

## 彰化縣縣立線西國民中學 111 學年度第一學期七年級健體領域／科目課程

### 5、各年級領域學習課程計畫

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

| 教材版本        | 南一                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 實施年級<br>(班級/組別) | 七年級 | 教學<br>節數 | 每週( 3 )節，本學期共( 63 )節。 |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----|----------|-----------------------|
| <b>課程目標</b> | <p><b>健康</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解全人健康的定義與意涵；理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面；明白健康檢查的重要與分析自我健康檢查表的問題，並持續落實健康生活型態。</li> <li>2. 認識身體基本構造，以及生理系統和器官的運作，探究身體各器官與生理系統的相關疾病，並能自我分析危害健康行為問題，學習各項自我保健行為。</li> <li>3. 認識眼睛與口腔的基本生理構造；了解常見口腔問題，培養正確保健態度。</li> <li>4. 理解生殖器官構造、功能與保健概念；理解青春期身心變化與性衝動調適策略，精熟地操作生殖器官保健的健康技能，運用適切健康資訊，擬定保健策略。</li> <li>5. 理解青春期的心理健康概念與心理變化的調適與因應策略。認識實踐生活技能以調適與修正不同青春期心理健康的情境；理解與尊重多元性別特質與角色。</li> </ol> <p><b>體育</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能明白相關運動服裝穿著及需求知識，自信表達自我運動表現；能思考運動服裝穿著自我需求，選擇何時合宜的服裝產品，並能執行自我運動服裝選擇。</li> <li>2. 理解相關護具知識及護具的運動需求，能選擇何時合宜的運動護具。</li> <li>3. 明白體適能相關知識及重要性，主動並協助他人參與體適能活動。</li> <li>4. 認識起跑的起源與起跑的動作要領；了解接力的方法與策略，改受團隊合作的意義，做到跑步與傳接棒動作流暢，並能幫團隊排出棒次以利賽事進行。</li> <li>5. 認識全臺危險水域及成因，並理解水域環境特性、評估水域安全。認識溺水發生原因且能說出防溺的方法，熟記防溺十招且能在日後運用。</li> </ol> |                 |     |          |                       |

|               | 6. 認識籃球、排球、羽球及足球的基本規則及基礎動作。能遵守場上安全及遊戲規則，理解相互合作的班級氣氛及小組合作的挑戰精神。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |                             |                        |                              |                               |                      |              |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------|------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------|--------------|
| <b>領域核心素養</b> | <p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> |    |                             |                        |                              |                               |                      |              |
| <b>重大議題融入</b> | 【生命教育】、【性別平等】、【安全教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【人權教育】、【國際教育】、【戶外教育】                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |                             |                        |                              |                               |                      |              |
| <b>課程架構</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |                             |                        |                              |                               |                      |              |
| 教學進度<br>(週次)  | 教學單元<br>名稱                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 節數 | 學習重點                        |                        | 學習目標                         | 學習活動                          | 評量方式                 | 融入議題<br>內容重點 |
|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    | 學習表現                        | 學習內容                   |                              |                               |                      |              |
| 第一週           | 單元一<br>健康加油<br>「讚」<br>第1章<br>全能健康王                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1  | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 | Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 | 1. 瞭解全人健康的定義，並了解健康真正的意涵。     | 1. 健康的重要性對自己的健康負責，分析健康檢查的重要性。 | 上課參與<br>小組討論         |              |
|               | 單元4<br>運動穿著與防護<br>第1章<br>跑步暖身活動                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2  | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。   | Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。  | 1. 思考運動自我需求，選擇產品。            | 1. 互相檢視衣褲及鞋子上的尺寸測量胸圍及腰圍。      | 上課參與<br>小組討論<br>經驗分享 | 【生命教育】       |
| 第二週           | 單元一<br>健康加油<br>「讚」<br>第1章<br>全能健康王                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1  | 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。      | Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 | 1. 能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。 | 1. 讓學生了解人與人、人與環境是相互影響的。       | 上課參與<br>小組討論         | 【生命教育】       |
|               | 單元4<br>運動安全與                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2  | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安          | Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風    | 1. 能明白相關護具知                  | 1. 藉由情境問題讓學生自行評估護具選擇，使        | 上課參與<br>課堂問答         |              |

