

111 學年度嘉義縣新港國民中學七年級第一學期健體領域 教學計畫表 設計者： 劉政昇 (表十二之一)

一、教材版本：翰林版國中健體 7 上教材 二、本領域每週學習節數： 3 節

三、本學期課程內涵：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨 領 域 統 整 規 劃
			學習表現	學習內容					
第一週	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角	健體-J-A2	1a-IV-1 1b-IV-2 1b-IV-3 4a-IV-2	Fb-IV-1	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。	一、健康的涵義 二、健康語詞接龍 三、全人的健康	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	【生命教育】 生 J2 生 J7	
第一週	第四篇運動好健康 第一章體適能	健體-J-A3 健體-J-B2	4c-IV-1 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-2	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. 分辨健康體適能與技能體適能的差異。	一、說明科技進步和身體活動量的關係 二、說明體適能的重要性 三、總結活動 四、體適能的分類	1. 問答： 。	【生涯規劃教育】 涯 J3	
第二週	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角	健體-J-A2	1a-IV-1 1b-IV-2 1b-IV-3 4a-IV-2	Fb-IV-1	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。	一、健康的身體 二、健康的心理 三、健康的社會 四、健康生活行動家	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	【生命教育】 生 J2 生 J7	
第二週	第四篇運動好健康 第一章體適能	健體-J-A3 健體-J-B2	4c-IV-1 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-2	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。	一、分站健康體適能檢測 二、評估體適能等級 三、設計體適能運動處方 四、總結活動	1. 問答 2. 體適能測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3	

第三週	第一篇健康滿點 第二章健康靠自己	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3	1a-IV-2、 1a-IV-3、 1b-IV-4、 2a-IV-2 2a-IV-3、 2b-IV-2、 3a-IV-2、 3b-IV-4 4a-IV-2、 4a-IV-3	Da-IV-4 Fb-IV-2	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。	一、人體城市 二、影響健康的因素 三、小芳的一日生活紀錄	1. 觀察 2. 實作	【環境教育】 環 J3
第三週	第四篇運動好健康 第一章體適能	健體-J-A3 健體-J-B2	4c-IV-1 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-2	1. 能執行體適能運動處方。 2. 能分析運動計畫執行成效。	一、運動計畫執行成果 二、運動計畫修正 三、總結活動	1. 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3
第四週	第一篇健康滿點 第二章健康靠自己	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3	1a-IV-2、 1a-IV-3、 1b-IV-4、 2a-IV-2 2a-IV-3、 2b-IV-2、 3a-IV-2、 3b-IV-4 4a-IV-2、 4a-IV-3	Da-IV-4 Fb-IV-2	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。	一、健康促進生活型態 1 二、健康促進生活型態 2 三、健康生活行動家 四、我的健康契約書	1. 觀察 2. 實作	【環境教育】 環 J3
第四週	第四篇運動好健康 第二章運動安全	健體-J-A3	1c-IV-2 4c-IV-1	Ba-IV-1 Bc-IV-1 Cb-IV-2	1. 明白運動傷害發生的原因。 2. 了解正確的運動安全觀念。	一、良好的身心狀況 二、注意環境安全與氣候 三、暖身運動與緩和運動 四、遵守運動規則	1. 實作 2. 問答。	【安全教育】 安 J1 安 J6
第五週	第一篇健康滿點 第三章身體的	健體-J-A2 健體-J-B3	4a-IV-3	Da-IV-2 Da-IV-4	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	一、教師講解 二、人體外部結構 三、正確姿勢看過來	1. 觀察 2. 討論	【生命教育】 生 J5

