臺南市公(私)立安南區安順國民中學 114 學年度第一學期 七~九年級 -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	自編		施年級 吸/組別)	七~九年級	教學節數	每週(2)節,本	學期共	失(42)節			
課程目標	 認識生活常見的傳染病種類及新興傳染病種類 學習如何預防傳染病及新興傳染病. 保護自身健康 學習透過均衡的飲食、充足睡眠和適度運動維持健康身體 認識食物的營養成分及對人體的重要性 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-A3 具備 健體-J-B1 具債 健體-J-B2 具備	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。									
				ي ا	果程架構脈絡 		1				
教學期程	單元與活動名 稱	節數	<u>į.</u>	學習目標	學習表現	學習內容	評方(現務)	融入議題實質內涵			
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	健康情境的 思考與分析	具備理解體育與 1全貌,並做獨立 1的知能,進而運 1略,處理與解決 1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	口測紙測觀頭驗筆驗察	【環境教育】 環J1 了解 生物多樣性 及環境承載			
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 能力,能以 互動,並理	具備情意表達的 同理心與人溝通 解體育與保健的 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	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	評量	力的重要性。 環 J7 透過 「碳循			

第三週				1	ı	,	1	
第三週 2 具傷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、媒體的互助關係。 2 健體 J-Cl 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實驗能力及環境意識,並主動發能力及環境意識,並主動發能力及環境意識,並主動學之活技能。 2 使體 J-Cl 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實驗能力及環境意識,並主動學之活技能。 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2				'			_	
解 で	第二调	損防	0		, ,	/ • · • = =	· ·	
學習的素養,並察覺、思辨 人與科技、資訊、媒體的互 動關係。 lb-IV-3 防治預防傳染病, 在因應生活情境的健康需	第二题		Z		1			
第四週								
第四週 2 動關係。				1				-
第四週 2 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實践能力及環境意識、並主動發能力及環境意識、並主動參與公益團體活動,關懷社會。 表與公益團體活動,關懷社會。 表與公益團體活動,關懷社會。 表與公益團體活動,關懷社會。 表與公益團體活動,關懷社會。 表與公益團體活動,關懷社會。 表別, 預防傳染病。 是上II - 1 遵守健康的生活規範, 預防傳染病。 表別, 在衛生保健習慣的改進方法。 工生命教育】生 5 覺察生活中的各種述思、在生活中息、健康促進、教會運動、 人民關係等課題上進行價值也思辨,尋求解決之道。 第六週 認識生活常見的傳染病種類(7. 結核病、 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。 2 1a-IV-2 在協助下,了解傳,為在居家、學校、社區理學校、執行關以解決之道。 工學、教育】環別了解生 第八週、的傳染病種類(7. 結核病、 2) 2 建體-J-A2 具備理解體育與企業所以表現的影響因素。					1			
第五週 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	笠 四 沺		0	7. 7.17			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
