

## 貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

109 學年度嘉義縣水上國民中學七年級第一學期 健體 領域 健康 科 教學計畫表 設計者：健體領域教學團隊

一、教材版本：翰林版第一冊

二、本領域每週學習節數：

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	第一篇健康 滿點 第一章健康 舒適角	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。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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	Fb-IV-1 全人健康 概念與健 康生活型 態。	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	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	

				活技能。 4a-IV-2 自我監督、 增強個人促進健康的 行動，並反省修正。		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。		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。	
第二週	9/7~9/11	第一篇健康 滿點 第一章健康 舒適角	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。	1a-IV-1 理解生理、 心理與社會各層面健 康的概念。 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。 4a-IV-2 自我監督、 增強個人促進健康的 行動，並反省修正。	Fb-IV-1 全人健康 概念與健 康生活型 態。	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。	問答 觀察 實作	【生命教 育】 生 J2 探 討完整的 人的各個 面向，包 括身體與 心理、理 性與感性 、自由 與命定、 境遇與 嚮往，理	

						3. 自我監督促進健康的行動並反省修正。		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。
第三週	9/14~9/18	第一篇健康滿點 第二章健康靠自己	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	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	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	【環境教育】 環 J3 經由環境美與自然文學了解環境的倫理價值。

			畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。				
第四週	9/21~9/25	第一篇健康滿點 第二章健康靠自己	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	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	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	【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然的倫理價值。

			主動學習與創新求變的能力。	修正，持續表現健康技能。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。				
第五週	9/28~10/2	第一篇健康滿點 第三章身體的奧妙	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-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。	4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1. 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	<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。

第六週	10/5~10/9	第一篇健康滿點 第三章身體的奧妙	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-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。	4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1. 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。	
第七週	10/12~10/16	第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你	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	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康	1. 自主思考青春期的健康問題。 2. 提出青春自主管理的行動策略。 3. 樂於實踐青春健康促進	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，維護自己與尊重他人的身體自主權。	

			<p>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>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>	修正，持續表現健康技能。	因應的策略。	的生活型態。			
第八週	10/19~10/23	第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你	<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-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-A3 具備善用</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>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</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>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>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。</p>	<p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p>	<p>1. 自主思考青春期的健康問題。</p> <p>2. 提出青春期保健自主管理的行動策略。</p> <p>3. 樂於實踐青春期健康促進的生活型態。</p>	問答 觀察 實作	<p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與他人的身體自主權。</p>	

			<p>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>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>						
第九週	10/26~10/30	第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你	<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-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-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</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>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</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>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>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。</p>	<p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p>	<p>1. 自主思考青春期的健康問題。</p> <p>2. 提出青春期保健自主管理的行動策略。</p> <p>3. 樂於實踐青春期健康促進的生活型態。</p>	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>	

			<p>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>					
第十週	11/2~11/6	第二篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我（第一次段考）	<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-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 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-B3 具備審美</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>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>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。</p>	<p>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>1. 自主思考自己的特質、自我概念。</p> <p>2. 運用正向思維充分地肯定自我。</p> <p>3. 樂於自我實現的生活型態。</p>	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。</p> <p>涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。</p>

			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。					涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。	
第十一週	11/9~11/13	第二篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我	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-B1 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-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。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 自主思考自己的特質、自我概念。 2. 運用正向思維充分地肯定自我。 3. 樂於自我實現的生活型態。	觀察實作	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與他人的身體自主權。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。	
第十	11/16~11/20	第二篇快樂	健體-J-A1 具備體育	3a-IV-2 因應不同的	Db-IV-3	1. 思辨性	觀察	【性別平	

二週		青春行 第三章打破 性別刻板印 象	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-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。	生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	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。	實作	【 <b>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。	
第十三週	11/23~11/27	第二篇快樂 青春行 第三章打破 性別刻板印 象	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	3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向	1. 思辨性別刻板印象的內涵。 2. 熟悉打	觀察 實作	【 <b>性別平等教育</b> 】性 J2 釐清身體意象的性別	

			<p>意義，並積極實踐，不輕言放棄。</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>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>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>增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>的尊重態度。</p>	<p>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>	<p>迷思。</p> <p>性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p> <p>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。</p>		
第十四週	11/30~12/4	第三篇實在有健康第一章吃出健康	<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>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</p>	<p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>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。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	<p>1. 運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。</p> <p>2. 分析食品添加物的作用，做出健康</p>	問答觀察實作	<p><b>【環境教育】</b></p> <p>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</p>	

			<p>察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</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>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>的決定。</p> <p>3. 消費時，會確認食品標示。</p>		<p>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>	
第十五週	12/7~12/11	第三篇 實在有健康 第一章 吃出健康	<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>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-C1 具備生活中有關運動與健康的</p>	<p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>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。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	<p>1. 運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。</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>	問答觀察實作	<p><b>【環境教育】</b></p> <p>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。</p> <p>環 J15 認識產品的生命週期，探討</p>	

			<p>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>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>其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p>
第十六週	12/14~12/18	<p>第三篇 實在有健康</p> <p>第一章 吃出健康</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>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-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>健體-J-C2 具備利他</p>	<p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>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。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。</p>	<p>1. 運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。</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>問答觀察實作</p>	<p><b>【環境教育】</b></p> <p>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。</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>

			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。						
第十七週	12/21~12/25	第三篇實在有健康 第一章吃出健康	<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>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-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>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>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>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。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	<p>1. 運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。</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>	問答觀察實作	<p><b>【環境教育】</b></p> <p>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。</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>	

第十 八週	12/28~1/1	第三篇實在 有健康 第一章吃出 健康	<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>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-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>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>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>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。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>	Ea-IV-1 飲食的源 頭管理與 健康外 食。	<p>1. 運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。</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>	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。</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>	
第十 九週	1/4~1/8	第三篇實在 有健康 第二章食安 中學堂	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	<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>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服</p>	Ea-IV-1 飲食的源 頭管理與 健康的外 食。	<p>1. 省思三餐是否符合青春 期一日飲食指南建</p>	觀察 實作	<p><b>【環境教育】</b> 環 J1 了解生物多樣性及環</p>	

			<p>與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 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-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>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>務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</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>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食品中毒預防處理方法。</p>	<p>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>		<p>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>	
第二十週	1/11~1/15	第三篇實在有健康第二章食安中學堂	<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 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</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>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>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食品中毒預</p>	<p>1. 省思三餐是否符合青春一日飲食指南建議。</p> <p>2. 自我監督三餐，進行環保愛地球的外食行</p>	觀察實作	<p><b>【環境教育】</b></p> <p>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</p>	

			<p>本概念，應用於日常生活中。</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>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>促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>防處理方法。</p>	<p>動。</p> <p>3. 持續地執行減少食品中毒風險的行動。</p>	<p>互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。</p>		
第二十一週	1/18~1/19	<p>第三篇 實在有健康</p> <p>第二章 食安</p> <p>中學堂 (第二次段考)</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 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-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</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>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>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</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>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食品中毒預防處理方法。</p>	<p>1. 省思三餐是否符合青春一日飲食指南建議。</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>	<p>觀察實作</p>	<p><b>【環境教育】</b></p> <p>環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。</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>	

			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。						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

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。

109 學年度嘉義縣水上國民中學七年級第二學期 健體 領域健康科 教學計畫表 設計者：健體領域教學團隊

一、教材版本：翰林版第二冊

二、本領域每週學習節數：

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	1/20~1/26	第一篇健康照護 第一章寵 eye 百分百	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	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。 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	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。	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。	觀察發表作	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	