|     |                                      |   |                              |                           |                                         |                                             |                      |        |
|-----|--------------------------------------|---|------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------|--------|
|     | 防護<br>第2章<br>護具大集合                   |   | 全的運動情境。                      | 險。                        | 。                                       | 學生能選擇適合的護具，以利未來實際行動。                        | 紙筆測驗                 |        |
| 第三週 | 單元一<br>健康加油<br>「讚」<br>第2章<br>人體奇航    | 1 | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 | Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。   | 1. 認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。<br>健康狀態。 | 1. 人體系統的運作:請學生清楚記住各器官位置，當身體不舒服時，才能確切說明疼痛部位。 | 上課參與<br>課堂問答<br>小組討論 |        |
|     | 單元五<br>體適能<br>第1章<br>健康體適能<br>體適能檢測  | 2 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。    | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。     | 1. 能明白體適能相關知識及重要性。                      | 1. 愛上體育課測量記錄。                               | 實作評量<br>上課參與<br>觀察記錄 | 【閱讀素養】 |
| 第四週 | 單元一<br>健康加油<br>「讚」<br>第2章<br>人體奇航    | 1 | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 | Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。   | 1. 認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。          | 1. 珍愛身體。                                    | 上課參與<br>課堂問答<br>紙筆測驗 |        |
|     | 單元五<br>體適能<br>第2章<br>基本體能            | 2 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。       | Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。      | 1. 立定跳遠的訓練。<br>2. 仰臥起坐要領。               | 1. 「反應遊戲」。                                  | 上課參與<br>觀察記錄<br>態度檢核 | 【戶外教育】 |
| 第五週 | 單元一<br>健康加油<br>「讚」<br>第3章<br>愛眼護齒保健康 | 1 | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 | 1. 認識眼睛與口腔的基本生理構造                       | 1. 眼睛內、外部構造與功能。<br>2. 常見眼睛疾病。               | 上課參與<br>態度檢核         |        |
|     | 單元五<br>體適能                           | 2 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。       | Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。      | 1. 認識體能訓練方法。<br>2. 柔軟度的重要。              | 1. 提升體能方式綜合練習情境。                            | 上課參與<br>技能測驗<br>態度檢核 | 【戶外教育】 |
| 第六週 | 單元一<br>健康加油<br>「讚」                   | 1 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝    | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 | 1. 認識眼睛與口腔的基本生理構造。                      | 1. 思考自己的錯誤用眼行為，分析並解決問題成因。                   | 上課參與<br>態度檢核         |        |

|     |                                          |   |                                            |                                            |                                     |                                                                 |                      |        |
|-----|------------------------------------------|---|--------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------|--------|
| 第七週 | 第3章<br>愛眼護齒保<br>健康                       |   | 擊與風險。                                      |                                            |                                     | 。                                                               |                      |        |
|     | 單元五<br>體適能<br>第2章<br>跳繩增進體<br>能          | 2 | 1c-IV-1 了解各<br>項運動基礎原<br>理和規則。             | Ga-IV-1 跳繩與<br>的基本技巧。                      | 1. 個人及團體跳繩                          | 1. 音樂與節奏跳。                                                      | 上課參與<br>技能測驗<br>態度檢核 | 【戶外教育】 |
|     | 單元一<br>健康加油<br>「讚」<br>第3章<br>愛眼護齒保<br>健康 | 1 | 1a-IV-3 評估內<br>在與外在的行為<br>對健康造成的衝<br>擊與風險。 | Da-IV-1 衛生保健<br>習慣的實踐方式與<br>管理策略。          | 1. 認識眼睛與口腔的<br>基本生理構造。<br>。         | 1. 思考自己的錯誤用<br>眼行為，分析並解決<br>問題成因。<br>。                          | 上課參與<br>態度檢核         |        |
|     | 單元五<br>體適能<br>第2章<br>跳繩增進體<br>能          | 2 | 1c-IV-1 了解各<br>項運動基礎原<br>理和規則。             | Ga-IV-1 團體跳繩<br>的基本技巧。                     | 1. 變化多端的跳繩。                         | 1. 節奏與韻律跳。                                                      | 上課參與<br>技能測驗<br>態度檢核 | 【戶外教育】 |
| 第八週 | 單元一<br>健康加油<br>「讚」<br>第3章<br>愛眼護齒保<br>健康 | 1 | 1a-IV-3 評估內<br>在與外在的行為<br>對健康造成的衝<br>擊與風險。 | Da-IV-1 衛生保健<br>習慣的實踐方式與<br>管理策略。          | 1. 了解常見的眼睛與<br>口腔問題，並培養正<br>確的保健態度。 | 1 護齒大作戰:引導刷牙<br>及牙線練習。<br>2. 愛眼護齒保衛戰學<br>習單:許多疾病是生活<br>習慣不良所引起。 | 上課參與<br>小組討論<br>紙筆測驗 |        |
|     | 單元五<br>體適能<br>第2章<br>耐力訓練                | 2 | 1c-IV-1 了解各<br>項運動基礎原<br>理和規則。             | Ga-IV-1 進階體能<br>培養技巧。                      | 1. 心肺耐力訓練。                          | 1. 變化多端的花式跳<br>繩。                                               | 上課參與<br>技能測驗<br>態度檢核 | 【戶外教育】 |
| 第九週 | 單元二<br>青春事件簿<br>第1章<br>這一站，青<br>春        | 1 | 1a-IV-1 理解生<br>理、心理與社會<br>各層面健康的概<br>念。    | Db-IV-2 青春期身<br>心變化的調適與性<br>衝動健康因應的策<br>略。 | 1. 理解生殖器官構<br>造、功能與保健概<br>念。        | 1. 發育的影響因素，<br>強調經期與經痛的學<br>習不分男女。                              | 上課參與<br>平時觀察<br>經驗分享 | 【性別平等】 |
|     | 單元六<br>跳繩運動                              | 2 | 1c-IV-1 了解各<br>項運動基礎原<br>理                 | Gb-IV-2 運動須知                               | 1. 能積極參與活動，<br>充分展現自我。              | 1. 跳繩運動                                                         | 上課參與<br>態度檢核         | 【安全教育】 |

