

## 109 學年度嘉義縣立竹崎高級中學國中部七年級第一學期健康與體育領域 教學計畫表

設計者：\_\_\_\_\_ (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：3

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	8/31-9/4	第一章健康舒適角	健體-J-A2	1. 理解並覺察身體、心理與社會各層面的健康。 2. 因應生活情境的健康需求，尋求解決健康問題。 3. 自我監督促進健康的行動並反省修正。	問答 觀察 實作	<b>【生命教育】</b> 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討	

						促進全人健康與幸福的方法。	
		第一章體適能	健體-J-A3 健體-J-B2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解體適能的定義。</li> <li>2. 分析體是能對生活的影響。</li> <li>3. 了解體適能的分類和要素。</li> <li>4. 分辨健康體適能與技能體適能的差異。</li> </ol>	實作 觀察 問答	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
二	9/7-9/11	第一章健康舒適角	健體-J-A2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 理解並覺察身體、心理與社會各層面的健康。</li> <li>2. 因應生活情境的健康需求，尋求解決健康問題。</li> <li>3. 自我監督促進健康的行動並反省修正。</li> </ol>	問答 觀察 實作	<b>【生命教育】</b> 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。	

		第一章體適能	健體-J-A3 健體-J-B2	1.能正確實作體適能檢測方法。 2.了解體適能運動處方基礎設計原則。 3.能評估個人體適能檢測結果。 4.能設計體適能促進的運動計畫。	實作 觀察 問答	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
三	9/14-9/1	第二章健康靠自己	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3	1.分析影響健康的因素。 2.自主思考運動、睡眠不足等造成的威脅感與嚴重性。 3.因應生活情境的健康需求，尋求解決運動與睡眠不足的策略。	觀察 實作	<b>【環境教育】</b> 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。	
		第一章體適能	健體-J-A3 健體-J-B2	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	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
四	9/21-9/25	第二章健康靠自己	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3	1.分析影響健康的因素。 2.自主思考運動、睡眠不足等造成的威脅感與嚴重性。	觀察 實作	<b>【環境教育】</b> 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。	

				3. 因應生活情境的健康需求，尋求解決運動與睡眠不足的策略。		值。	
		第二章運動安全	健體-J-A3	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。	
五	9/28-10/2	第三章身體的奧妙	健體-J-A2 健體-J-B3	1. 評估不良姿勢及駝背對健康造成的衝擊與風險。 2. 自主思考不良姿勢及駝背所造成的人體構造與器官的威脅感與嚴重性。 3. 認識系統運作進行減少健康風險的行動。	觀察 實作 討論	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
		第二章運動安全	健體-J-A3	1. 明白運動傷害發生的原因。 2. 了解正確的運動安全觀念。 3. 學習各項運動使用的護具，以及護具的用途。	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。	
六	10/5-10/9	第三章身體的奧妙	健體-J-A2	1. 評估不良姿勢	觀察	【生命教育】	

			健體-J-B3	及駝背對健康造成的衝擊與風險。 2. 自主思考不良姿勢及駝背所造成的人體構造與器官的威脅感與嚴重性。 3. 認識系統運作進行減少健康風險的行動。	實作 討論	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。	
		第二章運動安全	健體-J-A3	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. 明白空氣汙染對於運動的影響。 5. 利用科技產品，熟知空氣品質，放心運動。	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。	
七	10/12-10/16	第一章蛻變的你（第一次段考）	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B2	1. 自主思考青春期的健康問題。 2. 提出青春期保健自主管理的行動策略。 3. 樂於實踐青春	問答 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	

				期健康促進的生活型態。		重他人的身體自主權。	
		第一章籃球(第一次段考)	健體-J-A2	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 場地與基本規則、看懂裁判手勢。</li> <li>3. 籃球基本戰術與運動實踐。</li> <li>4. 了解持球三威脅作的使用。</li> <li>5. 熟練持球動作與基本球感練習。</li> </ol>	觀察技能情意	<b>【性別平等教育】</b> 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。 <b>【人權教育】</b> 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
八	10/19-10/23	第一章蛻變的你	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自主思考青春期的健康問題。</li> <li>2. 提出青春期保健自主管理的行動策略。</li> <li>3. 樂於實踐青春期健康促進的生活型態。</li> </ol>	問答觀察實作	<b>【性別平等教育】</b> 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。	
		第一章籃球	健體-J-A2	1. 認識各種傳球	觀察	<b>【性別平等</b>	

