

臺南市公立永康區永康國民中學 113 學年度第一學期 九 年級 **健康與體育** 領域學習課程(調整)計畫 (□普通班/■特教班)

教材版本	自編	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(2)節，本學期共(44)節		
課程目標	1. 能清楚青春期的生理發展與變化。 2. 能了解被性騷擾時的應變措施。 3. 能維護身體界線，學習自我保護。 4. 能了解簡易傷口照護步驟。 5. 能使用醫藥箱進行簡易傷口急救。						
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。 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		
第一~十一週	兩性關係與自我保護	22	1. 辨別身體的界線。 2. 認識什麼是性騷擾/性侵害。 3. 學習如何預防性騷擾/性侵害，提供協助資源與機構。 4. 學習正確且合宜的互動方式，建立良好的兩性互動關係/距離。 5. 學習發生衝突時的處理方式。	2c-IV-2 表現利他合群與和諧互動的態度。 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 執行促進健康及減少健康風險的行動。	Db-IV-2 個人青春期身心變化的調適與性衝動的因應策略。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。	紙筆測驗 口語測驗 實作評量	性J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。
第十二~二十二週	簡易傷口的處理	22	1. 能演練遭遇一般急症的急救方法。 2. 能正確購買與使用急救箱藥品的行動策略。	1a-IV-2 認識影響個體健康的因素。 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	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Da-IV-1 日常生活之衛生保健習慣的實踐與管理。	紙筆測驗 口語測驗 實作評量	安J11 學習創傷救護技。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				要性。 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。			
--	--	--	--	--	--	--	--

◎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。

臺南市公立永康區永康國民中學 113 學年度第二學期 九 年級 **健康與體育** 領域學習課程(調整)計畫 (□普通班/■特教班)

教材版本	自編	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(2)節, 本學期共(40)節		
課程目標	1. 認識現在所流行的傳染疾病其相關知識及預防方法。 2. 認識我們的健保卡及就醫方式。 3. 建立良好的飲食習慣, 實踐健康的生活型態。						
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-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養, 關心本土與國際體育與健康議題, 並尊重與欣賞其間的差異。						
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		
第一~十週	疾病醫療, 我在意	20	1. 認識現今流行傳染病的種類及症狀。 2. 學習預防傳染病的策略有哪些。 3. 認識我們的健保卡。 4. 認識各種醫療科別及對應疾病。 5. 認識健保 IC 卡的使用時機及方法。 6. 學習簡易健康儀器的操作與使用。	2a-IV-1 認識個人、本土與國際的健康議題。 2a-IV-2 認識健康問題對個人與群體間的重要性。 2b-IV-2 實踐健康促進的生活型態。 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。	Da-IV-1 日常生活之衛生保健習慣的實踐與管理。 Fb-IV-4 常見傳染病與慢性病的認識與防治。 Fb-IV-5 認識全民健保醫療服務與基本資源的使用。	紙筆測驗 口語測驗 實作評量	家J12分析家庭生活與社區的關係, 並善用社區資源。
第十一~二十週	食物營養, 我決定	20	1. 能辨別原型食物和加工食品。 2. 能識別食物外包裝上的成分表。 3. 能選擇對身體健康有益處的食品。	1a-IV-2 認識影響個體健康的因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的方式。 2b-IV-1 遵守健康的生活規範與態度。	Ea-IV-1 健康外食的選擇。 Ea-IV-2-1 飲食安全的認識。 Ea-IV-4 正確的飲食、運動與體重控制計畫。		能J7實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				2b-IV-2 實踐健康促進的生活型態。	Fb-IV-1 健康生活型態。		行動。
第二十一週	已畢業						
第二十二週	已畢業						

◎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。

臺南市公立永康區永康國民中學 113 學年度第一學期 九 年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫 (□普通班/■特教班)

教材版本	自編	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(66)節		
課程目標	1. 發掘學生潛在的運動能力。 2. 提升學生的運動技能。 3. 瞭解常見運動項目的規則。 4. 認識與選擇安全的運動設施和場地。						
該學習階段 領域核心素養	健體-J-A2 運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的實踐能力及環境意識。 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		
第一~八週	體適能訓練	24	1. 了解體適能的定義和施測規則。 2. 認識與選擇安全的體適能活動場地與設施。 3. 提升個人體適能。	1c-IV-1 了解常見運動的規則。 1c-IV-2 認識與選擇安全的運動情境。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-2 體適能運動的執行。 Cb-IV-2 常用運動設施的安全使用規定。	觀察評量 實作評量	安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。
第九~十五週	田徑運動	21	1. 了解田徑運動的項目和比賽規則。 2. 認識與選擇安全的田徑運動設施與場地。 3. 習得跑步的動作技能。	1c-IV-1 了解常見運動的規則。 1c-IV-2 認識與選擇安全的運動情境。 3c-IV-1 表現基本	Cb-IV-2 常用運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與投擲的基本技巧。	觀察評量 口頭評量 實作評量	安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。

				的身體控制能力， 發展運動技能。			
第十六~二十二週	羽球運動	21	1. 了解羽球運動的場地和比賽規則。 2. 認識與選擇安全的羽球運動設備與場地。 4. 習得羽球基本動作技能。	1c-IV-1 了解常見運動的規則。 1c-IV-2 認識與選擇安全的運動情境。 3c-IV-1 表現基本的身體控制能力，發展運動技能。	Cb-IV-2 常用運動設施的安全使用規定。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動之基本動作與規則。	觀察評量 口頭評量 實作評量	安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。

◎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。

臺南市公立永康區永康國民中學 113 學年度第二學期 九 年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫(□普通班/■特教班)

教材版本	自編	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節		
課程目標	1. 發掘學生潛在的運動能力。 2. 提升學生的運動技能。 3. 瞭解常見運動項目的規則。 4. 認識與選擇安全的運動設施和場地。						
該學習階段 領域核心素養	健體-J-A2 運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的實踐能力及環境意識。 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		
第一~六週	健康操	18	1. 了解的體操的場地與比賽規則。 2. 認識與選擇安全的體操活動場地。 3. 習得健康操基本動作技能。	1c-IV-1 了解常見運動的規則。 1c-IV-2 認識與選擇安全的運動情境。 3c-IV-1 表現基本的身體控制能力，發展運動技能。	Cb-IV-2 常用運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-1 簡易徒手體操動作組合。	觀察評量 實作評量	安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。
第七~十二週	布袋球運動	18	1. 了解布袋球運動的場地和比賽規則。 2. 認識與選擇安全的布袋球運動設	1c-IV-1 了解常見運動的規則。 1c-IV-2 認識與選擇安全的運動情境。	Cb-IV-2 常用運動設施的安全使用規定。 Hc-IV-1 標的性球	觀察評量 口頭評量 實作評量	安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。

			備與場地。 3. 習得布袋球基本動作技能。	3c-IV-1 表現基本的身體控制能力，發展運動技能。	類運動之基本動作與規則。		
第十三~二十週	籃球運動	24	1. 了解籃球運動的場地和比賽規則。 2. 認識與選擇安全的籃球運動設施與場地。 3. 習得籃球基本動作技能。	1c-IV-1 了解常見運動的規則。 1c-IV-2 認識與選擇安全的運動情境。 3c-IV-1 表現基本的身體控制能力，發展運動技能。	Cb-IV-2 常用運動設施的安全使用規定。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動之基本動作與規則。	觀察評量 口頭評量 實作評量	安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。
第二十一週	已畢業						
第二十二週	已畢業						

◎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。