|      |                               |   |                                   |                                      |                              |                                                      |                              |        |
|------|-------------------------------|---|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------|--------|
|      | 第3章<br>跳繩運動                   |   | 和規則。                              |                                      |                              |                                                      | 技能測驗                         |        |
| 第十週  | 單元二<br>青春事件簿<br>第1章<br>這一站，青春 | 1 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。        | Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。       | 1. 理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。。      | 1. 生理用品的選擇，男性內外生殖器與其功能、保健方式。                         | 上課參與<br>平時觀察<br>紙筆測驗         | 【性別平等】 |
|      | 單元六<br>跳繩運動<br>第3章<br>跳繩運動    | 2 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。            | Gb-IV-2 運動須知                         | 1. 能積極參與活動，充分展現自我。           | 1. 跳繩運動                                              | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗         |        |
| 第十一週 | 單元二<br>青春事件簿<br>第1章<br>這一站，青春 | 1 | 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-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。 | 1. 運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。     | 1. 皮膚保健書籍與報章雜誌為自己解惑的同時，務必確認資料來源，以免習得錯誤資訊。            | 上課參與<br>平時觀察<br>經驗分享         | 【性別平等】 |
|      | 單元六<br>跳繩運動<br>第3章<br>跳繩運動    | 2 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。            | Gb-IV-2 運動須知                         | 1. 能積極參與活動，充分展現自我。           | 1. 跳繩運動                                              | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗         |        |
| 第十二週 | 單元二<br>青春事件簿<br>第2章<br>青春誰人知  | 1 | 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。     | Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。       | 1. 實踐生活技能，理解、認識與尊重多元性別特質與角色。 | 1. 青春心事:提醒學生不是每個人都有這些青春心事，但可了解青春期自己或他人常見的特徵，調整心理與人際。 | 上課參與<br>平時觀察<br>小組討論         | 【性別平等】 |
|      | 單元六<br>跳繩運動<br>第3章<br>跳繩運動    | 2 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。            | Hb-IV-1 團隊合作。                        | 1. 體力耐力大考驗                   | 1. 跳繩變化。                                             | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗<br>分組競賽 | 【品德教育】 |
| 第十三週 | 單元二<br>青春事件簿<br>第2章<br>青春誰人知  | 1 | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。       | Db-IV-2 青春期身心變化。                     | 1. 理解青春期心理健康的概念。             | 1. 尊重不同的她/他:不該存有性別刻板印象。宣導來表明自己的立場，並用溝通技巧展現影響力。       | 上課參與<br>小組討論<br>紙筆測驗         | 【性別平等】 |
|      | 單元六                           | 2 | 1c-IV-1 了解各                       | Hb-IV-1 團隊合                          | 1. 音樂節奏配合練                   | 1. 跳繩變化。                                             | 上課參與                         | 【品德教育】 |