第五週 2 1b-IV-4 防治預防傳染病. 參與公益團體活動,關懷社 會。 [b-IV-4 防治預防傳染病. 授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。 [b-IV-4 防治預防傳染病. 提出健康自主管理的行動策 杂病在衛生保健習慣的 改進方法。 其生態足 跡、水足跡 及碳足跡。 【生命教育】 生 J5 覺察 生活中的各種進思,在 生活作息、健康促進、 飲食運動、 体人我關係等 課題上進行 價值思辨,專專求解決之 道。 第八週 認識生活常見 的傳染病種類 (7. 結核病、 (7. 結核病、) 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 Ia-IV-2 在協助下,了解傳 染病、對健康的影響因素。 Ia-IV-3 在協助下傳染病, 現在居家、學校、社區 現場性的污治策略。 及碳足跡、 人人報關係等 課題上進行 價值也思辨, 專專水解決之 道。 【環境教 育】 質別了解生			2	健體-J-C1 具備生活中有關	求,尋求解決的健康技能和	踐方式與管理策略。	產品的生	.命
第五週 2				運動與健康的道德思辨與實	生活技能。	Fb-IV-4 新興傳染病與	週期,探	討
\$\frac{\partial}{\partial}\$ 2 \\ \text{of } \\ 2 \\ \text{of } \\ \text{of } \\ \te				踐能力及環境意識,並主動	1b-IV-4 防治預防傳染病.	慢性的防治策略。	其生態足	-
第五週 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2				參與公益團體活動,關懷社	提出健康自主管理的行動策	Da-III- 1 防治預防傳	跡、水足	_跡
第六週 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	放 工 '''		_	會。	略。	染病在衛生保健習慣的	及碳足跡	· •
第六週 2	第五週		2		2b-II - 1 遵守健康的生活	改進方法。	【生命教	ز ا
第六週 2							育】	
第六週 2							生 J5 覺	察
第七週 2							生活中的	1各
第七週 2	第 上		0				種迷思,	在
第七週 2	タハ型		2				生活作息	, ,
第七週 2							健康促進	<u>.</u> `
第七週 2							飲食運動	, ,
第七週 2 課題上進行價值思辨,尋求解決之道。 第八週 認識生活常見的傳染病種類 (7. 結核病、 2 健體-J-A2 具備理解體育與 健康情境的全貌,並做獨立							休閒娛樂	<u> </u>
第八週 認識生活常見 的傳染病種類 (7. 結核病、 2 健體-J-A2 具備理解體育與 (1a-IV-2 在協助下,了解傳)							人我關係	等
第八週 認識生活常見 的傳染病種類 (7. 結核病、 2 健體-J-A2 具備理解體育與 1a-IV-2 在協助下,了解傳	第七週		2				課題上進	行
第八週 認識生活常見 健體-J-A2 具備理解體育與 1a-IV-2 在協助下,了解傳 Ba-IV-1 防治預防傳染 【 環 境 教 (7. 結核病、							價值思辨	, ,
第八週 認識生活常見 健體-J-A2 具備理解體育與 1a-IV-2 在協助下,了解傳 Ba-IV-1 防治預防傳染 【 環 境 教 (7. 結核病、							尋求解決	之
第八週 的傳染病種類 2 健康情境的全貌,並做獨立 染病、對健康的影響因素。 病在居家、學校、社區 育】 (7. 結核病、 思考與分析的知能,進而運 la-IV-3 在協助下傳染病, 環境潛在危機的評估方 環J1 了解生								
一		認識生活常見		健體-J-A2 具備理解體育與	1a-IV-2 在協助下,了解傳	Ba-IV-1 防治預防傳染	【環境	教
$oxed{oxed} = oxed{oxed} (7. 結核病、 oxed{oxed} = oxed{oxed} \mathcal{B}$ 思考與分析的知能,進而運 $oxed{oxed} = oxed{oxed} 1a-IV-3$ 在協助下傳染病, $oxed{oxed}$ 環境潛在危機的評估方 $oxed{oxed} = oxed{oxed} = oxed{oxed}$ 環 $oxed{oxed}$ 了解生	笠 八 调	的傳染病種類	9	健康情境的全貌,並做獨立	染病、對健康的影響因素。	病在居家、學校、社區	育】	
8. 登革熱、 用適當的策略,處理與解決 評估內在與外在的行為對健 法。 物多樣性及	が人	(7. 結核病、		思考與分析的知能,進而運	1a-IV-3 在協助下傳染病,	環境潛在危機的評估方	環月1 了角	解生
		8. 登革熱、		用適當的策略,處理與解決	評估內在與外在的行為對健	法。	物多樣性	生及

