台南市聖功女中 103 學年度第一學期(七)年級(翰林)版(健體)領域學校課程計畫

(一) 七 年級上學期之學習目標

一、健康教育	二、體育
（一）了解健康對於人的重要性，進而認識人生各階段中身體上不同的發展。 （二）介紹身體的結構與系統，並了解青春期階段所會遇到的成長問題。 （三）藉由對自我的探索，學習了解、接納、肯定自我，進而實現自我。 （四）了解六大類食物及其特性，並學習利用每日飲食指南中的飲食建議，評估自己的飲食狀況。 （五）學習如何分辨食品廣告的真偽，並能夠選擇合法、安全、有效及經濟的健康產品和服務，以保障自己的權益。 （六）了解家庭事故發生的原因及預防事故發生。 （七）認識校園中危險的地方，並學習自我保護。 （八）了解急救的意義及基本處理方式。	（一）了解什麼是體適能，並實際運用於生活中。 （二）認識個人體適能的評估標準及提升方式。 （三）了解身體的各個樞紐，並學習暖身運動，將運動融入生活中。 （四）了解短跑及應注意的事情為何，並學習如何避免造成運動後的肌肉痠痛。 （五）學習正確的籃球傳、接球動作。 （六）了解體操的項目，進而實際體驗體操的基本動作。

(二) 七 年級上學期各單元內涵分析

月份	週別	日	一	二	三	四	五	六	成績考查&作業抽查	能力指標	對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	重大議題或其他能力指標	節數	評量方法或備註
九 月	1 週	31	1	2	3	4	5	6	友善校園週 9/1 反毒紫錐花宣導日 9/1 開學日、正式上課 9/4 英文字彙考	1-3-2。 4-3-1。 4-3-3。	第 1 章全人的健康 第 1 章幸福根基～體適能（一）	蒐集自己的生長資料，認識人身體構造與系統的運作，了解自己身體、心理、心靈以及社會關係的健康。 教導學生如何衡量體適能的好壞，說明健康體適能要素對生活上的影響。	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【性別平等教育】2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。 八、運用科技與資訊【性別平等教育】1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通	3	1.觀察： 是否能認真聆聽。 2.問答： 是否能正確回答出各系統的主要功能。 3.實作： 是否能確實針對自己的心理狀態做勾選。 4.實作： 是否能確實針對自己的與同儕間的社會關係做勾選。 問答：

													與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究		能說出健康與競技體適能要素及其重要性。
	2 週	7	8	9	10	11	12	13	9/8 中秋節 9/11-12 國三模擬考	1-3-2。 4-3-2。 4-3-3。 7-3-3。	第 1 章全人的健康 第 2 章幸福根基～體適能（二）	1.透過「生命中的價值」活動，刺激學生思索人生的價值與目標，進而了解健康的重要。 2.檢視自己的生活習慣，努力經營自己的健康。介紹國內的體適能推行計畫，並學習從事體適能運動前，身體狀況檢查方法。	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【性別平等教育】2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。 八、運用科技與資訊【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5 發展規劃生涯的能力。 一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究	3	1.觀察： 是否能認真聆聽。 2.實作： 是否能認真填寫活動中的問題。 1.問答： 能說出體適能計畫的重要性。 2.實作： 能確實檢核自己的身體狀況，並對自己做評估。
	3 週	14	15	16	17	18	19	20	9/18 寫生比賽 9/19 國家防災日防震演練	1-3-2。 4-3-2。 4-3-3。 7-3-3。	第 2 章青春期的健康 第 2 章幸福根基～體適能（二）	藉由「自己的成長紀錄」活動了解青春期生理、心理、社會的變化，進而關心自己青春期的健康。教導學生如何去評估自己健康體適能狀況的方法。	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 一、了解自我與	3	1.問答： 能說出自己青春期身體的改變，以及心理與社會適應的改變。

