

教材版本	自編教材	實施年級 (班級/組別)	全年級/A 組	教學節數	每週 2 節，本學期共 42 節
課程目標	1. 培養具備健康生活的知識、態度與技能，增進健康生活的素養。 2. 了解環境衛生的重要性並加強相關清潔能力。 3. 學習規劃自我時間，培養正當的休閒活動。				
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		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	乾淨生活(上): 居家清潔	2	1. 認識環境衛生對 健康的影響。  2. 學習清潔工作技 巧:擦拭、資源回 收、拖地、掃地	1a-IV-2  認識影響個體健 康的因素。	Fb-IV-1  健康生活型態  Fb-IV-2  影響健康的因素與 改善。	實作評量  口頭問答  觀察評量	性 J11  去除性別刻板與性 別偏見的情感表達 與溝通，具備與他人 平等互動的能力。
第 2 週		2		1a-IV-3  認識內在與外在 行為對健康的影 響。	Da-IV-1  日常生活之衛生保 健習慣的實踐與管 理。		
第 3 週		2		1a-IV-4  理解促進健康生 活的方法。			
第 4 週		2					
第 5 週		2					
第 6 週		2					
第 7 週		2					
第 8 週		2					
第 9 週		2					
第 10 週		2					

第 11 週		2		2b-IV-1 遵守健康的生活規範與態度。			
第 12 週	娛樂生活(上): 靜態休閒活動	2	1. 學習妥善安排空閒時間	2b-IV-2 實踐健康促進的生活型態。	Ce-IV-1 其他常見休閒運動的應用。	實作評量 口頭問答 觀察評量	性 J1 接納自我與他人的性傾向、性別特質與性別認同。
第 13 週		2	2. 認識健康的靜態休閒活動	3a-IV-2 因應不同的生活情境表現適當的健康技能。			
第 14 週		2	3. 學習 2 項有興趣且適合自己的靜態休閒活動	4a-IV-2 在引導下，自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。			
第 15 週		2					
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調整規劃。

教材版本	自編教材	實施年級 (班級/組別)	全年級/A 組	教學節數	每週 2 節，本學期共 40 節
課程目標	1. 培養具備健康生活的知識、態度與技能，增進健康生活的素養。 2. 了解環境衛生的重要性並加強相關清潔能力。 3. 學習規劃自我時間，培養正當的休閒活動。				
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		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	乾淨生活(下): 廚房清潔	2	學習廚房相關的 清潔工作： 1. 垃圾的處理 2. 餐具的收納 3. 用具的清洗	1a-IV-2 認識影響個體健 康的因素。	Fb-IV-1 健康生活型態	實作評量 口頭問答 觀察評量	性 J11 去除性別刻板與性 別偏見的情感表達 與溝通，具備與他人 平等互動的能力。
第 2 週		2		1a-IV-3 認識內在與外在 行為對健康的影 響。	Fb-IV-2 影響健康的因素與 改善。		
第 3 週		2		1a-IV-4 理解促進健康生 活的方法。	Da-IV-1 日常生活之衛生保 健習慣的實踐與管 理。		
第 4 週		2					
第 5 週		2					
第 6 週		2					
第 7 週		2					
第 8 週		2					
第 9 週		2					
第 10 週		2					

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第 11 週	娛樂生活(下): 動態休閒活動	2	1. 學習妥善安排 空閒時間	2b-IV-1 遵守健康的生活規範與態度。	Fb-IV-2 影響健康的因素與改善。	實作評量 口頭問答 觀察評量	環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。
第 12 週		2	2. 認識健康的動 態休閒活動	2b-IV-2	Da-IV-1		
第 13 週		2	3. 學習 2 項有興 趣且適合自己 的動態休閒活 動	實踐健康促進的 生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活 情境表現適當的 健康技能。 4a-IV-2 在引導下，自我監 督、增強個人促進 健康的行動，並反 省修正。	日常生活之衛生保 健習慣的實踐與管 理。 Bc-IV-2 終身運動 習慣的建立。 Cd-IV-1 常見戶外 休閒運動的應用。		
第 14 週		2					
第 15 週		2					
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調整規劃。

教材版本	自編教材	實施年級 (班級/組別)	全年級/B 組	教學節數	每週 2 節，本學期共 42 節
課程目標	1. 認識現今常見的傳染病及疾病，並學習預防方法。 2. 建立正確用藥資訊，提升自我對成癮物質的敏感度、警覺性與判斷力。 3. 培養具備健康生活的知識、態度與技能，增進健康生活的素養。				
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-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。				