				<p>技能與方法，並在適當時機，運用適合的傳球動作。</p> <p>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。</p> <p>3. 不應該輕忽接球的重要性。</p> <p>4. 墊步結合接球動作，能讓進攻更具破壞性。</p>	技能情意	<p><b>教育】</b> 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><b>【人權教育】</b> 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><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
九	10/26-10/30	第一章蛻變的你	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自主思考青春期的健康問題。</li> <li>2. 提出青春期保健自主管理的行動策略。</li> <li>3. 樂於實踐青春期健康促進的生活型態。</li> </ol>	問答觀察實作	<p><b>【性別平等教育】</b> 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>	
		第一章籃球	健體-J-A2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 傳接球基本概念介紹。</li> <li>2. 與隊友合作運用傳接球完成進</li> </ol>	觀察技能情意	<p><b>【性別平等教育】</b> 性 J4 認識身體自主權</p>	

				攻。		<p>相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p><b>【人權教育】</b> 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><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
十	11/2-11/6	第二章打造獨一無二的我	<p>健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-B3</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自主思考自己的特質、自我概念。</li> <li>2. 運用正向思維充分地肯定自我。</li> <li>3. 樂於自我實現的生活型態。</li> </ol>	觀察實作	<p><b>【性別平等教育】</b> 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><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格</p>	

						特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。	
		第一章籃球	健體-J-A2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識換手運球的目的以及技巧。</li> <li>2. 學會基本運球並具備保護球不被對手抄截的能力。</li> <li>3. 能運用所學運球方法，達成進攻目的。</li> </ol>	觀察技能情意	<b>【性別平等教育】</b> 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。 <b>【人權教育】</b> 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
十一	11/9-11/13	第二章打造獨一無二的我	健體-J-A1 健體-J-B1 健體-J-B3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自主思考自己的特質、自我概念。</li> <li>2. 運用正向思維充分地肯定自</li> </ol>	觀察實作	<b>【性別平等教育】</b> 性 J4 認識身體自主權相關議題，維	

				我。 3. 樂於自我實現的生活型態。		護自己與尊重他人的身體自主權。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 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。	
		第二章排球	健體-J-A2 健體-J-C2	1. 認識排球低手發球、低手傳接球等排球基礎技術的重要性。 2. 認識正確的排球低手擊球的手部動作、身體軀幹姿勢的穩定。 3. 能夠操作低手擊球的動作，以及指出低手擊球動作的正確與否。	發表觀察實作	<b>【性別平等教育】</b> 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。 <b>【人權教育】</b> 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	

						<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
十二	11/16-11/20	第三章打破性別刻板印象	健體-J-A1 健體-J-C1 健體-J-C2 健體-J-C3	1. 思辨性別刻板印象的內涵。 2. 熟悉打破性別刻板印象的技能。 3. 公開表明尊重他人性別特質的立場。	觀察實作	<b>【性別平等教育】</b> 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。	
		第二章排球	健體-J-A2 健體-J-C2	1. 找到最適合自己低手發球的擊球位置。	發表觀察實作	<b>【性別平等教育】</b> 性 J4 認識	

				<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>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><b>【人權教育】</b> 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><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
十三	11/23-11/27	第三章打破性別刻板印象	<p>健體-J-A1</p> <p>健體-J-C1</p> <p>健體-J-C2</p> <p>健體-J-C3</p>	<p>1. 思辨性別刻板印象的內涵。</p> <p>2. 熟悉打破性別刻板印象的技能。</p> <p>3. 公開表明尊重他人性別特質的立場。</p>	觀察 實作	<p><b>【性別平等教育】</b> 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。</p> <p>性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與</p>	

						歧視。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通,具備與他人平等互動的能力。	
		第二章排球	健體-J-A2 健體-J-C2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在 9 人制排球比賽中,透過溝通討論擬定比賽策略。</li> <li>2. 能熟練的控制低手發球的方向及位置。</li> <li>3. 能判斷對方發球落點,並嘗試用低手傳球的動作接發球。</li> </ol>	發表 觀察 實作	<b>【性別平等教育】</b> 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。 <b>【人權教育】</b> 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化,尊重並欣賞其差異。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
十四	11/30-12/4	第一章吃出健康 (第二次段考)	健體-J-A3 健體-J-B2 健體-J-C1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運用精確的資訊,辨識安全農產品,選購當地</li> </ol>	問答 觀察 實作	<b>【環境教育】</b> 環 J7 透過「破循環」,	

