

新竹市 光武 國民中學 108 學年度 七年級第一學期 學習課程計畫

一、設計者：健康與體育領域(健康)教學團隊

二、實施對象：七年級 (普通班僅填年級即可)

☐特教_____班 ☐藝才_____班 ☐體育班

三、課程類型：

☒領域學習課程健康與體育領域(健康)領域

☐彈性學習課程 名稱：_____

☐統整性探究課程 ☐社團活動與技藝課程 ☐特殊需求領域課程 ☐其他

四、學習節數：每週 1 節 本學期共 22 節

五、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養	主要學習內容	預期學習表現
A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解	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。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 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。 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Fa-IV-1 自我認同概念建立與自我實現。 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。 1b-IV-2 認識健康技能與生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 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-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。

	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。	Ba-IV-4 社區環境安全行動計畫的擬定。 保護性的健康行為建立。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立 Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊 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 Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3b-IV-1 熟悉各種「自我調適」技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範 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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正
--	--	--	---

			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
--	--	--	-----------------------------------

六、教學規劃：

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
一	8/30	第 1 單元健康 青春向 前行	第 1 章 健康人生 開步走	1. 探討健康的內涵與重要性，強調增進健康從關心自己的生長、發育開始。 2. 引導學生覺察對自己身體的感受，體會成長的喜悅。 3. 認識身體內外構造及人體系統運作以展現各種生命現象，進一步關注青春期特別需要照顧的器官及其保健行動。	1	1. 教學動畫 2. . 電腦	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄			視需要註明 表內所用符 號或色彩意 義，例如： ●表示表示 本校主題課 程*表示教 科書更換版 本銜接課程
二	9/2 9/6	第 1 單元健康 青春向 前行	第 1 章 健康人生 開步走	1. 引導學生觀察班級與校園中同學間生長、發育的個別差異情況。 2. 探究生長發育影響因素，進一步認識如何選擇「足夠且均衡的營養攝取」，並願意為人生健康而努力。	1	1. 教學動畫 2. . 電腦	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄			
三	9/9 9/13	第 1 單元健康 青春向 前行	第 1 章 健康人生 開步走	1. 學習保持良好心理健康與建立和諧社會生活的方法原則，喚醒學生對身、心、社會健康的重視。 2. 探究影響健康的各項重要因素，檢核自我健康生活型態並展現積極的健康促進態度。	1	1. 教學動畫 2. . 電腦	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄			

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
四	9/16 9/20	第 1 單元健 康青春 向前行	第 2 章 個人衛生 與保健	1. 從新生健康檢查通知單認識個人的生長發育情況。 2. 認識眼睛的構造及認識常見的眼睛疾病。	1	1. 教學動畫 2. . 電腦	1. 觀察 2. 分組討論 3. 技能實作 4. 紀錄			
五	9/23 9/27	第 1 單元健 康青春 向前行	第 2 章 個人衛生 與保健	1. 從新生健康檢查通知單認識個人的生長發育情況。 2. 認識眼睛的構造及認識常見的眼睛疾病。	1	1. 教學動畫 2. . 電腦	1. 觀察 2. 分組討論 3. 技能實作 4. 紀錄			
六	9/30 10/4	第 1 單元健 康青春 向前行	第 2 章 個人衛生 與保健	1. 認識常見的眼睛疾病。 2. 透過自我檢核的方式協助自己由生活情境中找出有效的護眼行動策略。 3. 認識牙齒的構造與常見的口腔問題。	1	1. 教學動畫 2. . 電腦	1. 觀察 2. 分組討論 3. 技能實作 4. 紀錄			
七	10/7 10/11	第 1 單元健 康青春 向前行	第 2 章 個人衛生 與保健	1. 認識常見的口腔問題。 2. 學習潔牙的健康技能(如使用牙線及正確的刷牙方式)，並能實踐良好的衛生保健習慣於生活中。 3. 認識耳朵構造及其保健之道。	1	1. 教學動畫 2. . 電腦	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄			
八	10/14 10/18	第 1 單元健 康青春 向前行	第 2 章 個人衛生 與保健	1. 認識皮膚的構造與青春期的常見皮膚問題(如青春痘的防治、防曬與體味防治)。 2. 運用自我檢核以及問題解	1	1. 教學動畫 2. . 電腦 3. 學習單	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄			

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
				決的技能，在眼睛、口腔、 聽力及皮膚等健康議題中建立並落實良好的保健策略。						
九	10/21 10/25	第 1 單元健康青春 向前行	第 3 章 我的青春 檔案	1. 了解青春期的第二性徵。 2. 學習女性生殖系統相關知識及說明經期保健。	1	1. 教學動畫 2. . 電腦	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄			
十	10/28 11/1	第 1 單元健康青春 向前行	第 3 章 我的青春 檔案	1. 討論乳房保健方法。 2. 學習男性生殖系統相關知識及說明夢遺問題。	1	1. 教學動畫 2. . 電腦	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄			
十一	11/4 11/8	第 1 單元健康青春 向前行	第 3 章 我的青春 檔案	1. 討論自慰問題。 2. 引導學生思考面玲青春期的調適方法。	1	1. 教學動畫 2. . 電腦	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄			
十二	11/11 11/15	第 1 單元健康青春 向前行	第 3 章 我的青春 檔案	1. 運用問題解決技能，解決 青春期遇到的困擾。	1	1. 教學動畫 2. . 電腦	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄			
十三	11/18 11/22	第 1 單元健康青春 向前行	第 4 章 活出青春 的光彩	1. 了解自我概念的定義，探討 影響自我概念形成的因素。 2. 引導學生分析自己和他人的 差異，藉由測驗工具了解自己的 特點。 3. 引導學生對自己有正面的	1	1. 教學動畫 2. . 電腦	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄			

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
				評價，願意發揮自己的優點 及面對缺點，並嘗試提升自 我價值的方法。						
十 四	11/25 11/29	第 1 單元健 康青春 向前行	第 4 章 活出青春 的光彩	1. 學習運用正向的想法、 語言、行動和生活經驗，增 進健康樂觀的生活態度。 2. 藉由生活案例，鼓勵學生 設定目標，願意付諸實際行 動，完成目標。	1	1.教學動畫 2..電腦 3.學習單	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄			
十 五	12/2 12/6	第 2 單元環 境安全 總動員	第 1 章 環境安全 搜查線	1.理解事故傷害之定義及其 對於健康造成的衝擊與風 險。 2.引導學生透過「環境」與 「人」兩大因素分析事故的 發生原因。 3.反思所居住的環境安全狀 況，並學習居家「用電安 全」、「預防跌倒」、「預 防一氧化碳」的安全概念與 行動策略。	1	1.教學動畫 2..電腦	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄			
十 六	12/9 12/13	第 2 單元環 境安全 總動員	第 1 章 環境安全 搜查線	1.根據不同的火場類型，學 習火場求生的共通性原則 「滅火及告知他人」、「求 救」、「逃生」、「等待救 援」，並能居安思危於平時 落實居家防火策略。認識地	1	1.教學動畫 2..電腦	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄			