												發展潛能 八、運用科技與資訊【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 一、了解自我與發展潛能 八、運用科技與資訊		2.觀察： 是否能認真聆聽。 1.問答： 能說出體適能檢測的重要性。 2.能夠了解體適能各個項目的重要性，並知道如何做檢測。
	4週	21	22	23	24	25	26	27	9/26 法律常識大會考	1-3-2。 4-3-2。 4-3-3。 7-3-3。	第 2 章青春期的健康 第 2 章幸福根基～體適能（二）	1.介紹男女性的生殖器官構造以及各部位的功能。 2.講解青春期男女生的生理衛生應如何妥善的處理。學習選擇正確的體適能運動，並認識基本的運動原則－運動頻率、運動強度和運動時間。	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 一、了解自我與發展潛能 八、運用科技與資訊【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5 發展規劃生涯的能力。 一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究	3	1.問答： 能說出自己青春期心理與社會適應的改變。 2.觀察： 是否能認真聆聽。 3.問答： 能具體說出自己的成長改變和個人衛生習慣。1.問答： 能夠了解體適能運動規劃重要性。 2.實作： 能確實為自己規畫一份屬於自己的體適能增進計畫。
	5週	28	29	30	1	2	3	4	10/1 反毒紫錐花宣導日	1-3-2。 1-3-2。 1-3-3。 6-3-1。 6-3-5。	第 2 章青春期的健康 第 2 章幸福根基～體適能（二）	藉由各種迷思的修正，使學生了解經痛、夢遺、自慰等現象的成因與處置的正確態度與方法。藉由身體的活動，讓學生了解身體關節部位與名稱。	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 一、了解自我與	3	1.問答： 能具體說出自己的成長改變和個人衛生習慣。 2.觀察：

													發展潛能 八、運用科技與資訊【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 九、主動探索與研究		是否認真參與討論。 1.問答： 能具體說出身體各個部位是屬於何種性質的關節。 2.觀察： 活動進行時能清楚表達自己的看法。
十 月	6 週	5	6	7	8	9	10	11	10/10 國慶日	1-3-2。 1-3-3。 6-3-1。 6-3-5。	第 2 章青春期的健康 第 2 章幸福根基～ 體適能（二）	透過「舞台劇」活動讓學生了解自己對性別角色的刻板印象，並經由角色扮演的狀況刺激學生思考：「性別角色的迷思」，「如何跳脫性別框架」，培養自己剛柔並濟的能力，尊重自己也尊重別人。透過活動，讓學生動動腦，找出其他的輔助用具。	【生涯發展教育】3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。 【性別平等教育】1-4-5 接納自己的性別特質。 【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】2-4-2 思考傳統性別角色對個人學習與發展的影響。 【性別平等教育】2-4-3 分析性別平等的分工方式對於個人發展	3	1.問答： 能說出什麼是性別角色刻板印象。 2.觀察： 是否認真參與活動。 1.觀察： 學生兩兩一組合作時，雙方互動之情況如何。 2.發表： 每位學生發表自己與別人合作的心得及感想。

													的影響。 【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 九、主動探索與研究		
	7週	12	13	14	15	16	17	18	10/15-16 第一次期中考		評量	期中考			評量
	8週	19	20	21	22	23	24	25	抽查數學作業	2-3-1。 1-3-1。 3-3-1。 3-3-3。 3-3-4。 5-3-5。	第 1 章均衡飲食 第 1 章蓄勢待發～田徑	藉由新板飲食指南，讓學生認識六大類食物了解如何吃出健康的均衡飲食隨時檢視並改善自己的飲食習慣。善加利用網路資源了解每日飲食是否符合飲食指南的份數。 了解起跑對於短距離跑的重要	【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5 發展規劃生涯的能力。	3	1.問答：能說出六大類食物的種類。 2.觀察：是否認真聆聽。

											性，體驗蹲踞式起跑的動作要領。	【家政教育】 1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。 一、了解自我與發展潛能 八、運用科技與資訊【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究		1.問答： 能說出起跑對於短跑的重要性。 2.觀察： 能正確做出蹬地抬腿及雙腳跳躍角錐的動作要領。
	9 週	26	27	28	29	30	31	1	11/1 反毒紫錐花宣導日 抽查中文作文 抽查班會紀錄本	2-3-1。 1-3-1。 3-3-1。 3-3-3。 3-3-4。 5-3-5。	第 2 章營養素與健康 第 1 章蓄勢待發～田徑	認識六大類營養素功用及食物來源。 了解起跑對於短距離跑的重要性，體驗蹲踞式起跑的動作要領。	【家政教育】 1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。 一、了解自我與發展潛能 七、規劃、組織與實踐【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教	3	1.觀察： 能認真聆聽教師講解的內容。 2.發表：能說出各類營養素的最佳食物來源與功用。1.觀察： 能正確做出蹬地抬腿及雙腳跳躍角錐的動作要領。

