動中,養成相互
第十二週		2. 了解團體運動的特質與精	則。	運動綜合應用。	3. 技能實作	合作與互動的良
オーゼ		神。	1c-Ⅳ-2:評估運動			好態度與技能。
		3. 了解拔河運動的安全注意	風險,維護安全的運			【品德教育】
		事項。	動情境。			品 J1:溝通合作
		4. 認識八人制拔河基本動	1d-IV-1:了解各項			與和諧人際關

			作、裝備與器材。	運動技能原理。			係。
			5. 能與同學合作做出起步、	1d-IV-2:反思自己			品 J2:重視群體
			進攻動作。	的運動技能。			規範與榮譽。
			6. 了解八人制拔河簡易規	1d-IV-3:應用運動			
			則,能欣賞、觀摩拔河比賽。	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。			
				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。			
				3d-IV-3 應用思考與			
				分析能力,解決運動			
				情境的問題。			
				4d-IV-1 發展適合個			
				人之專項運動技能。			
	拔河	1	. 認識八人制拔河運動的發	1c-Ⅳ-1:了解各項	Ce-IV-1:其他休閒	1. 課堂觀察	戶 J5:在團隊活
			展與文化。	運動基礎原理和規	運動綜合應用。	2. 口語問答	動中,養成相互
			2. 了解團體運動的特質與精	則。	廷助孙日旭川	3. 技能實作	合作與互動的良
			神。	1c-Ⅳ-2:評估運動			好態度與技能。
			3. 了解拔河運動的安全注意	風險,維護安全的運			【品德教育】
第十三週			事項。	動情境。			品 J1:溝通合作
			4. 認識八人制拔河基本動	1d-Ⅳ-1:了解各項			與和諧人際關
			作、裝備與器材。	運動技能原理。			係。
			5. 能與同學合作做出起步、	1d-IV-2: 反思自己			品 J2:重視群體
			進攻動作。	的運動技能。			規範與榮譽。
			6. 了解八人制拔河簡易規				
			則,能欣賞、觀摩拔河比賽。	比賽的各項策略。			
				2c-Ⅳ-2:表現利他			

[2] () () () () () () () () () (1	T	I	T	
				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。			
				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。			
				3d-IV-3 應用思考與			
				分析能力,解決運動			
				情境的問題。			
				4d-IV-1 發展適合個			
				人之專項運動技能。			
		1	1. 透過影片欣賞,引導	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆	提問	【生涯規劃教
			學生觀看舉球員與隊友	項運動基礎原理	性球類運動動	觀察	育】
			間的暗號戰術,了解舉	和規則。	作組合及團隊	實作	涯 J3 覺察自
			球員在比賽中的重要	1d-IV-1 了解各			己的能力與興
			性,激發學習動機及參	項運動技能原	戰術。		趣。
			與感。	理。			A.C.
			2. 學會正面高手傳球的	1d-IV-3 應用運			
			動作要領。	動比賽的各項策			
第十四週			讓學生在練習中,找到	略。			
第二次段考	排球		最好的觸球及傳球時	2c-IV-2 表現利			
为一 <u>八</u> 汉万			機。	他合群的態度,			
			3. 了解正面、背後高手	與他人理			
			傳球的動作要領。	性溝通與和諧互			
			4. 讓學生自我檢視是否	動。			
			能將高手傳球控制在目	3d-IV-1 運用運			
			標範圍。	動技術的學習策			
			1 不	略。			
				3d-IV-2 運用運			
I				動比賽中的各種			

第十五週	排球	1	1. 中人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人	策3d考解問4d 合動1c項和1d項理1d動略2c他與性動3d動略3d動策3d考解略-I與決題-I個技-I運規-I運。-I比。-I合他溝。-I技。-I比略-I與決略-B、上上、 - I 上、 - I	Ha-IV-1 網/牆性球類運動作組合 性球術。	提觀	【生涯規劃教 質別 別 類 類 類 類 與 與
				動比賽中的各種 第d-IV-3 應用力 解別運動 開題。 4d-IV-1 發展 每個人 合個人			
第十六週	排球	1	1. 在高手傳球跑動練習中,提升學生控球能力	動技能。 1c-IV-1 了解各 項運動基礎原理	Ha-IV-1 網/牆 性球類運動動	提問觀察	【生涯規劃教育】

[2] () () () () () () () () () (T	•	T		
			及心肺耐力。	和規則。	作組合及團隊	實作	涯 J3 覺察自
			2. 學會舉球員在比賽中	1d-IV-1 了解各	戰術。		己的能力與興
			跑位及舉球技術。	項運動技能原	10.4.1.4		趣。
			3. 學會六人制排球比賽	理。			Act.
			基本運作模式。	1d-IV-3 應用運			
			4. 了解六人制排球比賽	動比賽的各項策			
			換位方式及越位規則。	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。			
				4d-IV-1 發展適			
				合個人之專項運			
				動技能。			
		1	1. 認識體操起源。	1d-IV-1 了解各	Ia-IV-1 徒手	問答	【生涯規劃教
			2. 認識競技體操的種	項運動技能原	體操動作組	實作	育】
			類。	理。	合。		涯 J3 覺察自
			3. 了解體操地板的基本	2d-IV-1 了解運	Ib-IV-1 自由		己的能力與興
			技術。	動在美學上的特	創作舞蹈。		
第十七週			4. 表現支撐、平衡、柔	質與表現方式。	カリートタサルロ		趣。
カーて週	體操		軟、跳躍的地板技術。	3c-IV-1 表現局			
			5. 表現旋轉的地板技	部或全身性的身			
			術。	體控制能力,發			
			6. 表現直膝分腿滾翻的	展專項運動技			
			地板技術。	能。			
			6. 理解體操動作組合的	3c-IV-2 發展動			
			技巧與原則。	作創作和展演的			