	奧妙				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			
第五週	第四篇運動好健康 第二章運動安全	健體-J-A3	1c-IV-2 4c-IV-1	Ba-IV-1 Bc-IV-1 Cb-IV-2	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。	一、正確的運動技巧 二、適當的保護措施 三、活動「運動安全我最行」	1. 觀察 2. 問答	【安全教育】 安 J1 安 J6
第六週	第一篇健康滿點 第三章身體的奧妙	健體-J-A2 健體-J-B3	4a-IV-3	Da-IV-2 Da-IV-4	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。	一、人體器官 二、人體系統 三、人體器官與系統的運作 四、維護器官的保健方法	1. 觀察 2. 討論	【生命教育】 生 J5
第六週	第四篇運動好健康 第二章運動安全	健體-J-A3	1c-IV-2 4c-IV-1	Ba-IV-1 Bc-IV-1 Cb-IV-2	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。	一、夏日高溫對影動的影響 二、紫外線對健康的影響說明 三、夏日運動的注意事項 四、說明空氣汙染對身體的影響 五、空氣汙染中的懸浮微粒簡介 六、適當的保護措施	1. 觀察 2. 問答	【安全教育】 安 J1 安 J6
第七週	第二篇快樂青春行 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	1a-IV-3 1b-IV-4 2a-IV-2 2b-IV-2 3a-IV-2	Db-IV-1 Db-IV-2	1. 讓學生自主思考青春期的健康問題。 2. 讓學生提出青春期保健自主管理的行動策略。 3. 讓學生樂於實踐青春期健康促進的生活型態。	一、青春期的轉變 二、認識女生生殖器官 三、為什麼會有「月經」	1. 觀察 2. 實作	【性別平等教育】 性 J4
第七週	第一次段考體育科				體適能測驗	體適能成績 80 起跳，體適能成績上傳後，若單項成績為『待加強』加 1 分、『中等』加 2 分、『銅牌』加 3 分、『銀牌』加 4 分、『金牌』加 5 分。	1. 實作	
第八週	第二篇快樂青春行 第一章蛻變的	健體-J-A1 健體-J-A2	1a-IV-3 1b-IV-4 2a-IV-2	Db-IV-1 Db-IV-2	1. 讓學生自主思考青春期的健康問題。 2. 讓學生提出青春期保健自主管理的行動策略。	一、月經週期怎麼算 二、經痛怎麼辦？ 三、月經週期要注意哪些個人衛	1. 觀察 2. 實作	【性別平等教育】 性 J4

	你	健體-J-A3 健體-J-B2	2b-IV-2 3a-IV-2		3. 讓學生樂於實踐青春期健康促進的生活型態。	生 四、如何選購內衣。			
第八週	第六篇健康跑 跳碰 第一章田徑	健體-J-C2	1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3 2c-IV-3	Ab-IV-1 Ga-IV-1	1. 引導學生明白接力賽跑的意義，並熟練傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。 2. 引導學生思考接力賽跑的策略，並清楚如何選擇適宜的傳接棒和棒次安排的策略。	一、站立式起跑 二、活動「起跑瞬間的加速度練習」 三、活動「起跑姿勢大比拚」 四、同心協力-接力賽跑 五、傳接棒秘訣 六、活動「使命必達」 七、活動「絕佳夥伴」 八、出奇制勝、堅持到底	1. 實作 2. 觀察	【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【生涯規劃教育】 涯 J3	
第九週	第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B2	1a-IV-3 1b-IV-4 2a-IV-2 2b-IV-2 3a-IV-2	Db-IV-1 Db-IV-2	1. 讓學生自主思考青春期的健康問題。 2. 讓學生提出青春期保健自主管理的行動策略。 3. 讓學生樂於實踐青春期健康促進的生活型態。	一、認識男生生殖器官 二、面對夢遺我該怎麼做？ 三、「勃起」、「夢遺」是什麼？ 四、男性的衛生保健該怎麼做 五、關於性衝動我了解多少	1. 觀察 2. 實作	【性別平等教育】 性 J4	
第九週	第六篇健康跑 跳碰 第一章田徑	健體-J-C2	1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3 2c-IV-3	Ab-IV-1 Ga-IV-1	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。	一、蹲踞式起跑 二、活動「絕佳拍檔」 三、活動「沒有最快，只有更快」	1. 實作	【性別平等教育】 性 J4 【生涯規劃教育】 涯 J3	
第十週	第二篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我	健體-J-A1 健體-J-B1 健體-J-B3	2a-IV-2 2b-IV-1 2b-IV-2 2b-IV-3 3a-IV-2	Db-IV-2 Fa-IV-1	1. 讓學生自主思考我的特質、自我概念。 2. 讓學生運用正向思維充分地肯定自我。 3. 讓學生樂於自我實現的生活型態。	一、我的心走向 二、自我認同 三、自我認同量表 四、特質樹 五、優點大轟炸	1. 觀察 2. 實作	【性別平等教育】 性 J4 【生涯規劃教育】 涯 J3、J4、 涯 J5	
第	第六篇健康跑	健體-J-B1	3c-IV-1	1b-IV-1	1. 引導學生了解街舞的相關概念，並能實	一、介紹街舞的起源與流行文化	1. 問答	【國際教	