													育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究		2.觀察： 能做出蹲踞式起跑的動作要領。
十一月	10週	2	3	4	5	6	7	8	抽查週記	2-3-1。 1-3-1。 3-3-1。 3-3-3。 3-3-4。 5-3-5。	第 2 章營養素與健康 第 1 章蓄勢待發～田徑	了解如何攝取適量營養素，明白國人對營養素攝取的情形，以及攝取不足所產生的缺乏症。 了解起跑對於短距離跑的重要性，體驗蹲踞式起跑的動作要領。	【家政教育】 1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。 一、了解自我與發展潛能 七、規劃、組織與實踐【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究	3	1.觀察： 能認真聆聽教師講解的內容。 2.發表： 能說出青春期正確的飲食方式。 1.觀察： 能正確做出蹬地抬腿及雙腳跳躍角錐的動作要領。 2.觀察： 能做出蹲踞式起跑的動作要領。
	11週	9	10	11	12	13	14	15		2-3-1。 1-3-1。	第 2 章營養素與健康 第 1 章蓄勢待發～田徑	了解如何攝取適量營養素，明白國人對營養素攝取的情形，以及	【家政教育】 1-4-1 了解個人	3	1.觀察： 能認真聆聽

									3-3-1。 3-3-3。 3-3-4。 5-3-5。		攝取不足所產生的缺乏症。 了解起跑對於短距離跑的重要性，體驗蹲踞式起跑的動作要領。	的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。 一、了解自我與發展潛能 七、規劃、組織與實踐【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究		教師講解的內容。 2.發表： 能說出青春期正確的飲食方式。 1.觀察： 能正確做出蹬地抬腿及雙腳跳躍角錐的動作要領。 2.觀察： 能做出蹲踞式起跑的動作要領。
12 週	16	17	18	19	20	21	22		2-3-1。 3-3-1。 3-3-2。 3-3-4。 4-3-3。	第 3 章吃對了就健康 第 2 章掌上乾坤～籃球	說明選擇食物的注意事項和青春期的飲食需求，以利學生的成長發育。 知道籃球的歷史、學會持球技巧、增進體適能。	【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5 發展規劃生涯的能力。 【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。 一、了解自我與發展潛能 八、運用科技與資訊【性別平等教育】2-4-5 去除	3	1.問答： 能夠說出特殊時期的飲食需求。 2.觀察： 能夠提供符合營養及經濟原則的意見給供應餐點的人做為參考。 3.自評： 能做到不偏食，並把握營養、安全、經濟的飲食原則。1.觀察：

												性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題		活動進行時，全程用心投入。 2.記錄：同學有無表演。 3.記錄：「持球比賽」活動的獲勝次數。
13週	23	24	25	26	27	28	29		2-3-1。 3-3-1。 3-3-2。 3-3-4。 4-3-3。	第 3 章吃對了就健康 第 2 章掌上乾坤～籃球	說明選擇食物的注意事項和青春期的飲食需求，以利學生的成長發育。 知道籃球的歷史、學會持球技巧、增進體適能。	【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5 發展規劃生涯的能力。 【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。 一、了解自我與發展潛能 八、運用科技與資訊【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校	3	1.問答：能夠說出特殊時期的飲食需求。 2.觀察：能夠提供符合營養及經濟原則的意見給供應餐點的人做為參考。 3.自評：能做到不偏食，並把握營養、安全、經濟的飲食原則。1.觀察：活動進行時，全程用心投入。 2.記錄：同學有無表演。

												園各種資源，突破性別限制。 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題		3.記錄：「持球比賽」活動的獲勝次數。
	14週	30	1	2	3	4	5	6	12/1 反毒紫錐花宣導日 12/2-3 第二次期中考 12/4 理化學科能力競賽 12/6 校慶慶祝會		評量	期中考			評量
十二月	15週	7	8	9	10	11	12	13	12/8 校慶補假	2-3-1。 3-3-1。 3-3-2。 3-3-4。 4-3-3。	第 3 章吃對了就健康 第 2 章掌上乾坤～籃球	說明選擇食物的注意事項和青春期的飲食需求，以利學生的成長發育。 知道籃球的歷史、學會持球技巧、增進體適能。	【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5 發展規劃生涯的能力。 【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。 一、了解自我與發展潛能 八、運用科技與資訊【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	3	1.問答：能夠說出特殊時期的飲食需求。 2.觀察：能夠提供符合營養及經濟原則的意見給供應餐點的人做為參考。 3.自評：能做到不偏食，並把握營養、安全、經濟的飲食原則。1.觀察：活動進行時，全程用心投入。 2.記錄：同學有無表演。 3.記錄:「持球比賽」活動的獲勝次數。