			健體-J-C2	<p>當季的食材。</p> <p>2. 分析食品添加物的作用，做出健康的決定。</p> <p>3. 消費時，會確認食品標示。</p>		<p>了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。</p> <p>環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p>	
	第三章羽球（第二次段考）	健體-J-A2 健體-J-C2		<p>1. 認識羽球運動的起源。</p> <p>2. 學會羽球握拍方法。</p> <p>3. 認識準備發球前的持球動作。</p> <p>4. 學會羽球正拍發高遠球。與反拍發網前短球。</p> <p>5. 認識接發球區。</p>	觀察 實作 問答	<p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>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><b>【人權教育】</b></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><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	

十五	12/7-12/11	第一章吃出健康	健體-J-A3 健體-J-B2 健體-J-C1 健體-J-C2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。</li> <li>2. 分析食品添加物的作用，做出健康的決定。</li> <li>3. 消費時，會確認食品標示。</li> </ol>	問答 觀察 實作	<p><b>【環境教育】</b> 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p>	
		第三章羽球	健體-J-A2 健體-J-C2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學會羽球基本步法。</li> <li>2. 能將基本步法實際運用。在擊球或比賽上。</li> <li>3. 熟練米字步法。</li> <li>4. 米字步法運用時機。</li> <li>5. 認識與學會平抽球。</li> <li>6. 基本擊球策略的認識。</li> <li>7. 結合發球與平抽球的擊球練習。</li> <li>8 認識與了解不</li> </ol>	觀察 實作 問答	<p><b>【性別平等教育】</b> 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><b>【人權教育】</b> 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><b>【生涯規劃教育】</b></p>	

				同擊球技巧，對羽球飛行路線與落點位置的差異性。		涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
十六	12/14-12/18	第一章吃出健康	健體-J-A3 健體-J-B2 健體-J-C1 健體-J-C2	<ol style="list-style-type: none"> <li>運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。</li> <li>分析食品添加物的作用，做出健康的決定。</li> <li>消費時，會確認食品標示。</li> </ol>	問答 觀察 實作	<b>【環境教育】</b> 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。	
		第四章棒球	健體-J-A2	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>學習基本的手套接球方式，藉</li> </ol>	認知 情意 技能	<b>【性別平等教育】</b> 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。 <b>【人權教育】</b> 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並	

				由互動式學習，提升接球技巧。		欣賞其差異。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
十七	12/21-12/25	第一章吃出健康	健體-J-A3 健體-J-B2 健體-J-C1 健體-J-C2	<ol style="list-style-type: none"> <li>運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。</li> <li>分析食品添加物的作用，做出健康的決定。</li> <li>消費時，會確認食品標示。</li> </ol>	問答 觀察 實作	<b>【環境教育】</b> 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。	
		第四章棒球	健體-J-A2	<ol style="list-style-type: none"> <li>學會正確投球方式及傳接球的動作要領。引導學生了解棒球運動並積極參與全民運動。</li> </ol>	認知 情意 技能	<b>【性別平等教育】</b> 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。 <b>【人權教育】</b> 人 J5 了解	

						<p>社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
十八	12/28-1/1	第一章吃出健康	健體-J-A3 健體-J-B2 健體-J-C1 健體-J-C2	<ol style="list-style-type: none"> <li>運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。</li> <li>分析食品添加物的作用，做出健康的決定。</li> <li>消費時，會確認食品標示。</li> </ol>	問答 觀察 實作	<p><b>【環境教育】</b> 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p>	
		第一章田徑	健體-J-C2	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>體驗不同的短</li> </ol>	觀察 實作	<p><b>【性別平等教育】</b> 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身</p>	

				距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。		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。	
十九	1/4-1/8	第二章食安中學堂	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C1 健體-J-C2	1. 省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。 2. 自我監督三餐，進行環保愛地球的外食行動。 3. 持續地執行減少食品中毒風險的行動。	觀察 實作	【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。	
		第一章田徑	健體-J-C2	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。	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	

