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

教學節數

每週(1)節,本學期共(21)節。

七

實施年級

(班級/組別)

教材版本

南一

		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。												
課程	目標	二、養成規律運動與健康至 三、培養健康與體育問題的 四、培養獨立生活的自我的 五、培養思辨與善用健康生 六、建構運動與健康的美	生活的習解決及 解決及規 選選活所 整理 等環境的 與關係 與關係 與關係	慣。 劃執行的能力。 。 育運動的相關資訊、產品和服務 能力及職涯準備所需之素養, 道德意識和公民責任感,營造份 精神。	務的素養。 豐富休閒生活品質與:	全人健康。								
	心素養	健體-J-A2 具備理解體育與 健體-J-A3 具備善用體育與 健體-J-B1 具備情意表達的 健體-J-B2 具備善用體育與 健體-J-B3 具備審美與表現 健體-J-C1 具備生活中有關	健康情場 健康的資 能力,能 健康相關 的能力, 運動與假	理態度,展現自我運動與保健潛意的全貌,並做獨立思考與分析資源,以擬定運動與保健計畫, 是以同理心與人溝通互動,並理 關的科技、資訊及媒體,以增進 了解運動與健康在美學上的特 建康的道德思辨與實踐能力及環 理態度,並在體育活動和健康生	的知能,進而運用適當 有效執行並發揮主動學 解體育與保健的基本概 學習的素養,並察覺、 質與表現方式,以增進 境意識,並主動參與公	的策略,處理與解決 習與創新求變的能力 念,應用於日常生活 思辨人與科技、資訊 生活中的豐富性與美 益團體活動,關懷社	體育與健康的問。 中。 、媒體的互動關 或體驗。	題。						
里大議	題融入	【生命教育】、【性別平等】	、 【法治	教育】、【安全教育】、【海洋教育	育】、【品德教育】									
				課 程 架	構									
教學 週次	進度 日期	教學單元/主題名稱	節數	領域核心素養	學習表現	重點 學習內容	評量方式	融入議題 內容重點						
_	08/25 I 08/31	開學準備												
	09/01 I 09/07	單元一 健康加油「讚」 第1章 全能健康王												

			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。 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	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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的 行動,並反省修正。			
三 09/08 三 09/14	單元一 健康加油「讚」第1章 全能健康王	1	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-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、資訊養 體,以增進學習的素養,訊、 媒體的互動關係。 健體-J-C1 具備生活中有關運 數與健康的道德思辨與 健體-J-C1 具備生活中有關運 動與健康的道德思辨與 能力及環境意識,並主動參	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的發感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	實作評量上課參與紙筆測驗	
09/15 四 I 09/21	單元一 健康加油「讚」 第2章 人體奇航	1	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-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	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	Da-IV-2 身體各系 統、器官的構造與 功能。 Fb-IV-3 保護性的	上課參與 課堂問答 小組討論	【生命教育】 生 J4 分析快樂、幸 福與生命意義之間 的關係。

				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。		
五.	09/22 09/28	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。	la-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。lb-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發感與嚴重性。2a-IV-3 深切體會稅極。2a-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。
セ	10/06 10/12	複習評量	1				紙筆測驗	
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	la-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	造成的衝擊與風險。	管理策略。	紙筆測驗	福與生命意義之間
	10/17			動學習與創新求變的能力。	1b-IV-1 分析健康技	Da-IV-3 視力、口腔	いレレーー・ノスコック人	的關係。
				2) -	能和生活技能對健	保健策略與相關疾		H 2 1963 1/31
					康維護的重要性。	病。		
					2a-IV-2 自主思考健	Fb-IV-3 保護性的		
					康問題所造成的威	健康行為。		
					脅感與嚴重性。	KLISK 13 Mile		
					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。			
		單元一 健康加油「讚」		健體-J-A3 具備善用體育與健	1a-IV-3 評估內在與	Da-IV-1 衛生保健	上課參與	【生命教育】
		第3章 愛眼護齒保健康		康的資源,以擬定運動與保	外在的行為對健康	習慣的實踐方式與	分組報告	生 J4 分析快樂、幸
				健計畫,有效執行並發揮主	造成的衝擊與風險。	管理策略。	紙筆測驗	福與生命意義之間
				動學習與創新求變的能力。	1b-IV-1 分析健康技	Da-IV-3 視力、口腔		的關係。
					能和生活技能對健	保健策略與相關疾		
	10/00				康維護的重要性。	病。		
力。	10/20		1		2a-IV-2 自主思考健	Fb-IV-3 保護性的		
<i>)</i> L	10/26		1		康問題所造成的威	健康行為。		
	10/26				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。			
		單元二 青春事件簿		健體-J-A1 具備體育與健康的	1a-IV-1 理解生理、心		上課參與	
		第1章 這一站,青春		知能與態度,展現自我運動	理與社會各層面健	的構造、功能與保	平時觀察	
				與保健潛能,探索人性、自	康的概念。	健及懷孕生理、優	經驗分享	
	10/27			我價值與生命意義,並積極	1a-IV-4 理解促進健			
+			1	實踐,不輕言放棄。	康生活的策略、資源	Db-IV-2 青春期身		
	11/02		-		與規範。	心變化的調適與性		
					3a-IV-1 精熟地操作	衝動健康因應的策		
					健康技能。	略。		
					4a-IV-1 運用適切的	Db-IV-7 健康性價		
					健康資訊、產品與服	值觀的建立,色情		

