

## 臺南市立學甲國民中學 113 學年度第一學期七、八、九年級 健體(健康) 領域學習課程(調整)計畫(□普通班/□體育班/■特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	七、八、九年級 (特教班)	教學節數	每週( 2 )節，本學期共( 44 )節		
課程目標	1. 能瞭解全方位的健康概念，學習良好的飲食及生活習慣，以建立健康的知識基礎，培養健康的生活態度。 2. 能認識眼睛、牙齒及皮膚的相關知識，學習其保健方法，以增進個人自我照護能力。 3. 能對身體的各部位的器官及功能有基本的認識，以增進其自我認識及自我保健之能力。						
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， <del>探索人性、自我價值與生命意義</del> ，並積極實踐， <del>不輕言放棄</del> 。 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， <del>處理與解決體育與健康的問題</del> 。 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 <del>發揮主動學習與創新求變的能力</del> 。 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， <del>並主動參與公益團體活動，關懷社會</del> 。						
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	單元一:全方位的健康	2	1. 認識全人健康包含身體、心理與社會三層面。 2. 理解並覺察個人之身體、心理與社會各層面的健康。 3. 認識各種健康的生活型態。 4. 檢視自己的生活習慣是否健康，並尋求改善之道。 5. 認識六大類食物並辨識食物的種類。 6. 認識青春期飲食指南建議原則，建立飲食均衡的	1a-IV-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-2 影響健康的因素與改善。 Ea-IV-4 正確的飲食、運動與體重控制。	觀察  紙筆測驗  口語問答  學習單	<b>【生命教育】</b> 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作
第二週		2		1a-IV-2 在引導下，分析個人與群體健康的影響因素。			
第三週		2		1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。			
第四週		2		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。			
第五週		2					
第六週		2					
第七週		2					
第八週 (段考)		2					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			健康概念。	2a-IV-2 在引導下，能思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。			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。
第九週	單元二:健康的自我照護(眼睛、牙齒、護膚)  (搭配戶外教育活動-參觀雅聞湖濱園區)	2	1. 認識眼球構造及常見的視力問題，並檢視自己的視力情形。 2. 認識視力保健之道。 3. 認識牙齒構造及口腔健康問題。 4. 精熟潔牙方法。 5. 認識皮膚構造及常見皮膚問題。 6. 熟練洗臉及認識照護皮膚好習慣。	1a-IV-4 理解促進健康生活的方法。 2a-IV-2 在引導下，能思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2 因應不同的生活情境表現適當的健康技能。 3b-IV-4 在日常生活中運用適當生活技能，解決健康問題。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。	實作評量  觀察  紙筆測驗  口語問答	【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。
第十週		2					
第十一週		2					
第十二週		2					
第十三週		2					
第十四週 (段考)		2					
第十五週 (全校戶外)	單元三：認識身體的奧妙	2	1. 認識健康檢查的內容與意義。 2. 能看懂自己的健檢報告，了解自己的健康狀況。 3. 認識身體各系統、器官的構造與功能。 4. 了解促進身體各系統、器官維持健康的方法及策略。	1a-IV-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-1 遵守健康的生活規範與態度。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，選擇健康行動策略。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	觀察  紙筆測驗  口語問答  學習單	【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
第十六週 (特教戶外)		2					
第十七週		2					
第十八週		2					
第十九週		2					
第二十週		2					
第二十一週 (段考)	2						