				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。		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。	
廿	1/11-1/15	第二章食安中學堂	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C1 健體-J-C2	1. 省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。 2. 自我監督三餐，進行環保愛地球的外食行動。 3. 持續地執行減少食品中毒風險的行動。	觀察 實作	【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。	
		第一章田徑	健體-J-C2	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	觀察 實作	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維	

				<p>團隊合作精神。</p> <p>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略。</p>		<p>護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p><b>【人權教育】</b> 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><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
廿一	1/18-1/22	第二章食安中學堂（第三次段考）	<p>健體-J-A2</p> <p>健體-J-B1</p> <p>健體-J-C1</p> <p>健體-J-C2</p>	<p>1. 省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。</p> <p>2. 自我監督三餐，進行環保愛地球的外食行動。</p> <p>3. 持續地執行減少食品中毒風險的行動。</p>	觀察實作	<p><b>【環境教育】</b> 環 J1 了解生物多樣性及環境承载力的重要性。</p> <p>環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。</p>	
		第二章街舞（第三次段考）	<p>健體-J-B1</p> <p>健體-J-B2</p> <p>健體-J-C3</p>	<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</p>	觀察實作	<p><b>【國際教育】</b> 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的</p>	

				蹈動作。 2. 說明舞蹈創作與編排的原則，利用分組合作機會，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。		價值。 國 J6 具備參與國際交流活動的能力。	
--	--	--	--	--	--	----------------------------	--

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。

## 109 學年度嘉義縣立竹崎高級中學國中部七年級第二學期健康與體育領域 科 教學計畫表

設計者：\_\_\_\_\_ (新課綱) (表十二之一)

一、教材版本：翰林版第 2 冊

二、本領域每週學習節數：3

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	2/15-2/19	第一章寵 eye 百分百	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3	1. 覺察自己視力健康情形。 2. 認識眼球構造及常見視力問題。 3. 有效進行視力保健，養成護眼好習慣。	觀察 發表 實作	<b>【家庭教育】</b> 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	
		第一章運動新視野	健體-J-A1	1. 利用資訊科技或書籍蒐集運動功能相關資料。 2. 評估自己對運動功能的認知。 3. 了解運動對學習效益影響的相關資訊，建立正	問答 實作	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	

				確的運動價值。 4. 了解運動對心理的正面效益，提高運動參與動機。			
二	2/22-2/26	第一章寵 eye 百分百	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3	1. 覺察自己視力健康情形。 2. 認識眼球構造及常見視力問題。 3. 有效進行視力保健，養成護眼好習慣。	觀察發表實作	<b>【家庭教育】</b> 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	
		第一章運動新視野	健體-J-A1	1. 了解運動對學習效益影響的相關資訊，建立正確的運動價值。 2. 了解運動對心理的正面效益，提高運動參與動機。	問答行動	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J4 了解自己的特質與價值觀。	
三	3/1-3/5	第一章寵 eye 百分百	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3	1. 覺察自己視力健康情形。 2. 認識眼球構造及常見視力問題。 3. 有效進行視力保健，養成護眼好習慣。	觀察發表實作	<b>【家庭教育】</b> 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	
		第一章運動新視野	健體-J-A1	1. 閱讀我國優秀運動員挑戰自我	問答實作	<b>【生涯規劃教育】</b>	

				<p>能力的相關報導，了解運動可以發揮身體潛能，挑戰身體極限，也能反思自己運動學習歷程的表現。</p> <p>2. 了解終身運動的重要性以及運動參與的原則。</p> <p>3. 能擬定自己的運動參與的計畫，做為日後身體活動的參考。</p>		<p>涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。</p>	
四	3/8-3/12	第二章健康從齒開始	<p>健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3</p>	<p>1. 覺察自己牙齒健康情形。</p> <p>2. 認識牙齒構造及口腔健康問題。</p> <p>3. 精熟潔牙方法。</p> <p>4. 實踐照護牙齒好習慣。</p>	觀察	<p><b>【家庭教育】</b> 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>	
		第二章奧林匹克運動會	<p>健體-J-B2 健體-J-B3 健體-J-C3</p>	<p>1. 了解奧林匹克運動會的歷史與文化價值。</p> <p>2. 能以美學方式去鑑賞奧運精神以及運動員表現。</p>	問答 實作	<p><b>【國際教育】</b> 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J14 培養</p>	