					務,擬定健康行動策	的辨識與媒體色情		
					略。	訊息的批判能力。		
-		單元二 青春事件簿		健體-J-A1 具備體育與健康的	1a-IV-1 理解生理、心	Db-IV-1 生殖器官	上課參與	
		第1章 這一站,青春		知能與態度,展現自我運動	理與社會各層面健	的構造、功能與保	平時觀察	
				與保健潛能,探索人性、自	康的概念。	健及懷孕生理、優	紙筆測驗	
				我價值與生命意義,並積極	1a-Ⅳ-4 理解促進健	生保健。		
	11/03			實踐,不輕言放棄。	康生活的策略、資源	Db-IV-2 青春期身		
+-	11/03		1		與規範。	心變化的調適與性		
	11/09		1		3a-IV-1 精熟地操作	衝動健康因應的策		
	11/07				健康技能。	略。		
					4a-IV-1 運用適切的	Db-IV-7 健康性價		
					健康資訊、產品與服	值觀的建立,色情		
					務,擬定健康行動策	的辨識與媒體色情		
					略。	訊息的批判能力。	1 NH A 264	
		單元二 青春事件簿		健體-J-A1 具備體育與健康的	1a-IV-1 理解生理、心	Db-IV-1 生殖器官	上課參與	
		第1章 這一站,青春		知能與態度,展現自我運動	理與社會各層面健	的構造、功能與保	平時觀察	
				與保健潛能,探索人性、自	康的概念。	健及懷孕生理、優	經驗分享	
				我價值與生命意義,並積極	1a-IV-4 理解促進健 康生活的策略、資源	生保健。 Db-IV-2 青春期身		
	11/10			實踐,不輕言放棄。	尿生活的束畸、具源 與規範。	心變化的調適與性		
十二	I		1		^{妈祝} 配。 3a-IV-1 精熟地操作	心變化的調過與性 衝動健康因應的策		
	11/16				健康技能。	略。		
					4a-IV-1 運用適切的	Db-IV-7 健康性價		
					健康資訊、產品與服	位觀的建立,色情		
					務,擬定健康行動策	的辨識與媒體色情		
					略。	訊息的批判能力。		
		單元二 青春事件簿		健體-J-B1 具備情意表達的能	1a-IV-1 理解生理、心	Db-IV-2 青春期身	上課參與	【性別平等】
		第2章 青春誰人知		力,能以同理心與人溝通互	理與社會各層面健	心變化的調適與性	平時觀察	性 J1 接納自我與
				動,並理解體育與保健的基	康的概念。	衝動健康因應的策	小組討論	尊重他人的性傾
	11/17			本概念,應用於日常生活中。	1b-IV-2 認識健康技	略。		向、性別特質與性
十三	11/17		1		能和生活技能的實	Db-IV-3 多元的性		別認同。
	11/23		1		施程序概念。	別特質、角色與不		性 J3 檢視家庭、學
	11/23				2b-IV-2 樂於實踐健	同性傾向的尊重態		校、職場中基
					康促進的生活型態。	度。		於性別刻板印
					3b-IV-4 因應不同的			象產生的偏見
					生活情境,善用各種			與歧視。

