臺南市市立中西區建興國民中學115學年度第一學期 七 年級 健康教育 領域學習課程計畫(■體育班/□特教班)

教材版本	奇鼎/健康教育	實施年級 (班級/組別)	七年級上學期	教學節數	每週(1)節，本學期共(21)節。
課程目標	健康 第一單元 青春快樂頌 1.介紹全人健康的概念與內容，並認識身體的器官和系統運作機制，在認識自己之後，學習提升自己健康的各種方法。 2.介紹視力、口腔與聽力，說明這三者的重要性，進而培養相關保健的自主策略。 3.介紹性別的特色與差異，及成長過程中會遇到的變化，瞭解青春期身心變化，並學習調適與保健策略。 4.瞭解青春期在心理發展階段的特性，覺察青春期會遇到的心理煩惱與問題，學習面對因青春期產生的心理變化、探索自我並規劃未來。 第二單元 人際停看聽 1.認識四種人際互動模式與人際關係發展進程，學習溝通技巧並應用在人際互動上，再進一步瞭解網路交友時應注意的重要事項。 2.學習身體自主權的維護與表達，並瞭解性暴力的資訊及相關應對策略，以及色情媒體的誤區與對青少年身心的危害。				
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劃，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 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。 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，瞭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

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務(評量方式)	融入議題實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 115/08/31 ｜ 115/09/04	◎健康 1-1：健康的基礎	1	1.能瞭解全人健康的概念與內涵。 2.能瞭解人體各項器官的功能與運作關係。	1a-Ⅳ-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-Ⅳ-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Da-Ⅳ-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。 Fb-Ⅳ-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.歷程性評量：課堂踴躍回答問題。 2.總結性評量：能說明人體器官與系統。 3.紙筆測驗：完成Let’s do it!。	【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。
第二週 115/09/07 ｜ 115/09/11	◎健康 1-1：健康的基礎	1	認識 SEL 與學習如何提升自己的 SEL。	1a-Ⅳ-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-Ⅳ-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Da-Ⅳ-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。 Fb-Ⅳ-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.歷程性評量：課堂踴躍回答問題。 2.學生自我檢核：透過勾選「生活保健法」的行為檢核自己的健康行為。	【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。

						3.紙筆測驗：完成Let’ s do it!與健康好行。	
第三週 115/09/14 ｜ 115/09/18	◎健康 1-2：健康檢查站	1	1.認識眼睛、牙齒與耳朵的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於視力、口腔與聽力保健的影響。 2.因應家中與在校情境，尋求視力、口腔與聽力保健的助力，且能降低或解決有害因子。 3.依照個人生活習慣及需求，規劃視力、口腔與聽力的自主保健行動策略。	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	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.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： (1)能瞭解眼球內部構造。 (2)能簡述正常眼軸、假性近視眼軸與近視眼軸的區別。	【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。
第四週 115/09/21 ｜ 115/09/25	◎健康 1-2：健康檢查站	1	1.認識眼睛、牙齒與耳朵的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於視力、口腔與聽力保健的影響。 2.因應家中與在校情境，尋求視力、口腔與聽力保健的助力，且能降低或解決有害因子。 3.依照個人生活習慣及需	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。 4a-IV-3 持續地執行促進	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.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： (1)能簡述視力相關的疾病成因與症狀。 (2)能瞭解護六招式。	【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。

			求，規劃視力、口腔與聽力的自主保健行動策略。	健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。		3.學生自我檢核：盤點視力相關的日常習慣。	
第五週 115/09/28 ｜ 115/10/02	◎健康 1-2：健康檢查站	1	1.認識眼睛、牙齒與耳朵的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於視力、口腔與聽力保健的影響。 2.因應家中與在校情境，尋求視力、口腔與聽力保健的助力，且能降低或解決有害因子。 3.依照個人生活習慣及需求，規劃視力、口腔與聽力的自主保健行動策略。	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	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.歷程性評量： (1)課堂認真聆聽並積極回答問題。 (2)依據指示實際演練使用牙線。 (3)依據指示實際演練貝氏刷牙法。 2.總結性評量： (1)能瞭解牙齒疾病形成原因。 (2)能正確使用牙線。 (3)能正確使用貝氏刷牙法刷牙。	【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 115/10/05 ｜ 115/10/09	◎健康 1-2：健康檢查站	1	1.認識眼睛、牙齒與耳朵的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於視力、口腔與聽力保健的影響。 2.因應家中與在校情境，尋	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。	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.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： (1)能瞭解聽力的	【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

			求視力、口腔與聽力保健的助力，且能降低或解決有害因子。 3.依照個人生活習慣及需求，規劃視力、口腔與聽力的自主保健行動策略。	4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。		原理與耳朵的構造。 (2)能簡述極端音量、音調與不當使用耳朵對聽力的危害。 (3)能理解並能運用巧推的概念。 3.紙筆測驗：完成健康好行。	等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第七週 115/10/12 ｜ 115/10/16	**◎健康** **1-3**：成長的喜悅		能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期會有的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Db-Ⅳ-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 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-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1.歷程性評量： (1)積極參與課堂活動。 (2) 分組討論觀察。 2.總結性評量： (1)能說明性染色體對胚胎分化造成的影響。 (2)能明白生理性別與社會性別之差異。 3.紙筆測驗：完成Let’s do it。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【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。 【閱讀素養教育】 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。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活

