

109 學年度嘉義縣民雄國民中學七年級第一學期健體領域健康教育科 教學計畫表 設計者：健體領域老師_(新課綱)(表十二之一)

一、教材版本：奇鼎版第一冊

二、本領域每週學習節數：1

三、總綱核心素養：

■A1 身心素質與自我精進 □A2 系統思考與解決問題 □A3 規劃執行與創新應變 □B1 符號運用與溝通表達 □B2 科技資訊與媒體素養
 □B3 藝術涵養與美感素養 ■C1 道德實踐與公民意識 ■C2 人際關係與團隊合作 □C3 多元文化與國際理解給選項

四、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	單元/主題名稱	學習領域核心素養/學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨域統整或協同教學規劃(無則免填)
一	8/31~9/6	◎健康 1-1：健康的基礎 (節數：2 節)	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-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。	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	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【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	

				現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 價值觀。			
二	9/7~9/13	◎健康 1-1：健康的基礎 (節數：2 節)	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-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。	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	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【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	

				康生活型態。 價值觀。			
三	9/14~9/20	◎健康 1-2：成長的喜悅 (節數：8節)	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與</p>	<p>1. 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。</p> <p>2. 面對青春期的身體與心理的變化，能知道如何調適並能實際執行。</p> <p>3. 能瞭解青春期的身心變化的調適與保健策略。</p> <p>4. 能瞭解皮膚的基本構造與青春期的面部、體味與防晒相關問題的處理</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>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。</p>	

			國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	方法。 5. 能操作洗臉的相關健康技能。		【閱讀素養教育】 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。	
四	9/21~9/27		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-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保	1. 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。 2. 面對青春期的身體與心理的	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【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	

			<p>健計劃，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>變化，能知道如何調適並能實際執行。</p> <p>3. 能瞭解青春 期身心變化的 調適與保健策 略。</p> <p>4. 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。</p> <p>5. 能操作洗臉 的相關健康技 能。</p>		<p>劃的關係。</p> <p>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。 【閱讀素 養教育】</p> <p>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。</p> <p>閱 J7 小心求證 資訊來源， 判讀文本</p>
--	--	--	---	---	--	---

						知識的正 確性。	
五	9/28~10/3	<p>◎健康</p> <p>1-2：成長的喜悅 (節數：8節)</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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，</p>	<p>1. 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。</p> <p>2. 面對青春期的身體與心理的變化，能知道如何調適並能實際執行。</p> <p>3. 能瞭解青春期的身心變化的調適與保健策略。</p> <p>4. 能瞭解皮膚的基本構造與青春期的面部、體味與防晒相關問題的處理方法。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>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。</p> <p>【閱讀素</p>	

			並尊重與欣賞其間的差異。	5. 能操作洗臉的相關健康技能。		<p>【養教育】</p> <p>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。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>	
六	10/5~10/11	<p>◎健康</p> <p>1-2：成長的喜悅 (節數：8節)</p>	<p>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。</p> <p>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</p>	<p>1. 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。</p> <p>2. 面對青春期的身體與心理的變化，能知道</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p>	

			<p>揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>如何調適並能實際執行。</p> <p>3. 能瞭解青春期身心變化的調適與保健策略。</p> <p>4. 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。</p> <p>5. 能操作洗臉的相關健康技能。</p>		<p>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。 【閱讀素養教育】</p> <p>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。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正</p>
--	--	--	---	---	--	---

						確性。	
七	10/12~10/18 (第一次定期 考查)	◎健康 1-2：成長的喜悅 (節數：8節)	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p>	<p>1. 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。</p> <p>2. 面對青春期的身體與心理的變化，能知道如何調適並能實際執行。</p> <p>3. 能瞭解青春期的身心變化的調適與保健策略。</p> <p>4. 能瞭解皮膚的基本構造與青春期的面部、體味與防晒相關問題的處理方法。</p> <p>5. 能操作洗臉</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>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。</p> <p>【閱讀素養教育】</p>	

			異。	的相關健康技能。		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。	
八	10/19~10/25	◎健康 1-2：成長的喜悅 (節數：8節)	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-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	1. 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。 2. 面對青春期的身體與心理的變化，能知道如何調適並能	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【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。 閱 J4	

			<p>的能力。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>實際執行。</p> <p>3. 能瞭解青春 期身心變化的 調適與保健策 略。</p> <p>4. 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。</p> <p>5. 能操作洗臉 的相關健康技 能。</p>		<p>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。 【閱讀素 養教育】</p> <p>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。</p> <p>閱 J7 小心求證 資訊來源， 判讀文本 知識的正 確性。</p>
--	--	--	---	---	--	--

九	10/26-11/1	<p>◎健康</p> <p>1-2：成長的喜悅 (節數：8節)</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 2. 面對青春期的身體與心理的變化，能知道如何調適並能實際執行。 3. 能瞭解青春期的身心變化的調適與保健策略。 4. 能瞭解皮膚的基本構造與青春期的面部、體味與防晒相關問題的處理方法。 5. 能操作洗臉的相關健康技 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗 	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>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。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 J5</p>	
---	------------	---	--	---	--	---	--

				能。		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。	
十	11/2~11/8	◎健康 1-2：成長的喜悅 (節數：8節)	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-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。	1. 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。 2. 面對青春期的 身體與心理的 變化，能知道 如何調適並能 實際執行。	1. 歷程性 評量 2. 總結性 評量 3. 學生自 我檢核 4. 紙筆測 驗	【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。 閱 J4 除紙本閱	