	9. 痢疾等		蛐 女 的 <i>d</i>	唐洪七丛征敷均口7 A	Ba-IV-2 防治預防傳染	理位五半上
			體育與健康的問題。	康造成的衝擊與風險。		環境承載力
	10. 輪狀病毒		健體-J-B1 具備情意表達的	1b-Ⅳ-2 認識防治預防傳染	病在居家、學校及社區	的重要性。
第九週	12. 流行性角	2	能力,能以同理心與人溝通	病在.健康技能和生活技能	安全的防護守則與相關	環 J7 透過
	(結)膜炎、		互動,並理解體育與保健的	的實施程序概念。	法令。	「 碳 循
	13. 新冠狀病		基本概念,應用於日常生活	1b-IV-3 防治預防傳染病.	Ba-Ⅳ-4 防治預防傳染	環」,了解
	毒病)		中。	在因應生活情境的健康需	病在社區環境安全的行	化石燃料與
	及傳染病防治		健體-J-B2 具備善用體育與	求,尋求解決的健康技能和	動策略。	溫室氣體、
第十週	預防	2	健康相關的科技、資訊及媒	生活技能。	Da-IV-1 防治預防傳染	全球暖化、
1 年 1 週			體,以增進學習的素養,並	1b-IV-4 防治預防傳染病.	病在衛生保健習慣的實	及氣候變遷
			察覺、思辨人與科技、資	提出健康自主管理的行動策	踐方式與管理策略。	的關係。
			訊、媒體的互動關係。	略。	Fb-IV-4 新興傳染病與	環 J15 認識
			健體-J-C1 具備生活中有關	2b-II-1 遵守健康的生活規	慢性的防治策略。	產品的生命
			運動與健康的道德思辨與實	範. 預防傳染病。	Da-III-1 防治預防傳染	週期,探討
第十一週		2	踐能力及環境意識,並主動		病在衛生保健習慣的改	其生態足
			參與公益團體活動,關懷社		進方法。	跡、水足跡
			會。			及碳足跡。
-			, i			【生命教
						育】
<i>k</i> 1						生 J5 覺察
第十二週		2				生活中的各
						至出 · 的各
						性 性 性 性 性 性 性 性 性 性 性 性 性 性 性 性 性 性 性
						(生品作品、 (健康促進、
第十三週		2				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
第十四週		2				道。

			健體-J-A2 具備理解體育與	1a-IV-1 在協助下,理解食	Ba-IV-1 防治預防食物	【環境教
第十五週		2	健康情境的全貌,並做獨立	物的營養、對生理、心理與	的營養衛生安全. 在居	育】
			思考與分析的知能,進而運	各層面健康的概念。	家、學校、社區環境潛	環J1 了解生
			用適當的策略,處理與解決	1a-IV-2 在協助下,了解食	在危機的評估。	物多樣性及
第十六週		2	體育與健康的問題。	物的營養、對健康的影響因	Ba-IV-2 食物的營養衛	環境承載力
	認識食物的營		健體-J-B1 具備情意表達的	素。	生安全.在居家、學校	的重要性。
	養成分		能力,能以同理心與人溝通	1a-IV-3 在協助下評估食物	及社區安全的防護守則	環
第十七週		2	互動,並理解體育與保健的	的營養. 內在與外在的對健	與相關法令。	環 J15 認識
			基本概念,應用於日常生活	康造成的衝擊與風險。	Ca-IV-2 全球環境問題	產品的生命
			中。	1b-IV-1 分析均衡的飲食和	造成的食物的衛生安	週期,探討
第十八週		2		適度運動維持健康身體維護	全. 在健康衝擊與影	其生態足
				的重要性。	響。	跡、水足跡
			健體-J-B2	1b-IV-2 認識均衡的飲食和	Ba-IV-4 均衡的飲食和	及碳足跡。
the base of			具備善用體育與健康相關的	適度運動維持健康身體.健	適度運動維持健康身	【生命教
第十九週		2	科技、資訊及媒體 ,以增進	康技能和生活技能的實施程	體. 在社區環的行動策	育】
			學習的素養,並察覺、思辨	序概念。	略。	生 J5 覺察
			人與科技、資訊、媒體的互	1b-IV-3 均衡的飲食和適度	Da-IV-1 均衡的飲食和	生活中的各
			動關係。	運動維持健康身體在因應生	適度運動維持健康身體	種迷思,在
第二十週	均衡的飲食和	2	健體-J-C1 具備生活中有關	活情境的健康需求,尋求解	在衛生保健習慣的實踐	生活作息、
第一十週	適度運動維持	Z	運動與健康的道德思辨與實	决的健康技能和生活技能。	方式。	健康促進、
	健康身體		踐能力及環境意識,並主動	1b-IV-4 均衡的飲食和適度	Da-III- 1均衡的飲食	飲食運動、
	足 冰 刁 胆		參與公益團體活動,關懷社	運動維持健康身體.提出健	和適度運動在衛生保健	休閒娛樂、
			會。	康自主管理的行動策略。	習慣的改進方法。	人我關係等
				2b-II - 1 遵守均衡的飲食		課題上進行
第二十一				和適度運動維持健康身體的		價值思辨,
週		2		生活規範.預防疾病。		尋求解決之
						道。
						1

