

臺南市立永仁高中(國中部)114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(2)節, 本學期共(42)節		
課程目標	體育 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。						
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-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-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		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	第四篇運動好健康 第一章體適能	2	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。	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。	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。

				4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。			
第二週	第四篇運動好健康 第一章體適能	2	1.能正確實作體適能檢測方法。 2.了解體適能運動處方基礎設計原則。 3.能評估個人體適能檢測結果。 4.能設計體適能促進的運動計畫。	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類別和要素。 2.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。	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。
第三週	第四篇運動好健康 第一章體適能	2	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 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	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。	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。

				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。			
第四週	第四篇運動好健康 第二章運動安全	2	1.明白運動傷害發生的原因。 2.了解正確的運動安全觀念。	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。	【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。
第五週	第四篇運動好健康 第二章運動安全	2	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.觀察:是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 2.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。

第六週	第四篇運動好健康 第二章運動安全(第一次段考)	2	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。
第七週	第五篇健康動起來 第一章籃球	2	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。	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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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	【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】

				種策略。		連結使用。	涯J3 覺察自己的能力與興趣。
第八週	第五篇健康動起來 第一章籃球	2	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。 2.能夠學習正確且有效率的傳球姿勢,進而能實際運用在比賽中。 3.不應該輕忽接球的重要性。 4.墊步結合接球動作,能讓進攻更具破壞性。	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.觀察:是否能認真參與活動。 2.觀察:傳球姿勢的矯正以及傳球落點對於接球者的影響。 3.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。 4.觀察:墊步接球時,先跳再接球,而不是先接球再跳。 5.觀察:接完球後,面對籃框,成三威脅姿勢。 6.技能:能做出從不同方向跑動的墊步接球。 7.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。	【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。
第九週	第五篇健康動起來 第一章籃球	2	1.傳接球基本概念介紹。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動	1.技能:是否有效運用身體將對手擋	【性別平等教育】

			2.與隊友合作運用傳接球完成進攻。	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。	作組合及團隊戰術。	於背後以利接球。 2.情意:接球方面產生問題,在溝通表達是否不足。 3觀察:是否能認真練習運球動作。 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。	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。
第十週	第五篇健康動起來 第一章籃球	2	1.認識換手運球的目的以及技巧。 2.學會基本運球並具備保護球不被對手抄截的能力。 3.能運用所學運球方法,達成進攻目的。	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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.觀察:是否能認真練習運球動作。 2.觀察:學生運球姿勢的正確與否以及運球高度等相關問題。	【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

				技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。			差異。 【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。
第十一週	第五篇健康動起來 第二章排球	2	1.認識排球低手發球、低手傳接球等排球基礎技術的重要性。 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。 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。	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。 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。 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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.說明:學生能夠清楚了解低手擊球的動作要點。 2.引導:學生能說出低手擊球的要領。 3.觀察:同學的低傳球動作並比較差異。 4.實作:學生能做出完整的低手傳球動作。	【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。

				的問題。			
第十二週	第五篇健康動起來 第二章排球	2	1.找到最適合自己低手發球的擊球位置。 2.透過溝通討論, 與他人合作學習, 完成手感練習活動。 3.學會低手發球的動作要領。	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。 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。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.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。 2.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。3.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。	【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。
第十三週	第五篇健康動起來 第二章排球(第二次段考)	2	1.在9人制排球比賽中, 透過溝通討論擬定比賽策略。 2.能熟練的控制低手發	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻	1.發表:能說出最適合自己低手發球的擊球部位。 2.觀察:是否能與	【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關

			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。 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。	守性球類運動動作組合及團隊戰術。	他人溝通討論，合作完成手感練習活動 3.實作：能依動作要領做出低手發球的動作。 4.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。 5.觀察：知道如何與他人溝通合作，從比賽中獲得勝利。 6.實作：能在動及比賽中，熟練運用低手發球及接發球技術。	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。
第十四週	第五篇健康動氣來 第三章羽球	2	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。	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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2.實作：能夠具備正確的握拍動作。 3.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 4.實作：能夠成功發出有效球。 5.實作：能夠成功	【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】

