

教材版本	自編	實施年級 (班級/組別)	一、二年級 (乙班)	教學節數	每週( 2 )節，本學期共( 42 )節		
課程目標	1. 增進肢體動作技能及環境安全防護。 2. 增進健康資訊和社區適應能力。						
該學習階段 領域核心素養	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。						
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	認識台南	2	1. 認識台南在台灣的相對地理位置 1-1 西部 1-2 南部 2. 認識台南歷史古蹟 2-1 赤崁樓 2-2 孔廟 2-3 延平郡王祠 3. 認識在地小吃 3-1 碗粿 3-2 米糕 3-3 小捲米粉 3-4 浮水魚羹 3-5 蝦仁肉 3-6 冬瓜茶	1a-IV-4 理解促進健康生活的方 法。 1b-IV-1 認識日 常生活中健康技 能及生活技能對 健康維護的重要 性。 3b-IV-2 熟悉基 本的人際溝通互 動技能。	Ba-IV-2 居家、學 校及社區安全的 防護守則。 Ce-IV-1 其他常 見休閒運動的應 用。	實作評量 紙筆測驗 觀察評量 口頭問答	戶 J4 在團隊 活動中，養成 相互合作與互 動的良好態度 與技能。
第二週		2					
第三週		2					
第四週		2					
第五週		2					
第六週		2					
第七週		2					
第八週	我會洗衣服	2	1 將髒衣服分類 2 手洗特別髒的衣服 3 使用洗衣機洗衣服	Da-IV-1 日常生 活之衛生保健習 慣的實踐與管		安 J3 了解日 常生活容易發 生事故的原	
第九週		2					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第十週		2	4 晾衣服 5 收衣服		理。 Fb-IV-1 健康生活型態。		因。
第十一週		2	6 摺衣服				
第十二週		2					
第十三週		2					
第十四週		2					
第十五週	去便利商店買東西	2	1 確認已攜帶金錢 2 前往超商		Ea-IV-4 正確的飲食、運動與體重控制計畫。 Eb-IV-2 健康消費行動的落實。		家 J6 參與家庭活動。
第十六週		2	3 欲購買商品 4 選擇數量				
第十七週		2	5 到收銀櫃檯前排隊準備結帳 6 回應店員的詢問				
第十八週		2	7 取回商品、發票、零錢 8 確認已將商品及個人物品拿走				
第十九週		2					
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	實施年級 (班級/組別)	一、二年級 (乙班)	教學節數	每週( 2 )節，本學期共( 40 )節		
課程目標	1. 增進肢體動作技能及環境安全防護。 2. 增進健康資訊和社區適應能力。						
該學習階段 領域核心素養	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。						
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	到全聯買東西	2	1 確認已攜帶金錢 2 前往全聯	1a-IV-4 理解促進健康生活的方 法。 1b-IV-1 認識日 常生活中健康技 能及生活技能對 健康維護的重要 性。 3b-IV-2 熟悉基 本的人際溝通互 動技能。	Ba-IV-1 居家、學 校、社區環境潛在危 機的判斷。 Ea-IV-1 健康外食 的選擇。	實作評量 紙筆測驗 觀察評量 口頭問答	家J10家庭財 物。
第二週		2	3 欲購買商品 4 選擇數量				
第三週		2	5 到收銀櫃檯前排隊準備結帳 6 回應店員的詢問				
第四週		2	7 取回商品、發票、零錢 8 確認已將商品及個人物品拿 走				
第五週		2					
第六週		2					
第七週		2					
第八週	到診所看病	2	1 選擇診所的科別 2 前往診所	Fb-IV-2 影響健康 的因素與改善。 Fb-IV-4 常見傳染			性 J4 認識身體自主 權相關議題，
第九週		2	3 掛號				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第十週		2	4 候診 5 看診		病與慢性病的認識與防治。 Fb-IV-5 認識全民健保醫療服務與基本資源的使用。	維護自己與尊重他人的身體自主權。
第十一週		2	6 領藥 7 用藥			
第十二週		2				
第十三週		2				
第十四週	我會洗頭	2	1. 準備毛巾、洗髮精、吹風機、梳子	Da-IV-1 日常生活之衛生保健習慣的實踐與管理。 Fb-IV-1 健康生活型態。	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	
第十五週		2	2. 第一次洗頭： 2-1 沖濕頭髮			
第十六週		2	2-2 擠適量洗髮精 2-3 搓洗頭髮			
第十七週		2	2-4 泡沫沖乾淨			
第十八週		2	3. 第二次洗頭髮 3-1 擠適量洗髮精			
第十九週		2	3-2 搓洗頭髮 3-3 泡沫沖乾淨			
第二十週		2	4. 用毛巾擦乾頭髮 5. 用吹風機吹頭髮 6. 梳頭髮			

◎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。