

教材版本	自編	實施年級 (班級/組別)	全年級/A 組	教學節數	每週 2 節，本學期共 44 節		
課程目標	1. 培養具備健康生活的知識、態度與技能，增進健康生活的素養。 2. 了解環境衛生的重要性並加強相關清潔能力。 3. 學習規劃自我時間，培養正當的休閒活動。						
該學習階段 領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 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。 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 1 週	乾淨過生活(一): 居家清潔	2	1. 認識環境衛生對健康的影響。 2. 學習清潔工作技巧: 擦拭、資源回收、 拖地、掃地	1a-IV-2	Fb-IV-1	實作評量 口頭問答 觀察	性 J11 去除性別刻板 與性別偏見的情 感表達與溝通， 具備與他人平 等互動的能力。
第 2 週		2		認識影響個體健	健康生活型態		
第 3 週		2		康的因素。	Fb-IV-2		
第 4 週		2		1a-IV-3	影響健康的因		
第 5 週		2		認識內在與外在	素與改善。		
第 6 週		2		行為對健康的影	Da-IV-1		
第 7 週		2		響。	日常生活之衛		
第 8 週		2		1a-IV-4	生保健習慣的		
第 9 週		2		理解促進健康生	實踐與管理。		
第 10 週		2		活的方法。			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第 11 週		2		2b-IV-1				
第 12 週	開心過生活(一): 靜態休閒活動	2	1. 學習妥善安排空閒時間 2. 認識健康的靜態休閒活動 3. 學習 2 項有興趣且適合自己的靜態休閒活動	遵守健康的生活規範與態度。	Fb-IV-2	實作評量 口頭問答 觀察	性 J1 接納自我與他人的性傾向、性別特質與性別認同。 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化, 尊重並欣賞其差異。	
第 13 週		2			2b-IV-2			影響健康的因素與改善。
第 14 週		2			實踐健康促進的生活型態。			Da-IV-1
第 15 週		2			3a-IV-2			日常生活之衛生保健習慣的實踐與管理。
第 16 週		2			因應不同的生活情境表現適當的健康技能。			Ce-IV-1 其他
第 17 週		2			4a-IV-2			常見休閒運動的應用。
第 18 週		2			在引導下, 自我監督、增強個人促進健康的行動, 並反省修正。			
第 19 週		2						
第 20 週		2						
第 21 週		2						
第 22 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)	全年級/A 組	教學節數	每週 2 節，本學期共 44 節		
課程目標	1. 培養具備健康生活的知識、態度與技能，增進健康生活的素養。 2. 了解環境衛生的重要性並加強相關清潔能力。 3. 學習規劃自我時間，培養正當的休閒活動。						
該學習階段 領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 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。 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 1 週	乾淨過生活(二): 廚房清潔	2	學習廚房相關的清潔工作: 1. 垃圾的處理 2. 餐具的收納 3. 用具的清洗	1a-IV-2	Fb-IV-1	實作評量 口頭問答 觀察	性 J11 去除性別刻板 與性別偏見的情 感表達與溝通， 具備與他人平 等互動的能力 。
第 2 週		2		認識影響個體健康的因素。	Fb-IV-2		
第 3 週		2		認識內在與外在行為對健康的影響。	Da-IV-1		
第 4 週		2		理解促進健康生活的因素與改善。	1a-IV-3		
第 5 週		2		1a-IV-4	日常生活之衛生保健習慣的實踐與管理。		
第 6 週		2					
第 7 週		2					
第 8 週		2					
第 9 週		2					
第 10 週		2					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第 11 週	開心過生活(二): 動態休閒活動	2	1. 學習妥善安排空閒時間 2. 認識健康的動態休閒活動 3. 學習 2 項有興趣且適合自己的動態休閒活動	2b-IV-1 遵守健康的生活規範與態度。	Fb-IV-2 影響健康的因素與改善。	實作評量 口頭問答 觀察	環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。
第 12 週		2		2b-IV-2 實踐健康促進的生活型態。	Da-IV-1 日常生活之衛生保健習慣的實踐與管理。		
第 13 週		2		3a-IV-2 因應不同的生活情境表現適當的健康技能。	Bc-IV-2 終身運動習慣的建立。		
第 14 週		2		4a-IV-2 在引導下，自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Cd-IV-1 常見戶外休閒運動的應用。		
第 15 週		2					
第 16 週		2					
第 17 週		2					
第 18 週		2					
第 19 週		2					
第 20 週		2					
第 21 週		2					
第 22 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)	全年級/B組	教學節數	每週 2 節，本學期共 44 節		
課程目標	1. 培養具備健康生活的知識、態度與技能，增進健康生活的素養。 2. 建立正確用藥資訊，提升自我對成癮物質的敏感度、警覺性與判斷力。 3. 能善用健康生活的相關資訊、產品和服務。						
該學習階段 領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 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	藥，你吃對了嗎？	2	1. 能分辨正確及錯誤的 購買藥物資訊 2. 知道經由正確的管道 購買藥物 3. 了解自己所服用的藥 物資訊(一天吃幾次、什 麼時候吃、分辨內服與 外用藥...等等)	1a-IV-1	Bb-IV-1 正確購買與使 用藥品的行動 策略。 Bb-IV-2 媒體、廣告等傳 達的藥品選購 資訊。	實作評量 口頭問答 觀察	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 2 週		2		1a-IV-2			
第 3 週		2		1a-IV-3			
第 4 週		2		1a-IV-3			
第 5 週		2		1a-IV-3			
第 6 週		2		1a-IV-3			
第 7 週		2		1a-IV-3			
第 8 週		2		1a-IV-3			
第 9 週		2		1a-IV-3			
第 10 週		2		1a-IV-3			
第 11 週		2		1a-IV-3			
第 12 週	拒絕誘惑，身體更健康！	2	1. 認識周遭可能會成癮	1a-IV-4	Bb-IV-3-1	實作評量	性J4