第二十二週 (休業式)		2					解決之道。
----------------	--	---	--	--	--	--	-------

◎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。

## 臺南市立學甲國民中學 113 學年度第二學期七、八、九年級 健體(健康) 領域學習課程(調整)計畫(□普通班/□體育班/■特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	七、八、九年級 (特教班)	教學節數	每週( 2 )節，本學期共( 44 )節		
課程目標	1. 能建立對所處環境的安全意識，認識並遵守交通安全規則，以增進其社區行動之能力。 2. 了解醫藥相關知識、建立正確用藥的觀念，以應用於生活上。 3. 學習簡易急救技巧，以增進對急救行為的了解、以及日後受傷時的緊急處理能力。						
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， <del>並積極實踐，不輕言放棄。</del> 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌， <del>並做獨立思考與分析的知能</del> ，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。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 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， <del>並主動參與公益團體活動</del> ，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	單元四:交通安全知與 行	2	1. 能意識到交通安全的重要性及其可能發生的危險。 2. 能認識走路、騎自行車及搭車的交通安全規範。 3. 能從實例說明中培養交通安全素養。	1a-IV-3 認識內在與外在行為對健康的影響。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的判斷。	口語問答 紙筆測驗 觀察	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
第二週		2		1a-IV-4 理解促進健康生活的方法。	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則。		
第三週		2					
第四週		2					
第五週		2					
第六週		2					
第七週 (段考)		2	3b-IV-4 在日常生活中運用適當生活技能，解決健康問題。	Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第八週	單元五:醫療知識圈-- 用藥安全	2	1. 澄清用藥迷思,能建立正確用藥的觀念。	1a -IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。	口語問答 紙筆測驗 觀察	【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。
第九週		2	2. 能閱讀藥袋上的資訊,並依藥袋指示服藥。	3b-IV-3 熟悉基本的自我決策技能。	Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。		
第十週		2	3. 辨識藥品的種類。	4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務,選擇健康行動策略。			
第十一週		2	4. 認識各類藥品的存放方式或原則。				
第十二週		2					
第十三週		2					
第十四週 (三年級段考)		2					
第十五週 (一二年級段考) (會考)	2						
第十六週	單元六: 即刻救援—受傷了怎麼辦?	2	1. 學習辨識生活中的潛在危險,了解安全的重要。	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。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	實作評量 口語問答 觀察	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。
第十七週		2	2. 認識與練習體驗止血法。	1b-IV-2 認識個人健康技能和生活技能的實施步驟。			
第十八週		2	3. 認識傷口包紮法,練習簡易傷口處理方式。	3a-IV-1 精熟地操作基礎健康技能。			
第十九週		2	4. 認識與練習心肺復甦術。	3a-IV-2 因應不同的生活情境表現適當的健康技能。			
第二十週		2					
第二十一週 (段考)		2					
第二十二週 (休業式)	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。

## 臺南市立學甲國民中學 113 學年度第一學期七、八、九年級 健體(體育) 領域學習課程(調整)計畫(□普通班/□體育班/■特教班)

教材版本	翰林+自編	實施年級 (班級/組別)	七、八、九年級 (特教班)	教學節數	每週( 2 )節，本學期共( 44 )節		
課程目標	1. 能在課堂中建立並遵守團體運動規範，培養正向積極的態度。 2. 能了解體適能的重要性，藉由體適能訓練，提升心肺功能、柔軟度、肌力及肌耐力。 3. 能知道運動的好處，透過課程調整，進而學習飛盤、球類運動技能，以增進身體的肌耐力及柔軟度，並從中學習保護自己的安全。						
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 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	單元一運動好健康 ~體適能  ★體育融合	14	1. 能認識體適能的分類。 2. 能藉由體適能訓練，提升心肺功能、柔軟度、肌力、肌耐力。 3. 能藉由體適能訓練，提升瞬發力、速度、協調性、敏捷性、平衡感、反應時間。 4. 能進行體適能檢測，評估自己的表現等級，設定改善目標。	4c-IV-2 因應個人的體適能並修正個人的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	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。 Ga-IV-1 跑、跳與投擲的基本技巧。	技能實作 觀察	<b>【安全教育】</b> 安 J1 理解安全教育的意義。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第二週							
第三週							
第四週							
第五週							
第六週							
第七週							

第八週 (段考)	單元二適應體育 ~飛盤	14	1. 能做暖身運動:暖身操及操場的跑走。 2. 能認識遊戲規則。 3. 能依照老師指導,獨立完成個人指定動作。 4. 能依照老師指導,和同儕合作完成指定動作 5. 能依照老師指導,進行闖關式活動。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。	Ce-IV-1 其他常見休閒運動的應用。	技能實作 觀察	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第九週							
第十週							
第十一週							
第十二週							
第十三週							
第十四週 (段考)	單元三適應體育 ~樂樂棒球	16	1. 能做暖身運動:暖身操及操場的跑走。 2. 能認識遊戲規則。 3. 能依照老師指導,進行揮棒擊球練習。 4. 能參與團隊運動競賽,與同儕互助合作。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術	技能實作 觀察	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十五週 (全校戶外)							
第十六週 (特教戶外)							
第十七週							
第十八週							
第十九週							
第二十週							
第二十一週 (段考)							
第二十二週 (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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

