高雄市立嘉興國民中學109學年度 七 年級第 一 學期健康與體育領域—體育科目課程計畫 (新課綱)

	單元/主題	對應領域	學習	重點		跨領域統整或	
週次	名稱	核心素養指標	學習內容	學習表現	評量方式	協同教學規劃 (無則免填)	議題融入
8/31-9/4	第6單元靈 活自如好身 手 第1章登峰 造極 操	健體貌分用與問健與運的以性健及度健合的體育,析適解題體表動特增與體合,康作素一具情立,略與 具力在現中驗具能育培和具情立,略與 具力在現中驗具能育培和具情之,健 備,美方的。備與活育諧理的考而處康 審了學式豐 利態動相互理的考面處康 審了學式豐 利態動相互理的考面處康 審了學式豐 利態動相互理的考面處康 審了學式豐 利態動相互	Bc-IV-1:簡易運動傷害的 處理與風險。 Ia-IV-1:徒手體操動作組 合。	Ic-IV-1:了解各項運動基位。Ic-IV-2:了解各項運動基Ic-IV-2:實力與關係,維護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	1. 課堂觀察 2. 口能習 3. 技習 4. 學 5. 遭 5. 遭 3. 世 3. 世 3. 世 3. 世 3. 世 3. 世 3. 世 3. 世		法定:體育-性別平等教育-性J4-2
<u>-</u> 9/7-9/11	第6單元靈 活自如好 手 第1章登峰 造極 操	健體別分用與問健與運的以性健體別,析適解題體表動特增與實施的當決。J-B3能康表活體沒具情立,略與 具力在現中驗異時態,健 備,美方的。 健 佛,美方的。 佛 不 學	Bc-IV-1:簡易運動傷害的 處理與風險。 Ia-IV-1:徒手體操動作組 合。	Ic-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 Ic-IV-2:評估運動風險 Ic-IV-2:評估環題風險 Id-IV-1:了解各項運動技術原理。 Id-IV-2:展現運動於原理。 Id-IV-2:展現運動於其巧,體驗生活的或數性巧,體驗生活的,發展與的身體控制。 Ic-IV-2:發展動作創作運動技能。 IV-2:發展動作創作運動技巧,展現個人運動	1. 課堂觀察 2. 力 3. 技學習 4. 學 5. 遭 3. 畫實 5. 畫實		法定:體育-性別平等教育- 性J4-2

		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。		3d-IV-3:應用思考與分析 能力,解決運動情境的問 題。		
<u>=</u> 9/14-9/18	第3單主 東 1 章 1 世 大 年 神 2 世 は 2 世 は 2 世 は 2 世 は 2 世 地 2 世 は 2 世 は 2 世 は 3 世 は 3 世 は 5 世	健體-J-A2:具備理解 體育與健康情境的 貌,並做獨立思考 分析的當的能 用適當的 開藥 與健康的 問題。	Ab-IV-1:體適能促進策略 與活動方法。 Ab-IV-2:體適能運動處方 基礎設計原則。	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。	1. 口語問答 2. 認學習 3. 學習觀察 4. 課數行為計 畫實踐表	
四 9/21-9/25	第3單元有 電主 第1章 第1章 第1章 一估 與 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	健體-J-A2:具備理解 體育與健康情境的 貌,並做獨立思 分析的當的能 明適當的 開題 與健康的 開題 與健康的 開題 與健康 與健獨 與 與 與 與 與 與 與 與 與 是 與 是 與 是 與 是 , 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	Ab-IV-1:體適能促進策略 與活動方法。 Ab-IV-2:體適能運動處方 基礎設計原則。	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。	1. 口語問答 2. 認學習單 3. 學習觀察 4. 課動行為計 畫實踐表	
五 9/28-10/2	第3單主 元有 第1章 1章 1章 一估 與 一 機 體 體 體	健體-J-A2:具備理解體,其情與健康有數。 體育與健獨立思情,並 分析的當的。 所以 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	Ab-IV-1:體適能促進策略 與活動方法。 Ab-IV-2:體適能運動處方 基礎設計原則。	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。	1. 口語問答 2. 認知 3. 學習 4. 課 5. 運 5. 運 3. 實 5. 運 5. 遭 5. 遭 8 8	
六 10/5-10/9	球類入門 足球一腳下 功夫	健體-J-A1具備體育 與健康的知能與態度,展現自我深索人 保健潛能,價值與數與 性、自我價值與實踐 ,並積極實踐 不輕言放棄。	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	2c-IV-2表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。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。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。	1. 口語問答 2. 課堂觀察 3. 學習單	
+ 10/12-10/1 6	球類入門 足球一腳下 功夫	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,	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	2c-IV-2表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。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。 3d-IV-1運用運動技術的學	1. 口語問答 2. 課堂觀察 3. 學習單	