						並涵化道德倫理意義於日常生活。	
五	3/15-3/19	第二章健康從齒開始	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3	1. 覺察自己牙齒健康情形。 2. 認識牙齒構造及口腔健康問題。 3. 精熟潔牙方法。 4. 實踐照護牙齒好習慣。	觀察實作	<b>【家庭教育】</b> 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	
		第二章奧林匹克運動會	健體-J-B2 健體-J-B3 健體-J-C3	1. 了解奧林匹克運動會的歷史與文化價值。 2. 能以美學方式去鑑賞奧運精神以及運動員表現。	問答實作	<b>【國際教育】</b> 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。	
六	3/22-3/26	第三章護膚保衛戰	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3	1. 認識皮膚構造及常見皮膚問題。 2. 熟練洗臉、防晒方法。 3. 實踐照護皮膚好習慣。	觀察	<b>【家庭教育】</b> 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	
		第一章籃球	健體-J-A2	1. 瞭解投籃技巧	認知	<b>【生涯規劃】</b>	

				<p>與命中率對於比賽勝負的影響。</p> <p>2. 認識不同投籃技巧與使用區域。</p> <p>3. 不同距離的得分計算與規則。</p> <p>4. 進籃方式分為擦板與空心球。</p> <p>5. 了解腿部力量與整個投籃動作之間的關係。</p> <p>6. 熟練身體協調運作來完成流暢的投籃動作。</p>	觀察	<p><b>【教育】</b></p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
七	3/29-4/2	第四章聽力保健（第一次段考）	健體-J-A3	<p>1. 認識耳朵構造及常見耳朵問題。</p> <p>2. 實踐照護耳朵好習慣。</p>	觀察	<p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>	
		第一章籃球（第一次段考）	健體-J-A2	<p>1. 能夠注意哪些動作是錯誤的，進而能自我修正。</p> <p>2. 學會運球上籃與動作要領。</p> <p>3. 認識原地接球投籃與跑動接球投籃的動作要領與注意事項。</p> <p>4. 能夠學習正確</p>	觀察	<p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	

				<p>且有效率的投籃姿勢，進而能實際運用在比賽中。</p> <p>5. 正確的投籃動作有助於提高命中率。</p> <p>6. 透過全場跑動的傳接球以及與隊友的互動，讓投籃技術更加進步。</p>			
八	4/5-4/9	第一章與情緒壓力做朋友	健體-J-A2	<p>1. 探究情緒壓力對健康的衝擊與影響。</p> <p>2. 熟悉情緒控制與壓力調適的技巧。</p> <p>3. 自我監督並持續執行解壓技能。</p>	觀察發表	<p><b>【生命教育】</b></p> <p>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。</p>	
		第一章籃球	健體-J-A2	<p>1. 與隊友合作共同挑戰防守者完成得分。</p> <p>2. 運球切入造成防守狀態失衡，吸引協防者，使無球的隊友獲得</p>	觀察	<p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	

				投籃的空檔。 3. 沒有持球的進攻者能夠移動到空檔接球完成投籃。			
九	4/12-4/16	第一章與情緒壓力做朋友	健體-J-A2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 探究情緒壓力對健康的衝擊與影響。</li> <li>2. 熟悉情緒控制與壓力調適的技巧。</li> <li>3. 自我監督並持續執行解壓技能。</li> </ol>	觀察發表實作	<b>【生命教育】</b> 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。	
		第一章籃球	健體-J-A2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 給球跟進投籃練習。</li> <li>2. 擺脫防守者完成接球投籃動作。</li> <li>3. 基本小組戰術介紹。</li> <li>4. 能夠在有防守者的情況下，選擇較好的投籃機會。</li> <li>5. 藉由比進攻者少一人的防守者情況下，演練前</li> </ol>	觀察	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

