

宜蘭縣立員山國中 101 學年度第一學期教學計畫表

(七) 年級 (健體) 學習領域

學期學習目標	1. 探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康水準。並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含意。 2. 了解青春期的身心需求，在生活中展現青春活力，並養成規律運動的習慣以促進健康。 3. 培養維護身體健康的醫療觀念及態度。 4. 主動參與健康與體育活動，以促進自我肯定與實現。經由個人與團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。 5. 培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。
能力指標	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。 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。 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。

週次	日期	課程單元名稱 及 融入議題 (融入議題請集中於單元 名稱之後，勿分開書寫，並 用小括弧 () 標出)	使用 節 數	相對應能力指標	評量方式	備註
1	8.30 8.31	第1單元 健康青春向前行 1 健康人生開步走 第4單元 活力青春大放送 1 青春體能大解碼(體適能) 【資訊教育】【環境教育】 【性別平等教育】【人權教育】	3	1-3-2 6-3-1 7-3-5 1-3-1 3-3-4 4-3-2 4-3-3 4-3-4 4-2-3 4-2-4	課前準備 觀察 紀錄, 實作及表現	
2	9.03 9.07	第1單元 健康青春向前行 1 健康人生開步走 第4單元 活力青春大放送 1 青春體能大解碼(體適能) 【資訊教育】【環境教育】 【性別平等教育】【人權教育】	3	1-3-2 6-3-1 7-3-5 1-3-1 3-3-4 4-3-2 4-3-3 4-3-4 4-2-3 4-2-4	課前準備 觀察 紀錄, 實作及表現	
3	9.10 9.14	第1單元 健康青春向前行 1 健康人生開步走 第3單元 熱門運動大會串 2 操之在我(籃球) 【資訊教育】【環境教育】	3	1-3-2 6-3-1 7-3-5 1-3-1 3-3-4	課前準備 觀察 紀錄, 實作及表現	

		【性別平等教育】				
4	9.17 9.21	第1單元 健康青春向前行 2 我的青春檔案 第3單元 熱門運動大會串 2 操之在我(籃球) 【性別平等教育】【家政教育】	3	1-3-2 6-3-1 1-3-1 3-3-2 3-3-4 5-3-5	課前準備 觀察 紀錄. 實作及表現	
5	9.24 9.28	第1單元 健康青春向前行 2 我的青春檔案 第3單元 熱門運動大會串 2 操之在我(籃球) 【性別平等教育】【家政教育】	3	1-3-2 6-3-1 1-3-1 3-3-2 3-3-4 5-3-5	課前準備 觀察 紀錄. 實作及表現	
6	10.01 10.05	第1單元 健康青春向前行 2 我的青春檔案 第3單元 熱門運動大會串 2 操之在我(籃球) 【性別平等教育】【家政教育】	3	1-3-2 6-3-1 1-3-1 3-3-2 3-3-4 5-3-5	課前準備 觀察 紀錄. 實作及表現	
7	10.08 10.12	第1單元 健康青春向前行 2 我的青春檔案 第4單元 活力青春大放送 3 健步如飛(跑) 【性別平等教育】【家政教育】	3	1-3-2 6-3-1 1-3-1 3-3-2 3-3-4 5-3-5	課前準備 觀察 紀錄. 實作及表現	10/10 國慶日
8	10.15 10.19	第1單元 健康青春向前行 3 吃出營養與健康 第4單元 活力青春大放送 3 健步如飛(跑) 【生涯發展教育】【家政教育】 【性別平等教育】	3	2-3-1 1-3-1 3-3-2 3-3-4 5-3-5	課前準備 觀察 紀錄. 實作及表現	16/10、17/10 第一次段考
9	10.22 10.26	第1單元 健康青春向前行 3 吃出營養與健康 第4單元 活力青春大放送 3 健步如飛(跑) 【生涯發展教育】【家政教育】 【性別平等教育】	3	2-3-1 1-3-1 3-3-2 3-3-4 5-3-5	課前準備 觀察 紀錄. 實作及表現	
10	10.29 11.02	第1單元 健康青春向前行 3 吃出營養與健康 第4單元 活力青春大放送 3 健步如飛(跑) 【生涯發展教育】【家政教育】 【性別平等教育】	3	2-3-1 1-3-1 3-3-2 3-3-4 5-3-5	課前準備 觀察 紀錄. 實作及表現	

11	11.05 11.09	第1單元 健康青春向前行 3 吃出營養與健康 第3單元 熱們運動大會串 3 小兵立大功(排球) 【生涯發展教育】【家政教育】 【性別平等教育】	3	2-3-1 1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-5 4-3-5 5-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	
12	11.12 11.16	第2單元 保健醫療面面觀 1 健康照護 第3單元 熱們運動大會串 3 小兵立大功(排球) 【人權教育】【性別平等教育】	3	6-3-5 7-3-2 1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-5 4-3-5 5-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	
13	11.19 11.23	第2單元 保健醫療面面觀 1 健康照護 第3單元 熱們運動大會串 3 小兵立大功(排球) 【人權教育】【性別平等教育】	3	6-3-5 7-3-2 1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-5 4-3-5 5-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	
14	11.26 12.30	第2單元 保健醫療面面觀 1 健康照護 第3單元 熱們運動大會串 3 小兵立大功(排球) 【人權教育】【性別平等教育】	3	6-3-5 7-3-2 1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-5 4-3-5 5-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	11/29、11/30 第二次段考
15	12.03 12.07	第2單元 保健醫療面面觀 2 醫藥世界 第3單元 熱門運動大會串 4 成功在我(羽球) 【人權教育】【性別平等教育】	3	6-3-5 7-3-2 1-3-1 3-3-2 7-3-3	1. 觀察 2. 實作及表現	
16	12.10 12.14	第2單元 保健醫療面面觀 2 醫藥世界 第3單元 熱門運動大會串 4 成功在我(羽球) 【人權教育】【性別平等教育】	3	6-3-5 7-3-2 1-3-1 3-3-2 7-3-3	1. 觀察 2. 實作及表現	
17	12.17 12.22	第2單元 保健醫療面面觀 2 醫藥世界 拔河 【人權教育】【性別平等教育】	3	6-3-5 7-3-2 1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 4-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	12/22 補行上班上課日
18	12.24 	第2單元 保健醫療面面觀 3 醫療巡禮	3	6-3-5 7-3-2 1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4	課前準備 觀察	

	12. 28	拔河 【人權教育】【性別平等教育】		3-3-5 4-3-5	紀錄、 實作及表現	
19	12. 31 1. 04	第2單元 保健醫療面面觀 3 醫療巡禮 拔河 【人權教育】【性別平等教育】	3	6-3-5 7-3-2 1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 4-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	12/31 調整放假 1/1 元旦
20	1. 07 1. 11	第2單元 保健醫療面面觀 3 醫療巡禮 第3單元 熱門運動大會串 4 成功在我(羽球) 【人權教育】【性別平等教育】	3	6-3-5 7-3-2 1-3-1 3-3-2 7-3-3	1. 觀察 2. 實作及表現	
21	1. 14 1. 18	第2單元 保健醫療面面觀 3 醫療巡禮 第3單元 熱門運動大會串 4 成功在我(羽球) 【人權教育】【性別平等教育】	3	1-3-1 3-3-2 7-3-3	1. 觀察 2. 實作及表現	1/17、1/18 第三次 考 1/18 休業式

※領域教學融入七大議題：性別、環境、資訊、家政、人權、生涯發展、海洋教育