十週	跳碰 第二章街舞	健體-J-B3 健體-J-C3	3c-IV-2	Ib-IV-2	作基本的HIP HOP舞蹈動作。 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。	二、進行Hip-Hop基本動作練習 三、總結活動 四、認識舞蹈相關要素 五、學習舞蹈創作技巧 六、認識展演與同儕評量方法 七、分組展演 八、總結活動	2.實作	【育】 國J4 國J6
第十一週	第二篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我	健體-J-A1 健體-J-B1 健體-J-B3	2a-IV-2 2b-IV-1 2b-IV-2 2b-IV-3 3a-IV-2	Db-IV-2 Fa-IV-1	1.讓學生自主思考我的特質、自我概念。 2.讓學生運用正向思維充分地肯定自我。 3.讓學生樂於自我實現的生活型態。	一、我並非完美小孩 二、正向思維 三、自我實現 四、我的伸展台	1.觀察 2.實作	【性別平等教育】 性J4 【生涯規劃教育】 涯J3、涯J4、涯J5
第十一週	創意健康操	健體-J-B1 健體-J-B3 健體-J-C3	3c-IV-1 3c-IV-2	Ib-IV-1 Ib-IV-2	1.引導學生了解街舞與健康操的相關概念，並能實作健康操舞蹈動作。 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。	一、介紹健康操 二、進行健康操基本動作練習 三、學習健康操動作展演技巧 四、認識健康操展演 五、分組展演 六、總結活動	1.問答 2.實作	【國際教育】 國J4 國J6
第十二週	第二篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象	健體-J-C1 健體-J-C2 健體-J-C3	3a-IV-2 4a-IV-2 4b-IV-3	Db-IV-3	1.讓學生思辨性別刻板印象的內涵。 2.讓學生熟悉打破刻板印象框架的技能。 3.讓學生公開表明尊重他人性別特質的立場。	一、城城的玩偶 二、跳出性別框架	1.觀察	【性別平等教育】 性J2、 J7、J11 【生涯規劃教育】 涯J5
第十二週	第六篇健康跑 跳碰 第一章田徑	健體-J-C2	1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1	Ab-IV-1 Ga-IV-1	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	一、長短距離大不同 二、說明擺臂動作要領 三、活動「擺臂動作練習」 四、活動「擺臂必要性體驗」	1.問答 2.實作 3.觀察	【性別平等教育】 性J4 【生涯規

			3d-IV-3 2c-IV-3		方式，並熟悉其動作的要領。			劃教育】 涯 J3	
第十三週	第二篇快樂青春行 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	3a-IV-2 4a-IV-2 4b-IV-3	Db-IV-3	1. 讓學生思辨性別刻板印象的內涵。 2. 讓學生熟悉打破刻板印象框架的技能。 3. 讓學生公開表明尊重他人性別特質的立場。	一、批判性思考技能練習 二、破除性別刻板印象 三、看重自己尊重他人	1. 觀察 2. 實作	【性別平等教育】 性 J2 性 J7 性 J11	
第十三週	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	健體-J-C2	1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3 2c-IV-3	Ab-IV-1 Ga-IV-1	1. 了解起跑架的安裝與使用，並操作短距離的蹲踞式起跑的動作要領。 2. 體驗不同的蹲踞式起跑方式並熟悉其動作的要領。	一、每個人使用起跑架的長短距離大不同 二、說明起跑架架護要領 三、活動「起跑架放置練習」 四、活動「起跑架跑步體驗」	1. 問答 2. 實作 3. 觀察	【性別平等教育】 性 J4 【生涯規劃教育】 涯 J3	
第十四週	第三篇實在有健康 第一章食安中學堂（第二次段考）	健體-J-A3 健體-J-B2 健體-J-C1 健體-J-C2	3a-IV-1 3a-IV-2 3b-IV-3 4b-IV-2	Ea-IV-1	1. 運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。 2. 分析食品添加物的作用，做出健康的決定。 3. 消費時，會確認食品標示。	一、食物的旅行 二、源頭如何把關—認識食品安全標章 三、農藥殘留量比一比 四、蔬果食前處理技巧	1. 問答 2. 觀察 3. 實作。	【環境教育】 環 J7 環 J15	
第十四週	體育科定期測驗第二次段考				100 公尺測驗	100 公尺測驗	1. 實作		
第十五週	第三篇實在有健康 第一章食安中學堂	健體-J-A3 健體-J-B2 健體-J-C1 健體-J-C2	3a-IV-1 3a-IV-2 3b-IV-3 4b-IV-2	Ea-IV-1	1. 運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。 2. 分析食品添加物的作用，做出健康的決定。 3. 消費時，會確認食品標示。	一、選購當季、當地蔬果 二、加工食品如何把關	1. 觀察 2. 實作	【環境教育】 環 J7 環 J15	
第十	第五篇健康動起來	健體-J-A2	1c-IV-1 1d-IV-1	Ha-IV-1	1. 認識羽球運動的起源。 2. 學會羽球握拍方法。	一、學習引導 二、簡介羽球的起源	1. 觀察 2. 問答	【性別平等教育】	

