

臺南市立學甲國民中學 115 學年度第一學期七年級健體領域學習課程計畫 (☒ 普通班 / ☐ 特教班 / ☐ 藝才班)

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（21）節		
課程目標	健康教育 明瞭全人健康的概念及保持良好生活形態的方法；認識自己在身心的成長，進而了解自己、肯定自己。						
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 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-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-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。 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	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角	1	1. 理解並覺察身體、心理與社會各層面的健康。 2. 因應生活情境的健康需求，尋求解決健康問題。 3. 自我監督促進健康的行動並反省修正。 4. 學生能了解健康包含身體、心理與社會三大層面，且三大層面會互相影響。	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。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性	1. 問答：是否認真回應教師的問題。 2. 觀察：是否認真的參與討論。 3. 實作：根據課文提問寫下自己的意見與看法。 4. 實作：是否能檢視自己的健康狀態進行分析並提出改善方法。	【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 J7 面對並

第二週	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角		5. 讓學生分析影響健康的因素。	能和生活技能。 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。	別者平均餘命健康指標的改善策略。		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。 【家庭教育】 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 【家庭暴力防治教育課程】
		1	1. 分析影響健康的因素。 2. 自主思考運動、睡眠不足等造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應生活情境的健康需求，尋求解決運動與睡眠不足的策略。 4. 理解並察覺生理、心理與社會各層面健康概念。 5. 因應生活情境的健康需求，尋求解決健康問題。 6. 自我監督促進健康的行動，並反省修正。	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。 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。 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。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	1. 問答：是否能認真回應教師的問題。 2. 觀察：是否認真參與討論。 3. 實作：是否能檢視自己的健康狀態進行分析並提出改善方法。 4. 觀察：是否能認真聆聽。 5. 實作：是否能認真討論各項問題，並將討論結果填寫在作答框內。	【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 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。 【家庭教育】 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 【家庭暴力防治教育課程】
第三週	第一篇健康滿點 第二章身體的奧妙	1	1. 利用學生健康檢查的經驗，引導學生開始思	1a-IV-1 理解生理、心理與	Da-IV-2 身體各系統、器官	1. 觀察：是否能認真聆聽。	【生命教育】 生 J5 覺察生

			考人體系統的運作方式。 2. 讓學生認識系統運作進行減少健康風險的行動。 3. 讓學生自主思考不良姿勢及駝背所造成的人體構造與器官的威脅感與嚴重性。 4. 學生思考不良姿勢及駝背所造成的危害，並學會維持正確的姿勢。	社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。 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。	的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	2. 觀察：是否認真參與討論並分享討論結果。 3. 實作：是否確實觀察同學的坐姿和站姿，並努力維持自己做到正確的姿勢。	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。
第四週	第一篇健康滿點 第二章身體的奧妙	1	1. 讓學生自主思考不良姿勢及駝背所造成的人體構造與器官的威脅感與嚴重性。 2. 讓學生認識系統運作進行減少健康風險的行動。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。 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 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 觀察：是否認真參與討論並分享討論結果。	【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。

				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。			
第五週	第一篇健康滿點 第二章身體的奧妙	1	1. 讓學生自主思考不良姿勢及駝背所造成的人體構造與器官的威脅感與嚴重性。 2. 讓學生認識系統運作進行減少健康風險的行動。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。 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。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	觀察：是否能認真聆聽。 觀察：是否認真參與討論並分享討論結果。	【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。
第六週	第一篇健康滿點 第二章身體的奧妙	1	1. 知道政府補助基礎健康檢查的資訊。 2. 能主動關心家人是否定期進行健康檢查。 3. 讓學生由器官與系統運作，了解維護器官與	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康	1. 問答：是否能認真回應教師的問題。 2. 觀察：是否認真參與討論並分享討論結果。	【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