	11/24	· 发生 2月 万元 一直			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。		<i>Ο</i> ΓΓ ΔΦ΄ ΣΗΙΙΈΑ	性 J6 探究各種符號中的性別意為性別的性別問題。 性 J11 去除性別刻板與性別與大學與人們與人們與人們的與人們, 一個人的一一 一個人的人們, 一個人的一一 一個人的一一 一個人的一一 一個人的一一 一個人的一一 一個人的一一 一個人的一一 一個人的一一 一個人的一一 一個一一 一個
十四	11/24 I 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。 1b-IV-2 認識健康的概念。 1b-IV-2 認識健康的概念。 2b-IV-2 認識能能程序概念。 2b-IV-2 樂於活型的學生活力,與是語數學的學生活技能,解決學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	Db-IV-2 青春期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 JI 接納自我與 尊自我傾向別認 性別。 性 JI 接他人的特質

								【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。	la-IV-3 評估內在與外在的行為對健康 造成的衝擊與風險。 la-IV-4 理解促進健康生活的策略、資 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。	頭管理與健康的外食。	上課參與小組討論	【法治教育】 法 14 理解規範國家 強制力之重要性。
+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。	la-IV-3 評估內在與 外在的行為對健康 造成的衝擊與風險。 la-IV-4 理解促進健康生活的策略、資 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。	上課參與小組對萬集與整理。	【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。	la-IV-3 評估內在與外在的行為對健康 造成的衝擊與風險。 la-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 14 理解規範國家 強制力之重要性。

						T	T	
					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。			
		單元三 健康「食」行力		健體-J-A2 具備理解體育與健	1a-Ⅳ-3 評估內在與	Ea-IV-2 飲食安全	上課參與	【安全教育】
		第2章 食在安心		康情境的全貌,並做獨立思	外在的行為對健康	評估方式、改善策	小組討論	安 J3 了解日常生活
				考與分析的知能	造成的衝擊與風險。	略與食物中毒預防	資料蒐集與	容易發生事故的原
				,進而運用適當的策略,處	3a-IV-2 因應不同的	處理方法。	整理	因。
	12/29			理與解決體育與健康的問	生活情境進行調適		觀察記錄	安 J4 探討日常生活
十九			1	題。	並修正,持續表現健			發生事故的影響因
	01/04				康技能			素。
					4a-IV-3 持續地執行			
					促進健康及減少健			
					康風險的行動。		ለ <i>ተና አት</i> ር ነጠብ መለ	
		單元三 健康「食」行力		健體-J-A2 具備理解體育與健康は2000年 2000年	1a-IV-3 評估內在與	Ea-IV-2 飲食安全	紙筆測驗	【安全教育】
		第2章 食在安心		康情境的全貌,並做獨立思	外在的行為對健康	評估方式、改善策	分組報告	安月37解日常生活
				考與分析的知能 ,進而運用適當的策略,處	造成的衝擊與風險。	略與食物中毒預防		容易發生事故的原因。
	01/05			, 進川建用週島的東略, 處 理與解決體育與健康的問	3a-IV-2 因應不同的 生活情境進行調適	處理方法。		安 J4 探討日常生活
二十	01/03		1	題。	生冶			發生事故的影響因
	01/11		1		並修正、行績衣坑陸 康技能			素。
	01/11				》以1人月上			新 *
					促進健康及減少健			
					康風險的行動。			
	01/12	複習評量			WALLALA TA		紙筆測驗	
二十一		(第三次段考)	1				1 17 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14	
	01/18	休業式						

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
	08/25 I 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	育】1-4-2分析媒	一展三身四分五團六際八訊九完 不應生習表。尊合文解 一度不够、享 一等。 一次。 一次。 一次。 一次。 一次。 一次。 一次。 一次。 一次。 一次

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
=	09/01 l 09/07	單元五 體適能	健康體適能	及文化層面的意義。	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.協捷性 4.敏捷性 5.平應時間	2		1.觀察 2.實作 及表現	意象。	一展潛、學、字、學、子、一、學、學、學、學、學、學、學、學、學、學、學、學、學、學、學、學、學

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
Ξ	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。	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。			1.觀察 2.實作及 表現	育】1-4-2 分析媒	一、曆、學、字、學、子、文解、學、字、學、字、學、字、學、子、學、子、學、子、學、子、學、子、學、子、學、子
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	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	三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與 分享 五、尊重、關懷與

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	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	三、生涯規劃與終 身學習 四、表達、溝通與 分享 五、尊重、關懷與
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。	展潛能

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
t	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 、表現與 創新 、表現與 創新 、生學規畫與終生學 人民 選 工
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、於 表現與 創新 三、生學習 土 、