五週	第三章羽球	健體-J-C2	2c-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-1		3. 認識準備發球前的持球動作。 4. 學會羽球正拍發高遠球與反拍發網前短球。 5. 認識接發球區。	三、介紹球拍各部位名稱 四、正手握拍法 五、反手握拍拍法 六、握拍方式 七、發球基本概念 八、正拍發高遠球 九、反拍發網前短球 十、活動「羽球九宮格」 十一、發球策略應用	3. 實作	性 J4 【人權教育】 人 J5 【生涯規劃教育】 涯 J3
第十六週	第三篇實在有健康 第一章食安中學堂	健體-J-A3 健體-J-B2 健體-J-C1 健體-J-C2	3a-IV-1 3a-IV-2 3b-IV-3 4b-IV-2	Ea-IV-1	1. 運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。 2. 分析食品添加物的作用，做出健康的決定。 3. 消費時，會確認食品標示。	一、食品添加物 二、食品添加物停看聽	1. 問答 2. 觀察	【環境教育】 環 J7 環 J15
第十六週	第五篇健康動起來 第四章棒球	健體-J-A2	1c-IV-1 1d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	Hd-IV-1	1. 敘述棒球場地規格及發展，藉由棒球手套總類的認識，開啟對棒球運動的認識。 2. 引導學生了解各式握球法，並藉由你拋我接的活動，學習更精準的握球方式。 3. 學習基本的手套接球方式，藉由互動式學習，提升接球技巧。	一、介紹棒球守備位置及手套使用方式 二、活動「自我傳接球」 三、介紹棒球的握球方式 四、活動「你拋我接」 五、接球動作要領 六、手套接球要領 七、護球遊戲	1. 發表 2. 實作 3. 觀察 4. 認知	【生涯規劃教育】 涯 J3
第十七週	第三篇實在有健康 第一章食安中學堂	健體-J-A3 健體-J-B2 健體-J-C1 健體-J-C2	3a-IV-1 3a-IV-2 3b-IV-3 4b-IV-2	Ea-IV-1	1. 運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。 2. 分析食品添加物的作用，做出健康的決定。 3. 消費時，會確認食品標示。	一、消費者如何把關 二、食品標示	1. 問答 2. 觀察	【環境教育】 環 J7 環 J15
第十七週	第五篇健康動起來 第四章棒球	健體-J-A2	1c-IV-1 1d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	Hd-IV-1	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。	一、高肘傳球動作要領 二、活動「對牆投擲練習」 三、投手投球動作要領 四、活動「擲準得分王」	1. 認知 2. 情意 3. 技能 4. 認知	【人權教育】人 J5 【生涯規劃教育】

