

臺南市立復興國民中學 113 學年度第一學期 一年級 健康與體育(健) 領域學習課程(調整)計畫(□普通班/■特教班)

教材版本	自編教材	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週(2)節, 本學期共(44)節		
課程目標	1. 能注重身體健康並維護身體自主權。 2. 能做基本的環境清潔與整理。 3. 能做資源回收與應用。						
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-B3 具備審美與表現的能力, 了解運動與健康在美學上的特質與表現方式, 以增進生活中的豐富性與美感體驗。 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。						
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	身體自主與環境清潔 配合生態課程 【我是國中生】	2	1. 能知道身體各部位名稱。 2. 能說出身體的隱私部位。 3. 能說出身體的隱私部位不能被任何人觸碰。 4. 能說出三種維護身體隱私的方法, 如:上廁所要關門、穿脫衣物要在隱密的地方、自己洗澡、男生尿尿時不將褲子全部脫掉...等。 5. 能在生活情境中確實做到維護身體隱私。 6. 能搓洗抹布並將抹布擰乾。 7. 能使用抹布擦桌子。 8.	1a-IV-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。	Aa-IV-1 個人生長發育變化的覺知與因應策略。 Aa-IV-2 自我各階段的身心發展任務。 Da-IV-1 日常生活之衛生保健習慣的實踐與管理。 Da-IV-3 視力、口腔的保健及常見疾病的防範。 Db-IV-5-1 身體自主權維護的立場表達與行動。 Fb -	紙筆測驗 口頭問答 實作評量	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。 人 J8 了解人身自由權, 並具有自我保護的知能。
第二週		2					
第三週		2					
第四週		2					
第五週		2					
第六週		2					
第七週		2					
第八週		2					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第九週		2	能使用抹布擦置物櫃。 9. 能依照指示，將櫃子物品放在正確位子。	性。 b-IV - 2 認識個人健康技能和生活技能的實施步驟。	IV - 1 健康生活型態。		
第十週		2					
第十一週	資源回收與應用 配合生態課程 【生活智慧王】	2	1. 能分辨資源回收垃圾與一般垃圾。 2. 能指出資源回收的標誌。 3. 能說出三種資源回收分類，如、紙類、塑膠類、鐵鋁罐 …等。 4. 能將回收物做簡單清洗。 5. 能在日常生活中實踐資源回收。 6. 能維持座位及環境整潔。	2a - IV - 3 認識健康行動在個人的自覺利益與障礙。 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。 3a - IV - 2 因應不同的生活情境表現適當的健康技能。	Da - IV - 1 日常生活之衛生保健習慣的實踐與管理。 Ca - IV - 3 - 1 環境保護行動的實踐。 Fb - IV - 1 健康生活型態。	紙筆測驗 口頭問答 實作評量	環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。
第十二週		2					
第十三週		2					
第十四週		2					
第十五週		2					
第十六週		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		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。

臺南市立復興國民中學 113 學年度第二學期 一年級 健康與體育(健) 領域學習課程(調整)計畫(□普通班/■特教班)

教材版本	自編教材	實施年級 (班級/組別)	特教甲班	教學節數	每週(2)節，本學期共(44)節		
課程目標	1. 辨認求職資訊及認識自己的情緒 2. 維護身體界線，學習自我保護。						
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。 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		
第一週	社區環境的安全與體驗 配合生態課程 【社區探險趣】	2	1. 能認識社區環境與資源。 2. 能說出三項社區中與健康相關的地方，如：診所、公園、藥局…等。 3. 能知道在社區活動時需注意的安全問題，如：不單獨出門、不去人少的地方、過馬路要看紅綠燈…等。 4. 能在社區活動時確實遵守安全規則。 5. 能說出社區中各地方的用途，如：公園-運動、診所-看病、藥局-買藥、全聯-購買生活用品…等。 6. 能說出在日常生活中所運用到的社區資源。	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。 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-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，選擇健康行動策略。 4a-IV-3 執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的判斷。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則。 Ca-IV-1 健康社區的維護與資源運用。	實作評量 口頭問答 紙筆測驗	家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。
第二週		2					
第三週		2					
第四週		2					
第五週		2					
第六週		2					
第七週		2					
第八週		2					
第九週		2					
第十週		2					
第十一週	挑選好食物	2	1. 能分辨健康的食物	1b-IV-1 認識日	Ba-IV-1 居家、	實作評量	環 J15 認識產

第十二週	配合生態課程 【廚房好生活】	2	與垃圾食物。 2. 能分辨新鮮的食物與腐敗的食物。 3. 能說出新鮮食物的特徵。 4. 能說出腐敗食物的特徵。 5. 能在包裝袋上找到保存期限。 6. 能看懂食品的保存期限。 7. 能判斷食品是否過期。 8. 能在日常生活中選擇新鮮且在保存期限內的食物。	常生活中健康技能及生活技能對健康維護的重要性。 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。 1c-IV-4 了解身體成長、運動和營養的關係。 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。 4a-IV-3 執行促進健康及減少健康風險的行動。	學校、社區環境潛在危機的判斷。 Ea-IV-2-1 飲食安全的認識。 Ea-IV-2-2 食物中毒預防與處理。 Ea-IV-4 正確的飲食、運動與體重控制計畫。	口頭問答 紙筆測驗	品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。
第十三週		2					
第十四週		2					
第十五週		2					
第十六週		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		2					
第二十二週		2					

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。