							需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
第八週 115/10/19 ｜ 115/10/23	**◎健康** **1-3**：成長的喜悅	1	能瞭解青春期身心變化的調適與保健策略。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Db-Ⅳ-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 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-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1.歷程性評量：積極參與課堂活動。 2.總結性評量：能簡述青春期的定義。 3.紙筆測驗：完成 Let’ s do it。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【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。 【閱讀素養教育】 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。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
第九週 115/10/26 ｜ 115/10/30	**◎健康** **1-3**：成長的喜悅	1	能瞭解青春期身心變化的調適與保健策略。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-Ⅳ-2 因應不同的生活	Db-Ⅳ-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。	1.歷程性評量： (1)積極參與課堂活動。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。

				情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	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-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	(2) 分組討論觀察。 2.總結性評量： (1)能正確說明女性生殖器官與對應功能。 (2)知道如何調適月經期間的身心不適。 3.紙筆測驗：完成 Let’s do it。	涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【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。 【閱讀素養教育】 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。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
第十週 115/11/02 ｜ 115/11/06	**◎健康** **1-3**：成長的喜悅	1	能瞭解青春期身心變化的調適與保健策略。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的	Db-Ⅳ-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 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-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我	1.歷程性評量：觀察並回答問題。 2.總結性評量：能正確說明男性生殖器官與對應功能。 3.學生自我檢核：完成 Let’s do it!。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【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。 【閱讀素養教育】

				重要性。 2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	實現。		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。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
第十一週 115/11/09 ｜ 115/11/13	**◎健康** **1-3**：成長的喜悅	1	1.能瞭解皮膚的基本構造與青春期臉部、體味與防晒相關問題的處理方法。 2.能操作洗臉的相關健康技能。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Db-Ⅳ-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 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-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1.歷程性評量：認真參與課堂活動。 2.總結性評量： (1)能簡述皮膚的功能與構造。 (2)能瞭解青春痘的成因與分辨青春痘的種類。 3.學生自我檢核：完成 Let’s do it!「你會洗臉嗎」檢視自己的臉部狀況。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【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。 【閱讀素養教育】 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。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活

							需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
第十二週 115/11/16 ｜ 115/11/20	**◎健康** 1-3：成長的喜悅	1	1.瞭解體味與改善方法。 2.紫外線與皮膚的關係、避免受到紫外線傷害的方法、防晒產品的選購。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Db-Ⅳ-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 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-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1.歷程性評量： (1)課堂上踴躍發言。 (2)觀察並回答問題。 2.總結性評量： (1)能瞭解體臭的種類與改善方法。 (2)能瞭解防晒產品的選購要點。 3.紙筆測驗：完成健康好行。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【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。 【閱讀素養教育】 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。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
第十三週 115/11/23 ｜ 115/11/27	**◎健康** 1-4：青春充電站	1	瞭解青春期在心理發展階段的特性，並評估自己在青春期的心理煩惱。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1.歷程性評量：認真聽講且積極參與課堂討論。 2.學生自我檢核：	【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、

				重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。		檢視個人在青春期的現象。 3.紙筆測驗：完成Let’s do it。	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 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。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。
第十四週 115/11/30 ｜ 115/12/04	**◎健康** 1-4：青春充電站	1	1.瞭解青春期的心理問題並能發展適合的因應策略。 2.能有信心面對青春期的心理變化，並能正向肯定自己。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1.歷程性評量：認真聽講且積極參與課堂討論。 2.總結性評量：能說明「三要一不」。 3.紙筆測驗：完成Let’s do it!與健康好行。	【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 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。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。
第十五週 115/12/07 ｜ 115/12/11	◎健康 2-1：友誼來敲門	1	學習人際關係的發展進程、維繫人際關係的方法，並能接受關係的結束。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量：能瞭解人際互動的四個模式。 3.紙筆測驗：完成Let’s do it。	【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。
第十六週 115/12/14 ｜ 115/12/18	◎健康 2-1：友誼來敲門	1	1.瞭解人際關係與人際溝通的重要性。 2.瞭解人際溝通的組成內容，並能知道改善人際溝通的方法。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量：學習溝通技巧並能有效解決溝通問題。 3.紙筆測驗：完成課本上的問答。	【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。

第十七週 115/12/21 ｜ 115/12/25	**◎健康** 2-1：友誼來敲門	1	1.網路交友時應注意的重要事項。 2.衝突事件發生後如何找回自我人際認同。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.紙筆測驗：完成健康好行。	【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。
第十八週 115/12/28 ｜ 116/01/01	**◎健康** 2-2：尊重他人 珍愛自己	1	瞭解身體界線的定義，能以行動和態度維護身體自主權。	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-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。 2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-Ⅳ-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量：能瞭解身體界線的定義。 3.學生自我檢核：完成表格「界線紅綠燈」檢視自己的身體界線接受程度。	【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。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【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。

第十九週 116/01/04 ｜ 116/01/08	◎健康 2-2：尊重他人 珍愛自己	1	1. 瞭解身體界線的定義，能以行動和態度維護身體自主權。 2. 認識性暴力的類型與相關法條，強化自我保護意識，學習應對策略。	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-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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能簡述性暴力的五種類型。 (2)能瞭解如何因應性暴力的情況。	【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。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【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。
第二十週 116/01/11 ｜ 116/01/15	◎健康 2-2：尊重他人 珍愛自己	1	認識性暴力的類型與相關法條，強化自我保護意識，學習應對策略。	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-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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1.歷程性評量： (1)課堂認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與上臺演練。 2.總結性評量： (1)能瞭解如何因應性暴力的情況。 (2)認識#ME TOO	【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。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J7 解析各種媒體所

				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。		活動並能舉出相關案例。	傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【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。
第二十一週 116/01/18 ｜ 116/01/22	◎健康 2-2：尊重他人珍愛自己	1	1.面對色情媒體能夠獨立、批判思考其傳達的意涵，以及對個人性價值觀的負面影響及健康的威脅。 2.能用健康的方式自主管理情慾，並且建立正向健康的性價值觀。	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-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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.紙筆測驗：完成Let’ s do it!與健康好行。	【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。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【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。

