

臺南市公立下營區下營國民中學 114 學年度第一學期七九年級健康與體育(健康)(調整)計畫(普通班 / 特教班 / 藝才班)

教材版本	自編	實施年級 (班級/組別)	七、九年級 (不分組)	教學節數	每週(2)節，本學期共(42)節		
課程目標	1. 能依據均衡營養及飲食安全等原則選擇合適的飲食，建立有益身心的飲食行為。 2. 能理解常見傳染病的病原體、傳染途徑、症狀及預防方法。						
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。						
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週	飲食健康與安全 (一)	2	1. 認識六大類食物並辨識食物的種類。 2. 認識青春期的飲食指南建議原則。	1a-IV-4: 理解促進健康生活的方 法。 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。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	口語問答 實作測驗 紙筆測驗 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。 環 J4: 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。
第2週		2					
第3週		2					
第4週		2					
第5週		2					
第6週		2					
第7週		2					
第8週	飲食健康與安全 (二)	2	1. 能認識飲食安全評估方式。 2. 能認識食物中毒預防及處理方法。	1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素 1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的影響	Ea-IV-2-1 飲食安全的認識。 Ea-IV-2-2 食物中毒預防與處理。	口語問答 實作測驗 紙筆測驗 觀察評量	
第9週		2					
第10週		2					
第11週		2					
第12週		2					
第13週		2					
第14週		2					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第 15 週	疾病防治	2	1. 能認識新興傳染病及其防治策略。	2a-IV-1: 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Fb-IV-3: 保護性的健康行為。	口語問答 紙筆測驗 觀察評量	【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，尋求解決之道。
第 16 週		2					
第 17 週		2					
第 18 週		2					
第 19 週		2					
第 20 週		2					
第 21 週	2	2. 能認識常見慢性病及其防治策略。	3a-IV-2: 因應不同的生活情境進行調適以維持健康	Fb-IV-4: 常見傳染病的認識與防治。			

◎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。

◎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。

臺南市公立下營區下營國民中學 114 學年度第二學期七九年級健康與體育(健康) (調整)計畫(□普通班/☑特教班/□藝才班)

教材版本	自編	實施年級 (班級/組別)	七、九年級 (不分組)	教學節數	每週(2)節，本學期共(40)節		
課程目標	1. 能認識身體自主權及交友約會安全，並認識性犯罪及青少年性行為之法律規範，以確保自身安全與培養尊重他人之心。 2. 認識居家、學校及社區的安全防護方式，並堅守健康的生活方式。						
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。						
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週	保護自己 尊重他人	2	1. 能認識身體界線。 2. 能認識維護身體自主權的方法。 3. 能認識交友約會安全。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	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。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	口語問答 實作測驗 紙筆測驗 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。 環 J4:了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。
第2週		0					
第3週		2					
第4週		2					
第5週		2					
第6週		2					
第7週		2					
第8週	生活安全 知多少	2	認識居家、學校及社區的安全防護方式，並堅守健康的生活方式。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則。	口語問答 實作測驗 紙筆測驗 觀察評量	
第9週		2					
第10週		2					
第11週		2					
第12週		2					
第13週		2					
第14週		2					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第 15 週	綠活行動家	2	關注全球環境與綠色生活等健康議題，並樂於在生活中展現並堅守達成綠色環保生活的生活規範、態度與價值觀。	2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	口語問答 實作測驗 紙筆測驗 觀察評量	【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，尋求解決之道。
第 16 週		2					
第 17 週		2					
第 18 週		2					
第 19 週		2					
第 20 週		2					
第 21 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」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。

◎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