|      |                                          |   |                                 |                        |                                     |                                                |                              |        |
|------|------------------------------------------|---|---------------------------------|------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------|--------|
|      | 跳繩運動<br>第3章<br>跳繩運動                      |   | 項運動基礎原理和規則。                     | 作。                     | 習。                                  |                                                | 態度檢核<br>技能測驗<br>分組競賽         |        |
| 第十四週 | 單元二<br>青春事件簿<br>第2章<br>青春誰人知             | 1 | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。     | Db-IV-2 青春期身心變化。       | 1. 理解青春期心理健康的概念。                    | 1. 尊重不同的她／他：不該存有性別刻板印象。宣導來表明自己的立場，並用溝通技巧展現影響力。 | 上課參與<br>小組討論<br>紙筆測驗         | 【性別平等】 |
|      | 定期評量                                     | 2 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。          | Hb-IV-1 團隊對抗賽。         | 1. 了解利用身體部位動作。                      | 1. 各組比賽。                                       | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗<br>分組競賽 | 【品德教育】 |
| 第十五週 | 單元三<br>健康「食」<br>行力<br>第1章<br>吃出好<br>「食」力 | 1 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。  | Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 | 1. 認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。 | 1. 青春期的營養需求：不同的飲食習慣伴隨著不同的營養攝取。                 | 上課參與<br>小組討論                 |        |
|      | 單元七<br>班際跳繩比賽                            | 2 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。             | Ha-IV-1 動作組合及團隊戰術。     | 1. 團隊合作。                            | 1. 班際比賽                                        | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗         | 【品德教育】 |
| 第十六週 | 單元三<br>健康「食」<br>行力<br>第1章<br>吃出好<br>「食」力 | 1 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。      | Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 | 1. 在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。     | 1. 食物食品大不同：說明食品與食物之間的不同，主要是因為經過「加工」程序與否。       | 上課參與<br>小組討論                 |        |
|      | 單元七<br>球類入門<br>第2章<br>羽球 多拍<br>來回大考驗     | 2 | 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 | Ha-IV-1 個人基本動作及雙人戰術。   | 1. 平擊球的多拍來回。                        | 1. 愛上體育課。                                      | 上課參與<br>技能測驗<br>分組競賽         | 【品德教育】 |
| 第十七週 | 單元三                                      | 1 | 2b-IV-1 堅守健                     | Ea-IV-1 飲食的源           | 1. 能夠選擇符合自身                         | 1. 外食選擇聰明                                      | 紙筆測驗                         |        |

|      |                                         |   |                                                    |                                     |                                              |                                                  |                              |        |
|------|-----------------------------------------|---|----------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------|--------|
|      | 健康「食」<br>行力<br>第1章<br>吃出好<br>「食」力       |   | 康的生活規範、<br>態度與價值觀。                                 | 頭管理與健康的外<br>食。                      | 需求，即符合健康取<br>向的產品。                           | 有效幫助緩解這些健康<br>問題。                                | 分組報告                         |        |
|      | 單元七<br>球類入門<br>第3章<br>羽球 擊球<br>高手       | 2 | 1d-IV-1 了解各<br>項運動技能原<br>理。                        | Ha-IV-1 球類運動<br>動作組合及團隊戰<br>術。      | 1. 能了解羽球握拍及<br>擊球之原理原則。                      | 1. :4人一組，兩組同時<br>進行對抗。                           | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗         |        |
| 第十八週 | 單元三<br>健康「食」<br>行力<br>第2章<br>「食」在安<br>心 | 1 | 3a-IV-2 因應不<br>同的生活情境進<br>行調適並修正，<br>持續表現健康技<br>能。 | Ea-IV-2 飲食安全<br>評估食物中毒預防<br>處理。     | 1. 了解食物中毒發生<br>的原因、預防方法。                     | 1. 食品中毒的定義分類：<br>細菌性食品中毒是最常<br>發生的中毒情況。          | 上課參與<br>小組討論                 | 【安全教育】 |
|      | 單元七<br>球類入門<br>第3章<br>定期評量              | 2 | 3c-IV-1 表現局<br>部或全身性的身<br>體控制能力。                   | Ha-IV-1 網/牆性<br>球類運動動作組合<br>及團隊戰術。  | 1. 能了解羽球握拍及<br>擊球之原理原則。<br>培養能將球擊高擊遠<br>的能力。 | 1. 體優美的同學示範。                                     | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗         |        |
| 第十九週 | 單元三<br>健康「食」<br>行力<br>第2章<br>「食」在安<br>心 | 1 | 4a-IV-3 持續地<br>執行促進健康及<br>減少健康風險的<br>行動。           | Ea-IV-2 飲食安全<br>評估方式食物中毒<br>預防處理方法。 | 1. 改善不安全的飲<br>食衛生習慣達到預防<br>食物中毒的效果。          | 1. 食品中毒的定義<br>須澈底清潔、高溫加<br>熱、剩菜盡速冷藏的原<br>則來確保食安。 | 紙筆測驗<br>分組報告                 | 【安全教育】 |
|      | 單元七<br>球類入門<br>第4章<br>羽眾不同              | 2 | 1d-IV-1 了解各<br>項運動技能原<br>理。                        | Hb-IV-1 陣地攻守<br>性球類運動動作組<br>合及團隊戰術。 | 1. 遵守球場上安全<br>規則及遊戲規則。                       | 1. 團體對抗賽。                                        | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗<br>分組競賽 | 【品德教育】 |
| 第二十週 | 單元三<br>健康「食」<br>行力<br>第2章<br>定期評量       | 1 | 4a-IV-3 持續地<br>執行促進健康及<br>減少健康風險的<br>行動。           | Ea-IV-2 飲食安全<br>評估。                 | 1. 改善不安全的飲<br>食衛生習慣達到預防食<br>物中毒的效果。          | 1. 冰箱保存有一套學習<br>單。                               | 紙筆測驗<br>分組報告                 | 【安全教育】 |
|      | 單元七                                     | 2 | 3c-IV-1 表現局                                        | Hb-IV-1 球類運動                        | 1. 加強練習身體協調                                  | 1. 遊戲的中挑戰。                                       | 上課參與                         | 【品德教育】 |



