

教材版本	自編教材	實施年級 (班級/組別)	特教甲班	教學節數	每週(2)節，本學期共(42)節		
課程目標	1. 認識運動傷害 2. 認識飲食安全與健康						
領域核心素養	健體-J-A2 運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的實踐能力及環境意識。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週	認識運動傷害 配合生態課程 【極限體能王】	2	1. 會說出/指出 3 種運動對身體的好處。 2. 會說出/指出 3 種常見的運動傷害。 3. 能知道如何處理簡單的運動傷害。 4. 會說出/指出 3 種健康的概念或生活態度。	1a-IV-4 理解促進健康生活的方式。 2b-IV-1 遵守健康的生活規範與態度。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	紙筆測驗 口頭問答 課堂觀察	安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。
第二週							
第三週							
第四週							
第五週							
第六週							
第七週							
第八週							
第九週							
第十週							
第十一週	食物停看聽 配合生態課程 【異國萬花筒】	2	1. 會說出/指出 3 種食物中的營養素 2. 會說出/指出 3 種飲食安全的方法	2b-IV-1 遵守健康的生活規範與態度 2b-IV-2	Ea-IV-2 飲食安全的認識與食物中毒預防處理方法。	紙筆測驗 口頭問答 課堂觀察	環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足
第十二週							
第十三週							
第十四週							

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第十五週		2	3. 能了解自己的飲食狀況有什麼問題。(如暴飲暴食、節食、偏食…等)	實踐健康促進的生活型態。	Ea-IV-4 正確的飲食、運動與體重控制計畫。		跡、水足跡及碳足跡。
第十六週		2					
第十七週		2					
第十八週		2	4. 能了解不良的飲食狀況，對身體造成的影響				
第十九週		2	有哪些。				
第二十週		2					
第二十一週		2					

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

教材版本	自編教材	實施年級 (班級/組別)	特教甲班	教學節數	每週(2)節，本學期共(36)節		
課程目標	1. 辨認求職資訊及認識自己的情緒 2. 維護身體界線，學習自我保護。						
該學習階段 領域核心素 養	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節 數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 第二週 第三週 第四週 第五週 第六週 第七週 第八週 第九週 第十週	職前準備 配合生態課程 【職涯繽紛樂】	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	1. 能知道情緒的種類 2. 能辨明自己目前的情緒 3. 能說出/指出 3 種釋放壓力情緒的方法 4. 能夠辨識媒體中不實的廣告資訊。 5. 能知道職場需要的工作態度	1a-IV-3 認識內在與外在行為對健康的影響。 2b-IV-2-1 實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-1-1 運用健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	實作評量 口頭問答 觀察	涯 J13 培養生涯規畫及執行的能力。
第十一週 第十二週 第十三週 第十四週 第十五週 第十六週	兩性關係與自我保護 配合生態課程 【生涯規劃師】	2 2 2 2 2	1. 能辨別身體的界線。 2. 認識什麼是性騷擾/性侵害。 3. 學習如何預防性騷擾/性侵害。 4. 學習正確且合宜的互	1a-IV-3 認識內在與外在行為對健康的影響。 2b-IV-1 遵守健康的生活	Db-IV-2 個人青春期身心變化的調適與性衝動的因應策略。 Db-IV-5-1	實作評量 口頭問答 觀察	性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第十七週		2	動方式，建立良好的兩性互動關係/距離。 5. 學習發生衝突時的處理方式。	規範與態度。 3b-IV-2 熟悉基本的人際溝通互動技能。 4a-IV-3 執行促進健康及減少健康風險的行動。	身體自主權維護的立場表達與行動。 Db-IV-5-2 交友安全與約會強暴的預防策略。 Fa-IV-3 良好人際關係的建立與適當的溝通技巧。		題。 性 J12 省思與他人的性別權力關係, 促進平等與良好的互動。
第十八週		2					

期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。