				面所學基本戰術：運球切入分球與給球後跟進。 6. 了解個人命中率在不同投籃位置的變化。			
十	4/19-4/23	第二章遠離情緒困擾	健體-J-A2 健體-J-C2	1. 能夠辨識異常行為。 2. 尋求預防異常行為發生的策略。	觀察發表	<b>【生命教育】</b> 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。	
		第二章排球	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1. 透過影片欣賞，引導學生觀看舉球員與隊友間的暗號戰術，了解舉球員在比賽中的重要性，激發學習動機及參與感。 2. 學會正面高手傳球的動作要領。 讓學生在練習	提問觀察實作	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

				<p>中，找到最好的觸球及傳球時機。</p> <p>3. 了解正面、背後高手傳球的動作要領。</p> <p>4. 讓學生自我檢視是否能將高手傳球控制在目標範圍。</p>			
十一	4/26-4/30	第二章遠離情緒困擾	健體-J-A2 健體-J-C2	<p>1. 能夠辨識異常行為。</p> <p>2. 尋求預防異常行為發生的策略。</p>	觀察 實作	<b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
		第二章排球	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	<p>1. 在高手傳球跑動練習中，提升學生控球能力及心肺耐力。</p> <p>2. 學會舉球員在比賽中跑位及舉球技術。</p> <p>3. 學會六人制排球比賽基本運作模式。</p> <p>4. 了解六人制排球比賽換位方式及越位規則。</p>	提問 觀察 實作	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
十二	5/3-5/7	第三章快樂進行曲	健體-J-A2	<p>1. 評估自己的心理健康狀態。</p> <p>2. 熟練正向思考</p>	觀察 發表	<b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧	

				技能。 3. 持續執行促進心理健康的方法。		人際關係。	
		第二章排球	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1. 認識比賽常用裁判手勢與判決。 2. 學會六人制比賽隊形輪轉及換位規定。 3. 運用暗號手勢與隊友傳達進攻戰術。	提問 觀察 實作	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
十三	5/10-5/14	第三章快樂進行曲	健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-C2	1. 評估自己的心理健康狀態。 2. 熟練正向思考技能。 3. 持續執行促進心理健康的方法。	觀察 發表 實作	<b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
		第三章桌球	健體-J-A2	1. 透過趣味的桌球運動發展起源敘述，讓學生了解桌球運動歷史的演進，激發學習動機及參與感。 2. 讓學生了解各式球拍特性，並找到最適合自己的持拍方式。	提問 觀察 發表 實作	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

				<p>3. 使學生了解桌球運動的基本規則，並從球感練習中訓練手持球拍控制球的能力。</p> <p>4. 了解並學會正手發不旋轉長球的動作要領。</p> <p>5. 學會正手平擊球的動作要領。</p>			
十四	5/17-5/21	第一章用藥安全（第二次段考）	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B2	<p>1. 具體辨識藥物的種類。</p> <p>2. 了解正確用藥的行動。</p> <p>3. 能夠尋求用藥資源與諮詢。</p>	觀察實作	<b>【家庭教育】</b> 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	
		第三章桌球（第二次段考）	健體-J-A2	<p>1. 學會反手發不旋轉長球的動作要領。</p> <p>2. 學會反手推擋球的動作要領。</p> <p>3. 熟練正手平擊球及反手推擋球組合的動作要領。</p> <p>4. 從比賽中了解自己桌球技巧的優、缺點。</p> <p>5. 能分析比賽對手的習性，並擬</p>	發表實作觀察	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

				定作戰策略。			
十五	5/24-5/28	第一章用藥安全	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B2	1. 具體辨識藥物的種類。 2. 了解正確用藥的行動。 3. 能夠尋求用藥資源與諮詢。	觀察 實作	<b>【家庭教育】</b> 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	
		第四章足球	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1. 透過足球場地規格及演進，激發學生學習動機及參與感。 2. 引導學生了解足球基本技術，藉由足球網袋認識不同的部位控球。 3. 學會盤帶球要領。 4. 展現盤帶球技能。	認知 情意 技能	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
十六	5/31-6/4	第一章用藥安全	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B2	1. 具體辨識藥物的種類。 2. 了解正確用藥的行動。 3. 能夠尋求用藥資源與諮詢。	觀察 發表 實作	<b>【生命教育】</b> 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。	
		第四章足球	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 使學生了解傳球基本技巧，透過傳球練習傳球基本技巧。</li> <li>2. 了解並學會傳球的動作要領。</li> <li>3. 傳接球的綜合運用。</li> <li>4. 熟練傳接球的動作要領。</li> <li>5. 學習盤運球的技術動作。</li> <li>6. 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</li> </ol>	情意 認知 技能	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
十七	6/7-6/11	第一章用藥安全	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解藥品選購與使用的迷思。</li> <li>2. 熟悉藥品廣告訊息的識讀與批判技能。</li> <li>3. 練習正確選購藥品的好決定。</li> </ol>	觀察 發表 實作	<b>【生命教育】</b> 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。	
		第一章游泳	健體-J-A1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習基本泳姿提升游泳效能。</li> </ol>	發表 實作	<b>【海洋教育】</b> 海 J1 參與	