## 彰化縣縣立線西國民中學 111 學年度第二學期七年級健體領域／科目課程

### 5、各年級領域學習課程計畫

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

| 教材版本          | 南一                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 實施年級<br>(班級/組別) | 七年級 | 教學節數 | 每週( 3 )節，本學期共( 60 )節。 |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----|------|-----------------------|
| <b>課程目標</b>   | <p><b>健康</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 評估抽菸、喝酒及嚼檳榔行為，對個人、家庭和社會的衝擊與風險，思考這些行為造成的威脅與嚴重性，並因應不同的生活情境善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資訊拒絕誘惑。</li> <li>2. 評估網路沉迷對健康造成的衝擊與風險，預防與解決網路沉迷的問題。</li> <li>3. 了解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。新興傳忍並對全球或國家社會發展的影響，了解預防策略，進而保護自己。</li> <li>4. 了解臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、症狀、特點及預防方法。認識新興傳染病的現況、種類、威脅及感染因素，並將所學運用於預防傳染病的自主管理。</li> <li>5. 認識事故傷害，了解家中、學校常見的事故，並能對安全問題提出可行的解決方法。</li> </ol> <p><b>體育</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解臺灣棒球發展與現況。體會古今臺灣優秀棒球選手的奮鬥精神。</li> <li>2. 認識核心肌群，了解核心肌群與下背疼痛的關聯，以及鍛鍊核心肌群的重要性。並能做出正確的訓練動作，設計出適合自己的訓練課表。</li> <li>3. 了解競技體適能與一般體適能的差異。不同專項運動會利用到的人體肌肉與其在運動中所扮演的功能。能依照課本內容，區分其他專項運動所屬的運動類型。</li> <li>4. 能說出基本岸上救生原則及方法，認識溺水的可能徵兆提高警覺。認識救溺五步。認識常見的救生器材及施救方法，並學習陸上急救法。</li> <li>5. 認識籃球、排球、羽球及足球的基本規則及基礎動作。分析自我與他人的運動表現，在動態活動中正確評估動作要點，具團隊意識及運動精神展現現在綜合應用中。</li> </ol> |                 |     |      |                       |
| <b>領域核心素養</b> | <p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |     |      |                       |

|                                                              |
|--------------------------------------------------------------|
| 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。          |

|               |                                                                              |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <b>重大議題融入</b> | 【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】 |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------|

