

教材版本	自 編	實施年級 (班級/組別)	七~九年級	教學節數	每週(2)節，本學期共(42)節		
課程目標	1. 認識生活常見的傳染病種類及新興傳染病種類 2. 學習如何預防傳染病及新興傳染病. 保護自身健康 3. 學習透過均衡的飲食、充足睡眠和適度運動維持健康身體 4. 認識食物的營養成分及對人體的重要性 5. 能具有全人的健康概念、生活型態，並認識疾病的防治方法。						
健康領域 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-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定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-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 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	認識生活常見的傳染病種類 (1. 流行性感 冒、2. 水痘、	2	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。	1a-IV-1 在協助下，理解傳染病、對生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 在協助下，了解傳染病、對健康的影響因素。	Ba-IV-1 防治預防傳染病在居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 防治預防傳染病在居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	口頭測驗 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 J7 透過「碳循
第二週	3. 腮腺炎、 4. 手足口症、 5. 疱疹性咽峽炎 6. 腸病毒) 新興的傳染病	2	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	1a-IV-3 在協助下傳染病，評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-1 分析健康技能和生	Ba-IV-4 防治預防傳染		

第三週	及傳染病防治預防	2	中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 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。	活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識防治預防傳染病在. 健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 防治預防傳染病. 在因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 1b-IV-4 防治預防傳染病. 提出健康自主管理的行動策略。 2b-II - 1 遵守健康的生活規範. 預防傳染病。	病在社區環境安全的行動策略。 Ca-IV-2 全球環境問題造成的傳染病在健康衝擊與影響。 Da-IV-1 防治預防傳染病在衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性的防治策略。 Da-III- 1 防治預防傳染病在衛生保健習慣的改進方法。		環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 【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。
第四週		2					
第五週		2					
第六週		2					
第七週		2					
第八週	認識生活常見的傳染病種類 (7. 結核病、 8. 登革熱、	2	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	1a-IV-2 在協助下，了解傳染病、對健康的影響因素。 1a-IV-3 在協助下傳染病，評估內在與外在的行為對健	Ba-IV-1 防治預防傳染病在居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。		【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第九週	9. 痢疾等 10. 輪狀病毒 12. 流行性角 (結)膜炎、 13. 新冠狀病 毒病) 及傳染病防治 預防	2	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-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 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。	康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識防治預防傳染病在. 健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 防治預防傳染病. 在因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 1b-IV-4 防治預防傳染病. 提出健康自主管理的行動策略。 2b-II-1 遵守健康的生活規範. 預防傳染病。	Ba-IV-2 防治預防傳染病在居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 防治預防傳染病在社區環境安全的行動策略。 Da-IV-1 防治預防傳染病在衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性的防治策略。 Da-III-1 防治預防傳染病在衛生保健習慣的改進方法。	環境承載力的重要性。 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 【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	認識食物的營養成分	2	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。	1a-IV-1 在協助下，理解食物的營養、對生理、心理與各層面健康的概念。	Ba-IV-1 防治預防食物的營養衛生安全. 在居家、學校、社區環境潛在危機的評估。	【環境教育】 環J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 環J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 【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。
第十六週		2	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。	1a-IV-2 在協助下，了解食物的營養、對健康的影響因素。	Ba-IV-2 食物的營養衛生安全. 在居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	
第十七週		2		1a-IV-3 在協助下評估食物的營養. 內在與外在的對健康造成的衝擊與風險。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的食物的衛生安全. 在健康衝擊與影響。	
第十八週		2		1b-IV-1 分析均衡的飲食和適度運動維持健康身體維護的重要性。		
第十九週	均衡的飲食和適度運動維持健康身體	2	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1b-IV-2 認識均衡的飲食和適度運動維持健康身體. 健康技能和生活技能的實施程序概念。	Ba-IV-4 均衡的飲食和適度運動維持健康身體. 在社區環的行動策略。	
第二十週		2	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。	1b-IV-3 均衡的飲食和適度運動維持健康身體在因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。	Da-IV-1 均衡的飲食和適度運動維持健康身體在衛生保健習慣的實踐方式。	
第二十一週		2		1b-IV-4 均衡的飲食和適度運動維持健康身體. 提出健康自主管理的行動策略。 2b-II - 1 遵守均衡的飲食和適度運動維持健康身體的生活規範. 預防疾病。	Da-III- 1 均衡的飲食和適度運動在衛生保健習慣的改進方法。	