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
				震帶來之災害對於健康產生之威脅，能正確展現分別於室內外遇到地震時的因應措施，並善用地震即時警報系統，以降低地震所帶來之危害。						
十七	12/16 12/20	第 2 單元環 境安全 總動員	第 1 章 環境安全 搜查線	1. 正確識讀校園傷病統計資料，並能判斷常發生傷害之場域與類型。藉由演練「問題解決」技能，擬訂計畫並運用一周的時間來執行，嘗試改善現況以提升校園安全。	1	1. 教學動畫 2.. 電腦	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄			
十八	12/23 12/27	第 2 單元環 境安全 總動員	第 1 章 環境安全 搜查線	1. 分享上次課程所研擬的提升校園安全計畫之執行成效，檢核「問題解決」技能操作狀況及討論所遭遇之困境。 2. 能演練「批判性思考」技能，正確判斷生活中常見之安全迷思，並且不盲從及散布生活中所接收到的安全新知，使安全獲得保障。	1	1. 教學動畫 2.. 電腦	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄			
十九	12/30 1/3	第 2 單元環 境安全	第 2 章 營造安全 好環境	1. 理解「運輸事故」為臺灣及世界多數國家造成傷亡之首要事故傷害類型，進而體	1	1. 教學動畫 2.. 電腦 3. 計時用具	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現			

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
		總動員		悟提升交通安全之重要性，並能從自身生活經驗出發，省思每日上下學可能發生或預防交通事故的影響因素。 2. 能掌握四項交通安全共通性原則「你看得見我，我看得見你」、「保有安全空間，不做沒把握的事」、「利他的用路觀」及「防衛兼備的安全用路行為」，以保障每位用路人之安全。		4. 小白板	4. 紀錄			
二十	1/6 1/10	第 2 單元環 境安全 總動員	第 2 章 營造安全 好環境	1. 能理解安全社區、社區整體營造等概念，反思自身居住之社區環境，並能擬訂計畫、結合社區資源，練習解決課文中危害社區安全之情境，進而提升居住社區之安全。 2. 理解防災社區的定義與價值，透過防災社區案例學習推動步驟，培養積極投入預防災害之正確價值觀，以為社區預防災害、因應災害與災後重整盡一份心力。 3. 透過安全檢核表，整體檢視安全教育學習成效。	1	1. 教學動畫 2. . 電腦 3. 計時用具 4. 小白板 5. 學習單	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄			

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
二 十 一	1/13 1/17	複習 全冊	複習全 冊	1. 探討健康的內涵，採取正確的自我照護，以提升整體健康水準。 2. 了解青春期身心需求及學會調適身心變化。 3. 建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。 4. 了解事故傷害的定義及成因，並思考其對健康造成的威脅與嚴重性。 5. 判斷環境中的潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 6. 因應不同生活情境，善用健康技能降低事故的發生。 7. 監控環境安全狀況，並能針對危險處持續地調正與修正。 8. 了解健康評估的方法。 9. 了解運動處方基礎的設計原則。 10. 依據設計原則，擬定簡易的自我運動課程。 11. 了解運動的安全規範。 12. 學會自行車、跑步、水	3	1. 配合各單元學習活動單	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 分組討論 5. 紀錄			

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
				中自救及救人技能。 13. 培養自我挑戰、自我精進的態度。 14. 學會基礎動作，提升運動技能。 15. 養成思考、討論習慣，提升比賽戰術意識。 16. 養成團隊合作、遵守共同規範、尊重他人的態度。 17. 了解體操、啦啦舞及扯鈴基本動作的原理、原則。 18. 學會體操、啦啦舞及扯鈴運動技能。 19. 透過表現性動作學習，勇於表現，具挑戰性、創意性。						
二十 二	1/20	複習 全冊	複習全 冊	1. 探討健康的內涵，採取正確的自我照護，以提升整體健康水準。 2. 了解青春期的身心需求及學會調適身心變化。 3. 建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。 4. 探討健康的了解事故傷害的定義以及成因，並思考其	3	1. 配合各單元學習活動單	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 分組討論 5. 紀錄			

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
				對健康造成的威脅與嚴重性。 5. 判斷環境中的潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 6. 因應不同生活情境，善用健康技能降低事故的發生。 7. 監控環境安全狀況，並能針對危險處持續地調正與修正。 8. 了解健康評估的方法。 9. 了解運動處方基礎的設計原則。 10. 依據設計原則，擬定簡易的自我運動課程。 11. 了解運動的安全規範。 12. 學會自行車、跑步、水中自救及救人技能。 13. 培養自我挑戰、自我精進的態度。 14. 學會基礎動作，提升運動技能。 15. 養成思考、討論習慣，提升比賽戰術意識。 16. 養成團隊合作、遵守共同規範、尊重他人的態度。						

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
				17.了解體操、啦啦舞及扯鈴基本動作的原理、原則。 18.學會體操、啦啦舞及扯鈴運動技能。 19.透過表現性動作學習，勇於表現，具挑戰性、創意性。						

新竹市 光武 國民中學 108 學年度 七年級第二學期 學習課程計畫

一、設計者：健康與體育領域(健康)教學團隊

二、實施對象：七年級（普通班僅填年級即可）

☐特教_____班 ☐藝才_____班 ☐體育班

三、課程類型：

☒領域學習課程健康與體育領域(健康)

☐彈性學習課程 名稱：_____

☐統整性探究課程 ☐社團活動與技藝課程 ☐特殊需求領域課程 ☐其他

四、學習節數：每週 1 節 本學期共 22 節

五、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養	主要學習內容	預期學習表現
A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解	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。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估。 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 社區環境安全行動計畫的擬定。 Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊 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	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範 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 認識健康技能與生活技能的實施程序概念。

	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。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 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 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Fa-IV-1 自我認同概念建立與自我實現。 Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源	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 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 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。 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 3b-IV-1 熟悉各種「自我調適」技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。
--	---	---	---

六、教學規劃：

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
一	2/10 2/14	第 1 單 元 醫 療消費 面面觀	第 1 章 傳染病的 世界	能認識傳染病發生的三要 素，了解台灣及國際間常見 傳染病現況與防治策略，分 析傳染病對個人健康與社會 發展的影響，在生活中實踐 預防傳染病的健康技能與能 力。	1	1. 相關電子設備、電 腦、音箱、相關教學投 影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關 道具：圖卡、字卡、小 白板等。	1. 情意評量 2. 認知評量			視需要註明 表內所用符 號或色彩意 義，例如： ●表示表示 本校主題課 程＊表示教 科書更換版 本銜接課程
二	2/17 2/21	第 1 單 元 醫 療消費 面面觀	第 1 章 傳染病的 世界	能認識傳染病發生的三要 素，了解台灣及國際間常見 傳染病現況與防治策略，分 析傳染病對個人健康與社會 發展的影響，在生活中實踐 預防傳染病的健康技能與能 力。	1	1. 相關電子設備、電腦、 音箱、相關教學投影片、 影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關 道具：圖卡、字卡、小白 板等。	1. 情意評量 2. 認知評量			
三	2/24 2/28	第 1 單 元 醫 療消費 面面觀	第 1 章 傳染病的 世界	能認識傳染病發生的三要 素，了解台灣及國際間常見 傳染病現況與防治策略，分 析傳染病對個人健康與社會 發展的影響，在生活中實踐 預防傳染病的健康技能與能 力。	1	1. 相關電子設備、電腦、 音箱、相關教學投影片、 影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關 道具：圖卡、字卡、小白 板等。	1. 情意評量 2. 認知評量			
四	3/2 	第 1 單 元 醫	第 2 章 醫藥保衛	1. 了解臺灣全民健保的概 念，認識醫療分級、家庭醫	1	教師： 全民健保、醫療資源等	1. 認知評量 2. 情意評量			