- ◎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(私)立安南區安順國民中學 114 學年度第二學期 七~九年級-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	自編		施年級 級/組別)	七~九年級	教學節數	每週(2)節,	本學期	1共(40)節
課程目標	 4. 能清楚界定 5. 能了解當遇 	持身別自己有	體清潔與保傾 心變化,並學 與他人的身體 人侵犯身體界	建 整習該如何因應 豐界線,相互尊 以線時該如何正 宣在社會中的多	重工應			
健康領域 核心素養	棄。 健體-J-A2 具付 題。 健體-J-B1 具付	猫理解 猫情意	體育與健康	情境的全貌,並 ,能以同理心與	自我運動與保健潛能,探索 做獨立思考與分析的知能, 人溝通互動,並理解體育與 定健康的資源,以擬定運動與	進而運用適當的策略,處3	理與解決 日常生活	體育與健康的問中。
					課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動 名稱	節數	學音	習目標	學習表現	皇 習內容	表現 任務 (評量 方式)	融入議題實質內涵
第一週	認識身體構	2	健康的知能 現自我運動		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。 Aa-IV-2 人生各階段的	1.口頭測驗	【生命教育】生 J2 探討完整的人的各 個面向,包括身體
第二週	造與健康的關係	0	值與生命意	性、自我價 義,並積極 言放棄。健	1a-IV-2 分析個人認識身 體構造與群體健康的影響 因素。	身心發展任務與個別差 異。 Da-IV-1 衛生保健習慣	2. 紙 筆測 驗	與心理、理性與感性、自由與命定、 境遇與嚮往,理解

	—		1	T	T		,
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	1b-IV-1 分析認識身體構造. 生活技能對健康維護的重要性。	的實踐 方式與管理策 略。 Da-IV-2 身體各系統、	3. 觀 察評 量	人的主體能動性, 培養適切的自我 觀。生 J7 面對並
第四週		2	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,	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	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。	4. 作量台	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
第五週		2	無備情息表達的能力, 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	於真獎健康從進的生活至態。 3b-IV-1 認識身體構造. 熟 悉各種自我調適技能。	土地、废土体健。	百字 何 確清	等教育】性 J2 釐 清身體意象的性別 迷思。性 J4 認識
第六週		2	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	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。		潔身 體)	身體自主權相關議題,維護自己與尊重他人的身體自主
第七週		2	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。				權。性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別逃思、偏見與歧視。
第八週		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	2a-IV-3 深切體會青春期 健康行動的自覺利益與障 礙。	Db-IV-2 了解青春期身 心變化的調適與性衝動 健康因應策略。		【環境教育】 環 J3 經由環境美 學與自然文學了解
第九週	青春期奥妙	2	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	2b-IV-1 堅守健康青春期 的生活規範、態度與價值 觀。 2b-IV-2 樂於實踐青春期	Db-IV-3 了解青春期. 多元的性别特質、角色與不同性傾向的尊重態		自然環境的倫理價值。 性 J11 去除性別刻 板與性別偏見的情
第十週	71.8 M 21.79	2	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	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	度。 Da-IV-4 了解青春期. 健康姿勢、規律運動與 充分睡眠。		感表達與溝通,具 備與他人平等互動 的能力。
第十一週		2	策略,處理與解決體育 與健康的問題。	動的信心與效能感。 3a-IV-2 因應青春期的身	Db-IV-6 了解青春期. 青少年性行為之法律規範		【性別平等教育】 性 J2 釐清身體意

