

彰化縣立芳苑國中 108 學年度第一學期七年級「健體學習領域-健康」課程計畫

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	七	教學節數	每週(1)節，本學期共(21)節。			
課程目標	一、培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 二、養成規律運動與健康生活的習慣。 三、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。 四、培養獨立生活的自我照護能力。 五、培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。 六、建構運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。 七、培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。 八、培養良好人際關係與團隊合作精神。 九、發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。							
領域核心素養	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。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-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-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。							
重大議題融入	【生命教育】、【性別平等】、【法治教育】、【安全教育】、【海洋教育】、【品德教育】							
課 程 架 構								
教學進度		教學單元/主題名稱	節數	領域核心素養	學習重點		評量方式	融入議題 內容重點
週次	日期				學習表現	學習內容		
一	08/25 08/31	開學準備	1					
二	09/01 09/07	單元一 健康加油「讚」 第1章 全能健康王	1	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	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-4 提出健康自	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	態度檢核 上課參與 小組討論	

五	09/22 09/28			理與解決體育與健康的問題。	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。	健康行為。		
		單元一 健康加油「讚」 第2章 人體奇航	1	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感與嚴重性。 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。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	上課參與 課堂問答 紙筆測驗	【生命教育】 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。
六	09/29 10/05	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	1	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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	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。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	上課參與 態度檢核	【生命教育】 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。
		複習評量	1				紙筆測驗	
七	10/06 10/12							
八	10/13 	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	1	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與	上課參與 小組討論	【生命教育】 生 J4 分析快樂、幸

	10/19			健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	造成的衝擊與風險。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	紙筆測驗	福與生命意義之間的關係。
九	10/20 10/26	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	1	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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	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。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	上課參與 分組報告 紙筆測驗	【生命教育】 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。
十	10/27 11/02	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	1	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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服	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 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情	上課參與 平時觀察 經驗分享	

十一	11/03 11/09				務，擬定健康行動策略。	的辨識與媒體色情訊息的批判能力。		
		單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	1	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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。	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 青春期的身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	
十二	11/10 11/16	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	1	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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。	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 青春期的身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	上課參與 平時觀察 經驗分享	
十三	11/17 11/23	單元二 青春事件簿 第2章 青春誰人知	1	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	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。 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	Db-IV-2 青春期的身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	上課參與 平時觀察 小組討論	【性別平等】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。

					生活技能，解決健康問題。 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。			性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 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。 【生命教育】 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。
十四	11/24 11/30	複習評量	1				紙筆測驗	
十五	12/01 12/07	單元二 青春事件簿 第2章 青春誰人知	1	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	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。 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。 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。	Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	上課參與 小組討論 紙筆測驗	【性別平等】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 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。

								【生命教育】 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。
十六	12/08 12/14	單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力	1	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略、資源與規範。 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。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	上課參與 小組討論	【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。
十七	12/15 12/21	單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力	1	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略、資源與規範。 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。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	上課參與 小組討論 資料蒐集與 整理 觀察記錄	【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。
十八	12/22 12/28	單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力	1	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略、資源	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	紙筆測驗 分組報告	【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。

					與規範。 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。			
十九	12/29 01/04	單元三 健康「食」行力 第2章 食在安心	1	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-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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	上課參與小組討論 資料蒐集與整理 觀察記錄	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
二十	01/05 01/11	單元三 健康「食」行力 第2章 食在安心	1	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-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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	紙筆測驗 分組報告	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
二十一	01/12 01/18	複習評量 (第三次段考) 休業式	1				紙筆測驗	

