

教材版本	自編	實施年級 (班級/組別)	7.8.9 年級	教學節數	每週( 3 )節，本學期共( 66 )節		
課程目標	1. 能認知各項球類的基本知識進而做出正確的基本動作。 2. 透過健康操能有效地展現肌肉的伸展與放鬆。 3. 透過各項活動能培養良好人際關係與團隊合作精神。 4. 透過地板滾球活動能學習推擲的基本技能。 5. 能養成良好的衛生觀念及眼睛口腔之保健。 6. 在教師的協助下，透過適應體育服務，進行簡化及調整替代方式，做到基礎動作的技術練習。						
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-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。 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	一、健康操 二、個人衛生保健常識 1. 認識青少年常見的健 康問題 2. 培養正確的衛生保健 習慣	3	1. 透過簡化及調整等方 式下，能認識簡單的體 操動作。 2. 能跟隨老師指令練 習。 3. 能理解個人衛生保健 的正確概念並於生活中 實踐。	1c-IV-1 了解常見的 運動基礎原理和規 則。 4b-IV-1 建立個人對 促進健康的觀點。 1a-IV-3 評估內在與 外在的行為對健康造 成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健 康生活的策略、資源 與規範。	1a-IV-1 徒手體操動作 組合。 Da-IV-1 衛生保健習慣 的實踐方式與管理策 略。 Da-V-1 青少年常見身 體健康問題及其保 健。 Da-IV-2 身體各系統、 器官的構造與功能。	口頭問答 實作評量 觀察評量	【環境教育】 環 J1: 了解生 物多樣性及環 境承載力的重 要性。
第二週		3					
第三週		3					
第四週		3					
第五週		3					
第六週		3					
第七週		3					
第八週	一、傳、接、運球訓練 1. 籃球	3	1. 在簡化及調整下能了 解籃球相關基礎規則及	1b-IV-1 分析健康技 能和生活技能對健康	Ga-IV-1 跑、跳與推 擲的基本技巧。	口頭問答 實作評量	【品德教育】 品 J1 溝通合
第九週		3					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第十週	2. 飛盤	3	技能原理。	維護的重要性。	Hc-IV-1 標的性球類運動之基本動作與規則	觀察評量	作與和諧人際關係。
第十一週	二、護眼行動	3	2. 透過簡化及減量等方式下，能做到傳、接球	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Da-IV-3 視力的保健		
第十二週	1. 常見勢力疾病	3	及運球技術練習。	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	及常見疾病的防範。		
第十三週	2. 視力保健方法	3	3. 透過簡化及調整等方式下，能表現接與丟飛盤的基本動作。	1a-IV-4: 理解促進健康生活的方法。			
第十四週		3	4. 能表現團隊合作的精神。 4. 能說出或指出一項常見的視力疾病與保健方法。				
第十五週	一、地板滾球	3	1. 透過簡化及調整等方式下，能練習雙手握球桿姿勢。	1c-III-1 認識運動技能要素和基本運動規範	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	口頭問答 實作評量 觀察評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十六週	1. 保齡球	3	2. 透過簡化及調整等方式下，能進行地板滾球推球技能練習。	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。	Bc-II-2 運動與身體適能簡易保健知識		
第十七週	2. 槌球	3	3. 地板滾球比賽練習。	1a-IV-4: 理解促進健康生活的方法。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。		
第十八週	二、口腔保健	3	4. 透過簡化及調整等方式下，能表現眼、肢體協調動作。		Da-IV-3 口腔的保健及常見疾病的防範。		
第十九週	1. 常見口腔疾病	3	5 認識常見的口腔相關疾病與保健方法。				
第二十週	2. 如何正確刷牙	3					
第二十一週	3. 如何預防蛀牙	3					
第二十二週		3					

◎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學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	實施年級 (班級/組別)	7.8.9 年級	教學節數	每週( 3 )節，本學期共(66 )節		
課程目標	1. 體驗不同的田徑項目，並練習其動作的要領。 2. 透過各種球類及團康活動的練習，能學得跑、跳、投擲…等基本技能。 3. 學習實踐青春期健康的生活型態。 4. 了解醫藥相關知識，建立正確用藥的觀念，以應用於生活上。 5. 透過各項活動能培養良好人際關係與團隊合作精神。 6. 在教師的協助下，透過適應體育服務，進行簡化及調整替代方式，做到基礎動作的技術練習。						
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-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。 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	<b>一、體適能訓練</b> 1. 健康操 2. 操場健走 3. 50 公尺慢跑 <b>二、急救常識宣導</b> 1. 認識 CPR 與 AED 2. 認識哈姆立克急救法 3. 認識人體心臟與呼吸功能	3	1. 透過簡化及減量等方式下，能了解健康操的動作要領與練習方法 2. 在簡化及調整等方式下，能跟隨老師指令做操。 3. 在簡化及減量等方式下，藉由慢跑增強肌耐力及心肺功能訓練。 4. 透過影片認識心肺功能及簡單急救方式。	1c-IV-1 了解常見的運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	口頭問答 實作評量 觀察評量 指認	<b>【戶外教育】</b> 戶 J4 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。
第二週		3					
第三週		3					
第四週		3					
第五週		3					
第六週		3					
第七週		3					
第八週	<b>一、團康活動</b>	3	1. 能手持飛鏢瞄準目標	1c-IV-1 了解常見	Cb-IV-2 各項運動設	口頭問答	<b>【性別平等教</b>

第九週	1. 射飛鏢	3	射擊。	的運動基礎原理和規則。	施的安全使用規定。	實作評量 觀察評量 指認	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主權。
第十週	2. 呼拉圈創意活動	3	2. 透過簡化及調整等方式下，能參與跳躍大小呼拉圈活動。	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。		
第十一週	3. 螞蟻搬糧	3			Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略		
第十二週	二、青春期的我	3	3. 能與同儕合作用身體部位夾住軟球到終點站。	3c-IV-1 表現基本的身體控制能。	Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。		
第十三週		3	4. 透過簡化及調整等方式下，在團康活動進行中，能訓練眼、手、腳部的靈活度。				
第十四週			5. 認識青春期身體的變化及心理衛生。				
第十五週	一、羽毛球	3	1 透過簡化及調整等方式下，能了解羽球握拍及擊球之原則。	3a-IV-1 精熟地操作基礎健康技能。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	口頭問答 實作評量 觀察評量 指認	【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，尋求解決道。
第十六週	1. 發球練習	3		4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Bc-II-2 運動與身體適能簡易保健知識		
第十七週	2. 接球練習	3	2. 在簡化及調整等方式下，打羽球時，能做出較正確的擊球動作。	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。		
第十八週	3. 殺球練習	3	3. 在簡化及調整等方式下，能執行跑、跳與推擲的基本技巧。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。		
第十九週	二、正確用藥好安心	3					
第二十週	1. 我會看藥包	3	4. 會看懂藥包上的說明自行服藥。				
第二十一週	2. 我會服藥	3					
第二十二週	3. 藥品保存原則。	3	5 知道藥品保存原則。				

◎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。