			<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>3. 能瞭解青春 期身心變化的 調適與保健策 略。</p> <p>4. 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。</p> <p>5. 能操作洗臉 的相關健康技 能。</p>		<p>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。 【閱讀素 養教育】</p> <p>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。</p> <p>閱 J7 小心求證 資訊來源， 判讀文本 知識的正 確性。</p>	
十一	11/9~11/15	◎健康	健體-J-B1	1. 培養學生具	1. 歷程性		

		<p>1-3：健康好行——覺察與同理 (節數：2節)</p>	<p>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。</p> <p>健體-J-C3</p> <p>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。</p>	<p>備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。</p> <p>2. 培養學生健康與體育問題解決及規畫執行的能力。</p> <p>3. 培養學生獨立生活的自我照護能力。</p> <p>4. 培養學生關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。</p> <p>5. 發展學生健康與體育相關之文化素養與國際觀。</p>	<p>評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>		
十二	11/16~11/22	◎健康	健體-J-B1	1. 培養學生具	1. 歷程性		

		<p>1-3：健康好行——覺察與同理 (節數：2節)</p>	<p>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。</p> <p>健體-J-C3</p> <p>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。</p>	<p>備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。</p> <p>2. 培養學生健康與體育問題解決及規畫執行的能力。</p> <p>3. 培養學生獨立生活的自我照護能力。</p> <p>4. 培養學生關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。</p> <p>5. 發展學生健康與體育相關之文化素養與國際觀。</p>	<p>評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>		
十三	11/23~11/29	◎健康	健體-J-A2	1. 能瞭解每日	1. 歷程性	【品德教	

		<p>2-1：青春健康飲食 (節數：2 節)</p>	<p>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，進而運用適當的略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>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。</p>	<p>飲食指南的基本概念與內容。</p> <p>2. 能比較成人期與青春期的差異，選擇適當飲食內容。</p>	<p>評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>育】</p> <p>品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。</p> <p>品 J9 知行合一與自我反省。</p> <p>品 J7 同理分享與多元接納。</p> <p>家 J3 家人的情感支持。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 J4 對家人愛與關懷的表達。</p> <p>家 J5 國中階段</p>	
--	--	--------------------------------	--	--	---	--	--

						的家庭責任。 家 J6 參與家庭活動。	
十四	11/30~12/6 (第二次定期 考查)	◎健康 2-1：青春健康飲食 (節數：2 節)	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。	1. 能瞭解每日飲食指南的基本概念與內容。 2. 能比較成人期與青春期的差異，選擇適當飲食內容。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J9 知行合一與自我反省。 品 J7 同理分享與多元接納。 家 J3 家人的情感支持。 【家庭教育】	

						<p>家 J4 對家人愛與關懷的表達。</p> <p>家 J5 國中階段的家庭責任。</p> <p>家 J6 參與家庭活動。</p>	
十五	12/7~12/13	<p>◎健康</p> <p>2-2：生命期營養 (節數：4 節)</p>	<p>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，進而運用適當的略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>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。</p>	<p>1. 能瞭解每日飲食指南的基本概念與內容。</p> <p>2. 能比較成人期與青春期的差異，選擇適當飲食內容。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J3 性別與自我之間的關係。</p> <p>生 J4 了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。</p> <p>生 J5</p>	

						<p>人不只是客體，更是具有自我尊嚴的主體。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 J3 家人的情感支持。</p> <p>家 J4 對家人愛與關懷的表達。</p> <p>家 J5 國中階段的家庭責任。</p> <p>家 J6 參與家庭活動。</p>	
十六	12/14~12/20	<p>◎健康</p> <p>2-2：生命期營養 (節數：4 節)</p>	<p>健體-J-A2</p> <p>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</p>	<p>1. 能瞭解每日飲食指南的基本概念與內容。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J3 性別與自</p>	

			<p>運用適當的略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3</p> <p>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。</p>	<p>2. 能比較成人期與青春期的差異，選擇適當飲食內容。</p>	<p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>我之間的關係。</p> <p>生 J4</p> <p>了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。</p> <p>生 J5</p> <p>人不只是客體，更是具有自我尊嚴的主體。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 J3</p> <p>家人的情感支持。</p> <p>家 J4</p> <p>對家人愛與關懷的表達。</p> <p>家 J5</p>	
--	--	--	---	-----------------------------------	---------------------------------	--	--

						國中階段的家庭責任。 家 J6 參與家庭活動。	
十七	12/21~12/27	◎健康 2-2：生命期營養 (節數：4 節)	<p>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，進而運用適當的略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>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。</p>	<p>1. 能瞭解每日飲食指南的基本概念與內容。</p> <p>2. 能比較成人期與青春期的差異，選擇適當飲食內容。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J3 性別與自我之間的關係。</p> <p>生 J4 了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。</p> <p>生 J5 人不只是客體，更是具有自我尊嚴的主體。</p>	

						<p>【家庭教育】</p> <p>家 J3 家人的情感支持。</p> <p>家 J4 對家人愛與關懷的表達。</p> <p>家 J5 國中階段的家庭責任。</p> <p>家 J6 參與家庭活動。</p>	
十八	12/28~1/3	<p>◎健康</p> <p>2-2：生命期營養 (節數：4節)</p>	<p>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，進而運用適當的略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的</p>	<p>1. 能瞭解每日飲食指南的基本概念與內容。</p> <p>2. 能比較成人期與青春期的差異，選擇適當飲食內容。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J3 性別與自我之間的關係。</p> <p>生 J4 了解自己的渴望與</p>	

			<p>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。</p>			<p>追求，如何以適當的方法達成目標。</p> <p>生 J5 人不只是客體，更是具有自我尊嚴的主體。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 J3 家人的情感支持。</p> <p>家 J4 對家人愛與關懷的表達。</p> <p>家 J5 國中階段的家庭責任。</p> <p>家 J6 參與家庭</p>	
--	--	--	---	--	--	--	--