			健體-J-B1 具備情意表	心變化. 不同的生活情境進	與明智抉擇。		象的性别迷思。性
第十二週		2	達的能力,能以同理心	行調適並修正,持續表現	Db-IV-7 了解青春期. 健		J4 認識身體自主
			與人溝通互動,並理解	健康技能。	康性價值觀的建立,色		權相關議題,維護
			體育與保健的基本概	3b-IV-2 青春期的身心變	情辨識與媒體情訊息的		
第十三週		2	念,應用於日常生活	化. 熟悉各種人際溝通互動	批判能力。		自己與尊重他人的
		_	中。	技能。	Fa-Ⅳ-4 了解青春期情		身體自主權。性 J7
	-			4a-IV-2 青春期. 自我監	緒與壓力因應與調適的		解析各種媒體所傳
第十四週		2		督、增強個人促進健康的	方案。		遞的性別迷思、偏
第 1 四週		Δ		行動,並反省修正。			見與歧視。
th 1		•	健體-J-A1 具備體育與	1a-IV-3 評估內在與外在	Fa-IV-5 了解學習青春	1. 🗆	【性別平等教育】
第十五週		2	健康的知能與態度,展	的行為對自己與他人的身	期男女身體界線.心理	頭測	性 J2 釐清身體意
			現自我運動與保健潛	體界線,相互尊重。	健康的促進方法與異常	驗	象的性别迷思。性
			能,探索人性、自我價	1a-IV-4 理解促進健康生	行為的預防方法。	2. 紙	J4 認識身體自主
第十六週		2	值與生命意義,並積極	活的規範.身體界線,相互		筆測	權相關議題,維護
			實踐,不輕言放棄。	尊重。	Fb-IV-1 了解學習青春	驗	自己與尊重他人的
			健體-J-A2 具備理解體	1b-IV-3 因應生活情境的	期男女身體界線.健康	3. 觀	身體自主權。性 17
第十七週		2	育與健康情境的全貌,	健康需求,尋求解決自己	概念與生活型態。	察評	解析各種媒體所傳
	身體界線—		並做獨立思考與分析的	與他人的身體界線,相互	N 77 0 - 42 M 77 + 4	量	遞的性別迷思、偏
	自己與他人		知能,進而運用適當的	尊重.的健康生活技能。	Fb-IV-3了解學習青春		見與歧視。性 J11
第十八週	的身體界線	2	策略,處理與解決體育	1b-IV-4 提出自己與他人	期男女身體界線. 保護		去除性別刻板與性
71. 1. ==			與健康的問題。	的身體界線,相互尊重.健	性的健康行為。		別偏見的情感表達
	-		健體-J-B1 具備情意表	康自主管理的行動策略。			與溝通,具備與他
笠 上 上 油		o	達的能力,能以同理心	2a-Ⅳ-2 自主思考自己與	Da-IV-1 了解學習青春		人平等互動的能
第十九週		2	與人溝通互動,並理解	他人的身體界線,相互尊	期男女身體.個人衛生		力。
			體育與保健的基本概	重問題嚴重性。	習慣的養成與身體保		【人權教育】
he s		-	念,應用於日常生活 中。	2b-Ⅳ-2 樂於實踐自己與	健。		人 J8 了解人身自由
第二十週		2	'	他人的身體界線,相互尊	Db-IV-2 了解青春期身		權,並具有自我保
			健體-J-A3 具備善用體育	重. 健康的生活型態。	心變化的調適與性衝		護的知能。

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。	情境進行調適並修正,自 己與他人的身體界線,相	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。

臺南市公(私)立安南區安順國民中學 114 學年度第一學期 七~九年級 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	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。								
<u>體育</u> 領域 核心素養	健體-J-A2 具備理 健體-J-B1 具備情 健體-J-C1 具備生	解體育意表達	與健康情境的全貌, 的能力,能以同理心 關運動與健康的道德,	現自我運動與保健潛能, 並做獨立思考與分析的知 與人溝通互動,並理解體 思辨與實踐能力及環境意意 在體育活動和健康生活中	能進而運用適當的策 育與保健的基本概念 哉,並主動參與公益	略處理與角 ,應用於 E 團體活動,	平決體育與健康的問題。 日常生活中。 ,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	學習表現	學習內容	評量方 式 (表現任 務)	融入議題實質內涵		
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	動基本認知和規則。 1d-IV-1 了解躲避球運	Hb-IV-1 能在課 堂自我練習過程 中,增強躲避球	回 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三	【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		
第二週	************************************	3	用適當的策略,處理 與解決體育與健康的 問題。	方式的動作要領和練習	傳球、等基本 技巧及自信心;		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
第四週		3					同的群體和文化,尊重 並欣賞其差異。
第五週		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	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	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	口頭問答 察、實 作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力 與興趣。
第六週	體能訓練	3	性、自我價值與生命 意義,並積極實踐, 不輕言放棄。	正安服用号》来载及 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	體通能運動是在增進身體機能,並對身體組成能夠更為瞭解。		
第七週	AR AU DIVIN	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	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。			
第八週		3	常生活中。	4d-IV-3 在協助下能執 行提升體適能的日常休 閒運動。			
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	Ia-IV-1 在指導 下能跟隨音樂做 出各組動作組 合。	口頭問答 觀問 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。