			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。	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。					
第二週	2/17~2/19	第一篇健康照護 第一章寵 eye 百分百	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。	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。 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。 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。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。	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	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	
第三週	2/22~2/26	第一篇健康照護 第一章寵	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式	1. 覺察自己視力健康情形。 2. 認識眼球構	觀察發表實作	【家庭教育】 家 J7 運	

		eye 百分比	<p>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 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-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>擊與風險。</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>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。</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>與管理策略。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。</p>	<p>造及常見視力問題。</p> <p>3. 有效進行視力保健，養成護眼好習慣。</p>		<p>用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>	
第四週	3/1~3/5	<p>第一篇健康照護</p> <p>第二章健康從齒開始</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-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>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-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3a-IV-1 精熟的操作健康技能。</p> <p>4a-IV-3 持續地</p>	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。</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></p> <p>家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</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。	執行促進健康及減少健康風險的行動。					
第五週	3/8~3/12	第一篇健康照護 第二章健康從齒開始	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分析知能，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。	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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。	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	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	
第六週	3/15~3/19	第一篇健康照護 第三章護膚保衛戰	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	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟的	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1. 認識皮膚構造及常見皮膚問題。 2. 熟練洗臉、防晒方法。	觀察	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃	

			<p>意義，並積極實踐，不輕言放棄。</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-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>操作健康技能。</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>3. 實踐照護皮膚好習慣。</p>		<p>個人生活目標。</p>	
第七週	3/22~3/26	第一篇健康照護 第四章聽力保健	<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>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>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行，並反省修正。</p>	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p>	<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> 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>	
第八週	3/29~4/2	第二篇從心開始 第一章與情緒壓力做朋友	<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</p>	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅性與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體</p>	<p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p>	<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</p>	觀察發表	<p><b>【生命教育】</b> 生 J2 探討完整的人的各個</p>	

			與解決體育與健康的問題。	會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		的技巧。 3.自我監督並持續執行解壓技能。		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。
第九週	4/5~4/9	第二篇從心開始 第一章與情緒壓力做朋友	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。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅性與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1.探究情緒壓力對健康的衝擊與影響。 2.熟悉情緒控制與壓力調適的技巧。 3.自我監督並持續執行解壓技能。	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。

第十週	4/12~4/16	第二篇從心開始 第二章遠離情緒困擾 (第一次段考)	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。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	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	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第十一週	4/19~4/23	第二篇從心開始 第二章遠離情緒困擾	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。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 能夠辨識異常行為。 2. 尋求預防異常行為發生的策略。	觀察實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

第十二週	4/26~4/30	第二篇建立美好人際第三章快樂進行曲	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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	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	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第十三週	5/3~5/7	第二篇建立美好人際第三章快樂進行曲	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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	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	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

			健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。						
第十四週	5/10~5/14	第三篇 醫療 新世代 第一章 用藥 安全	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-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。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 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。	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. 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。	
第十五週	5/17~5/21	第三篇 醫療 新世代 第一章 用藥 安全	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。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。	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	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。	

			<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-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>	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。	體、廣告等傳達的藥品選購資訊。				
第十六週	5/24~5/28	第三篇 醫療 新世代 第一章 用藥 安全	<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-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-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</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>Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。</p> <p>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 具體辨識藥物的種類。</li> <li>2. 了解正確用藥的行動。</li> <li>3. 能夠尋求用藥資源與諮詢。</li> </ol>	觀察發表作	<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>	

			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。						
第十七週	5/31~6/4	第三篇醫療 新世代 第一章用藥 安全	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-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。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 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。	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. 了解藥品選購與使用的迷思。 2. 熟悉藥品廣告訊息的識讀與批判技能。 3. 練習正確選購藥品的好決定。	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。	
第十八週	6/7~6/11	第三篇醫療 新世代 第二章我愛 健保	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	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度的重要。 醫療服務與資源。	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	

			<p>問題。</p> <p>健體-J-B1 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-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-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>	定健康行動策略。				<p>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>	
第十九週	6/14~6/18	第三篇 醫療新世代 第二章 我愛健保	<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 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</p>	<p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</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>	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	<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、</p>	

			<p>本概念，應用於日常生活中。</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-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>人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>	
第二週	6/21~6/25	第三篇 醫療新世代 第二章 我愛健保	<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 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-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以</p>	<p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</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>	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	<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</p>	

			<p>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-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>					道。	
第二十一週	6/28~6/30	第三篇 醫療新世代 第二章 我愛健保（第二次段考）	<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 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-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-C1 具備生活</p>	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	<ol 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> </ol>	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>	

			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 。						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

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。

109 學年度嘉義縣水上國民中學八年級第一學期 健體 領域 健康 科 教學計畫表 設計者：健體領域教學團隊

一、教材版本：翰林版第三冊

二、本領域每週學習節數：

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	第一篇致命吸引力 第一章菸酒檳榔	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。	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。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他	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 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。(1a-IV-3) 2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。(2a-IV-2) 3 讓學生能公開進行拒菸的	觀察發表	<b>【環境教育】</b> 環 J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。	

				人促進健康的信念或行為的影響力。		倡導。(4b-IV-3)			
第二週	9/7~9/11	第一篇致命吸引力 第一章菸酒檳榔	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。	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。 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。	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 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。(1a-IV-3) 2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。(2a-IV-2) 3 讓學生能公開進行拒菸的倡導。(4b-IV-3)	觀察實作	<b>【環境教育】</b> 環 J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。	
第三週	9/14~9/18	第一篇致命吸引力 第一章菸酒檳榔	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。	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。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的	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 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。(1a-IV-3) 2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。(2a-IV-2) 3 讓學生能公開進行拒菸的倡導。(4b-	問答觀察	<b>【環境教育】</b> 環 J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。	

				信念或行為的影響力。		IV-3)			
第四週	9/21~9/25	第一篇致命吸引力 第一章菸酒檳榔	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。	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。 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。	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 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。(1a-IV-3) 2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。(2a-IV-2) 3 讓學生能公開進行拒菸的倡導。(4b-IV-3)	問答 觀察	<b>【環境教育】</b> 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。	
第五週	9/28~10/2	第一篇致命吸引力 第二章成癮藥物的真相	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。	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。	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 讓學生認識成癮藥物的面貌。(1a-IV-3) 2 讓學生思考成癮藥物對個人、家庭、社會的威脅感與嚴重性。(2a-IV-2)	觀察 問答	<b>【品德教育】</b> 品 EJU4 自律負責。	
第六週	10/5~10/9	第一篇致命吸引力 第二章成癮藥物的真相	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	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮	1 讓學生認識成癮藥物的面貌。(1a-IV-3)	觀察 問答	<b>【品德教育】</b> 品 EJU4 自律負責。	

			能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	2 讓學生思考成癮藥物對個人、家庭、社會的威脅感與嚴重性。(2a-IV-2)			
第七週	10/12~10/16	第一篇致命吸引力 第二章成癮藥物的真相	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。	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。	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 讓學生認識成癮藥物的面貌。(1a-IV-3) 2 讓學生思考成癮藥物對個人、家庭、社會的威脅感與嚴重性。(2a-IV-2)	觀察 問答	<b>【品德教育】</b> 品EJU4 自律負責。	
第八週	10/19~10/23	第一篇致命吸引力 第三章我不吸煙我拒毒	健體-J-B1 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。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1. 讓學生能分析青少年使用成癮物質的原因。(1a-IV-2) 2. 讓學生熟悉遠離成癮物質的策略。(3b-IV-3) 3. 讓學生運用自我肯定的技能拒絕成癮物質的誘惑。(3a-IV-2) 4. 讓學生可以	觀察 問答	<b>【品德教育】</b> 品EJU4 自律負責。	

