臺南市立南新國民中學 114 學年度第一學期 全 年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫(□普通班/■特教班/□藝才班)

教材版本課程目標該學習階段	(班級/組別) 1. 藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準,體型不良對健康造成的影響。 2. 了解提升人際關係的策略,認識衝突解決的原則,用不同方法處理人際問題。 3. 認識情緒調適技能,學習運用休閒活動的相關資訊以促進身心健康。 4. 認識飛盤運動的安全規則及遊戲規則,透過練習進行傳接盤。 5. 認識啦啦隊運動的動作,培養欣賞動作美感的能力。 6. 認識籃球最常運用到的基本技巧、傳球技巧的運用。											
領域核心素養	健體-J-B3 具備審美與表現的能力,了解運動與健康在美學上的特質與表現方式,以增進生活中的豐富性與美感體驗。 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	節	學習目標	學習		評量方式	融入議題				
第一週 08/31-09 第二週 09/07-09 第三週 09/14-09 第四週 09/21-09 第五週 09/28-10 第六週 10/05-10	9/13 9/20 9/27 0/04 0/11 0/18	動名稱 體型由我 塑/啦啦 隊	數 28	1. 了解體型不良對健康 造成的影響 2. 了解達到健康體型的 方法 3. 能跟隨不同節奏速 度, 跳出舞蹈動作 4. 培養合作的團隊氣氛	學習表現 【簡】2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 【簡】2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美感。	學習內容 【簡】Aa-IV-1生 長發育的自我評 估與因應策略。 【簡】Ce-IV-1其 他休閒運動綜合 應用。	操作 操作 口頭回答 上課參與 分組活動	實質內涵 【人權教育】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。				
第八週 10/19-10 第九週 10/26-11 第十週 11/02-11 第十一週 11/09-第十二週 11/16-第十三週 11/23-第十四週 11/30-	1/01 1/08 -11/15 -11/22 -11/29	人際新觀點/飛盤	28	1. 認識促進人際關係的 方法 2. 認識人際衝突解決的 原動則 3. 能數 整 遵守運動場上的 4. 能規則 全規則及遊戲規則	【簡】3b-IV-4 因應 不同的生活技。 用各種問題。 【簡】2c-IV-2 表現 人工的態題 他合理性 一個人理性 一個人理性 一個人理性 一個人理性 一個人理性 一個人理性 一個人理性 一個人理性 一個人理性 一個人工動	【減】Fa-IV-3有 利人際關係的因 素與有效的溝通 技巧。 【簡】Cd-IV-1户 外休閒運動綜合 應用。	操作 口頭回答 上課參與 分組活動	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和 諧人際關係。 品 J2 重視群體規範 與榮譽。				
第十五週 12/07- 第十六週 12/14- 第十七週 12/21- 第十八週 12/28- 第十九週 01/04- 第二十週 01/11- 第二十一週 01/1	-12/20 -12/27 -01/03 -01/10 -01/17	心情點播站/籃球	28	1. 認識情緒調適技能調適技能調適健康相關 2. 運用休閒活動健康關關 到. 認識基本規則 3. 認數基本技場 4. 能 則及遊戲規則	【簡】1a-IV-4理解 促進健康生活的策 略、資源與規範。 【簡】1c-IV-1 了解 各項運動基礎原理 和規則。	【減】Fa-IV-5 心理健康的促進為所行為的保護與其常行為的預別 Hb-IV-1 陣地致守性組合及團隊戰術。	操作 口頭回答 上課參與 分組活動	【生分子				

- ◎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。

臺南市立南新國民中學 114 學年度第二學期 全 年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫(□普通班/■特教班/□藝才班)

教材版本	南一版九	几年級			全年級	教學節數	每週(4)	節,本學期去	长(80)節			
課程目標	1.學習評估社區安全潛在危機的方法,擬定社區安全行動策略。 2.分析人類的行為與科技發展對自然環境的危害,並願意負起維護環境的責任。 3.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 4.學會自我身體檢視,並能執行基礎瑜珈動作,學會運動後自我放鬆。 5.學習武術的基本禮儀及精神,認識武術的基本步法 6.了解足球場上最常運用到的動作與戰術。											
該學習階段 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												
▲ 数學期程 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		元與活動 名稱	節數	學習月標		學習重點 學習內容		評量方式 (表現任務)	融入議題實質內涵			
第一週 02/08-02 第二週 02/15-02 第三週 02/22-02 第四週 03/01-03 第五週 03/08-03 第六週 03/15-03 第七週 03/22-03	2/21 2/28 3/07 3/14 = 1 (建) (建)	康人生逗 行/足球	24	重點 2. 認識不同 健康問題 3. 了解足球 技巧	年齡階段的健康促進 年齡階段所會遇到的 易上常運用到的基本 今作的團體氣氛	【簡】2b-IV-2樂 於實踐健康促進 的生活型態。 【簡】4d-IV-3 執 行提升體適能的 身體活動。	【减】Aa-IV-2 減】Aa-IV-2 減各階段 時 人 身 與 簡 別 份 時 上 下 性 理 動 所 的 門 門 門 性 理 動 所 的 一 性 理 動 所 的 一 性 性 動 所 的 一 的 的 、 的 、 的 、 的 、 的 、 的 、 的 、 的 、 的	操作 口頭回答 上課參與 分組活動	【生命教育】 生 J2 進行思考 時的適當情意 與態度。			
第八週 03/29-04 第九週 04/05-04 第十週 04/12-04 第十一週 04/19- 第十二週 05/03- 第十三週 05/10-	1/11 1/18 -04/25 -05/02 -05/09 社 過 /	區網絡拼 /瑜珈	28	方法 2. 理解社區 3. 學會檢視 礎瑜珈動作	社區安全潛在危機的 安全相關守則與法令 自己的身體,執行基 作 发自我放鬆的方法	【簡】1a-IV-1 理解 生理、心理與社會 各層面健康的概 念簡】1c-IV-2 評 估運動風險,維護 安全的運動情境。	【減】Ba-IV-1 减、學校在 是環時性 人 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	操作 口頭回答 上課參與 分組活動	【安全教育】 安J1 理解弃全 教育的意義。 安J3 了解日 生活容易發生 事故的原因。			
第十五週 05/17- 第十六週 05/24- 第十七週 05/31- 第十八週 06/07- 第十九週 06/14- 第二十週 06/21- 第二十一週 06/2	-05/30 -06/06 -06/13 -06/20 -06/27	轉護地球/術	28	問題 2. 體認綠色 3. 認識武術的	竟危機所造成的健康 環保行動與生活型態 內基本步法 训練鍛鍊腿部肌力及	【簡】2a-IV-1 關注 健康議題本土、國 際現況與趨勢。 【簡】2c-IV-3 表 現自信樂觀、勇於 挑戰的學習態度。	【減】Ca-IV-2 全球環境問題 造成的健康 擊與影響。 【簡】Bd-IV-1 武術套路動作 與攻防技巧。	操作 口頭回答 上課參與 分組活動	【環境教育】 環J8了解臺灣 生態環境及社 會發展面 對 氣候變勸的脆 弱性與韌性。			

- ◎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。