						活動。	
十九	1/4~1/10	◎健康 2-3：健康好行——做決定與覺察 (節數：3節)	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，進而運用適當的略，處理與解決體育與健康的問題。	1. 能瞭解人生各個時期的營養需求。 2. 能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規劃適合的飲食內容。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		
廿	1/11~1/17	◎健康 2-3：健康好行——做決定與覺察 (節數：3節)	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，進而運用適當的略，處理與解決體育與健康的問題。	1. 能瞭解人生各個時期的營養需求。 2. 能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規劃適合的飲食內容。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		
廿一	1/18~1/23 (第三次定期考查)	◎健康 2-3：健康好行——做決定與覺察 (節數：3節)	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，進而運用適當的略，處理與解決體育與健康的問題。	1. 能瞭解人生各個時期的營養需求。 2. 能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規劃適合的飲食內容。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

註 1：請分別列出七、八年級第一學期及第二學期八個學習領域（語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會及科技等領域）之教學計畫表。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

註 3：藝術才能班請於表件中加入「課程目標/學習構面」項目，該項目內容含創作與展演、知識與概念、藝術與文化、藝術與生活、藝術專題，共計 5 面向。

註 4：起迄日期可依疫情或實際需要彈性調整。

109 學年度嘉義縣民雄國民中學七年級第二學期健體領域健康教育科 教學計畫表 設計者：健體領域老師_(新課綱)(表十二之一)

一、教材版本：奇鼎版第二冊

二、本領域每週學習節數：1

三、總綱核心素養：

A1 身心素質與自我精進
 A2 系統思考與解決問題
 A3 規劃執行與創新應變
 B1 符號運用與溝通表達
 B2 科技資訊與媒體素養
 B3 藝術涵養與美感素養
 C1 道德實踐與公民意識
 C2 人際關係與團隊合作
 C3 多元文化與國際理解給選項

週次	起訖日期	單元/主題名稱	學習領域核心素養/學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨域統整或協同教學規劃(無則免填)
一	2/17~2/21	◎健康 1-1：健康檢查站 (節數：4 節)	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。	1. 認識眼睛和牙齒的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於視力與口腔保健的影響。 2. 因應家中與在校情境，尋求視力與口腔保健的助力，並且能降低或解決有害因子。 3. 依照個人生活習慣及需求，規畫視力	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

				與口腔的自主保健行動策略。			
二	2/22~2/28	◎健康 1-1：健康檢查站 (節數：4節)	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。	1. 認識眼睛和牙齒的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於視力與口腔保健的影響。 2. 因應家中與在校情境，尋求視力與口腔保健的助力，並且能降低或解決有害因子。 3. 依照個人生活習慣及需求，規畫視力與口腔的自主保健行動策略。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		
三	3/1~3/7	◎健康 1-1：健康檢查站	健體-J-A1 具備體育與健康的知能	1. 認識眼睛和牙齒的基本構	1. 歷程性評量		

		(節數：4 節)	<p>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。</p> <p>健體-J-A2</p> <p>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。</p>	<p>造，並且分析自己的生活習慣對於視力與口腔保健的影響。</p> <p>2. 因應家中與在校情境，尋求視力與口腔保健的助力，並且能降低或解決有害因子。</p> <p>3. 依照個人生活習慣及需求，規畫視力與口腔的自主保健行動策略。</p>	<p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>		
四	3/8~3/14	<p>◎健康</p> <p>1-1：健康檢查站</p> <p>(節數：4 節)</p>	<p>健體-J-A1</p> <p>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。</p>	<p>1. 認識眼睛和牙齒的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於視力與口腔保健的影響。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測</p>		

			<p>健體-J-A2</p> <p>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。</p>	<p>2. 因應家中與在校情境，尋求視力與口腔保健的助力，並且能降低或解決有害因子。</p> <p>3. 依照個人生活習慣及需求，規畫視力與口腔的自主保健行動策略。</p>	驗		
五	3/15~3/21	<p>◎健康</p> <p>1-2：生命旅程（節數：3節）</p>	<p>健體-J-A1</p> <p>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。</p>	<p>1. 描述人生各階段發展任務及個體間的發展差異，並能表現接納與尊重。</p> <p>2. 能解釋老化的身心變化及死亡的意義。</p> <p>3. 能識別老化及死亡對生命的影響並認識</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p> <p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J1</p> <p>接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p>【環境教育】</p> <p>環 J8</p>	

				自我調適的方法。	3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	瞭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。 【生命教育】 生 J1 思考所需的基本邏輯能力。 生 J3 性別與自我之間的關係。 生 J18 人格統整能力。	
六	3/22~3/28	◎健康 1-2：生命旅程（節數：3節）	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，	1. 描述人生各階段發展任務及個體間的發展差異，並能表現接納與尊	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自	【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他	

			<p>並積極實踐，不輕言放棄。</p>	<p>重。</p> <p>2. 能解釋老化的身心變化及死亡的意義。</p> <p>3. 能識別老化及死亡對生命的影響並認識自我調適的方法。</p>	<p>我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p> <p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p>【環境教育】</p> <p>環 J8</p> <p>瞭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。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 J1</p> <p>思考所需的基本邏輯能力。</p> <p>生 J3</p> <p>性別與自我之間的關係。</p> <p>生 J18</p>	
--	--	--	---------------------	---	---	--	--