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
	3/6	療消費 面面觀	戰	師、轉診、醫藥分業、急診等 制度，以有效運用醫療資源。 2. 認識錯誤用藥對於人體的 影響、藥品的分類及正確用 藥五大核心能力。 3. 學習批判性思考技能，質 疑用藥與醫療迷思，以減少 常見不當用藥及醫療行為。 4. 養成正確的就醫與用藥習 慣並選擇適當的醫療及用藥 行為，節省不必要的醫療支 出，培養珍惜醫療資源的態 度。		教學簡報、影片相關資 料以及電腦設備。 學生： 請先上網蒐集有關全民 健保、醫療消費及正確 用藥相關資訊或新聞。	3. 技能評量			
五	3/9 3/13	第 1 單 元 醫 療消費 面面觀	第 2 章 醫藥保衛 戰	1. 了解臺灣全民健保的概 念，認識醫療分級、家庭醫 師、轉診、醫藥分業、急診等 制度，以有效運用醫療資源。 2. 認識錯誤用藥對於人體的 影響、藥品的分類及正確用 藥五大核心能力。 3. 學習批判性思考技能，質 疑用藥與醫療迷思，以減少 常見不當用藥及醫療行為。 4. 養成正確的就醫與用藥習 慣並選擇適當的醫療及用藥 行為，節省不必要的醫療支	1	教師： 全民健保、醫療資源等 教學簡報、影片相關資 料以及電腦設備。 學生： 請先上網蒐集有關全民 健保、醫療消費及正確 用藥相關資訊或新聞。	1. 認知評量 2. 情意評量 3. 技能評量			

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
				出，培養珍惜醫療資源的態度。						
六	3/16 3/20	第 1 單 元 醫 療消費 面面觀	第 2 章 醫藥保衛 戰	1. 了解臺灣全民健保的概念，認識醫療分級、家庭醫師、轉診、醫藥分業、急診等制度，以有效運用醫療資源。 2. 認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。 3. 學習批判性思考技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥及醫療行為。 4. 養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。	1	教師： 全民健保、醫療資源等教學簡報、影片相關資料以及電腦設備。 學生： 請先上網蒐集有關全民健保、醫療消費及正確用藥相關資訊或新聞。	1. 認知評量 2. 情意評量 3. 技能評量			
七	3/23 3/27	第 1 單 元 醫 療消費 面面觀	第 2 章 醫藥保衛 戰	1. 了解臺灣全民健保的概念，認識醫療分級、家庭醫師、轉診、醫藥分業、急診等制度，以有效運用醫療資源。 2. 認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。 3. 學習批判性思考技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少	1	教師： 全民健保、醫療資源等教學簡報、影片相關資料以及電腦設備。 學生： 請先上網蒐集有關全民健保、醫療消費及正確用藥相關資訊或新聞。	1. 認知評量 2. 情意評量 3. 技能評量			

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
				常見不當用藥及醫療行為。 4. 養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。						
八	3/30 4/3	第 2 單元 為青春開一扇窗	第 1 章菸害現形記	1. 了解使用菸品成癮的過程，以及對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 2. 面對各項描述菸品的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。 3. 關注菸品與電子菸在國內外的使用現況與未來趨勢。 4. 利用菸害情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕吸菸態度與反對二手菸的立場。 5. 關注臺灣對於品的法律規範的內容與現況，以及國際菸害公約規範對臺灣的影響。	1	教師： 1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具：吸菸小瓜呆、菸盒、反菸情境劇演練道具。 學生： 課前訪問或調查家中吸菸長者或親友吸菸原因與健康影響。	1. 技能評量 2. 情意評量			
九	4/6 4/10	第 2 單元 為青春開	第 1 章菸害現形記	1. 了解使用菸品成癮的過程，以及對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊	1	教師： 1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、	1. 技能評量 2. 情意評量			

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
		一扇窗		與風險。 2. 面對各項描述菸品的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。 3. 關注菸品與電子菸在國內外的使用現況與未來趨勢。 4. 利用菸害情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕吸菸態度與反對二手菸的立場。 5. 關注臺灣對於菸品的法律規範的內容與現況，以及國際菸害公約規範對臺灣的影響。		影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具：吸菸小瓜呆、菸盒、反菸情境劇演練道具。 學生： 課前訪問或調查家中吸菸長者或親友吸菸原因與健康影響。				
十	4/13 4/17	第2單元為青春開一扇窗	第1章菸害現形記	1. 了解使用菸品成癮的過程，以及對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 2. 面對各項描述菸品的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。 3. 關注菸品與電子菸在國內外的使用現況與未來趨勢。 4. 利用菸害情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕吸菸態度與反對二手菸的	1	教師： 1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具：吸菸小瓜呆、菸盒、反菸情境劇演練道具。 學生： 課前訪問或調查家中吸菸長者或親友吸菸原因	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單			

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
				立場。 5. 關注臺灣對於品的法律規範的內容與現況，以及國際菸害公約規範對臺灣的影響。		與健康影響。				
十 一	4/20 4/24	第 2 單元 為青春開一扇窗	第 2 章 克癮制勝	1. 了解飲酒與嚼食檳榔成癮的過程，以及對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 2. 面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度並做出有利健康的決定。 3. 利用情境演練生活技能，能公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔態度與立場。 4. 關注飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔在國內外法律規範的內容與現況。 5. 了解酒與檳榔所造成的社會、環境與健康問題，展現幫助親友遠離酒與檳榔的正向態度。	1	教師： 1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具：飲酒模擬眼鏡、檳榔或酒實體教具、情境劇演練道具。 學生： 課前訪問或調查親友飲酒或嚼食檳榔的原因與健康影響。	1. 技能評量 2. 情意評量 3. 認知評量			
十 二	4/27 5/1	第 2 單元 為青春開	第 2 章 克癮制勝	1. 了解飲酒與嚼食檳榔成癮的過程，以及對人體心理、生理及社會各健康層面造成的	1	教師： 1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、	1. 技能評量 2. 情意評量 3. 認知評量			

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
		一扇窗		衝擊與風險。 2. 面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度並做出有利健康的決定。 3. 利用情境演練生活技能，能公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔態度與立場。 4. 關注飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔在國內外法律規範的內容與現況。 5. 了解酒與檳榔所造成的社會、環境與健康問題，展現幫助親友遠離酒與檳榔的正向態度。		影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具：飲酒模擬眼鏡、檳榔或酒實體教具、情境劇演練道具。 學生： 課前訪問或調查親友飲酒或嚼食檳榔的原因與健康影響。				
十三	5/4 5/8	第 2 單元 為青春開一扇窗	第 2 章 克癮制勝	1. 了解飲酒與嚼食檳榔成癮的過程，以及對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 2. 面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度並做出有利健康的決定。 3. 利用情境演練生活技能，能公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔態度與立場。	1	教師： 1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具：飲酒模擬眼鏡、檳榔或酒實體教具、情境劇演練道具。 學生： 課前訪問或調查親友飲	1. 技能評量 2. 情意評量 3. 認知評量			