第十八週	水上安全與自救	1	7.巧. 割動應 不	技運4d-IV-1 。 展能 4d-IV-2 。 展能 2。 展能 2。 展前 IV-2 。 展前 IV-1 之。 IC-M 题運-IV-1 。 解析 了能 表性力 項 理 3c-IV-1 身能 運 事 6 。 是 項 6 。 展 項 6 。 日 可 理 3c 。 日 可 明 的 , 動 明 の , 動 日 可 理 3c 。 日 可 明 的 , 動 の	Cb-IV-2 各項 運動設開 全使用記之 致生步 数生步 数生步 数生步 数生, 数本 数本 数本 数本 数本 数本 数本 数本 数本 数本 数本 数本 数本	認情發觀	【安境安【海元水練生 女9施守洋 多道設則教參 第 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
第十九週	奧林匹克運動會	1	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。	1c-IV-1 項和Zc-IV-1 動則是IV-1 動則是IV-1 等道能V-1 學現 展具思。了上方分相訊 解展 現備辨 解的式析關、 路理與理和 運特。並之媒。	Cb-IV-1 運動營、 運動營、 運動營、 運動營、 動營、 Cb-IV-3 動會 大學 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型	實作	【國欣文【育涯涵意活 國外文【育涯涵意活 以上生 以上生 以上生 以上, 以一 以上, 以一 以一 以一 以一 以一 以一 以一 以一 以一 以一 以一 以一 以一
第二十週 第三次段考	運動新視野	1	1. 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。 2. 了解運動對心理的正 面效益,提高運動參與	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,	Bc-IV-2 終身 運動計畫的擬 定原則。	問答 行動	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。

		動機。	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。	
第二十一週	沐 業式	1		

- ◎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。

備註1:上課場地(館)因氣候、疫情、校內辦理球賽或活動等時,可以自行進行調整上課地點或進行運動欣賞。

備註 2:上課期間因氣候、疫情、校內辦理球賽與其他活動、疫情需線上教學時,請自行調整課程進度與內容。

臺南市立學甲國民中學 114 學年度第一學期 七年級 健體領域學習課程(調整)計畫(體育班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週 (1)節,本學期共(2	21)節
課程目標	健康教育 明瞭全人健康的概念 購買食材,了解如何			, , , , , , , , , , , , , , , , ,	、長,進而了解自己	2、肯定自己;最後母	學習如何挑選、
該學習階系領域核心素	健體-J-A1 具備體育 言放棄。 健體-J-A2 具備理解 問題。 健體-J-A3 具備善用	與健康的知能與息體育與健康的 體育與健康的 實質 實質 實質 實質 實質 數 表現的 的 能力 與 表現 的 能力 與 數 與 數 的 最 到 數 的 能力 與 健 則 與 數 能 與 數 能 與 數 能 與 數	度 , 展 , 與 是 , 與 是 , 與 是 , 與 是 , 與 與 與 是 , 與 與 與 與	動與保健潛能, 思考與分析的知 保健計畫, 對學上 對學上 對學上 對學 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對	能,進而運用適當 執行並發揮主動學 與保健的基本概念 表現方式,數參與公 議,並主動參與公 培育相互合作及與	雪的策略,處理與解於 是習與創新求變的能力 為,應用於日常生為 達生活中的豐富性與 為益團體活動,關懷 之 與人和諧互動的素養	央體育與健康的 力。 中。 美感體驗。 土會。
			課程架構	脈絡			
教學期程	單元與活動名稱	節數學	·習目標 —	學習表現	重點 學習內容	評量方式 (表現任務)	融入議題實質內涵
第一週	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角	理康2.需題3.行4.	會各層面的健康 高的健康問 時候健康 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	1a-IV-1 理解 生理、心理與社 會各層面健康 的概念。 1a-IV-2 分析 個人與群體健 康的影響因素。 1b-IV-2 認識	Da-IV-4 健康 姿勢、規律運動、充分睡時 動、充分實 等。 Fb-IV-1 全與 健康性活型態。	1. 問答 : 是 : 是 的 : 是 的 : 是 的 : 是 的 : 是 的 : : : : : : : : : : : : :	【生整面與感定往體適生 分類類 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個

i					1
	面,且三大層面會互相	健康技能和生	Fb-IV-2 健康		超越人生的各
	影響。	活技能的實施	狀態影響因素		種挫折與苦難, 探討促進全人
	5. 理解並覺察生理、心	程序概念。	分析與不同性		健康與幸福的
	理與社會各層面的健 康。	1b-IV-3 因應	別者平均餘命		方法。
	/2jK	生活情境的健	健康指標的改		
		康需求, 尋求解	善策略。		
		决的健康技能			
		和生活技能。			
		1b-IV-4 提出			
		健康自主管理			
		的行動策略。			
		2a-IV-1 關注			
		健康議題本土、			
		國際現況與趨			
		勢。			
		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。			
				1	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

