

台南市聖功女中 103 學年度第二學期【3~21 週】(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

<p>體育</p> <p>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。</p> <p>二、學習透過報紙與電視媒體來達到運動欣賞的目的。</p> <p>三、了解什麼是體適能，並實際運用於生活中。</p> <p>四、認識個人體適能的評估標準及提升方式。</p> <p>五、了解身體的各個樞紐，並學習暖身運動，將運動融入生活中。</p> <p>六、了解羽球運動所需要的運動技巧，並了解羽球比賽的相關規則。</p> <p>七、了解籃球運動所需要的運動技巧，並了解籃球比賽的相關規則。</p> <p>八、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。</p> <p>九、藉由拔河運動的學習與比賽，使學生懂得團隊合作與自我運動能力的評估。</p> <p>十、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。</p>	<p>健康</p> <p>一、認識青少年常見的生長發育問題，培養健康的生活習慣，了解青少年心理變化學習健康快樂度過青春期。</p> <p>二、了解視覺、聽覺、牙齒和消化器官與功能，並學習如何保健視覺、聽覺、牙齒和消化器官。</p> <p>三、了解壓力並學會面對壓力和紓解壓力。</p> <p>四、認識食物所含營養素及青春期的營養需求、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，並了解營養素對健康的影響；明白食品的廣告與外食時，應如何正確的選擇食物。</p>
---	---

(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
二月	3 週	22	23	24	25	26	27	28	2/24 開學日 2/24 下午正式上課 2/27 和平紀念日補假 (園遊會) 228 紀念日	健 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。	青春生活	一、認識青少年常見的生長發育問題，培養健康的生活習慣，了解青少年心理變化學習健康快樂度過青春期。	【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。	1	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.問答：能確實回答自己的生長發育狀況。
										體 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	校內體適能檢測	1.了解什麼是體適能，並實際運用於生活中。 2.認識個人體適能的評估標準及提升方式。 3. 了解身體的各個樞紐，並學習暖身運動，將運動融入生活中。	一、了解自我與發展潛能 十、獨立思考與解決問題	2	實作：學生確實檢測各項體適能並針對要領加以練習

三 月	4 週	1	2	3	4	5	6	7	健 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	眼睛與耳朵的保健	二、了解視覺、聽覺、牙齒和消化器官與功能，並學習如何保健視覺、聽覺、牙齒和消化器官。		1 1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否能眼睛各部位的構造與作用。
									體 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	校內體適能檢測	1.了解什麼是體適能，並實際運用於生活中。 2.認識個人體適能的評估標準及提升方式。 3. 了解身體的各個樞紐，並學習暖身運動，將運動融入生活中。	一、了解自我與發展潛能 十、獨立思考與解決問題	2 實作：學生確實檢測各項體適能並針對要領加以練習
	5 週	8	9	10	11	12	13	14	健 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	眼睛與耳朵的保健	二、了解視覺、聽覺、牙齒和消化器官與功能，並學習如何保健視覺、聽覺、牙齒和消化器官。		1 1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否能耳朵各部位的構造與作用。
									體 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	拔河運動教學	4.藉由拔河運動的學習與比賽，使學生懂得團隊合作與自我運動能力的評估。 5.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。	{人權教育議題} 1-1-2 瞭解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。 七、規劃、組織與實踐 一、了解自我與發展潛能 九、主動探索與研究	2 實作：學生分組練習

6 週	15	16	17	18	19	20	21	健 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	牙齒與消化器官的保健	二、了解視覺、聽覺、牙齒和消化器官與功能，並學習如何保健視覺、聽覺、牙齒和消化器官。	1	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否能牙齒各部位的構造與作用。	
								體 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	拔河運動教學	4.藉由拔河運動的學習與比賽，使學生懂得團隊合作與自我運動能力的評估。 5.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。	{人權教育議題} 1-1-2 瞭解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。 七、規劃、組織與實踐 一、了解自我與發展潛能 九、主動探索與研究	2	實作：學生分組練習
	7 週	22	23	24	25	26	27	28	健 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	牙齒與消化器官的保健	二、了解視覺、聽覺、牙齒和消化器官與功能，並學習如何保健視覺、聽覺、牙齒和消化器官。	1	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否能消化器官各部位的構造與作用。
								體 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以	籃球運動教學	了解並熟悉雙手與單手投籃的動作原則與要領，並利用各個活動來練習定點投籃的基本動作。	【生涯發展教育】 3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。 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	2	觀察：墊步投籃、著地跳投、轉身投籃的動作熟練與否。

										增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。			與實踐			
	8週	29	30	31	1	2	3	4	3/30~4/1 第一次期中考 4/2 園遊會補假(2/27) 4/3 兒童節補假 4/4 兒童節		第一次期中考				3	
四 月	9週	5	6	7	8	9	10	11	4/5 清明節 4/6 清明節補假 抽查數學習作		健教隨堂期中測驗			1	紙筆測驗	
										體 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	籃球運動教學	了解並熟悉雙手與單手投籃的動作原則與要領，並利用各個活動來練習定點投籃的基本動作。	{人權教育議題} 1-1-2 瞭解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。 七、規劃、組織與實踐 一、了解自我與發展潛能 九、主動探索與研究	2	實作：能熟練原地投籃動作	
	10週	12	13	14	15	16	17	18	4/14 初一校外教學 抽查週記 4/17 全校藝文活動		初一校外教學			1		
										體 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。	籃球運動教學	了解並熟悉雙手與單手投籃的動作原則與要領，並利用各個活動來練習定點投籃的基本動作。	{人權教育議題} 1-1-2 瞭解、遵守團體的規則，並實踐民	2	觀察：是否認真練習墊步投籃與著地跳投的基	