				修正，持續表現健康技能。 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。		做出不接觸成癮物質的決定。(2b-IV-1)			
第九週	10/26~10/30	第一篇致命吸引力 第三章我不吸煙我拒毒	健體-J-B1 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。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1. 讓學生能分析青少年使用成癮物質的原因。(1a-IV-2) 2. 讓學生熟悉遠離成癮物質的策略。(3b-IV-3) 3. 讓學生運用自我肯定的技能拒絕成癮物質的誘惑。(3a-IV-2) 4. 讓學生可以做出不接觸成癮物質的決定。(2b-IV-1)	觀察 問答	<b>【品德教育】</b> 品 EJU4 自律負責。	
第十週	11/2~11/6	第一篇致命吸引力	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與	1a-IV-4 理解促進健康生活	Bb-IV-5 拒絕成癮物質	1. 讓學生可以妥善利用戒治	觀察 問答	<b>【生命教育】</b> 生 J5 覺察生	

		第四章捍衛青春不成癮（第一次段考）	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。	的策略、資源與規範。 3a-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-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 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。	的自主行動與支持性規範、戒治資源。	資源與遵守規範。（1a-IV-4） 2. 讓學生能夠公開倡議拒毒。（4b-IV-2、4b-IV-3）		活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
第十一週	11/9~11/13	第一篇致命吸引力 第四章捍衛青春不成癮	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。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-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-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 4b-IV-3 公開	Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1. 讓學生可以妥善利用戒治資源與遵守規範。（1a-IV-4） 2. 讓學生能夠公開倡議拒毒。（4b-IV-2、4b-IV-3）	觀察 問答	<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。	

				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。					
第十二週	11/16~11/20	第二篇防疫總動員 第一章傳染病的防治	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。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 讓學生明白傳染病是如何發生。(1a-IV-2) 2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。(1a-IV-3、2a-IV-2)	觀察發表	<b>【閱讀素養教育】</b> 閱 J2 發展跨文本的比對、分析、深究的能力，以判讀文本知識的正確性。	
第十三週	11/23~11/27	第二篇防疫總動員 第一章傳染病的防治	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。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 讓學生明白傳染病是如何發生。(1a-IV-2) 2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。(1a-IV-3、2a-IV-2)	觀察發表	<b>【閱讀素養教育】</b> 閱 J2 發展跨文本的比對、分析、深究的能力，以判讀文本知識的正確性。	

第十四週	11/30~12/4	第二篇防疫 總動員 第一章傳染病的防治	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。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 讓學生明白傳染病是如何發生。(1a-IV-2) 2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。(1a-IV-3、2a-IV-2)	觀察發表	【閱讀素養教育】 閱 J2 發展跨文本的比對、分析、深究的能力，以判讀文本知識的正確性。	
第十五週	12/7~12/11	第二篇防疫 總動員 第二章戰勝傳染病	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-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	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-1 主動並公開表明個	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 讓學生提出傳染病防治策略。(1b-IV-4) 2 讓學生實踐健康自主管理的行動。(2b-IV-2、3a-IV-2、4a-IV-2) 3 讓學生公開倡導傳染病的預防策略。(4b-IV-1、4b-IV-3)	觀察問答	【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	

			育相互合作及與人和諧互動的素養。	人對促進健康的觀點與立場。 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。					
第十六週	12/14-12/18	第二篇防疫總動員 第二章戰勝傳染病	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-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。	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-3 公開	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 讓學生提出傳染病防治策略。(1b-IV-4) 2 讓學生實踐健康自主管理的行動。(2b-IV-2、3a-IV-2、4a-IV-2) 3 讓學生公開倡導傳染病的預防策略。(4b-IV-1、4b-IV-3)	觀察 問答	<b>【生命教育】</b> 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	

				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。					
第十七週	12/21~12/25	第三篇擁抱青春相信愛的第一章愛的真諦	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。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Db-IV-4 愛在意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。	1. 讓學生澄清欣賞、喜歡與迷戀。(1a-IV-1) 2. 讓學生認識愛的意涵。(1a-IV-1) 3. 讓學生學習維繫人際關係好方法。(2b-IV-1)	觀察實作	<b>【人權教育】</b> 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	
第十八週	12/28~1/1	第三篇擁抱青春相信愛的第二章約會的事	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-B1 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。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策、資源與規範。 3b-IV-1 熟悉各自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Db-IV-4 愛在意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Fa-IV-3 有利人際關係	1. 讓學生熟悉兩性交往邀約與拒絕技巧。(1a-IV-4、3b-IV-2、4a-IV-2) 2. 讓學生學習好好說再見的技巧。(3b-IV-1)	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。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 <b>【人權教育】</b> 人 J8 了解人	

					的因素與有效的溝通技巧。			身自由權，並具有自我保護的知能。
第十九週	1/4~1/8	第三篇擁抱青春相信愛第二章約會的事	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-B1 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。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策、資源與規範。 3b-IV-1 熟悉各自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 讓學生熟悉兩性交往邀約與拒絕技巧。(1a-IV-4、3b-IV-2、4a-IV-2) 2. 讓學生學習好好說再見的技巧。(3b-IV-1)	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。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 <b>【人權教育】</b> 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。
第二十週	1/11~1/15	第三篇擁抱青春相信愛第三章真愛要等待	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	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策、資源與規範。 1b-IV-3 因應	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，	1. 讓學生評估青少年發生性行為的衝擊與風險。(1a-IV-3) 2. 讓學生了解青少年性行為之法律規範。(1a-IV-4) 3. 讓學生善用	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。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害

			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。	生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 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。	以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	生活技能進行性行為的抉擇。(4b-IV-3、3b-IV-4) 4. 讓學生了解未成年懷孕的解決方法。(1a-IV-4)		與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 <b>【人權教育】</b> 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。
第二十一週	1/18~1/19	第三篇擁抱青春相信愛 第三章真愛要等待 (第二次段考)	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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策、資源與規範。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1. 讓學生評估青少年發生性行為的衝擊與風險。(1a-IV-3) 2. 讓學生了解青少年性行為之法律規範。(1a-IV-4) 3. 讓學生善用生活技能進行性行為的抉擇。(4b-IV-3、3b-IV-4) 4. 讓學生了解未成年懷孕的解決方法。(1a-IV-4)	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。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 <b>【人權教育】</b> 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。

109 學年度嘉義縣水上國民中學八年級第二學期 健體 領域 健康 科 教學計畫表 設計者：健體領域教學團隊

一、教材版本：翰林版第四冊

二、本領域每週學習節數：

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	1/20~1/26	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	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	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與生理、優生保健。	1 讓學生認識懷孕的過程及風險。(1a-IV-1、1a-IV-3) 2 讓學生熟悉優生保健的重要。(2a-IV-2)	觀察 實作	【家庭教育】 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。	

			與解決體育與健康的問題。						
第二週	2/17~2/19	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與生理、優生保健。	1 讓學生認識懷孕的過程及風險。(1a-IV-1、1a-IV-3) 2 讓學生熟悉優生保健的重要。(2a-IV-2)	觀察 實作	【家庭教育】 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。	
第三週	2/22~2/26	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	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。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1. 讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個別差異。(1a-IV-1) 2. 讓學生可以自我評估生長發育情形。(1a-IV-2、1a-IV-3) 3. 讓學生能提出促進生長發育的策略。(1a-IV-4、3a-IV-2)	觀察	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	

				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。					
第四週	3/1~3/5	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	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。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1. 讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個別差異。(1a-IV-1) 2. 讓學生可以自我評估生長發育情形。(1a-IV-2、1a-IV-3) 3. 讓學生能提出促進生長發育的策略。(1a-IV-4、3a-IV-2)	觀察	<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。	
第五週	3/8~3/12	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	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，	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2 人生各階段的	1. 讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個別差異。(1a-IV-1) 2. 讓學生可以	觀察	<b>【生命教育】</b> 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與	

