

臺南市公立學甲區學甲國民中學 114 學年度第一學期八、九年級 健體(健康)領域學習課程(調整)計畫(□普通班/■特教班/□藝才班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	八、九年級 特教班	教學節數	每週(2)節，本學期共(42)節		
課程目標	1. 能增進個人對身體各部位的認識及覺知，培養健康概念，以增進其自我照護及自我保健之能力。 2. 能覺察地球的環境問題與個人自身健康的關係，學習如何愛護環境、落實環保行動。 3. 能培養平日飲食的健康觀念，了解食物營養及食品標示，學習有益健康的選購原則並落實於日常生活中。						
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-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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動 參與公益團體活動 ，關懷社會。						
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		
第一週	單元一:健康的自我照護(健齒、護膚、聽力保健)	2	1. 認識牙齒構造及口腔健康問題。	1a-IV-4 理解促進健康生活的方法。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。	實作評量 觀察 紙筆測驗 口語問答	【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。
第二週		2		2a-IV-2 在引導下，能思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。			
第三週		2	2. 精熟潔牙方法及認識健齒好習慣。	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。			
第四週		2		3b-IV-4 在日常生活中運用適當生活技能，解決健康問題。			
第五週		2	3. 認識皮膚構造及常見皮膚問題。	4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。			
第六週		2					
第七週		2					
			4. 練習洗臉方法及認識護膚好習慣。				
			5. 認識耳朵構造及常見耳疾。				
			6. 認識耳朵保健好				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			習慣。										
第八週	單元二:環保愛地球 (搭配戶外教育活動-參觀南瀛天文館)	2	1. 能辨識人們對環境破壞的情形。	1a-IV-3 認識內在與外在行為對健康的影響。	Ca-IV-2 日常生活中環境污染的來源與形式。	實作評量 口語問答 紙筆測驗 學習單 觀察	【能源教育】 能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。 【環境教育】 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。						
第九週		2	2. 了解環境問題對健康的衝擊與影響。 3. 認識碳足跡,了解節能減碳的重要性。 4. 認識具體的環保行動並檢討、落實。	2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 在引導下,能思考健康問題所造成的威脅感及嚴重性。 2b-IV-1 遵守健康的生活規範與態度。 2b-IV-2 實踐健康促進的生活型態。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。								
第十週		2											
第十一週		2											
第十二週		2											
第十三週		2											
第十四週		2											
第十五週	單元三:健康的飲食消費 (搭配生態課程-去逛大賣場)	2	1. 能認識食品標章。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	實作評量 觀察 紙筆測驗 口語問答	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 家 J12 分析家庭生活與社區的關係,並善用社區資源。						
第十六週		2	2. 能學會看食品標示。	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。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務,選擇健康行動策略。	Ea-IV-2-1 飲食安全的認識。 Eb-IV-2 健康消費行動的落實。								
第十七週		2	3. 能認識選購食品或食材的原則。										
第十八週		2											
第十九週		2											
第二十週		2											
第二十一週 (休業式)		2	4. 購物時,能選出適合的健康食品。										

◎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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

◎「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。

臺南市公立學甲區學甲國民中學 114 學年度第二學期八、九年級健體(健康)領域學習課程(調整)計畫(□普通班/■特教班/□藝才班)