彰化縣立芳苑國中 108 學年度第一學期七年級「健體學習領域-體育」課程計畫

學習總目標：

- 1.養成尊重生命的觀念，豐富康與體育生活。
- 2.充實促進健康的知識、態度與技能。
- 3.發展運動概念與運動技能，提升體適能。
- 4.培養增進人際關係與互動能力。
- 5.培養擬定健康與體育策略與實踐能力。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	08/25 08/31	單元五 體適能	健康體適能	4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	說明科技發達造成身體活動量減少，導致文明疾病發生，透過課程活動，引導出體適能的觀念。	【體適能的重要】 說明：現代社會對於科技的依靠促使人的身體勞動機會減少，因此，人們身體適應環境方面的能力都比以前還差。 提問：課本中，兩張圖片裡的人物在身體活動上有何差別？ 舉例：其他和課本類似的比較圖片，要學生試著舉出類似的例子。 統整：以科技的進步，身體活動變少來作為總結。 討論：身體活動減少對身體有何影響。 發表：自由發表有何影響。 說明：為何身體活動減少較容易引起心血管疾病。 統整：科技的進步對我們造成潛在的危機。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
二	09/01 09/07	單元五 體適能	健康體適能	4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	教導學生如何衡量體適能的好壞，說明健康體適能要素對生活上的影響。	【體適能的分類】 說明：體適能分為「健康體適能」與「競技體適能」兩大類。 提問：請學生試著說說看平常學校體適能的檢測項目有哪些？而其中目的為何？ 歸納：健康體適能分為五個要素： 1.身體組成 2.柔軟度 3.肌力 4.肌耐力 5.心肺耐力 競技體適能分為六個要素： 1.瞬發力 2.速度 3.協調性 4.敏捷性 5.平衡感 6.反應時間	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
三	09/08 09/14	單元五 體適能	健康體適能	4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	介紹國內的體適能推行計畫，並學習從事體適能運動前，身體狀況檢查方法。	【體適能計畫】 提問：詢問學生是否認識教育部推行的體適能運動計畫內容？ 發表：學生自由發表意見。 說明：教育部推行的「333 計畫」內容為： 1.每週至少運動 3 天（次） 2.每次至少 30 分鐘 3.每次運動都能讓心跳率超過每分鐘 130 下 總結：民國 96 年起，更推行了「210 快活計畫」，目的是希望國人每週運動時間能累積至 210 分鐘，並逐步增加，以達到自我體適能的提升。此外，民國 103 年啟動 SH150 方案，推動高中以下學生，除體育課外，每週在校運動 150 分鐘，以有效提升體適能。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究
四	09/15 09/21	單元五 體適能	接力	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	引導學生明白接力賽跑的意義，體驗接力賽及傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。	1.介紹田徑運動的演進與奧運會的競賽項目。 2.練習原地擺臂、碎步跑、蹲踞式起跑。 3.練習腳高抬腿跑、側交叉步跑。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
五	09/22 09/28	單元七 體適能	接力	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	引導學生明白接力賽跑的意義，體驗接力賽及傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。	1.進行直線漸加速跑及彎道漸加速跑練習。 2.複習馬克操。 3.練習船接棒動作要領。 4.進行接力跑活動。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究
六	09/29 10/05	單元七 球類入門	羽球 擊球高手	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	1.了解羽球運動發展簡史與特性。	1.介紹羽球器材、握拍與發球的動作要領。	2		1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終身學習 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
七	10/06 10/12	單元七 球類入門	羽球 擊球高手	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	1.學會羽球握拍、發球與高遠球的動作與擊球要領。	1.透過兩人對拋的活動，體會全身動作的感覺。 2.說明握拍法、正拍發高遠球的方法與羽球飛行軌跡，並且進行正拍發高遠球練習。	2		1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究
八	10/13 10/19	單元七 球類入門	羽球 擊球高手	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	1.藉由組合動作的練習，讓學生體驗合作學習的效果。 2.學習公平競爭、遵守規則的精神。	1.複習握拍與正拍發高遠球動作。 2.說明正拍發平高球與正拍發短球羽球飛行軌跡、高度及速度的差異與使用時機，並進行正拍發平高球與正拍發短球練習。 3.複習正拍發高遠球、正拍發平高球與正拍發短球動作。 4.說明正拍高遠球與反拍高遠球的擊球動作要領。 5.複習前三節教過的握拍、發球、擊球動作。	2		1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
九	10/20 10/26	單元六 安心暢遊	水域安全	5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	教導學生如何去評估周遭水域環境的狀況，並且加強水域安全觀念。	1、對水域的認識。 2、認識水域安全標誌。 3、認識了解自我的水域技能。 4、發生溺水事件如何處置。 5、學會如何保護自己。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春 期不同性別者 的身心發展與 差異。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究
十	10/27 11/02	單元五 體適能	體適能檢測	4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	教導學生如何去評估自己健康體適能狀況的方法。	【健康體適能～身體組成】 解釋：身體組成和標準體重不相同，有可能兩個體重相同的人，身材看起來卻有明顯差異；其中一個體脂肪比例較低，所以看起來肌肉結實，而另一人體脂肪含量較高，因此看來較為肥胖。 評估方式：身體組成是以身體質量指數來評估。其測量公式如下： $BMI = \text{體重（公斤）} \div \text{身高（公尺）}^2$ 。 【健康體適能～柔軟度】 評估方式：柔軟度是以坐姿體前彎來評估。 【健康體適能～肌力】 評估方式：肌力是以立定跳遠來評估。 【健康體適能～肌耐力】 評估方式：肌耐力是以一分鐘秒屈膝仰臥起坐來評估。 【健康體適能～心肺耐力】 評估方式：心肺耐力是以 800 及 1600 公尺跑走時間來評估。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春 期不同性別者 的身心發展與 差異。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十一	11/03 11/09	單元五 體適能	體適能檢測	4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	教導學生如何去評估自己健康體適能狀況的方法。	【健康體適能～身體組成】 解釋：身體組成和標準體重不相同，有可能兩個體重相同的人，身材看起來卻有明顯差異；其中一個體脂肪比例較低，所以看起來肌肉結實，而另一人體脂肪含量較高，因此看來較為肥胖。 評估方式：身體組成是以身體質量指數來評估。其測量公式如下：$BMI = \text{體重（公斤）} \div \text{身高（公尺）}^2$。 【健康體適能～柔軟度】 評估方式：柔軟度是以坐姿體前彎來評估。 【健康體適能～肌力】 評估方式：肌力是以立定跳遠來評估。 【健康體適能～肌耐力】 評估方式：肌耐力是以一分鐘秒屈膝仰臥起坐來評估。 【健康體適能～心肺耐力】 評估方式：心肺耐力是以 800 及 1600 公尺跑走時間來評估。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究
