

教材版本	自編教材	實施年級 (班級/組別)	七~九年級	教學節數	每週( 2 )節，本學期共( 44 )節		
課程目標	健康教育 1. 認識身體構造與健康的關係 2. 學習如何維持身體清潔與保健 3. 認識生活中常見的傳染病 4. 學習如何預防傳染病及保護自身健康 5. 認識食物的營養成分及對人體的重要性 6. 學習透過均衡的飲食、充足睡眠和適度運動維持健康身體						
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-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定健康的資源，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。						
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	身體構造大哉問	2	1. 認識身體的重要器官構造。 2. 認識身體重要器官構造的功能。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2 人生各	口頭測驗 紙筆測驗 觀察評量	<b>【性別平等教育】</b> 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。
第二週		2					
第三週		2					

第四週		2			階段的身心發展任務與個別差異。		
第五週	身體清潔與保健	2	1. 了解身體清潔的重要性與健康的關聯。 2. 學習如何正確維持身體清潔及保健。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	口頭測驗 紙筆測驗 觀察評量	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。
第六週		2					
第七週		2					
第八週		2					
第九週		生活中常見傳染病	2	1. 認識傳染病發生的三大要素(細菌、病毒、寄生蟲)。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。		
第十週	2		1. 了解常見傳染病的傳播方式(接觸、飛沫、食物和水、昆蟲和動物)。	2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。			
第十一週	2		3. 知道臺灣目前常見的	3a-IV-2 因應不同的			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第十二週		2	傳染病種類(與預防方法。	生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。			
第十三週		2	4. 採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力。				
第十四週		2					
第十五週	完整營養，健康飲食	2	1. 認識六大類食物。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少風險的行動。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Cb-IV-1 運動精神、營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	口頭測驗 紙筆測驗 觀察評量	【家庭教育】家J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。
第十六週		2	2. 能了解六大類食物中含有的營養素。				
第十七週		2	3. 能了解飲食均衡的重要性。				
第十八週		2	4. 能了解偏食帶來的風險。				
第十九週	活力運動，優質睡眠	2	1. 了解運動的重要性。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少風險的行動。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	口頭測驗 紙筆測驗 觀察評量	【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。
第二十週		2	2. 認識常見的運動種類。				
第二十一週		2	3. 實踐規律運動的目標並搭配檢核表檢核。 4. 了解睡眠的重要性。 5. 認識人體所需的睡眠時間。 6. 實踐早睡早起的目標並搭配檢核表檢核。				

第二十二週		2		體活動。 4d-IV-3 執行提升體 適能的身體活動。	Fb-IV-1 全人健 康概念與生活型 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。

教材版本	自編教材	實施年級(班級/組別)	七~九年級	教學節數	每週(2)節, 本學期共(44)節		
課程目標	1. 了解青春期的身心變化, 並學習該如何因應其帶來的變化。 2. 能認識生殖器官的構造與功能 3. 能清楚界定自己與他人的身體界線與應對的方式。 4. 能了解遇到陌生人侵犯身體界線時該如何正確因應。 5. 能了解遇到熟人侵犯身體界線時該如何正確因應。						
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-A3 具備善用體育與健康的資源, 以擬定健康的資源, 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。						
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	青春期的奧妙	2	1. 認識什麼是第一性徵與第二性徵。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	口頭測驗 紙筆測驗 觀察評量	【生命教育】 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。
第二週		2	2. 認識男性在青春期時會產生的第二性徵。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Db-IV-2 青春期的身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。		
第三週		2	3. 認識女性在青春期時會產生的第二性徵。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。			
第四週		2	4. 學習以正確且健康的態度面對青春期的改變並尊重他人。	1a-IV-4 理解促進健			
第五週		2					
第六週		2					

第七週		2		康生活的策略、資源與規範。			
第八週	生殖器官的奧秘	2	1. 能了解男性與女性的生殖器官的差異。 2. 認識性別不同所帶來的個別差異。 3. 能了解生殖器官清潔的步驟。	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	口頭測驗 紙筆測驗 觀察評量	【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。
第九週		2					
第十週		2					
第十一週		2					
第十二週		身體界線紅綠燈					
第十三週	2						

第十四週		2	2. 了解每個人的身體紅綠燈都不同，要學習尊重彼此。 3. 能尊重他人的隱私權。		策略。		
第十五週	保護自己(陌生人篇)	2	1. 能辨別陌生人和危險的情境。 2. 能依據不同情境保護自己。 3. 能了解遇到危險時尋求協助的安全管道。	3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。	口頭測驗 紙筆測驗 觀察評量	【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。
第十六週		2					
第十七週		2					
第十八週		2					
第十九週	保護自己(熟人篇)	2	1. 了解熟人也可能傷害自己。 2. 學習如果遇到熟人未	3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方	口頭測驗 紙筆測驗 觀察評量	【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第二十週		2	經自己的同意如何保護自己的方式。 3. 能了解遇到危險時尋求協助的安全管道。		法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。	護的知能。
第二十一週		2				
第二十二週		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。