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	安	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。	
+	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;中一個體脂肪比例較低,所是以看完了一個體脂肪比例較為一人體脂質,因此看來較為肥胖。對情方式:身體組成是以身體質量指數來評估。其測量分式。以身體質量,不可以是一個學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	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、了解自我與發展了解自我與與 一、潛能 當

起說遲次	起記日期	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
+-	11/0	二.	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。	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;其看的一個體脂肪比例較低,所別點實,因此看來較為肥胖。評估方式:身體組成是以身體式。身體通能不可以身體重,以身體過能不可以。 【健康體適能不不較多體的學不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不	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之發展與差異。	展潛能 二、於 創新 三、學習 生學習 畫、組織與 實人訊 入 完 、 主 動探索與研究
+	. 11/1 . I . 11/1	球	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。			1.觀察 2.實作及 表現	2-4-5 去除性別刻	二、欣賞、表現與 創新 三、生涯規畫與終 生學習 七、規畫、組織與

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
+ =	11/17 11/23	單元七 球類入門	籃球 得分高手	技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表	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。	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、	2		1.觀察 2.實作及表 現	板的情緒表達,促 進不同性別者的 和諧相處。 【性別平等教育】	七、規畫、組織與
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。	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			板的情緒表達,促 進不同性別者的 和諧相處。 【性別平等教育】	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

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。		【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		現	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	一、了解自我與發展潛能二、於實際,表現與創新三、生學習七、規畫與終生學習七、規畫、組織與實踐,運用科技與資訊、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 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 去除结別刻板的情緒同性別別。促進和谐處。 【性別平等的處。 【性別平等別別。 【性別平等別別。 「實別3-4-3 運用校園、 「實別限制。	一、了解自我與發展潛能二、於當所以 一、了解自我與發展潛能二、於之間 一、是不可能 一、是不可能 一、生涯規畫與終生學習。 生學習。 世、題 實際 人、運用科技與資訊 、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	12/15 12/21	單元七 球類入門	球	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 去除結果 是	一、了解自我與發展潛能 二、於賞、表現與 創新 三、生學習 生學習畫、組織與 實踐 八、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、
大	12/22 12/28	單元七 球類入門	球	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之時的情報。 達者的處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源, 酸性別限制。	一、了解自我與發展潛能二、於當斯 三、表現與創新三、生學習生、與 生學習生、與 實踐 八、達爾用科技與資訊 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 腳下公夫	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 法解析的 是一个	一、了解自我與發展潛能 二、於 一、不 一、不 一、不 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、
二十	01/05 01/11	單元七 球類入門	足球 腳下公夫	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	【性別平等教性別之4-4-5 去除性別刻板的情緒表達,促進和諧相處。 【性別平等期處。 【性別平等用處 【性別平等用於國各種資源的。	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、選 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
<u>-1+</u> -	01/12 I 01/18	球	足球 腳下公夫	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。	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 去除性別刻板的情不能 ,促進和能 。 【性別平等和處。 【性別平等用, 。 【性別不護用, 。 【性別限制。	一、育解自我與發展潛能 、表現與與 、表現與 、表現與 。

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		年級 /組別)	セ	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 二、養成規律運動與健康 三、培養健康與體育問題 四、培養獨立生活的自我 五、培養思辨與善用健康 六、建構運動與健康的 七、培養關懷生活、社會 八、培養良好人際關係與 九、發展健康與體育相關	整生活的習 類解決及規 就照護能力 發生活與體 美學欣賞的 與環境的 是團隊合作	慣。 劃執行的的。 育運動的相能力及職為 道德意識和 精神。	能力。 相關資訊、產品和服 理準備所需之素養 和公民責任感,營造	務的素養。 ,豐富休閒生活品質§	與全人健康。					
領域核	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 外教育】、【人權教育】	f】、【環境	教育】、【日	品德教育】、【防災教	育】、【多元文化】、【閼	閱讀素養】、【國際教育	「】、【安全教育 】 、【	每洋教育】、【戶			
		課程架構										
教學 週次	進度 日期	教學單元/主題名稱	節數	領域	域核心素養	學習 學習表現	重點 學習內容	評量方式	融入議題 内容重點			
_	02/09 02/15	單元一「癮」形大危機 第1章 菸誤人生	1	健康情境的 思考與分析	具備理解體育與 內全貌,並做獨立 所的知能,進而運 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			