十二	11/10 11/16	單元七 球類入門	籃球得分高手	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	知道籃球的歷史、學會持球技巧、增進體適能。	【籃球歷史與規則】 講述：籃球的由來，當時與現在規則的共同點。 【持球】 講解、示範：持球時，掌心不可貼住球，否則手指不能使力做傳球或運球動作。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十三	11/17 11/23	單元七 球類入門	籃球 得分高手	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	知道籃球的技巧主要由持球、傳球、接球、運球，以及投籃等幾個基本動作組合而成，並學會傳球、接球動作，熟練傳、接球技巧。	【傳球接力賽】 操作：1.班上分成數組，各組距離約 5 公尺，比賽開始時，各組以傳、接球方式接力。 2.傳球後立刻跑到隊伍後面，每個人傳 5 次後，全組蹲下表示完成 3.看看哪一組最快，接受大家的歡呼，並加以記錄。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】 3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究
十四	11/24 11/30	單元七 球類入門	籃球 得分高手	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	了解傳接球的動作要領，進而學習如何在行進間做好移位傳、接球的動作。	【傳球接力賽】 操作：1.班上分成數組，各組距離約 5 公尺，比賽開始時，各組以傳、接球方式接力。 2.傳球後立刻跑到隊伍後面，每個人傳 5 次後，全組蹲下表示完成 3.看看哪一組最快，接受大家的歡呼，並加以記錄。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】 3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十五	12/01 12/07	單元七 球類入門	籃球 得分高手	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	了解傳接球的動作要領，進而學習如何在行進間做好移位傳、接球的動作。	【傳球接力賽】 操作：1.班上分成數組，各組距離約 5 公尺，比賽開始時，各組以傳、接球方式接力。 2.傳球後立刻跑到隊伍後面，每個人傳 5 次後，全組蹲下表示完成 3.看看哪一組最快，接受大家的歡呼，並加以記錄。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】 3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究
十六	12/08 12/14	單元七 球類入門	排球 一球入魂	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.了解排球運動的由來與低手傳球適用的時機。	1.簡單介紹排球運動。 2.以較輕的球讓學生學習用身體各部位觸球。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】 3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十七	12/15 12/21	單元七 球類入門	排球 一球入魂	1-3-1 了解個體成長與 動作發展的關係，藉以 發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊 性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人 的動作表現，以改善運 3-3-3 在個人和團體比 賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參 與比賽，充分發揮運動 技能。 4-3-5 培養欣賞運動美 感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促 進運動安全。	學會排球低手傳球與接球步法。	1.利用排球進行球感練習。 2.練習低手傳球。 3.進行低手傳球計時賽。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究
十八	12/22 12/28	單元七 球類入門	排球 一球入魂	1-3-1 了解個體成長與 動作發展的關係，藉以 發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊 性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人 的動作表現，以改善運 3-3-3 在個人和團體比 賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參 與比賽，充分發揮運動 技能。 4-3-5 培養欣賞運動美 感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促 進運動安全。	在練習、比賽中能與同學合作共同完成目標。	1.練習低手傳球步法。 2.進行四角低手移位傳球。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十九	12/29 01/04	單元七 球類入門	足球 腳下功夫	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1.了解踢球、頭頂球的動作要領。 2.了解足球比賽與遊戲的方法與規則。	1.介紹世界盃足球賽的典故。 2.講解與練習踢滾動球的動作，以腳的不同部位進行踢遠比賽，以及講解與練習踢空中球的動作。 3.講解與練習頭頂球的動作。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究
二十	01/05 01/11	單元七 球類入門	足球 腳下功夫	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1.學習踢球、頭頂球的動作，且能運用於比賽中。 2.培養團隊合作的精神。	1.講解簡易足球規則，進行七人制小型足球比賽。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
二十一	01/12 01/18	單元七 球類入門	足球 腳下功夫	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1.體驗與享受足球比賽的樂趣，並發展足球運動潛能。 2.透過足球運動促進個體成長。 3.遵守比賽規則並隨時注意安全。	1.複習前兩節的動作，進行正式足球比賽。			1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】 3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究