### 課程架構

| 教學進度 | 教學單元名稱                        | 節數 | 學習重點                           |                           | 學習目標                           | 學習活動                           | 評量方式                    | 融入議題內容重點                   |
|------|-------------------------------|----|--------------------------------|---------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------|----------------------------|
|      |                               |    | 學習表現                           | 學習內容                      |                                |                                |                         |                            |
| 第一週  | 單元一<br>「癮」形大危機<br>第1章<br>菸誤人生 | 1  | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 | Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性。 | 1. 思考抽菸造成的威脅感與嚴重性。             | 1. 菸的真面目，電子煙屬違法產品。             | 上課參與<br>小組討論<br>分組報告    | 【生命教育】<br>【法治教育】           |
|      | 單元四<br>Baseball 運動誌<br>第1章 棒球 | 2  | 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。     | Cb-IV-1 運動精神。             | 1. 了解臺灣棒球現況。                   | 自己欣賞的球員。                       | 上課參與<br>小組討論<br>分組報告    | 【品德教育】<br>【多元文化】<br>【閱讀素養】 |
| 第二週  | 單元一<br>「癮」形大危機<br>第1章<br>菸誤人生 | 1  | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 | Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕與自我控制。   | 1. 評估抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。   | 1. 菸的危害菸害防制法。                  | 上課參與<br>資料蒐集與整理<br>紙筆測驗 | 【生命教育】<br>【法治教育】           |
|      | 單元五<br>競技體適能<br>第1章<br>核心肌群   | 2  | 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。      | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。     | 1. 核心肌群簡介。<br>2. 能指出核心肌群指哪些肌肉。 | 1. 「核心大考驗」。                    | 上課參與<br>紙筆測驗            | 【閱讀素養】                     |
| 第三週  | 單元一<br>「癮」形大危機<br>第2章         | 1  | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。   | Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動。      | 1. 評估喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。   | 1. 酒與人體酒後駕車：酒精會影響視覺，讓危險機率大幅提升。 | 上課參與<br>小組討論<br>分組報告    | 【生命教育】<br>【法治教育】           |

|     |                               |   |                                              |                           |                               |               |                     |                            |
|-----|-------------------------------|---|----------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------|---------------|---------------------|----------------------------|
|     | 酒後誤事                          |   |                                              |                           |                               |               |                     |                            |
|     | 單元五<br>競技體適能<br>第1章<br>核心肌群   | 2 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。                    | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。     | 1. 核心肌群簡介。                    | 1. 核心肌群訓練課表」。 | 上課參與技能測驗            |                            |
| 第四週 | 單元一<br>「癮」形大危機<br>第2章<br>酒後誤事 | 1 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。               | Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮。  | 1. 評估喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。  | 1. 向酒說「不」。    | 上課參與資料蒐集與整理<br>紙筆測驗 | 【生命教育】                     |
|     | 單元五<br>競技體適能<br>第2章<br>專項適能   | 2 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。     | 1 專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。 | 1. 基礎動作進階動作。  | 上課參與分組檢測技能測驗        | 【閱讀素養】                     |
| 第五週 | 單元一<br>「癮」形大危機<br>第3章<br>紅脣危機 | 1 | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。                 | Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性。 | 1. 思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。          | 1. 認識檳榔與其添加物。 | 上課參與小組討論<br>分組報告    | 【環境教育】<br>【品德教育】<br>【法治教育】 |
|     | 單元五<br>競技體適能<br>第2章<br>專項適能   | 2 | 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力                      | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。     | 1. 會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。    | 1. 「我的肌力訓練表」。 | 上課參與分組檢測技能測驗        | 【閱讀素養】                     |
| 第六週 | 單元一<br>「癮」形大危機<br>第3章<br>紅脣危機 | 1 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。               | Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮   | 1. 評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。    | 1. 紅脣的迷思。     | 上課參與資料蒐集與整理<br>紙筆測驗 | 【環境教育】<br>【品德教育】<br>【法治教育】 |
|     | 跳繩                            | 2 | 1d-IV-2 反思自己的運動技能。                           | Cc-IV-1 休閒運動綜合應用。         | 1. 自我與學習動作技能。                 | 1. 愛上體育課。     | 上課參與技能測驗            |                            |
| 第七週 | 單元一<br>「癮」形大危機                | 1 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健                         | Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分      | 1. 評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會          | 1. 紅脣的迷思。     | 上課參與資料蒐集與整          | 【環境教育】<br>【品德教育】           |

