

臺南市立後壁國民中學 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)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節
課程目標	第一冊健康 1. 探討健康的內涵，採取正確的自我照護，以提升整體健康水準。 2. 了解青春期身心需求及學會調適身心變化。 3. 建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。 4. 了解事故傷害的定義及成因，並思考其對健康造成的威脅與嚴重性。 5. 判斷環境中潛在危機，及對健康造成的衝擊與風險。 6. 因應不同生活情境，善用健康技能降低事故的發生。 7. 監控環境安全狀況，並能針對危險處持續調整與修正。 第一冊體育 1. 認識運動前健康評估與體適能檢測。 2. 了解運動處方設計原則。 3. 建立使用運動設施安全意識。 4. 學會跑步原則。 5. 培養自我挑戰、自我精進的態度。 6. 認識籃球的運球技巧。 7. 了解排球的接球技巧。 8. 熟悉羽球發球、接發球及正手高遠球的技巧。 9. 學習扯鈴的繞腳及繞腳轉身技巧。				
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。				

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 8/31~9/4	第1單元健康青春向前行 第1章健康人生開步走	1	1. 從生理、心理與社會不同的層面認識健康的內涵。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【人權教育】
第一週 8/31~9/4	第3單元健康自主有活力 第1章活躍人生——健康評估與體適能檢測	2	1. 了解運動前健康評估的意義及內容。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1. 口語問答 2. 認知測驗卷 3. 學習單 4. 課堂觀察 5. 運動行為計畫實踐表	【性別平等教育】
第二週 9/7~9/11	第1單元健康青春向前行 第1章健康人生開步走	1	1. 從生理、心理與社會不同的層面認識健康的內涵。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【人權教育】
第二週 9/8~9/12	第3單元健康自主有活力 第1章活躍人生——健康評估與體適能檢測	2	1. 學會運動前健康安全問卷的使用方法。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1. 口語問答 2. 認知測驗卷 3. 學習單 4. 課堂觀察 5. 運動行為計畫實踐表	【性別平等教育】
第三週 9/14~9/18	第1單元健康青春向前行 第1章健康人生開步走	1	1. 認識身體構造與各系統的運作機制，並在生活中落實健康促進的保健行動。	4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【人權教育】
第三週 9/14~9/18	第3單元健康自主有活力 第1章活躍人生——健康評估與體適能檢測	2	1. 學會運動前危險因子分類的評量標準。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1. 口語問答 2. 認知測驗卷 3. 學習單 4. 課堂觀察 5. 運動行為計畫實踐表	【性別平等教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第四週 9/21~9/25	第1單元健康青春向前行 第2章個人衛生與保健	1	1. 認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。	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。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】
第四週 9/21~9/25	第3單元健康自主有活力 第1章活躍人生——健康評估與體適能檢測	2	1. 了解體適能檢測項目及流程安排。	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. 口語問答 2. 認知測驗卷 3. 學習單 4. 課堂觀察 5. 運動行為計畫實踐表	【性別平等教育】
第五週 9/28~10/2	第1單元健康青春向前行 第2章個人衛生與保健	1	1. 認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。	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。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】
第五週 9/28~10/2	第3單元健康自主有活力 第1章活躍人生——健康評估與體適能檢測	2	1. 學會運動處方基本設計原則。	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. 口語問答 2. 認知測驗卷 3. 學習單 4. 課堂觀察 5. 運動行為計畫實踐表	【性別平等教育】
第六週 10/5~10/9	第1單元健康青春向前行 第2章個人衛生與保健	1	1. 思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】
第六週 10/5~10/9	第3單元健康自主有活力 第1章活躍人生——健康評估與體適能檢測	2	1. 學會運動處方基本設計原則。	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. 口語問答 2. 認知測驗卷 3. 學習單 4. 課堂觀察 5. 運動行為計畫實踐表	【性別平等教育】
第七週 10/12~10/16 第一次評量	第1單元健康青春向前行 第2章個人衛生	1	1. 能精熟潔牙及護眼的健康技	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