彰化縣立芳苑國中 108 學年度第二學期七年級「健體學習領域-健康」課程計畫

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	七	教學節數	每週(1)節，本學期共(21)節。			
課程目標	一、培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 二、養成規律運動與健康生活的習慣。 三、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。 四、培養獨立生活的自我照護能力。 五、培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。 六、建構運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。 七、培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。 八、培養良好人際關係與團隊合作精神。 九、發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。							
領域核心素養	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。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-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-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。							
重大議題融入	【生命教育】、【法治教育】、【環境教育】、【品德教育】、【防災教育】、【多元文化】、【閱讀素養】、【國際教育】、【安全教育】、【海洋教育】、【戶外教育】、【人權教育】							
課 程 架 構								
教學進度		教學單元/主題名稱	節數	領域核心素養	學習重點		評量方式	融入議題 內容重點
週次	日期				學習表現	學習內容		
一	02/09 02/15	單元一「癮」形大危機 第1章 菸誤人生	1	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	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	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	上課參與 小組討論 分組報告	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活

二	02/16 02/22			體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。		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。 【法治教育】 法J3 認識法律之意義與制定。 法J4 理解規範國家強制力之重要性。
		單元一「癮」形大危機 第1章 菸誤人生	1	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 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	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。 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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	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。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	上課參與 資料蒐集與整理 紙筆測驗	【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。 【法治教育】 法J3 認識法律之意義與制定。 法J4 理解規範國家強制力之重要性。

三	02/23 02/29	單元一「癮」形大危機 第2章 酒後誤「世」	1	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 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	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-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	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。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	上課參與 小組討論 分組報告	【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。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。
	03/01 03/07	單元一「癮」形大危機 第2章 酒後誤「世」	1	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 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	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-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	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。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	上課參與 資料蒐集與整理 紙筆測驗	【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。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範