5 1 领域子自际	性(神雀)司 重(利 球)	,					
第十週		3	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	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。 【品德教育】
第十一週		3	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	3c-IV-1 表現運用手部、關節及彈跳等控制能力,發展羽球運動技能。			品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。
第十二週		3	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		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	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	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	口頭問 答觀 察 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。
第十四週	運動會競賽練習 (100M 賽跑 拔河趣味競賽)	3	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	險,並維護自身安全的 運動情境。 1d-IV-1 在協助下能瞭 解各項運動技能之技巧 與要點。	動作基本技巧。		性 J12 省思與他人的性 別權力關係,促進平等 與良好的互動。 【人權教育】 人 J3 探索各種利益可
第十五週		3	用適當的策略,處理 與解決體育與健康的 問題。 健體-J-C1 具備生活	Id-IV-2 在運動過程中 能檢討自己的動作技 能,並試著改善或修正 動作。			能發生的衝突,並了解 如何運用民主審議方式 及正當的程序,以形成 公共規則,落實平等自

			中有關運動與健康的	2c-Ⅳ-2 表現利他合群			由之保障。
			道德思辨與實踐能力	的態度,與他人理性溝			人 J4 了解平等、正義
第十六週		3	及環境意識,並主動	通與和諧互動。			的原則,並在生活中實
			參與公益團體活動,				踐。
			關懷社會。				
			健體-J-A2 具備理解	1c-Ⅳ-1 能瞭解各組國	Hb-IV-1 能在課	口頭問	【性別平等教育】
第十七週		3	體育與健康情境的全	民建康體操動作的基	堂自我練習過程	答觀	性 J4 認識身體自主權
		-	貌,並做獨立思考與	礎原理。	中,增強國民建	察、實	相關議題,維護自己與
			分析的知能,進而運	1d-Ⅳ-1 能瞭解各組動	康體技巧及自信	作	尊重他人的身體自主
th 1			用適當的策略,處理	作原理。	心;並培養對運		權。
第十八週		3	與解決體育與健康的	2c-Ⅳ-2 表現利他合群	動的喜愛和興		性 J11 去除性別刻板與
			問題。	的態度,與他人理性	趣,欣賞運動美		性別偏見的情感表達與
た l l vm		0	健體-J-C2 具備利他	溝通與和諧互動。	感及團隊合作。		溝通,具備與他人平等
第十九週	國民健康體操	3	及合群的知能與態	2c-Ⅳ-3 在過程中能表			互動的能力。
			度,並在體育活動和	現自信樂觀、勇於挑			【人權教育】
			健康生活中培育相互	戰的學習態度。			人 J5 了解社會上有不
第二十週		3	合作及與人和諧互動	3c-Ⅳ-1 在指導下能表			同的群體和文化,尊重
			的素養。	現局部或全身性的身體			並欣賞其差異。
				控制與動作能力,發展			【生涯規劃教育】
第二十一				和諧與流暢的動作。			涯 J3 覺察自己的能力
		3					與興趣。
週							

- ○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(私)立安南區安順國民中學 114 學年度第二學期 七~九年級 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	自編		施年級 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	长 絡				
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	重點 學習內容	表現任務 (評量方式)	融入議題實質內涵	
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	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	口頭問答觀 察、實作	【性別平等教育】 性 J4 認識身	
第二週	証 -	0	策略,處理與解決體育 與健康的問題。 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	球、接發球、 傳球等基本技 巧及自信心;		體自主權相關議題,維護自己與尊重他人	