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
				4. 關注飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔在國內外法律規範的內容與現況。 5. 了解酒與檳榔所造成的社會、環境與健康問題，展現幫助親友遠離酒與檳榔的正向態度。		酒或嚼食檳榔的原因與健康影響。				
十四	5/11 5/15	第 3 單元 人際健康家	第 1 章 健康家庭加加油	1. 理解家庭的健康生活規範的意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規範。 2. 分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修正，嘗試運用策略方法以經營家庭關係。 3. 認識家庭暴力的發生因素與相關法規善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。	1	教師： 1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 學習單、情境演練道具。 學生： 依照課程進度完成家庭關係學習單、親子共學活動單。	情意評量			
十五	5/18 5/22	第 3 單元 人際健康家	第 1 章 健康家庭加加油	1. 理解家庭的健康生活規範的意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規範。 2. 分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修正，嘗試運用策略方法	1	教師： 1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 學習單、情境演練道具。 學生：	情意評量			

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
				以經營家庭關係。 3. 認識家庭暴力的發生因素與相關法規善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。		依照課程進度完成家庭關係學習單、親子共學活動單。				
十六	5/25 5/29	第 3 單元 人際健康家	第 1 章 健康家庭加加油	1. 理解家庭的健康生活規範的意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規範。 2. 分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修正，嘗試運用策略方法以經營家庭關係。 3. 認識家庭暴力的發生因素與相關法規善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。	1	教師： 1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 學習單、情境演練道具。 學生： 依照課程進度完成家庭關係學習單、親子共學活動單。	情意評量			
十七	6/1 6/5	第 3 單元 人際健康家	第 2 章 人際關係停看聽	1. 能認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。 2. 認識霸凌與網路霸凌，了解相關規範，保護自己避免成為霸凌的加害人或受害者。	1	教師： 1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具：記分板、小白板、圖卡、字卡等。 學生：請先上網搜尋與	1. 情意評量 2. 技能評量 3. 認知評量			

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
						正向人際關係與負向人際關係有關的新聞。				
十八	6/8 6/12	第 3 單元 人際健康家	第 2 章 人際關係 停看聽	1. 能認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。 2. 認識霸凌與網路霸凌，了解相關規範，保護自己避免成為霸凌的加害人或受害者。	1	教師： 1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具：記分板、小白板、圖卡、字卡等。 學生：請先上網搜尋與正向人際關係與負向人際關係有關的新聞。	1. 情意評量 2. 技能評量 3. 認知評量			
十九	6/15 6/19	第 3 單 元 人 際健康家	第 2 章 人際關係 停看聽	1. 能認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。 2. 認識霸凌與網路霸凌，了解相關規範，保護自己避免成為霸凌的加害人或受害者。	1	教師： 1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具：記分板、小白板、圖卡、字卡等。 學生：請先上網搜尋與正向人際關係與負向人際關係有關的新聞。	1. 情意評量 2. 技能評量 3. 認知評量			
二十	6/22 	第 3 單元	第 2 章 人際關係	1. 能認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人	1	教師： 1. 相關電子設備、電腦、	1. 情意評量 2. 技能評量			

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
	6/26	人際健 康家	停看聽	際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。 2. 認識霸凌與網路霸凌，了解相關規範，保護自己避免成為霸凌的加害人或受害者。		音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具：記分板、小白板、圖卡、字卡等。 學生：請先上網搜尋與正向人際關係與負向人際關係有關的新聞。	3. 認知評量			
二 十 一	6/29 6/30	全冊總 複習	全 冊 總 複習	1. 一能認識傳染病發生的三要素，了解台灣及國際間常見傳染病現況與防治策略， 2. 分析傳染病對個人健康與社會發展的影響，在生活中實踐預防傳染病的健康技能與能力。 2. 了解臺灣全民健保的概念，認識醫療分級、家庭醫師、轉診、醫藥分業、急診等制度，以有效運用醫療資源。 3. 認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。 4. 學習批判性思考技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥及醫療行為。	3	配合各單元準備	1. 認知評量 2. 情意評量 3. 技能評量 4. 行為評量			

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
				5. 養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。 6. 了解使用菸品成癮的過程，以及對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 7. 面對各項描述菸品的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。 8. 關注菸品與電子菸在國內外的使用現況與未來趨勢。 9. 利用菸害情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕吸菸態度與反對二手菸的立場。 10. 關注臺灣對菸品的法律規範的內容與現況，以及國際菸害公約規範對臺灣的影響。 11. 了解飲酒與嚼食檳榔成癮的過程，以及對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。						

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
				12. 面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度並做出有利健康的決定。 13. 利用情境演練生活技能，能公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔態度與立場。 14. 關注飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔在國內外法律規範的內容與現況。 15. 了解酒與檳榔所造成的社會、環境與健康問題，展現幫助親友遠離酒與檳榔的正向態度。 16、理解家庭的健康生活規範的意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規範。 17. 分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修正，嘗試運用策略方法以經營家庭關係。 18. 認識家庭暴力的發生因素與相關法規善用各項社會資源協助自己或他人處理家						

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
				暴問題。 19. 能認識各種型態的人際 互動關係，分析適合自己的 人際互動因素，演練並善用 溝通技能與衝突處理策略， 解決人際關係問題。 20. 認識霸凌與網路霸凌，了 解相關規範，保護自己避免 成為霸凌的加害人或受害 者。						

新竹市光武國民中學 108 學年度七年級第一學期 學習課程計畫

一、設計者：健康與體育領域(體育)團隊

二、實施對象：七年級（普通班僅填年級即可）

☐特教_____班 ☐藝才_____班 ☐體育班

三、課程類型：

☒領域學習課程 健康與體育領域(體育)團領域

☐彈性學習課程 名稱：_____

☐統整性探究課程 ☐社團活動與技藝課程 ☐特殊需求領域課程 ☐其他

四、學習節數：每週 2 節 本學期共 46 節

五、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養	主要學習內容	預期學習表現
A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解	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，	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。 Ab-IV-2 身體組成的了解、掌控與評估。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識與仰漂 30 秒。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 Ic-IV-1 民俗性運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗性運動個人或團隊展演。 Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 Cb-IV-1 運動精神的實踐、運動營養攝取知識、自我所需營養素的簡易攝取規劃。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的休閒運動。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。

	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。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上) Ib-IV-1 自由創作舞蹈	3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 1c-IV-3 了解身體成長與動作發展的關係。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人的運動潛能。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。
--	---	---	---