			系統健康的重要性。	的生活型態。 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。 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。	姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	3. 實作：是否能找出查詢健康訊息的可靠網站。 4. 實作：是否能分析自己的一日生活的健康行為，並說出改善自身不健康行為的方式。	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	第二篇健康照護 第一寵 eye 百分百	1	1. 能覺察自己的視力健康情形。 2. 讓學生認識眼球構造及常見視力問題。 3. 能有效進行視力保健，養成護眼好習慣。	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。 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	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。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能說出眼睛各部位的構造與作用。	【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。 【閱讀素養教育】 閱 J5 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。

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康情形。 2. 能認識眼球構造及常見視力問題。 3. 能有效進行視力保健，養成護眼好習慣。	健康問題。 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。 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。	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。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 觀察：是否確實檢視自己的用眼習慣。 3. 實作：是否確實檢核自己的護眼習慣。 4. 觀察：是否能從自己的生活方式找出視力不良的原因，並寫下維持並減緩視力惡化做出的改變。	【交通安全教育課程】 【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。 【閱讀素養教育】 閱 J5 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 【交通安全教育課程】
第九週	第二篇健康照護 第二章健康從齒開始	1	1. 讓學生覺察自己牙齒健康情形。 2. 讓學生認識牙齒構造及口腔健康問題。 3. 讓學生精熟潔牙方法。 4. 讓學生實踐照護牙齒好習慣。	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-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	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。	1. 問答：是否能正確說出牙齒的構造。 2. 觀察：是否能正確說出齲齒的發生過程。	【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。 【閱讀素養教育】 閱 J5 理解學科知識內

第十週	第二篇健康照護 第二章健康從齒開始			能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。			的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。
		1	1. 覺察自己牙齒健康情形。 2. 認識牙齒構造及口腔健康問題。 3. 精熟潔牙方法。 4. 實踐照護牙齒好習慣。	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-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。	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。	1. 問答：是否能正確說出如何照護自己的牙齒。 2. 實作：是否能正確使用潔牙工具。 3. 實作：是否能確實檢測自己的牙齒狀況。	【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。 【閱讀素養教育】閱 J5 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。
第十一週	第二篇健康照護 第三章護膚保衛戰	1	1. 讓學生認識皮膚構造及常見皮膚問題。 2. 讓學生熟練洗臉、防晒方法。 3. 讓學生實踐照護皮膚好習慣。	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-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。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 問答：是否能正確說出皮膚的構造。 3. 問答：能正確說出青春痘的成因。	【生命教育】生 J5 理解安全教育的意義。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。 【閱讀素養教育】

							育】 閱 J5 理解學 科知識內的重 要詞彙的意涵， 並懂得如何運 用該詞彙與他 人進行溝通。
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 內在與外在的 行為對健康造 成的衝擊與風 險。 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。	Da-IV-1 衛 生 保健習慣的實 踐方式與管理 策略。	1. 觀察：是否能 認真聆聽。 2. 觀察：是否能 正確操作洗臉步 驟。 3. 觀察：是否能正 確執行皮膚防晒 步驟。	【生命教育】 生 J5 理解安 全教育的意 義。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。 【閱讀素養教 育】 閱 J5 理解學 科知識內的重 要詞彙的意涵， 並懂得如何運 用該詞彙與他 人進行溝通。
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。	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-4 提出 健康自主管理 的行動策略。 4a-IV-2 自我 監督、增強個	Da-IV-1 衛 生 保健習慣的實 踐方式與管理 策略。	1. 觀察：是否能 認真聆聽。 2. 觀察：是否能 判斷健康習慣。 3. 觀察：是否能 正確說出耳朵的 構造。 4. 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

				人促進健康的行動，並反省修正。			求解決之道。 【閱讀素養教育】 閱 J5 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。
第十四週	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。	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-4 提出健康自主管理的行動策略。 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-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 觀察：是否能判斷健康習慣。 3. 實作：完成健康問題的檢視，並擬定健康促進計畫書。	【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。 【閱讀素養教育】 閱 J5 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。
第十五週	第三篇快樂青春行 第一章蛻變的你	1	1. 讓學生自主思考青春期的健康問題。 2. 讓學生提出青春期保健自主管理的行動策略。 3. 讓學生樂於實踐青春期健康促進的生活型態。	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-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	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 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略	1. 問答：能說出自己青春期身體的改變。 2. 觀察：是否能認真聆聽。 3. 實作：是否能根據圖片勾選出自己進入青春期的後出現的改變。	【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

