

臺南市立延平國民中學 114 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/□藝才班)

教材版本	自編	實施年級 (班級/組別)	七年級 (向日葵班)	教學節數	週(4)節, 本學期共(84)節		
課程目標	<p>健康教育:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 尊重他人個別差異, 並尊重個別性別取向。 2. 學習實踐青春期健康的生活型態。 3. 認識青春期情緒與壓力及其處理方法。 4. 思辨性別刻板印象的內涵。 <p>體育:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 建立正確的運動價值, 利於提升運動參與動機, 增加運動參與機會。 2. 結合運動計畫的規劃策略概念, 利用表格引導學生擬定更完整的運動計畫, 促進實踐成效。 3. 體驗不同的田徑項目, 並練習其動作的要領。 4. 引導學生明白接力賽跑的意義, 並熟練傳接棒時的動作要領, 並培養學生團隊合作精神。 						
該學習階段 領域核心素養	<p>體健-J-A1 具備體育與健康的知能與態度, 發展自我運動與保健潛能, 探索人性, 自我價值與生命意義, 並積極實踐不輕言放棄。</p> <p>體健-J-A3 具備善用體育與健康資源, 有效擬定運動與保健。</p> <p>體健-J-B1 具備情意表達的能力, 能以同理心與人溝通互動, 並理解體育與保健的基本概念, 運用於日常生活中。</p>						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 第二週 第三週 第四週 第五週	<p>健康-</p> <p>身體各部位器官介紹</p> <p>性別平等教育: 身體的界線</p> <p>體育-</p> <p>球類(籃球、樂樂棒球、門球、曲棍球、足</p>	84	<p>健康教育:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習尊重個人差異, 並學習接納不同性別取向的同儕。 2. 對性別有正確的認識並且擺脫刻板印象 3. 能夠調節青春期的 interpersonal 關係與壓力 	<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>4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。</p> <p>1d-IV-1 了解各</p>	<p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p>	<p>實作評量</p> <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p>	<p>涯 J3</p> <p>覺察自己的能力與興趣。</p>

	球、特奧滾球) 肌力與協調性訓練			項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。		性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權
第六週	健康教育- 均衡飲食知多少 菸癮防治宣導 體育- 球類(曲棍球、籃球、樂樂棒球、足球、特奧滾球) 健康- 1. 飲食教育：健康的飲食 2. 藥物濫用：反毒大作戰 體育- 田徑(跑步、競走、接力、立定跳遠)		健康教育 1. 養成青春期良好的生活習慣 2. 均衡的飲食習慣，不暴飲暴食 體育 1. 完成體適能各項目的練習 2. 依據體適能的結果為自己訂定運動的目標。 3. 運用正確的球場規矩和同儕進行球類活動。				
第七週							
第八週							
第九週							
第十週							
第十一週							
第十二週							
第十三週							
第十四週							
第十五週							
第十六週							
第十七週							
第十八週							
第十九週							
第二十週							
第二十一週							

◎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」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。
- ◎如若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。

臺南市立延平國民中學 114 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/□藝才班)

教材版本	自編、翰林	實施年級 (班級/組別)	七年級 (向日葵班)	教學節數	每週(4)節,本學期共(80)節		
課程目標	<p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生了解體適能的相關概念,重視體適能促進的重要性。 2. 利用體適能運動處方表,鼓勵學生實際執行運動計畫並分享執行成效。 3. 學習健康操。 4. 學習球類運動(籃球、足球、樂樂棒球、曲棍球)與球賽的觀賞。 <p>健康教育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 尊重他人個別差異,並尊重個別性別取向。 2. 學習實踐青春期健康的生活型態。 3. 認識 BMI 值的相關問題並省思生活型態,維持運動的好習慣。 4. 認識青春期的內分泌作用。 						
該學習階段 領域核心素養	<p>體健-J-A1 具備體育與健康的知能與態度,發展自我運動與保健潛能,探索人性,自我價值與生命意義,並積極實踐不輕言放棄。</p> <p>體健-J-A3 具備善用體育與健康資源,有效擬定運動與保健。</p> <p>體健-J-B1 具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解體育與保健的基本概念,運用於日常生活中。</p>						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週	體育- 1. TABATA 間歇 體操 2. 肌力訓練 3. 協調訓練	80	健康教育 1. 能夠瞭解何謂健康體型。 2. 對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。 3. 了解自己的體能及身體狀況,從事合宜的運動	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	實作評量 觀察評量 口頭評量	性 J4 認識身體自主權相關議題,維護自己與尊重他人的身體自主權
第二週							
第三週							
第四週							
第五週							
第六週							
第七週							

第八週	健康- 我的身體我做主 性別平等教育			考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。		涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第九週	體育-球類(籃球、樂樂棒球、足球、曲棍球)		體育 1. 進行適合自己的體適能活動 2. 能在體能範圍內進行繞操場跑步運動。 3. 能以快走方式替代跑步運動。 4. 能進行跳躍動作 5. 能隨音樂節拍跳動。 6. 知道 BMI 值的參考的意義。				
第十週							
第十一週							
第十二週							
第十三週							
第十四週	健康- 菸檳防治宣導						
第十五週	均衡飲食						
第十六週	體育- 依個體狀況進行體適能活動訓練 地板操:身體柔軟度、肌力練習、心肺耐力、爆發力						
第十七週							
第十八週							
第十九週							
第二十週							
第二十一週							健康-藥物濫用宣導 網路成癮宣導

- ◎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」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。
- ◎如若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。