			<p>不輕言放棄。</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>影響因素。</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>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>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。</p>	<p>身心發展任務與個別差異。</p>	<p>自我評估生長發育情形。</p> <p>(1a-IV-2、1a-IV-3)</p> <p>3. 讓學生能提出促進生長發育的策略。</p> <p>(1a-IV-4、3a-IV-2)</p>		<p>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>	
第六週	3/15~3/19	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化	<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-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>健體-J-B1 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</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。</p> <p>Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康指標的改善策略。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。</p>	<p>1. 認識老化的特徵。(1a-IV-2)</p> <p>2. 讓學生明白健康狀態影響因素與平均餘命的關係。(1a-IV-2)</p> <p>3. 讓學生檢視自己的生活型態儲備健康老化資本。(2b-IV-2、3b-IV-4、4a-IV-3)</p>	觀察	<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> <p>生 J3 反思生老病死與</p>	

			本概念，應用於日常生活中。					人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。
第七週	3/22~3/26	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化	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 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。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康指標的改善策略。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	1. 認讓學生認識老化的特徵。(1a-IV-2) 2. 讓學生明白健康狀態影響因素與平均餘命的關係。(1a-IV-2) 3. 讓學生檢視自己的生活型態儲備健康老化資本。(2b-IV-2、3b-IV-4、4a-IV-3)	觀察	<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 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。
第八週	3/29~4/2	第一篇生命的旅程 第四章用愛說再見	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	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	1. 讓學生明白死亡的含義及其衝擊。(2b-IV-1)	觀察	<b>【生命教育】</b> 生 J2 探討完整的人的

			性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	種自我調適技能。		2. 讓學生熟悉面對死亡的自我調適技能。 (3b-IV-1)		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 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	
第九週	4/5~4/9	第一篇生命的旅程 第四章用愛說再見	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。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	1. 讓學生明白死亡的含義及其衝擊。(2b-IV-1) 2. 讓學生熟悉面對死亡的自我調適技能。 (3b-IV-1)	觀察	<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 J3 反思 生老病死與 人生無常的 現象，探索 人生的目 的、價值與 意義。
第十週	4/12~4/16	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病（一） （第一次段考）	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。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	1. 讓學生了解慢性病對健康的威脅。（1a-IV-2、2a-IV-2） 2. 讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。（1a-IV-2、1b-IV-3）	觀察發表	<b>【生命教育】</b> 生 J3 反思 生老病死與 人生無常的 現象，探索 人生的目 的、價值與 意義。
第十一週	4/19~4/23	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病（一）	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	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	1. 讓學生了解慢性病對健康的威脅。（1a-IV-2、2a-IV-2） 2. 讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、	觀察發表	<b>【生命教育】</b> 生 J3 反思 生老病死與 人生無常的 現象，探索 人生的目 的、價值與

			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。			心血管疾病。 (1a-IV-2、 1b-IV-3)		意義。	
第十二週	4/26-4/30	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病(一)	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。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	1. 讓學生了解慢性病對健康的威脅。(1a-IV-2、2a-IV-2) 2. 讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。(1a-IV-2、1b-IV-3)	觀察發表	<b>【生命教育】</b> 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	
第十三週	5/3-5/7	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病(二)	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	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。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健	1. 讓學生了解糖尿病、腎臟病的成因及嚴重性(2a-IV-2)。 2. 讓學生檢視自己家族的慢性病史。(2a-IV-2) 3. 讓學生為預防慢性病實踐	觀察發表	<b>【生命教育】</b> 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	

			用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	持續表現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	康正向生活型態的建立。	健康生活習慣。(3a-IV-2、4a-IV-2)			
第十四週	5/10~5/14	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病(二)	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。	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。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	1. 讓學生了解糖尿病、腎臟病的成因及嚴重性(2a-IV-2)。 2. 讓學生檢視自己家族的慢性病史。(2a-IV-2) 3. 讓學生為預防慢性病實踐健康生活習慣。(3a-IV-2、4a-IV-2)	觀察發表	<b>【生命教育】</b> 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	
第十五週	5/17~5/21	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	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-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估。 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包	1 讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要性。(1b-IV-1) 2 讓學生熟悉事故傷害處理	問答觀察	<b>【安全教育】</b> 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故	

				技能。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	技巧及傷口照護。(1b-IV-3、3a-IV-1) 3 讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。(1b-IV-3、3a-IV-1)		的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
第十六週	5/24-5/28	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	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-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估。 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	1 讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要性。(1b-IV-1) 2 讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。(1b-IV-3、3a-IV-1) 3 讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。(1b-IV-3、3a-IV-1)	問答 觀察	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。	
第十七週	5/31-6/4	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	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-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估。 Ba-IV-3 緊急情境處理	1 讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要性。(1b-IV-1) 2 讓學生熟悉	問答 觀察	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。	

				健康技能和生活技能。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	事故傷害處理技巧及傷口照護。(1b-IV-3、3a-IV-1) 3 讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。(1b-IV-3、3a-IV-1)			
第十八週	6/7~6/11	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	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。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 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	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	1. 讓學生明白心肺復甦術的使用時機、技巧。(1b-IV-1、1b-IV-2、2a-IV-3) 2. 讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。(3a-IV-1、3a-IV-2、4b-IV-3)	觀察 分享	<b>【安全教育】</b> 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。	

第十九週	6/14~6/18	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	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。	的影響力。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 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。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	1. 讓學生明白心肺復甦術的使用時機、技巧。(1b-IV-1、1b-IV-2、2a-IV-3) 2. 讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。(3a-IV-1、3a-IV-2、4b-IV-3)	觀察 分享	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。
第二十週	6/21~6/25	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	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。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	1. 讓學生明白心肺復甦術的使用時機、技巧。(1b-IV-1、1b-IV-2、2a-IV-3) 2. 讓學生熟練	觀察 分享	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。

				念。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 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。		操作心肺復甦術、復甦姿勢。(3a-IV-1、3a-IV-2、4b-IV-3)			
第二十一週	6/28-6/30	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術(第二次段考)	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。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	1. 讓學生明白心肺復甦術的使用時機、技巧。(1b-IV-1、1b-IV-2、2a-IV-3) 2. 讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。(3a-IV-1、3a-IV-2、4b-IV-3)	觀察 分享	<b>【安全教育】</b> 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。	

				行調適並修正， 持續表現健康技 能。 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。					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

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。

---

109 學年度嘉義縣水上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：健體領域教學團隊

一、教材版本：翰林版第一冊

二、本領域每週學習節數：

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 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-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	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	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 類和要 素。 4. 分辨健	實作 觀察 問答	【生涯規 劃教育】 涯 J3 覺 察自己的 能力與興 趣。	

			動關係。	動計畫，實際參與身體活動。		康體適能與技能體適能的差異。			
第二週	9/7~9/11	第四篇運動好健康第一章體適能	<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>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>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>	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. 能評估個人體適能檢測結果。</p> <p>4. 能設計體適能促進的運動計畫。</p>	實作觀察問答	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第三週	9/14~9/18	第四篇運動好健康第一章體適能	<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>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以</p>	<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</p>	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	<p>1. 能執行體適能運動處方。</p> <p>2. 能分析運動計畫執行成效。</p>	實作觀察問答	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

			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。	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 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-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	<b>【安全教育】</b> 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第五週	9/28~10/2	第四篇運動好健康 第二章運動安全	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-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。	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	實作 觀察 問答	<b>【安全教育】</b> 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	

					Cb-IV-2 各項運動 設施的安全 使用規定。	具，以及 護具的用 途。			
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 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-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 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。	
第七 週	10/12~10/16	第五篇健康 動起來 第一章籃球	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	1c-IV-1 了解各項運 動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運	Hb-IV-1 陣地攻守 性球類運	1. 從生活 情境體會 籃球運動	觀察 技能 情意	【性別平 等教育】 性 J4 認	