					1		
				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。			
第二週	第一篇健康滿點	1	1. 分析影響健康的因	1a-IV-1 理解	Da-IV-4 健康	1. 觀察: 是否能認	【生命教育】
	第一章健康舒適角		素。	生理、心理與社	姿勢、規律運	真聆聽。 2.實作:是否能認	生 J2 探討完整的人的各個
			2. 自主思考運動、睡眠	會各層面健康	動、充分睡眠的	直討論各項問題,	面向,包括身體
			不足等造成的威脅感與	的概念。	維持與實踐策	· 其的	與心理、理性與
			嚴重性。	1a-IV-2 分析	略。	亚州的珊紀末頃	感性、自由與命 定、境遇與嚮
			3. 因應生活情境的健康	個人與群體健	Fb-IV-1 全人	3. 問答:是否能認	往,理解人的主
			需求,尋求解決運動與	康的影響因素。	健康概念與健	真回應教師的問	體能動性,培養 適切的自我觀。
			睡眠不足的策略。	1b-IV-2 認識	康生活型態。	題。	生 J7 面對並
			4. 理解並察覺生理、心	健康技能和生	Fb-IV-2 健康	4. 觀察:是否認真	超越人生的各
			理與社會各層面健康概	活技能的實施	狀態影響因素	參與討論。	種挫折與苦難, 探討促進全人
			念。	程序概念。	分析與不同性	5. 實作:是否能檢	健康與幸福的
			5. 因應生活情境的健康	1b-IV-3 因應	別者平均餘命	視自己的健康狀	方法。
			需求,尋求解決健康問	生活情境的健	健康指標的改	態進行分析並提	
			題。	康需求, 尋求解	善策略。	出改善方法。	
			6. 自我監督促進健康的	决的健康技能			
			行動,並反省修正。	和生活技能。			
				1b-IV-4 提出			
				健康自主管理			
				的行動策略。			
				2a-IV-1 關注			

				健康議題本土、			
				國際現況與趨			
				勢。			
				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			
				地執行促進健			
				康及減少健康 風險的行動。			
第三週	第一篇健康滿點	1	1. 能看懂自己的健康檢		Da-IV-2 身體	1. 問答:是否能認	【生命教育】
	第二章身體的奧妙		查報告,並依結果改善	生理、心理與社	各系統、器官的	真回應教師的問	生 J5 覺察生 活中的各種迷
			自己的生活型態或尋求	會各層面健康	構造與功能。	題。	思,在生活作
			專業醫療人員協助。	的概念。	Da-IV-4 健康	2. 觀察:是否認真	息、健康促進、
L			l .	I.	1		

						Li A ima di ii =
		2. 能知道政府補助基礎	2b-IV-2 樂於	姿勢、規律運	參與討論。	飲食運動、休閒 娛樂、人我關係
		健康檢查的資訊。	實踐健康促進	動、充分睡眠的	3. 實作: 是否能分	等課題上進行
		3. 能主動關心家人是否	的生活型態。	維持與實踐策	析自己的健檢報	價值思辨,尋求
		定期進行健康檢查。	4a-IV-1 運用	略。	告並改善自己的	解決之道。
			適切的健康資		生	
			訊、產品與服		活型態、尋求專業	
			務,擬定健康行		醫療人員協助。	
			動策略。			
			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。			
第四週	第一篇健康滿點 1	1. 自主思考不良姿勢及	1a-IV-1 理解	Da-IV-2 身體	1. 觀察: 是否能認	【生命教育】
	第二章身體的奧妙	駝背所造成的人體構造	生理、心理與社	各系統、器官的	真聆聽。	生 J5 覺察生 活中的各種迷
		與器官的威脅感與嚴重	會各層面健康	構造與功能。	2. 實作: 是否確實	
		性。	的概念。	Da-IV-4 健康	觀察同學的坐姿	息、健康促進、
		2. 認識系統運作進行減	2b-IV-2 樂於	姿勢、規律運	和站姿,並努力維	飲食運動、休閒 娛樂、人我關係
		少健康風險的行動。	實踐健康促進	動、充分睡眠的	持自己做到正確	等課題上進行
			的生活型態。	維持與實踐策	的姿勢。	價值思辨,尋求 解決之道。
			4a-IV-1 運用	略。		州
			適切的健康資			
			訊、產品與服			
<u> </u>		l.	l .	l .		I

	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·				1		
				務,擬定健康行			
				動策略。			
				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			
				カ。			
第五週	第一篇健康滿點	1	1. 自主思考不良姿勢及	1a-IV-1 理解	Da-IV-2 身體	1. 觀察: 是否能認	【生命教育】
	第二章身體的奧妙		駝背所造成的人體構造	生理、心理與社	各系統、器官的	真聆聽。	生 J5 覺察生 活中的各種迷
			與器官的威脅感與嚴重	會各層面健康	構造與功能。	2. 討論:是否認真	思,在生活作
			性。	的概念。	Da-IV-4 健康	參與討論並分享 討論結果。	息、健康促進、 飲食運動、休閒
			2. 認識系統運作進行減	2b-IV-2 樂 於	姿勢、規律運		娱樂、人我關係
			少健康風險的行動。	實踐健康促進	動、充分睡眠的		等課題上進行
				的生活型態。	維持與實踐策		價值思辨,尋求 解決之道。
				4a-IV-1 運用	略。		71772
				適切的健康資			
				訊、產品與服			
				務,擬定健康行			
				動策略。			
				4a-IV-3 持續			
				地執行促進健			
				康及減少健康			
				風險的行動。			