						人格統整能力。	
七	3/29~4/4 (第一次定期 考查)	◎健康 1-2：生命旅程 (節 數：3 節)	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。	1. 描述人生各階段發展任務及個體間的發展差異，並能表現接納與尊重。 2. 能解釋老化的身心變化及死亡的意義。 3. 能識別老化及死亡對生命的影響並認識自我調適的方法。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗 1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【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。 【環境教育】 環 J8 瞭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。 【生命教育】 生 J1 思考所需	

						<p>的基本邏輯能力。</p> <p>生 J3 性別與自我之間的關係。</p> <p>生 J18 人格統整能力。</p>	
八	4/5~4/11	<p>◎健康</p> <p>2-1：在家好好吃 (節數：2 節)</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1. 關心相關的食品中毒事件，並從中學學習預防食品中毒。</p> <p>2. 解冰箱與食品中毒的關聯性，瞭解冰箱的功用，以及食材保存管理的辦法與重要性。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 J8 瞭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。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 J1 思考所需的基本邏輯能力。</p>	

						生 J18 人格統整 能力。	
九	4/12~4/18	◎健康 2-1：在家好好吃 (節數：2節)	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-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。	1. 關心相關的食品中毒事件，並從中學習預防食品中毒。 2. 解冰箱與食品中毒的關聯性，瞭解冰箱的功用，以及食材保存管理的辦法與重要性。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【環境教育】 環 J8 瞭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。 【生命教育】 生 J1 思考所需的基本邏輯能力。 生 J18 人格統整能力。	
十	4/19~4/25	◎健康 2-2：食品消費新趨勢	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保	1. 能瞭解各種食材與食品添加物的源頭及	1. 歷程性評量 2. 總結性		

		(節數：2 節)	<p>健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-C2</p> <p>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。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>管理方式。</p> <p>2. 能評估食品安全問題對健康的影響。</p>	<p>評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>		
十一	4/26~5/2	<p>◎健康</p> <p>2-2：食品消費新趨勢</p> <p>(節數：2 節)</p>	<p>健體-J-A3</p> <p>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。</p>	<p>1. 能瞭解各種食材與食品添加物的源頭及管理方式。</p> <p>2. 能評估食品安全問題對健康的影響。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>		

			<p>健體-J-C2</p> <p>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。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	康的影響。	驗		
十二	5/3~5/9	<p>◎健康</p> <p>2-3：食材好好買 (節數：2節)</p>	<p>健體-J-A2</p> <p>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。</p> <p>健體-J-C1</p> <p>具備生活中有關運動與</p>	<p>1. 瞭解消費陷阱。</p> <p>2. 瞭解與飲食相關的議題。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 J4</p> <p>了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。</p> <p>環 J 6</p>	

			<p>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。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>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。</p>			<p>了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。</p> <p>【國際教育】</p> <p>國 J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。</p> <p>國 J9 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴</p>	
十三	5/10~5/16	<p>◎健康</p> <p>2-3：食材好好買 (節數：2節)</p>	<p>健體-J-A2</p> <p>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。</p> <p>健體-J-C1</p>	<p>1. 瞭解消費陷阱。</p> <p>2. 瞭解與飲食相關的議題。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與</p>	

			<p>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。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>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。</p>			<p>原則。</p> <p>環 J 6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 【國際教育】</p> <p>國 J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。</p> <p>國 J9 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴</p>	
十四	5/17~5/23 (第二次定期 考查)	<p>◎健康</p> <p>3-1：安全裝備總體檢 (節數：2 節)</p>	<p>健體-J-A2</p> <p>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</p>	<p>1. 評估環境與人為因素對居家安全、學校安全、環境安全的影響與衝擊。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J10 行為者善與行為對錯的判斷。</p>	

			<p>題。</p> <p>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。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動</p>	<p>2. 體會遵守居家安全、學校安全與環境安全的防護守則對健康的好處與困難。</p> <p>3. 能在日常生活中持續檢視並解決造成居家、學校、環境的危險狀況。</p>	<p>驗</p>	<p>生 J12 公共議題中的道德思辨。 【安全教育】</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>安 J7 了解霸凌防制的精神。</p> <p>安 J8 演練校園災害預防的課題。</p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p>	
--	--	--	--	--	----------	--	--

十五	5/24~5/30	<p>◎健康</p> <p>3-1：安全裝備總體檢 (節數：2節)</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動</p>	<p>1. 評估環境與人為因素對居家安全、學校安全、環境安全的影響與衝擊。</p> <p>2. 體會遵守居家安全、學校安全與環境安全的防護守則對健康的好處與困難。</p> <p>3. 能在日常生活中持續檢視並解決造成居家、學校、環境的危險狀況。</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J10 行為者善 行為與行為 對錯的判 斷。</p> <p>生 J12 公共議題 中的道德 思辨。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J3 了解日常 生活容易 發生事故 的原因。</p> <p>安 J4 探討日常 生活發生 事故的影 響因素。</p> <p>安 J7 了解霸凌 防制的精 神。</p> <p>安 J8 演練校園</p>
----	-----------	---	--	--	--	--

						災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	
十六	5/31~6/6	◎健康 3-2：急救技能養成術 (節數：5節)	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。 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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	1. 透過不同類型事故傷害的處理原則與程序，依據生活情境選擇適合的急救技能。 2. 因應生活情境執行緊急狀況的止血與包紮技術。 3. 因應生活情境實際操作 CPR 的程序與技能。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【生命教育】 生 J10 行為者善與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的道德思辨。 【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。	
十七	6/7~6/13	◎健康	健體-J-A2	1. 透過不同類	1. 歷程性	【生命教	