◎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。

臺南市市立中西區建興國民中學115學年度第一學期 七 年級 健體 領域體育科學習課程計畫(■體育班/□體育班)

教材版本	奇鼎/體育	實施年級 (班級/組別)	七年級上學期	教學節數	每週(1)節，本學期共(21)節。
課程目標	體育 第三單元　運動知識與體適能 1.透過運動欣賞來瞭解各項運動的競賽規則、技巧、戰術，還有運動對個人與社會的價值與意義，並培養公正參與比賽的風度，遵守紀律，養成服輸的精神與欣賞勝利者的雅量，將運動家精神應用在生活當中。 2.認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，並透過學習改善個人體能表現，做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。 第四單元　自我挑戰 1.認識臺灣菁英田徑選手，學習使用起跑架做好起跑動作，並透過班級接力比賽練習與同學討論如何提升傳接棒之技巧與默契。 2.瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧，並學習完整做出捷泳聯合動作，擁有長距離游泳的能力。 第五單元　球場健兒 1.認識籃球運動，學習所需要的動作技術，並練習評估自己與觀察他人的動作表現。 2.瞭解排球的相關知識，認識排球低手傳接球的動作要領，學習低手傳接球的技術，並理解排球比賽的相關戰術。 第六單元　靈活身手 1.瞭解體操的運動技能及原理，學習平衡與跳躍能力。 2.瞭解跳繩運動的技能及原理，學習跳躍與協調能力。				

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劃，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 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。 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，瞭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

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務(評量方式)	融入議題實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 115/08/31 ｜ 115/09/04	**◎體育** 3-1：運動新主張～運動欣賞與運動家精神	2	透過運動欣賞瞭解各項運動的競賽規則、技巧、戰術，還有運動對個人與社會的價值與意義，並培養學生公正參與比賽的風度，遵守紀律，養成服輸的精神與欣賞	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 瞭解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的	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。	1.歷程性評量： (1)能積極主動參與課程內容並陳述。 (2)能口述分享自己的經驗。	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。

			勝利者的雅量，將運動家精神應用在生活當中。	技巧，體驗生活的美感。		2.總結性評量： (1)能說出運動欣賞的管道。 (2)能說出運動欣賞美感的例子。	
第二週 115/09/07 ｜ 115/09/11	**◎體育** 3-1：運動新主張～運動欣賞與運動家精神	2	透過運動欣賞瞭解各項運動的競賽規則、技巧、戰術，還有運動對個人與社會的價值與意義，並培養學生公正參與比賽的風度，遵守紀律，養成服輸的精神與欣賞勝利者的雅量，將運動家精神應用在生活當中。	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 瞭解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	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。	1.歷程性評量： (1)能積極主動參與課程內容並陳述。 (2)能口述分享自己的心得與感想。 2.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。
第三週 115/09/14 ｜ 115/09/18	**◎體育** 3-2：知我所能～健診體適能	2	1.認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，並完成檢測。 2.理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 3.完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。 4.能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規畫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-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。	1.總結性評量： (1)能理解體適能的重要性。 (2)能說出體適能的分類。 2.學生自我檢核： (1)能檢測項目並做好個人紀錄。 (2)能夠計算身體質量指數（BMI值）。	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互惠的能力。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。

第四週 115/09/21 ｜ 115/09/25	**◎體育** 3-2：知我所能～健診體適能	2	1.理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2.完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。 3.能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。 4.能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-Ⅳ-3 規畫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-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。	總結性評量： (1)能列舉熱身運動的各種方式。 (2)能實際操作熱身動作以及伸展運動。 (3)能說出靜態伸展與動態伸展的不同，並能舉出相關動作為例子。 (4)能正確完成仰臥捲腹測驗並紀錄。	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互惠的能力。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。
第五週 115/09/28 ｜ 115/10/02	**◎體育** 3-2：知我所能～健診體適能	2	1.完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。 2.能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。 3.能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-Ⅳ-3 規畫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-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。	1.總結性評量： (1)能完成立定跳遠測驗並協助判別成績及紀錄。 (2)能評估自己的身體狀態，順利完成跑走測驗並紀錄下來。 2.學生自我檢核：依據自己的身體狀態設計合適的運動計畫。	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互惠的能力。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。
第六週 115/10/05 ｜	**◎體育** 4-1：默契大	2	1.透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	總結性評量： (1)能說出田徑賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧

115/10/09	考驗～田徑		2.能使用起跑架且做好起跑動作，並透過合作學習策略，改善動作技能表現。	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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		的區別。 (2)能說出臺灣運動員的名字。 (3)能瞭解臺灣運動的現況發展。 (4) 能放置起跑架，並做好起跑動作，知道起跑口令。	人際關係。
第七週 115/10/12 ｜ 115/10/16	**◎體育** **4-1**：默契大考驗～田徑	2	1.能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。 2.理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。	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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.歷程性評量：能實際參與練習。 2.總結性評量：能完成基本動作練習。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第八週 115/10/19 ｜ 115/10/23	**◎體育** **4-1**：默契大考驗～田徑	2	1.能與同學討論如何提升傳接棒之技巧及默契，並正向溝通出有效的策略，提高學習效能。 2.能從班級接力比賽觀摩中，體察參賽者行雲流水般	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	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.歷程性評量：與隊友相互討論尋找最佳接棒時機。 2.總結性評量： (1)能說出接力賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