六、教學規劃：

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
一	8/30	第 3 單元健 康自主 有活力	第 1 章 活躍人生 ——健康 評估與體 適能檢測	1. 能了解運動設施的分類。 2. 能了解運動場地的特色與使用注意事項，並能遵守各項場地的使用規範。 3. 能透過觀察記錄的方式，了解環境可能潛藏的危險，並能提出改善策略。	2	1. 運動前健康安全問卷 2. 運動前危險因子分類 評量 QR code 連結 3. 運動前健康安全評估及運動處方設計原則學習活動單	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單			視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程
二	9/2 9/6	第 3 單元健 康自主 有活力	第 2 章 安全運動 沒煩惱——運動設施安全	1. 能了解運動設施的分類。 2. 能了解運動場地的特色與使用注意事項，並能遵守各項場地的使用規範。 3. 能透過觀察記錄的方式，瞭解環境可能潛藏的危險，並能提出改善策略。	2	1. 校園運動地圖 2. 安全運動沒煩惱學習活動單	1. 口語問答 2. 課堂觀察 3. 學習單			
三	9/9 9/13	第 4 單元活 力青春 大放送	第 1 章 雙輪闖天下——自行車	1. 認識公共自行車設置的普及化對環境保護、節能減碳及身心健康的重要性。 2. 了解自行車騎乘位置設定方式、基本姿勢要領及踩踏動作技術的訣竅。 3. 能具備道路行駛之事前準備作業及安全裝備確認等知能，能有效降低意外事故發	2	1. 電腦、單槍 2. 彈力繩 3. 自行車學習活動單	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單			

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
				生的機會。 4. 認識自行車騎乘禮儀及尊重路權，能有效降低意外事故發生的機會。 5. 能具備自行車簡易故障排除的技能，以及規劃安全的自行車漫遊旅程。						
四	9/16 9/20	第 4 單元活 力青春 大放送	第 1 章 雙輪闖天 下——自 行車	1. 認識公共自行車設置的普及化對環境保護、節能減碳及身心健康的重要性。 2. 了解自行車騎乘位置設定方式、基本姿勢要領及踩踏動作技術的訣竅。 3. 能具備道路行駛之事前準備作業及安全裝備確認等知能，能有效降低意外事故發生的機會。 4. 認識自行車騎乘禮儀及尊重路權，能有效降低意外事故發生的機會。 5. 能具備自行車簡易故障排除的技能，以及規劃安全的自行車漫遊旅程。	2	1. 電腦、單槍 2. 彈力繩 3. 自行車學習活動單	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單			
五	9/23 9/27	第 4 單元活 力青春	第 2 章 疾走如風 ——跑	1. 認識跑步的起源，以及什麼是田徑運動。 2. 介紹及操作馬克操，學生	2	1. 活動設計操作 2. 補充跑步相關資料	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作			

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
		大放送		了解其重要性及如何操作。 3. 介紹及操作馬克操，學生 了解其重要性及如何操作。						
六	9/30 10/4	第 4 單元活 力青春 大放送	第 2 章 疾走如風 ——跑	1. 認識跑步的起源，以及什 麼是田徑運動。 2. 介紹及操作馬克操，學生 了解其重要性及如何操作。 3. 介紹及操作馬克操，學生 了解其重要性及如何操作。	2	1. 活動設計操作 2. 補充跑步相關資料	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作			
七	10/7 10/11	第 4 單元活 力青春 大放送	第 2 章 疾走如風 ——跑	1. 認識跑步的起源，以及什 麼是田徑運動。 2. 介紹及操作馬克操，學生 了解其重要性及如何操作。 3. 介紹及操作馬克操，學生 了解其重要性及如何操作。	2	1. 活動設計操作 2. 補充跑步相關資料	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作			
八	10/14 10/18	第 4 單元活 力青春 大放送	第 3 章 優游自在 ——游泳	1. 如何判斷水上安全，與基 本救生概念及方式介紹。 2. 學習岸上救生與涉水救 生。 3. 學習水母漂、仰漂、踩 水。 4. 請學生自我檢視是否對水 上救生有基本的認知。	2	1. 玩水高手學習活動單 2. 運動設備	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單			
九	10/21 10/25	第 4 單元活 力青春	第 3 章 優游自在 ——游泳	1. 如何判斷水上安全，與基 本救生概念及方式介紹。 2. 學習岸上救生與涉水救	2	1. 玩水高手學習活動單 2. 運動設備	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作			

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
		大放送		生。 3. 學習水母漂、仰漂、踩水。 4. 請學生自我檢視是否對水上救生有基本的認知。			4. 學習單			
十	10/28 11/1	第 5 單元熱門運動大會串	第 1 章 應聲入網——籃球	1. 認識籃球起源與名稱的由來。 2. 讓學生了解各種不同投籃的方式，進行投籃的練習，說明投籃的相關原理，再操作活動，比較是否有不同的發現。 3. 讓學生進行單手及雙手之投籃練習，並讓學生找出適合自己的投籃方式。 4. 讓學生進行健步如飛的動作練習，有簡而難循序漸進地學會上籃的技術，配合課文練習投籃動作練習。	2	1. 運動設備	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單			
十一	11/4 11/8	第 5 單元熱門運動大會串	第 1 章 應聲入網——籃球	1. 認識籃球起源與名稱的由來。 2. 讓學生了解各種不同投籃的方式，進行投籃的練習，說明投籃的相關原理，再操作活動，比較是否有不同的發現。	2	1. 運動設備	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單			

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
				3. 讓學生進行單手及雙手之投籃練習，並讓學生找出適合自己的投籃方式。 4. 讓學生進行健步如飛的動作練習，有簡而難循序漸進地學會上籃的技術，配合課文練習投籃動作練習。						
十二	11/11 11/15	第 5 單元熱 門運動 大會串	第 2 章 排除萬難 ——排球	1. 先認識籃球是團體運動，並概略知悉比賽規則，以及認識硬式排球與軟式排球。 2. 背部滾球、臀部控球的重心移動練習，是利用腿部的上下左右移動來訓練大腿肌力及肌耐力。 3. 利用排球進行球感練習。 4. 練習對於不同方向的來球，最穩固的低手傳球動作，也是排球運動中的基本動作。	2	1. 運動設備	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單			
十三	11/18 11/22	第 5 單元熱 門運動 大會串	第 2 章 排除萬難 ——排球	1. 先認識籃球是團體運動，並概略知悉比賽規則，以及認識硬式排球與軟式排球。 2. 背部滾球、臀部控球的重心移動練習，是利用腿部的上下左右移動來訓練大腿肌力及肌耐力。	2	1. 運動設備	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單			

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
				3. 利用排球進行球感練習。 4. 練習對於不同方向的來球，最穩固的低手傳球動作，也是排球運動中的基本動作。						
十 四	11/25 11/29	第 5 單元熱 門運動 大會串	第 3 章 羽中作樂 ——羽球	1. 以徒手拋、投擲羽球過網，透過全方面移動接球，體會全身運動的感覺。 2. 將發球有效區域畫分不同分數，計算自己最高分數，設下目標自我挑戰。 3. 說明與示範正手高遠球動作與特點，以球拍握柄作為最佳擊球位置的標誌物，並分組進行練習。 4. 將場地畫分為三等份，後場分數最高，中場其次，前場最低，時間內積分最高組別獲勝。 5. 以徒手拋、投擲羽球過網，透過全方面移動接球，體會全身運動的感覺。依教師口令，進行空揮拍練習。 6. 挑戰不同練習，複習課程所學內容。進行發球規則與技能檢核評量，並分享心	2	1. 運動設施	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作			