			1	•	T		
				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。			
第六週	第一篇健康滿點	1	1. 知道政府補助基礎健	1a-IV-1 理解	Da-IV-2 身體	1. 問答: 是否能認	【生命教育】
	第二章身體的奧妙		康檢查的資訊。	生理、心理與社	各系統、器官的	真回應教師的問	生 J5 覺察生 活中的各種谜
			2. 能主動關心家人是否	會各層面健康	構造與功能。	題。	思,在生活作
			定期進行健康檢查。	的概念。	Da-IV-4 健康	2. 觀察:是否認真	息、健康促進、
			3. 能知道查詢健康訊息	2b-IV-2	姿勢、規律運	參與討論。	飲食運動、休閒 娛樂、人我關係
			的可靠網站。	實踐健康促進	動、充分睡眠的		等課題上進行
			4. 自主思考不良姿勢及	的生活型態。	維持與實踐策	出查詢健康訊息	價值思辨,尋求
			駝背所造成的人體構造	4a-IV-1 運用	略。	的可靠網站。	解決之道。
			與器官的威脅感與嚴重	適切的健康資		4. 實作: 是否能分	
			性。	訊、產品與服		析自己的一日生	
				務,擬定健康行		活的健康行為,並	
				動策略。		說出改善自身不	
				4a-IV-3 持續		健康行為的方式。	
				地執行促進健		[[[] [] [] [] [] [] [] [] []	
				康及減少健康			
				尿 及 减 ク 健 尿 風險的行動。			
				型版的11 的 · 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。			

第七週	第二篇健康照護	1	1. 能覺察自己的視力健	1a-IV-3 評估	Da-IV-1 衛生	1. 觀察: 是否能認	【生命教育】
第一次段考	第一寵 eye 百分百(第一	•		·			生 J5 覺察生
	次段考)		康情形。	內在與外在的		真聆聽。	活中的各種迷
			2. 讓學生認識眼球構造	行為對健康造	踐方式與管理	2. 發表: 是否能說	思,在生活作
			及常見視力問題。	成的衝擊與風	策略。	出眼睛各部位的 構造與作用。	息、健康促進、
			3. 能有效進行視力保	險。	Da-IV-3 視力、	THE TOTAL	飲食運動、休閒 娛樂、人我關係
			健,養成護眼好習慣。	2a-IV-2 自主	口腔保健策略		等課題上進行
				思考健康問題	與相關疾病。		價值思辨,尋求 解決之道。
				所造成的威脅			【閱讀素養教
				感與嚴重性。			育】
				3a-IV-2 因應			閱 J3 理解學 科知識內的重
				不同的生活情			要詞彙的意涵,
				境進行調適並			並懂得如何運 用該詞彙與他
				修正,持續表現			人進行溝通。
				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。			
第八週	第二篇健康照護 第一章寵 eye 百分百	1	1. 能覺察自己的視力健	1a-IV-3 評估	Da-IV-1 衛生	1. 觀察: 是否能認	【生命教育】 生 J5 覺察生
	中 平 能 Cyc 日 ガ 日		康情形。	内在與外在的	保健習慣的實	真聆聽。	活中的各種迷
			2. 能認識眼球構造及常	行為對健康造	踐方式與管理	2. 發表: 是否能說	思,在生活作
			見視力問題。	成的衝擊與風	策略。	出眼睛各部位的 構造與作用。	息、健康促進、 飲食運動、休閒
			3. 能有效進行視力保	險。	Da-IV-3 視力、	3. 觀察:是否確實	飲食運動·休閒 娛樂·人我關係
			健,養成護眼好習慣。	2a-IV-2 自主	口腔保健策略	檢視自己的用眼 習慣。	等課題上進行
				思考健康問題	與相關疾病。	4. 實作: 是否確實	價值思辨,尋求 解決之道。
				所造成的威脅		檢核自己的護眼	【閱讀素養教
				感與嚴重性。		習慣。	育】 閱 J3 理解學
			<u>I</u>		1	<u> </u>	14 00 -11 T

				3a-IV-2 因應		5. 觀察:是否能從	科知識內的重
				不同的生活情		自己的生活方式	要詞彙的意涵, 並懂得如何運
				境進行調適並		找出視力不良的	用該詞彙與他
				修正,持續表現		原	人進行溝通。
				健康技能。		因, 並寫下維持	
				3b-IV-4 因應		並減緩視力惡化	
				不同的生活情		做出的改變。	
				境,善用各種生			
				活技能,解決			
				健康問題。			
第九週	第二篇健康照護	1	1. 覺察自己牙齒健康情	1a-IV-3 評估	Da-IV-1 衛生	1. 觀察: 是否能正	【安全教育】
	第二章健康從齒開始		形。	內在與外在的	保健習慣的實	一確說出牙齒的構 造。	安 J1 理解安 全教育的意義。
			2. 認識牙齒構造及口腔	行為對健康造	踐方式與管理	2. 觀察:是否能正	
			健康問題。	成的衝擊與風	策略。	確說出齲齒的發 生過程。	
			3. 精熟潔牙方法。	險。	Da-IV-3 視力、	生现在 °	
			4. 實踐照護牙齒好習	2a-IV-2 自主	口腔保健策略		
			慣。	思考健康問題	與相關疾病。		
				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			
				地操作健康技			
				能。			
				4a-IV-3 持續			
				地執行促進健 康及減少健康			
				原 及 減 少 健 康 風 險 的 行 動 。			

第十週	第二篇健康照護	1	1. 覺察自己牙齒健康情	10_IV_2 並 4	Da-IV-1 衛生	1. 觀察:是否能正	【安全教育】
1 1 2	第二章健康從齒開始	1		,		確說出如何照護	
			形。	內在與外在的		自己的牙齒。	全教育的意義。
			2. 認識牙齒構造及口腔	行為對健康造		2. 實作:是否能正	
			健康問題。	成的衝擊與風	策略。	確使用潔牙工具。 3.實作:是否能確	
			3. 精熟潔牙方法。	險。	Da-IV-3 視力、	實檢測自己的牙	
			4. 實踐照護牙齒好習	2a-IV-2 自主	口腔保健策略	齒狀況。	
			慣。	思考健康問題	與相關疾病。		
				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			
				地操作健康技			
				能。			
				4a-IV-3 持續			
				地執行促進健			
				康及減少健康 風險的行動。			
上 第十一週	第二篇健康照護	1	1. 認識皮膚構造及常見	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	Da-IV-1 衛生		【生命教育】
	第三章護膚保衛戰		皮膚問題。	內在與外在的	·	真聆聽。	生 J5 覺察生
						2. 觀察: 是否能正	活中的各種迷
			2. 熟練洗臉、防晒方法。	行為對健康造		確說出皮膚的構造。	思,在生活作息、健康促進、
			3. 實踐照護皮膚好習慣。	成的衝擊與風	策略。		飲食運動、休閒
				險。			娱樂、人我關係
				3a-IV-1 精熟			等課題上進行
				地操作健康技			價值思辨,尋求 解決之道。
				能。			
				4a-IV-3 持續			
				地執行促進健			
				康及減少健康			