						五、踩壘包技術及傳球動作 六、活動「壘包爭奪戰」		涯 J3	
第十八週	第三篇實在有健康 第一章食安中學堂	健體-J-A3 健體-J-B2 健體-J-C1 健體-J-C2	3a-IV-1 3a-IV-2 3b-IV-3 4b-IV-2	Ea-IV-1	1. 運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。 2. 分析食品添加物的作用，做出健康的決定。 3. 消費時，會確認食品標示。	健康生活行動家——健康料理達人	1. 問答 2. 觀察	【環境教育】 環 J7 環 J15	
第十八週	第五篇健康動起來 第一章籃球	健體-J-A2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2	Hb-IV-1	1. 籃球投籃基本概念介紹。 2. 讓學生能做出擦板投籃動作。	一、投籃基本概念介紹 二、坐地投籃、站立投籃 三、擦板投籃練習 四、限時大挑戰	1. 技能 2. 情意 3 觀察	【性別平等教育】 性 J4	
第十九週	第三篇實在有健康 第二章吃出好健康	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C1 健體-J-C2	2a-IV-2 4a-IV-1 4a-IV-2 4a-IV-3	Ea-IV-1 Ea-IV-2	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。	一、晚餐吃什麼？ 二、均衡飲食 三、六大類食物 四、一日菜單 五、健康飲食聲明書	1. 觀察 2. 實作	【環境教育】 環 J1 環 J2	
第十九週	第五篇健康動起來 第一章籃球	健體-J-A2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2	Hb-IV-1	1. 認識各種傳球技能與方法，並在適當時機，運用適合的傳球動作。 2. 能夠學習正確且有效率的傳球姿勢，進而能實際運用在比賽中。 3. 不應該輕忽接球的重要性。 4. 墊步結合接球動作，能讓進攻更具破壞性。	一、籃球歷史與規則介紹 二、裁判手勢與狀況解說 三、介紹球感練習 四、介紹傳接球動作要領 五、胸前傳球 六、地板傳球 七、介紹傳球動作要領	1. 觀察 2. 技能。 3. 情意	【生涯規劃教育】 涯 J3	
第二十週	第三篇實在有健康 第二章吃出好健康	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C1 健體-J-C2	2a-IV-2 4a-IV-1 4a-IV-2 4a-IV-3	Ea-IV-1 Ea-IV-2	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。	一、健康外食技巧 二、外食兼顧環保 三、製作並發表健康外食指南 四、鼓勵與建議	觀察： 能說出外食技巧。	【環境教育】 環 J1 環 J2	
第	第五篇健康動	健體-J-A2	1c-IV-1	Hb-IV-1	1. 認識換手運球的目的以及技巧。	一、轉身運球	1. 觀察	【生涯規	

二十週	起來 第一章籃球		1d-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2		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。	二、活動「運球我最行」 三、活動「我會作選擇」		劃教育 涯 J3	
第二十一週	第三篇實在有健康 第二章吃出好健康（第三次段考）	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C1 健體-J-C2	2a-IV-2 4a-IV-1 4a-IV-2 4a-IV-3	Ea-IV-1 Ea-IV-2	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。	一、食品中毒 二、食品中毒的原因與症狀 三、食品中毒的處理流程 四、預防食物中毒大補帖 五、健康生活行動家	1. 觀察	【環境教育】 環 J1 環 J2	
第二十一週	體育科（第三次段考）				籃球-限時擦板投籃測驗	籃球擦板投籃（男生 30 秒，女生 40 秒）	1. 觀察 2. 實作		

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

111 學年度嘉義縣新港國民中學七年級第二學期健康與體育領域 教學計畫表 設計者：劉政昇（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 節

三、本學期課程內涵：

第二學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量 方式	議題融入	跨 領 域 統 整 規 劃
			學習表現	學習內容					
第一週	第一篇健康 照護 第一章寵	健體-J-A1 健體-J-A2	1a-IV-3 2a-IV-2 3a-IV-2	Da-IV-1 Da-IV-3	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。	一、引起動機 二、眼睛的構造 三、視覺的產生	觀察 發表 實作	【家庭教育】 家 J7	

	eye 百分比	健體-J-A3	3b-IV-4						
第一週	第四篇運動 大視界 第一章運動 新視野	健體-J-A1	1c-IV-1 3d-IV-3 4c-IV-3	Bc-IV-2	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。 4. 了解運動對心理的正面效益，提高運動參與動機。	一、學習引導 二、簡介運動功能 三、評估運動功能	問答 實作	【生涯規劃教育】 涯 J4	
第二週	第一篇健康 照護 第一章寵 eye 百分比	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3	1a-IV-3 2a-IV-2 3a-IV-2 3b-IV-4	Da-IV-1 Da-IV-3	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。	一、活動「我有眼睛困擾嗎？」 二、常見的眼睛問題	觀察 發表 實作	【家庭教育】 家 J7	
第二週	第四篇運動 大視界 第一章運動 新視野	健體-J-A1	1c-IV-1 3d-IV-3 4c-IV-3	Bc-IV-2	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。	一、探究運動對學習效益的影響 二、案例評析 三、探究運動對心理的影響 四、理解學校SH150活動 五、探究運動對心理的影響	問答 行動	【生涯規劃教育】 涯 J4	
第三週	第一篇健康 照護 第一章寵 eye 百分比	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3	1a-IV-3 2a-IV-2 3a-IV-2 3b-IV-4	Da-IV-1 Da-IV-3	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。	一、常見的眼睛問題 二、珍惜所eye視界無礙	觀察 發表 實作	【家庭教育】 家 J7	
第三週	跳繩跑跳 碰		1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1	Ic-IV-1 Ic-IV-2	1. 學生能了解跳繩運動的相關技能概念，並能流暢的進行跳繩及甩繩動作。 2. 說明跳繩運動的原則，利用分組合作機會，讓學生能展現團體跳繩的動作技巧和流暢進行展演的技巧。 3. 運用跳繩運動技術的學習策略來進行跳繩團體競賽，並在練習跳繩當中表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	一、跳繩 1. 花繩初上： a. 短跳繩連續跳、 b. 短跳繩跑步跳、 c. 長繩搖籃跳 d. 團體長繩迴環跳	觀察 實作 口語		