				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。		發出有效的網前短球與平抽球。 6.問答:能具體說出發球應遵守的規則。	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。
第十五週	第五篇健康動起來 第三章羽球	2	1.學會羽球基本步法。 2.能將基本步法實際運用。在擊球或比賽上。 3.熟練米字步法。 4.米字步法運用時機。 5.認識與學會平抽球。 6.基本擊球策略的認識。 7.結合發球與平抽球的擊球練習。 8.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。	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.觀察:是否能夠熱烈的參與討論。 2.問答:能具體說出網前短球的發球要領。 3.實作:能夠成功操作米字步法作為移動技巧。 4.問答:能具體說出米字步法的要領。 5.問答:平抽球的特性為何? 6.實作:能夠以平抽球結合米字步法作為進攻技巧。 7.觀察:是否能夠熱烈的參與討論。 8.問答:能具體說出移位步法在比賽	【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。

						中的功能有哪些？	
第十六週	第五篇健康動起來 第四章棒球	2	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。 2.引導學生了解各式握球法,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。	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.發表:能指出棒球守備位置。 2.實作:能正確使用手套進行自我傳接球。 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。	【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	第五篇健康動起來 第四章棒球	2	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	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	【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

				技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		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。	會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。
第十八週	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	2	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、勇於挑戰學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的	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:能夠比較出短跑、中長跑動作上的差異。 2.實作:能作出短距離跑的動作要領。 3.實作:能作出長距離跑的動作要領。 4.觀察:能理解擺臂的動作要領。 5.實作:能做出正	【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,

				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。		確的擺臂姿勢。	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。
第十九週	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	2	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-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	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.實作:能做出蹲踞式起跑的動作要領。 2.實作:在操作蹲踞式起跑時調整自己適合的起跑姿勢。	【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。

				信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			
第二十週	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑(第三次段考)	2	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。 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。	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-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。	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.實作:能做出直立式起跑的動作要領。 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。 3.觀察:能正確做出短距離跑的動作要領。 4.實作:能清楚4×100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。 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	【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。

						最好的傳接棒動作要領。	
第二十一週	第六篇健康跑跳碰 第二章街舞/休業式	2	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。	lb-IV-1 自由創作舞蹈。 lb-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。	【國際教育】 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」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。

臺南市立永仁高中(國中部)114學年度第二學期七年級健體領域學習課程(調整)計畫(☒ 普通班/☐ 特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(2)節, 本學期共(40)節	
課程目標	體育 了解如何欣賞運動, 進而學習籃球、排球、桌球、足球、游泳與體操等運動技能, 讓運動豐富生活, 並學習在水上活動時保護自己的安全。					
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-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、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力, 了解運動與健康在美學上的特質與表現方式, 以增進生活中的豐富性與美感體驗。 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。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養, 關心本土與國際體育與健康議題, 並尊重與欣賞其間的差異。					
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	第四篇運動大視界 第一章運動新視野	2	1.利用資訊科技或書籍蒐集運動功能相關資料。 2.評估自己對運動功能的認知。 3.了解運動對學習效益影響的相關資訊,建立正確的運動價值。 4.了解運動對心理的正面效益,提高運動參與動機。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	問答 實作	【生涯規劃教育】 涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。
第二週 春節放假		0					
第三週	第四篇運動大視界 第二章奧林匹克運動會	2	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 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-1 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	問答 實作	【生涯規劃教育】 涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。

第四週	第四篇運動大視界 第二章奧林匹克運動會	2	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 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-1 展現運動禮節, 具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	問答 實作	【生涯規劃教育】 涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。
第五週	第五篇球類真好玩 第一章籃球	2	1.瞭解投籃技巧與命中率對於比賽勝負的影響。 2.認識不同投籃技巧與使用區域。 3.不同距離的得分計算與規則。 4.進籃方式分為擦板與空心球。 5.了解腿部力量與整個投籃動作之間的關係。 6.熟練身體協調運作來完成流暢的投籃動作。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力, 發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	認知 觀察	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。