				風險的行動。			
第十二週	第二篇健康照護第三章護膚保衛戰	1	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。	1a-IV-3 評估 中在與對擊擊 中在,一個 中在,一個 中在,一個 中在,一個 中國 中國 中國 中國 中國 中國 中國 中國 中國 中國	Da-IV-1 衛生 保健習慣的實 踐方式與管理 策略。	1.真觀說因之一。 2.確成觀察行為 2.確成觀樂行為 2.確成觀樂行為 2.確成觀樂行為 2.確以 4.確數 6. 在 4.確數 6. 在 4.確數 6. 在 4.確數 6. 在 6.	【生活思息飲娛等價解 一 女育 一 一 女 一 一 一 一 一 , 、 食 樂 課 世 之 之 是 是 是 、 是 要 、 是 要 、 是 要 、 是 要 、 是 要 、 、 是 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。
第十三週	第二篇健康照護第四章聽力保健	1	1. 認識耳朵構造及常見 耳朵相關疾病。 2. 實踐照護耳朵好習慣。	型 1a-IV-3 外健與 1b-IV-4 自 第 在 集	Da-IV-1 衛生保健習慣的實際方式與管理	1. 觀察:是否。是實際學習,是不不能認為,是實際學學的學學的。 是實際學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	【生活思息飲娛等價解育別生迷作、閒條行求
第十四週 第二次段考	第二篇健康照護 第四章聽力保健(第二次 段考)	1	1. 認識耳朵構造及常見 耳朵相關疾病。 2. 實踐照護耳朵好習	-	Da-IV-1 衛生 保健習慣的實 踐方式與管理	1. 觀察:是否能認 真聆聽。 2. 觀察:是否能了 解耳朵常見問題。	【生命教育】 生 J5 覺察生 活中的各種谜 思,在生活作

W 24.1			慣。	成的衝擊與風 1b-IV-4 健康 健康 1b-IV-4 健康 健康 1b-IV-2 自 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	策略。	3. 觀察:是否能判斷健康習慣。	息、健康促進、飲食運動、開發與外人,與人人,與人人,以及人人,以及人人,以及人人,以及人人,以及人人,以及人人,
第十五章	思 第三篇快樂青春行第一章蛻變的你	1	1. 自主思考青春期的健康問題。 2. 提出青春期保健自主管理的行動策略。 3. 樂於生活型態。	動正 1a 內行成險 1b 健的 2a 思所感 2b 實的 3a 應情,。 IV-3 與對衝 -4 自動-2 健成嚴-2 促活一同進分 外健擊 主、 集的性 聚型 的行客 外健擊 生、 集的性 聚化。 生调修 好, 是一个, 是一个, 是一个, 是一个, 是一个, 是一个, 是一个, 是一个	能與保健及懷 孕生理、優生保 健。 Db-IV-2 青春 期身心與性衝動	1.己改2.真3.據己出現答春。察聽作片入改。 : 勾青	【生整面與感定往體適 全 全 1 1 2 2 3 4 4 5 5 1 5 1 1 2 1 2 3 4 4 4 5 5 5 5 5 6 6 7 7 9 9 1 9 1 9 1 9 1 9 1 9 1 1 1 1 1 1 1 1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				並修正,持續表			
				現健康技能。			
第十六週	第三篇快樂青春行	1	1. 自主思考青春期的健	1a-IV-3 評估	Db-IV-1 生殖	1. 觀察:是否能認	【生命教育】
	第一章蛻變的你		康問題。	內在與外在的	器官的構造、功	真聆聽。	生 J2 探討完 整的人的各個
			2. 提出青春期保健自主	行為對健康造	能與保健及懷	2. 實作: 是否做到	面向,包括身體
			管理的行動策略。	成的衝擊與風	孕生理、優生保	經期衛生保健的 項目,若沒有做	與心理、理性與
			3. 樂於實踐青春期健康	險。	健。	到,請分析原因並	感性、自由與命 定、境遇與嚮
			促進的生活型態。	1b-IV-4 提出	Db-IV-2 青春	提出改善方法。	往,理解人的主
				健康自主管理	期身心變化的		體能動性,培養適切的自我觀。
				的行動策略。	調適與性衝動		题 的 的 日 我 能
				2a-IV-2 自主	健康因應的策		
				思考健康問題	略。		
				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。			
第十七週	第三篇快樂青春行	1	1. 自主思考青春期的健	1a-IV-3 評估	Db-IV-1 生殖	1. 觀察: 是否能認	【生命教育】
	第一章蛻變的你		康問題。	內在與外在的	器官的構造、功	真聆聽。	生 J2 探討完 整的人的各個
			2. 提出青春期保健自主	行為對健康造	能與保健及懷	2. 實作:是否能確	面向,包括身體
			管理的行動策略。	成的衝擊與風	孕生理、優生保	實根據課文提問	與心理、理性與
			3. 樂於實踐青春期健康	險。	健。	寫下自己的情形。	感性、自由與命 定、境遇與嚮
			促進的生活型態。	1b-IV-4 提出	Db-IV-2 青春		往,理解人的主
-	•		•	•	•	•	