			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。	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。	動動作組合及團隊戰術。	不只需要個人動作的優異，更重要的是團隊的合作。 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. 了解持球三威脅作的使用。 5. 熟練持球動作與基本球感練習。		識身體自主權相關議題，維護自己與他人的身體自主權。 【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。
第八週	10/19~10/23	第五篇健康動起來 第一章籃球	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。	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	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。	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

				力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。		2. 能夠學習正確且有效率的傳球姿勢，進而能實際用在比賽中。 3. 不應該忽接球的重要性。 4. 墊步結合接球動作，能讓進攻更具破壞性。		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 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。	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. 傳接球基本概念介紹。 2. 與隊友合作運用傳接球完成進攻。	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。 【 <b>生涯規 劃教育</b> 】 涯 J3 覺 察 自 己 的 能 力 與 興 趣。
第十 週	11/2~11/6	第五篇健康 動起來 第一章籃球 (第一次段 考)	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。	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 手抄截的 能力。 3. 能運用 所學運球 方法，達 成進攻目 的。	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</b>

								<b>劃教育】</b> 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 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 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。 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。	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。	
第十	11/16~11/20	第五篇健康	健體-J-A2 具備理解	1c-IV-1 了解各項運	Ha-IV-1	1. 找到最	發表	<b>【性別平</b>	

二週		動起來 第二章排球	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。	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。 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。	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。	適合自己低手發球的擊球位置。 2. 透過溝通討論，與他人合作學習，完成手感練習活動。 3. 學會低手發球的動作要領。	觀察實作	【 <b>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。 【 <b>生涯規劃教育</b> 】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十	11/23~11/27	第五篇健康	健體-J-A2 具備理解	1c-IV-1 了解各項運	Ha-IV-1	1. 在 9 人	發表	【 <b>性別平</b>	

三週		動起來 第二章排球	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。	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。 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。	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。	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。	觀察 實作	【 <b>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。	
第十四週	11/30~12/4	第五篇健康動氣來 第三章羽球	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。	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識羽球運動的起源。 2. 學會羽球握拍方法。 3. 認識準	觀察 實作 問答	【 <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	

			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。	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。		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。		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。	
第十五週	12/7~12/11	第五篇健康動起來 第三章羽球	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 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，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會羽毛球基本步法。 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。	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，維護自己與他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了	

						<p>5. 認識與學會平抽球。</p> <p>6. 基本擊球策略的認識。</p> <p>7. 結合發球與平抽球的擊球練習。</p> <p>8. 認識與了解不同擊球技巧，對羽球飛行路線與落點位置的差異性。</p>		<p>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>	
第十六週	12/14~12/18	<p>第五篇健康動起來</p> <p>第四章棒球</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>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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>Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>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。</p> <p>2. 引導學生了解各式握球</p>	<p>認知 情意 技能</p>	<p>【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了</p>	

						法，並藉由你拋我接的活動，學習更精準的握球方式。 3. 學習基本的手套接球方式，藉由互動式學習，提升接球技巧。		解社會上不同的群體和文 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。	
第十七週	12/21~12/25	第五篇健康 動起來 第四章棒球	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。	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，維護自己與他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上不同的群體和文	

								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。
第十八週	12/28~1/1	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	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-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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	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。	
第十九週	1/4~1/8	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	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-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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	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。	
第二十週	1/11~1/15	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合	Ab-IV-1 體適能促進策略與	1. 引導學生明白接力賽跑的	觀察實作	【性別平等教育】性 J4 認	

			<p>健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>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策略。</p>		<p>識身體自主權相關議題，維護自己與他人的身體自主權。 【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>
第二十一週	1/18~1/19	第六篇健康跑跳碰 第二章街舞（第二次段考）	<p>健體-J-B1 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</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。 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>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。</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 舞蹈動作。 2. 說明舞</p>	觀察實作	<p>【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 國 J6 具備參與國</p>

			<p>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>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。</p> <p>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。</p>		<p>際交流活動的能力。</p>	
--	--	--	---	--	--	---	--	------------------	--

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。

109 學年度嘉義縣水上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：健體領域教學團隊

一、教材版本：翰林版第二冊

二、本領域每週學習節數：

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	1/20~1/26	第四篇運動大視界 第一章運動新視野	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。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	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，建立正確的運動價值。	問答 實作	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的 人格特質 與價值 觀。	

						4. 了解運動對心理的正面效益，提高運動參與動機。			
第二週	2/17~2/19	第四篇運動大視界第一章運動新視野	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。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	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 人格特質 與價值 觀。	
第三週	2/22~2/26	第四篇運動大視界第一章運動新視野	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。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	1. 閱讀我國優秀運動員挑戰自我能力的相關報導，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。 2. 了解終身運動的重要性以及運動參與的原則。 3. 能擬定自己的運動參與的	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。	

						計畫，做為日後身體活動的參考。			
第四週	3/1~3/5	第四篇運動大視界 第二章奧林匹克運動會	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-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。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1. 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	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 【生涯規劃教育】 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。	
第五週	3/8~3/12	第四篇運動大視界 第二章奧林匹克運動會	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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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 了解運動在美學上的特	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹克運動	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	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 【生涯規劃教育】	

			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-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。	質與表現方式。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	會的精神。			涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。	
第六週	3/15~3/19	第五篇球類 真好玩 第一章籃球	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。	1c-IV-1 了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。 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，解決運動情感的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 瞭解投籃技巧與命中率對於比賽勝負的影響。 2. 認識不同投籃技巧與使用區域。 3. 不同距離的得分計算與規則。 4. 進籃方式分為擦板與空心球。 5. 了解腿部力量與整個投籃動作之間的關係。 6. 熟練身體協調運作來完成流暢的投籃動作。	認知觀察	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

第七週	3/22~3/26	第五篇球類 真好玩 第一章籃球	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。	動技能。 1c-IV-1 了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。 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，解決運動情感的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 能夠注意哪些動作是錯誤的，進而能自我修正。 2. 學會運球上籃與動作要領。 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。 4. 能夠學習正確且有效率的投籃姿勢，進而能實際運用在比賽中。 5. 正確的投籃動作有助於提高命中率。 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。	觀察	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第八週	3/29~4/2	第五篇球類 真好玩 第一章籃球	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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 與隊友合作共同挑戰防守者完成得分。 2. 運球切入造成防守狀態失	觀察	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興

			與解決體育與健康的問題。	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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		衡，吸引協防者，使無球的隊友獲得投籃的空檔。 3. 沒有持球的進攻者能夠移動到空檔接球完成投籃。		趣。	
第九週	4/5~4/9	第五篇球類真好玩 第一章籃球	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。	1c-IV-1 了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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 給球跟進投籃練習。 2. 擺脫防守者完成接球投籃動作。 3. 基本小組戰術介紹。 4. 能夠在有防守者的情況下，選擇較好的投籃機會。 5. 藉由比進攻者少一人的防守者情況下，	觀察	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

				策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		演練前面所學基本戰術：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。			
第十週	4/12~4/16	第五篇球類真好玩 第二章排球（第一次段考）	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-B1 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 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。 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。 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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。讓學生在練習中，找到最好的觸球及傳球時機。 3. 了解正面、背後高手傳球的動作要領。 4. 讓學生自我檢視是否能將高手傳球控制在目標範圍。	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。	

				問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					
第十 一週	4/19~4/23	第五篇球類 真好玩 第二章排球	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-B1 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 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。 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。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 在高手傳球跑動練習中，提升學生控球能力及心肺耐力。 2. 學會舉球員在比賽中跑位及舉球技術。 3. 學會六人制排球比賽基本運作模式。 4. 了解六人制排球比賽換位方式及越位規則。	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。	

