

教材版本	自編	實施年級 (班級/組別)	304	教學節數	每週( 2 )節，本學期共( 42 )節
課程目標	1. 培養獨立生活的自我照護能力。 2. 培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。 3. 養成規律運動與健康生活的習慣。				
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A-1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體 E-B-1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C-2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。				

## 課程架構脈絡

教學期程	科 目	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 1~7 週	健康	對抗惡視力	7	認識眼睛構造及近視的影響。	1a-II-2 了解促進健康生活的基本方法。 2b-II-2 願意改善個人重要的健康習慣。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	口頭評量 指認 觀察評量	E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 E2 了解危機與安全。
	體育	健康好體能 1	7	願意從事日常身體活動，做出體適能活動。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽的簡易規則。 3c-II-1 表現聯合性動作的基本技能。	Ab-II-1 簡易體適能遊戲。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的簡易遊戲。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪的基本動作。	觀察評量 實作評量	E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 E6 了解自己的身體。 E7 探究運動基本的保健。
第 8~14 週	健康	垃圾大麻煩	7	認識愛地球的活動，改變生活習慣，隨身攜帶環保餐具。	1b-II-1 認識日常生活中基本健康技能和生活技能。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	口頭評量 指認 觀察評量	E2 了解危機與安全。 E12 操作簡

				2a-Ⅱ-2 注意健康問題對個人及重要他人的影響。	Ca-Ⅱ-2 常見自然汙染對健康的影響。		單的急救項目。	
第 15~21 週	體 育	一起來打球 1	7	願意從事日常身體活動，做出暖身動作及傳接球等動作。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽的簡易規則。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作的基本技能。	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的簡易遊戲。 Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、停球之手眼動作協調、力量及準確的控制。	觀察評量 實作評量	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 安 E6 了解自己的身體。安 E7 探究運動基本的保健。
	健 康	飲食智慧王 1	5	了解食物種類，並培養健康飲食好習慣。	2a-Ⅱ-2 注意健康問題對個人及重要他人的影響。 2b-Ⅱ-1 遵守健康的基本生活規範。 4a-Ⅱ-2 展現日常生活中增進個人健康的行為。	Ea-Ⅱ-1 常見食物與營養的種類和需求。 Ea-Ⅱ-2 個人飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	口頭評量 指認 觀察評量	品 E1 良好生活習慣與德行。
	體 育	奧運小高手 1	5	願意從事日常身體活動，做出暖身動作及跳躍、傳接球等動作。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽的簡易規則。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作的基本技能。	Ab-Ⅱ-1 簡易體適能遊戲。 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的簡易遊戲。 Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪的基本動作。 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的簡易遊	觀察評量 實作評量	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 安 E6 了解自己的身體。安 E7 探究運動基本的保健。

				戲。 Hb-II-1 陣地攻守性 球類運動相關的拍 球、拋接球、傳接 球、擲球及踢球、停 球之手眼動作協調、 力量及準確的控制。		
--	--	--	--	--	--	--

- ◎ 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	自編	實施年級 (班級/組別)	304	教學節數	每週( 2 )節，本學期共( 40 )節		
課程目標	4. 培養獨立生活的自我照護能力。 5. 培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。 6. 養成規律運動與健康生活的習慣。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A-1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體 E-B-1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C-2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
課程架構脈絡							
教學期程	科 目	單元與活動名稱	節 數	學習目標	學習重點 學習表現 學習內容	表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
第 1~7 週 第 1 週 調整 2/11.2/12.2/13 至 1/21.1/22.1/23 上課 第 2 週 2/15-2/21 春節 假期節數 0	健 康	護眼小專家	6	認識保護眼睛的好習慣。	1a-II-2 了解促進健康生活的基本方法。 2b-II-2 願意改善個人重要的健康習慣。  Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	口頭評量 指認 觀察評量	安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。

第 8~14 週	體 育	健康好體能 2	6	願意從事日常身體活動，做出體適能活動。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽的簡易規則。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作的基本技能。	Ab-Ⅱ-1 簡易體適能遊戲。 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的簡易遊戲。 Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪的基本動作。	觀察評量 實作評量	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 安 E6 了解自己的身體。安 E7 探究運動基本的保健。
	健康	垃圾分類小達人	7	健康飲食對身體的影響，認識飲食搭配及攝取量。	1b-Ⅱ-1 認識日常生活中基本健康技能和生活技能。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題對個人及重要他人的影響。	Ca-Ⅱ-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Ca-Ⅱ-2 常見自然汙染對健康的影響。	口頭評量 指認 觀察評量	人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
	體 育	一起來打球 2	7	願意從事日常身體活動，做出暖身動作及傳接球等動作。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽的簡易規則。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作的基本技能。	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的簡易遊戲。 Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、停球之手眼動作協調、力量及準確的控制。	觀察評量 實作評量	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 安 E6 了解自己的身體。安 E7 探究運動基本的保健。

第 15~21 週	健 康	飲食智慧王 2	7	了解飲食與疾病的關聯。	2a-II-2 注意健康問題對個人及重要他人的影響。 2b-II-1 遵守健康的基本生活規範。 4a-II-2 展現日常生活中增進個人健康的行為。	Ea-II-1 常見食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 個人飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	口頭評量 指認 觀察評量	品 E1 良好生活習慣與德行。
		奧運小高手 2	7	願意從事日常身體活動，做出暖身動作及跳躍、接球等動作。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽的簡易規則。 3c-II-1 表現聯合性動作的基本技能。	Ab-II-1 簡易體適能遊戲。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的簡易遊戲。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪的基本動作。 Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、停球之手眼動作協調、力量及準確的控制。	觀察評量 實作評量	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 安 E6 了解自己的身體。安 E7 探究運動基本的保健。

◎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。