◎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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

- ◎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	實施年級 (班級/組別)	七~九年級	教學節數	每週(2)節，本學期共(40)節		
課程目標	1. 認識身體構造與健康的關係 2. 學習如何維持身體清潔與保健 3. 了解青春期的身心變化，並學習該如何因應其帶來的變化 4. 能清楚界定自己與他人的身體界線，相互尊重 5. 能了解當遇到有人侵犯身體界線時該如何正確因應 6. 擁有正確的性價值觀，並尊重在社會中的多元性別						
健康領域 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-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定健康的資源，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。						
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		
第一週	認識身體構造與健康的關係	2	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	1a-IV-1 認識身體構造，理解生理、心理與健康的概念。	a-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。	1. 口頭測驗 2. 紙筆測驗	【生命教育】生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解
第二週		0		1a-IV-2 分析個人認識身體構造與群體健康的影響因素。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Da-IV-1 衛生保健習慣		

第三週		2	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-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定健康的資源，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。	1b-IV-1 分析認識身體構造. 生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-2 認識身體構造. 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1 認識身體構造. 熟悉各種自我調適技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持認識身體構造. 了解自己健康。	的實踐 方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的 構造與功能。 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	3. 觀察評量 4. 實作評量(上台分享如何正確清潔身體)	人的主體能動性，培養適切的自我觀。生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。【性別平等教育】性 J2 釐清身體意象的性別迷思。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。性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。
第四週		2					
第五週		2					
第六週		2					
第七週		2					
第八週	青春期奧妙	2	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。	2a-IV-3 深切體會青春健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康青春期的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐青春健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我青春期的身心變化. 健康行動的信心與效能感。 3a-IV-2 因應青春期的身	Db-IV-2 了解青春身心變化的調適與性衝動健康因應策略。 Db-IV-3 了解青春. 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Da-IV-4 了解青春. 健康姿勢、規律運動與充分睡眠。 Db-IV-6 了解青春. 青少年性行為之法律規範		【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。 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。 【性別平等教育】 性 J2 釐清身體意
第九週		2	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。				
第十週		2					
第十一週		2					

第十二週		2	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。	心變化.不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-2 青春期的身心變化.熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 青春期.自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	與明智抉擇。 Db-IV-7 了解青春期.健康性價值觀的建立，色情辨識與媒體情訊息的批判能力。 Fa-IV-4 了解青春期情緒與壓力因應與調適的方案。		象的性別迷思。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。性J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。
第十三週		2					
第十四週		2					
第十五週	身體界線——自己與他人的身體界線	2	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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對自己與他人的身體界線，相互尊重。 1a-IV-4 理解促進健康生活的規範.身體界線，相互尊重。	Fa-IV-5 了解學習青春期男女身體界線.心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 口頭測驗 2. 紙筆測驗 3. 觀察評量	【性別平等教育】 性J2 釐清身體意象的性別迷思。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。性J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。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。 【人權教育】 人J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。
第十六週		2	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。	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決自己與他人的身體界線，相互尊重.的健康生活技能。 1b-IV-4 提出自己與他人的身體界線，相互尊重.健康自主管理的行動策略。	Fb-IV-1 了解學習青春期男女身體界線.健康概念與生活型態。 Fb-IV-3 了解學習青春期男女身體界線.保護性的健康行為。		
第十七週		2	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。	2a-IV-2 自主思考自己與他人的身體界線，相互尊重問題嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐自己與他人的身體界線，相互尊重.健康的生活型態。	Da-IV-1 了解學習青春期男女身體.個人衛生習慣的養成與身體保健。 Db-IV-2 了解青春期身心變化的調適與性衝		
第十八週		2					
第十九週		2					
第二十週		2	健體-J-A3 具備善用體育				

第二十一 週		2	與健康的資源，以擬定健康的資源，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。	3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，自己與他人的身體界線，相互尊重表現。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定行動策略。4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己與他人的身體界線，相互尊重立場。	動.學習青春期男女身體界線.保護性的健康行為.因應策略。 Fa-IV-1 了解學習青春期男女身體界線.自我與他人界線認同與實現。		【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。
-----------	--	---	--	---	--	--	--