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第 13 週		2	的物品及藥品	理解促進健康生活的	菸、酒、檳榔及	口頭問答 觀察	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。 人J8 了解人身自由 權，並具有自 我保護的知 能。
第 14 週		2	2. 能了解使用菸、酒、檳榔及成癮藥物會造成對自己身心、家庭或對社會的影響	活的方法。	毒品的害處。		
第 15 週		2		1b-IV-1	Bb-IV-3-2		
第 16 週		2		認識日常生活中	毒品濫用對個		
第 17 週		2		健康技能及生活	人身心理健康與		
第 18 週		2		技能對健康維護	家庭、社會的影		
第 19 週		2		的重要性。	響。		
第 20 週		2		1b-IV-2	Bb-IV-4		
第 21 週		2		認識個人健康技	常見成癮物質		
第 22 週		2		能和生活技能的	的認識。		
			實施步驟。	Bb-IV-5			
			2a-IV-2	拒絕成癮物質			
			認識健康問題對	的健康行動策			
			個人與群體間的	略。			
			重要性。				
			2b-IV-2	實踐健康促進的			
			生活型態。				

◎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。

## 臺南市公立仁德區仁德國民中學 113 學年度第 2 學期 全年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫(□普通班/■特教班)

教材版本	自編	實施年級 (班級/組別)	全年級/B組	教學節數	每週 2 節，本學期共 44 節		
課程目標	1. 了解健康外食原則，建立正確飲食習慣。 2. 注意食品衛生安全原則，避免食品中毒。 3. 認識綠色生活，並在日常生活中力行綠色生活型態，以維護地球永續生存。						
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-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 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。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。						
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	你，吃的安心嗎？	2	1. 健康外食的重要性及選擇。 2. 認識食品衛生與食用安全。 3. 注意食品衛生安全原則，避免食品中毒。	1a-IV-2	Ea-IV-1 健康外食的選擇。 Ea-IV-2-1 飲食安全的認識。 Ea-IV-2-2 食物中毒預防與處理。	實作評量 口頭問答 觀察	人J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由
第 2 週		2		認識影響個體健康的因素。			
第 3 週		2		1a-IV-3			
第 4 週		2		認識內在與外在行為對健康的影響。			
第 5 週		2		2a-IV-1			
第 6 週		2		認識個人、本土			
第 7 週		2					
第 8 週		2					
第 9 週		2					

