115 學年度
課程計畫

高雄市立中崙國中 115 學年度七年級第一學期【健體領域/體育】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 (8/31-9/4) **8/31 課程開始日**	第 四 篇 運動好健康 第一章體適能	健體-J-A3 健體-J-B2	Ab-IV-2	4c-IV-1 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	1.問答 2.實作	法定:健體-生涯-(涯 J3)-2 課綱:健體-閱讀-(閱 J3,J4)-2	□即時直播： □預錄播放： □現有平台教學： □其他：	
2 (9/7~9/11)	第 四 篇 運動好健康 第一章體適能	健體-J-A3 健體-J-B2	Ab-IV-2	4c-IV-1 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	1.問答 2.實作	法定:健體-生涯-(涯 J3)-2 課綱:健體-閱讀-(閱 J3,J4)-2	□即時直播： □預錄播放： □現有平台教學： □其他：	□跨領域統整 □協同教學規劃說明

3 (9/14-9/18)	第四篇運動好健康 第一章體適能	健體-J-A3 健體-J-B2	Ab-IV-2	4c-IV-1 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	1.問答 2.實作	法定:健體-生涯-(涯J3)-2 課綱:健體-閱讀-(閱J3,J4)-2	□即時直播： □預錄播放： □現有平台教學： □其他：	□跨領域統整 □協同教學規劃說明
4 (9/21-9/25)	第四篇運動好健康 第二章運動安全	健體-J-A3	Ba-IV-1 Bc-IV-1 Cb-IV-2	1c-IV-2 4c-IV-1	1.問答 2.實作	課綱:健體-安全-(安J1,J6)-2 課綱:健體-閱讀-(閱J3)-2	□即時直播： □預錄播放： □現有平台教學： □其他：	□跨領域統整 □協同教學規劃說明
5 (9/28-10/2)	第四篇運動好健康 第二章運動安全	健體-J-A3	Ba-IV-1 Bc-IV-1 Cb-IV-2	1c-IV-2 4c-IV-1	1.問答 2.實作	課綱:健體-安全-(安J1,J6)-2 課綱:健體-閱讀-(閱J3)-2	□即時直播： □預錄播放： □現有平台教學： □其他：	□跨領域統整 □協同教學規劃說明
6 (10/5-10/9)	第五篇健康動起來 第一章籃球	健體-J-A2	Hb-IV-1	1c-IV-1 3c-IV-1 3d-IV-2	1.問答 2. 觀察 3.實作	課綱:健體-品德-(品J1)-2 法定:健體-生涯-(涯J3)-2	□即時直播： □預錄播放： □現有平台教學：	□跨領域統整 □協同教學規劃說明

							□其他：	
7 (10/12-10/16) 第一次定期考試	第五篇 健康動起來 第一章籃球（第一次段考）	健體-J-A2	Hb-IV-1	1c-IV-1 3c-IV-1 3d-IV-2	1.問答 2. 觀察 3.實作	課綱:健體-品德-(品J1)-2 法定:健體-生涯-(涯J3)-2	□即時直播： □預錄播放： ■現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 □其他：	□跨領域統整 □協同教學規劃說明
8 (10/19-10/23)	第五篇 健康動起來 第一章籃球	健體-J-A2	Hb-IV-1	1c-IV-1 3c-IV-1 3d-IV-2	1.問答 2.觀察 3.實作	課綱:健體-品德-(品J1)-2 法定:健體-生涯-(涯J3)-2	□即時直播： □預錄播放： □現有平台教學： □其他：	□跨領域統整 □協同教學規劃說明
9 (10/26-10/30)	第五篇 健康動起來 第二章排球	健體-J-A2 健體-J-C2	Ha-IV-1 Hb-IV-1	1c-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3	1.說明 2.觀察 3.實作	課綱:健體-品德-(品J1)-2 法定:健體-生涯-(涯J3)-2	□即時直播： □預錄播放： □現有平台教學： □其他：	□跨領域統整 □協同教學規劃說明
10 (11/2-11/6)	第五篇 健康動起來	健體-J-A2	Ha-IV-1 Hb-IV-1	1c-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3	1.說明	課綱:健體-品德-(品	□即時直播：	□跨領域統整