第十六週	第三篇快樂青春行 第一章蛻變的你			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。	略。		切的自我觀。 【閱讀素養教育】 閱 J5 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 【性侵害防治教育課程】
		1	1. 讓學生自主思考青春期的健康問題。 2. 讓學生提出青春期保健自主管理的行動策略。 3. 讓學生樂於實踐青春期健康促進的生活型態。	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-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。 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。	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。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：使用全民健保行動快易通 APP 紀錄經期。 3. 實作：是否能確實詢問女性長輩經痛的經驗並做填寫。 4. 問答：是否能回答文章的問題。 5 發表：是否積極發表自己的想法。 6. 實作：是否做到經期衛生保健的項目，若沒有做到，請分析原因並提出改善方法。	【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。 【閱讀素養教育】 閱 J5 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 【性侵害防治教育課程】
第十七週	第三篇快樂青春行 第一章蛻變的你	1	1. 讓學生自主思考青春期的健康問題。	1a-IV-3 評估內在與外在的	Db-IV-1 生殖器官的構造、	1. 觀察：是否能認真聆聽。	【生命教育】 生 J2 探討完

			2. 讓學生提出青春期保健自主管理的行動策略。 3. 讓學生樂於實踐青春期健康促進的生活型態。	行為對健康造成的衝擊與風險。 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。 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。	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。	2. 實作：是否能確實根據課文提問寫下自己的情形。	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。 【閱讀素養教育】 閱 J5 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 【性侵害防治教育課程】
第十八週	第三篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我	1	1. 讓學生自主思考自己的特質、自我概念。 2. 讓學生運用正向思維充分地肯定自我。 3. 讓學生樂於自我實現的生活型態。	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。 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	Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能認真填寫活動中的問題。	【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。 【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。

				情境進行調適並修正，持續表現健康技能。			性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 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 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。
第十九週	第三篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我	1	1. 自主思考自己的特質、自我概念。 2. 運用正向思維充分地肯定自我。 3. 樂於自我實現的生活型態。	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。 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	Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：完成健康生活行動家活動演練。	【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。 【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。

				情境進行調適並修正，持續表現健康技能。			性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 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 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。
第二十週	第三篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象	1	1. 讓學生思辨性別刻板印象的內涵。 2. 讓學生熟悉打破性別刻板印象的技能。 3. 讓學生公開表明尊重他人性別特質的立場。	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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能確實針對活動內容做填寫。	【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。 【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

							性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 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 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。
第二十一週	1			結業式			

◎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」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。

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（21）節		
課程目標	健康教育 了解成癮物質的危害與嚴重性，學習傳染病的要素及常見的傳染病，從中了解如何應對防範傳染。除此之外，了解醫藥相關知識，學習正確用藥及全民健保的知識。						
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 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-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		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、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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	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	觀察 問答 發表	【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

				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。	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、戒治資源的運用。		價值思辨，尋求解決之道。 【法治教育】 法 J7 理解少年的法律地位。
第二週	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、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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、戒治資源的運用。	觀察 問答 發表	【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 【法治教育】 法 J7 理解少年的法律地位。
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、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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	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。	觀察 問答 發表	【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 【法治教育】 法 J7 理解少年的法律地位。 【生命教育】

				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-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。		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。	觀察 問答 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。 【交通安全教育課程】
第五週	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。	觀察 問答 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。 【環境教育】 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。

第六週	第一篇致命的吸引力 第三章無毒人生	1	1. 讓學生了解成癮藥物對生理、心理、社會健康的衝擊與影響。 2. 讓學生關注與毒品相關法律規範。 3. 讓學生能夠思辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。 4. 讓學生協助有毒癮的同學或家人尋求戒毒資源。	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-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 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。 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、戒治資源的運用。	觀察 問答	【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。
第七週	第一篇致命的吸引力 第三章無毒人生	1	1. 讓學生了解成癮藥物對生理、心理、社會健康的衝擊與影響。 2. 讓學生關注與毒品相關法律規範。 3. 讓學生能夠思辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。 4. 讓學生協助有毒癮的同學或家人尋求戒毒資源。	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-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 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。 4b-IV-3 公開進	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、戒治資源的運用。	觀察 問答	【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。