													一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題		
	16週	14	15	16	17	18	19	20	抽查初一生物 抽查初二理化實驗紀錄	5-3-1。 5-3-2。 3-3-1。 3-3-2。 3-3-4。 4-3-3。	第 1 章居家環境安全 第 2 章掌上乾坤～籃球	了解居家環境安全的重要，隨時檢視並提升自己居家環境安全。 了解傳接球的動作要領，進而學習如何在行進間做好移位傳、接球的動作。	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習	3	1.問答：能說出防範家庭事故發生的方法。 2.觀察：能熱烈參與討論，學會評估日常生活的安全性。 1.觀察：活動進行時，全程用心投入。 2.記錄：「熟悉傳接球」活動的完成順序。 3.問答：能具體說出健康對個人的影響。 4.觀察：活動進行時能清楚表達自己的看法。

												五、尊重、關懷與團隊合作 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題		
17 週	21	22	23	24	25	26	27	12/23-24 國三第二次模考 12/26-27 初三畢旅 抽查初一二數學	5-3-1。 5-3-2。 3-3-1。 3-3-2。 3-3-4。 4-3-3。	第 1 章居家環境安全 第 2 章掌上乾坤～籃球	了解居家環境安全的重要，隨時檢視並提升自己居家環境安全。 了解傳接球的動作要領，進而學習如何在行進間做好移位傳、接球的動作。	【人權教育】 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】 1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	3	1.問答： 能說出防範家庭事故發生的方法。 2.觀察： 能熱烈參與討論，學會評估日常生活的安全性。 1.觀察： 活動進行時，全程用心投入。 2.記錄： 「熟悉傳接球」活動的完成順序。 3.問答： 能具體說出健康對個人的影響。 4.觀察： 活動進行時能清楚表達自己的看法。

	18 週	28	29	30	31	1	2	3	1/1 反毒紫錐花宣導日 1/1 元旦 1/2-3 彈性放假 抽查週記	5-3-1。 5-3-2。 5-3-5。 7-3-5。 3-3-1。 3-3-2。 3-3-4。 4-3-3。	第 2 章校園環境安全 第 2 章掌上乾坤～籃球	利用校園勘查認識校園安全問題，教導學生學習關心與維護校園安全的方法。 了解傳接球的動作要領，進而學習如何在行進間做好移位傳、接球的動作。	【人權教育】 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】 1-4-5 討論世界公民的責任，並提出一個富有公平、正義永續發展的社會藍圖。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。 【人權教育】 2-4-6 運用資訊網絡了解人權相關組織與活動。 【家政教育】 3-3-4 認識並能運用社區資源。 【環境教育】 2-4-2 認識國內的環境法規與政策、國際環境公約、環保組織，以及公民的環境行動。 【環境教育】 3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。 【環境教育】 4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】 4-4-5 能抵制違反環境保護相關法規之消費行為。 三、生涯規劃與	3	1.實作： 確實調查校園中具有危險性的角落。 2.問答： 能獨立思考，說出學校環境安全注意事項。 3.觀察： 能熱烈參與並主動探索與研究。 1.觀察： 是否能認真參與活動。 2.觀察： 是否認真練習墊步接球的基本動作。

													終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題		
一 月	19 週	4	5	6	7	8	9	10	抽查中文作文	5-3-1。 5-3-2。 5-3-5。 7-3-5。 3-3-2。 3-3-4。 4-3-5。	第 2 章校園環境安全 第 3 章神乎其技～體操	進行「飲水設備的使用」活動，指導學生正確使用飲水機。提醒學生進行運動時需要注意「運動設備」及「運動環境」，以免造成不必要的傷害。 指導學生進行校園安全預防規劃。 經由圖片，介紹競技體操、韻律體操、彈簧床等項目。	【人權教育】 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】 1-4-5 討論世界公民的責任，並提出一個富有公平、正義永續發展的社會藍圖。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。 【人權教育】	3	1.實作： 確實調查校園中具有危險性的角落。 2.問答： 能獨立思考，說出學校環境安全注意事項。 3.觀察： 能熱烈參與並主動探索與研究。 4.實作： 確實提出校