						_
	單元一 「癮」形大危機	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。	上課參與	作進動樂等行辨之【法之定法國重人。 飲休我題值求,道法以意。 理強制。 對談與 開制。 對於與 開制。 對於與 開制。 對於 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對
02/16 02/22	第1章 菸誤人生	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。	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。	檳榔、藥物的成分 與成癮性,以及對 個人身、社會的以及 響。 Bb-IV-4 面對成瘾 物質的拒絕成 與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成瘾 物質的自主行動與 支持性規範、 資源。	資料蒐集與整理紙筆測驗	生活迷作進動樂等行辨之【法之定法國重型5 的在健飲休我題 , 道法以意。 理發的在健飲休我題 值求 教識義 理強性 育法與 規力 實際各生康食閒關上值解 育法與 規力 實際

=======================================	02/23 02/29	單元一「癮」形大危機第2章 酒後誤「世」	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	檳榔、藥物的成分	上課参與小組討論分組報告	【生活迷作進動樂等行辨之 育察各生康食閒關上 質尋。治認 於休我題值求 教識 治認 為 為 為 為 為 為 為 為 為 為 為 為 為 是 、 、 、 課 價 尋。 治 為 。 治 之 。 治 、 過 、 為 是 。 治 、 為 是 。 治 。 治 。 治 。 治 。 治 。 治 。 治 。 治 。 治 。
Ш	03/01 03/07	單元一「癮」形大危機第2章酒後誤「世」	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。	促進健康及減少健康風險的行動。 1a-IV-3 評估內在與外在的行數學與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所達成的實際重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-4 因應不同的生活持境,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。	檳榔、藥物的成分	上課參與 資料蒐集與整理 紙筆測驗	之定法國重【生活迷作進動樂等行辨之【法之定法意。 14家要生 J5 中思息、、、課價尋。治認義 理制。 教覺的在健食閒關上值 解 育法與 規力 育察各生康食閒關上值解 育法與 規制 範之

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,以及康的 個人身、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成疫 物質的拒制。 Bb-IV-5 拒絕成廳 物質的自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成廳 物質的自我性則 支持性規範、 黃源。	上課參與小組討論分組報告	國家雙境別 是 國家雙境別 是 實現 是 別 是 響 是 別 是 響 是 の 是 の 是 の 是 の 是 の 是 の 是 の 是 の
六	03/15 03/21	單元一「癮」形大危機第3章紅唇危機	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。	la-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 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、藥物的及原性、 與成應性,健會 每 每 多 。 Bb-IV-4 面對成 質 的質 的質 的 質 的 對 的 對 的 對 的 的 的 的 的 的 的 的	上課參與 資料蒐集與整理 紙筆測驗	【環然為【品活然發【法之定法國重環J111 害医教關境態。治認義 理強的子育懷與永 育法與 親力會 對 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與
t	03/22 03/28	複習評量(第一次段考)					紙筆測驗	

		HH — []: -, , , ::::		Republication of the second se	\		1) H A 25-	
Л	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。	la-IV-2 分析個人與 群體健康的影響因素。 lb-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 溝通合作與和際關係。品 J8 理性溝通與問題解決。
+	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。	la-IV-2 分析個人與 群體健康的影響因 素。 lb-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 溝通合作與係。品 J8 理性溝通與問題解決。
+ -	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	la-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

	1							
				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。
+=	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。	la-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。lb-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。	la-IV-2 分析個人與 群體健康的影響因素。 lb-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。	上課參與平時數分享	【環同可危當難安全義安生事安生的安園環112類能險預行全11教。13活故14活影響教認災隨習與。育解的 阿易原討生因演害育識災隨習與。育解的 日發因日事素練預別不害的適避 安意 常生。常故。校防

	05/10	複習評量(第二次段考)					紙筆測驗	的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。
十四	05/16	及日司 里(初一入校门)	1				NIL = ANJUNX	
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,尋求解決的健康表能和生活技能。 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,尋求解決的健康需求,尋求解決的健康大能和生活技能。 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。
ナセ	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。

			EE HILL	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	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。	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	第3章 防災御守	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的重要性。 1b-IV-3 因應生活境的重要性活境的重要性活境的健康不好,因應生活時境的健康。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應無行動,持續表別。 4a-IV-1 過期,不可能與一個。 4a-IV-1 運用產品的與所數。 4a-IV-1 運用產品的與所數。	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的關語。 Ba-IV-4社區環境安全的行動策略。	上課参與經驗分享	【環然類命與的環然為環同可危當難【安生事安境的【防預防局資環10災生、經衝11災影11類能險預行全13活故19設安災4。對12型件學防為教育易原遵施守教臺機用的投育解對、發產解的子識災隨習與。育日發因守設則) 高災制氣災出入生展業 天人。不害的適避 常生。環備。 書。象害適