				行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。			
第八週	第一篇致命的吸引力 第三章無毒人生	1	1. 讓學生了解成癮藥物對生理、心理、社會健康的衝擊與影響。 2. 讓學生關注與毒品相關法律規範。 3. 讓學生能夠思辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。 4. 讓學生協助有毒癮的同學或家人尋求戒毒資源。	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-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 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。 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、戒治資源的運用。	觀察 問答	【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。
第九週	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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	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。	觀察 發表 問答	【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。 【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

				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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。			衝擊。 【家庭暴力防治教育課程】
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。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點	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。	觀察 發表 問答	【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。 【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。

				與立場。			
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. 讓學生實踐健康自主管理的生活型態。 3. 讓學生倡導傳染病預防的重要性。	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。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	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。	觀察 發表 問答	【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 【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。
第十二週	第二篇防疫總動員 第二章認識常見傳染病放大鏡	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	【閱讀素養議題】 閱 J2 發展跨文本的比對、分析、深究的能力，以判讀文本知識的正確性。 【環境教育】 環 J8 了解臺灣生態環境及

							社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。
第十三週	第二篇防疫總動員 第二章認識常見傳染病放大鏡	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	【閱讀素養議題】 閱 J2 發展跨文本的比對、分析、深究的能力，以判讀文本知識的正確性。
第十四週	第二篇防疫總動員 第二章常見傳染病放大鏡	1	1. 讓學生知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。 2. 讓學生因應不同情境，會採取適當的防疫行動。 3. 讓學生明白防疫行動的重要性。 4. 讓學生因應不同情境，會採取適當的防疫行動。 5. 讓學生學習如何選擇正確的消毒劑。	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	【閱讀素養議題】 閱 J2 發展跨文本的比對、分析、深究的能力，以判讀文本知識的正確性。 【環境教育】 環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。
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訊息的識讀與批判技能。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 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。	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 實作	【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。
第十六週	第三篇醫療新世代	1	1. 讓學生了解常見用藥	1a-IV-4 理解促	Bb-IV-1 正確	觀察	【生命教育】

	第一章用藥安全		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。	進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 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。	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。	實作	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。
第十七週	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	1	1. 讓學生了解尋求藥害救濟的正確管道。 2. 讓學生學習以批判性思考辨別藥品廣告的真偽。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 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。	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 實作	【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	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 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	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】 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。
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	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】 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第二十週	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保			略。			
		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。 3. 能正確認識急診順序。	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。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	觀察實作 問答討論	【品德教育】 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。 【性侵害防治教育課程】
第二十一週	1 結業式						

◎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」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。

臺南市立學甲國民中學 115 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 / ☐ 藝才班)

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. 分析體適能對生活的影響。 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。 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定義。 2. 問答：能理解體適能的重要性。 3. 問答：能正確說出體適能的類別和要素。 4. 實作：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。 【閱讀素養教育】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如

							何利用適當的管道獲得文本資源。
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。	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。 【閱讀素養教育】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。
第三週	第四篇運動好健康 第一章體適能	2	1. 了解體適能運動處方基礎設計原則。 2. 能評估個人體適能檢測結果。 3. 能設計體適能促進的運動計畫。 4. 能執行體適能運動處方。 5. 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	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。 3. 實作：能實際執行運動計畫。 4. 發表：能利用學習單規劃與記錄促進體適能的運動計畫，並分享執行成效。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【閱讀素養教育】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。

				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。 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. 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：能說出自已曾從事何種運動，受到何種程度的傷害。 3. 觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 4. 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。 【閱讀素養教育】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。
第五週	第四篇運動好健康 第二章運動安全	2	1. 了解夏日高溫時正確的運動安全觀念。 2. 學習使用防晒用具，避免皮膚傷害。 3. 明白空氣汙染對運動的影響。 4. 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：能說出從事運動時需注意哪些運動安全事項。 3. 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。
第六週	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. 認識場地與基本規則、看懂裁判手勢。 3. 了解籃球基本戰術與運動實踐。	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	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。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興