教材版本	翰林版		實施年級 (班級/組別)	八、九年級 特教班	教學節數	每週(2)節，本學期共(40)節	
課程目標	1. 能增加個人對身體各部位的認識及覺知，培養健康概念，以促進其自我照護及自我保健之能力。 2. 能認識青春期的身心成長及變化，學習如何面對及處理所面臨的情況，以獲得個人生活之良好適應。 3. 能建立對急救行為的初步概念，學習簡易傷口護理，以增進日後受傷時的應變能力。						
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-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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力 及環境意識，並主動參與公益團體活動， 關懷社會。 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		
第一週	單元四：身體奧	2	1. 認識身體的外部構造。	1a-IV-1 認 識 生 理、心理與社會各層 面健康的概念。	Da-IV-2 身 體 各 系 統、器官的構造與功 能。	觀察 口語問答	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的 各種迷思，在生活作
第二週	妙知多少	0					
第三週		2					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第四週		2	2. 認識身體內部各	2b-IV-1 遵守健康的生活規範與態度。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	紙筆測驗 學習單	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。
第五週		2	系統的功能，以及所	4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，選擇健康行動策略。			
第六週		2	屬器官的位置構造。				
第七週		2	3. 了解促進身體各				
第八週		2	系統及器官的保健方法。				
第九週	單元五：認識青春期的我	2	1. 能認識自己身體	1a-IV-3 認識內在與外在行為對健康的影響。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理的認識。	實作評量 觀察 口語問答 紙筆測驗	【性別平等教育】 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。
第十週		2	在青春期時的變化。				
第十一週		2	2. 能認識男女生生殖器官的構造與功能。	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。	Db-IV-2 個人青春期的身心變化的調適與性衝動的因應策略。		
第十二週		2	3. 能認識女生的月經及男生的夢遺現象並學習處理。	2b-IV-2 實踐健康促進的生活型態。			
第十三週		2	4. 能了解並落實青春期的衛生保健方法。	3a-IV-2 因應不同的生活情境表現適當的健康技能。			
第十四週		2					
第十五週	單元六：受傷了怎麼辦	2	1. 學習辨識生活中	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。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	實作評量 觀察 口語問答	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。
第十六週		2	的潛在危險，了解注意安全的重要。				
第十七週		2	2. 認識與練習傷口止血法。	1b-IV-2 認識個人健康技能和生活技能的實施步驟。			
第十八週		2	3. 認識傷口包紮的方法，練習簡易傷口處理方式。	3a-IV-1 精熟地操作基礎健康技能。			
第十九週		2	4. 能了解心肺復甦術的流程及使用方	3a-IV-2 因應不同			
第二十週		2					
第二十一週 (休業式)		2					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			式。	的生活情境表現適當的健康技能。			
--	--	--	----	-----------------	--	--	--

◎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。

臺南市公立學甲區學甲國民中學 114 學年度第一學期八、九年級 健體(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	翰林+自編		實施年級 (班級/組別)	八、九年級 (特教班)	教學節數	每週(2)節，本學期共(42)節	
課程目標	1. 能在課堂中建立並遵守團體運動規範，培養正向積極的態度。 2. 能了解體適能的重要性，藉由體適能訓練，提升心肺功能及柔軟度。 3. 能知道運動的好處，透過課程調整，進而學習球類及休閒運動技能，以增進身體的肌耐力及柔軟度，並從中學習保護自己的安全。						
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 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		

第一週	單元一 運動好健康 ~體適能	4	1.能藉由體適能訓練，提升心肺功能、柔軟度、肌力、肌耐力。 2.能藉由體適能訓練，提升瞬發力、速度、協調性、敏捷性、平衡感、反應時間。 3.能進行體適能檢測，評估自己的表現等級，設定改善目標。	4c-IV-2 因應個人的體適能並修正個人的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進方法。 Ab-IV-2 體適能運動的執行。 Da-IV-4-2 規律運動的維持與實踐。 Ga-IV-1 跑、跳與投擲的基本技巧。	技能實作 觀察	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第二週							
第三週	單元二 運動樣樣行 1.飛盤 2.壘球擲遠 3.立定跳遠 4.100m 競賽 (搭配台南市身心障礙運動會項目)	14	1.能做暖身運動:暖身操及操場的跑走。 2.能學習擲飛盤的正確姿勢。 3.能將飛盤擲往指定方向。 4.能將飛盤擲出一定的距離。 5.能將飛盤擲出並通過呼拉圈。 6.能學習壘球擲遠的正確姿勢。 7.能將壘球擲往指定的方向。 8.能將壘球擲出一定的距離。 9.認識並練習立定跳遠的動作。 10.能認識100m 競賽規則。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ce-IV-1 其他常見休閒運動的應用。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	技能實作 觀察	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第四週							
第五週							
第六週							
第七週							
第八週							