									3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。			主法治的精神。 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	本動作。
11 週	19	20	21	22	23	24	25		健 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	青春心事	三、了解壓力並學會面對壓力和紓解壓力。	【生命教育】 1-1-2 能覺察並發展自己的長處及優點。	1 1.觀察：學生對於課堂問題能主動表達自己的意見。
									體 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分	籃球運動教學	了解並熟悉雙手與單手投籃的動作原則與要領，並利用各個活動來練習定點投籃的基本動作。	{人權教育議題} 1-1-2 瞭解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。 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	2 觀察：墊步投籃、著地跳投、轉身投籃的動作熟練與否。

									發揮運動技能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。					
	12 週	26	27	28	29	30	1	2	5/1~5/2 模擬考(一) 健 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	青春心事	三、了解壓力並學會面對壓力和紓解壓力。		1	1.觀察：學生對於課堂問題能主動表達自己的意見。
									體 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	籃球運動教學	了解並熟悉雙手與單手投籃的動作原則與要領，並利用各個活動來練習定點投籃的基本動作。	{人權教育議題} 1-1-2 瞭解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。 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	2	觀察：測驗墊步投籃、著地跳投、轉身投籃的動作是否正確。
五	13 週	3	4	5	6	7	8	9	健 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理	情緒與壓力調適	三、了解壓力並學會面對壓力和紓解壓力。	【生涯輔導教育】 1-4-4-1 分享面	1	1.問答：能說出自己處理壓力態度。

月									方式以增進人際關係。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。			對壓力處理情緒的方式與感受。			
									體 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。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	田徑-短跑	1.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。 2.體驗短距離跑的動作要領，進而讓學生了解肌肉痠痛的原因及預防方法。	【性別平等教育】 1-1-1 認識不同性別的身心的異同 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究	2	2.觀察：能正確做出蹬地抬腿及雙腳跳躍角錐的動作要領。	
	14週	10	11	12	13	14	15	16	5/14~5/15 第二次期中考 5/16~17 教育會考		第二次期中考			3	
	15週								初一生物實驗競賽 抽查初一生物 抽查初二理化	健 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	情緒與壓力調適	三、了解壓力並學會面對壓力和紓解壓力。		1	1.問答：能說出運動與壓力釋放之間的關聯。
		17	18	19	20	21	22	23		體 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關	田徑-短跑	1.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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現	2	1.問答：能說出起跑對於短跑的重要

									係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。		2.體驗短距離跑的動作要領，進而讓學生了解肌肉痠痛的原因及預防方法。	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		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。 3.觀察：能做出蹲踞式起跑的動作要領。
	16 週	24	25	26	27	28	29	30	健 2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。	活動與熱量	四、認識食物所含營養素及青春期的營養需求、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，並了解營養素對健康的影響；明白食品的廣告與外食時，應如何正確的選擇食物。		1 1.觀察：學生發表意見的參與度。 2.問答：能確切說出預防熱量失衡的方法。	
									體 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	羽球-發球	1.了解步法之意義及重要性。 2.能做出正確的步法。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 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	2 1.問答：能夠清楚的說出動作之重點。 2.實作：能做出正確的步法動作。	

六 月	17 週	31	1	2	3	4	5	6	抽查數學作業	健 2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	正確選擇外食	四、認識食物所含營養素及青春期的營養需求、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，並了解營養素對健康的影響；明白食品的廣告與外食時，應如何正確的選擇食物。		1	1.觀察：學生發表意見的參與度。
										體 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	羽球-發球	1.了解步法之意義及重要性。 2.能做出正確的步法。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 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	2	1.問答：能夠清楚的說出動作之重點。 2.實作：能做出正確的步法動作。
	18 週	7	8	9	10	11	12	13	抽查週記 6/13 畢業典禮		健教隨堂期末測驗			1	紙筆測驗
										體 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。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	排球-低手擊球	說明「團隊合作」對於排球比賽的重要性，並加強控球的穩定性與藉由喊聲來培養接球的默契。	【生命教育】 4-2-2 培養互助合作的態度 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究	2	1.觀察：是否認真參與活動。 2.實作：能與組員共同努力合作。

									3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。					
19 週	14	15	16	17	18	19	20	6/19 端午節補假 6/20 端午節	健 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 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。	健康消費新知	四、認識食物所含營養素及青春期的營養需求、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，並了解營養素對健康的影響；明白食品的廣告與外食時，應如何正確的選擇食物。		1	1.問答：能說出包裝食品應有的標示內容。 2.觀察：能踴躍參與討論。 3.問答：能夠說出選購食品需注意的事項。
									體 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。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分	排球-低手擊球	說明「團隊合作」對於排球比賽的重要性，並加強控球的穩定性與藉由喊聲來培養接球的默契。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究	2	1.觀察：是否認真參與活動。 2.實作：能與組員共同努力合作。

									發揮運動技能。					
20 週	21	22	23	24	25	26	27	6/24~6/26 期末考		期末考				
21 週	28	29	30					6/30 休業式 6/30 校務會議						