- 0.90-00	一直(水水水水)						B 4 4 1 1 1 1 4
					期身心變化的		體能動性,培養適切的自我觀。
				的行動策略。	調適與性衝動		過例的自我能
				2a-IV-2 自主	健康因應的策		
				思考健康問題	略。		
				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。			
第十八週	第三篇快樂青春行	1	1. 自主思考自己的特	2a-IV-2 自主	Db-IV-2 青春	1. 觀察: 是否能認	【生命教育】
	第二章打造獨一無二的 我		質、自我概念。	思考健康問題	期身心變化的	真聆聽。	生 J2 探討完 整的人的各個
	12		2. 運用正向思維充分地	所造成的威脅	調適與性衝動	2. 實作: 是否能認	面向,包括身體
			肯定自我。	感與嚴重性。	健康因應的策	真填寫活動中的	與心理、理性與
			3. 樂於自我實現的生活	2b-IV-1 堅守	略。	問題。	感性、自由與命 定、境遇與嚮
			型態。	健康的生活規	Fa-IV-1 自我		往,理解人的主
					認同與自我實		體能動性,培養
				觀。	現。		適切的自我觀。
				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			
				地肯定自我健 康行動的信心			

					1		
				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。			
第十九週	第三篇快樂青春行	1	1. 自主思考自己的特	2a-IV-2 自主	Db-IV-2 青春	1. 觀察: 是否能認	【生命教育】
	第二章打造獨一無二的 我		質、自我概念。	思考健康問題	期身心變化的	真聆聽。	生 J2 探討完 整的人的各個
	12		2. 運用正向思維充分地	所造成的威脅	調適與性衝動	2. 實作:是否能認	面向,包括身體
			肯定自我。	感與嚴重性。	健康因應的策	真參與活動。	與心理、理性與
			3. 樂於自我實現的生活	2b-IV-1 堅守	略。		感性、自由與命 定、境遇與嚮
			型態。	健康的生活規	Fa-IV-1 自我		往,理解人的主
				範、態度與價值	認同與自我實		體能動性,培養 適切的自我觀。
				觀。	現。		迎切的日报航。
				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。			
第二十週	第三篇快樂青春行	1	1. 思辨性別刻板印象的	3a-IV-2 因應	Db-IV-3 多元	觀察 是否能認真	【性別平等教
第三次段考	第三章打破性別刻板印		內涵。	不同的生活情	的性别特質、角	聆聽。	育】

	象	2 熟悉打破性別刻板印	境進行調適並 色與不同性傾	性 J1 接納自
		象的技能。	修正,持續表現 向的尊重態度。	我與尊重他人
		3 公開表明尊重他人性	健康技能。	的性傾向、性別
		別特質的立場。	4a-IV-2 自我	特質與性別認
			監督、增強個人	同。
			促進健康的行	性 J2 釐清身
			動,並反省修	體意象的性別
			正。	迷思。
			止。 4b-IV-3 持續 地執行促進健 康及減少健康 風險的行動。	迷性庭 J3 學於象與 J1 板的 溝 人 能 以 是 與 大 與 對 是 與 情 通 平 的 的 是 與 情 通 平 的 省 以 以 以 是 以 是 與 情 通 平 。 出 以 以 是 以 是 以 是 以 是 以 是 以 是 以 是 以 是 以 是
				他人的性別權
				力關係,促進平
				等與良好的互
				動。
第二十一週	休業式	1		
O 11 #2 11 .	7万四九郎为正司 1. 亿元			

- ◎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。

- C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)
- ◎「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。

臺南市立學甲國民中學 114 學年度第二學期七年級健體領域學習課程(調整)計畫(體育班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週 (1)節,本學期共(20) 節						
課程目標	健康教育 學習成癮物質的內容身 療資源。	學習成癮物質的內容與危害,並練習拒絕技巧,認識傳染病與預防方法。了解用藥安全、藥物選購;認識全民健保,並珍惜醫											
該學習階。領域核心素	放棄。 健體-J-A2 具備理解 題。 健體-J-B1 開情 善用 健體-J-B2 具備 善用 係。 健體-J-B3 具備審美 健體-J-C1 具備生活	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 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											
			課程架構別										
教學期程	單元與活動名稱	節數學	習目標	學習表現	重點 學習內容	評量方式 (表現任務)	融入議題實質內涵						
第一週	第一篇致命的吸引力 第一章拒菸我最行	榔的成分2. 讓學生	在里考菸、酒、檳 對代	-IV-3 評的 評的 課康 課題 -IV-2 課 課 題 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Bb-IV-3 将成,身足響 務、與及健社 的性人家影-IV-4 Bb-IV-4 成應 對應 對拒	觀答養	【題】 生活思息進動樂 第 生迷作 题 生活促運娛關 以 集 以 条 以 8 以 8 0						