◎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	實施年級 (班級/組別)	七～九年級	教學節 數	每週(3)節，本學期共(63)節		
課程目標	1. 認識並熟悉躲避球的規則，學習正確的躲避球、傳球等動作技術。 2. 認識並熟悉體適能檢測項目的內容，引導學生在生活中應用增加心肺功能的運動 3. 認識並熟悉羽球的規則，學習正確的羽球打法、接球動作等技術。 4. 瞭解跑步、拔河和趣味競賽的動作要領，並學會上述活動的動作技巧。 5. 能學會身體自然的律動國民建康體操，並配合團體跳出具有美感的國民建康體操。 6. 透過各項球類活動，能做到尊重同學、共同參與事務及與合作學習的態度。 7. 養成積極參與活動的態度，並隨時注意安全。 8. 能養成規律運動習慣，提升體能與運動技能。						
體育領域 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。 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	躲避球	3	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。	1c-IV-1 了解躲避球運動基本認知和規則。 1d-IV-1 了解躲避球運動控球、傳球的規則與方式的動作要領和練習方法。 1d-IV-3 能實際在練習	Hb-IV-1 能在課堂自我練習過程中，增強躲避球傳球、等基本技巧及自信心；	□ 頭問答、觀察、實作	【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。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
第二週		3					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第三週		3		中活用控球、傳球等技巧。 3c-IV-1 表現運用雙手控制球的能力，發展躲避球運動技能。	並培養對運動的喜愛和興趣，欣賞躲避球競賽的運動美感及團隊合作。		平等互動的能力。 【生涯規劃教育】 J3 覺察自己的能力與興趣。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。
第四週		3					
第五週	體能訓練	3	健體-J-A2 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 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。	4c-IV-2 在協助下能瞭解各類體適能檢測項目與動作，檢測身體何種能力。 坐姿體前彎→柔軟度 屈膝仰臥起坐→肌力、肌耐力 立定跳遠→瞬發力 八百公尺跑走→心肺耐力 4c-IV-3 在協助下能規劃在日常生活中增進並提升體適能與運動技能的運動。 4d-IV-3 在協助下能執行提升體適能的日常休閒運動。	Ab-IV-1 在協助下能瞭解體適能運動項目設計與執行方式。 Ab-IV-2 能瞭解體適能運動是在增進身體機能，並對身體組成能夠更為瞭解。	□ 頭問 答 觀 察、實 作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第六週		3					
第七週		3					
第八週		3					
第九週	羽球	3	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	1c-IV-1 了解羽球運動基本認知和規則。 1d-IV-1 了解羽球運動回球、接球、等的規則	1a-IV-1 在指導下能跟隨音樂做出各組動作組合。	□ 頭問 答 觀 察、實 作	【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		3	性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	與方式的動作要領和練習方法。 1d-IV-3 實際在練習中活用羽球運動回球、接球等技巧。			【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。
第十一週		3	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。				
第十二週		3	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。				
第十三週	運動會競賽練習 (100M 賽跑 拔河趣味競賽)	3	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。	1c-IV-1 在協助下能瞭解短跑、拔河等運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 在指導與協助下能評估該項運動的風險，並維護自身安全的運動情境。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Ga-IV-1 能熟悉並做出跑、跳等動作基本技巧。	口頭問答觀察、實作	【性別平等教育】 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。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。
第十四週		3	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。				
第十五週		3	健體-J-C1 具備生活				

第十六週		3	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。	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。			由之保障。 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。
第十七週	國民健康體操	3	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-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。	1c-IV-1 能瞭解各組國民建康體操動作的基本原理。 1d-IV-1 能瞭解各組動作原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 在過程中能表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 在指導下能表現局部或全身性的身體控制與動作能力，發展和諧與流暢的動作。	Hb-IV-1 能在課堂自我練習過程中，增強國民建康體技巧及自信心；並培養對運動的喜愛和興趣，欣賞運動美感及團隊合作。	□ 頭 問 答 觀 察 、 實 作	【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。 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。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十八週		3					
第十九週		3					
第二十週		3					
第二十一週		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。