10/13-14	與保健		能，實踐良好的衛生保健習慣。				
第七週 10/12~10/16 第一次評量 10/13-14	第3單元健康自主有活力 第2章安全運動沒煩惱——運動設施安全	2	1. 能了解運動設施的分類。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1. 口語問答 2. 課堂觀察 3. 運動行為計畫實踐表	【環境教育】
第八週 10/19~10/23 戶外教育週 10/21-23	第1單元健康青春向前行 第3章我的青春檔案	1	1. 觀察並說出青春期常見的生理問題，並學習處理生理問題的健康技能。	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。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】
第八週 10/19~10/23 戶外教育週 10/21-23	第3單元健康自主有活力 第2章安全運動沒煩惱——運動設施安全	2	1. 能了解運動場地的特色與使用注意事項，並能遵守各項場地的使用規範。	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1. 口語問答 2. 課堂觀察 3. 運動行為計畫實踐表	【環境教育】
第九週 10/26~10/30	第1單元健康青春向前行 第3章我的青春檔案	1	1. 觀察並說出青春期常見的生理問題，並學習處理生理問題的健康技能。	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。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】
第九週 10/26~10/30	第3單元健康自主有活力 第2章安全運動沒煩惱——運動設施安全	2	1. 能透過觀察記錄的方式，瞭解環境可能潛藏的危險，並能提出改善策略。	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-2 各項運動設施的安全使用規定。	1. 口語問答 2. 課堂觀察 3. 運動行為計畫實踐表	【環境教育】
第十週 11/2~11/6	第1單元健康青春向前行 第3章我的青春檔案	1	1. 能理解性生理問題對於個人的意義，並落實健康的生活型態。	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。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第十週 11/2~11/6	第3單元健康自主有活力 第2章安全運動沒煩惱——運動設施安全	2	1. 能透過觀察記錄的方式，瞭解環境可能潛藏的危險，並能提出改善策略。	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-2 各項運動設施的安全使用規定。	1. 口語問答 2. 課堂觀察 3. 運動行為計畫實踐表	【環境教育】
第十一週 11/9~11/13	第1單元健康青春向前行 第3章我的青春檔案	1	1. 能理解性生理問題對於個人的意義，並落實健康的生活型態。	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。	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. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】
第十一週 11/9~11/13	第4單元活力青春大放送 第2章疾走如風——跑	2	1. 學會短距離跑及接力跑的動作技巧。	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。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知測驗卷 4. 學習單 5. 技能實作 6. 運動行為計畫實踐表	【生涯規劃教育】
第十二週 11/16~11/20	第1單元健康青春向前行 第4章活出青春的光彩	1	1. 了解自我概念形成的因素。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】
第十二週 11/16~11/20	第4單元活力青春大放送 第2章疾走如風——跑	2	1. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知測驗卷 4. 學習單 5. 技能實作 6. 運動行為計畫實踐表	【生涯規劃教育】
第十三週 11/23~11/27	第1單元健康青春向前行 第4章活出青春的光彩	1	1. 了解自我概念形成的因素。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】
第十三週 11/23~11/27	第4單元活力青春大放送 第2章疾走如風	2	1. 培養尊重他人及團隊合作的精神。	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知測驗卷	【生涯規劃教育】

