

教材版本	自編	實施年級 (班級/組別)	特教班/全年級	教學節數	每週(5)節，本學期共(110)節		
課程目標	1. 培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 2. 養成規律運動與健康生活的習慣。 3. 培養良好人際關係與團隊合作精神。						
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-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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第 1 周	伸展律動	5	1. 能藉由伸展律動，提升心肺功能及柔軟度。 2. 認識心肺功能與保健方式。	1a-IV-2 認識影響個體健康的因素。	Ab-IV-2 體適能運動的執行。 Fb-IV-2 影響健康的因素與改善。 Fa-IV-4 情緒與壓力的適當控制與調適。	口頭問答 實作評量	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 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 2 周		5					
第 3 周		5					
第 4 周		5					
第 5 周		5					
第 6 周		5					
第 7 周		5					
第 8 周		5					
第 9 周	跑步訓練	5	1. 能藉由跑步訓練，提升心肺功能及耐力。 2. 認識身體與情緒的關係。	3b-IV-1 熟悉基本的自我調適技能。			
第 10 周		5					
第 11 周		5					
第 12 周		5					
第 13 周		5					
第 14 周		5					
第 14 周				4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第 15 周		5				
第 16 周	姿勢矯正	5	1. 能自我覺察當下的姿勢。 2. 能執行正確姿勢。			
第 17 周		5				
第 18 周		5				
第 19 周		5				
第 20 周		5				
第 21 周		5				
第 22 周		5				

◎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」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。

◎如若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。

教材版本	自編	實施年級 (班級/組別)	特教班/全年級	教學節數	每週(5)節，本學期共(110)節		
課程目標	1. 培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 2. 養成規律運動與健康生活的習慣。 3. 培養良好人際關係與團隊合作精神。						
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-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 1 周	球類活動	5	1. 能認識各種球類運動	1a-IV-2 認識影響個體健康的因素。	Ab-IV-2 體適能運動的執行。	口頭問答 實作評量	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 2 周		5					
第 3 周		5	2. 能認識肌肉的重要與訓練。	1c-IV-1 了解常見運動的規則。	Fb-IV-2 影響健康的因素與改善。		
第 4 周		5					
第 5 周		5	3. 能與同儕分工、團隊合作與團體動力的提升。	2c-IV-2 表現利他合群與和諧互動的態度。	Fa-IV-4 情緒與壓力的適當控制與調適。		
第 6 周		5					
第 7 周		5					
第 8 周		5					
第 9 周	感統訓練	5	1. 能執行各項感統訓練。	3b-IV-1 熟悉基本的自我調適技能。			
第 10 周		5					
第 11 周		5	2. 能認識平衡的飲食與身體的關係。	4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			
第 12 周		5					
第 13 周		5					
第 14 周		5					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第 15 周		5				
第 16 周	呼吸與睡眠	5	1. 能了解睡眠的重要性			
第 17 周		5	。			
第 18 周		5	2. 能使用腹式呼吸法。			
第 19 周		5				
第 20 周		5	3. 能規劃休閒活動。			
第 21 周		5				
第 22 周		5				

◎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」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。

◎如若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。