第十二週	4/26~4/30	第五篇球類 真好玩 第二章排球	<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 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 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識比賽常用裁判手勢與判決。</li> <li>2. 學會六人制比賽隊形輪轉及換位規定。</li> <li>3. 運用暗號手勢與隊友傳達進攻戰術。</li> </ol>	提問 觀察 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十三週	5/3~5/7	第五篇球類 真好玩 第三章桌球	<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</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過趣味的桌球運動發展起源敘述，讓學生了</li> </ol>	提問 觀察 發表 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的	

			用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	術。	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。 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。 4. 了解並學會正手發不旋轉長球的動作要領。 5. 學會正手平擊球的動作要領。		能力與興趣。	
第十四週	5/10~5/14	第五篇球類真好玩 第三章桌球	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。	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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會反手發不旋轉長球的動作要領。 2. 學會反手推擋球的動作要領。 3. 熟練正手平	發表作觀察	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

				略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		擊球及反手推擋球組合的動作要領。 4. 從比賽中了解自己桌球技巧的優、缺點。 5. 能分析比賽對手的習性，並擬定作戰策略。			
第十五週	5/17~5/21	第五篇球類 真好玩 第四章足球	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-B1 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。	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。 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，發展專像運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	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。	

				策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					
第十六週	5/24~5/28	第五篇球類真好玩 第四章足球	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-B1 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。	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。 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，發展專像運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 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，	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 使學生了解傳球基本技巧，透過傳球練習傳球基本技巧。 2. 了解並學會傳球的動作要領。 3. 傳接球的綜合運用。 4. 熟練傳接球的動作要領。 5. 學習盤運球的技术動作。 6. 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	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。	

				解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					
第十七週	5/31~6/4	第六篇就是愛運動 第一章游泳	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。	1c-IV-1 了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 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1. 學習基本泳姿提升游泳效能。 2. 藉由基礎訓練，提升游泳基本能力。 3. 藉由陸上划手練習，熟練划手能力。 4. 透過水上划手練習，提升划手效能。	發表 實作 觀察	【海洋教育】 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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十八週	6/7~6/11	第六篇就是愛運動 第一章游泳	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。	1c-IV-1 了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 了解各	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣	1. 藉由側身完成換氣。 2. 捷泳划手，提升換氣效能。 3. 表現局部或全身性的身體	發表 實作 觀察	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練	

				<p>項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</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>	5 次以上)。	<p>控制能力。</p> <p>4. 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。</p>		<p>各種水域求生技能。</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>	
第十九週	6/14~6/18	<p>第六篇就是愛運動</p> <p>第二章水上安全與自救</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>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。</p>	<p>1. 藉由新聞訊息傳遞了解安全水域判斷。</p> <p>2. 讓學生了解常見水域意外發生的原因。</p> <p>3. 讓學生了解常見水域意外發生的原因。</p> <p>4. 認識安全水域與警示旗。</p> <p>5. 自救學習技能操作。</p> <p>6. 浮具自製技能操作。</p>	<p>認知情意發表觀察實作</p>	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p> <p><b>【海洋教育】</b></p> <p>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>	

						7. 叫叫伸拋划救援法。			
第二十週	6/21~6/25	第六篇就是愛運動 第三章體操	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。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	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。	問答 實作	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第二	6/28~6/30	第六篇就是	健體-J-B3 具備審美	1d-IV-1 了解各	Ia-IV-1 徒	1. 認識體操起	問答	<b>【生涯規</b>	

十一週		愛運動 第三章體操 (第二次段考)	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。	項運動技能原理。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	手體操動作組合。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	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。	實作	【劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
-----	--	-------------------------	---	--	-----------------------------	---	----	---------------------------	--

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。

109 學年度嘉義縣水上國民中學八年級第一學期 健體 領域 體育 科 教學計畫表 設計者：健體領域教學團隊

一、教材版本：翰林版第三冊

二、本領域每週學習節數：

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 全方位 第一章運動 與身體發展	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-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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 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. 了解運動時身體的生理反應。 2. 理解運動對身體發展的正面效益。 3. 了解和應用運動訓練的原則，診斷運動參與時的問題。	實作 觀察 問答	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

			辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	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。					
第二週	9/7~9/11	第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展	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-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-1 了解各項運動基本原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 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，修正個人的運動計畫。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	應用運動相關的資訊和科技解決個人運動參與問題。	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。	
第三週	9/14~9/18	第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展	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-1 了解各項運動基本原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	應用運動相關的資訊和科技解決個人運動參與問題。	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。	

			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。	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，修正個人的運動計畫。					
第四週	9/21~9/25	第四篇運動全方位第二章肌力訓練	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-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	1. 認識肌力訓練相關知識。 2. 使用日常物品作為肌力訓練工具時，仍要注意物品是否牢固或易碎，避免發生運動傷害。	實作觀察問答	<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。 <b>【閱讀素養教育】</b> 閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。	
第五週	9/28~10/2	第四篇運動全方位第二章肌力訓練	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-1 了解各項運動基礎原理和規則。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	規畫與改善肌肉適能。	實作觀察問答	<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。 <b>【閱讀素養教</b>	

				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。				育】 閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。	
第六週	10/5~10/9	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練	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-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	規畫與改善肌肉適能。	實作 觀察 問答	【生涯規劃教育】 涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 【閱讀素養教育】 閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。	
第七週	10/12~10/16	第五篇玩球 樂趣多 第一章籃球	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	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 透過趣味透過影片欣賞，讓學生了解上籃基本動作與快速進攻戰術的重要性，激發學習動機及參與感。 2. 學會運球三步上籃動作要領。 3. 讓學生在練	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，	

			育相互合作及與人 和諧互動的素養。	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-1 運用 運動技術的學 習策略。 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。		習中，找到最 好的跑動起跳 及蹬地上籃時 機。 4. 了解上籃分 解動作要領。 5. 讓學生自我 檢視是否已具 備運球三步上 籃的準備工 作。		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。	
第八 週	10/19~10/23	第五篇玩球 樂趣多 第一章籃球	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 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。 2c-IV-2 表現 利他合群的態 度，與他人理 性溝通與和諧 互動。	Hb-IV-1 陣 地攻守性球 類運動動作 組合及團隊 戰術。	1. 讓學生在空 手跑動接球上 籃練習中，找 到最好的傳球 時機與位置。 2. 讓學生在3 人一組直線上 籃練習中，學 會比賽基本三 人小組進攻戰 術。 3. 了解快速進 攻戰術的特性 與要領。	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。	

				<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-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>4. 能熟練做出轉守為攻的快速進攻戰術。</p>		<p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
<p>第九週</p>	<p>10/26~10/30</p>	<p>第五篇玩球 樂趣多 第一章籃球</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 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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>3c-IV-1 表現局部或全身性</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. 運用教練戰術板模擬演練方式，讓學生了解快速進攻的跑動傳球路線。</p> <p>2. 從戰術執行結果檢核表，自我檢驗是否了解戰術目的，並能有效執行。</p>	<p>觀察技能情意</p>	<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>	

				<p>的身體控制能力，發展專項運動技能。</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>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
第十週	11/2~11/6	<p>第五篇玩球          興趣多          第一章籃球          (第一次段考)</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 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 善用影像資料分析，學習如何檢討改進、調整戰術。</p> <p>2. 學會3對3籃球比賽的運作方式。</p>	觀察技能情意	<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>          涯 J3 覺察自己的能力與興</p>