第二週		0		同善生活情活情, 一本 一本 一本 一本 一本 一本 一本 一本 一本 一本	絕技巧。 Bb-IV-5 拒約 成在行為 數學 表 的 主 行 的 支 , 致 的 支 , 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、		等課題上進行價值思辨,尋求解決之道。
第三週	第一篇致命的吸引力第一章拒菸我最行	1	1. 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2. 讓學生思考菸、酒、檳榔數學生思考菸、酒、檳榔數量健康造成的威脅感	在對擊2a考成重3b同善能題4b行現康的與健與-I健的性-I的用,。-I健對的影外康風V-康威。V-生各解 V-康他信響的成。自題感 因情生健 公導促或。的成。自題感 因情生健 公導促或。的成。自題感 不,技問 進展健為為衝 思造嚴 不,技問 進展健為	Bb-IV-3 物應個與的Bb成絕控Bb成主性資子V. 有成,身庭響V-物巧。-1、物動範的於與及健社 面的自 拒的支戒用菸、與及健社 面的自 拒的支戒用税 樂成對康會 對拒我 絕自持治。	觀答表	【家庭教育 夏 夏 夏 夏 夏 夏 夏 夏 夏 夏
第四週	第一篇致命的吸引力 第二章酒、檳榔的世界	1	1. 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2. 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感 與嚴重性。	1a-IV-3 評估內 在與康 學與 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Bb-IV-3 菸、瘤物性人身下,	觀察問答論	【題 生 新 題 上 行 的 在 健 飲 休 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人

							等課題上進行 價值思辨,尋求解決之道。
第五週	第二章酒、檳榔的世界	1	1. 讓學生認識菸、酒、檳榔的分。 2. 讓學生思考菸、酒、檳榔的。 2. 數對健康造成的威脅 與嚴重性。	1a-IV-3 1a-IV-3 2a-IV-3 4 2a-IV-3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	Bb-IV-3 物應個與的 於、與及健社 、藥成對康會	觀問討論	【題生活思息進動樂等價求【題環天為命 的在健飲休人題思決境 1 災響教 覺各生康食閒我上辨之教 了害因育 察種活促運娛關進,道育 解的子議 生迷作 係行尋。議 人。
第六週	第三章無毒人生	1	1.對的沒數學生學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	1a-IV-3 -1V-3 -1V-3 -1V-3 -1V-3 -1V-3 -1V-3 -1V-3 -1V-4 -1V	Bb酒物癮個與的Bb成絕控Bb成主性資-I、的性人家影-I應技制-I應行規源名牌分以心、。4質與 5質與、運菸、與及健社 面的自 拒的支戒用、藥成對康會 對拒我 絕自持治。	觀問察答	【法治教育議 題】 法 J9 進行模 與 性 之 初探。

第七週	第一篇致命的吸引力第三章無毒人生(第一次段考)	1	1. 讓學生了理響之心影關之。 與生學學生學學生學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	現康的1a在對擊2a考成重3b部批3b同善能題4f可現康對的影I-與健與I-健的性I-份判I-的用,。I-健對的化念力3在造險2問費 3 「技4活種決 3 倡人念促或。評的成。自題感 熟決能因情生健 公導促或進行 估行的 主所與 悉策。應境活康 開,進行健為 內為衝 思造嚴 大與 不,技問 進展健為	Bb-IV-1。的性人家影-I應技制-I®行規源-IV-1。的性人家影-I應技制-I應行規源系,身庭響V-物巧。V-物動範的菸、與及健社 面的自 拒的支戒用菸、與及健社 面的自 拒的支戒用	觀察問答	【題生活思息進動樂等價求 會 覺各生康食閒我上辨之 於
第八週第一次段考	第一篇致命的吸引力 第三章無毒人生	1	1. 讓學生了解成穩藥 學生了解成社。 學生學學生學學生 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	的 Ta-IV-3 割 Ta-IV-3	Bb-IV-3 物應個與的Bb成絕控制 TV-3 物性人家影V-1應技制工態 類成,身庭響V-物巧。-5 質與 於、與及健社 面的自 拒的支 以心、。4 質與 5 質與 大藥成對康會 對拒我 絕自持	觀察問答	【家庭教育議 類】3 了、發展 了、發展與 以突 以突 以突

				能,解決健康問題。 4b-IV-3公開集 行健康倡導, 過數 行健康仍 以	性規範、戒治資源的運用。		
第九週	第二章新興傳染病	1	1. 讓學生的傳染病學生的威學生的威脅學生的威脅學生的威脅學生的威脅學生的威脅,也可以不過,也可以不過,也可以不過,也可以不過,也可以不過,也可以不過,也可以不過,也可以不過,也可以不過,也可以不過,	1a人影1a在對擊2a康際2b踐活3a同行持能4督進並4b公促與V-2關響─I與健與─I議現─I健型─I的調續。──、健反──開進立2體素3在造險1本與2促。2活並現 2強的修1明康。分健。評的成。關土趨樂進 因情修健 自個行正主個的析康 估行的 注、勢於的 應境正康 我人動。動人觀個的 內為衝 健國。實生 不進,技 監促, 並對點個的 內為衝 健國。實生 不進,技 監促, 並對點	Fb-IV-3 性為 Fb-IV-4 解	觀發問察表答	【題生活區題人素命 思校共養溝 电校共长清 电校共长清 电校共长清 电校共长清 电校共长谱 电校共长谱 电线 真通
第十週	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	1	1. 讓學生明白傳染病是如何發生。 2. 讓學生了解常見傳染 病對健康的威脅感與嚴 重性。	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	Fb-IV-3 保護 性的健康行 為。 Fb-IV-4 新興 傳染病與慢性	觀察 發表 問答	【生命教育議 題】 生 J1 思考生 活、學校與社 區的公共議

				對擊2a康際2b踐活3a同行持能4督進並4b公促與健與-T議現V-健型-T的調續。-T、健反-T開進立康風V-題況V-康態V-生適表 V-增康省V-表健場成。關土趨樂進 因情修健 自個行正主個的的 注、勢於的 應境正康 我人動。動人觀的 健國。實生 不進,技 監促, 並對點衝 健國。實生 不進,技 監促, 並對點	病的防治策		題,培養與他人素養。
第十一週	第二篇防疫總動員第一章新興傳染病	1	1. 讓學生明白傳染病是如何發生。 2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與 重性。	Ta-IV-2 1a-IV-2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	Fb-IV-3 保護性的。 性所是	觀發問	【品德教育議 題】 3 關懷自 環 強 是 終 是 。