													2-4-6 運用資訊網絡了解人權相關組織與活動。 【家政教育】 3-3-4 認識並能運用社區資源。 【環境教育】 2-4-2 認識國內的環境法規與政策、國際環境公約、環保組織，以及公民的環境行動。 【環境教育】 3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。 【環境教育】 4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】 4-4-5 能抵制違反環境保護相關法規之消費行為。 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突		園安全問題的預防工作計畫。 1.問答： 能說出體操比賽的分類。

													破性別限制。 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題		
	20週	11	12	13	14	15	16	17		5-3-3。 5-3-5。 3-3-2。 3-3-4。 4-3-5。	第 3 章急救尖兵 第 3 章神乎其技～體操	了解事故傷害處理原則。 透過「我是翻滾高手」、「人體螺旋槳」活動，讓學生體驗身體翻轉的感受，表現出移動性與操作性的動作技能。	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突	3	1.問答： 能說出事故傷害的處理原則以及燒燙傷的處理方式。 2.實作： 能正確做出急救處理程序與方式。 3.觀察： 能與他人合作，積極討論並盡力去完成每個練習。 4.實作： 能確實演練運動傷害以及創傷的處理方式。 1.實作： 進行滾翻的練習。 2.觀察： 了解自己可完成的翻滾

												破性別限制。 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題		動作，並和同學共同合作完成多人翻滾。 3.觀察： 請同學們仔細觀察彼此間的動作，藉由觀察中求得進步。 4.實作： 身體平衡能力
21 週	18	19	20					1/19-20 期末考 1/20 休業式		評量	期末考			評量

台南市聖功女中　103 學年度第二學期(七)年級(　翰林　)版(　健體　)領域學校課程計畫

(一) 　七　年級下學期之學習目標

健康教育	體育
（一）認識青少年常見的生長發育問題，培養健康的生活習慣，學習健康快樂度過青春期。 （二）了解視覺和聽覺器官與功能，並學習如何保健視覺和聽覺器官。 （三）了解牙齒和消化器官與辜能，並學習如何保健牙齒及消化器官。 （四）認識青少年常見的生理健康問題，培養好的健康生活習慣，了解青少年心理變化，學習健康快樂度過青春期。 （五）了解壓力並學會面對壓力和紓解壓力。 （六）認識食物所含營養素及青春期的營養需求，並了解營養素對健康的影響。 （七）了解食物所提供的熱量，以及身體活動所消耗能量兩者間的關係。 （八）了解食品的廣告與外食時，應如何正確的選擇食物。	（一）明白運動傷害發生的原因，並學會運動傷害的處理及預防方法。 （二）重視休閒與環保。 （三）學習透過報紙與電視媒體來達到運動欣賞的目的。 （四）了解籃球運動所需要的運動技巧。 （五）認識排球運動，學習基本動作技能，並讓學生懂得評估自己與他人的動作表現。 （六）藉由足球運動的學習與比賽，使學生懂得如何評估自己與他們動作表現，並經過彼此充分的討論之後，能夠學會與執行基本的足球戰術策略。 （七）在每一項身體的活動中，了解不同的競技體適能要素對於促進運動表現的關聯。

(二) 　七　年級下學期各單元內涵分析

月份	週別	日	一	二	三	四	五	六	成績考查&作業抽查	能力指標	對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	重大議題或其他能力指標	節數	評量方法或備註
一月	1週				21	22	23	24		1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動	第 1 章青春生活 第 1 章有備無患～運動安全	了解自己生長發育情形，明白影響生長發育的因素，學習促進生長的方法。 了解運動傷害的處理原則。	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【性別平等教育】2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。 一、了解自我與發展潛能 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題	3	1.問答：能確實回答自己的生長發育狀況。 2.實作：是否確實針對自己的生長發育情形做紀錄。 3.觀察：是否能熱烈參與並踴躍發言。

										計畫的執行。					
	2 週	25	26	27						1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	第 1 章青春生活 第 1 章有備無患～運動安全	了解自己生長發育情形，明白影響生長發育的因素，學習促進生長的方法。 了解運動傷害的處理原則。	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【性別平等教育】2-4-9 善用各種資源與方法,維護自己的身體自主權。 一、了解自我與發展潛能 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題	3	1.問答：能確實回答自己的生長發育狀況。 2.實作：是否確實針對自己的生長發育情形做紀錄。 3.觀察：是否能熱烈參與並踴躍發言。