				<p>運動技能。</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>				趣。	
第十一週	11/9~11/13	第五篇玩球 樂趣多 第二章排球	<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>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 透過影片欣賞，讓學生了解肩上發球在比賽中的重要性，激發學習動機及參與感。</p> <p>2. 讓學生在練習中，找到最好的拋球及擊球時機。</p> <p>3. 了解肩上漂浮發球的動作要領。</p> <p>4. 讓學生自我檢視是否已具備肩上漂浮發球的準備工作。</p>	發表觀察實作	<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>【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>	

第十二週	11/16~11/20	第五篇玩球 樂趣多 第二章排球	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。	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 讓學生在連續發球練習中，找到最好的拋球及擊球點。 2. 讓學生在循環練習中，學會比賽基本運作模式。	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。	
第十三週	11/23~11/27	第五篇玩球 樂趣多 第二章排球	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。	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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能熟練的控制肩上漂浮發球的方向及落點。 2. 了解肩上漂浮發球的特性，在9人制排球比賽中擬定發球策略。	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 了解社會上有不同的	

				<p>的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>				<p>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>	
第十四週	11/30~12/4	第五篇玩球 樂趣多 第三章羽球	<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 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>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>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>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解羽球後場區域擊球與高擊球的關聯。</li> <li>2. 認識後場高擊球在羽球中的重要性。</li> <li>3. 體驗高擊球動作揮擊的感覺。</li> <li>4. 運用不同丟擲力量、角度瞭解可產生的效果。</li> <li>5. 認識與學會長球技術。</li> <li>6. 認識與學會殺球技術。</li> <li>7. 能分辨殺球與長球動作要領的不同處。</li> </ol>	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>	
第十	12/7~12/11	第五篇玩球	健體-J-A2 具備理	1d-IV-1 了解	Ha-IV-1 網	1. 認識與學會	觀察	<b>【性別平等教</b>	

五週		<p>樂趣多 第三章羽球</p>	<p>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 備情意表達的能力，能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>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>/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>切球技術。</p> <p>2. 能分辨切球與長球、殺球動作要領的不同處。</p> <p>3. 運用影像記錄立即回放，反思自己的動作技能。</p> <p>4. 熟練高擊球技術。</p> <p>5. 瞭解長球、殺球與切球的球路特性與可能落點。</p> <p>6. 學習運用長球、殺球與切球的球路特性組合擊球。</p> <p>7. 瞭解場地位置與長球、殺球、切球的使用時機。</p>	實作 問答	<p><b>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>	
第十六週	12/14~12/18	<p>第五篇玩球 樂趣多 第四章棒球</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>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</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團</p>	<p>1. 藉由情境了解棒球好球區，進而提升打擊技能。</p> <p>2. 藉由打擊活動，提升打擊技能。</p> <p>3. 引導學生了</p>	認知 情意 技能	<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>健體-J-B1 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>健體-J-C3</p>	<p>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-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>隊戰術。</p>	<p>解接滾地球技術，並藉由接滾地球了解接球動作要領。</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>	
第十七週	12/21~12/25	<p>第五篇 玩球 樂趣多 第四章 棒球</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 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</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>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-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 引導學生了解接滾地球技術，並藉由接滾地球了解接球動作要領。</p> <p>2. 引導學生了解接高飛球技術，並藉由接高飛球了解接球動作要領。</p>	<p>認知情意技能</p>	<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> 涯 J3 覺察自</p>	

			<p>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>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>己的能力與興趣。</p>
<p>第十八週</p>	<p>12/28~1/1</p>	<p>第六篇運動樣行 第一章田賽</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-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-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</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了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>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>3c-IV-2 發展</p>	<p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1. 認識跳躍在生活中的重要性及運用方式。</p> <p>2. 瞭解跳躍在各項運動中的運用範疇。</p> <p>3. 瞭解並能操作立定跳遠的動作，從中引導學生體會動作過程中身體的感受。</p> <p>4. 透過活動瞭解雙手助擺的重要性。</p> <p>5. 透過活動的規劃，能自行蒐集資訊或觀摩他組的設計，進而瞭解</p>	<p>觀察實作</p>	<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> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

			和諧互動的素養。	動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		並嘗試做出跳躍的多樣性。 6. 活動中能展現自我挑戰精神，也能鼓勵及包容他人。 7. 能瞭解提升助跑速度的重要性。 8. 能跑出助跑之三個時期的速度與做出身體姿勢的控制。 9. 能了解並做出起跳動作的動作要領。			
第十九週	1/4~1/8	第六篇運動樣樣行 第一章田賽	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-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	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能瞭解提升助跑速度的重要性。 2. 能跑出助跑之三個時期的速度與做出身體姿勢的控制。 3. 能了解並做出起跳動作的動作要領。 4. 能瞭解起跳時，身體爆發力的重要性，	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。	

			<p>訊、媒體的互動關係。</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>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>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>3d-IV-1 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>並做出抗阻力的起跳動作。</p> <p>5. 能瞭解用力踩踏起跳製造出來的高度之重要性並能做出空中平衡動作。</p> <p>6. 能理解空中走步式的動作要領並試著協調做出連貫動作。</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>
第二十週	1/11~1/15	第六篇運動樣樣行 第一章民俗運動—跳繩	<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>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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>4c-IV-3 規劃提升體適能與</p>	<p>1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。</p> <p>1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。</p>	<p>1. 了解跳繩的效益，增加運動參與意願。</p> <p>2. 了解跳繩的技能概念和迴旋方式。</p> <p>3. 能表現不同的跳繩迴旋技能。</p> <p>4. 了解跳繩的技能概念和迴旋方式。</p> <p>5. 能表現不同</p>	觀察實作	<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</p>

				運動技能的運動計畫。		的跳繩迴旋技能。		差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第二十一週	1/18~1/19	第六篇運動樣樣行 第一章民俗運動—跳繩（第二次段考）	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。	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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1. 了解跳繩的技能概念和手部變化概念。 2. 能表現不同的手臂交叉跳繩技能。 3. 體驗不同形式的跳繩運動，擬定課後運動參與的計畫。 4. 能主動參與跳繩運動，提升個人體適能。 5. 能表現和創作進階性跳繩技能，展演雙人和多人的花式跳繩組合動作。	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。

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。

109 學年度嘉義縣水上國民中學八年級第二學期 健體 領域 體育 科 教學計畫表 設計者：健體領域教學團隊

一、教材版本：翰林版第四冊

二、本領域每週學習節數：

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	1/20~1/26	第四篇青春的躍動 第一章運動 營養	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-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	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. 透過生活實例探討運動表現與運動營養的相關性。 2. 瞭解運動營養的定義及內容。	問答 說明	【安全教 育】 安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。	
第二 週	2/17~2/19	第四篇青春的躍動 第一章運動 營養	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	1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所	1. 能瞭解並說出運動瘦身及節食瘦身差異性。 2. 能思考問題	問答 說明	【安全教 育】 安J3 了解日常生活容易發生事故	

			的能力。	際參與身體活動。	需營養素知識。	並能清楚的表達意見。 3. 面對情境能將所學的知識活用，明確做出決定。		的原因。	
第三週	2/22~2/26	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車	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-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1. 了解自行車做為休閒運動的良好條件。 2. 認識與自行車各項結構與用途。	問答說明	【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。	
第四週	3/1~3/5	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車	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-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	了解騎乘自行車前的安全須知與準備。	問答說明	【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。	
第五週	3/8~3/12	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車	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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶	1. 能夠設定適合自己的騎乘姿勢。 2. 了解騎乘自行車的相關禮	問答說明	【安全教育】 安J1 理解安全教育的意義。	