	第二章排 球	健體-J-C2		2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3	2.觀察 3.實作	J1)-2 法定:健體-生涯-(涯 J3)-2	□預錄播放： □現有平台教學： □其他：	□協同教學規劃說明
11 (11/9-11/13)	第五篇健康動起來 第三章羽 球	健體-J-A2 健體-J-C2	Ha-IV-1	1c-IV-1 2c-IV-2 3d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	1.說明 2.觀察 3.實作	課綱:健體-品德-(品 J1)-2 法定:健體-生涯-(涯 J3)-2	□即時直播： □預錄播放： □現有平台教學： □其他：	□跨領域統整 □協同教學規劃說明
12 (11/16-11/20)	第五篇健康動起來 第三章羽 球	健體-J-A2 健體-J-C2	Ha-IV-1	1c-IV-1 2c-IV-2 3d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	1.說明 2.觀察 3.實作	課綱:健體-品德-(品 J1)-2 法定:健體-生涯-(涯 J3)-2	□即時直播： □預錄播放： □現有平台教學： □其他：	□跨領域統整 □協同教學規劃說明
13 (11/23-11/27) **第二次** **定期考試**	第五篇健康動起來 第三章羽 球(第二次 段考)	健體-J-A2 健體-J-C2	Ha-IV-1	1c-IV-1 2c-IV-2 3d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	1.說明 2.觀察 3.實作	課綱:健體-品德-(品 J1)-2 法定:健體-生涯-(涯 J3)-2	□即時直播： □預錄播放： ■現有平台教學：翰林 電子書、翰林行動大師	□跨領域統整 □協同教學規劃說明

							□其他：	
14 (11/30-12/4)	第五篇健康動起來 第四章棒球	健體-J-A2	Hd-IV-1	1c-IV-1 1d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	1.說明 2.觀察 3.實作 4.觀察	課綱:健體-品德-(品J1)-2 法定:健體-生涯-(涯J3)-2	□即時直播： □預錄播放： □現有平台教學： □其他：	□跨領域統整 □協同教學規劃說明
15 (12/7-12/11)	第五篇健康動起來 第四章棒球	健體-J-A2	Hd-IV-1	1c-IV-1 1d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	1.說明 2.觀察 3.實作 4.觀察	課綱:健體-品德-(品J1)-2 法定:健體-生涯-(涯J3)-2	□即時直播： □預錄播放： □現有平台教學： □其他：	□跨領域統整 □協同教學規劃說明
16 (12/14-12/18)	第五篇健康動起來 第四章棒球	健體-J-A2	Hd-IV-1	1c-IV-1 1d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	1.說明 2.觀察 3.實作 4.觀察	課綱:健體-品德-(品J1)-2 法定:健體-生涯-(涯J3)-2	□即時直播： □預錄播放： □現有平台教學： □其他：	□跨領域統整 □協同教學規劃說明
17 (12/21-	第六篇健康跑跳碰	健體-J-C2	Ab-IV-1 Ga-IV-1	1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1	1.說明	課綱:健體-人權-(人	□即時直播：	□跨領域統整 □協同教學規劃說明

12/25)	第一章田 徑			3d-IV-3	2.觀察 3.實作	J5)-2 法定:健體-生涯-(涯 J3)-2	□預錄播放： □現有平台教學： □其他：	
18 (12/28-1/1)	第六篇健康跑跳碰 第一章田 徑	健體-J-C2	Ab-IV-1 Ga-IV-1	1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3 2c-IV-3	1.問答 2.觀察 3.實作	課綱:健體-人權-(人 J5)-2 法定:健體-生涯-(涯 J3)-2	□即時直播： □預錄播放： □現有平台教學： □其他：	□跨領域統整 □協同教學規劃說明
19 (1/4-1/8)	第六篇健康跑跳碰 第一章田 徑	健體-J-C2	Ab-IV-1 Ga-IV-1	1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3 2c-IV-3	1.問答 2.觀察 3.實作	課綱:健體-人權-(人 J5)-2 法定:健體-生涯-(涯 J3)-2	□即時直播： □預錄播放： □現有平台教學： □其他：	□跨領域統整 □協同教學規劃說明
20 (1/11-1/15) **第三次** **定期考試**	第六篇健康跑跳碰 第二章街 舞（第三	健體-J-B1 健體-J-B3 健體-J-C3	Ib-IV-1 Ib-IV-2	3c-IV-1 3c-IV-2	1.問答 2.觀察 3.實作	課綱:健體-國際-(國 J5)-2	□即時直播： □預錄播放： ■現有平台教學：翰林	□跨領域統整 □協同教學規劃說明