			的接力動作，發表運動欣賞之體驗。 3.能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。 4.理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。	性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		類型並舉例。 (2)能修正個人練習方法。 3.學生自我檢核。	
第九週 115/10/26 ｜ 115/10/30	**◎體育** 4-2：青春我最漾～捷泳	2	1.能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2.培養自發學習與相互合作學習的能力。 3.能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。	1c-IV-1 瞭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。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	歷程性評量： (1)認真參與課程內容。 (2)依照教師指示進行練習。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第十週 115/11/02 ｜	**◎體育** 4-2：青春我	2	1.能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	歷程性評量： (1)認真參與課程	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的

115/11/06	最漾～捷泳		2.培養自發學習與相互合作學習的能力。 3.能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	內容。 (2)依照教師指示進行練習。	意義。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第十一週 115/11/09 ｜ 115/11/13	**◎體育** 4-2：青春我 最漾～捷泳	2	1.能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2.培養自發學習與相互合作學習的能力。 3.能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。	1c-IV-1 瞭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。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並學習。 (2)依照教師指示進行練習。 2.總結性評量：能瞭解換氣的種類。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

				4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
第十二週 115/11/16 ｜ 115/11/20	**◎體育** 4-2：青春我最漾～捷泳	2	1.能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2.能完整做出捷泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 3.培養自發學習與相互合作學習的能力。 4.能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。	1c-IV-1 瞭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。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並學習。 (2)依照教師指示進行練習。 (3) 認真參與活動。 2.總結性評量： (1)能確實完成划水換氣練習。 (2)能說出捷泳動作的重點。 3.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第十三週 115/11/23 ｜ 115/11/27	**◎體育** 5-1：高抬貴手～籃球	2	1.認識籃球運動，學習所需要的動作技術。 2.讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。	1c-IV-1 瞭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。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量： (1)積極參與課堂內容。 (2) 認真進行比賽。 2.總結性評量： (1)手部持球的姿勢正確。 (2)能完成持球旋轉步與球感接力	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

				1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		賽。 (3)運球的動作正確。	
第十四週 115/11/30 ｜ 115/12/04	**◎體育** 5-1：高抬貴手～籃球	2	1.認識籃球運動，學習所需要的動作技術。 2.讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。	1c-IV-1 瞭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。 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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量： (1)運球的動作正確。 (2)傳接球的動作正確。 2.總結性評量： (1)能完成同心協力的活動。 (2)能完成胸前傳球與單手側邊傳球的傳接球。 (3)能完成 4 對 3 傳接球的活動。 3.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第十五週 115/12/07 ｜ 115/12/11	**◎體育** 5-2：旁敲側擊～排球	2	1.能瞭解排球之相關知識。 2.能瞭解排球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接球的技術。	1c-IV-1 瞭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。 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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	歷程性評量： (1)課堂踴躍發表與提出疑問。 (2)確實執行動作要點，積極修正動作。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。

				1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
第十六週 115/12/14 ｜ 115/12/18	**◎體育** 5-2：旁敲側擊～排球	2	1.能瞭解排球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接球的技術。 2.能理解活動中的戰術，及能夠安排個人與團隊合作練習之方法。	1c-IV-1 瞭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。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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.歷程性評量： (1)確實執行動作要點，積極修正動作。 (2)練習中維持拋接球的高度並持續練習。 2.總結性評量：能說明拋接球高度過低的缺點。 3.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。
第十七週 115/12/21 ｜ 115/12/25	**◎體育** 6-1：躍然紙上～體操	2	1.瞭解體操的運動技能及原理。 2.能學習到平衡與跳躍能力。 3.將練習要點融入在練習過程中。	1c-IV-1 瞭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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇	Ia-IV-1 徒手體操動作組合。	1.歷程性評量： (1)依照教師說明練習動作。 (2)積極主動參與課程內容並陳述。	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。

				於挑戰的學習態度。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		2.總結性評量： (1)能說出體操比賽的分類。 (2)能口述自己的想法。 (3)能完成練習的動作與內容。	
第十八週 115/12/28 ｜ 116/01/01	**◎體育** 6-1：躍然紙上～體操	2	1.能學習到平衡與跳躍能力。 2.將練習要點融入在練習過程中。	1c-IV-1 瞭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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。	1.歷程性評量：積極主動參與課程內容。 2.總結性評量： (1)能完成練習的動作與內容。 (2)能敘述練習動作的要領。 (3)能完成 Let’s do it! 的練習活動。 (4)能欣賞其他組同學的體操動作編排，並能分析動作的優劣。 3.學生自我檢核。	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。
第十九週 116/01/04 ｜ 116/01/08	**◎體育** 6-2：繩采飛揚～跳繩	2	1.瞭解跳繩運動的技能及原理。 2.能學習到跳躍與協調能力。	1c-IV-1 瞭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。 2c-IV-2 表現利他合群的	Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1.歷程性評量：積極主動參與課程內容。 2.總結性評量： (1)能說出如何選	【多元文化教育】 多 J1 珍惜並維護我族文化。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧

				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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		擇適合自己的跳繩。 (2)能掌握跳繩的技巧。	人際關係。
第二十週 116/01/11 ｜ 116/01/15	**◎體育** 6-2：繩采飛揚～跳繩	2	1.能學習到跳躍與協調能力。 2.將練習的要點融入在練習過程中。 3.能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。	1c-IV-1 瞭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。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1.歷程性評量：積極主動參與課程內容。 2.總結性評量： (1)能說出單人跳繩的動作要領。 (2)能說出雙人跳繩的動作要領。	【多元文化教育】 多 J1 珍惜並維護我族文化。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第二十一週 116/01/18 ｜ 116/01/22	**◎體育** 6-2：繩采飛揚～跳繩	2	1.能學習到跳躍與協調能力。 2.將練習的要點融入在練習過程中。	1c-IV-1 瞭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。 2c-IV-2 表現利他合群的	Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1.歷程性評量：積極主動參與課程內容。 2.總結性評量：能說出雙人跳繩的	【多元文化教育】 多 J1 珍惜並維護我族文化。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧

				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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		動作要領。 3.學生自我檢核。	人際關係。

◎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。

臺南市市立中西區建興國民中學115學年度第二學期 七 年級 健康教育 領域學習課程計畫(■體育班/□特教班)

教材版本	奇鼎/健康教育	實施年級 (班級/組別)	七年級下學期	教學節數	每週(1)節，本學期共(21)節。
課程目標	健康 第一單元 癮藏的秘密 1.認識各式菸品對健康的危害狀況，理解禁菸規範的目的與意義，以批判性思考模式看待生活中的相關訊息。 2.認識酒、檳榔的成分及對人體的危害，及所造成的社會問題。 3.認識毒品的運作機制，並學習如何拒絕毒品的誘惑。 4.認識法律規範及拒絕與遠離成癮物質。 第二單元 疫病調查局 1.瞭解傳染病致病因素，學習打造防治傳染病的健康防疫網，並認識臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、症狀與防治方法。 2.認識新興傳染病以及隨著全球化傳播所導致的嚴重性，學習面對疫情的心境調適與旅遊防疫的相關技能。 5.瞭解運動安全注意事項，認識運動傷害的分類與意義，建立正確的運動傷害防護觀念，學習急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南，認識熱傷害的症狀及處理方法。				
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-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 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。 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，瞭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。

課 程 架 構

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務(評量方式)	融入議題實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 116/02/11 ｜ 116/02/12	◎健康 1-1：菸害保衛戰	1	1.認識各式菸品對健康的危害及影響。	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。 2a-□-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-□-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	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。 Eb-□-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fb-□-3 保護性的健康行為。	1.歷程性評量： (1)積極參與課程並踴躍發表想法。 (2)認真聆聽教師解說。 2.總結性評量： (1)能認識菸害物質。 (2)能反思吸菸不僅危害自己身體，也影響到他人。	【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。 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。
第二週 116/02/15 ｜ 116/02/19	◎健康 1-1：菸害保衛戰	1	1.認識電子煙。 2.反思新型菸品的迷思。 3.認識相關法律對於菸品的防範。	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。 2a-□-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-□-2 樂於實踐健康促	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。 Eb-□-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fb-□-3 保護性的健康行為。	1.歷程性評量： (1)積極參與課程並踴躍發表想法。 2.總結性評量： (1)瞭解新型菸品的危害。 (2)能辨別媒體宣	【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。 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、

				進的生活型態。		傳的真偽，打破迷思。 (3)認識菸害防制法的規定。 (4)能以健康的立場討論吸菸相關議題。	休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第三週 116/02/22 ｜ 116/02/26	◎健康 1-1：菸害保衛戰	1	1.認識禁菸環境。 2.練習批判思考四步驟。	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。 2a-□-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-□-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	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。 Eb-□-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fb-□-3 保護性的健康行為。	1.歷程性評量： (1)積極參與課程並踴躍發表想法。 2.總結性評量： (1)瞭解哪些公共場所禁菸。 (2)完成 Let’s do it!「無菸環境在哪裡？」 (3)能使用批判思考的技巧，幫助自己分析資訊，形成健康主張。	【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。 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 116/03/01 ｜ 116/03/05	◎健康 1-2：透視酒與檳榔	1	1.酒精對人體的影響。 2.喝酒所衍生的社會問題。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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	Bb-□-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。 Fb-□-3 保護性的健康行為。	1.歷程性評量： (1)上課專心聆聽老師教課。 2.總結性評量： (1)能夠知道酒精對人體的危害。 (2)瞭解酒後造成	【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。

				促進的生活型態。 4b-Ⅳ-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-Ⅳ-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。		的社會問題相關罰則。	【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。
第五週 116/03/08 ｜ 116/03/12	◎健康 1-2：透視酒與檳榔	1	1.認識早期檳榔的功用。 2.認識檳榔對人體的危害。	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。 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。 4b-Ⅳ-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-Ⅳ-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	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。 Fb-Ⅳ-3 保護性的健康行為。	1.歷程性評量： (1)上課專心聆聽老師教課。 (2)踴躍分享個人想法。 2.總結性評量： (1)能理解檳榔對個人、家庭、社會造成的危害。 (2)能反思嚼檳榔的嚴重性。	【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。 【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 116/03/15 ｜ 116/03/19	◎健康 1-2：透視酒與檳榔	1	1.宣導倡議技巧的演練。	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。 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。 4b-Ⅳ-1 主動並公開表明	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。 Fb-Ⅳ-3 保護性的健康行為。	1.歷程性評量： (1)踴躍分享個人想法。 (2)小組分工合作。 2.總結性評量： (1)能試著宣導反酒或反檳榔的觀念。	【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。 【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各

				個人對促進健康的觀點與立場。 4b-Ⅳ-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。			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。
第七週 116/03/22 ｜ 116/03/26	◎健康 1-3：毒家秘密	1	認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。	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-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。 4b-Ⅳ-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	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。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： (1)能瞭解毒品對個人、家庭與社會的影響。 (2)能辨別不同種類的毒品。	【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。
第八週 116/03/29 ｜ 116/04/02	◎健康 1-3：毒家秘密	1	1.認識毒品對身體造成的影響。 2.辨別新興毒品。 3.知道毒品分級。	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-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。 4b-Ⅳ-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	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。	1.歷程性評量： (1) 課堂認真聆聽。 (2) 各組熱烈討論。 2.總結性評量： (1)能瞭解毒品對中樞神經的影響。 (2)能簡述有哪些產品屬於新興毒品。 (3)瞭解臺灣的毒品分級。	【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。