五	03/08 03/14	單元一「癮」形大危機 第3章 紅脣危機	1	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 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	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。 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。 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。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	上課參與 小組討論 分組報告	國家強制力之重要性。
		單元一「癮」形大危機 第3章 紅脣危機						【環境教育】環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 【品德教育】品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 【法治教育】法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。
六	03/15 03/21	單元一「癮」形大危機 第3章 紅脣危機	1	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 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	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。 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。 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。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	上課參與 資料蒐集與整理 紙筆測驗	【環境教育】環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 【品德教育】品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 【法治教育】法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。
七	03/22 03/28	複習評量(第一次段考)					紙筆測驗	

八	03/29 04/04	單元一 「癮」形大危機 第4章 青春不迷「網」	1	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。 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。	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-3 保護性的健康行為。	上課參與 經驗分享 紙筆測驗	
九	04/05 04/11	單元二 全境擴散 第1章 傳染病情報站	1	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-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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 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。	上課參與 平時觀察	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
十	04/12 04/18	單元二 全境擴散 第1章 傳染病情報站	1	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-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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 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。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
十一	04/19 04/25	單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病	1	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	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人

				適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	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。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	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。		際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
十二	04/26 05/02	單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病	1	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。 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。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 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。	上課參與小組討論 經驗分享 紙筆測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
十三	05/03 05/09	單元三 安全守護神 第1章 安全伴我行	1	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。 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。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【環境教育】 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J8 演練校園災害預防

								的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。
十四	05/10 05/16	複習評量(第二次段考)	1				紙筆測驗	
十五	05/17 05/23	單元三 安全守護神 第 2 章 急救得來速	1	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 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	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。 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-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	上課參與 平時觀察 小組討論 實作評量	【環境教育】 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。
十六	05/24 05/30	單元三 安全守護神 第 2 章 急救得來速	1	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 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	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。 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-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	上課參與 平時觀察 小組討論 實作評量	【環境教育】 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。
十七	05/31 06/06	單元三 安全守護神 第 2 章 急救得來速	1	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。	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	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	上課參與 平時觀察 小組討論 實作評量	【環境教育】 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。

				健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和 生活技能。 3a-IV-1 精熟地操作 健康技能。		
十八	06/07 06/13	單元三 安全守護神 第3章 防災御守	1	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 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	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。 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-1 運用適切的 健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。	上課參與 經驗分享 【環境教育】 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【防災教育】 防 J4 臺灣災害預警的機制。 防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適

								當的判斷及行動。 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。
十九	06/14 06/20	單元三 安全守護神 第3章 防災御守	1	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 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	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。 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-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。	上課參與 資料蒐集與整理 紙筆測驗	【環境教育】 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【防災教育】 防 J4 臺灣災害

								預警的機制。 防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。
二十	06/21 06/27	單元三 安全守護神 第3章 防災御守	1	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 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	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。 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-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。	上課參與資料蒐集與整理紙筆測驗	【環境教育】 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J9 遵守環

								境設施設備的安全守則。 【防災教育】 防 J4 臺灣災害預警的機制。 防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。
二十一	06/28 07/04	複習評量(第三次段考) 休業式					紙筆測驗	

彰化縣立芳苑國中 108 學年度第二學期七年級「健體學習領域-體育」課程計畫

學習總目標：

- 1.養成尊重生命的觀念，豐富康與體育生活。
- 2.充實促進健康的知識、態度與技能。
- 3.發展運動概念與運動技能，提升體適能。
- 4.培養增進人際關係與互動能力。
- 5.培養擬定健康與體育策略與實踐能力。