	——跑			運動技能。		4. 學習單 5. 技能實作 6. 運動行為計畫實踐表	
第十四週 11/30~12/4 第二次評量 12/3-4	第1單元健康青春向前行 第4章活出青春的光彩	1	1. 認識自己，建立合宜的自我概念，並選擇適切的方式增進自我概念。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】
第十四週 11/30~12/4 第二次評量 12/3-4	第4單元活力青春大放送 第2章疾走如風——跑	2	1. 培養尊重他人及團隊合作的精神。	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。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知測驗卷 4. 學習單 5. 技能實作 6. 運動行為計畫實踐表	【生涯規劃教育】
第十五週 12/7~12/11 校慶 12/11	第1單元健康青春向前行 第4章活出青春的光彩	1	1. 認識自己，建立合宜的自我概念，並選擇適切的方式增進自我概念。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】
第十五週 12/7~12/11 校慶 12/12	第4單元活力青春大放送 第2章疾走如風——跑	2	1. 培養尊重他人及團隊合作的精神。	4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知測驗卷 4. 學習單 5. 技能實作 6. 運動行為計畫實踐表	【生涯規劃教育】
第十六週 12/14~12/18	第1單元健康青春向前行 第4章活出青春的光彩	1	1. 認識自己，建立合宜的自我概念，並選擇適切的方式增進自我概念。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】
第十六週 12/14~12/18	第5單元熱門運動大會串	2	1. 能養成遵理守法的態度，實踐	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【生涯規劃教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	第 1 章掌控自如——籃球		運用民主溝通及法律程序來進行活動之人權、法治觀念，培養「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。	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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	合及團隊戰術。	3. 技能實作 4. 合作學習 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	
第十七週 12/21~12/25	第 2 單元環境安全總動員 第 1 章環境安全搜查線	1	1. 認識居家環境之潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。	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。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【安全教育】 【防災教育】
第十七週 12/21~12/25	第 5 單元熱門運動大會串 第 1 章掌控自如——籃球	2	1. 能養成遵理守法的態度，實踐運用民主溝通及法律程序來進行活動之人權、法治觀念，培養「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 合作學習 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	【生涯規劃教育】
第十八週 12/28~1/1	第 2 單元環境安全總動員 第 1 章環境安全搜查線	1	1. 了解事故傷害的定義及發生原因，並思考事故傷害對健康造成的威脅與嚴重性。	3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 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。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【安全教育】 【防災教育】
第十八週 12/28~1/1	第 5 單元熱門運動大會串	2	1. 能養成固定運動的習慣，有計	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【生涯規劃教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	第 1 章掌控自如——籃球		畫的提升體適能與運動技能。	略。 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。	合及團隊戰術。	3. 技能實作 4. 合作學習 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	
第十九週 1/4~1/8	第 2 單元環境安全總動員 第 2 章營造安全好環境	1	1. 因應不同環境安全狀況(交通、校園、社區)，了解健康技能與生活技能對於健康維護的重要性。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【安全教育】 【防災教育】
第十九週 1/4~1/8	第 5 單元熱門運動大會串 第 1 章掌控自如——籃球	2	1. 能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 合作學習 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	【生涯規劃教育】
第二十週 1/11~1/15	第 2 單元環境安全總動員 第 2 章營造安全好環境	1	1. 將所學運用於日常生活，養成預防事故，常保有安全意識的正確態度。	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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【安全教育】 【防災教育】
第二十週 1/11~1/15	第 5 單元熱門運動大會串 第 2 章排除萬難——排球	2	1. 了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。	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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習單	【安全教育】

第二十一週 1/18-1/20 第三次評量 1/18-19	第2單元環境安全總動員 第2章營造安全好環境	1	1. 將所學運用於日常生活，養成預防事故，常保有安全意識的正確態度。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【安全教育】 【防災教育】
第二十一週 1/18-1/20 第三次評量 1/18-19	第5單元熱門運動大會串 第2章排除萬難——排球	2	1. 了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習單	【安全教育】

◎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。

臺南市立後壁國民中學 115 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)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節
課程目標	第二冊健康 1. 能理解各種傳染病的病原體、傳染途徑、症狀及預防方法。 2. 認識健保的意義及一般民眾應有的權利與義務。 3. 了解從事醫療消費時應注意的事項。 4. 培養維護身體健康的醫療觀念及態度。 5. 了解使用成癮物質菸、酒、檳榔對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 6. 面對菸、酒、檳榔的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。 7. 關注菸、酒、檳榔國內法律規範現況與未來趨勢。 8. 利用情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。 9. 認識並改善自己的人際關係，學習理智的面對衝突。 第二冊體育 1. 認識心肺耐力相關知識及運動計畫的擬定。 2. 了解運動的水分與營養補給知識。 3. 透過運動五大要素，探索與創作身體律動。 4. 學習籃球投籃與上籃。 5. 學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。 6. 學習桌球正手發球、反手推擋及正手平擊球技術。 7. 習足球停球、踢空中球技術。				
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，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 2/11~2/12	第1單元醫療消費面面觀 第1章傳染病的世界	1	1. 了解傳染病與社會發展的重要性。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	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。	1. 認知評量	【環境教育】
第一週 2/11~2/12	第4單元自主鍛鍊展活力 第1章健康地基—心肺耐力	2	1. 了解心肺耐力對健康的重要性。	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。	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. 課堂觀察 2. 口語問答	【生涯規劃教育】
第二週 2/15~2/19	第1單元醫療消費面面觀 第1章傳染病的世界	1	1. 認識傳染病發生的三大要素。	2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	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。	1. 認知評量	【環境教育】
第二週 2/15~2/19	第4單元自主鍛鍊展活力 第1章健康地基—心肺耐力	2	1. 了解評估心肺耐力的方法。	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。	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. 課堂觀察 2. 口語問答	【生涯規劃教育】
第三週 2/22~2/26	第1單元醫療消費面面觀 第1章傳染病的	1	1. 知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。	4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染	1. 認知評量	【環境教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	世界			並反省修正。	病與慢性病的防治策略。		
第三週 2/22~2/26	第4單元自主鍛鍊展活力 第1章健康地基—心肺耐力	2	1. 學會如何監控運動強度。	4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	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. 課堂觀察 2. 口語問答	【生涯規劃教育】
第四週 3/1~3/5	第1單元醫療消費面面觀 第2章醫藥保衛戰	1	1. 了解臺灣全民健保的概念，透過認識醫療分級、家庭醫師、轉診、急診、醫藥分業等制度，以有效運用醫療資源。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	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。	1. 認知評量	【生命教育】
第四週 3/1~3/5	第4單元自主鍛鍊展活力 第1章健康地基—心肺耐力	2	1. 學會如何規畫增進心肺耐力的運動計畫。 2. 養努力不懈的精神和毅力。 3 養成規律運動的習慣。	4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	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. 課堂觀察 2. 口語問答	【生涯規劃教育】
第五週 3/8~3/12	第1單元醫療消費面面觀 第2章醫藥保衛戰	1	1. 了解臺灣全民健保的概念，透過認識醫療分級、家庭醫師、轉診、急診、醫藥分業等制度，以有效運用醫療資源。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1. 認知評量	【生命教育】

