

	享受學習的樂趣，主動參與。		育】			況，課堂中時注意學生安全。
熱門運動大會串 3 小兵立大功(排球)	1. 了解排球運動的由來與低手傳球適用的時機。 2. 學會排球低手傳球與接球步法。 3. 在練習、比賽中能與同學合作共同完成目標。 4. 在傳球大賽時，能觀察並欣賞同學的優缺點。		1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-5 4-3-5 5-3-5 【性別平等教育】	1. 實作及表現 2. 觀察	康軒課本 教師實作教學	事先調查學生身體狀況，課堂中時注意學生安全。
熱門運動大會串 4 成功在我(羽球)	1. 了解羽球運動的起源與特性。 2. 了解執球、握拍、正手發球、接球預備動作及上手擊球的原理及動作要領。 3. 學會正確正反手握拍與上手擊球正確動作，並能準確擊中不同來向之球。 4. 提高參與過程之體驗深度，激發對羽球運動的興趣，培養欣賞與參與的能力。 5. 培養對形勢變化之判斷能力，並能遵守規則公平競爭		1-3-1 3-3-2 7-3-3 【性別平等教育】	1. 實作及表現 2. 觀察	康軒課本 教師實作教學	事先調查學生身體狀況，課堂中時注意學生安全。

	6. 培養積極樂觀的生活態度。					
保健醫療面面觀 1 健康照護	1. 認識眼睛及牙齒的結構。 2. 了解青少年常見的眼睛及口腔問題，並培養正確的保健態度。		1-3-2 7-3-2 【人權教育】	1. 觀察 2. 實作及表現	康軒課本 自製多媒體	
保健醫療面面觀 2 醫藥世界	1. 了解從事醫療消費時需注意的事項。 2. 培養正確的醫療消費的態度。 3. 養成合適的醫療行為及習慣。 4. 了解藥物的分類及影響，並能養成正確的用藥態度。		6-3-5 7-3-1 7-3-2 【人權教育】	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	康軒課本 自製多媒體	
保健醫療面面觀 3 醫療巡禮	1. 認識健保的背景及意義，以及一般民眾應有的權利及義務。 2. 培養正確的醫療消費的態度。 3. 了解另類療法的種類。 4. 能盡己之力減少醫療資源的浪費，並養成合適的醫療行為及習慣。		6-3-5 7-3-2 【人權教育】	1. 觀察 2. 問卷調查 3. 紀錄 4. 實作及表現 5. 分組討論	康軒課本 自製多媒體	
熱門運動大會串 1 穩紮穩打(慢速壘球)	1. 了解傳球控球的動作要領及慢速壘球簡易規則。 2. 了解打球時周遭環境的安全性。 3. 學會傳接球、滾地球、高飛接球及揮棒打擊的動作技巧。 4. 了解傳球控球的動作要領及慢速壘球簡易規則。 5. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。		1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 4-3-3 4-3-5 6-3-1 【性別平等教育】 【人權教育】	1. 觀察 2. 實作及表現	康軒課本 教師實作教學	事先調查學生身體狀況，課堂中隨時注意學生安全。
熱門運動大會串 2 操之在我(籃球)	1. 知道籃球運動的起源。 2. 了解控球的基本原理及重要性並學會各種控球及運球的技能。 3. 培養團隊合作的精神，並		1-3-1 3-3-2 3-3-4 5-3-5 【性別平等教	1. 觀察 2. 實作及表現	康軒課本 教師實作教學	事先調查學生身體狀況

屏東縣鹽埔國民中學九十七學年度 七 年級 健康與體育 領域課程計畫表

單元名稱	單元學習目標	節數	能力指標(融入重大議題、學校特色)	評量方式	教材來源	備註
健康青春向前行 1 健康人生開步走	1. 從各層面認識健康，說出健康的真正涵義。 2. 探討生長、發育的涵義及影響因素。 3. 能於生活中加強自我保健，以確保身心與社會各方面處於最佳健康狀態。		1-3-2 6-3-1 7-3-5 【資訊教育】 【環境教育】	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 分組討論 4. 紀錄	康軒課本自製多媒體	
健康青春向前行 2 我的青春檔案	1. 能觀察並說出青春期常見的生理問題。 2. 能增加處理生理問題的行為技巧。 3. 能接納並喜歡自己青春期的變化。		1-3-2 6-3-1 【性別平等教育】 【家政教育】	1. 觀察 2. 課前準備 3. 實作及表現 4. 分組討論 5. 紀錄	康軒課本自製多媒體	
健康青春向前行 3 吃出營養與健康	1. 了解營養素對身體組織和功能的影響。 2. 能體認青春期所需要的營養素及食物為何。 3. 認識消化系統如何進行消化作用，以及常見的消化系統疾病。 4. 能察覺飲食行為受生理、心理和社會層面的影響。 5. 能了解並願意施行有益健康的飲食及消化系統的保健方式。		2-3-1 【生涯發展教育】 【家政教育】	1. 觀察 2. 實作及表現	康軒課本自製多媒體	
健康青春向前行 4 活出自我亮起來	1. 認識青春期的心理與社會關係的變化。 2. 培養自我悅納的態度，以提升自我概念。 3. 檢視自己的生活並追求快樂充實的人生觀。 4. 激發自我潛能，實現自我發展 5. 學習以正向語言、態度與行動面對生活。		1-3-2 6-3-1 6-3-3 6-3-6 【生涯發展教育】	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現 4. 分組討論 5. 問卷調查	康軒課本自製多媒體	