				解決運動情感的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
第六週	第五篇球類真好玩 第一章籃球	2	1.與隊友合作共同挑戰防守者完成得分。 2.運球切入造成防守狀態失衡,吸引協防者,使無球的隊友獲得投籃的空檔。 3.沒有持球的進攻者能夠移動到空檔接球完成投籃。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情感的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	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。
第七週	第五篇球類真好玩 第一章籃球(第一次段考)	2	1.給球跟進投籃練習。 2.擺脫防守者完成接球投籃動作。 3.基本小組戰術介紹。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利	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。

			4.能夠在有防守者的情況下，選擇較好的投籃機會。 5.藉由比進攻者少一人的防守者情況下，演練前面所學基本戰術：運球切入分球與給球後跟進。 6.了解個人命中率在不同投籃位置的變化。	他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			趣。
第八週	第五篇球類真好玩 第二章排球	2	1.透過影片欣賞，引導學生觀看舉球員與隊友間的暗號戰術，了解舉球員在比賽中的重要性，激發學習動機及參與感。 2.學會正面高手傳球的動作要領。讓學生在練習中，找到最好的觸球及傳球時機。 3.了解正面、背後高手傳球的動作要領。	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	提問 觀察 實作	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。

			4.讓學生自我檢視是否能將高手傳球控制在目標範圍。	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。			
第九週	第五篇球類真好玩 第二章排球	2	1.在高手傳球跑動練習中,提升學生控球能力及心肺耐力。 2.學會舉球員在比賽中跑位及舉球技術。 3.學會六人制排球比賽基本運作模式。 4.了解六人制排球比賽換位方式及越位規則。	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。 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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	提問 觀察 實作	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。

				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。			
第十週	第五篇球類真好玩 第二章排球	2	1.認識比賽常用裁判手勢與判決。 2.學會六人制比賽隊形輪轉及換位規定。 3.運用暗號手勢與隊友傳達進攻戰術。	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。 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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	提問 觀察 實作	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。

				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。			
第十一週	第五篇球類真好玩 第三章桌球	2	1.透過趣味的桌球運動發展起源敘述, 讓學生了解桌球運動歷史的演進, 激發學習動機及參與感。 2.讓學生了解各式球拍特性, 並找到最適合自己的持拍方式。 3.使學生了解桌球運動的基本規則, 並從球感練習中訓練手持球拍控制球的能力。 4.了解並學會正手發不旋轉長球的動作要領。 5.學會正手平擊球的動作要領。	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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	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。
第十二週	第五篇球類真好玩 第三章桌球	2	1.學會反手發不旋轉長球的動作要領。 2.學會反手推擋球的動作要領。 3.熟練正手平擊球及反手推擋球組合的動作要	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	發表 實作 觀察	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。

			領。 4.從比賽中了解自己桌球技巧的優、缺點。 5.能分析比賽對手的習性，並擬定作戰策略。	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
第十三週	第五篇球類真好玩 第三章桌球(第二次段考)	2	1.學會反手發不旋轉長球的動作要領。 2.學會反手推擋球的動作要領。 3.熟練正手平擊球及反手推擋球組合的動作要領。 4.從比賽中了解自己桌球技巧的優、缺點。 5.能分析比賽對手的習性，並擬定作戰策略。	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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	發表 實作 觀察	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。
第十四週	第五篇球類真好玩 第四章足球	2	1.透過足球場地規格及演進，激發學生學習動機及參與感。 2.引導學生了解足球基本技術，藉由足球網袋認識不同的部位控球。	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	認知 情意 技能	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。