第四週	第一篇健康 照護 第二章健康 從齒開始	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3	1a-IV-3 2a-IV-2 2b-IV-2 3a-IV-1 4a-IV-3	Da-IV-1 Da-IV-3	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。	一、牙齒經驗分享 二、牙齒的構造 三、常見的口腔問題	觀察	【家庭教育】 家 J7	
第四週	跳繩跑跳 碰		1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1	Ic-IV-1 Ic-IV-2	1. 學生能了解跳繩運動的相關技能概念，並能流暢的進行跳繩及甩繩動作。 2. 說明跳繩運動的原則，利用分組合作機會，讓學生能展現團體跳繩的動作技巧和流暢進行展演的技巧。 3. 運用跳繩運動技術的學習策略來進行跳繩團體競賽，並在練習跳繩當中表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	一、跳繩 2. 跳繩 follow me： a. 團隊默契大考驗，上階梯、白線左右跳 b. 1234 跳一跳 c. 二人三腳 d. 團隊跳繩	觀察 實作 口語		
第五週	第一篇健康 照護 第二章健康 從齒開始	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3	1a-IV-3 2a-IV-2 2b-IV-2 3a-IV-1 4a-IV-3	Da-IV-1 Da-IV-3	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。	一、口腔清潔的重要。 二、牙線的使用 三、牙間刷介紹 四、牙齒照護一起來 五、檢視我的護齒習慣	觀察 實作	【家庭教育】 家 J7	
第五週	跳繩跑跳 碰		1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1	Ic-IV-1 Ic-IV-2	1. 學生能了解跳繩運動的相關技能概念，並能流暢的進行跳繩及甩繩動作。 2. 說明跳繩運動的原則，利用分組合作機會，讓學生能展現團體跳繩的動作技巧和流暢進行展演的技巧。 3. 運用跳繩運動技術的學習策略來進行跳繩團體競賽，並在練習跳繩當中表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	一、跳繩 3. 跳繩合作樂無窮 a. 多人連續跳繩挑戰 b. 男女分組跳戰賽 c. 團隊競賽 d. 跳繩比賽影片欣賞與跳繩拍攝	觀察 實作 口語		
第六週	第一篇健康 照護 第三章護膚 保衛戰	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3	1a-IV-3 3a-IV-1 4a-IV-3	Da-IV-1	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。	一、皮膚問題好困擾 二、介紹皮膚構造 三、介紹常見皮膚問題 四、檢視是否做到皮膚照護工作	觀察	【家庭教育】 家 J7	

						五、介紹正確洗臉方式 六、為什麼流汗會臭？ 七、皮膚防晒			
第六週	第五篇球類 真好玩 第一章籃球	健體-J-A2	1c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Hb-IV-1	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	一、講解不同投籃技巧的差異與使用時機 二、投籃姿勢的示範與講解 三、運用身體協調提昇命中率	認知 觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3	
第七週	第一篇健康 照護 第四章聽力 保健（第一次段考）	健體-J-A3	1a-IV-3 1b-IV-4 4a-IV-2	Da-IV-1	1. 認識耳朵構造及常見耳朵問題。 2. 實踐照護耳朵好習慣。	一、引起動機 二、認識耳朵構造 三、認識耳朵問題 四、護耳好方法 五、健康生活行動家	觀察	【家庭教育】 家 J7	
第七週	體育科第一次段考				持跳繩進行以三分鐘個人完成之次數		實作		
第八週	第二篇從心 開始 第一章與情 緒壓力做朋友	健體-J-A2	2a-IV-2 2a-IV-3 3b-IV-1 4a-IV-2 4a-IV-3	Fa-IV-4	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。	一、青少年的煩心事 二、了解自己的壓力源 三、壓力反應 四、適度壓力讓表現更好	觀察 發表	【生命教育】 生 J2	
第八週	第五篇球類 真好玩 第一章籃球	健體-J-A2	1c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Hb-IV-1	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。	一、切傳練習 二、四人一組，開始練習	觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3	
第九週	第二篇從心 開始 第一章與情	健體-J-A2	2a-IV-2 2a-IV-3 3b-IV-1	Fa-IV-4	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。	一、當壓力來敲門 二、解壓步驟	觀察 發表 實作	【生命教育】 生 J2	