				能-IV-2 4a-IV-2 自個-IV-1 自個行正主個的 我人動。動人觀 監促, 並對點 監定,			
第十二週	第二篇防疫總動員 第二章常見傳染病放大鏡	1	1. 讓學生明白傳染病是如何發生。 2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴 重性。	1a-IV-3 評估內 在與外在的行為 對健康造成的衝 擊與風險。	Fb-IV-4 新興 傳染病與慢性 病的防治策 略。	觀察發	【閱 讀素養 閱 了2 發 於 分析力 大 於 分 於 次 統 的 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。
第十三週	第二篇防疫總動員 第二章常見傳染病放大鏡	1	1. 讓學生明白傳染病是如何發生。 2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴 重性。	1a-IV-3 評估內 在與外在的行為 對健康造成的衝 擊與風險。	Fb-IV-4 新興 傳染病與慢性 病的防治策 略。	觀察發表問答	【閱
第十四週 第二次段考	第二篇防疫總動員 第二章常見傳染病放大鏡 (第二次段考)	1	1. 讓學生明白傳染病是如何發生。 2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴 重性。	1a-IV-3 評估內 在與外在的行為 對健康造成的衝 擊與風險。	Fb-IV-4 新興 傳染病與慢性 病的防治策 略。	觀察發表問答	【閱】 閱 J2 發比深分的 能文析力,知 於 大 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 說 就 一 於 於 於 於 於 於 於 於 說 就 一 於 於 於 於 於 說 就 一 於 於 於 於 說 就 一 於 於 於 於 說 就 一 於 於 於 於 於 說 就 一 於 於 於 於 於 說 就 一 於 於 於 於 說 就 一 於 於 於 於 說 就 一 於 於 於 於 於 說 就 一 於 於 於 於 於 說 就 一 於 於 於 於 於 於 說 就 一 於 於 於 於 於 於 就 於 於 於 就 於 於 於 於 於 於 於
第十五週	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	1	1. 讓學生了解常見用藥 迷思的澄清。 2. 讓學生了解正確的用 藥行動。 3. 讓學生熟悉藥品廣告	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。3b-IV-3熟悉大	Bb-IV-1 正確 購買與使用藥 品的行動策 略。 Bb-IV-2 家	觀察實作	【生命教育議 題】 生 J5 覺察生 活中的各種迷 思,在生活作

			訊息的識讀與批判技能。	部分的決策與批 判技能。 4a-IV-1 運用 切的健康 資訊 達 度 健康 行動 定 健康 實 系 定 健康 實 系 、 疑 、 疑 、 疑 、 疑 、 疑 、 疑 、 疑 、 疑 、 疑 、	庭、同儕、 完		息進動樂等價級 人類 人類 人名
第十六週	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	1	1. 讓學生了解常見用藥 迷思的澄清。 2. 讓學生了解正確的用 藥行動。 3. 讓學生熟悉藥品廣告 訊息的識讀與批判技 能。	1a-IV-4 理A	Bb-IV-1 與 開品略Bb-IV-2 傳 開題 Bb-IV-2 傳體 開體 實 實 與 與 與 與 與 與 與 與 。 。 。 、 、 、 、 、 、 、 、 、	觀察實作	大型生活思息進動樂等價求 會
第十七週	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	1	1. 讓學生了解常見用藥 逃思的澄清。 2. 讓學生了解正確的用 藥行動。 3. 讓學生熟悉藥品廣告 訊息的識讀與批判技 能。	1a-IV-4 理 理健、。 理性、。 3b-IV-3	Bb-IV-1 時間 開品略 Bb-IV-2 傳體 Bb-IV-2 傳	觀察實作	大型生活思息進動樂等價求 會
第十八週	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保	1	1. 讓學生認識全民健保 與醫療制度。 2. 讓學生能夠妥善使用 醫療服務與資源。	2b-IV-1 堅守健 康的生活規範 態度與價值觀 4a-IV-1 運用 切的健康資訊, 產品與服務 定健康行動策	Fb-IV-5 全民 健保與醫療制 度、醫療服務 與資源。	觀察 實作	【品德教育議 題】 品 J6 關懷、 勢的, 及其實 與反思。

				略。			
第十九週	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保	1	1. 體認全民健保與醫療制度的重要。 2. 能夠妥善使用醫療服務與資源。	2b-IV-1 堅守健康的生活規劃, 整度與價值運用。 4a-IV-1 運動, 對於 對於 對於 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Fb-IV-5 全民 健保與醫療制 度、醫療服務 與資源。	觀察 實作	【品德教育議 題】 品 J6 關懷弱 勢的及其實踐 與反思。
第二十週第三次段考	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保	1	1. 讓學生認識全民健保 與醫療制度。 2. 讓學生能夠妥善使用 醫療服務與資源。	2b-IV-1 堅守健 康的生活規觀 態度與價值觀 4a-IV-1 運用 切的健康 資訊 定健 定健 下 雙 下 與 股 與 股 與 股 與 股 與 股 與 股 與 股 與 股 與 股 與	Fb-IV-5 全民 健保與醫療制 度、醫療服務 與資源。	觀察 實作 問論	【品德教育議題】 品 J6 關懷弱勢的意涵實際,及其實政與反思。
第二十一週	休業式	1		-			

- ◎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。