◎「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	實施年級 (班級/組別)	七～九年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節		
課程目標	1. 認識並熟悉藍球的規則，學習正確的藍球發球、接發球與正手高遠球投藍之動作要領等技術。 2. 認識並熟悉桌球的規則，學習正確的桌球發球、與接球的規則與方式之動作要領等技術。 3. 認識並熟悉樂樂棒球的規則，學習正確的棒球丟球、打擊與守備之動作要領等技術。 4. 認識並熟悉跳繩運動的動作，利用分組示範方式，展現學生動作展演的技巧。 6. 透過各項活動，能做到尊重同學、共同參與事務及與合作學習的態度。 7. 養成積極參與活動的態度，並隨時注意安全。 8. 能養成規律運動習慣，提升體能與運動技能。						
體育領域核心素養	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。 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		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週	籃球	3	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。	1c-IV-1 了解藍運動基本認知和規則。	Hb-IV-1 能在課堂自我練習過程中，增強藍球運動發球、接發球、傳球等基本技巧及自信心；	□頭問答觀察、實作	【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
第二週		0	健體-J-C2 具備利他及	1d-IV-1 了解藍運動發球、接發球、傳球等的規			

第三週		3	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。	則與方式的動作要領和練習方法。 1d-IV-3 能實際在練習中活用發球、接發球、傳球等技巧。 3c-IV-1 表現運用手部、關節及彈跳等控制能力，發展藍球運動技能。	並培養對藍球運動的喜愛和興趣，欣賞藍球競賽的運動美感及團隊合作。		的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。		
第四週		3							
第五週		3							
第六週		3							
第七週	桌球	3	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。	1c-IV-1 了解桌球運動基本認知和規則。 1d-IV-1 了解桌球運動發球、接發球、正手握拍的規則與方式的動作要領和練習方法。 1d-IV-3 能實際在練習中活用發球、接發球、正	Hb-IV-1 能在課堂自我練習過程中，增強發球、接發球、正手握拍打球等基本技巧及自信心；並培養對桌球運動的喜愛和興趣，欣賞桌球競賽的運動美感及團隊合作。	□頭問答觀察、實作	【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。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，		
第八週									
第九週		3	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						
第十週		3							

第十一週		3	和諧互動的素養。	手握拍等技巧。 3c-IV-1 表現運用持拍方式連續移動向上擊球，培養專注與控制能力。			尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十二週		3					
第十三週	樂樂棒球	3	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-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。	1c-IV-1 了解樂樂棒球運動基本認知和規則。 1d-IV-1 了解樂樂棒球運動發球、接發球、傳球、打擊、守備等的規則與方式的動作要領和練習方法。 1d-IV-3 能實際在練習中活用發球、接發球、傳球、打擊、守備	Hd-IV-1 能在課堂自我練習過程中，增強樂樂棒球運動發球、接發球、傳球、打擊、守備等基本技巧及自信心；並培養對樂樂棒球運動的喜愛和興趣，欣賞樂樂棒球競賽的運動美感及團隊合作。	□頭問答觀察、實作	【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。 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。 性 J12 省思
第十四週		3					

第十五週		3		等技巧。 3c-IV-1 表現運用手部、關節及跑步等控制能力，發展樂樂棒球運動技能。			與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十六週		3					
第十七週	跳繩	3	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 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解	1c-IV-1 了解跳繩運動基本認知和規則。 1d-IV-1 了解跳繩基礎動作(徒手原地雙腳跳、單人交互跳)的	Hd-IV-1 能在課堂自我練習過程中，增強跳繩運動等基本技巧及自信心；並培養對跳繩運動的喜愛和興趣，欣賞跳繩競賽的	□頭問答觀察、實作	【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。 性 J11 去除性
第十八週		3					

第十九週		3	體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 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。	規則與方式的動作要領和練習方法。 1d-IV-3 能實際在練習中活用跳繩徒手原地雙腳跳、單人交互跳等技巧。	運動美感及團隊合作。		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。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【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。
第二十週		3	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。	3c-IV-1 表現運用手部、關節及跳躍等控制、協調性與靈敏度能力，發展跳繩球運動技能。			
第二十一週		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。

◎「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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

◎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。