第七週	第五篇健康動起來 第一章籃球		4. 了解持球三威脅的使用。 5. 熟練持球動作與基本球感練習。 6. 了解球感練習的重要性。 7. 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。 8. 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。	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。		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. 實作：三威脅姿勢與下一動作（跳投、傳球、切入）的連結使用。 6. 觀察：是否能認真參與活動。 7. 觀察：傳球姿勢的矯正以及傳球落點對於接球者的影響。	趣。
		2	1. 不應輕忽接球的重要性。 2. 墊步結合接球動作，能讓進攻更具破壞性。 3. 傳接球基本概念介紹。 4. 與隊友合作運用傳接球完成進攻。	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：手指是否張開，並將雙手置於胸前，重心略低，做好準備接球的姿勢。 2. 觀察：墊步接球時，先跳再接球，而不是先接球再跳。 3. 觀察：接完球後，面對籃框，成三威脅姿勢。 4. 實作：能做出從不同方向跑動的墊步接球。 5. 實作：透過聲音或手勢告知隊友希望的接球位置或是傳球的力道、速度。 6. 觀察：是否有效運用身體將對手擋於背後以利接球。	【品德教育】品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

						7. 觀察：接球方面產生問題，在溝通表達是否不足。	
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。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【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。 4. 嘗試做移動性的低手擊球，並熟悉低手擊球的移動步伐。 5. 引導學生思考在操作低手傳接球的過程中，自己遇到的問題，並嘗試讓學生自己去發現問題並	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	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. 問答：學生能說出低手擊球的要領。 3. 觀察：是否能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。 5. 實作：學生能夠隨球的方向及位置，使身體保持移動性去擊球。 6. 觀察：學生了解低手傳球位置的重	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			作出改進。	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。		要性，控制擊球的穩定能力。7. 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。	
第十週	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。 4. 能善用低手發球及低手傳接球技術，並從比賽中了解排球的基本規則。 5. 在 9 人制排球比賽中，透過溝通討論擬定比賽策略。 6. 能熟練的控制低手發球的方向及位置。 7. 能判斷對方發球落點，並嘗試用低手傳球的動作接發球。	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. 問答：能說出最適合自己低手發球的擊球部位。 2. 觀察：是否能與他人溝通討論，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：能在活動及比賽中，熟練運用低手發球及接發球技術。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【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 第三章羽球	2	1. 認識羽球運動相關知識。	1c-IV-1 了解各項運動基礎	Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動	1. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。	【品德教育】 品 J1 溝通合

			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。 6. 學會羽球基本步法。 7. 能將基本步法實際運用在擊球或比賽上。	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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3c-IV-1 運用運動比賽中的各種策略。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。	動作組合及團隊戰術。	2. 實作：能夠具備正確的握拍動作。 3. 實作：能夠成功發出有效球。 4. 實作：能夠成功發出有效的網前短球與平抽球。 5. 問答：能具體說出發球應遵守的規則。 6. 問答：能具體說出網前短球的發球要領。	作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十二週	第五篇健康動起來 第三章羽球	2	1. 熟練米字步法。 2. 了解米字步法運用時機。 3. 認識與學會平抽球。 4. 基本擊球策略的認識。 5. 結合發球與平抽球的擊球練習。	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。 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。 3c-IV-1 運用運動比賽中的	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：能夠成功操作米字步法作為移動技巧。 3. 問答：能具體說出米字步法的要領。 4. 問答：能說出平抽球的特性為何？ 5. 實作：能夠以平抽球結合米字步法作為進攻技巧。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

				各種策略。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。			
第十三週	第五篇健康動起來 第三章羽球	2	1. 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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3c-IV-1 運用運動比賽中的各種策略。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. 實作：能夠成功操作米字步法作為移動技巧。 3. 問答：能具體說出移位步法在比賽中的功能有哪些。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十四週	第五篇健康動起來 第四章棒球	2	1. 透過情境與場地規格，激發學生學習動機及參與感。 2. 藉由棒球手套種類的認識，進而了解棒球比	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。	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	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】