|      |                                      |   |                              |                           |                                     |                                            |              |                  |
|------|--------------------------------------|---|------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------|--------------|------------------|
|      | 機<br>第3章<br>紅脣危機                     |   | 康造成的衝擊與風險。                   | 與成癮                       | 的衝擊風險。                              |                                            | 理<br>紙筆測驗    | 【法治教育】           |
|      | 跳繩                                   | 2 | 1d-IV-2 反思自己的運動技能。           | Cc-IV-1 休閒運動綜合應用。         | 1. 自我與學習動作技能。                       | 1. 愛上體育課。                                  | 上課參與技能測驗     |                  |
| 第八週  | 單元一<br>「癮」形大危機<br>第4章<br>青春不迷<br>「網」 | 1 | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 | Da-IV-4 健康姿勢、規律運動。        | 1. 評估網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險。             | 1. 你，成癮了嗎?說明國人網路使用與成癮的現況。                  | 上課參與經驗分享紙筆測驗 |                  |
|      | 團體跳繩                                 | 2 | 1d-IV-2 反思自己的運動技能。           | Cc-IV-1 休閒運動綜合應用。         | 1. 自我與學習動作技能。                       | 1. 愛上體育課。                                  | 上課參與技能測驗     |                  |
| 第九週  | 單元二<br>全境擴散<br>第1章<br>傳染病情報站         | 1 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。      | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 | 1. 瞭解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。       | 1. 傳染病如影隨行。                                | 上課參與平時觀察     | 【品德教育】           |
|      | 團體跳繩                                 | 2 | 1d-IV-2 反思自己的運動技能。           | Cc-IV-1 休閒運動綜合應用。         | 1. 自我與學習動作技能。                       | 1. 愛上體育課。                                  | 上課參與技能測驗     |                  |
| 第十週  | 單元二<br>全境擴散<br>第1章<br>傳染病情報站         | 1 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。      | Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。   | 1. 統整與分析所有傳染病的基本預防策略，進而了解保護自己健康的方法。 | 1. 傳染病要在「病原體」、「傳染途徑」、「抵抗力弱的人體」三因素同時存在才會發生。 | 上課參與平時觀察紙筆測驗 | 【品德教育】           |
|      | 單元六<br>展臂優游<br>第2章<br>救生伸拋划<br>援力同在  | 2 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。    | Ba-IV-3 緊急情境處理。           | 1. 認識溺水的可能徵兆並提高警覺。                  | 1. 施救者在岸上拋擲救生繩圈。                           | 上課參與技能測驗     | 【海洋教育】<br>【安全教育】 |
| 第十一週 | 單元二<br>全境擴散                          | 1 | 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現         | Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治      | 1. 認識新興傳染病的現況、種類、威脅和                | 1. 了解傳染病分布                                 | 上課參與平時觀察     | 【品德教育】           |

|      |                               |   |                           |                             |                                     |                            |              |                  |
|------|-------------------------------|---|---------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|----------------------------|--------------|------------------|
|      | 第2章<br>打擊傳染病                  |   | 況與趨勢。                     | 策略。                         | 感染因素，並且能運用各項預防策略自我保護。               |                            | 經驗分享         |                  |
|      | 單元七<br>球類入門<br>第1章<br>籃球 扭轉乾坤 | 2 | 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。     | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 能了解基本傳接球方式。                      | 1. 「攔截者」：引導學生彼此之間先間隔傳接球難度。 | 上課參與實務操作     | 【品德教育】<br>【戶外教育】 |
| 第十二週 | 單元二<br>全境擴散<br>第2章<br>打擊傳染病   | 1 | 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。   | 1. 了解各類傳染病的嚴重性。                     | 1. 微型殺手—新興傳染病的威脅。          | 上課參與經驗分享     | 【品德教育】           |
|      | 單元七<br>球類入門<br>第1章<br>籃球 扭轉乾坤 | 2 | 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力。  | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 能具有團隊意識與運動精神。                    | 1. 比賽。                     | 上課參與技能測驗分組競賽 | 【品德教育】<br>【戶外教育】 |
| 第十三週 | 單元三<br>安全守護神<br>第1章<br>安全伴我行  | 1 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。   | Fb-IV-3 保護性的健康行為。           | 1. 認識事故傷害。<br>2. 了解家庭中常見的事故傷害及預防方法。 | 1. 事故傷害應可防範避免發生。           | 上課參與平時觀察經驗分享 | 【環境教育】<br>【安全教育】 |
|      | 單元七<br>球類入門<br>第2章<br>排球 高手過招 | 2 | 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。      | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。  | 1. 能對排球比賽場地有基礎認知。                   | 1. 愛上體育課                   | 上課參與實務操作     | 【品德教育】           |
| 第十四週 | 單元三<br>安全守護神<br>第1章<br>安全伴我行  | 1 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。   | Fb-IV-3 保護性的健康行為。           | 1. 認識事故傷害。<br>2. 了解家庭中常見的事故傷害及預防方法。 | 1. 事故傷害應可防範避免發生。           | 上課參與平時觀察經驗分享 | 【環境教育】<br>【安全教育】 |
|      | 單元七<br>球類入門<br>第2章<br>排球 高手過招 | 2 | 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。      | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。  | 1. 能對排球比賽場地有基礎認知。                   | 1. 愛上體育課                   | 上課參與實務操作     | 【品德教育】           |