		3-2：急救技能養成術 (節數：5節)	<p>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。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>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。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>型事故傷害的處理原則與程序，依據生活情境選擇適合的急救技能。</p> <p>2. 因應生活情境執行緊急狀況的止血與包紮技術。</p> <p>3. 因應生活情境實際操作 CPR 的程序與技能。</p>	<p>評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。</p> <p>生 J12 公共議題中的道德思辨。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p> <p>安 J11 學習創傷救護技能。</p>	
十八	6/14~6/20	◎健康 3-2：急救技能養成術 (節數：5節)	<p>健體-J-A2</p> <p>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。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能</p>	<p>1. 透過不同類型事故傷害的處理原則與程序，依據生活情境選擇適合的急救技能。</p> <p>2. 因應生活情境執行緊急狀</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。</p> <p>生 J12 公共議題</p>	

			<p>和生活技能的實施程序概念。</p> <p>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。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>況的止血與包紮技術。</p> <p>3. 因應生活情境實際操作的 CPR 的程序與技能。</p>		<p>中的道德思辨。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p> <p>安 J11 學習創傷救護技能。</p>	
十九	6/21~6/27	<p>◎健康</p> <p>3-2：急救技能養成術 (節數：5 節)</p>	<p>健體-J-A2</p> <p>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。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>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。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健</p>	<p>1. 透過不同類型事故傷害的處理原則與程序，依據生活情境選擇適合的急救技能。</p> <p>2. 因應生活情境執行緊急狀況的止血與包紮技術。</p> <p>3. 因應生活情境實際操作的 CPR 的程序與技能。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。</p> <p>生 J12 公共議題中的道德思辨。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操</p>	

			康技能。			作。 安 J11 學習創傷 救護技能。	
廿	6/28~6/30 (第三次定期 考查)	◎健康 3-2：急救技能養成 術 (節數：5 節)	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。 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。 3a-IV-1 精熟地操作健 康技能。	1. 透過不同類 型事故傷害的 處理原則與程 序，依據生活 情境選擇適合 的急救技能。 2. 因應生活情 境執行緊急狀 況的止血與包 紮技術。 3. 因應生活情 境實際操作 CPR 的程序與 技能。	1. 歷程性 評量 2. 總結性 評量 3. 學生自 我檢核 4. 紙筆測 驗	【生命教 育】 生 J10 行為者善 惡與行為 對錯的判 斷。 生 J12 公共議題 中的道德 思辨。 【安全教 育】 安 J10 學習心肺 復甦術及 AED 的操 作。 安 J11 學習創傷 救護技能。	
廿一							

註 1：請分別列出七、八年級第一學期及第二學期八個學習領域（語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會及科技等領域）之教學計畫表。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

註 3：藝術才能班請於表件中加入「課程目標/學習構面」項目，該項目內容含創作與展演、知識與概念、藝術與文化、藝術與生活、藝術專題，共計 5 面向。

註 4：起迄日期可依疫情或實際需要彈性調整。

109 學年度嘉義縣民雄國民中學七年級第一學期健體領域體育科 教學計畫表 設計者：___健體領域老師___(新課綱)(表十二之一)

一、教材版本：奇鼎版第一冊

二、本領域每週學習節數：2

三、總綱核心素養：

A1 身心素質與自我精進
 A2 系統思考與解決問題
 A3 規劃執行與創新應變
 B1 符號運用與溝通表達
 B2 科技資訊與媒體素養
 B3 藝術涵養與美感素養
 C1 道德實踐與公民意識
 C2 人際關係與團隊合作
 C3 多元文化與國際理解給選項

四、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	單元/主題名稱	學習領域核心素養/學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨域統整或協同教學規劃(無則免填)
一	8/31~9/6	◎體育 3-1：運動新主張～ 動欣賞與動家精神 (節數：2 節)	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。 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	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。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。	

			感。				
二	9/7~9/13	◎體育 3-2：活力隨堂考～ 認識體適能 (節數：4節)	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-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。 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	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	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

			計畫，實際參與身體活動。	測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。 5. 能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。			
三	9/14~9/20	◎體育 3-2：活力隨堂考～ 認識體適能 (節數：4節)	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-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	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	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

			<p>力。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>動習慣，建立安全的運動行為。</p> <p>3. 完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。</p> <p>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。</p> <p>5. 能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。</p>			
四	9/21~9/27	<p>◎體育</p> <p>4-1：默契大考驗～田徑 (節數：4節)</p>	<p>健體-J-A1</p> <p>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</p>	<p>1. 透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。</p> <p>2. 能使用起跑架且做好起跑動作，並透過</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1</p> <p>溝通合作與和諧人際關係。</p>	

			<p>積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-C2</p> <p>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。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰勇的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>合作學習策略，改善動作技能表現。</p> <p>3. 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。</p> <p>4. 能從班級接力比賽觀摩中，體察參賽者行雲流水般的接力動作，發表運動欣賞之體驗。</p> <p>5. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。</p> <p>6. 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</p>	驗		
--	--	--	--	---	---	--	--

				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。			
五	9/28~10/3	◎體育 4-1：默契大考驗～ 田徑 (節數：4節)	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-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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群	1. 透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。 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。 3. 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。 4. 能從班級接力比賽觀摩	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作 與和諧人際關係。	

			<p>的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰勇的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>中，體察參賽者行雲流水般的接力動作，發表運動欣賞之體驗。</p> <p>5. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。</p> <p>6. 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。</p>			
六	10/5~10/11	<p>◎體育</p> <p>4-2：青春我最漾～游泳 (節數：8 節)</p>	<p>健體-J-B1</p> <p>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</p>	<p>1. 能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。</p> <p>2. 能完整做出捷泳聯合動</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測</p>		