	緒壓力做朋友		4a-IV-2 4a-IV-3						
第九週	第五篇球類真好玩 第一章籃球（第一次段考）	健體-J-A2	1c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Hb-IV-1	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。	一、針對投籃常見錯誤動作加以修正 二、活動「激戰 21」 三、上籃動作要領示範與講解 四、活動「後有追兵上籃練習」 五、填寫上籃動作檢核表與教師回饋	觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3	
第十週	第二篇從心開始 第二章遠離情緒困擾	健體-J-A2 健體-J-C2	1a-IV-2 1b-IV-3	Fa-IV-5	1. 能夠辨識異常行為。 2. 尋求預防異常行為發生的策略。	一、情緒是什麼 二、情緒萬花筒 三、情緒來了怎麼辦 四、做情緒的主人——自我調適技能 五、什麼是異常行為 六、攻擊行為 七、強迫症 八、焦慮症	觀察發表	【生命教育】 生 J2	
第十週	第五篇球類真好玩 第二章排球	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Ha-IV-1	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。	一、透過影片介紹舉球員在比賽中的角色 二、高手傳球的動作要領 三、活動「高手對牆傳球練習」 四、活動「高手傳球投籃練習」	提問 觀察 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3	
第十一週	第二篇從心開始	健體-J-A2	1a-IV-2 1b-IV-3	Fa-IV-5	1. 能夠辨識異常行為。 2. 尋求預防異常行為發生的策略。	一、憂鬱症 二、走出藍色情緒風暴	觀察 實作	【品德教育】	

	第二章遠離情緒困擾	健體-J-C2						品 J1	
第十一週	第五篇球類真好玩 第二章排球	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Ha-IV-1	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。	一、活動「高手傳球跑動練習」 二、活動「模擬比賽中舉球員練習」 三、六人制排球比賽方式及隊形介紹 四、六人制排球比賽接發球隊形換位方式介紹	提問 觀察 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3	
第十二週	第二篇建立美好人際 第三章快樂進行曲	健體-J-A2	1a-IV-3 3a-IV-1 4a-IV-2 4a-IV-3	Fa-IV-5	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。	一、誰的心理狀態較趨於健康 二、心情溫度計 三、保持規律作息 四、均衡飲食 五、建立規律運動習慣	觀察 發表	【品德教育】 品 J1	
第十二週	第五篇球類真好玩 第二章排球	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Ha-IV-1	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。	一、活動「比手畫腳趣味活動」 二、活動「六人制排球比賽」	提問 觀察 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3	
第十三週	第二篇建立美好人際 第三章快樂進行曲	健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-C2	1a-IV-3 3a-IV-1 4a-IV-2 4a-IV-3	Fa-IV-3	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。	一、學習正向思考 二、正向思考演練 三、幫助別人 四、身心鬆弛練習 五、健康生活行動家	觀察 發表 實作	【品德教育】 品 J1	
第十三週	第五篇球類真好玩 第三章桌球	健體-J-A2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3	Ha-IV-1	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。	一、桌球運動發展歷史及各式球拍持法特性 二、正手發不旋轉長球的動作	提問 觀察 發表	【生涯規劃教育】 涯 J3	