第九週 116/04/05 ｜ 116/04/09	◎健康 1-3：毒家秘密	1	培養自我肯定的態度，有效拒絕毒品誘惑與危害。	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-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。 4b-Ⅳ-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	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。	1.歷程性評量： (1)課堂認真聆聽並積極回答問題。 (2)各組熱烈討論與演練。 2.總結性評量： (1)能探究接觸毒品的因素。 (2)做轉念思考練習。	【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。
第十週 116/04/12 ｜ 116/04/16	◎健康 1-3：毒家秘密	1	知道如何有效拒絕毒害，練習做決定技能。	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-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。 4b-Ⅳ-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	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。	1.歷程性評量： (1)課堂認真聆聽並積極回答問題。 (2) 各組熱烈討論。 2.總結性評量：能善用做決定的技巧，抉擇出好的選擇。	【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。
第十一週 116/04/19 ｜ 116/04/23	◎健康 1-4：反癮真英雄	1	1.認識菸、酒、檳榔及毒品等成癮物質的相關法律與規範。	1a-Ⅳ-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	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。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： (1) 能瞭解臺灣菸、酒、檳榔及毒品相關法律與對	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。

				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。		販售者的規範。 (2)能簡述耐受性與戒斷症狀。	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【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。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
第十二週 116/04/26 ｜ 116/04/30	◎健康 1-4：反癮真英雄	1	1.認識協助戒癮的方式和機構。	1a-Ⅳ-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	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。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量：能瞭解戒癮管道與戒癮方法。	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【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。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
第十三週 116/05/03 ｜ 116/05/07	◎健康 1-4：反癮真英雄	1	1.學會使用合適的拒絕方法，避免接觸與使用成癮物質。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	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。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： (1)能瞭解協助成癮者的方法。 (2)能善用拒絕技巧，以達到人際和拒癮雙贏局面。	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【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。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
第十四週	◎健康	1	學會使用合適的拒絕方法，	1a-IV-4 理解促進健康生	Bb-IV-4 面對成癮物質的	1.歷程性評量：課	【人權教育】

116/05/10 ｜ 116/05/14	1-4：反癮真英雄		避免接觸與使用成癮物質。	活的策略、資源與規範。 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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	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。	堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量：熟練拒癮八大招。 3.紙筆測驗：完成 Let’s do it!與健康好行。	人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【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。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
第十五週 116/05/17 ｜ 116/05/21	**◎健康** 2-1：常見傳染病	1	理解臺灣常見傳染病的防治策略與資源。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.歷程性評量： (1)課堂認真聆聽並積極回答問題。 (2) 各組熱烈討論。 2.總結性評量：能簡述傳染病三要	【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。

				1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。		素。 3.紙筆測驗：分析疾病類別。	
第十六週 116/05/24 ｜ 116/05/28	◎健康 2-1：常見傳染病	1	1.理解臺灣常見傳染病的防治策略與資源。 2.提出臺灣常見傳染病的防治行動策略。 3.自主思考臺灣常見傳染病所造成的威脅感與嚴重性。 4.因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現防治傳染病的相關技能。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量：能簡述流行性感冒、腸病毒、登革熱的病原體、傳染途徑、症狀以及預防方法。 3.紙筆測驗：完成Let’s do it。	【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。
第十七週 116/05/31 ｜ 116/06/04	◎健康 2-1：常見傳染病	1	1.理解臺灣常見傳染病的防治策略與資源。 2.提出臺灣常見傳染病的防治行動策略。 3.自主思考臺灣常見傳染病所造成的威脅感與嚴重性。 4.因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現防治傳染病的相關技能。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量：能簡述病毒性肝炎、肺結核、病毒性腸胃炎與諾羅病毒的病原體、傳染途徑、潛伏期、症狀、特色與	【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。

				念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。		預防方法。 3.紙筆測驗：完成健康好行。	
第十八週 116/06/07 ｜ 116/06/11	◎健康 2-2：新興傳染病	1	學生能認識新興傳染病的歷史。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： (1)能瞭解新興傳染病的歷史。 (2)能簡述新興傳染病的定義。	【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。 【國際教育】 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。
第十九週 116/06/14 ｜ 116/06/18	◎健康 2-2：新興傳染病	1	1.瞭解疫情對生活的影響。 2.學習旅遊防疫的注意事項以及行前措施。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： (1)能說明疫情對生活造成的影響。 (2)能使用「臺灣傳染病標準化發生率地圖」查詢	【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。 【國際教育】 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。

				1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。		當地的傳染病。 3.紙筆測驗：完成Let’ s do it!。	
第二十週 116/06/21 ｜ 116/06/25	◎健康 2-2：新興傳染病	1	學習旅遊防疫的注意事項以及行前措施。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： (1)能簡述旅遊健康包所需物品。 (2)能使用「國際旅遊處方箋」查詢國外疫情現況。 3.紙筆測驗：完成Let’ s do it!與健康好行。	【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。 【國際教育】 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。
第二十一週 116/06/28 ｜ 116/07/02	◎健康 2-2：新興傳染病	1	學習旅遊防疫的注意事項以及行前措施。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-1 分析健康技能和	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： 能簡述常見的傳染病與防疫資訊來源。 3.紙筆測驗：完成	【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。 【國際教育】

				生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。		健康好行。	國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。