		不輕言放棄。		習策略。		
\(10/19-10/2 \) 3	第4單元活 力 青春 大 第2章 如 風 一 一 即	建立 (建) 一种 () 一种 (Ab-IV-1:體適能促進策略 與活動方法。 Cb-IV-2:各項運動設施的 安全使用規定。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基 本技巧。	Ic-IV-1: V-1: 及原理和用的	 1. 課之語 2. 認學語 3. 學技運實 5. 企業 6. 畫 	法定:體育-生涯發展教育- 涯J3-2
九 10/26-10/3 0	第4單元活 力青春大放 送 第2章疾走 如風——跑	健體-J-A1: 具備與 實保性 意輕體育,析適解 是能我 在 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Ab-IV-1:體適能促進策略 與活動方法。 Cb-IV-2:各項運動設施的 安全使用規定。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基 本技巧。	Ic-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 Id-IV-1:了解各項運動技能原理。 Id-IV-2:反思自己的運動技能。 2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1:表現局部,發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。	 課堂觀察 課室問際 認問問題 認學者 提升 提升 基實 基實 	法定:體育-生涯發展教育- 涯J3-2

+		問題 B2:由B2:由B2:由B2:由B2:由B2:由B2:由B2:由B2:由B2:由		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:分析並評估個人的體適能與重動技能,修正個人的運動計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫,實際參與身體活動。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。		
11/2-11/6	第4單元活力送第一型 第2章 第2章 第2章 第2章 第2章 第2章 第2章 第2章 第2章 第2章	健與度保性意不健體貌分用與問健體技增察技動健和養體尊異題健,健、義輕體育,析適解題體育、進覺、關體接,育重。可,與不可,與一個人。」,與一個人。」,與一個人,與一個人。」,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人	Ab-IV-1:體適能促進策略 與活動方法。 Cb-IV-2:各項運動設施的 安全使用規定。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基 本技巧。	Ic-IV-1: Terminal and	 課堂觀問測單質 3.學技動實養 5.6.畫 	法定:體育-生涯發展教育- 涯J4-2

+- 11/9-11/13	第4單春 元大 第2章 如風 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	健與度保性意不健體貌分用與問健體技增察技動健和養體尊異是保性意不健體貌分用與問健體技增察技動健和養體尊異是,健、養輕體育、析適解題體育、進覺、關體接,育重。一時,實行,一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個	Ab-IV-1:體適能促進策略 與活動方法。 Cb-IV-2:各項運動設施的 安全使用規定。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基 本技巧。	Ic-IV-1: T:	 課堂觀問之事 認學部門與單數學的 我達實到 我達實到 我達實到 我達賣到 	法定:體育-生涯發展教育- 涯J4-2
+= 11/16-11/2 0	第5單元熱 門運動大會 串 第1章應聲 入網——籃 球	健體-J-A1:具備體 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Hb-IV-1: 陣地攻守性球類 運動動作組合及團隊戰術	Ic-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 Ic-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。 Id-IV-1:了解各項運動技能原理。 Id-IV-2:反思自己的運動技能。 Id-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 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	1. 課堂觀察 2. 口語實際 3. 技能實習 4. 合作學習 5. 運動表 6. 學習	

