

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

嘉義縣過溝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： 健體科團隊 (新課綱) (表十二之一)

一、教材版本：翰林版第 1 冊

二、本領域每週學習節數：2 節

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

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	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	跨域統整或協同教學規劃(無則免填)
				學習表現	學習內容				
第一週	8/31~9/4	第四篇運動好健康 第一章體適能	健體-J-A3 健體-J-B2	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.了解體適能的定義。 2.分析體是能對生活的影響。 3.了解體適能的分	實作 觀察 問答	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

				<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>4c-IV-3 規劃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>類和要素。</p> <p>4.分辨健康體適能與技能體適能的差異。</p>			
第二週	9/7~9/11	第四篇運動好健康 第一章體適能	健體-J-A3 健體-J-B2	<p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的</p>	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	<p>1.能正確實作體適能檢測方法。</p> <p>2.了解體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p>3.能評估個人體適</p>	實作 觀察 問答	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	

				體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		能檢測結果。 4.能設計體適能促進的運動計畫。			
第三週	9/14~9/18	第四篇運動好健康 第一章體適能	健體-J-A3 健體-J-B2	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.能執行體適能運動處方。 2.能分析運動計畫執行成效。	實作 觀察 問答	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

				個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
第四週	9/21~9/25	第四篇運動好健康 第二章運動安全	健體-J-A3	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1.明白運動傷害發生的原因。 2.了解正確的運動安全觀念。	實作 觀察 問答	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第五	9/28~10/2	第四篇運動好健	健體-J-A3	1c-IV-2	Ba-IV-1	1.明白運	實作	【安全教	

週		康 第二章運動安全		評估運動 風險，維 護安全的 運動情 境。 4c-IV-1 分析並善 用運動相 關之科 技、資 訊、媒 體、產品 與服務。	居家、學 校、社區 環境潛在 危機的評 估方法。 Bc-IV-1 簡易運動 傷害的處 理與風 險。 Cb-IV-2 各項運動 設施的安 全使用規 定。	動傷害發 生的原 因。 2.了解正 確的運動 安全觀 念。 3.學習各 項運動使 用的護 具，以及 護具的用 途。	觀察 問答	育】 安 J1 理 解安全教 育的意義 安 J6 了 解運動設 施安全的 維護。	
第六 週	10/5~10/9	第四篇運動好健 康 第二章運動安全	健體-J-A3	1c-IV-2 評估運動 風險，維 護安全的 運動情 境。 4c-IV-1 分析並善 用運動相 關之科 技、資 訊、媒 體、產品 與服務。	Ba-IV-1 居家、學 校、社區 環境潛在 危機的評 估方法。 Bc-IV-1 簡易運動 傷害的處 理與風 險。 Cb-IV-2 各項運動 設施的安 全使用規 定。	1.明白運 動傷害發 生的原 因。 2.了解夏 日高溫時 正確的運 動安全觀 念。 3.學習使 用防曬用 具，避免 皮膚傷 害。 4.明白空 氣汙染對	實作 觀察 問答	【安全教 育】 安 J1 理 解安全教 育的意義 安 J6 了 解運動設 施安全的 維護。	

						對於運動的影響。 5.利用科技產品，熟知空氣品質，放心運動。			
第七週	10/12~10/16	第五篇健康動起來 第一章籃球(第一次段考)	健體-J-A2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.從生活情境體會籃球運動不只需要個人動作的優異，更重要是團隊的合作。 2.場地與基本規則、看懂裁判手勢。 3.籃球基本戰術與運動實踐。 4.了解持球三威脅的使用。 5.熟練持球動作與	觀察技能情意	【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。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興	

