

教材版本	南一版八年級	實施年級 (班級/組別)	全年級 (7/8/9 年級同班)	教學節數	每週(4)節, 本學期共(84)節		
課程目標	1. 能認識維護身體自主權的重要並學習情感維持的正確態度。 2. 能認識臺灣全民健保正確用藥、藥物濫用的危害及拒絕技巧與原則。 3. 能認識運動傷害及學習操作正確的貼紮。 4. 能從有氧、投擲及球類運動中養成運動習慣並增進班級同儕合作(適應體育服務)。						
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-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		
第一週 8/30	※8/30 (五) 開學日 一、珍愛自我「性」福 「保」典 & 有氧健走	20	1. 能認識情感關係中的正確態度與維護身體自主權。 2. 能學習適合自己的運動(適應體育服務)。 3. 能學習常見的運動傷害及施作正確的貼紮技術。	【簡】3b-IV-2 熟悉基本人際溝通互動技能。 【簡】4d-IV-2 在引導下, 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。 【簡】4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	【減】Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動, 以及交友約會安全策略。 【簡】Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 【簡】Ga-IV-1 跑、跳與投擲的基本技巧。	問答評量/口語 問答評量/指認 觀察評量 課參與 實務操作	【性別平等教育】 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。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。
第二週 9/2-9/6							
第三週 9/9-9/13							
第四週 9/16-9/20							
第五週 9/23-9/27							
第六週 9/30-10/4	二、運動傷害與貼紮 & 投擲訓練 ※第一次定期評量	24	4. 能從運動中營造合作的班級氣氛(適應體育服務)。 5. 認識健保卡所提供的醫療服務和使用方	【簡】1c-IV-2 認識與選擇安全的運動情境。 【簡】2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	【減】Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 【減】Fb-IV-5 認識全民健保醫療服務與基本資源的使用。 【減】Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。		【品德教育】
第七週 10/7-10/11							
第八週 10/14-10/18							
第九週 10/21-10/25							
第十週 10/28-11/1							
第十一週							

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

11/4-11/8			式。				
第十二週 11/11-11/15	三、正確用藥「醫」級 棒 & 有氧體操律動	20	6.能養成正確的用藥 態度與習慣。	【簡】1b-IV-3 因應 個人生活情境的健康 需求，認識解決的健康 技能和生活技能。	【減】Bb-IV-3 菸、 酒、檳榔、藥物的成分 與成癮性，以及對個人 身心健康與家庭、社會 的影響。		品EJU1 尊重 生命。
第十三週 11/18-11/22							
第十四週 11/25-11/29							
第十五週 12/2-12/6							
第十六週 12/9-12/13	※第二次定期評量	20	7.能學會簡單的動作 組合(適應體育服務)。	【簡】2b-IV-1 遵守 健康的生活規範與態 度。	【減】Bb-IV-4 面對成 癮物質的拒絕技巧與自 我控制。		【法治教育】 法 J4 理解規 範國家強制力 之重要性。
第十七週 12/16-12/20							
第十八週 12/23-12/27							
第十九週 12/30-1/3							
第二十週 1/6-1/10	四、青春拒毒不藥丸 & 羽球/摩天球	20	8.能說出藥物濫用對 健康的影響及拒絕成 癮物質。	【簡】2c-IV-3 表現 自信樂觀、勇於挑戰 的學習態度。			
第二十一週 1/13-1/17							
第二十二週 1/20							
※第三次定期評量							
※1/20(一) 休業式		0					

◎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	南一版八年級	實施年級 (班級/組別)	全年級 (7/8/9 年級同班)	教學節數	每週(4)節, 本學期共(84)節		
課程目標	1. 能在消費時辨識食品添加物及媒體廣告行銷手法。 2. 能認識慢性病對健康的威脅和生老病死的過程, 降低對死亡的恐懼。 3. 能觀察生活中潛在危機如霸凌、詐騙、網路隱私外洩、交通安全, 並學習自我保護及認識操作急救技術之重要性。 4. 能學習有氧超慢跑、彈力繩運用及基本肌肉鍛鍊動作(適應體育服務)。 5. 認識奧運及特奧, 並體驗特教滾球(適應體育服務)。						
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-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		
第一週 2/5-2/8	※2/5 (三) 提早開學日 一、健康消費「食」力讚 & 有氧超慢跑	20	1. 能選擇合適自己的飲食及選購要點(產銷履歷、有機農產品、健康食品及媒體廣告的行銷策略)。 2. 能學習超慢跑的動作技巧、熱身活動及收操伸展(適應體育服務)。	【簡】1a-IV-4 理解促進健康生活的方法。 【簡】4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。 【簡】1a-IV-3 認識內在與外在行為對健康的影響	【減】Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 【簡】Ga-IV-1 跑、跳與投擲的基本技巧。 【減】Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	問答評量/口語 問答評量/指認 觀察評量 上課參與 實務操作	【環境教育】 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。 【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象, 探索人生的目的、價值與意義。
第二週 2/10-2/14							
第三週 2/17-2/21							
第四週 2/24-2/28							
第五週 3/3-3/7							
第六週 3/10-3/14	二、慢性病與生命終時 & 彈力繩運動	20	3. 能認識慢性病(癌症、心血管、糖尿病、腎臟病)及影響因素並調整健康的生活型態。 4. 能認識健康老化的原	【簡】1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概	【減】Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	【性別平等教	
第七週 3/17-3/21	※第一次定期評量						
第八週 3/24-3/28							

第九週 3/31-4/4			則及降低對死亡的恐懼。	念。			【育】 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。 【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	
第十週 4/7-4/11			5. 懂得使用簡易肌肉鍛鍊及提升肌耐力的器材(適應體育服務)。	【簡】2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	【簡】Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。			
第十一週 4/14-4/18	三、生活危機與網路安全 & 肌肉鍛鍊與肌耐力 ※全中運4/21(一)-4/24(四)	24	6. 認識生活中的危機如霸凌、詐騙、網路隱私外洩等及學習自我保護。	【簡】2b-IV-1 遵守健康的生活規範與態度。	【減】Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。			
第十二週 4/21-4/25								
第十三週 4/28-5/2								
第十四週 5/5-5/9								※第二次定期評量
第十五週 5/12-5/16								
第十六週 5/19-5/23								
第十七週 5/26-5/30								四、交通安全與生命之鏈 & 奧運及特奧滾球 ※6/16(一)國三學生畢業! ※第三次定期評量 ※6/30(一)休業式
第十八週 6/2-6/6								
第十九週 6/9-6/13								
第二十週 6/16-6/20								
第二十一週 6/23-6/27								
第二十二週 6/30	0	8. 認識奧運精神、欣賞比賽及體驗特奧滾球(適應體育服務)。	【簡】2c-IV-1 展現運動禮節。	【減】Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	【減】Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神			

◎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。