		健表理並基常健體技增察技動健及度健合的健和養體尊異體達心理本生體育、進覺、關體合,康作素體接,育重。日,通與應與一一與資學、資係一一的在活與。一一多心健欣情能互保用 備關體養與體 備與活育語 備化與題間情此動健於 善的,科的 利態動相互 敏的國,的意同,的日 用科以並 互 他 和互動 察涵際並差		於挑戰的學習態度。 2d-IV-2:展現運動美國 技巧,體驗其活部,發展生活的。 3c-IV-1:表現能力,發展生的身體控 項運動技術的學習策略。 3d-IV-3:應用思考境的 多d-IV-3:應用思情境的 超力的體過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過		
十三 11/23-11/2 7	第5單元熱 門運動大會 串 第1章應聲 入網——籃 球	是是一J-A1: A1: A1: A1: A1: A1: A1: A1: A1: A1:	Hb-IV-1: 陣地攻守性球類 運動動作組合及團隊戰術	Ic-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 Ic-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係項運動技能原理。 Id-IV-1:反思自己的運動技能原理。 Id-IV-2:反思自己的運動技能。 Id-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-3:表現利他合群與和諧互動。 2c-IV-2:表現利他為選與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、於挑戰的學習態度。 2d-IV-2:展現運動欣賞的	1. 課堂觀察 2. 口語實際 3. 技能實際 4. 合運實 5. 畫實習 6. 學習	

		理並基常健體技增察技動健及度健合的健和養體尊異心理本生體育、進覺、關體合,康作素體接,育重。以與解概活-J與資學、資係-J群並生及養-J納關與與人體念中-B健訊習思訊。-C的在活與。-C多心健欣為體為 具相媒素人媒 具能育培和 具文土議其通與應 具相媒素人媒 具能育培和 具文土議其通與應 具相媒素人媒 具能育培和 具文土議其通與應 具相媒素人媒 具能育培和 具文土議其的健於 善的,,科的 利態動相互 敏的國,的		技巧,體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局的或發展專項過去,發展的身體控制。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3:應用思考境的 學習策略。 3d-IV-3:所達 與一個人的體 的運動計畫。 4c-IV-2:分析與動計 的運動計畫 個人IV-2:執行團體 畫,實際參與身體活動。		
十四 11/30-12/4	第5單元熱 門運動大 第1章應 第1章應 入球	健與度保性意不健體貌分用與問健表理並體健,健、義輕體育,析適解題體達心理具能我稱自,言J與並的當決。J的與解其能我探值極。具情立,略與 具,通與解與運索與實 備境思進,健 備能互保體態動人生踐 理的考而處康 情以動健 體 與 命, 解全與運理的 意同,的	Hb-IV-1: 陣地攻守性球類 運動動作組合及團隊戰術	Ic-IV-1:了解各項運動基 礎原理和規則。 Ic-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。 Id-IV-1:了解自力 能原理。 Id-IV-2:反思自己的 能原理。 Id-IV-3:應用運動的 技能。 Id-IV-3:應用運動的 基理性溝通的 各項策略。 2c-IV-2:表現利性溝通則的 整度動。 2c-IV-3:表現利性溝通則的 整度動。 2c-IV-3:表現自信度數的 於挑戰的的和 是是,數學是一數的 是是,數學是 是一世, 是是,一世, 是一世, 是是一世, 是是一世, 是一一世, 是一一世, 是一世, 是一世, 是一世, 是一世, 是一一世, 是一世, 是一世, 是一世, 是一	1. 課堂觀察 2. 口能學習 3. 技作學 4. 企運實 5. 畫學習 6. 學習	