				各種策略。		基本球感練習。		趣。	
第八週	10/19~10/23	第五篇健康動起來 第一章籃球	健體-J-A2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識各種傳球技能與方法，並在適當時機，運用適合的傳球動作。 2.能夠學習正確且有效率的傳球姿勢，進而能實際運用在比賽中。 3.不應該輕忽接球的重要性。 4.墊步結合接球動作，能讓進攻更具破壞性。	觀察技能情意	【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。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第九週	10/26~10/30	第五篇健康動起來 第一章籃球	健體-J-A2	1c-IV-1 了解各項運動基礎	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運	1.傳接球基本概念介紹。	觀察技能情意	【性別平等教育】 性 J4 認	

				<p>原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>2.與隊友合作運用傳接球完成進攻。</p>		<p>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。 【人權教育】 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
第十週	11/2~11/6	第五篇健康動起來 第一章籃球	健體-J-A2	<p>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</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.認識換手運球的目的以及技巧。 2.學會基本運球並具備保護球不被對</p>	<p>觀察技能情意</p>	<p>【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</p>	

				原理。 1d-IV-3 應用運動 比賽的各 項策略。 3c-IV-1 表現局部 或全身性 的身體控 制能力， 發展專項 運動技 能。 3d-IV-2 運用運動 比賽中的 各種策 略。		手抄截的 能力。 3.能運用 所學運球 方法，達 成進攻目 的。		身體自主 權。 【人權教 育】 人 J5 了 解社會上 有不同的 群體和文 化，尊重並 欣賞其差 異。 【生涯規 劃教育】 涯 J3 覺 察自己的 能力與興 趣。	
第十 一週	11/9~11/13	第五篇健康動起 來 第二章排球	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 了解各項 運動基礎 原理和規 則。 1d-IV-1 了解各項 運動技能 原理。 1d-IV-2 反思自己 的運動技 能。	Ha-IV-1 網/牆性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。 Hb-IV-1 陣地攻守 性球類運 動動作組 合及團隊 戰術。	1.認識排 球低手發 球、低手 傳接球等 排球基礎 技術的重 要性。 2.認識正 確的排球 低手擊球 的手部動 作、身體 軀幹姿勢	發表 觀察 實作	【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。 【人權教 育】 人 J5 了	

				<p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</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>的穩定。</p> <p>3.能夠操作低手擊球的動作，以及指出低手擊球動作的正確與否。</p>		<p>解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
第十二週	11/16~11/20	第五篇健康動起來 第二章排球	健體-J-A2 健體-J-C2	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰	<p>1.找到最適合自己低手發球的擊球位置。</p>	發表觀察實作	<p>【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關</p>	

				<p>1d-IV-1 了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>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能</p>	<p>術。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>2.透過溝通討論，與他人合作學習，完成手感練習活動。</p> <p>3.學會低手發球的動作要領。</p>	<p>議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--	--

				力，解決運動情境的問題。					
第十三週	11/23~11/27	第五篇健康動起來 第二章排球	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.在9人制排球比賽中，透過溝通討論擬定比賽策略。 2.能熟練的控制低手發球的方向及位置。 3.能判斷對方發球落點，並嘗試用低手傳球的動作接發球。	發表觀察實作	<p>【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。</p> <p>【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	

				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。					
第十四週	11/30~12/4	第五篇健康動氣來 第三章羽球(第二次段考)	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識羽毛球運動的起源。 2.學會羽毛球握拍方法。 3.認識準備發球前的持球動作。 4.學會羽毛球正拍發高遠球。與反拍發網前短球。 5.認識接發球區。	觀察 實作 問答	【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。 【人權教育】 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規	

				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。				劃教育】 涯 J3 覺 察自己的 能力與興 趣。	
第十五週	12/7~12/11	第五篇健康動起來 第三章羽球	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 了解各項 運動基礎 原理和規則。 1d-IV-1 了解各項 運動技能 原理。 2c-IV-2 表現利他 合群的態度，與他人 理性溝通與和諧 互動。 3c-IV-1 表現局部 或全身性的 身體控制能力， 發展專項	Ha-IV-1 網/牆性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。	1.學會羽 球基本步 法。 2.能將基 本步法實 際運用。 在擊球或 比賽上。 3.熟練米 字步法。 4.米字步 法運用時機。 5.認識與 學會平抽 球。 6.基本擊 球策略的 認識。 7.結合發 球與平抽 球的擊球	觀察 實作 問答	【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。 【人權教育】 人 J5 了 解社會上 有不同的 群體和文 化，尊重並 欣賞其差 異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺	