|      |                               |   |                                     |                            |                           |                                     |                      |                            |
|------|-------------------------------|---|-------------------------------------|----------------------------|---------------------------|-------------------------------------|----------------------|----------------------------|
| 第十五週 | 單元三<br>安全守護神<br>第2章<br>急救得來速  | 1 | 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。 | Ba-IV-3 緊急情境處理。            | 1. 培養樂於助人的價值觀。            | 1. 常見的事故傷害。                         | 上課參與小組討論<br>實作評量     | 【安全教育】                     |
|      | 單元七<br>球類入門<br>第2章<br>排球 高手過招 | 2 | 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。   | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 能對排球比賽場地有基礎認知。         | 1. 比賽。                              | 上課參與技能測驗<br>分組競賽     | 【品德教育】                     |
| 第十六週 | 單元三<br>安全守護神<br>第2章<br>急救     | 1 | 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。 | Ba-IV-3 緊急情境處理。            | 1. 建立正確的急救觀念與原則。          | 1. 案例。                              | 上課參與<br>平時觀察<br>實作評量 | 【安全教育】                     |
|      | 單元七<br>球類入門<br>第3章<br>羽球      | 2 | 1d-IV-2 反思自己的運動技能。                  | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。 | 1. 比賽。                              | 上課參與<br>實務操作         | 【品德教育】                     |
| 第十七週 | 單元三<br>安全守護神<br>第2章<br>急救得來速  | 1 | 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。       | Ba-IV-3 了解緊急情境處理。          | 1. 建立正確的急救觀念與原則           | 1. 案例                               | 上課參與<br>平時觀察<br>實作評量 | 【安全教育】                     |
|      | 單元七<br>球類入門<br>第3章<br>羽球 先發制人 | 2 | 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。     | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。 | 1. 比賽。                              | 上課參與<br>技能測驗<br>分組競賽 | 【品德教育】                     |
| 第十八週 | 單元三<br>安全守護神<br>第3章<br>防災御守   | 1 | 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。                  | Ba-IV-2 居家、學校及社區安全防護守則。    | 1. 防災安全。                  | 1. 防火安全妙招:日常生活中用電的注意事項，避免電線走火造成的危機。 | 上課參與<br>經驗分享         | 【環境教育】<br>【安全教育】<br>【防災教育】 |
|      | 單元七<br>球類入門<br>第3章<br>羽球 先發制人 | 2 | 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。     | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。 | 1. 比賽。                              | 上課參與<br>技能測驗<br>分組競賽 | 【品德教育】                     |

|      |                               |   |                                 |                            |                           |                                |                      |                  |
|------|-------------------------------|---|---------------------------------|----------------------------|---------------------------|--------------------------------|----------------------|------------------|
| 第十九週 | 單元三<br>安全守護神<br>第3章<br>防災御守   | 1 | 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。              | Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。       | 1. 能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。     | 1. 避難優先選擇重要且必要之物，為逃生時離開住家後的準備。 | 上課參與<br>資料蒐集<br>紙筆測驗 | 【安全教育】<br>【防災教育】 |
|      | 單元七<br>球類入門<br>第3章<br>羽球 先發制人 | 2 | 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。 | 1. 比賽。                         | 上課參與<br>技能測驗<br>分組競賽 | 【品德教育】           |
| 第二十週 | 單元三<br>安全守護神<br>第3章<br>防災御守   | 1 | 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。              | Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。       | 1. 能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。     | 1. 避難優先選擇重要且必要之物，為逃生時離開住家後的準備。 | 上課參與<br>資料蒐集<br>紙筆測驗 | 【安全教育】<br>【防災教育】 |
|      | 單元七<br>球類入門<br>第3章<br>羽球 先發制人 | 2 | 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。 | 1. 比賽。                         | 上課參與<br>技能測驗<br>分組競賽 | 【品德教育】           |