◎「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。

臺南市立學甲國民中學 113 學年度第二學期七、八、九年級 健體(體育) 領域學習課程(調整)計畫(□普通班/□體育班/■特教班)

教材版本	翰林+自編	實施年級 (班級/組別)	七八九年級 (特教班)	教學節數	每週( 2 )節，本學期共( 44 )節		
課程目標	1. 能在課堂中建立並遵守團體運動規範，培養正向積極的態度。 2. 能了解體適能的重要性，藉由體適能訓練，提升心肺功能、柔軟度、肌力及肌耐力。 3. 能知道運動的好處，透過課程調整，進而學習拔河、球類等運動技能，以增進身體的肌耐力及柔軟度，並從中學習保護自己的安全。						
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 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	單元一運動好健康 ~體適能	8	1. 能藉由體適能訓練，提升心肺功能、柔軟度、肌力、肌耐力。 2. 能藉由體適能訓練，提升瞬發力、速度、協調性、敏捷性、平衡感、反應時間。 3. 能進行體適能檢測，評估自己的表現等級，設定改善目標。	4c-IV-2 因應個人的體適能並修正個人的運動計畫。	Ab-IV-1 體適能促進方法。 Ab-IV-2 體適能運動的執行。	技能實作 觀察	<b>【安全教育】</b> 安 J1 理解安全教育的意義。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第二週							
第三週							
第四週							
第四週				4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Da-IV-4-2 規律運動的維持與實踐。 Ga-IV-1 跑、跳與投擲的基本技巧。		

第五週	單元二體育融合 ~拔河	6	1. 能了解拔河運動的安全注意事項。 2. 能認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。 3. 能與同學合作做出起步、進攻動作。 4. 能了解八人制拔河簡易規則，能欣賞、觀摩拔河比賽。	1c-IV-1 了解常見運動的規則。 2c-IV-1 展現運動禮節。 2c-IV-3 表現樂於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 欣賞運動的表現，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現基本的身體控制能力，發展運動技能。	Ce-IV-1 其他常見休閒運動的應用。	技能實作 觀察	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第六週							
第七週 (段考)							
第八週	單元三適應體育 ~桌球	16	1. 能做暖身運動:暖身操及操場的跑走。 2. 能認識遊戲規則。 3. 能依照老師指導，獨立完成個人指定動作。 4. 能依照老師指導，和同儕合作完成指定動作 5. 能依照老師指導，進行闖關式活動。	1c-IV-1 了解常見運動的規則。 2c-IV-1 展現運動禮節。 2c-IV-3 表現樂於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 欣賞運動的表現，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現基本的身體控制能力，發展運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動之基本動作與規則。	技能實作 觀察	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第九週							
第十週							
第十一週							
第十二週							
第十三週							
第十四週 (三年級段考)							
第十五週 (一二年級段考) (會考)							
第十六週	單元四適應體育 ~保齡球	14	1. 能做暖身運動:暖身操及操場的跑走。 2. 能認識遊戲規則。	1c-IV-1 了解常見運動的規則。 2c-IV-1 展現運	Ce-IV-1 其他常見休閒運動的應用。	技能實作 觀察	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。
第十七週							
第十八週							

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第十九週			3.能依照老師指導，學習滾球動作。	動禮節。			【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第二十週			4.能參與團隊運動競賽，與同儕互助合作。	2c-IV-3 表現樂於挑戰的學習態度。			
第二十一週 (段考)				2d-IV-2 欣賞運動的表現，體驗生活的美感。			
第二十二週 (休業式)				3c-IV-1 表現基本的身體控制能力，發展運動技能。			

◎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。