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第九週			11. 能認識 100m 競賽起跑方式。 12. 能完成 100m 競賽。				
第十週	單元三 適應體育 ~排球	10	1. 能做暖身運動:暖身操及操場的跑走。 2. 能做排球球感移位練習(拋接球)。 3. 能做排球低手傳接球練習。 4. 能做排球高手傳接球練習。 5. 能做排球低手發球練習。 6. 能依照老師指導,和同儕合作完成活動練習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	技能實作 觀察	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十一週							
第十二週							
第十三週							
第十四週							
第十五週	單元三 適應體育 ~籃球	14	1. 能做暖身運動:暖身操及操場的跑走 2. 能熟練持球動作與基本球感練習。 3. 能學會基本運球並具備保護球不被對手抄截的能力。 4. 能做定點投籃練習 5. 能熟練運球、傳球、投籃組合練習。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	技能實作 觀察	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十六週							
第十七週							
第十八週							
第十九週							
第二十週							
第二十一週 (休業式)							

◎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。

臺南市公立學甲區學甲國民中學 114 學年度第二學期八、九年級 健體(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	翰林+自編	實施年級 (班級/組別)	八、九年級 (特教班)	教學節數	每週(2)節，本學期共(40)節			
課程目標	1. 能在課堂中建立並遵守團體運動規範，培養正向積極的態度。 2. 能了解體適能的重要性，藉由體適能訓練，提升心肺功能及柔軟度。 3. 能知道運動的好處，透過課程調整，進而學習球類及民俗運動技能，以增進身體的肌耐力及柔軟度，並從中學習保護自己的安全。							
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 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			
第一週	單元一 運動好健康 ~體適能	2	1. 能藉由體適能訓練，提升心肺功能、柔軟度、肌力、肌耐力。 2. 能藉由體適能訓練，提升瞬發力、速度、協調性、敏捷性、平衡感、反應時間。 3. 能進行體適能檢測，評估自己的表現等級，設定改善目標。	4c-IV-2 因應個人的體適能並修正個人的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進方法。 Ab-IV-2 體適能運動的執行。 Da-IV-4-2 規律運動的維持與實踐。 Ga-IV-1 跑、跳與投擲的基本技巧。	技能實作 觀察	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第二週		0						
第三週	單元二 適應體育 ~保齡球	12	1. 能做暖身運動:暖身操及操場的跑走。 2. 能認識保齡球的遊戲規則。 3. 能依照老師指導，	1c-IV-1 了解常見運動的規則。 2c-IV-1 展現運動禮節。 2c-IV-3 表現樂於挑	Ce-IV-1 其他常見休閒運動的應用。	技能實作 觀察	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【生涯規劃教育】	
第四週								
第五週								

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第六週			學習滾球動作。 4. 能參與團隊運動競賽，與同儕互助合作。	戰的學習態度。 2d-IV-2 欣賞運動的表現，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現基本的身體控制能力，發展運動技能。			涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第七週							
第八週							
第九週	單元三 適應體育 ~跳繩	12	1. 能做暖身運動:暖身操及操場的跑走。 2. 能了解跳繩的好處，增加運動參與意願。 3. 能做定點跳繩練習 4. 能做移動式跳繩練習。 5. 能體驗不同形式的跳繩運動。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	技能實作 觀察	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十週							
第十一週							
第十二週							
第十三週							
第十四週							
第十五週	單元 適應體育 ~桌球	14	1. 能做暖身運動:暖身操及操場的跑走。 2. 能做桌球持拍練習活動 3. 能做桌球握拍及控球練習活動 4. 能做桌球正手發球與擊球練習活動。 5. 能和同學合作完成其他桌球變化活動。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	技能實作 觀察	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十六週							
第十七週							
第十八週							
第十九週							
第二十週							
第二十一週 (休業式)							

◎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。