		居 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日		性的身體控制能力,發展專項動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫,實際參與身體活動。		
十五 12/7-12/11	第5單元熱 門運動大 第1章應 第1章應 發 一 球	大健與度保性意不健體貌分用與問健表理並基常是所以, 一J-A1: 一J-A1: 一J-A1: 一J-A1: 一J-A1: 一J-A1: 一J-A1: 一J-A1: 一J-A1: 一J-A1: 一J-A1: 一J-A1: 一J-A1: 一J-A2: 一J-A2: 一J-A3: 一J-A3: 一J-A3: 一J-A3: 一人一位做知的體 一人一一人體念中 一人一人是不 一人一人。 一人。 一人。 一人。 一人。 一人。 一人。 一	Hb-IV-1: 陣地攻守性球類 運動動作組合及團隊戰術	Ic-IV-1:了解身。 亞原理和規則身體發展與動作發展了關係。 Id-IV-1:了解身體發展與動作發展了關係。 Id-IV-1:反思自己的解各項運動的 能原理。 Id-IV-2:反思自己的此數 技能。 Id-IV-3:應用運動的 各項策多。 2c-IV-2:表現利他溝通的的 整互動。 2c-IV-3:表現自信樂。 於對項的的和 2d-IV-2:嚴驗理話的的和 2d-IV-2:嚴驗現自信樂的 表別是數的的 是是數的。 是是,於戰的的, 是是,於戰的的, 是是,於戰的的, 是是,於戰的的, 是是, 是是, 是是, 是是, 是是, 是是, 是是,	1. 課堂觀察 2. 3. 4. 合運費署 5. 畫實學 6. 學	

		健體方、進覺、關體內子, 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是		3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與動士能,修正個人的運動計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫,實際參與身體活動。		
十六 12/14-12/1 8	第5單元 門 事 第2章排 第2章 排 球	健與度保性意不健表理並基常健及度健合的體健,健、義輕體達心理本生體合,康作素具能我推值極。具,這一J的與解概活了一群並生及養人與運索與實 備能互保用 備與活育諧體態動人生踐 情以動健於 利態動相互體態動人生踐 情以動健於 利態動相互	Bc-IV-1:簡易運動傷害的 處理與風險。 Ha-IV-1:網/牆性球類運動 動作組合及團隊戰術。	Ic-IV-1:了解各项 Id-IV-1:了解各项 Id-IV-1:了解各项 Id-IV-2:反解 Id-IV-2:反思 Id-IV-2:反思 Id-IV-2:表 Id	1. 課堂觀 觀 2. 口技 動 3. 技 動 者. 畫 學 習 5.	

十七 12/21-12/2 5	第5單面元大 製	健與度保性意不健表理並基常健及度健合的體健,健、義輕體達心理本生體合,康作素具能我探值極。具,通與應具能育培和人工,所與解釋,所以動健於利態動相互關體。與,通與應具能育培和與運索與實備能互保用備與活育諧備與運索與實備。具,通與應具能育培和具,通與應具能育培和。具,通與應具能有資格。其,通與應具能有資格。其,通與應具能有資格。其,通與應其能有資格。其,	Bc-IV-1:簡易運動傷害的 處理與風險。 Ha-IV-1:網/牆性球類運動 動作組合及團隊戰術。	的體過 IC-IV-1: 會別	1. 課 語 報 語 報 語 到 報 器 答 答 4. 畫 學 習 單 3. 4. 畫 5.	
12/28-1/1	第5單元熱 門運動大會 串 第2章排除 萬難——排 球	健與 是保性 意 不 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Bc-IV-1:簡易運動傷害的 處理與風險。 Ha-IV-1:網/牆性球類運動 動作組合及團隊戰術。	IC-IV-1:了解各項連動基礎原理和規則。 Id-IV-1:了解各項運動技能原理。 Id-IV-2:反思自己的運動技能。 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。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實行為 4. 運實習 5. 學習	