			3.學會盤帶球要領。 4.展現盤帶球技能。	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 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專像運動技能。 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。			
第十五週	第五篇球類真好玩 第四章足球	2	1.使學生了解傳球基本技巧，透過傳球練習傳球基本技巧。 2.了解並學會傳球的動作要領。 3.傳接球的綜合運用。 4.熟練傳接球的動作要領。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	情意 認知 技能	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。

			5.學習盤運球的技術動作。 6.表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專像運動技能。 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。			
第十六週	第六篇就是愛運動 第一章游泳	2	1.學習基本泳姿提升游泳效能。 2.藉由基礎訓練，提升游泳基本能力。 3.藉由陸上划手練習，熟練划手能力。 4.透過水上划手練習、提升划手效能。	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	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	發表 實作 觀察	【海洋教育】 海J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興

				己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力, 發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			趣。
第十七週	第六篇就是愛運動 第一章游泳	2	1.藉由側身完成換氣。 2.捷泳划手, 提升換氣效能。 3.表現局部或全身性的身體控制能力。 4.游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險, 維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力, 發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	發表 實作 觀察	【海洋教育】 海J1 參與多元海洋休閒與水域活動, 熟練各種水域求生技能。 【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。
第十八週	第六篇就是愛運動 第二章水上安全與自救	2	1.藉由新聞訊息傳遞了解安全水域判斷。 2.讓學生了解常見水域意外發生的原因。	1c-IV-2 評估運動風險, 維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-1 岸邊救	認知 情意 發表 觀察	【安全教育】 安J9 遵守環境設施設備的安全守則。

			3.讓學生了解常見水域意外發生的原因。 4.認識安全水域與警示旗。 5.自救學習技能操作。 6.浮具自製技能操作。 7.叫叫伸拋划救援法。	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。	生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。	實作	【海洋教育】 海J1 參與多元海洋休閒與水域活動,熟練各種水域求生技能。
第十九週	第六篇就是愛運動 第三章體操	2	1.認識體操起源。 2.認識競技體操的種類。 3.了解體操地板的基本技術。 4.表現支撐、平衡、柔軟、跳躍的地板技術。 5.表現旋轉的地板技術。 6.表現直膝分腿滾翻的地板技術。 6.理解體操動作組合的技巧與原則。 7.展現地板組合動作技巧。 8.創作與展演體操地板的動作組合。 9.應用體操技術原理評析他人的創作展演。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧,展現個人運動潛能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	1a-IV-1 徒手體操動作組合。 1b-IV-1 自由創作舞蹈。	問答 實作	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。
第二十週	第六篇就是愛運動 第三章體操(第三次段考)	2	1.認識體操起源。 2.認識競技體操的種類。 3.了解體操地板的基本	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-1 了解運	1a-IV-1 徒手體操動作組合。 1b-IV-1 自由創作舞蹈。	問答 實作	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興

			技術。 4.表現支撐、平衡、柔軟、跳躍的地板技術。 5.表現旋轉的地板技術。 6.表現直膝分腿滾翻的地板技術。 6.理解體操動作組合的技巧與原則。 7.展現地板組合動作技巧。 8.創作與展演體操地板的動作組合。 9.應用體操技術原理評析他人的創作展演。	動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧,展現個人運動潛能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			趣。
第二十一週	第六篇就是愛運動 第三章體操休業式	2	1.認識體操起源。 2.認識競技體操的種類。 3.了解體操地板的基本技術。 4.表現支撐、平衡、柔軟、跳躍的地板技術。 5.表現旋轉的地板技術。 6.表現直膝分腿滾翻的地板技術。 6.理解體操動作組合的技巧與原則。 7.展現地板組合動作技巧。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧,展現個人運動潛能。 4d-IV-1 發展適	1a-IV-1 徒手體操動作組合。 1b-IV-1 自由創作舞蹈。	問答 實作	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。

			8.創作與展演體操地板的動作組合。 9.應用體操技術原理評析他人的創作展演。	合個人之專項運動技能。			
--	--	--	---	-------------	--	--	--

◎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。