## 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	醫藥常識: 疾病預防	2	1. 認識臺灣近期常見的傳染病及疾病的種類及症狀。	2a-IV-1 認識個人、本土與國際的健康議題。	Fb-IV-4 常見傳染病與慢性病的認識與防治。	口頭問答 觀察	環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。
第 2 週		2	2. 認識臺灣近期常見的傳染病及疾病的發生的原因。	2a-IV-2 認識健康問題對個人與群體間的重要性。	Fb-IV-2 影響健康的因素與改善。		
第 3 週		2	3. 學習如何防治傳染病及疾病	2b-IV-1 遵守健康的生活規範與態度。	Da-IV-1 日常生活之衛生保健習慣的實踐與管理。		
第 4 週		2					
第 5 週		2					
第 6 週		2					
第 7 週		2					
第 8 週		2					
第 9 週		2					
第 10 週		2					

第 11 週		2	的發生	2b-IV-2 實踐健康促進的生活型態。			
第 12 週	醫藥常識： 用藥安全	2	1. 知道經由正確的管道購買藥物	1a-IV-3 認識內在與外在行為對健康的影響。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。	口頭問答 觀察	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 13 週		2	2. 了解自己所服用的藥物資訊(一天吃幾次、什麼時候吃、分辨內服與外用藥…等等)	1a-IV-4 理解促進健康生活的方法。	Bb-IV-2 媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。		人J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。
第 14 週		2		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要性。	Bb-IV-4 常見成癮物質的認識。		
第 15 週		2		3. 認識周遭可能會成癮的物品及藥品	Bb-IV-5 拒絕成癮物質的健康行動策略。		
第 16 週		2		4. 知道如何有效拒絕成癮物品或藥物	1b-IV-2 認識個人健康技能和生活技能的實施步驟。		
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調整規劃。

教材版本	自編教材	實施年級 (班級/組別)	全年級/B 組	教學節數	每週 2 節，本學期共 40 節
課程目標	1. 認識現今常見的傳染病及疾病，並學習預防方法。 2. 建立正確用藥資訊，提升自我對成癮物質的敏感度、警覺性與判斷力。 3. 培養具備健康生活的知識、態度與技能，增進健康生活的素養。				
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-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。				

## 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	健康人生： 飲食	2	1. 理解健康生活 型態為何 2. 知道如何打造 健康生活 - 體 重控制、均衡 飲食、身體活 動等 3. 能分辨營養的 食材及垃圾食 物	1a-IV-2 認識影響個體健 康的因素。	Fb-IV-1 健康生活型態 Fb-IV-2 影響健康的因素與 改善。 Da-IV-1 日常生活之衛生保 健習慣的實踐與管 理。 Fb-IV-2	口頭問答 實作 觀察	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							
第 3 週		2					
第 4 週		2					
第 5 週		2					
第 6 週		2					
第 7 週		2					
第 8 週		2					
第 9 週		2					
第 10 週		2					

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第 11 週	健康人生： 休閒活動	2	4. 培養健康飲食 的習慣	2b-IV-1 遵守健康的生活 規範與態度。	影響健康的因素與 改善。	口頭問答 實作 觀察	性 J1 接納自我與他人的 性傾向、性別特質與 性別認同。 人 J5 了解社會上有不同的 群體和文化，尊重 並欣賞其差異。
第 12 週		2	1. 學習妥善安排 空閒時間	2b-IV-2 實踐健康促進的 生活型態。	Da-IV-1 日常生活之衛生保 健習慣的實踐與管 理。		
第 13 週		2	2. 認識健康的休 閒活動種類	3a-IV-2 因應不同的生活 情境表現適當的 健康技能。	Ce-IV-1 其他常見 休閒運動的應用。		
第 14 週		2	3. 學習有興趣且 適合自己的動 態及靜態休閒 活動	4a-IV-2 在引導下，自我監 督、增強個人促進 健康的行動，並反 省修正。			
第 15 週		2					
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調整規劃。