				運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		練習。 8 認識與了解不同擊球技巧，對羽毛球飛行路線與落點位置的差異性。		察自己的能力與興趣。	
第十六週	12/14~12/18	第五篇健康動起來 第四章棒球	健體-J-A2	1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1.敘述棒球場地規格及發展，藉由棒球手套總類的認識，開啟對棒球運動的認識。 2.引導學生了解各式握球法，並藉由你拋我接的活動，學習更精準的握球方式。 3.學習基本的手套	認知情意技能	【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。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺	

						接球方式，藉由互動式學習，提升接球技巧。		察自己的能力與興趣。	
第十七週	12/21~12/25	第五篇健康動起來 第四章棒球	健體-J-A2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會正確投球方式及傳接球的動作要領。 2. 引導學生了解棒球運動並積極參與全民運動。	認知情意技能	【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。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

<p>第十八週</p>	<p>12/28~1/1</p>	<p>第六篇健康跑跳碰 第一章田徑</p>	<p>健體-J-C2</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1.了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。 2.體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。</p>	<p>觀察實作</p>	<p>【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。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
-------------	------------------	---------------------------	----------------	---	---	---	-------------	---	--

				2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇 於挑戰的 學習態 度。					
第十 九週	1/4~1/8	第六篇健康跑跳 碰 第一章田徑	健體-J-C2	1d-IV-1 了解各項 運動技能 原理。 2c-IV-2 表現利他 合群的態 度，與他 人理性溝 通與和諧 互動。 2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇 於挑戰學 習態度。 3c-IV-1 表現局部 或全身性 的身體控 制能力， 發展專項 運動技 能。 3d-IV-3	Ab-IV-1 體適能促 進策略與 活動方 法。 Ga-IV-1 跑、跳與 推擲的基 本技巧。	1.了解起 跑的重要 性，並體 驗短距離 的蹲踞式 起跑、中 長距離跑 的站立式 起跑的動 作要領。 2.體驗不 同的短距 離起跑、 中長距離 起跑方 式，並熟 悉其動作 的要領。	觀察 實作	【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。 【人權教 育】 人J5 了 解社會上 有不同的 群體和文 化，尊重 並欣賞其 差異。 【生涯規 劃教育】 涯J3 覺 察自己的 能力與興 趣。	

				應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。					
第二十週	1/11~1/15	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	健體-J-C2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.引導學生明白接力賽跑的意義，並熟練傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。 2.引導學生思考接力賽跑的策略，並清楚如何選擇適宜的傳接棒和棒次安排的策	觀察實作	【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。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	

				<p>的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>		略。		<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
第二十一週	1/18~1/19	第六篇健康跑跳碰 第二章街舞(第三次段考)	健體-J-B1 健體-J-B2 健體-J-C3	<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>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現</p>	lb-IV-1 自由創作舞蹈。 lb-IV-2 各種社交舞蹈。	<p>1.引導學生了解街舞的相關概念，並能實作基本的 HIP HOP 舞蹈動作。</p> <p>2.說明舞蹈創作與編排的原則，利用分組合作</p>	觀察實作	<p>【國際教育】</p> <p>國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p> <p>國 J6 具備參與國際交流活動的能力。</p>	

				個人運動 潛能。		機會，展 現學生動 作創作和 展演的技 巧。 3.利用體 驗、編創 活動，培 養學生運 動欣賞與 團隊動能 的情意涵 養。			
--	--	--	--	-------------	--	---	--	--	--

註 1：請分別列出七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。