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
				得。						
十五	12/2 12/6	第 5 單元熱 門運動 大會串	第 3 章 羽中作樂 ——羽球	1. 以徒手拋、投擲羽球過網，透過全方面移動接球，體會全身運動的感覺。 2. 將發球有效區域畫分不同分數，計算自己最高分數，設下目標自我挑戰。 3. 說明與示範正手高遠球動作與特點，以球拍握柄作為最佳擊球位置的標誌物，並分組進行練習。 4. 將場地畫分為三等份，後場分數最高，中場其次，前場最低，時間內積分最高組別獲勝。 5. 以徒手拋、投擲羽球過網，透過全方面移動接球，體會全身運動的感覺。依教師口令，進行空揮拍練習。 6. 挑戰不同練習，複習課程所學內容。進行發球規則與技能檢核評量，並分享心得。	2	1. 運動設施	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作			
十六	12/9 12/13	第 6 單元靈 活自如	第 1 章 登峰造極 ——體操	1. 教師配合課文介紹、練習與實作側翻動作，帶領學生體驗側翻相關基本動作。	2	1. 運動設施 2. 體操精靈學習活動單	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作			

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
		好身手		2. 教師根據前三節課程安全概況，再次給予提醒。介紹正式比賽的流程完成課本活動，並與學生相互分享學習體操地板課程的心得。			4. 學習單			
十七	12/16 12/20	第 6 單元靈 活自如 好身手	第 1 章 登峰造極 ——體操	1. 教師配合課文介紹、練習與實作側翻動作，帶領學生體驗側翻相關基本動作。 2. 教師根據前三節課程安全概況，再次給予提醒。介紹正式比賽的流程完成課本活動，並與學生相互分享學習體操地板課程的心得。	2	1. 運動設施 2. 體操精靈學習活動單	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單			
十八	12/23 12/27	第 6 單元靈 活自如 好身手	第 2 章 呼朋喚友 ——創意 啦啦舞	1. 創造一個凸顯班級特色的口號。 2. 欣賞各組的動作設計、口號，互相觀摩、學習，分析他人優缺點，修正自己的不足、找出自己的特色，發表心得、感想互相分享及回饋。	2	1. 電腦 2. 影片	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作			
十九	12/30 1/3	第 6 單元靈 活自如 好身手	第 2 章 呼朋喚友 ——創意 啦啦舞	1. 練習創意啦啦舞的基本動作及口號，先將手腳動作分開學習，待熟練後再做組合，過程中要注意動作力道、角度及整齊度。	2	1. 電腦 2. 影片	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作			

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
				2. 熟練前面的基本動作後，再將動作組合起來。						
二十	1/6 1/10	第 6 單元靈 活自如 好身手	第 3 章 鈴滴盡致 ——扯鈴	1. 介紹繞腳轉身動作要領與操作方法，並建議有效支練習方式，提高學生學習興趣。 2. 請學生利用課餘時間練習，檢核自己並欣賞同儕的表現。	2	1. 運動設施 2. 鈴滴盡致學習活動單	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單			
二十一	1/13 1/17	複習 全冊	複習全 冊	1. 探討健康的內涵，採取正確的自我照護，以提升整體健康水準。 2. 了解青春期身心需求及學會調適身心變化。 3. 建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。 4. 了解事故傷害的定義及成因，並思考其對健康造成的威脅與嚴重性。 5. 判斷環境中的潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 6. 因應不同生活情境，善用健康技能降低事故的發生。 7. 監控環境安全狀況，並能	3	1. 配合各單元學習活動單	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 分組討論 5. 紀錄			

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
				針對危險處持續地調正與修正。 8. 了解健康評估的方法。 9. 了解運動處方基礎的設計原則。 10. 依據設計原則，擬定簡易的自我運動課程。 11. 了解運動的安全規範。 12. 學會自行車、跑步、水中自救及救人技能。 13. 培養自我挑戰、自我精進的態度。 14. 學會基礎動作，提升運動技能。 15. 養成思考、討論習慣，提升比賽戰術意識。 16. 養成團隊合作、遵守共同規範、尊重他人的態度。 17. 了解體操、啦啦舞及扯鈴基本動作的原理、原則。 18. 學會體操、啦啦舞及扯鈴運動技能。 19. 透過表現性動作學習，勇於表現，具挑戰性、創意性。						
二	1/20	複習	複習全	1. 探討健康的內涵，採取正	3	1. 配合各單元學習活動	1. 課前準備			

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
十 二		全冊	冊	確的自我照護，以提升整體健康水準。 2. 了解青春期身心需求及學會調適身心變化。 3. 建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。 4. 探討健康的了解事故傷害的定義以及成因，並思考其對健康造成的威脅與嚴重性。 5. 判斷環境中的潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 6. 因應不同生活情境，善用健康技能降低事故的發生。 7. 監控環境安全狀況，並能針對危險處持續地調正與修正。 8. 了解健康評估的方法。 9. 了解運動處方基礎的設計原則。 10. 依據設計原則，擬定簡易的自我運動課程。 11. 了解運動的安全規範。 12. 學會自行車、跑步、水		單	2. 觀察 3. 實作及表現 4. 分組討論 5. 紀錄			

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
				中自救及救人技能。 13. 培養自我挑戰、自我精進的態度。 14. 學會基礎動作，提升運動技能。 15. 養成思考、討論習慣，提升比賽戰術意識。 16. 養成團隊合作、遵守共同規範、尊重他人的態度。 17. 了解體操、啦啦舞及扯鈴基本動作的原理、原則。 18. 學會體操、啦啦舞及扯鈴運動技能。 19. 透過表現性動作學習，勇於表現，具挑戰性、創意性。						

新竹市光武國民中學 108 學年度七年級第二學期 學習課程計畫

一、設計者：健康與體育領域(體育)團隊

二、實施對象：七年級（普通班僅填年級即可）

☐特教_____班 ☐藝才_____班 ☐體育班

三、課程類型：

☒領域學習課程健康與體育領域(體育)

☐彈性學習課程 名稱：_____

☐統整性探究課程 ☐社團活動與技藝課程 ☐特殊需求領域課程 ☐其他

四、學習節數：每週2節 本學期共43節

五、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養	主要學習內容	預期學習表現
A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識	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，	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。 Ab-IV-2 身體組成的了解、掌控與評估。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體成長與動作發展的關係。

C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解	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。	Cb-IV-1 運動精神的實踐、運動營養攝取知識、自我所需營養素的簡易攝取規劃。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識與仰漂 30 秒。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上) Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈 Ic-IV-1 民俗性運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗性運動個人或團隊展演。	1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人的運動潛能。 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。
---	---	---	--

			4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。 4d-IV-3 執行提升體適能的休閒運動。
--	--	--	--

