

七年級第一學期健康與體育領域/體育科目課程計畫

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養 指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學方式 (此為因應疫情之線上教學演練, 每學期至少實施3次, 請見註5)	「跨領域統整或 協同教學」規劃 (註6, 無則免填)
			學習內容	學習表現				
1	準備週 課程介紹		各項目課程介紹	引起學習動機	口語表達		<input checked="" type="checkbox"/> 即時直播: Google Meet _____ <input type="checkbox"/> 預錄播放: _____ <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學: 均一 <input type="checkbox"/> 其他: _____	<input type="checkbox"/> 跨領域統整 <input type="checkbox"/> 協同教學規劃說明(需含協同教學重點、協同教師領域/姓名)
2 ~ 3	第3單元: 第1章- 健康評估與體 適能檢測	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度, 展現自我運動潛能, 探索自我價值與生命意義, 並積極實踐。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動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。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體, 以增進競技運動學	1. 坐姿體前彎 2. 一分鐘仰臥起坐 3. 立定跳遠 4. 800/1600公尺走跑 5. 身高/體重(BMI值) 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。 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 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	課堂觀察 實作表現 同儕互評	法定: 健康-性別平等- (性E1、性J1、性U1)-2	<input type="checkbox"/> 即時直播: _____ <input type="checkbox"/> 預錄播放: _____ <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學: 均一 <input type="checkbox"/> 其他: _____	<input type="checkbox"/> 跨領域統整 <input type="checkbox"/> 協同教學規劃說明

		習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。						
4 ~ 5	第3單元： 第2章安全運動沒煩惱-運動設施安全	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動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。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	課堂觀察 實作表現 同儕互評		<input type="checkbox"/> 即時直播：_____ <input type="checkbox"/> 預錄播放：_____ <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：均一 <input type="checkbox"/> 其他：_____	<input type="checkbox"/> 跨領域統整 <input type="checkbox"/> 協同教學規劃說明
6 ~ 7 7	第4單元： 第2章疾走如風-跑	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並	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。	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。	課堂觀察 實作表現 同儕互評		<input type="checkbox"/> 即時直播：_____ <input type="checkbox"/> 預錄播放：_____ <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：均一 <input type="checkbox"/> 其他：_____	<input type="checkbox"/> 跨領域統整 <input type="checkbox"/> 協同教學規劃說明

定期考試		<p>積極實踐。</p> <p>體-J-C1 具備生活中有關競技運動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>體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p>	<p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p>				
------	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>				
8 ~ 11	<p>第5單元: 第一章 掌控自如-籃球</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-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>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險, 維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技</p>	<p>課堂觀察 實作表現 同儕互評</p>		<p><input type="checkbox"/>即時直播: _____</p> <p><input type="checkbox"/>預錄播放: _____</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>現有平台教學: 均一</p> <p><input type="checkbox"/>其他: _____</p>	<p><input type="checkbox"/>跨領域統整</p> <p><input type="checkbox"/>協同教學規劃說明</p>

				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。				
12 ~ 15 13 定期考試	第5單元: 第2章排除萬難-排球	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-B1 具備情意表達的能力, 能以同理心與人溝通互動, 並理解體育與保健的基本概念, 應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度, 並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	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。	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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧, 體驗生活的美感。 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。	課堂觀察 實作表現 同儕互評		<input type="checkbox"/> 即時直播: _____ <input type="checkbox"/> 預錄播放: _____ <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學: 均二 <input type="checkbox"/> 其他: _____	<input type="checkbox"/> 跨領域統整 <input type="checkbox"/> 協同教學規劃說明

				<p>3d-IV-3 應用思考與分析能力, 解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能, 修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。</p>				
16 ~ 19	<p>第5單元: 第3章羽 中作樂- 羽球</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-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-C2 具備利他及合群的知能與態度, 並</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險, 維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的</p>	<p>課堂觀察 實作表現 同儕互評</p>		<p><input type="checkbox"/>即時直播: _____</p> <p><input type="checkbox"/>預錄播放: _____</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>現有平台教學: 均二</p> <p><input type="checkbox"/>其他: _____</p>	<p><input type="checkbox"/>跨領域統整</p> <p><input type="checkbox"/>協同教學規劃說明</p>

		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。		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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。				
20 定期考試	期末總 回饋	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	各項目學習單 回饋與講解。	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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-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。	課堂參與 教師講評 紙本評量		<input type="checkbox"/> 即時直播: _____ <input type="checkbox"/> 預錄播放: _____ <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學: 均二 <input type="checkbox"/> 其他: _____	<input type="checkbox"/> 跨領域統整 <input type="checkbox"/> 協同教學規劃說明
21 課程結束								

- 7、13、20週為定期考試，應列有實際學習進度；第21週(學期末)應有實際學習進度，另標示「課程結束」。
- 法定議題請擇1-2個單元融入(不須每週)。

註1: 若為一個單元或主題跨數週實施，可合併欄位書寫。(例如: 1-7週)

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

(一)法定議題：性別平等教育、環境教育課程、海洋教育、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、交通安全教育、反毒認知教學、家庭暴力防治教育、低碳環境教育、愛滋病宣導、健康飲食教育、水域安全宣導教育課程、登革熱防治教育、全民國防教育、兒童權利公約、兒童及少年性剝削防制教育。

(二)課綱議題：性別平等、環境、海洋、家庭教育、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3：九年級第二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。

註4：須依據本土語文/臺灣手語各語種實際開課情形填寫課程計畫。

註5：依據「高雄市高級中等以下學校線上教學計畫」第七點所示：「疫情趨緩後維持線上教學：(一)全校性線上教學後續得以每月實施1次或每學期實施3次為原則，各班級均須實施。學校得視不同年級，彈性調整次數，並應事前與師生及家長充分說明。……(四)鼓勵學校於各領域課程計畫規劃時，每學期至少實施3次線上教學。」，故請各校於每學期各領域/科目課程計畫「線上教學」欄勾選，並註明預計實施線上教學之方式。(現有教學平台如均一教育平臺、因材網、達學堂、E-game、教育雲、學習吧、PaGamO等)

註6：依據十二年國民基本教育課程綱要總綱，國民小學及國民中學教育階段規劃說明「領域學習課程跨領域統整課程最多佔領域學習課程總節數五分之一，其學習節數得分開計入相關學習領域，並可進行協同教學」。