			的能力。	戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	外休閒運動綜合應用。	儀。 3. 能夠設定適合自己的騎乘姿勢。 4. 了解騎乘自行車的相關禮儀。 5. 認識自行車道建構相關知識與住家附近自行車道特色。 6. 學生能根據課程學習內容自行規畫一趟單車之旅。		安J6 了解運動設施安全的維護。	
第六週	3/15~3/19	第五篇運動大進擊 第一章籃球	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-B1 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	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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 透過趣味影片欣賞，讓學生了解防守技術在比賽場上的重要性，激發學習動機及參與感。 2. 學會防守基本動作要領。 3. 讓學生在練習中，找到最好的防守姿勢與動作。 4. 了解防守移動步法基本動	提問 觀察	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	

			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。			作要領。 5. 讓學生認識合法的防守觀念。			
第七週	3/22~3/26	第五篇運動大進擊第一章籃球	<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 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>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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>	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 讓學生了解人盯人防守的觀念與技巧。</p> <p>2. 讓學生在一對一攻防實戰演練中，學會常用的防守步法</p> <p>動作要領。</p> <p>3. 了解控制籃板球在比賽場上的重要性。</p> <p>4. 能熟練的做出爭搶籃板球動作要領。</p>	觀察發表實作	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	
第八週	3/29~4/2	第五篇運動大進擊第一章籃球	<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 備情意表</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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>	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1 從防守情境中，了解強弱邊無球防守的協防觀念。</p> <p>2 了解一、二、三線協防觀念，並能實際執行戰術的</p>	觀察發表實作	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	

			<p>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>	4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		<p>要求。</p> <p>3. 從3對3攻防實戰演練中，了解協防的動作及觀念。</p> <p>4. 善用教練戰術，學習如何檢討改進、調整協防觀念。</p>			
第九週	4/5~4/9	第五篇運動大進擊 第二章排球	<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 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 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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</p>	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 透過影片欣賞，引導學生觀看各隊扣球技術所形成的攻擊戰術，激發學習動機及參與感。</p> <p>2. 學會扣球準備的動作要領。</p> <p>3. 讓學生在練習中，找到最好的助跑起跳動作及位置。</p> <p>4. 讓學生自我檢視是否能助跑起跳，伸臂用手掌包覆住目標球體。</p>	提問 觀察 實作	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。	

				考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					
第十週	4/12~4/16	第五篇運動大進擊 第二章排球（第一次段考）	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-B1 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 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。 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。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 透過站立自拋自扣練習，學會揮臂扣球動作要領。 2. 運用手掌包覆球體擊球，學會控制球體旋轉及方向的技術。 3. 學會扣球技術中的落地動作要領。 4. 透過趣味活動遊戲，學會助跑、起跳、扣球、落地等分解動作。	提問 觀察 實作	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。	

				動技能。				
第十一週	4/19~4/23	第五篇運動大進擊 第二章排球	<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 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 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<ol style="list-style-type: none"> <li>學會自拋自扣動作要領。</li> <li>透過連續扣中間高球練習，學會與他人合作完成扣球技術。</li> <li>學會個人扣球技術自主訓練動作要領。</li> <li>透過二打二排球比賽練習，學會與他人合作完成扣球技術。</li> </ol>	提問 觀察 實作	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。
第十二週	4/26~4/30	第五篇運動大進擊 第三章桌球	<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</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>3c-IV-1 表現局</p>	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰	<ol style="list-style-type: none"> <li>認識與了解桌球抽球的原理。</li> <li>能分辨抽球</li> </ol>	提問 觀察 實作	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題

			用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	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。	術。	與平擊球的差異性。 3. 了解正手抽球動作關鍵要素。 4. 學會正手抽球技術。 5. 學會如何接抽球。		解決。	
第十三週	5/3~5/7	第五篇運動大進擊 第三章桌球	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。	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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識桌球正、反手位。 2. 學會左推右攻技術。 3. 認識基本桌球步法。 4. 了解步法與擊球的動作關聯性。 5. 學會側併步動作要領。 6. 能善用正、反手結合技術並結合腳步的移動實際比賽。 7. 能透過賽前策略與賽後檢討分析比賽情境。	提問 觀察 實作	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。	
第十四週	5/10~5/14	第五篇運動大進擊	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。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Ha-IV-1 網／牆性球類	1. 能善用正、反手結合技術	提問 觀察	【品德教育】	

		第三章桌球	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。	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。	運動動作組合及團隊戰術。	並結合腳步的移動實際比賽。 2. 能透過賽前策略與賽後檢討分析比賽情境。	實作	品J8 理性溝通與問題解決。	
第十五週	5/17~5/21	第五篇運動大進擊 第四章足球	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-B1 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。 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	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。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 藉由情境設計，了解個人進攻的重要性。 2. 藉由小組搭配，提高小組默契；並透過溝通合作，創造戰術價值。	認知情意技能	【生涯教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。	

			體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					
第十六週	5/24~5/28	第五篇運動大進擊 第四章足球	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-B1 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	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。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	透過溝通與協調，並於活動中達到團隊目標。	認知情意技能	【生涯教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。	

			<p>合作及與人和諧互動的素養。</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>展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>					
第十七週	5/31~6/4	第六篇大家動起來 第一章游泳	<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-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</p>	<p>1c-IV-1 了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 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。</p> <p>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落</p>	<p>1. 藉由情境認識仰泳自救的重要性。</p> <p>2. 練習仰泳踢水，同時自製浮具，達成仰泳自救的技巧。</p>	認知情意技能	<p><b>【海洋教育】</b></p> <p>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>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>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>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-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>水自救與仰漂30秒。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。</p>				
第十八週	6/7~6/11	第六篇大家動起來 第一章游泳	<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-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-A3 具備善用</p>	<p>1c-IV-1 了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 了解各項運動技能原理。</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</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。</p> <p>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。</p> <p>Gb-IV-2 游</p>	<p>1. 藉由仰式划手與換氣，進行仰泳練習。</p> <p>2. 藉由海豚游，了解蝶泳打水技巧。</p>	認知情意技能	<p><b>【海洋教育】</b></p> <p>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>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>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>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-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>泳前進25公尺（需換氣5次以上）。</p>				
第十九週	6/14~6/18	第六篇大家動起來 第一章游泳	<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-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-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</p>	<p>1c-IV-1 了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 了解各項運動技能原理。</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>3d-IV-3 應用思</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。</p> <p>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以</p>	<p>1. 運用陸上及水上划手練習，了解蝶泳划手技巧。</p> <p>2. 透過不同練習，體會換氣節奏，進行蝶泳練習。</p>	<p>認知情意技能</p>	<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>主動學習與創新求變的能力。</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>考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	上)。				
第二十週	6/21~6/25	第六篇大家動起來 第二章體操	<p>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。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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-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，展現個人</p>	Ia-IV-2 器械體操動作組合。	<p>1. 從生活中的體操新聞引發興趣，透過提問，引導學生能對體操運動具備欣賞的能力。</p> <p>2. 瞭解競技體操比賽的種類與評分標準。</p> <p>3. 瞭解平衡木的動作要領。</p> <p>4. 能做出平衡木不同方式的走動。</p> <p>5. 學生能嘗試做出平衡木各項動作。</p> <p>6. 學生能展現有自主決定的能力，能設計</p>	認知情意技能	<p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯J6 建立對於未來生涯的願景。</p>	

				運動潛能。		個人組合動作。 7. 學生能綜合技，成功且流暢地展現平衡木組合動作。			
第二十一週	6/28~6/30	第六篇大家動起來 第二章體操（第二次段考）	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。	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-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1. 能瞭解並做出雙腳並腿起跳的動作要領。 2. 能理解並做出雙手用力撐推身體的動作要領。 3. 學生能考量自我狀態並做出選擇。 4. 學生能綜合技術，成功且流暢地展現跳箱動作。	認知情意技能	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯J6 建立對於未來生涯的願景。	

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。