◎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。

臺南市市立中西區建興國民中學115學年度第二學期 七 年級 健體 領域體育科學習課程計畫(■體育班/□體育班)

教材版本	奇鼎/體育	實施年級 (班級/組別)	七年級下學期	教學節數	每週(1)節，本學期共(21)節。
課程目標	體育 第三單元 休閒運動 1.瞭解有氧舞蹈的起源分類，學習有氧舞蹈的動作，培養團隊合作的精神。 2.認識飛盤競賽項目的相關知識，瞭解飛盤反手投擲與接盤動作要領，並視活動中的動作要求達到團隊互相合作的精神。 第四單元 挑戰性活動 1.認識中距離跑的發展及項目，理解 800 公尺及 1500 公尺的競賽屬性，利用正確跑姿輕鬆節省能量的消耗。 2.瞭解蛙泳打水動作技巧與划水換氣動作技巧，能完整做出蛙泳聯合動作。 第五單元 運動教室 1.瞭解桌球相關知識與規則，以及桌球正反拍擊球動作要領，具備個人與團隊合作練習的知能。 2.瞭解排球低手發球及高手發球的動作要領。 3.瞭解投籃及傳接球的動作要領，培養挑戰自我與團隊合作的精神。 4.瞭解羽球的起源及歷史背景，學習正手發球、正手擊高遠球的相關知識。 5.瞭解運動安全注意事項，認識運動傷害的分類與意義，建立正確的運動傷害防護觀念，學習急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南，認識熱傷害的症狀及處理方法。				
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-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 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。				

	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，瞭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。

課 程 架 構

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務(評量方式)	融入議題實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 116/02/11 ｜ 116/02/12	◎體育 3-1：舞動青春～有氧舞蹈	2	1.瞭解有氧舞蹈的起源分類。 2. 瞭解有氧舞蹈以各種舞步為基礎，利用身體各部位的動作、力量和方向面化，創造出有氧舞蹈。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1.歷程性評量： (1)積極參與課程並陳述自身想法。 (2)認真聆聽教師解說。 2.總結性評量： (1)能理解上課內容的重點。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第二週 116/02/15 ｜ 116/02/19	◎體育 3-1：舞動青春～有氧舞蹈	2	1.瞭解有氧舞蹈以各種舞步為基礎，利用身體各部位的動作、力量和方向面化，創造出有氧舞蹈。 2.學會有氧舞蹈的動作。 3.能培養團隊合作的精神。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1.歷程性評量： (1)積極參與課程並陳述自身想法。 (2)認真聆聽教師解說。 (3)能與同學一同進行分組練習。 2.總結性評量：	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。

						(1)能理解上課內容的重點。 (2)能做出各項動作的流程。 3.學生自我檢核。	
第三週 116/02/22 ｜ 116/02/26	◎體育 3-2：一擲乾坤～飛盤	2	1.能認識飛盤競賽項目的相關知識。 2.能瞭解飛盤反手投擲動作要領，並做出投擲動作，且因應情境使用適當投擲方式。	1c-IV-2 評估運動風險、維護安全的運動情境。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1.歷程性評量： (1)勇於表達自己的意見。 (2)依照教師說明進行練習。 2.總結性評量： (1)能正確說出飛盤各項構造名稱。 (2)能掌握反手投擲要領。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。
第四週 116/03/01 ｜ 116/03/05	◎體育 3-2：一擲乾坤～飛盤	2	1.能理解飛盤接盤動作要領，並能做出接盤動作，且因應情境使用適當接擲方式。 2.能瞭解活動中的動作要求，達到團隊互動合作的精神。	1c-IV-2 評估運動風險、維護安全的運動情境。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1.歷程性評量： (1)與同學互助合作完成傳接盤活動。 (2)能向同學提出建議與正向回饋。 (3)小組討論戰術並執行。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。

				能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		2.總結性評量：能掌握正手投擲與接盤動作要領。 3.學生自我檢核。	
第五週 116/03/08 ｜ 116/03/12	**◎體育** 4-1：長驅直入～田徑	2	1.認識中距離跑的發展及項目。 2.能理解 800 公尺及 1500 公尺的競賽屬性。 3.利用正確的擺、跑、蹬、抬、轉跑姿，輕鬆節省能量的消耗。 4. 能理解暖身、伸展活動，可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.歷程性評量：積極參與課程內容並陳述自身想法。 2.總結性評量：知道心肺及肌肉適能對於跑步的重要性。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。
第六週 116/03/15 ｜ 116/03/19	**◎體育** 4-1：長驅直入～田徑	2	1.能做到自我肌力鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。 2.能理解暖身、伸展活動，可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.總結性評量： (1)能完成多方向折返跑。 (2)能說出肌力練習的不同方式。 (3)能完成跑步測驗並完成紀錄。 2.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。

				展專項運動技能。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。			
第七週 116/03/22 ｜ 116/03/26	**◎體育** 4-2：哇哇哇哇～蛙泳	2	1.瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。 2.培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。	1c-IV-1 瞭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。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽注意事項。 2.總結性評量：能做出蛙泳的打水動作。	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。
第八週 116/03/29 ｜ 116/04/02	**◎體育** 4-2：哇哇哇哇～蛙泳	2	1.瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。 2.瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。 3.培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。	1c-IV-1 瞭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。 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	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽注意事項。 2.總結性評量：能做出蛙泳的划水動作。	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。