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。	並培養對藍球 運動的喜愛和 興趣,欣賞藍 球競賽的運動		的身體自主 權。 【人權教育】
第四週		3		1d-IV-3 能實際 美感及團 在練習中活用發 作。 球、接發球、傳	美感及團隊合 作。	及團隊合	人 J5 了解社 會上有不同的 群體和文化,
第五週		3		球等技巧。 3c-IV-1 表現運 用手部、關節及 彈跳等控制能			尊重並欣賞其 差異。 【生涯規劃教
第六週		3		力,發展藍球運動技能。			育】 涯 J3 覺察自 己的能力與興 趣。
第七週	桌球	3	值與生命意義, 值與生命意義, 實體-J-A2 具備理 東京 具備理是, 健體-J-A2 具備理 東方 具體 東京 其情 東國獨 東國獨 東國獨 東國 東國 東國 東國 東國 東國 東國 東國 東國 東國	Ic-IV-1 了解桌 球運動基本認知和規則。 Id-IV-1 了解桌 球運動發球、接發 球工手握拍 打球及自養對 專 數	課堂自我練習 自我練習 自我,增發 球、正等基本 以球 球球 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	7 7 7.2	【性別平等教 育】 性 J4 認識身
第八週							體自主權相關 議題,維護自 己與尊重他人
第九週		3					的身體自主 權。 【 人權教育 】 人 J5 了解社
第十週		3				會上有不同的 群體和文化,	

		1			I	Ī	T .
第十一週			和諧互動的素養。	手握拍等技巧。			尊重並欣賞其
		3		3c-IV-1 表現運			差異。
				用持拍方式連續			【生涯規劃教
				移動向上擊球,			育】
				培養專注與控制 能力。			涯 J3 覺察自
第十二週		3		NE力 ° 			己的能力與興
							趣。
			健體-J-A2 具備理解體	1c-IV-1 了解樂	Hd-IV-1 能在課	口頭問答觀	【性別平等教
	- 樂樂棒球 -		育與健康情境的全貌,	樂棒球運動基本	堂自我練習過	察、實作	育】
第十三週		3	並做獨立思考與分析的	認知和規則。	程中,增強樂		性 J4 認識身
			知能,進而運用適當的	1d-IV-1 了解樂	樂棒球運動發		體自主權相關
		J	策略,處理與解決體育 與健康的問題。	樂棒球運動發	球、接發球、 傳球、打擊、		議題,維護自
			與健康的问题。 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		守備等基本技		
				球、接發球、傳	巧及自信心;		己與尊重他人
				球、打擊、守備	並培養對樂樂		的身體自主
第十四週			中培育相互合作及與人	等的規則與方式	棒球運動的喜		權。
			和諧互動的素養。	的動作要領和練	愛和興趣,欣		性 J11 去除性
			3	習方法。	賞樂樂棒球競		別刻板與性別
		3		 1d-IV-3 能實際	賽的運動美感		偏見的情感表
		J		在練習中活用發	及團隊合作。		達與溝通,具
							備與他人平等
				球、接發球、傳			互動的能力。 性 J12 省思
				球、打擊、守備			年114 百心

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 球運動技能。			與他人的性別 權力關係 與此人關係 與此人關係 與一類 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人
第十六週		3					群體和文化, 尊 異 生 實 異 生 實 】 實 別 題 數 算 員 別 題 的 能 力 題 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的
第十七週	跳	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	1c-IV-1 了解跳 繩運動基本認知 和規則。 1d-IV-1 了解跳	Hd-IV-1 能在課堂自我練習過程中,增強跳繩運動等基本	□頭問答觀 察、實作	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關
第十八週	繩	3	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	網基礎動作(徒 手原地雙腳跳、 單人交互跳)的	技巧及自信 心;並培養對 跳繩運動的, 實和興趣競賽的 賞跳繩競賽的		議題,維護自 已與尊重他人 的身體自 權。 性 J11 去除性

第十九週	3	體與獨介 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	規則與有不練習	別偏達備互性與別傷類人能 類別, 類別, 類別, 類別, 類別, 類別, 類別, 類別, 類別, 別別, 別	
第二十週	3				等良動【育人身具的 權 了權 解,保 有 其 有 其 有 其 有 其 有 其 有 其 有 其 有 其 有 其 有
第二十一週	3				的【 育 品 作 關 品 費

- ◎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。