電元三 安全守護神 第 3 章 防災御守	動防區並防防園各具用【環然類命與的環然為環同可危當難【安生事安境的队。 18 防參災 19 及項的方環 11 災生、經衝 11 災影 11 類能險 預行安 13 活故 19 設安災繪災與練了住避正式境 0 害活會濟。了害 医認型伴 學 防,教解易原遵施守教製地社。解家難確 育解對、發產 解的子識災隨習與 了日發因守設則育製地社圖區 校內器使 】天人生展業 天人。不害的適避 常生。環備。
-------------------------	--

<u></u> +	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理與解決體力,能理與健康的問題。健體-J-B1 具備情意表達的能力,並理解體育與保健力,並理解體育日常生活中。健體-J-C2 具備利他及合群的知能度,並在體內上位體,並有所不可能與人和諸互動的素養。	1b-IV-1 分析健康技健康技健康技能對應。1b-IV-3 因應生活轉數性活動, 1b-IV-3 因應生活轉數性活動, 境的與原需求技健康。 3a-IV-1 精熟地操作健康,持能。 3a-IV-2 因應不行調達,持續,持續,持續,持續,持續,持續,持續,持能,可能與實際。 4a-IV-1 運用產品一個,與實際,提供原,與實際,與實際,與實際,與實際,與實際,與實際,與實際,與實際,與實際,與實際	Ba-IV-2 居家、學校及社區與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。	上課参與資料蒐集與整理紙筆測驗	預防局資當動防區並防防園各具用【環然類命與的環然為環同可危當難【安生事安警16提訊的。 18 防參災 19 及項的方環11災生、經衝11災影 11類能險預行全13活故 19 機用的做斷 繪災與練了住避正式境0 害活社濟擊1 害因認型伴學防為教了容的 遵制氣災出及 製地社。解家難確 育解對、發產 解的子識災隨習與 育田發因守獨別,與地社。解家難確 育解對、發產 解的子識災隨習與 育田發因守
-----------	---------------------	-------------------	---	--	---	--	-----------------	---

二十一 06/28 複習評量(第三次段考) 紙筆測驗 二十一 人 休業式
--

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
	02/09 l 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.協捷性 4.敏捷性 5.平衡感 6.反應時間	2		1.觀察 2.實作及表現	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	三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與 分享 五、尊重、關懷與

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
=	02/16 I 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.協捷性 4.敏性 6.反應時間	2		1.觀察 2.實作及 表現	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	三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與 分享 五、尊重、關懷與

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
111	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。	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	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	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

起說是为	起記日期	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
р	03/01 I 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。	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	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。	三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與 分享 五、尊重、關懷與
Ξ	03/08 I 03/14	球	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	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	三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與 分享 五、尊重、關懷與

电訖週次	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	育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達,促進不問者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源,突破性別限制。	三、生涯規劃與終身學習四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與
t	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	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	三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與 分享 五、尊重、關懷與

走言える	起艺目期	主		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
)	03/2	封	求頁	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	育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達,促進不問者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源,突破性別限制。	三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與 分享 五、尊重、關懷與
j	04/d L I 04/d	封	元二 求頁し	球先	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	育】2-4-5 去除性 別刻板的情緒表 達,促進不同性 別者。 【性別平等和 意。 【性別平等和校 園各種資源,突	三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與 分享 五、尊重、關懷與

起設遲多	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
+	04/12 I 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	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	三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與 分享 五、尊重、關懷與
+	04/19 I 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	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	三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與 分享 五、尊重、關懷與

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
+=	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	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	三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與 分享 五、尊重、關懷與
十三	05/03 I 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	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	三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與 分享 五、尊重、關懷與

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 I 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	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	三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與 分享 五、尊重、關懷與
十五	05/17 I 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	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	三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與 分享 五、尊重、關懷與

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	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	三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與 分享 五、尊重、關懷與
+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 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	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	三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與 分享 五、尊重、關懷與

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	育】2-4-5 去除性 別刻板的情緒表達,促進不問性 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。	三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與 分享 五、尊重、關懷與
十九	06/14 I 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	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。	三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與 分享 五、尊重、關懷與

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
<u></u> +	06/21 I 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	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。	三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與 分享 五、尊重、關懷與
<u></u>	06/28 I 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。	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	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	育】2-4-5 去除性 別刻板的情緒表達,促進和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源,突破性別限制。	三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與 分享 五、尊重、關懷與