起訖週次	起訖日期	主 題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	02/09 02/15	單元五 競技體適能	核心肌群	4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	教導學生如何衡量體適能的好壞，說明健康體適能要素對生活上的影響。	【體適能的分類】 說明：體適能分為「健康體適能」與「競技體適能」兩大類。 提問：請學生試著說說看平常學校體適能的檢測項目有哪些？而其中目的為何？ 歸納：健康體適能分為五個要素： 1.身體組成 2.柔軟度 3.肌力 4.肌耐力 5.心肺耐力 競技體適能分為六個要素： 1.瞬發力 2.速度 3.協調性 4.敏捷性 5.平衡感 6.反應時間	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
二	02/16 02/22	單元五 競技體適能	核心肌群	4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	教導學生如何衡量體適能的好壞，說明健康體適能要素對生活上的影響。	【體適能的分類】 說明：體適能分為「健康體適能」與「競技體適能」兩大類。 提問：請學生試著說說看平常學校體適能的檢測項目有哪些？而其中目的為何？ 歸納：健康體適能分為五個要素： 1.身體組成 2.柔軟度 3.肌力 4.肌耐力 5.心肺耐力 競技體適能分為六個要素： 1.瞬發力 2.速度 3.協調性 4.敏捷性 5.平衡感 6.反應時間	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
三	02/23 02/29	單元五 競技體適能	專項適能	4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	介紹國內的體適能推行計畫，並學習從事體適能運動前，身體狀況檢查方法。	【體適能計畫】 提問：詢問學生是否認識教育部推行的體適能運動計畫內容？ 發表：學生自由發表意見。 說明：教育部推行的「333 計畫」內容為： 1.每週至少運動3天（次） 2.每次至少30分鐘 3.每次運動都能讓心跳率超過每分鐘130下 總結：民國96年起，更推行了「210快活計畫」，目的是希望國人每週運動時間能累積至210分鐘，並逐步增加，以達到自我體適能的提升。此外，民國103年啟動SH150方案，推動高中以下學生，除體育課外，每週在校運動150分鐘，以有效提升體適能。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
四	03/01 03/07	單元五 競技體適能	專項適能	4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	介紹國內的體適能推行計畫，並學習從事體適能運動前，身體狀況檢查方法。	【體適能計畫】 提問：詢問學生是否認識教育部推行的體適能運動計畫內容？ 發表：學生自由發表意見。 說明：教育部推行的「333 計畫」內容為： 1.每週至少運動3天（次） 2.每次至少30分鐘 3.每次運動都能讓心跳率超過每分鐘130下 總結：民國96年起，更推行了「210快活計畫」，目的是希望國人每週運動時間能累積至210分鐘，並逐步增加，以達到自我體適能的提升。此外，民國103年啟動SH150方案，推動高中以下學生，除體育課外，每週在校運動150分鐘，以有效提升體適能。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究
五	03/08 03/14	單元七 球類入門	籃球 扭轉乾坤	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	1.了解運球在比賽中的重要性。 2.了解並學會各種運球方式。	1.教師說明籃球運動中團隊合作的重要性；說明運球在籃球運動中的重要性。 2.指導學生進行原地快速運球、原地快速換手運球活動、換手運球、轉身運球練習及蛇行運球活動。 3.指導學生進行直線運球活動、變換速度運球。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
六	03/15 03/21	單元七 球類入門	籃球 扭轉乾坤	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	1.熟練各種運球的方法。 2.養互助合作的精神。 3.養成遵守規範並尊重他人的行為。	1.教師說明籃球運動中團隊合作的重要性；說明運球在籃球運動中的重要性。 2.指導學生進行原地快速運球、原地快速換手運球活動、換手運球、轉身運球練習及蛇行運球活動。 3.指導學生進行直線運球活動、變換速度運球。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究
七	03/22 03/28	單元七 球類入門	籃球 扭轉乾坤	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	1.了解運球在比賽中的重要性。 2.了解並學會各種運球方式。 3.熟練各種運球的方法。 4.培養互助合作的精神。 5.養成遵守規範並尊重他人的行為。	1.指導學生進行雙手直線運球、胯下換手運球練習，並複習前兩節的動作要領。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
八	03/29 04/04	單元七 球類入門	籃球 扭轉乾坤	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	1.了解運球在比賽中的重要性。 2.了解並學會各種運球方式。 3.熟練各種運球的方法。 4.培養互助合作的精神。 5.養成遵守規範並尊重他人的行為。	1.指導學生進行雙手直線運球、胯下換手運球練習，並複習前兩節的動作要領。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究