			3d-IV-2 4d-IV-1		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。	要領 三、活動「連續正手發不旋轉長球」 四、正手平擊球的動作要領 五、活動「正手平擊球循環練習」	實作		
第十四週	第三篇醫療新世代第一章用藥安全(第二次段考)	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B2	1a-IV-4 3b-IV-3 4a-IV-1	Bb-IV-1 Bb-IV-2	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。	一、引起動機：常見錯誤用藥 二、常見用藥迷思(一) 三、常見用藥迷思(二)	觀察實作	【家庭教育】 家J7	
第十四週	體育科第二次段考				排球高手舉球測驗	一顆2分，六十分起跳。			
第十五週	第三篇醫療新世代第一章用藥安全	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B2	1a-IV-4 3b-IV-3 4a-IV-1	Bb-IV-1 Bb-IV-2	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。	一、正確用藥五核心	觀察實作	【家庭教育】 家J7	
第十五週	第五篇球類真好玩第三章桌球	健體-J-A2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3d-IV-2 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 學會正手發不旋轉長球的動作要領。 2. 學會正手推擋球的動作要領。 3. 熟練正手平擊球及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。	一、正手發不旋轉長球的動作要領 二、活動「發球進籃」 三、正手推擋球的動作要領 四、活動「正手平擊球及反手推擋球組合練習」 五、活動「班級桌球個人單打排名賽」 六、桌球個人單打比賽紀錄表	發表實作 觀察	【生涯規劃教育】 涯J3	
第十六週	第三篇醫療新世代第一章用藥安全	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B2	1a-IV-4 3b-IV-3 4a-IV-1	Bb-IV-1 Bb-IV-2	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。	一、藥害救濟 二、健康生活行動家	觀察發表實作	【生命教育】 生J5	

第十六週	第五篇球類 真好玩 第三章桌球	健體-J-A2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3d-IV-2 4d-IV-1	Ha-IV-1	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、反手平擊球及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。	一、反手發不旋轉長球的動作要領 二、活動「發球進籃」 三、反手推擋球的動作要領 四、活動「反手平擊球及反手推擋球組合練習」 五、活動「班級桌球個人單打排名賽」 六、桌球個人單打比賽紀錄表	發表 實作 觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3	
第十七週	第三篇醫療 新世代 第一章用藥 安全	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B2	1a-IV-4 3b-IV-3 4a-IV-1	Bb-IV-1 Bb-IV-2	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。	一、廣告辨真偽 二、批判性思考練習	觀察 發表 實作	【生命教育】 生 J5	
第十七週	第五篇球類 真好玩 第四章足球	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Hb-IV-1	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。	一、介紹足球運動場地與發展，及場地規格與特色 二、活動「練習控球」 三、盤帶球技術	認知 情意 技能	【生涯規劃教育】 涯 J3	
第十八週	第三篇醫療 新世代 第二章我愛 健保	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-B2 健體-J-C1	2b-IV-1 4a-IV-1	Fb-IV-5	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。	一、引起動機 二、了解健保 健康有保 三、認識健保IC卡	觀察 實作	【生命教育】 生 J5	
第十八週	第五篇球類 真好玩 第四章足球	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2	Hb-IV-1	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. 學習盤運球的技術動作。	一、傳球技術 二、活動「傳球練習」 三、活動「小組控球對抗賽」 四、活動「通過目標過五關」 五、自我檢核表 六、活動「足球對抗賽」	情意 認知 技能	【生涯規劃教育】 涯 J3	

			3d-IV-3 4d-IV-1		6. 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	七、問題與討論			
第十九週	第三篇醫療 新世代 第二章我愛 健保	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-B2 健體-J-C1	2b-IV-1 4a-IV-1	Fb-IV-5	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。	一、善用健保好撇步 二、善用健保好撇步	觀察 實作	【生命教育】 生 J5	
第十九週	第六篇就是 愛運動 第三章體操 (第三次段 考)	健體-J-B3	1d-IV-1 2d-IV-1 3c-IV-1 3c-IV-2 4d-IV-1	1a-IV-1 1b-IV-1	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。	一、學習引導 二、體操起源與項目 三、地板的基本技術 四、地板靜態技術 五、地板跳躍技術 六、地板旋轉技術 七、地板直膝前、後滾翻技術 八、體操動作組合技巧與原則 九、地板動作組合 十、展演	問答 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3	
第二十週	第三篇醫療 新世代 第二章我愛 健保(第三 次段考)	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-B2 健體-J-C1	2b-IV-1 4a-IV-1	Fb-IV-5	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。	一、生活技能：做決定 二、珍惜醫療資源契約書	觀察 實作	【生命教育】 生 J5	
第二十週	體育科第三 次段考				體育常識學習單		紙筆 評量		