第五週 3/8~3/12	第4單元自主鍛鍊展活力 第2章動吃關係大解密－運動營養	2	1. 了解個人體型與身體活動量的分級，進而估算符合自己的每天熱量需求。 2. 認識各類營養素與其代表性食物，了解各類營養素對運動的重要性，並能均衡飲食。	1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【安全教育】
第六週 3/15~3/19	第1單元醫療消費面面觀 第2章醫藥保衛戰	1	1. 了解臺灣全民健保的概念，透過認識醫療分級、家庭醫師、轉診、急診、醫藥分業等制度，以有效運用醫療資源。	3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1. 認知評量	【生命教育】
第六週 3/15~3/19	第4單元自主鍛鍊展活力 第2章動吃關係大解密－運動營養	2	1. 了解水分對人體的重要性，並能評估脫水可能引起的生理現象，以及具備從事運動前水分補充的正確觀念。	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。	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。	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【安全教育】
第七週 3/22~3/26 第一次評量 3/25-26	第2單元拒絕成癮有妙招 第1章菸害現形記	1	1. 了解使用菸品(含電子煙)成癮的過程，以及對個人心理、生理及社會各健康層	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	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	1. 技能評量	【法治教育】

			面造成的衝擊與風險。	際現況與趨勢。	物質的拒絕技巧與自我控制。		
第七週 3/22~3/26 第一次評量 3/25-26	第5單元挑戰體能秀青春 第1章飛雲掣電一飛盤	2	1..能做到正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及發揮團隊合作學習之方法。	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。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷	【品德教育】
第八週 3/29~4/2	第2單元拒絕成癮有妙招 第1章菸害現形記	1	1. 了解使用菸品(含電子煙)成癮的過程，以及對個人心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。	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-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。	1. 技能評量	【法治教育】
第八週 3/29~4/2	第5單元挑戰體能秀青春 第1章飛雲掣電一飛盤	2	1. 能做到正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及發揮團隊合作學習之方法。	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。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷	【品德教育】
第九週 4/5~4/9	第2單元拒絕成癮有妙招 第1章菸害現形記	1	1. 面對各項描述菸品(含電子煙)的訊息與觀點，能進行批判性思	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	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	1. 技能評量	【法治教育】

			考並做出有利健康的決定。	題。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	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。		
第九週 4/5~4/9	第5單元挑戰體能秀青春 第1章飛雲掣電—飛盤	2	1. 能了解飛盤傳盤與接盤技術相關的知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。	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。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷	【品德教育】
第十週 4/12~4/16	第2單元拒絕成癮有妙招 第1章菸害現形記	1	1. 面對各項描述菸品(含電子煙)的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。	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。	1. 技能評量	【法治教育】
第十週 4/12~4/16	第6單元球藝大會串 第1章應聲入網—籃球	2	1. 能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規劃教育】
第十一週 4/19~4/23	第2單元拒絕成癮有妙招 第2章克癮制勝	1	1. 了解飲酒與嚼食檳榔成癮的過程，以及對個人心理、生理和社會健康層面造成的衝擊與風險。	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。	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	1. 技能評量	【法治教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