			賽守備位置的性質。 3. 引導學生了解各式握球法，並藉由握球法認識不同的球路特質。	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。		入球檔，熟練手套接球。 4. 實作：能正確的將手指握在縫線上。	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四章棒球	2	1. 透過高肘傳球練習，學習基本傳球動作。 2.	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. 實作：轉身動作，將球投出。 2. 觀察：了解傳球基本功，高肘傳球動作的重要性。 3. 實作：藉由牆壁的反彈，作為球感練習。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【全民國防教育課程】
第十六週	第五篇健康動起來第四章棒球	2	1. 學會投手投球的動作要領。 2. 了解不同的投手種類及投球方式。 3. 熟練跨步傳球的種類與動作要領。 4. 從活動中了解自己對於傳接球技巧的優、缺點。 5. 了解個人運動參與及全民運動之間的關係。	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. 問答：能正確的說出投球的動作要領。 2. 實作：能表現出不同種類的投球動作表現。 3. 問答：能正確的說出投球的動作要領。 4. 問答：能正確的說出雙殺傳球的動作要領。 5. 實作：能夠依動作要領做出前跨傳球、後退傳球的動作。 6. 觀察：能適時呈	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【全民國防教育課程】

						現雙殺策略時的動作表現與積極的態度。	
第十七週	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	2	1. 了解不同距離的跑者，短跑選手及長跑選手身體素質上的差異，以及動作上的不同。 2. 了解跑步能力的重要性；了解參與不同距離的田徑（徑賽）項目，應該使用不同的技巧。 3. 了解在跑步時上半身擺手技巧的重要性。 4. 如何檢視自己在跑步時擺臂的差異性。	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。	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：能做出正確的擺臂姿勢。	【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。
第十八週	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	2	1. 了解蹲踞式起跑、直立式起跑的動作要領及其重要性。 2. 了解跑步能力的重要性，以及雙臂擺動與蹬地抬腿是達到快速跑的技巧。	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。	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。 3. 實作：能做出直立式起跑的動作要領。 4. 觀察：學生是否能掌握起跑動作的	【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。

				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。		時間，及動作是否錯誤、需要修正。	
第十九週	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	2	1. 了解標準 4x100 公尺的傳接棒預備區的正確位置。 2. 了解不同的傳接棒方式，並體驗傳接棒動作技能。 3. 熟練傳接棒動作技能，培養學生團隊的默契及團隊精神。 4. 運用傳接棒技能，建立團隊的默契及團隊精神。 5. 了解如何選擇傳接棒的策略以及傳接棒的安排等策略的應用，藉由活動讓學生體驗策略選擇對於接力賽跑的重要性。 6. 了解短距離跑的動作要領，做出加速跑、衝刺壓線等動作要領及短距離競賽項目抵達終點線時的	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	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. 觀察：能正確做出短距離跑的動作要領。 2. 實作：能清楚 4x100 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。 3. 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。 4. 實作：能做出正確的傳接棒動作。 5. 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。 6. 觀察：能利用課本中的要項，找出最好的傳接棒動作要領。	【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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第二十週	第六篇健康跑跳碰 第二章街舞	2	判斷依據。 1. 了解 Hip-Hop 舞蹈的運動技能相關概念。 2. 認識與欣賞街舞的文化意涵和價值。 3. 表現 Hip-Hop 舞蹈基本運動技能，展現身體的協調和控制能力。	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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-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。	【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
第二十一週	2 結業式						

◎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」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。

臺南市立學甲國民中學 115 學年度第二學期七年級健體領域學習課程計畫 (☒ 普通班 / ☐ 特教班 / ☐ 藝才班)