九	04/05 04/11	單元七 球類入門	羽球 先發制人	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	1.學會羽球擊球法中的髮夾式，網前球、挑球與切球。	1.教師透過四人一組編排方式，引導學生練習挑球及輕擋網前球變換練習，增加下手網邊回擊球路之變化性。原地技術純熟後，可透過二打一方式，訓練連續前後跑動及回擊能力。2.進行簡易半場單打比賽，建立學生比賽觀念及增加興趣	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十	04/12 04/18	單元七 球類入門	羽球 先發制人	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	2.增進身體移動與球路變化的適應能力。	1.教師透過四人一組編排方式，引導學生練習挑球及輕擋網前球變換練習，增加下手網邊回擊球路之變化性。原地技術純熟後，可透過二打一方式，訓練連續前後跑動及回擊能力。2.進行簡易半場單打比賽，建立學生比賽觀念及增加興趣	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究
十一	04/19 04/25	單元七 球類入門	羽球 先發制人	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	3.促進合作學習的默契。	1.教師透過四人一組編排方式，引導學生練習挑球及輕擋網前球變換練習，增加下手網邊回擊球路之變化性。原地技術純熟後，可透過二打一方式，訓練連續前後跑動及回擊能力。2.進行簡易半場單打比賽，建立學生比賽觀念及增加興趣	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十二	04/26 05/02	單元七 球類入門	羽球 先發制人	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	4.透過簡易比賽，體驗比賽的規則與進行方式，培養公平競爭的精神	1.教師透過四人一組編排方式，引導學生練習挑球及輕擋網前球變換練習，增加下手網邊回擊球路之變化性。原地技術純熟後，可透過二打一方式，訓練連續前後跑動及回擊能力。2.進行簡易半場單打比賽，建立學生比賽觀念及增加興趣	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究
十三	05/03 05/09	單元七 球類入門	足球 臨門一腳	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1.了解盤球、運球、假動作與守門員的動作要領。2.了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。3.學習盤球、運球、假動作與守門員的動作。4.培養欣賞並體驗足球比賽的樂趣，發展足球運動潛能。	1.講解與練習盤球與運球的基本動作。2.講解與練習假動作的基本動作。3.指導學生進行與球共舞、真真假假與模仿領袖活動。4.指導學生練習守門員接球動作要領。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十四	05/10 05/16	單元七 球類入門	足球 臨門一腳	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1.了解盤球、運球、假動作與守門 員的動作要領。 2.了解足球規則與戰術之應用，且 能運用於比賽中。 3.學習盤球、運球、假動作與守門 員的動作。 4.培養欣賞並體驗足球比賽的樂 趣，發展足球運動潛能。	1.講解與練習盤球與運球的基本動作。 2.講解與練習假動作的基本動作。 3.指導學生進行與球共舞、真真假假與 模仿領袖活動。 4.指導學生練習守門員接球動作要領。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究
十五	05/17 05/23	單元七 球類入門	足球 臨門一腳	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1.了解盤球、運球、假動作與守門 員的動作要領。 2.了解足球規則與戰術之應用，且 能運用於比賽中。 3.學習盤球、運球、假動作與守門 員的動作。 4.培養欣賞並體驗足球比賽的樂 趣，發展足球運動潛能。	1.講解與練習盤球與運球的基本動作。 2.講解與練習假動作的基本動作。 3.指導學生進行與球共舞、真真假假與 模仿領袖活動。 4.指導學生練習守門員接球動作要領。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十六	05/24 05/30	單元七 球類入門	足球 臨門一腳	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1.了解盤球、運球、假動作與守門員的動作要領。 2.了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。 3.學習盤球、運球、假動作與守門員的動作。 4.培養欣賞並體驗足球比賽的樂趣，發展足球運動潛能。	1.講解與練習盤球與運球的基本動作。 2.講解與練習假動作的基本動作。 3.指導學生進行與球共舞、真真假假與模仿領袖活動。 4.指導學生練習守門員接球動作要領。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究