			<p>於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2</p> <p>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</p> <p>相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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。</p>	<p>作，具備長距離游泳的能力。</p> <p>3. 培養自發學習與相互合作學習的能力。</p> <p>4. 能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。</p>	驗		
--	--	--	--	---	---	--	--

			4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。				
七	10/12~10/18 (第一次定期 考查)	◎體育 4-2：青春我最漾～ 游泳 (節數：8節)	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-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。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。	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。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

			<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>				
八	10/19~10/25	<p>◎體育</p> <p>4-2：青春我最漾～游泳 (節數：8節)</p>	<p>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。</p> <p>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</p>	<p>1. 能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。</p> <p>2. 能完整做出捷泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。</p> <p>3. 培養自發學習與相互合作學習的能力。</p> <p>4. 能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>		

			<p>養。</p> <p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	圍。			
九	10/26~11/1	<p>◎體育</p> <p>4-2：青春我最漾～游泳 (節數：8節)</p>	<p>健體-J-B1</p> <p>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。</p>	<p>1. 能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。</p> <p>2. 能完整做出捷泳聯合動作，具備長距</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>		

			<p>活中。</p> <p>健體-J-C2</p> <p>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。</p> <p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人</p>	<p>離游泳的能力。</p> <p>3. 培養自發學習與相互合作學習的能力。</p> <p>4. 能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。</p>			
--	--	--	--	---	--	--	--

			之專項運動技能。				
十	11/2~11/8	◎體育 5-1：高抬貴手～籃球 (節數：4節)	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂</p>	<p>1. 認識籃球運動，學習所需要的動作技術。</p> <p>2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>		

			<p>觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>				
十一	11/9~11/15	<p>◎體育</p> <p>5-1：高抬貴手～籃球 (節數：4節)</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>1c-IV-1 瞭解各項運動</p>	<p>1. 認識籃球運動，學習所需要的動作技術。</p> <p>2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>		

			<p>基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>				
十二	11/16~11/22	<p>◎體育</p> <p>5-2：敲側擊～排球 (節數：4節)</p>	<p>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。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能</p>	<p>1. 能瞭解排球之相關知識。</p> <p>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。</p> <p>3. 能理解活動中的戰術，及能夠安排個人</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>		

			<p>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。</p> <p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	與團隊合作練習之方法。			
十三	11/23~11/29	<p>◎體育</p> <p>5-2：敲側擊～排球 (節數：4節)</p>	<p>健體-J-B1</p> <p>具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理</p>	<p>1. 能瞭解排球之相關知識。</p> <p>2. 能瞭解排球低手傳接球的</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p>		

		<p>解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2</p> <p>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。</p> <p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人</p>	<p>動作要領，並學習到低手傳接球的技術。</p> <p>3. 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。</p>	<p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>		
--	--	---	--	---------------------------------	--	--

			之專項運動技能。				
十四	11/30~12/6 (第二次定期 考查)	◎體育 6-1：躍然紙上～體 操 (節數：4節)	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。 1c-IV-1 瞭解各項運動 基礎原理和規則。 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。 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。 4d-IV-1 發展適合個人 之專項運動技能。	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。	1. 歷程性 評量 2. 總結性 評量 3. 學生自 我檢核 4. 紙筆測 驗		
十五	12/7~12/13	◎體育 6-1：躍然紙上～體	健體-J-C2 具備利他及合群的知能	1. 瞭解體操的 運動技能及原	1. 歷程性 評量		

		<p>操 (節數：4節)</p>	<p>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。 1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>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。</p>	<p>2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>		
十六	12/14~12/20	<p>◎體育 6-2：繩采飛揚～跳繩 (節數：2節)</p>	<p>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</p>	<p>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。</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測</p>		

			<p>動的素養。</p> <p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>3. 將練習的要點融入在練習過程中。</p>	驗		
十七	12/21~12/27	<p>◎體育</p> <p>7-1：有備而來～選擇運動裝備及場地設施 (節數：2節)</p>	<p>健體-J-C2</p> <p>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。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情</p>	<p>1. 認識運動場所安全管理。</p> <p>2. 選擇安全的運動場地設施。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>		

			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。 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。				
十八	12/28~1/3	◎體育 7-2：登高望遠～登山健行 (節數：4節)	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	1. 瞭解登山健行的特質與健康益處的相關知識。 2. 瞭解登山健行的準備要領，並能正確執行有效的體能訓練方式。 3. 熟悉登山健行活動身體疲勞的對應措施。 4. 學習如何擬定登山健行計畫。 5. 進行一場健行輕體驗的活	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

			<p>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。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	動。			
十九	1/4~1/10	<p>◎體育</p> <p>7-2：登高望遠～登山健行</p> <p>(節數：4節)</p>	<p>健體-J-A1</p> <p>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。</p>	<p>1. 瞭解登山健行的特質與健康益處的相關知識。</p> <p>2. 瞭解登山健行的準備要領，並能正確執行有效的體</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>		

			<p>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，進而運用適當的略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>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。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>能訓練方式。</p> <p>3. 熟悉登山健行活動身體疲勞的對應措施。</p> <p>4. 學習如何擬定登山健行計畫。</p> <p>5. 進行一場健行輕體驗的活動。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

			4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。				
廿	1/11~1/17	◎體育 7-3：飛簷走壁～攀岩運動 (節數：4節)	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-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。	1. 瞭解戶外冒險活動的危險。 2. 瞭解新興運動攀冰。 3. 認識攀岩的相關知識、裝備與技巧。 4. 熟悉初級攀岩的口令與動作，並能正確執行攀岩。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【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。 【環境教育】 環 J8 瞭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。 【生命教育】 生 J1 思考所需	

