

臺南市公立永康區永康國民中學 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)	121	教學節數	每週(2)節，本學期共(42)節		
課程目標	1. 了解青春期會出現的生心理變化。 2. 認識應對青春期生心理變化之方法。						
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-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。						
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 1~11 週	青春期，怎麼了？	22	1. 認識青春期會出現的生理變化。 2. 認識青春期會出現的心理變化。	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。 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。	Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	觀察評量 口頭評量 實作評量	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。 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。
第 12~21 週	青春期，我可以	20	1. 認識面對青春 期生理變化的正 確態度與方法。 2. 認識面對青春 期心理變化的正 確態度與方法。	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。 1a-IV-3 評估內在與外	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 健康的性價值觀、媒體色情訊息辨識。	觀察評量 口頭評量 實作評量	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。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			3. 認識求助管道與方式。	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。			思、偏見與歧視。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
--	--	--	---------------	--	--	--	---

◎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。

◎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。

臺南市公立永康區永康國民中學 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	實施年級 (班級/組別)	121	教學節數	每週(2)節，本學期共(42)節		
課程目標	1. 認識身體器官的位置與功能。 2. 選擇有益身體健康的消極/積極行為並嘗試實踐。 3. 認識自己能使用的醫療資源與正確使用方式。						
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 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。						
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 1~11 週	人體歷險記	22	1.認識人體各器官之位置與功能。 2.認識維護身體各器官健康之方式。 3.選擇對身體各器官健康有益的生活習慣。	1a-IV-1 在協助下，理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 在協助下，了解健康的影響因素。 1a-IV-3 在協助下，評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 在協助下，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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-2 身體器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健的方式。 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健。 Fb-IV-2 影響健康狀態的因素。	觀察評量 口頭評量 實作評量	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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第 12~21 週	醫療資源我會用	20	1.認識健保卡的功能。 2.認識醫療資源種類。 3.認識至診所/大型醫院的就診流程。 4.建立正確用藥觀念。	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。 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。	Fb-IV-5 健保卡的用處與全民健保的好處。 Fb-IV-5 使用醫療服務與資源、認識各科。 Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	觀察評量 口頭評量 實作評量	家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。
-----------	---------	----	---	--	--	----------------------	-----------------------------

◎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。

◎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。

教材版本	自 編	實施年級 (班級/組別)		121	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節	
課程目標	1. 發掘學生潛在的運動能力。 2. 提升學生的運動技能。 3. 瞭解常見運動項目的規則。 4. 認識與選擇安全的運動設施和場地。						
該學習階段 領域核心素養	健體-J-A2 運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的實踐能力及環境意識。 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 1~7 週 (第 2 週不上課)	體適能訓練	18	1. 了解體適能的定義和施測規則。 2. 認識與選擇安全的體適能活動場地與設施。 3. 提升個人體適能。	1c-IV-1 了解常見運動的規則。 1c-IV-2 認識與選擇安全的運動情境。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-2 體適能運動的執行。 Cb-IV-2 常用運動設施的安全使用規定。	觀察評量 口頭評量 實作評量	安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。
第 8~14 週	田徑運動	21	1. 了解田徑運動的項目和比賽規則。 2. 認識與選擇安全的田徑運動設施與場地。 3. 習得跑步的動作技能。	1c-IV-1 了解常見運動的規則。 1c-IV-2 認識與選擇安全的運動情境。 3c-IV-1 表現基本的身體控制能力，發展運動技能。	Cb-IV-2 常用運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與投擲的基本技巧。	觀察評量 口頭評量 實作評量	安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第 15~21 週	羽球運動	21	1. 了解羽球運動的場地和比賽規則。 2. 認識與選擇安全的羽球運動設備與場地。 3. 習得羽球基本動作技能。	1c-IV-1 了解常見運動的規則。 1c-IV-2 認識與選擇安全的運動情境。 3c-IV-1 表現基本的身體控制能力，發展運動技能。	Cb-IV-2 常用運動設施的安全使用規定。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動之基本動作與規則。	觀察評量 口頭評量 實作評量	安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。
-----------	------	----	---	--	---	----------------------	-----------------------

◎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。

◎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。

教材版本	自 編	實施年級 (班級/組別)		121	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節	
課程目標	1. 發掘學生潛在的運動能力。 2. 提升學生的運動技能。 3. 瞭解常見運動項目的規則。 4. 認識與選擇安全的運動設施和場地。						
該學習階段 領域核心素養	健體-J-A2 運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的實踐能力及環境意識。 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 1~7 週	健康操	21	1. 了解的體操的場地與比賽規則。 2. 認識與選擇安全的體操活動場地。 4. 習得健康操基本動作技能。	1c-IV-1 了解常見運動的規則。 1c-IV-2 認識與選擇安全的運動情境。 3c-IV-1 表現基本的身體控制能力，發展運動技能。	Cb-IV-2 常用運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-1 簡易徒手體操動作組合。	觀察評量 實作評量	安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。
第 8~14 週	籃球運動	21	1. 了解籃球運動的場地和比賽規則。 2. 認識與選擇安全的籃球運動設施與場地。 4. 習得籃球基本動作技能。	1c-IV-1 了解常見運動的規則。 1c-IV-2 認識與選擇安全的運動情境。 3c-IV-1 表現基本的身體控制能力，發 展運動技能。	Cb-IV-2 常用運動設施的安全使用規定。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動之基本動作與規則。	觀察評量 口頭評量 實作評量	安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第 15~21 週	地板滾球運動	21	1. 了解地板滾球運動的場地和比賽規則。 2. 認識與選擇安全的地板滾球運動設備與場地。 5. 習得地板滾球基本動作技能。	1c-IV-1 了解常見運動的規則。 1c-IV-2 認識與選擇安全的運動情境。 3c-IV-1 表現基本的身體控制能力，發展運動技能。	Cb-IV-2 常用運動設施的安全使用規定。 Hc-IV-1 標的性球類運動之基本動作與規則。	觀察評量 口頭評量 實作評量	安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。
-----------	--------	----	---	--	--	----------------------	-----------------------

◎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。

◎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。