教材版本	自編教材	實施年級 (班級/組別)	全年級/C 組	教學節數	每週 3 節，本學期共 63 節
課程目標	1. 培養具備體育運動的知識、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。 4. 依身心障礙學生體育學習需求，設計適性體育相關課程內容，協助特教學生學習，增進身體素質。				
該學習階段	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				
領域核心素養	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-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 週	拳擊小將(適性體育課程)	3	1. 利用拳擊基本動作增加特教學生肌肉力量及身體協調性。	1c-IV-1 了解常見運動的規則。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	實作評量 觀察	性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
第 2 週		3		1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。	Bd-IV-1 技擊綜合動作與攻防技巧。		性J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。
第 3 週		3		1d-IV-3 認識生活常見運動比賽的策略。	Da-IV-4-2 規律運動的維持與實踐。		
第 4 週		3		2c-IV-3 表現樂於挑戰的			
第 5 週		3					
第 6 週		3					
第 7 週		3					

			3. 透過漸進性拳腳組合動作，提升特教學生身體靈活度和敏捷性。	學習態度。 3c-IV-1 表現基本的身體控制能力，發展運動技能。		
第 8 週	大家來賽跑	3	1. 能在跑道中練習起跑預備姿勢。	4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ga-IV-1 跑、跳與投擲的基本技巧。 Da-IV-4-2 規律運動的維持與實踐。	人J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。
第 9 週		3	2. 能在跑道內聽到哨音或槍聲後往前跑到終點線。			人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。
第 10 週		3	3. 能參與 60 公尺徑賽。			人J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
第 11 週		3	4. 能配合呼吸不間斷慢跑至少 400 公尺。			
第 12 週		3				
第 13 週		3				
第 14 週		3				
第 15 週	籃球高手	3	1. 練習原地單手拍球。		Hc-IV-1 標的性球類運動之基本動作與規則。 Da-IV-4-2 規律運動的維持與實踐。	性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
第 16 週		3	2. 練習行進間運球。			性J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。
第 17 週		3	3. 傳接球練習。			
第 18 週		3	4. 定點跳躍投籃。			
第 19 週		3	5. 投籃比賽。			
第 20 週		3	6. 簡易 3×3 籃球競賽。			
第 21 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。

#### C5-1 領域學習課程(調整)計畫

- ◎「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。

## 臺南市公立仁德區仁德國民中學 114 學年度第 2 學期全年級 健康與體育領域學習課程計畫 (特教班)

教材版本	自編教材	實施年級 (班級/組別)	全年級/C 組	教學節數	每週 3 節，本學期共 60 節
課程目標	1. 培養具備體育運動的知識、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。 4. 依身心障礙學生體育學習需求，設計適性體育相關課程內容，協助學生學習，增進身體素質。				
該學習階段	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。				
領域核心素養	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 週	足球小子	3	1. 練習將定點的足球往前踢。	1c-IV-1 了解常見運動的規則。	Hc-IV-1 標的性球類運動之基本動作與規則。	實作評量 觀察	性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
第 2 週		3	2. 能邊踢球往前進。	1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。	Da-IV-4-2 規律運動的維持與實踐。		性J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。
第 3 週		3	3. 與同學用腳傳接足球。	1d-IV-3 認識生活常見運動比賽的策略。			
第 4 週		3	4. 將足球踢進球門。	2c-IV-3	Hc-IV-1		
第 5 週		3					
第 6 週		3					
第 7 週		3					
第 8 週	羽球天團	3	1. 練習正確握拍				性J11

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第 9 週		3	方法	表現樂於挑戰的學習態度。			去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
第 10 週		3	2. 基礎正手擊球練習	3c-IV-1 表現基本的身體控制能力，發展運動技能。			性J12
第 11 週		3	(1) 重複上手空拍揮拍練習	4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。
第 12 週		3	(2) 上手揮拍對打練習				
第 13 週		3	(3) 重複下手空拍揮拍練習				
第 14 週		3	(4) 下手發球過網練習				
		3	3. 雙人對打練習				
第 15 週	體適能測驗 (適性體育課程)	3	1. 依特教學生個別需求，設計適性體適能測驗：屈膝仰臥起坐。	Ab-IV-1 體適能促進方法。			性J4
第 16 週		3	2. 依特教學生個別需求，設計適性體適能測驗：登階訓練。	Ab-IV-2 體適能運動的執行。			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 17 週		3	3. 依特教學生個別需求，設計適性體適能測驗：立定跳遠。	Da-IV-4-2 規律運動的維持與實踐。			
第 18 週		3	4. 依特教學生個別需求，設計適性體適能測驗：慢跑。				
第 19 週		3					
第 20 週		3					
第 21 週		3					

#### C5-1 領域學習課程(調整)計畫

- ◎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。