				<ul style="list-style-type: none"> <li>2. 藉由基礎訓練，提升游泳基本能力。</li> <li>3. 藉由陸上划手練習，熟練划手能力。</li> <li>4. 透過水上划手練習、提升划手效能。</li> </ul>	觀察	<p>多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
十八	6/14-6/18	第二章我愛健保	<p>健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-B2 健體-J-C1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 體認全民健保與醫療制度的重要。</li> <li>2. 能夠妥善使用醫療服務與資源。</li> </ul>	觀察實作	<p><b>【生命教育】</b> 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。</p>	
		第一章游泳	健體-J-A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 藉由側身完成換氣。</li> <li>2. 捷泳划手，提升換氣效能。</li> <li>3. 表現局部或全身性的身體控制能力。</li> <li>4. 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次</li> </ul>	發表實作觀察	<p><b>【海洋教育】</b> 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b></p>	

				以上)。		涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
十九	6/21-6/25	第二章我愛健保	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-B2 健體-J-C1	1. 體認全民健保與醫療制度的重要。 2. 能夠妥善使用醫療服務與資源。	觀察實作	<b>【生命教育】</b> 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。	
		第二章水上安全與自救	健體-J-A1	1. 藉由新聞訊息傳遞了解安全水域判斷。 2. 讓學生了解常見水域意外發生的原因。 3. 讓學生了解常見水域意外發生的原因。 4. 認識安全水域與警示旗。 5. 自救學習技能操作。 6. 浮具自製技能操作。 7. 叫叫伸拋划救	認知發表觀察實作	<b>【安全教育】</b> 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 <b>【海洋教育】</b> 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。	

				援法。			
廿	6/28-7/2	第二章我愛健保	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-B2 健體-J-C1	1. 體認全民健保與醫療制度的重要。 2. 能夠妥善使用醫療服務與資源。	觀察 實作	<b>【生命教育】</b> 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。	
		第三章體操	健體-J-B3	1. 認識體操起源。 2. 認識競技體操的種類。 3. 了解體操地板的基本技術。 4. 表現支撐、平衡、柔軟、跳躍的地板技術。 5. 表現旋轉的地板技術。 6. 表現直膝分腿滾翻的地板技術。 6. 理解體操動作組合的技巧與原則。 7. 展現地板組合	問答 實作	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

				<p>動作技巧。</p> <p>8. 創作與展演體操地板的動作組合。</p> <p>9. 應用體操技術原理評析他人的創作展演。</p>			
廿	6/28-7/2	第二章我愛健保（第三次段考）	<p>健體-J-A2</p> <p>健體-J-B1</p> <p>健體-J-B2</p> <p>健體-J-C1</p>	<p>1. 體認全民健保與醫療制度的重要。</p> <p>2. 能夠妥善使用醫療服務與資源。</p>	觀察實作	<p><b>【生命教育】</b></p> <p>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。</p>	
		第三章體操（第三次段考）	健體-J-B3	<p>1. 認識體操起源。</p> <p>2. 認識競技體操的種類。</p> <p>3. 了解體操地板的基本技術。</p> <p>4. 表現支撐、平衡、柔軟、跳躍的地板技術。</p> <p>5. 表現旋轉的地板技術。</p> <p>6. 表現直膝分腿</p>	問答實作	<p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	

				滾翻的地板技術。 6. 理解體操動作組合的技巧與原則。 7. 展現地板組合動作技巧。 8. 創作與展演體操地板的動作組合。 9. 應用體操技術原理評析他人的創作展演。			
--	--	--	--	---	--	--	--

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。