十七	05/31 06/06	單元七 球類入門	排球 高手過招	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.了解排球比賽中球場上每個位置的重要性。 2.學會高手傳球的技術。 3.了解高手傳球的方向運用。 4.培養團隊合作的精神與態度。	1.介紹舉球員在球場上的職責及重要性。 2.進行手指動一動及肌力、肌耐力訓練活動。 3.進行高手傳球技術練習。 4.複習高手傳球技術練習、進行高手傳球方向修正練習。 5.進行坐姿原地練習、近距離傳球練習活動。 6.進行組合練習活動。 7.分組進行比賽。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十八	06/07 06/13	單元七 球類入門	排球 高手過招	1-3-1 了解個體成長與 動作發展的關係，藉以 發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊 性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人 的動作表現，以改善運 3-3-3 在個人和團體比 賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參 與比賽，充分發揮運動 技能。 4-3-5 培養欣賞運動美 感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促 進運動安全。	1.了解排球比賽中球場上每個位 置的重要性。 2.學會高手傳球的技術。 3.了解高手傳球的方向運用。 4.培養團隊合作的精神與態度。	1.介紹舉球員在球場上的職責及重要 性。 2.進行手指動一動及肌力、肌耐力訓 練活動。 3.進行高手傳球技術練習。 4.複習高手傳球技術練習、進行高手 傳球方向修正練習。 5.進行坐姿原地練習、近距離傳球練 習活動。 6.進行組合練習活動。 7.分組進行比賽。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究
十九	06/14 06/20	單元七 球類入門	排球 高手過招	1-3-1 了解個體成長與 動作發展的關係，藉以 發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊 性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人 的動作表現，以改善運 3-3-3 在個人和團體比 賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參 與比賽，充分發揮運動 技能。 4-3-5 培養欣賞運動美 感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促 進運動安全。	1.了解排球比賽中球場上每個位 置的重要性。 2.學會高手傳球的技術。 3.了解高手傳球的方向運用。 4.培養團隊合作的精神與態度。	1.介紹舉球員在球場上的職責及重要 性。 2.進行手指動一動及肌力、肌耐力訓 練活動。 3.進行高手傳球技術練習。 4.複習高手傳球技術練習、進行高手 傳球方向修正練習。 5.進行坐姿原地練習、近距離傳球練 習活動。 6.進行組合練習活動。 7.分組進行比賽。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
二十	06/21 06/27	單元七 球類入門	排球 高手過招	1-3-1 了解個體成長與 動作發展的關係，藉以 發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊 性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人 的動作表現，以改善運 3-3-3 在個人和團體比 賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參 與比賽，充分發揮運動 技能。 4-3-5 培養欣賞運動美 感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促 進運動安全。	1.了解排球比賽中球場上每個位 置的重要性。 2.學會高手傳球的技術。 3.了解高手傳球的方向運用。 4.培養團隊合作的精神與態度。	1.介紹舉球員在球場上的職責及重要 性。 2.進行手指動一動及肌力、肌耐力訓 練活動。 3.進行高手傳球技術練習。 4.複習高手傳球技術練習、進行高手 傳球方向修正練習。 5.進行坐姿原地練習、近距離傳球練 習活動。 6.進行組合練習活動。 7.分組進行比賽。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究
二十一	06/28 07/04	複習	複習	1-3-1 了解個體成長與 動作發展的關係，藉以 發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊 性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人 的動作表現，以改善運 3-3-3 在個人和團體比 賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參 與比賽，充分發揮運動 技能。 4-3-5 培養欣賞運動美 感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促 進運動安全。	1.了解排球比賽中球場上每個位 置的重要性。 2.學會高手傳球的技術。 3.了解高手傳球的方向運用。 4.培養團隊合作的精神與態度。	1.介紹舉球員在球場上的職責及重要 性。 2.進行手指動一動及肌力、肌耐力訓 練活動。 3.進行高手傳球技術練習。 4.複習高手傳球技術練習、進行高手 傳球方向修正練習。 5.進行坐姿原地練習、近距離傳球練 習活動。 6.進行組合練習活動。 7.分組進行比賽。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究