	次段考)						電子書、翰林行動大師 □其他：	
21 (1/18-1/20) **1/20** **課程結束日**	第六篇 健康跑跳碰 第二章街舞	健體-J-B1 健體-J-B3 健體-J-C3	Ib-IV-1 Ib-IV-2	3c-IV-1 3c-IV-2	1.問答 2.觀察 3.實作	課綱:健體-國際-(國J5)-2	□即時直播： □預錄播放： □現有平台教學： □其他：	□跨領域統整 □協同教學規劃說明

高雄市立中崙國中 115 學年度七年級第二學期【健體領域/體育】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 (2/11-2/12)	第四篇 運動大視界	健體-J-A1	Bc-IV-2	1c-IV-1 3d-IV-3	問答	法定:健體-生涯-(涯J4)-2	□即時直播：	□跨領域統整 □協同教學規劃說明

2/11 課程開始日	第一章運動新視野			4c-IV-3	實作		□預錄播放： □現有平台教學： □其他：	
2 (2/15-2/19)	第四篇運動大視界 第一章運動新視野	健體-J-A1	Bc-IV-2	1c-IV-1 3d-IV-3 4c-IV-3	問答 實作	法定:健體-生涯-(涯J4)-2	□即時直播： □預錄播放： □現有平台教學： □其他：	□跨領域統整 □協同教學規劃說明
3 (2/22-2/26)	第四篇運動大視界 第二章奧林匹克運動會	健體-J-B2 健體-J-B3 健體-J-C3	Cb-IV-1 Cb-IV-3	1c-IV-1 2c-IV-1 2d-IV-1 4c-IV-1	問答 實作	法定:健體-生涯-(涯J14)-2 課綱:健體-國際-(國J5)-2	□即時直播： □預錄播放： □現有平台教學： □其他：	□跨領域統整 □協同教學規劃說明
4 (3/1-3/5)	第四篇運動大視界 第二章奧林匹克運動會	健體-J-B2 健體-J-B3 健體-J-C3	Cb-IV-1 Cb-IV-3	1c-IV-1 2c-IV-1 2d-IV-1 4c-IV-1	問答 實作	法定:健體-生涯-(涯J14)-2 課綱:健體-國際-(國J5)-2	□即時直播： □預錄播放： □現有平台教學： □其他：	□跨領域統整 □協同教學規劃說明

5 (3/8-3/12)	第五篇球類真好玩 第一章籃球	健體-J-A2	Hb-IV-1	1c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	觀察	法定:健體-生涯-(涯J3)-2	□即時直播： □預錄播放： □現有平台教學： □其他：	□跨領域統整 □協同教學規劃說明
6 (3/15-3/19)	第五篇球類真好玩 第一章籃球	健體-J-A2	Hb-IV-1	1c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	觀察	法定:健體-生涯-(涯J3)-2	□即時直播： □預錄播放： □現有平台教學： □其他：	□跨領域統整 □協同教學規劃說明
7 (3/22-3/26) **第一次** **定期考試**	第五篇球類真好玩 第一章籃球(第一次段考)	健體-J-A2	Hb-IV-1	1c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	觀察	法定:健體-生涯-(涯J3)-2	□即時直播： □預錄播放： ■現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 □其他：	□跨領域統整 □協同教學規劃說明
8 (3/29-4/2)	第五篇球類真好玩	健體-J-A2	Ha-IV-1	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3	觀察 實作	法定:健體-生涯-(涯	□即時直播：	□跨領域統整 □協同教學規劃說明

	第二章排 球	健體-J-B1 健體-J-C2		2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	發表	J3)-2	□預錄播放： □現有平台教學： □其他：	
9 (4/5-4/9)	第 五 篇 球類真好玩 第二章排 球	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	Ha-IV-1	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	觀察 實作 發表	法定:健體-生涯-(涯 J3)-2	□即時直播： □預錄播放： □現有平台教學： □其他：	□跨領域統整 □協同教學規劃說明
10 (4/12-4/16)	第 五 篇 球類真好玩 第二章排 球	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	Ha-IV-1	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	觀察 實作 發表	法定:健體-生涯-(涯 J3)-2	□即時直播： □預錄播放： □現有平台教學： □其他：	□跨領域統整 □協同教學規劃說明
11 (4/19-4/23)	第 五 篇 球類真好玩 第三章桌 球	健體-J-A2	Ha-IV-1	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3d-IV-2 4d-IV-1	提問 觀察 發表 實作	法定:健體-生涯-(涯 J3)-2	□即時直播： □預錄播放： □現有平台教學： □其他：	□跨領域統整 □協同教學規劃說明