六、教學規劃：

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
一	2/10 2/14	第 4 單 元 自主鍛 鍊展活 力	第 1 章 健康地基 (心肺耐力)	1. 了解心肺耐力對於個人身心發展的重要性。 2. 了解增進心肺耐力的運動方式。 3. 學會測量運動強度的方法。 4. 學會增進心肺耐力的運動技能。 5. 培養努力不懈的精神和毅力。 六、養成規律運動的習慣。	2	教師：準備輕快的音樂、標誌帶及標誌牌、碼表、原子筆，讓學生在心肺耐力運動前先了解自己的身體狀況。 學生：穿著運動服裝及慢跑鞋，準備水壺、毛巾。	1. 課堂觀察 2. 口語問答			
二	2/17 2/21	第 4 單 元 自主鍛 鍊展活 力	第 2 章動 吃關係大 解密(運動營養)	1. 了解個人體型與身體活動量的分級，進而估算符合自己的每天熱量需求。 2. 認識各類營養素與其代表性食物有哪些，以及瞭解各類營養素對運動的重要性為何，並能均衡飲食。 3. 瞭解水分對人體的重要性，並能評估脫水可能引起的生理現象，以及具備從事運動前水分補充的正確觀念。 4. 能掌握運動前、中及後營養與水分增補的策略，並於	2	教師：筆記型電腦、單槍系統、教學媒體 PowerPoint 檔案。 學生：蒐集有關運動營養的相關資料。	1. 課堂觀察 2. 口語問答			

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
				運動競賽前，能自行規畫一份簡易的運動營養增補表單，來增進運動表現及賽後修復。						
三	2/24 2/28	第 4 單 元 自 主 鍛鍊展 活力	第 3 章 武德技藝 (跆拳道)	1. 能理解跆拳道技術之相關知識與技能原理，並能評估自我身體能力與該項運動之風險，反思個人動作技術，發展精進動作技能的有效學習策略。 2. 能做到馬步正拳、前踢與旋踢技術並能左右邊交換，手腳並用以達到提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能運動能力。 3. 能展現「以禮始、以禮終」，守紀律之武德精神。 4. 能展現包容異己並相互尊重之態度，實踐運用民主方式進行合諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。 5. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	2	教師：印製「進擊的技術」學習活動單、準備跆拳道比賽影片。 學生：蒐集跆拳道的相關資料。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單			
四	3/2	第 4 單	第 3 章	1. 能理解跆拳道技術之相關	2	教師：印製「進擊的技	1. 課堂觀察			

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
	3/6	元 自主 鍛鍊展 活力	武德技藝 (跆拳道)	知識與技能原理，並能評估自我身體能力與該項運動之風險，反思個人動作技術，發展精進動作技能的有效學習策略。 2. 能做到馬步正拳、前踢與旋踢技術並能左右邊交換，手腳並用以達到提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能運動能力。 3. 能展現「以禮始、以禮終」，守紀律之武德精神。 4. 能展現包容異己並相互尊重之態度，實踐運用民主方式進行合諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。 5. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。		術」學習活動單、準備跆拳道比賽影片。 學生：蒐集跆拳道的相關資料。	2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單			
五	3/9 3/13	第5單元 挑戰體能秀青春	第1章 飛雲掣電(飛盤)	1. 能了解飛盤傳盤與接盤技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2. 能做到正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接	2	教師：小型三角錐數個、飛盤數片、壘包一組。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表			

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
				盤法，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。 3. 能養成固定運動的習慣，有計畫地提升體適能與運動技能。			6. 學習單			
六	3/16 3/20	第 5 單元 挑戰體能秀青春	第 1 章 飛雲掣電（飛盤）	1. 能了解飛盤傳盤與接盤技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2. 能做到正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。 3. 能養成固定運動的習慣，有計畫地提升體適能與運動技能。	2	教師：小型三角錐數個、飛盤數片、壘包一組。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單			
七	3/23 3/27	第 5 單元 挑戰體能秀青春	第 2 章 力爭上游（游泳）	1. 認識奧林匹克運動會游泳比賽四種泳姿：蝶式、仰式、蛙式與自由式（捷泳）。 2. 學習捷泳打水、划手、手腳配合動作與換氣動作。 (一)打水練習：岸上打水、水中	2	教師：課前調查學生游泳程度，以利後續分組教學。 學生：蒐集奧運游泳競賽項目資料。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表			

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
				打水、浮板打水及漂浮打水。 (二)划手練習：抓水→往內抱水→往外往後推水→手臂出水→水上移臂。 (三)手腳配合練習：入門者從划二次手踢六次腳之六打法學起。 (四)換氣動作練習：岸上划手換氣、下水後池邊換氣練習。 3. 認識單臂划手換氣及一手六腳等捷泳練習方法。 4. 能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。			6. 學習單			
八	3/30 4/3	第 5 單元 挑戰體能秀青春	第 2 章 力爭上游 (游泳)	1. 認識奧林匹克運動會游泳比賽四種泳姿：蝶式、仰式、蛙式與自由式(捷泳)。 2. 學習捷泳打水、划手、手腳配合動作與換氣動作。 (一)打水練習：岸上打水、水中打水、浮板打水及漂浮打水。 (二)划手練習：抓水→往內抱水→往外往後推水→手臂出水→水上移臂。 (三)手腳配合練習：入門者從划二次手踢六次腳之六打法	2	教師：課前調查學生游泳程度，以利後續分組教學。 學生：蒐集奧運游泳競賽項目資料。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單			

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
				學起。 (四)換氣動作練習：岸上划手換氣、下水後池邊換氣練習。 3. 認識單臂划手換氣及一手六腳等捷泳練習方法。 4. 能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。						
九	4/6 4/10	第 5 單元 挑戰體能秀青春	第 3 章 身體塗鴉（創造性舞蹈）	1. 了解舞蹈藝術的起源與舞蹈的類別。 2. 認識創造性舞蹈。 3. 享受體驗舞蹈元素的樂趣，學會運用舞蹈元素創作。 4. 增進基本身體適能，與身體動覺的敏銳度，探索自我潛能的發揮與實現。 5. 培養舞蹈欣賞能力，豐富肢體動作的美感經驗。 六、建立團隊合作的精神，積極正向的學習態度。	2	教師：雕塑品揭示圖片、節拍器、鈴鼓、引導道具，如大毛巾，紙片等、音響、數字圖卡、瑜伽彈力帶。 學生：蒐集舞蹈相關資料。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單			
十	4/13 4/17	第 5 單元 挑戰體能秀青春	第 3 章 身體塗鴉（創造性舞蹈）	1. 了解舞蹈藝術的起源與舞蹈的類別。 2. 認識創造性舞蹈。 3. 享受體驗舞蹈元素的樂趣，學會運用舞蹈元素創作。 4. 增進基本身體適能，與身	2	教師：雕塑品揭示圖片、節拍器、鈴鼓、引導道具，如大毛巾，紙片等、音響、數字圖卡、瑜伽彈力帶。 學生：蒐集舞蹈相關資	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表			