			<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護運動的安全情境。</p> <p>1c-IV-3 瞭解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀，勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 瞭解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			<p>的基本邏輯能力。</p> <p>生 J3</p> <p>性別與自我之間的關係。</p> <p>生 J18</p> <p>人格統整能力。</p>	
廿一	1/18~1/23 (第三次定期 考查)	◎體育 7-3：飛簷走壁～攀 岩運動	健體-J-A1 具備體育與健康的知能 與態度，	1.瞭解戶外冒險活動的危險。	1.歷程性 評量 2.總結性	【性別平等教育】 性 J1	

		<p>(節數：4 節)</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護運動的安全情境。</p>	<p>2. 瞭解新興運動攀冰。</p> <p>3. 認識攀岩的相關知識、裝備與技巧。</p> <p>4. 熟悉初級攀岩的口令與動作，並能正確執行攀岩。</p>	<p>評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p>【環境教育】</p> <p>環 J8 瞭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。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 J1 思考所需的基本邏輯能力。</p> <p>生 J3 性別與自我之間的</p>	
--	--	-----------------	---	---	---	---	--

			<p>1c-IV-3 瞭解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀，勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 瞭解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			<p>關係。</p> <p>生 J18</p> <p>人格統整能力。</p>	
--	--	--	---	--	--	--	--

註 1：請分別列出七、八年級第一學期及第二學期八個學習領域（語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會及科技等領域）之教學計畫表。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

註 3：藝術才能班請於表件中加入「課程目標/學習構面」項目，該項目內容含創作與展演、知識與概念、藝術與文化、藝術與生活、藝術專題，共計 5 面向。

註 4：起迄日期可依疫情或實際需要彈性調整。

109 學年度嘉義縣民雄國民中學七年級第二學期健體領域體育科 教學計畫表 設計者：__健體領域老師__(新課綱) (表十二之一)

一、教材版本：奇鼎版第二冊

二、本領域每週學習節數：2

三、總綱核心素養：

A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養
B3 藝術涵養與美感素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解給選項

四、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	單元/主題名稱	學習領域核心素養/學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨域統整或協同教學規劃(無則免填)
一	2/17~2/21	◎體育 4-1：舞動青春～有 氧舞蹈 (節數 4 節)	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-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。 1c-IV-1 瞭解各項運動	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 and 方向面化，創造出有氧舞蹈。 3. 學會有氧舞蹈的動作。 4. 能培養團隊合作的精神。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

			<p>基礎原理和規則。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>				
二	2/22~2/28	<p>◎體育</p> <p>4-1：舞動青春～有氧舞蹈 (節數 4 節)</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>1c-IV-1 瞭解各項運動</p>	<p>1. 瞭解有氧舞蹈的起源分類。</p> <p>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。</p> <p>3. 學會有氧舞蹈的動作。</p> <p>4. 能培養團隊合作的精神。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>		

			<p>基礎原理和規則。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>				
三	3/1~3/7	<p>◎體育</p> <p>4-2：一擲乾坤～飛盤 (節數：4節)</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1. 能認識飛盤競賽項目的相關知識。</p> <p>2. 能瞭解飛盤反手投擲動作要領，並做出反手投擲動作。</p> <p>3. 能理解飛盤接盤動作要領，並能做出三明治夾接盤、上手接盤與下手接盤的動作。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>		

			<p>1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>4.能瞭解活動中的動作要求,達到團隊互動合作的精神。</p>			
四	3/8-3/14	<p>◎體育</p> <p>4-2：一擲乾坤～飛盤 (節數：4節)</p>	<p>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。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能</p>	<p>1.能認識飛盤競賽項目的相關知識。</p> <p>2.能瞭解飛盤反手投擲動作要領,並做出反手投擲動作。</p> <p>3.能理解飛盤接盤動作要</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>		

			<p>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。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>領，並能做出三明治夾接盤、上手接盤與下手接盤的動作。</p> <p>4. 能瞭解活動中的動作要求，達到團隊互動合作的精神。</p>			
五	3/15~3/21	<p>◎體育</p> <p>5-1：長驅直入～田徑</p> <p>(節數：4節)</p>	<p>健體-J-C2</p> <p>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</p>	<p>1. 認識中距離跑的發展及項目。</p> <p>2. 能理解 800 公尺及 1500</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自</p>		

			<p>相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。</p>	<p>公尺的競賽屬性。</p> <p>3. 利用正確的擺、跑、蹬、抬、轉跑姿，輕鬆節省能量的消耗。</p> <p>4. 能做到自我肌力鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。</p> <p>5. 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。</p> <p>6. 知悉 800 公尺及 1,600 公尺跑為院校招</p>	<p>我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>		
--	--	--	--	---	---------------------------	--	--

				生的體能評鑑之一。			
六	3/22~3/28	◎體育 5-1：長驅直入～田徑 (節數：4節)	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。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方	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. 能做到自我肌力鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。 5. 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	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

			法。	身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 6. 知悉 800 公尺及 1,600 公尺跑為院校招生的體能評鑑之一。			
七	3/29~4/4 (第一次定期 考查)	◎體育 5-2：哇哇哇哇～蛙 泳 (節數：8 節)	健體 J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活 度，並在體育活 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。 1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 2c-IV-2 表現利他合群	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. 能完整做出蛙泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 4. 培養自發學習與相互合作	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

			<p>的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p>	<p>學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。</p>			
八	4/5~4/11	<p>◎體育</p> <p>5-2：哇哇哇哇～蛙泳 (節數：8節)</p>	<p>健體 J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活 度，並在體育活 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。</p> <p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群</p>	<p>1. 瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。</p> <p>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。</p> <p>3. 能完整做出蛙泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。</p> <p>4. 培養自發學習與相互合作</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>		