12 (4/26-4/30)	第五篇球類真好玩 第三章桌球	健體-J-A2	Ha-IV-1	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3d-IV-2 4d-IV-1	提問 觀察 發表 實作	法定:健體-生涯-(涯J3)-2	□即時直播： □預錄播放： □現有平台教學： □其他：	□跨領域統整 □協同教學規劃說明
13 (5/3-5/7) **第二次定期考試**	第五篇球類真好玩 第三章桌球（第二次段考）	健體-J-A2	Ha-IV-1	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3d-IV-2 4d-IV-1	提問 觀察 發表 實作	法定:健體-生涯-(涯J3)-2	□即時直播： □預錄播放： ■現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 □其他：	□跨領域統整 □協同教學規劃說明
14 (5/10-5/14)	第五篇球類真好玩 第四章足球	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	Hb-IV-1	1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	認知 情意 技能	法定:健體-生涯-(涯J3)-2	□即時直播： □預錄播放： □現有平台教學： □其他：	□跨領域統整 □協同教學規劃說明
15 (5/17-5/21)	第五篇球類真好玩	健體-J-A2	Hb-IV-1	1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2	認知 情意	法定:健體-生涯-(涯	□即時直播：	□跨領域統整

	第四章足 球	健體-J-B1 健體-J-C2		3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	技能	J3)-2	□預錄播放： □現有平台教學： □其他：	□協同教學規劃說明
16 (5/24-5/28)	第六篇就是愛運動 第一章游 泳	健體-J-A1	Cb-IV-2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-1	發表 實作 觀察	法定/課綱:健體-海 洋-(海J1)-2 法定:健體-生涯-(涯 J3)-2	□即時直播： □預錄播放： □現有平台教學： □其他：	□跨領域統整 □協同教學規劃說明
17 (5/31-6/4)	第六篇就是愛運動 第一章游 泳	健體-J-A1	Cb-IV-2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-1	發表 實作 觀察	法定/課綱:健體-海 洋-(海J1)-2 法定:健體-生涯-(涯 J3)-2	□即時直播： □預錄播放： □現有平台教學： □其他：	□跨領域統整 □協同教學規劃說明
18 (6/7-6/11) **畢業典禮週**	第六篇就是愛運動 第二章水 上安全與 自救	健體-J-A1	Cb-IV-2 Gb-IV-1	1c-IV-2 1d-IV-1 3c-IV-1	發表 觀察 實作	課綱:健體-安全-(安 J9)-2 法定/課綱:健體-海 洋-(海J1)-2	□即時直播： □預錄播放： □現有平台教學：	□跨領域統整 □協同教學規劃說明

							□其他：	
19 (6/14-6/18)	第六篇就是愛運動 第三章體 操	健體-J-B3	Ia-IV-1 Ib-IV-1	1d-IV-1 2d-IV-1 3c-IV-1 3c-IV-2 4d-IV-1	問答 實作 發表	法定:健體-生涯-(涯 J3)-2	□即時直播： □預錄播放： □現有平台教學： □其他：	□跨領域統整 □協同教學規劃說明
20 (6/21-6/25) **第三次** **定期考試**	第六篇就是愛運動 第三章體 操（第三 次段考）	健體-J-B3	Ia-IV-1 Ib-IV-1	1d-IV-1 2d-IV-1 3c-IV-1 3c-IV-2 4d-IV-1	問答 實作	法定:健體-生涯-(涯 J3)-2	□即時直播： □預錄播放： ■現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 □其他：	□跨領域統整 □協同教學規劃說明
21 (6/28-6/30) **6/30** **課程結束日**	第六篇就是愛運動 第三章體 操（休業 式）	健體-J-B3	Ia-IV-1 Ib-IV-1	1d-IV-1 2d-IV-1 3c-IV-1 3c-IV-2 4d-IV-1	問答 實作	法定:健體-生涯-(涯 J3)-2	□即時直播： □預錄播放： □現有平台教學： □其他：	□跨領域統整 □協同教學規劃說明

註 1：若為一個單元或主題跨數週實施，可合併欄位書寫。

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、性傳染病防治宣導、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」。