

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	7.8.9 不分組	教學節數	每週(3+1)節，本學期共(88)節		
課程目標	1. 養成規律運動的習慣和增進體適能。 2. 增進運動基本技能。						
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。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，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	體育課 1. 慢跑有氧 2. 伸展操 健康課 第一篇健康滿點與青春 生理變化	4	1. 能跑操場 2 圈+走 3 圈	1c-IV-1 了解常見運動的規則。	Ab-IV-1 體適能促進方法	上課參與 技能檢測 平時觀察 紙筆測驗	【安全教育】 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。
第 2 週		4	2. 能依動作示範做伸展操	1c-IV-2 認識與選擇安全的運動情境。	Ab-IV-2 體適能運動的執行		
第 3 週		4	3. 認識三餐各食品的营养價值	2c-IV-2 表現利他合群與和諧互動	Bc-IV-2 終身運動習慣的建立。		
第 4 週		4	4. 能認識生活中常用的營養食品	1a-IV-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 (嚴重缺損)	Cb-IV-2 常用運動設施的安全使用規定。		
第 5 週		4	5. 能來回往返跑 三次 (30 公尺)	Db-IV-2 個人 青春 身心變化的調適 與性衝動的 因應策略。 (嚴重缺損)			
第 6 週	體育課 1. 踢足球 2. 體適能(仰臥起坐) 健康課 第二篇健康吃三餐	4	6. 能用踢球的方式傳球 3 並能將球踢進指定目標，				【性別平等】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。
第 7 週		4	7. 能學會水中自救				
第 8 週		4	8. 能學會水中換氣				
第 9 週		4	9. 能學會仰式				
第 10 週		4					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第 11 週	體育課	4	1. 能跑操場 2 圈+走 3 圈	1c-IV-1	Ab-IV-1	上課參與 技能檢測 平時觀察 紙筆測驗	【安全教育】 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。
第 12 週	1. 水中運動-游泳	4	2. 能依動作示範做伸展操	了解常見運動的規則。	體適能促進方法		
第 13 週	健康課	4	3. 認識三餐各食品的营养價值	1c-IV-2	Ab-IV-2		
第 14 週	第三篇	4	4. 能認識生活中常用的營養食品	認識與選擇安全的運動情境。	體適能運動的執行		
第 15 週	1. 外食族營養均衡好健康	4	5. 能來回往返跑 三次	1d-IV-1	Bc-IV-2		
第 16 週		4	6. 能用踢球的方式傳球 3 次	了解常見運動的技術原理。	終身運動習慣的建立。		
第 17 週		4	7. 能學會水中自救	2c-IV-2	Cb-IV-2		
第 18 週		4	8. 能學會水中換氣	表現利他合群與和諧互動	常用運動設施的安全使用規定。		
第 19 週	體育課	4	9. 能學會仰式	1a-IV-1	Db-IV-2 個人 青春身心變化的調適與性衝動的因應策略。 (嚴重缺損)		
第 20 週	1. 有氣循環運動	4	並能將球踢進指定目標，五次中三次	認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 (嚴重缺損)			
第 21 週	健康課	4				【性別平等】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。	
第 22 週	第三篇 2. 認識營養保健食品與冬季食補	4					

◎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	翰林	實施年級 (班級/組別)	7.8.9 不分組	教學節數	每週(3+1)節，本學期共(88)節		
課程目標	1. 養成規律運動的習慣和增進體適能。 2. 增進運動基本技能。						
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。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，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	體育課	4	1. 能跑操場 2 圈+走 3 圈	1c-IV-1	Ab-IV-1	上課參與 技能檢測 平時觀察 紙筆測驗	【安全教育】 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。 【性別平等】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。
第 2 週	1. 有氧循環運動與羽球	4	2. 能依動作示範做伸展操	了解常見運動的規則。	體適能促進方法		
第 3 週	健康課	4	3. 認識三餐各食品的营养價值	1c-IV-2	Ab-IV-2		
第 4 週	第一篇 健康的身体: 青春	4	4. 能認識生活中常用的營養食品	認識與選擇安全的運動情境。	體適能運動的執行		
第 5 週		4	5. 能來回往返跑 三次 (30 公尺)	1d-IV-1	Bc-IV-2		
第 6 週	體育課	4	6. 能用踢球的方式傳球 3 次並能將球踢進指定目標，五次中三次	了解常見運動的技能原理。	終身運動習慣的建立。		
第 7 週	強棒出擊-樂樂棒	4	7. 能學會水中自救	2c-IV-2	Cb-IV-2		
第 8 週	健康課	4	8. 能學會水中換氣	表現利他合群與和諧互動	常用運動設施的安全使用規定。		
第 9 週	第二篇 健康促進生活型態	4	9. 能學會自由式及潛水動作	1a-IV-1	Db-IV-2 個人青春身心變化的調適與性衝動的因應策略。		
第 10 週	體育課	4		認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 (嚴重缺損)	(嚴重缺損)		
第 11 週	1. 水中運動-游泳	4					
第 12 週	健康課	4					
第 13 週	第三篇 健康的身体傷口簡易處理	4					
第 14 週		4					
第 15 週		4					
第 16 週		4					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第 17 週	體育課 1. 跳繩與足球 健康課 第四篇夏季飲食衛生與食物保存	4	1. 飲食選擇與衛生 2. 食物中毒事件 3. 能雙腳並跳過繩子 10 次 4. 能練習甩繩 5. 能連續跳繩 8 下	1d-IV-1 了解常見運動的技 能原理。 2c-IV-2 表現利他合群與和 諧互動	Ab-IV-1 體適能促進方法 Ab-IV-2 體適能運動的執 行	上課參與 技能檢測 平時觀察	【安全教育】 安 J5 了解特 殊體質學生的 運動安全。
第 18 週		4					
第 19 週		4					
第 20 週		4					
第 21 週		4					
第 22 週		4					

◎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。