			<p>的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p>	<p>學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。</p>			
九	4/12~4/18	<p>◎體育</p> <p>5-2：哇哇哇哇～蛙泳 (節數：8節)</p>	<p>健體 J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活 度，並在體育活 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。</p> <p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群</p>	<p>1. 瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。</p> <p>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。</p> <p>3. 能完整做出蛙泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。</p> <p>4. 培養自發學習與相互合作</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>		

			<p>的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p>	<p>學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。</p>			
十	4/19~4/25	<p>◎體育</p> <p>5-2：哇哇哇哇～蛙泳 (節數：8節)</p>	<p>健體 J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活 度，並在體育活 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。</p> <p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群</p>	<p>1. 瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。</p> <p>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。</p> <p>3. 能完整做出蛙泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。</p> <p>4. 培養自發學習與相互合作</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>		

			<p>的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p>	<p>學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。</p>			
十一	4/26~5/2	<p>◎體育</p> <p>6-1：你來我往～桌球 (節數：4節)</p>	<p>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</p> <p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全</p>	<p>1. 能瞭解桌球相關知識與規則。</p> <p>2. 能瞭解桌球正反拍擊球動作要領，並做到正反拍技術動作。</p> <p>3. 能具備個人與團隊合作練習的知能。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>		

			身性的身體控制能力， 發展專項運動技能。				
十二	5/3~5/9	◎體育 6-1：你來我往～桌 球 (節數：4節)	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 1c-IV-1 瞭解各項運動 基礎原理和規則。 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。 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。	1. 能瞭解桌球 相關知識與規 則。 2. 能瞭解桌球 正反拍擊球動 作要領，並做 到正反拍技術 動作。 3. 能具備個人 與團隊合作練 習的知能。	1. 歷程性 評量 2. 總結性 評量 3. 學生自 我檢核 4. 紙筆測 驗		
十三	5/10~5/16	◎體育 6-2：一觸即發～排 球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情 境的全	1. 瞭解排球低 手發球及高手 發球的動作要	1. 歷程性 評量 2. 總結性		

		(節數：4 節)	<p>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。</p> <p>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</p> <p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人</p>	<p>領。</p> <p>2. 學習排球低手及高手發球。</p> <p>3. 學習排球低手接發球。</p>	<p>評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>		
--	--	----------	--	---	---	--	--

			之專項運動技能。				
十四	5/17~5/23 (第二次定期 考查)	◎體育 6-2：一觸即發～排 球 (節數：4節)	<p>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。</p> <p>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</p> <p>1c-IV-1 瞭解各項運動 基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動 技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運 動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群 的態度，與他人理性溝 通與和諧互動。</p>	<p>1. 瞭解排球低 手發球及高手 發球的動作要 領。</p> <p>2. 學習排球低 手及高手發 球。</p> <p>3. 學習排球低 手接發球。</p>	<p>1. 歷程性 評量</p> <p>2. 總結性 評量</p> <p>3. 學生自 我檢核</p> <p>4. 紙筆測 驗</p>		

			<p>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。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>				
十五	5/24~5/30	<p>◎體育 6-3：投傳而去～籃球 (節數：4節)</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，</p>	<p>1. 瞭解投籃及傳接球的動作要領。</p> <p>2. 培養挑戰自我與團隊合作的精神。</p> <p>3. 養成良好的運動習慣。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>		

			發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。				
十六	5/31~6/6	◎體育 6-3：投傳而去～籃球 (節數：4節)	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-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。 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	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。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

			之專項運動技能。				
十七	6/7~6/13	◎體育 6-4：揮拍自如～羽球 (節數：4節)	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。 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。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1. 能瞭解羽球的起源及歷史背景。 2. 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。 3. 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。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		
十八	6/14~6/20	◎體育 6-4：揮拍自如～羽	健體-J-B1 具備情意表達的能力，	1. 能瞭解羽球的起源及歷史	1. 歷程性評量		

		球 (節數：4節)	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。 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。 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。 4d-IV-2 執行個人運動 計畫，實際參與身體活 動。	背景。 2. 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。 3. 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。	2. 總結性 評量 3. 學生自 我檢核 4. 紙筆測 驗		
十九	6/21~6/27	◎體育 6-5：防患未然～運 動安全停看聽 (節數：4節)	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	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	1. 歷程性 評量 2. 總結性 評量 3. 學生自		

			<p>人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>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。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p>	<p>的運動傷害防護觀念。</p> <p>3. 瞭解急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南。</p> <p>4. 瞭解熱傷害的症狀及處理方法。</p>	<p>我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>		
廿	6/28~6/30 (第三次定期 考查)	◎體育 6-5：防患未然～運	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能</p>	<p>1. 瞭解運動安全注意事項</p>	<p>1. 歷程性評量</p>		

		<p>動安全停看聽 (節數：4 節)</p>	<p>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-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。 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。 3d -IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用與運動相關之科技、資訊、</p>	<p>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。 4. 瞭解熱傷害的症狀及處理方法。</p>	<p>2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>		
--	--	----------------------------	--	--	---	--	--

			媒體、產品與服務。				
廿一							

註 1：請分別列出七、八年級第一學期及第二學期八個學習領域（語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會及科技等領域）之教學計畫表。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

註 3：藝術才能班請於表件中加入「課程目標/學習構面」項目，該項目內容含創作與展演、知識與概念、藝術與文化、藝術與生活、藝術專題，共計 5 面向。

註 4：起迄日期可依疫情或實際需要彈性調整。