		基本概念,應用於日常生活-J-C2:具備利他及合群的知實所所 度合群的知實所所 度康生活中的 健康生活中和 。 合作及與 。		2d-IV-2:展現運動於 技巧,體驗生活的 3c-IV-1:展現運動於 表之服是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是		
十九 1/4-1/8	第5單元熱 門運動大會 第3章羽中 作 球	健體貌分用與問健表理並基常健及度健合的是實施的當決。-J的與解悉中-C2:與婚知的體體達心理本生體合,康作素與強知的體體。-J的與解概活-J-的在活與。具,通與應 具能育培和人,略與 具,通與應 具能育培和世人,健 備能互保用 備與活育諧理的考而處康 情以動健於 利態動相互理的考面處康 情以動健於 利態動相互解全與運理的 意同,的日 他 和互動解全與運理的	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	Ic-IV-1: 京解各。 Ic-IV-2: 新各項運動基 Ic-IV-2: 新名。 Ic-IV-2: 持續 Id-IV-1: 可以 Id-IV-1: 可以 Id-IV-2: 反对 Id-IV-2: 反对 Id-IV-2: 反对 Id-IV-2: 反对 Id-IV-2: 表现 Id-IV-2: 表现 Id-IV-2: 表现 Id-IV-3: 表现 Id-IV-1: 基本 Id-IV-1: 基本 Id-IV-1: 多别 Id-IV-1: 图 Id-IV-1:	1. 課堂觀察 2. 口語問實 3. 技能實 4. 學到討論 5. 分組討論	
판 1/11-1/15	第5單元熱 門運動大會 串 第3章羽中 作樂——羽	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	Ha-IV-1:網/牆性球類運動 動作組合及團隊戰術。	Ic-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 Ic-IV-2:評估運動風險,維護安全的運動情境。 Id-IV-1:了解各項運動技能原理。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 5. 分組討論	法定:體育-家庭教育-家J3-2

サー 1/18-1/19	球	問題。J-B1:具備情以 題達力-B1:具備情以 題體達之 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個		Id-IV-2: 反思自己的運動技能。 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。3c-IV-1:表現自信樂觀、勇性的身體控制。3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。 Ic-IV-1:了解各項運動技能。 Ic-IV-1:了解各項運和規則。		
1710 1713	第5單元熱 門運動大 串 第3章羽中 作 球	體貌分用與問健表理並基常健及度健合的育,析適解題體達心理本生體合,康作素與做知的體別。J-B1:力溝育,。: 與做知的體別,略與解概活-J群並生及養康獨能策育 其,通與應、中C2的在活與。人物在活與應, 其能育培和的, 通與應 , 通與應 , 與 , 通與應 , 與 , 通與應 , 與 , 過與應 , 與 , 過與應 , 與 , 過與應 , 與 , 過與應 , 與 過數相互。	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	Ic-IV-2:評估運動處,維護安全的情項運動技能原理。 Id-IV-1:反思自己的運動技能原理。 Id-IV-2:反思自己的運動技能原理。 Id-IV-2:表現利他為通動的運動的。 Id-IV-2:表現利他為通數的學面,與他人理性溝通的。 Id-IV-3:表現到信度等。或於挑戰的學習影響,發展的學習影響,發展的學習影響,發展的學習影響,發展的學習影響,發展的學習影響,發展過過一下一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實 4. 學習單 5. 分組討論	法定:體育-家庭教育-家J3-2

註1:若為一個單元或主題跨數週實施,可合併欄位書寫。

註2:「議題融入」中「法定議題」為必要項目,課網議題則為鼓勵填寫。(例:法定/課網:領域-議題-(議題實質內涵代碼)-時數)

- (一)法定議題:<u>性別平等教育、環境教育課程、海洋教育、家庭教育</u>、生涯發展教育(含職業試探、生涯輔導課程)、性侵害防治教育課程、低碳環境教育、水域安全宣導教育課程、交通安全教育、家庭暴力防治、登革熱防治教育、健康飲食教育、愛滋病宣導、反毒認知教學、全民國防教育。
- (二)課綱議題:<u>性別平等、環境、海洋、家庭教育</u>、人權、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、生涯規劃、多元文化、 閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。
- 註3:下學期須規劃學生畢業考後或國中會考後至畢業前課程活動之安排。(110學年度始適用)