

教材版本	自編	實施年級 (班級/組別)	八、九年級 (不分組)	教學節數	每週( 2 )節，本學期共( 42 )節		
課程目標	1. 認識情緒與壓力，並學習正確的調適方法。 2. 認識理想體重與身心健康之間的關聯。 3. 選擇健康紓壓的管道，拒絕毒品的迷惑與戕害。						
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。 健體-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。						
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 1 週	快樂人生開步走 - 壓力與情緒	2	1. 面對不同的情緒，能調整個人的調適方法，以做出適宜的反應  2. 能學習正確的紓壓方式，自我調適舒緩壓力	a-IV-2: 思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性	Fa-IV-4: 情緒與壓力的適當控制與調適	口語問答 實作測驗 紙筆測驗 觀察評量	【環境教育】 環 J1: 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J4: 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。
第 2 週							
第 3 週							
第 4 週							
第 5 週							
第 6 週							
第 7 週							
第 8 週	身體密碼面面觀	2	1. 了解過重或過輕對健康造成的衝擊與風險，進一步思考體重控制的重要性  2. 能運用作息、飲食和運動等正確的健康資訊，提出適合自己的	1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素  1b-IV-4: 提出健康自主管理的行動策略	Aa-IV-1: 個人生長發育變化的察覺與因應  Ea-IV-4: 正確的飲食、運動與體重控制計畫	口語問答 實作測驗 紙筆測驗 觀察評量	
第 9 週							
第 10 週							
第 11 週							
第 12 週							
第 13 週							
第 14 週							

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			健康管理行動策略				【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第 15 週	致命的迷幻世界	2	1. 能認識藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等層面健康所造成之影響，並建立拒絕毒品之人生態度	2a-IV-2: 思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Bb-IV-5: 拒絕成癮物質的健康行動策略。	口語問答 紙筆測驗 觀察評量	
第 16 週		2					
第 17 週		2					
第 18 週		2					
第 19 週		2					
第 20 週		2					
第 21 週	2	2	2. 能判斷於生活上常見的誘毒情境並培養個人的拒毒能力	4b-IV-2: 選擇正確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Fb-IV-3: 保護性的健康行為。		
第 22 週	休業式						

◎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)	八、九年級 (不分組)	教學節數	每週( 2 )節，本學期共( 42 )節		
課程目標	1. 能認識藥品選購資訊建立個人正確用藥觀點與策略。 2. 知道如何避免在災害發生時遭受傷害或損失。 3. 了解職業環境常見的事故傷害與職業病，學會關心自己的職業安全與疾病預防。						
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。 健體-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。						
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 1 週	健康方程式	2	1. 能認識常用藥物的種類。 2. 能正確用藥。 3. 能在引導下分辨藥品廣告的內容。 4. 能認識社區中常見的藥品資源。	4b-IV-1 建立個人對促進健康的觀點。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。	口語問答 實作測驗 紙筆測驗 觀察評量	【環境教育】 環 J1: 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J4: 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。
第 2 週		2					
第 3 週		2					
第 4 週		2					
第 5 週		2					
第 6 週		2					
第 7 週		2					
第 8 週	天然災害知多少	2	1. 認識各種常見的天然災害。 2. 學會發生天然災害時的因應措施與應變方式。	1a-IV-4 理解促進健康生活的方 法、資源與規 範。 3b-IV-4 因應不 同的生活情境， 善用各種生活技 能，解決問題。	Ba-IV-1 環境危機的評估方法。	口語問答 實作測驗 紙筆測驗 觀察評量	
第 9 週		2					
第 10 週		2					
第 11 週		2					
第 12 週		2					
第 13 週		2					
第 14 週		2					
第 15 週		2					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第 16 週	職場安全與健康	2	1. 能辨認求職資訊，以維護工作時的人身安全。  2. 了解職場環境常見的事故傷害、職業病與疾病預防方法。	4b-IV-2:使用正確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Fb-IV-2:影響健康的因素與改善	口語問答 實作測驗 紙筆測驗 觀察評量	生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第 17 週		2					
第 18 週		2					
第 19 週		2					
第 20 週		2					
第 21 週	2						
第 22 週	休業式						

◎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。