				展專項運動技能。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。			
第九週 116/04/05 ｜ 116/04/09	**◎體育** 4-2：哇哇哇哇～蛙泳	2	1.瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。 2.培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。	1c-IV-1 瞭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。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽注意事項。 2.總結性評量：能做出蛙泳的划水動作且動作正確。	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。
第十週 116/04/12 ｜ 116/04/16	**◎體育** 4-2：哇哇哇哇～蛙泳	2	1.能完整做出蛙泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 2.培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。	1c-IV-1 瞭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。 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	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.歷程性評量： (1)課堂認真聆聽注意事項。 (2)認真參與蛙泳競速賽。 2.總結性評量：蛙泳聯合動作順暢。 3.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。

				展專項運動技能。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。			
第十一週 116/04/19 ｜ 116/04/23	◎體育 5-1：你來我往～桌球	2	能瞭解桌球相關知識與規則。	1c-IV-1 瞭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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量： 課堂認真聆聽並踴躍發表意見。 2.總結性評量： (1)能瞭解直拍與橫拍握拍法的差異。 (2)能順暢完成目標動作。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。
第十二週 116/04/26 ｜ 116/04/30	◎體育 5-1：你來我往～桌球	2	1.能瞭解桌球正反拍擊球動作要領，並做到正反拍技術動作。 2.能具備個人與團隊合作練習的知能。	1c-IV-1 瞭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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量：依據說明與引導練習動作。 2.總結性評量： (1)餵球者能將球穩定地拋至擊球者的擊球位置。 (2)擊球者能將球回擊至球檯內。 3.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。

				技能。			
第十三週 116/05/03 ｜ 116/05/07	◎體育 5-2：一觸即發～排球	2	1.瞭解排球低首發球的動作要領。 2.學習低手發球。	1c-IV-1 瞭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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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.歷程性評量：積極參與課堂並踴躍提出問題。 2.總結性評量： (1)能理解教師講解的內容。 (2)能完成練習的目標動作。 (3)能依據講解修正錯誤動作。	【品德教育】 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第十四週 116/05/10 ｜ 116/05/14	◎體育 5-2：一觸即發～排球	2	1.學習肩上發球。 2.學習排球低手接發球。	1c-IV-1 瞭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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量： (1)認真聆聽講解並能理解內容。 (2)依據講解內容修正錯誤動作。 2.總結性評量：能完成練習的目標動作。 3.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。

				專項運動技能。			
第十五週 116/05/17 ｜ 116/05/21	**◎體育** 5-3：投傳而去～籃球	2	1.瞭解投籃及傳接球的動作要領。 2.培養挑戰自我與團隊合作的精神。 3.養成良好的運動習慣。	1c-IV-1 瞭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。 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動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量：積極參與課程並陳述自身想法。 2.總結性評量：能完成練習的目標動作。	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十六週 116/05/24 ｜ 116/05/28	**◎體育** 5-3：投傳而去～籃球	2	1.瞭解投籃及傳接球的動作要領。 2.培養挑戰自我與團隊合作的精神。 3.養成良好的運動習慣。	1c-IV-1 瞭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。 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動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量：認真參與練習並依據說明完成動作。 2.總結性評量： (1)能完成目標動作的練習。 (2)能完成 Let’s do it!。 3.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十七週 116/05/31 ｜ 116/06/04	**◎體育** 5-4：揮拍自如～羽球	2	能瞭解羽球的起源及歷史背景。	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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	歷程性評量：認真聆聽說明並能配合指導進行活動。	【品德教育】 品 J7 同理分享與多元接納。 【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。

				能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
第十八週 116/06/07 ｜ 116/06/11	**◎體育** 5-4：揮拍自如～羽球	2	1.能瞭解正手發球技術的相關知識，並做到正手發高遠長球、正手發短球之動作技術。 2.能瞭解正手擊高遠球技術的相關知識，並做到正手擊高遠球之動作技術。	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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量：認真參與練習。 2.總結性評量：能完成練習的目標動作。 3.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J7 同理分享與多元接納。 【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。
第十九週 116/06/14 ｜ 116/06/18	**◎體育** 5-5：防患未然～運動安全停看聽	2	1.瞭解運動安全注意事項。 2.認識運動傷害的分類與意義，建立正確的運動傷害防護觀念。 3.瞭解急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-1 分析並善用與運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1.歷程性評量： (1)分組討論時表達個人看法。 (2)踴躍發表個人意見。 2.總結性評量： (1)瞭解如何降低	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。

				3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		運動傷害發生的機率。 (2)能理解運動安全的重要性。 (3)能瞭解運動傷害成因。 (4)能理解急性與慢性運動傷害的定義與處理方式。 (5)能瞭解運動傷害的分類、處理方法和注意事項。	
第二十週 116/06/21 ｜ 116/06/25	**◎體育** 5-5：防患未然～運動安全停看聽	2	1.認識運動傷害的分類與意義，建立正確的運動傷害防護觀念。 2.瞭解急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-1 分析並善用與運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1.歷程性評量： (1)分組討論時表達個人看法。 (2)踴躍發表個人意見。 2.總結性評量： (1)能瞭解運動傷害的分類、處理方法和注意事項。 (2)能理解運動傷害的就醫指南。 3.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。
第二十一週	**◎體育**	2	1.瞭解熱傷害的症狀及處	1c-IV-2 評估運動風險，	Bc-IV-1 簡易運動傷害的	1.歷程性評量：積	【安全教育】

116/06/28 ｜ 116/07/02	5-5：防患未然～運動安全停看聽		理方法。	維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-1 分析並善用與運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	處理與風險。	極主動參與課程並踴躍發表個人看法。 2.總結性評量： (1)能說出熱傷害的種類和處理方法。 (2)能說出熱傷害急救五步驟，及預防熱傷害的方法。 3.學生自我檢核。	安 J1 理解安全教育的意義。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。

◎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。