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 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. 理解與分析學校SH150活動作法，並能提出自己的想法，提高參與意願。	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 了解自己的性格特質與價值觀。
第二週	第四篇運動大視界 第一章運動新視野	2	1. 了解運動對心理的正面效益，提高運動參與動機。 2. 閱讀我國優秀運動員挑戰自我能力的相關報導，了解運動可以發揮	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	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 了解自己的性格特質與價值觀。

			身體潛能，挑戰身體極限，也能反思自己運動學習歷程的表現。 3. 了解終身運動的重要性以及運動參與的原則。 4. 能擬定自己的運動參與的計畫，做為日後身體活動的參考。	問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。			
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。 【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
第四週	第四篇運動大視界 第二章奧林匹克運動會	2	1. 運用運動道德思辨能力，理解與分析運動賽事中運動道德與禮節展現。 2. 善用運動相關之資訊與媒體，宣導奧運精神。	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	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。 【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。

第五週	第五篇球類真好玩 第一章籃球	2	1. 了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。 7. 能夠注意哪些動作是錯誤的，進而能自我修正。 8. 學會運球上籃與動作要領。 9. 傳接球移動時，維持身體平衡有助提高命中率。 10. 能夠透過與隊友的合作傳球，達到投籃得分的目的。 11. 投籃不進時，雖未獲得分，但另一個隊友，抓籃板並將球補進，仍可得一分，符合比賽情境。	務。 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，解決運動情境的問題。 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。
第六週	第五篇球類真好玩 第一章籃球	2	1. 上籃常出現於籃球場上的快攻狀況，同時也伴隨防守者的各種干擾與壓力。 2. 在上籃動作的練習中加入有防守者干擾的情境學習。 3. 上籃時由於後方仍有防守者，必須快速運球	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	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。

			推進，並做出正確的上籃腳步，來獲取分數。	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，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
第七週	第五篇球類真好玩 第一章籃球	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。 4. 能夠在有防守者的情況下，選擇較好的投籃機會。 5. 藉由比防守者人數優勢的情況下，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。	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，解決運動情境的問題。 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。
第八週	第五篇球類真好玩 第二章排球	2	1. 引導學生了解舉球員在比賽中的重要性，激發學習動機及參與感。	1c-IV-1 了解各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	觀察 實作 發表	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自

			2. 學會正面高手傳球的動作要領。 3. 引導學生了解舉球員在排球比賽中的重要性，提高學生學習動機。 4. 提醒學生在球場上人人都可以是舉球員，在現今強力排球的比賽中，當球被防守起來，球場上的每一個人都可以協助修正球，提高團隊進攻戰力。 4. 讓學生在練習中，找到最好的觸球及傳球時機。 5. 了解正面、背後高手傳球的動作要領。 6. 讓學生自我檢視是否能將高手傳球控制在目標範圍。	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。	戰術。		己的能力與興趣。
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。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

				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。	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。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
第十一週	第五篇球類真好玩	2	1. 透過趣味的桌球運動	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆	提問	【生涯規劃教

第十二週	第三章桌球		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。	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。	性球類運動動作組合及團隊戰術。	觀察發表實作	育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
	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。
第十三週	第五篇球類真好玩 第三章桌球	2	1. 從比賽中了解自己桌球技巧的優、缺點。 2. 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	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。

				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。 3. 學會盤帶球要領。 4. 展現盤帶球技能。	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。 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。	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。
第十五週	第五篇球類真好玩 第四章足球	2	1. 讓學生了解傳球基本技巧，透過傳球練習傳球基本技巧。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	觀察 問答 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自

			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。 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。	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。 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。			己的能力與興趣。
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 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身	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。

				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。			
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。 【全民國防教育課程】
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。 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。	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。 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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。	發表 觀察 實作	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【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	1d-IV-1 了解各項運動技能原	Ia-IV-1 徒手體操動作組	問答 實作	【生涯規劃教育】

			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。	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。	合。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	發表	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	2	1. 表現直膝分腿滾翻的地板技術。 2. 理解體操動作組合的技巧與原則。 3. 展現地板組合動作技巧。 4. 創作與展演體操地板的動作組合。 5. 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。	Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 Ib-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。
第二十一週	結業式						
	2						

◎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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

- ◎「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。