第 10 週		2		與國際的健康議題。	Ea-IV-3		之保障。
第 11 週		2		2a-IV-2 認識健康問題對個人與群體間的重要性。	從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。		
第 12 週	環保救地球	2	1. 認識生活中環境污染的形式及成因。 2. 了解全球因哪些環境污染問題，造成對健康的衝擊與影響。 3. 認識綠色生活。 4. 在日常生活中採取環保行動，以減少對環境的傷害。	2b-IV-1 遵守健康的生活規範與態度。 2b-IV-2 實踐健康促進的生活型態。	Ca-IV-2	實作評量 口頭問答 觀察	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。 環J8 了解台灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。
第 13 週		2					
第 14 週		2					
第 15 週		2					
第 16 週		2					
第 17 週		2					
第 18 週		2					
第 19 週		2					
第 20 週		2					
第 21 週		2					
第 22 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)	全年級/C 組	教學節數	每週 3 節，本學期共 66 節		
課程目標	1. 培養具備體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 2. 養成規律運動與健康生活的習慣。 3. 培養良好人際關係與團隊合作精神。 4. 依身心障礙學生體育學習需求，設計適性體育相關課程內容，協助學生學習，增進身體素質。						
該學習階段 領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 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 1 週	功夫小子(適性體育課程)	3	1. 利用拳擊基本動作增加肌肉力量及身體協調性。	1c-IV-1	Bd-IV-1	實作評量 觀察	性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等
第 2 週		3		2. 利用踢擊基本動作練習身體核心正確發力及穩定平衡訓練。	了解常見運動的規則。		
第 3 週		3	3. 透過漸進性拳腳組合動作，提升身體靈活度和敏捷性。		1c-IV-3		
第 4 週		3		了解身體發展與動作發展的關係。	技擊綜合動作與攻防技巧。		
第 5 週		3	1d-IV-3		Da-IV-4-2		
第 6 週		3		認識生活常見運動比賽的策略。	規律運動的維持與實踐。		
第 7 週		3	2c-IV-3				
第 8 週		3					

				表現樂於挑戰的學習態度。			與良好的互動。
第 9 週	大家來賽跑	3	1. 能在跑道中練習起跑預備姿勢。 2. 能在跑道內聽到哨音或槍聲後往前跑到終點線。 3. 能參與 60 公尺徑賽。 4. 能配合呼吸不間斷慢跑至少 400 公尺。	3c-IV-1 表現基本的身體控制能力，發展運動技能。	Ga-IV-1 跑、跳與投擲的基本技巧。 Da-IV-4-2 規律運動的維持與實踐。	實作評量 觀察	人J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
第 10 週		3					
第 11 週		3					
第 12 週		3					
第 13 週		3					
第 14 週		3					
第 15 週	足球小子	3	1. 練習將定點的足球往前踢。 2. 能邊踢球往前進。 3. 與他人用腳傳接足球。 4. 將足球踢進球門。	Hc-IV-1 標的性球類運動之基本動作與規則。 Da-IV-4-2 規律運動的維持與實踐。	實作評量 觀察	性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性J12 省思與他人的性別權力關	
第 16 週		3					
第 17 週		3					
第 18 週		3					
第 19 週		3					
第 20 週		3					
第 21 週		3					
第 22 週		3					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

								係，促進平等與良好的互動。
--	--	--	--	--	--	--	--	---------------

- ◎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)	全年級/C 組	教學節數	每週 3 節，本學期共 66 節		
課程目標	1. 培養具備體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 2. 養成規律運動與健康生活的習慣。 3. 培養良好人際關係與團隊合作精神。 4. 依身心障礙學生體育學習需求，設計適性體育相關課程內容，協助學生學習，增進身體素質。						
該學習階段 領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 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 1 週	滾滾滾球(適性體育課程)	3	1. 能站在指定區域中控制力道及方向使滾球滾進呼拉圈中。 2. 控制力道及方向讓滾球擊中呼拉圈中的水瓶。	1c-IV-1	Hc-IV-1 標的性球類運動之基本動作與規則。 Da-IV-4-2 規律運動的維持與實踐。	實作評量 觀察	性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等
第 2 週		3		了解常見運動的規則。			
第 3 週		3		1c-IV-3			
第 4 週		3		了解身體發展與動作發展的關係。			
第 5 週		3		1d-IV-3			
第 6 週		3		認識生活常見運動比賽的策略。			
第 7 週		3		2c-IV-3			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				表現樂於挑戰的學習態度。			與良好的互動。
第 8 週	籃球高手	3	1. 練習原地單手拍球。 2. 練習行進間運球。 3. 傳接球練習。 4. 定點跳躍投籃。 5. 投籃比賽。 6. 簡易 3×3 籃球競賽。	3c-IV-1 表現基本的身體控制能力，發展運動技能。	Hc-IV-1 標的性球類運動之基本動作與規則。 Da-IV-4-2 規律運動的維持與實踐。	實作評量 觀察	性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 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 9 週		3					
第 10 週		3					
第 11 週		3					
第 12 週		3					
第 13 週		3					
第 14 週		3					
第 15 週		3					
第 16 週	體適能測驗	3	1. 體適能測驗：屈膝仰臥起坐。 2. 體適能測驗：登階訓練。 3. 體適能測驗：立定跳遠。 4. 體適能測驗：慢跑。		Ab-IV-1 體適能促進方法。 Ab-IV-2 體適能運動的執行。 Da-IV-4-2 規律運動的維持與實踐。	實作評量 觀察	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 17 週		3					
第 18 週		3					
第 19 週		3					
第 20 週		3					
第 21 週		3					
第 22 週		3					

◎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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

- ◎「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。