					自我控制。		
第十一週 4/19~4/23	第6單元球藝大會串 第1章應聲入網—籃球	2	1. 能做到左、右手上籃，並依據自己的能力，找出適合自己的投籃方式。	1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規劃教育】
第十二週 4/26~4/30	第2單元拒絕成癮有妙招 第2章克癮制勝	1	1. 了解飲酒與嚼食檳榔成癮的過程，以及對個人心理、生理和社會健康層面造成的衝擊與風險。	3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	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。	1. 技能評量	【法治教育】
第十二週 4/26~4/30	第6單元球藝大會串 第1章應聲入網—籃球	2	1. 能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規劃教育】
第十三週 5/3~5/7 第二次評量 5/4-5	第2單元拒絕成癮有妙招 第2章克癮制勝	1	1. 面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做	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-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。	1. 技能評量	【法治教育】

			出有利健康的決定。	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-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。		
第十三週 5/3~5/7 第二次評量 5/4-5	第6單元球藝大會串 第1章應聲入網—籃球	2	1. 能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規劃教育】
第十四週 5/10~5/14	第2單元拒絕成癮有妙招 第2章克癮制勝	1	1. 利用情境演練生活技能，能公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度與立場。	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-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。	1. 技能評量	【法治教育】
第十四週 5/10~5/14	第6單元球藝大會串 第1章應聲入網—籃球	2	1. 能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規劃教育】
第十五週 5/17~5/21	第3單元人際健康家 第1章健康家庭加加油	1	1. 理解家庭的健康生活的規範意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 情意評量	【家庭教育】 【法治教育】

			能遵守合宜的健康生活規範。				
第十五週 5/17~5/21	第 6 單元球藝大會串 第 3 章桌拿好手—桌球	2	1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。	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。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教育】
第十六週 5/24~5/28	第 3 單元人際健康家 第 1 章健康家庭加加油	1	1. 分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修正，嘗試運用策略方法以經營家庭關係。	3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 情意評量	【家庭教育】 【法治教育】
第十六週 5/24~5/28	第 6 單元球藝大會串 第 3 章桌拿好手—桌球	2	1. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教育】
第十七週 5/31~6/4	第 3 單元人際健康家 第 1 章健康家庭加加油	1	1. 認識家庭暴力的發生因素與相關法規，善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。	3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 情意評量	【家庭教育】 【法治教育】

				進健康的行動， 並反省修正。			
第十七週 5/31~6/4	第6單元球藝大會串 第3章桌拿好手—桌球	2	1. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教育】
第十八週 6/7~6/11 畢業典禮 6/11	第3單元人際健康家 第1章健康家庭加加油	1	1. 認識家庭暴力的發生因素與相關法規，善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。	3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 情意評量	【家庭教育】 【法治教育】
第十八週 6/7~6/11 畢業典禮 6/11	第6單元球藝大會串 第3章桌拿好手—桌球	2	1. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教育】
第十九週 6/14~6/18	第3單元人際健康家 第2章人際關係停看聽	1	1. 認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 情意評量 2. 技能評量 3. 認知評量	【生涯規劃教育】 【法治教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			人際關係問題。				
第十九週 6/14~6/18	第 6 單元球藝大會串 第 2 章百發百中—排球	2	1. 了解排球的各式基本攻擊技術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】
第二十週 6/21~6/25	第 3 單元人際健康家 第 2 章人際關係停看聽	1	1. 認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。	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。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 情意評量 2. 技能評量 3. 認知評量	【生涯規劃教育】 【法治教育】
第二十週 6/21~6/25	第 6 單元球藝大會串 第 2 章百發百中—排球	2	1. 學會如何將排球戰術運用在比賽上。	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】
第二十一週 6/28~6/30 第三次評量 6/28-29	第 3 單元人際健康家 第 2 章人際關係停看聽	1	1. 認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。	3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 情意評量 2. 技能評量 3. 認知評量	【生涯規劃教育】 【法治教育】
第二十一週 6/28~6/30	第 6 單元球藝大會串	2	1. 增加運動欣賞的能力。	3c-IV-1 表現局部或全身性的身	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【人權教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第三次評量 6/28-29	第 2 章百發百中 —排球			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。	及團隊戰術。	3. 技能實作	
------------------	------------------	--	--	--	--------	---------	--

◎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。