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
				體動覺的敏銳度，探索自我潛能的發揮與實現。 5. 培養舞蹈欣賞能力，豐富肢體動作的美感經驗。 六、建立團隊合作的精神，積極正向的學習態度。		料。	6. 學習單			
十一	4/20 4/24	第 6 單元 球藝大會串	第 1 章 掌控自如 (籃球)	1. 能了解籃球運球技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2. 能做到左、右手能操作上下、前後及雙手左右交互等方向之運球技術，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。 3. 能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通及法律程序來進行活動之人權、法治觀念，與培養運動員「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。 4. 能了解性別平等之意涵及做到尊重異性、共同參與事務及與之合作學習的態度。 5. 能養成固定運動的習慣，有計畫地提升體適能與運動	2	教師：搜尋或剪輯國內外職業比賽優秀控球後衛之影片。 學生：觀賞國內外職業比賽影片，並說出印象最深刻的控球後衛球員。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單			

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
				技能。						
十 二	4/27 5/1	第 6 單 元 球藝大 會串	第 1 章 掌控自如 (籃球)	1. 能了解籃球運球技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2. 能做到左、右手能操作上下、前後及雙手左右交互等方向之運球技術，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。 3. 能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通及法律程序來進行活動之人權、法治觀念，與培養運動員「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。 4. 能了解性別平等之意涵及做到尊重異性、共同參與事務及與之合作學習的態度。 5. 能養成固定運動的習慣，有計畫地提升體適能與運動技能。	2	教師：搜尋或剪輯國內外職業比賽優秀控球後衛之影片。 學生：觀賞國內外職業比賽影片，並說出印象最深刻的控球後衛球員。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單			
十 三	5/4 5/8	第 6 單 元 球 藝大會 串	第 2 章 百發百中 (排球)	1. 了解排球的各式基本攻擊技術。 2. 學會如何將排球戰術運用在比賽上。	2	教師：準備並蒐集各種比賽戰術運用的資料及比賽影片。 學生：蒐集相關排球比	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷			

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
				3. 增加運動欣賞的能力。		賽的資料。	5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單			
十四	5/11 5/15	第 6 單元 球藝大會串	第 2 章 百發百中 (排球)	1. 了解排球的各式基本攻擊技術。 2. 學會如何將排球戰術運用在比賽上。 3. 增加運動欣賞的能力。	2	教師：準備並蒐集各種比賽戰術運用的資料及比賽影片。 學生：蒐集相關排球比賽的資料。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單			
十五	5/18 5/22	第 6 單元 球藝大會串	第 3 章 「桌」拿好手(桌球)	1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。 3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。	2	教師：印製「一路發發發」學習活動單。 學生：蒐集桌球運動、賽事等相關資料。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單			
十六	5/25 5/29	第 6 單元 球藝大會串	當 3 章 「桌」拿好手(桌球)	1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。	2	教師：印製「一路發發發」學習活動單。 學生：蒐集桌球運動、賽事等相關資料。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作			

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
		串	球)	作技能，於練習與競賽中展現。 2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。 3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。		事等相關資料。	4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單			
十七	6/1 6/5	第 6 單元 球藝大會串	第 4 章 舉足輕重 (足球)	1. 能了解足球停空中球與踢空中球技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2. 能做到停空中球與踢空中球之技術，並能研擬策略運用於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。 3. 能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通進行活動，培養公平競爭的運動家精神。 4. 透過足球比賽活動，能做到尊重同學、共同參與事務及與合作學習的態度。	2	教師：準備上課教案。 學生：蒐集足球運動相關資料。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單			

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
				5. 設計適合的運動計畫，養成規律運動習慣，提升體適能與運動技能。						
十八	6/8 6/12	第 6 單元 球藝大會串	第 4 章 舉足輕重 (足球)	1. 能了解足球停空中球與踢空中球技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2. 能做到停空中球與踢空中球之技術，並能研擬策略運用於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。 3. 能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通進行活動，培養公平競爭的運動家精神。 4. 透過足球比賽活動，能做到尊重同學、共同參與事務及與合作學習的態度。 5. 設計適合的運動計畫，養成規律運動習慣，提升體適能與運動技能。	2	教師：準備上課教案。 學生：蒐集足球運動相關資料。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單			
十九	6/15 6/19	第 6 單元 球藝大會串	第 4 章 舉足輕重 (足球)	1. 能了解足球停空中球與踢空中球技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。	2	教師：準備上課教案。 學生：蒐集足球運動相關資料。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷			

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
				2. 能做到停空中球與踢空中球之技術，並能研擬策略運用於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。 3. 能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通進行活動，培養公平競爭的運動家精神。 4. 透過足球比賽活動，能做到尊重同學、共同參與事務及與合作學習的態度。 5. 設計適合的運動計畫，養成規律運動習慣，提升體適能與運動技能。			5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單			
二十	6/22 6/26	第 6 單元 球藝大 會串	第 4 章 舉足輕重 (足球)	1. 能了解足球停空中球與踢空中球技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2. 能做到停空中球與踢空中球之技術，並能研擬策略運用於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。 3. 能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通進行活	2	教師：準備上課教案。 學生：蒐集足球運動相關資料。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單			

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
				動，培養公平競爭的運動家精神。 4. 透過足球比賽活動，能做到尊重同學、共同參與事務及與合作學習的態度。 5. 設計適合的運動計畫，養成規律運動習慣，提升體適能與運動技能。						
二十一	6/29 6/30	全冊總 複習	全冊總 複習	1. 體適能的提升是維持健康、促進生活品質的重要指標。每個人的體適能狀況不同，透過適當運動皆可以進步。本單元介紹心肺耐力的基本概念、學習如何測量心跳，以及擬定運動計畫的基本概念，奠定日後擬定個別運動計畫的基礎。運動營養則是在一般的營養概念外，讓我們進一步了解各種營養素與運動的關係，運動中如何攝取，藉以增進運動效能。跆拳道則透過禮儀、基本技術介紹、以及展演活動，培養學生做一個有體有德的青少年。 2. 本單元包括幾種不同類型	3	配合各單元準備	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單 7. 教師考評 8. 專案報告 9. 活動報告			

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
				的運動，使學生能更多元的接觸與認識，飛盤運動介紹基礎概念、接盤技巧，以及飛盤飛行的原理，來學習投擲等技巧，並透過擲遠、擲準及越野賽等有趣的比賽方式，連結技術與戰術。游泳則是將捷泳技術精細拆解，透過各種循序漸進的練習培養捷泳能力。創造性舞蹈則運用「身體、空間、時間、動力、關係」等五大要素，引導我們以身體回應生活周遭視覺、聽覺、意象等刺激，激發身體自主性的舞動，嘗試不同身體律動經驗的探索，並且能以自發性的動作創作，激發學生的創意思維。 3. 青春期的學生，天都有消耗不完的體力，喜愛各種球類運動遊戲、比賽。本單元包括幾種不同性質的球類運動，不管是隔網競爭讓對方無法回擊的排球、桌球；或是防守本方陣地並攻入對方陣地讓球應聲入網得分的籃						

教學 期程		主題或單元活動內容			節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
				球、足球，除了戰術思考、應用，也需要基本技術的學習，才能有最佳的發揮。本單元包括排球的托球、高手傳球技巧；籃球控球、運球的能力；桌球正手發球、反手推擋及正手平擊球技術；足球則是停球、踢空中球技術。運用各種由簡而繁的練習方法，以及限制性的比賽設計，學會基本技術並能應用到比賽情境當中。						