

教材版本	翰林版+自編		實施年級 (班級/組別)	七八九年級		教學節數	每週(3+1)節，本學期共(84)節	
課程目標	1. 養成規律運動的習慣和增進體適能。 2. 增進運動基本技能。 3. 規律的生活型態與飲食習慣維持身心健康							
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。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，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	28	1. 體能訓練	1c-IV-1	Ab-IV-1	上課參與 技能檢測 平時觀察 紙筆測驗	【安全教育】 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。 【性別平等】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。	
第二週	健康的青春時光		2. 肌耐力訓練	了解常見運動的規則。	體適能促進方法			
第三週	1. 健走與慢跑		3. 認識午餐菜單與熱量	1c-IV-2	Ab-IV-2			
第四週	2. 健康營養吃午餐		4. 均衡飲食對身體的重要性	認識與選擇安全的運動情境。	Bc-IV-2			
第五週			表現利他合群與和諧互動	2c-IV-2	終身運動習慣的建立。			
第六週			1a-IV-1	常用運動設施的安全使用規定。				
第七週			認識生理、心理與社會各層面 健康的概念。(嚴重缺損)	Db-IV-2 個人青春期身心變化的調適與性衝動的因應策略。(嚴重缺損)				
第八週	單元二	16	1. 會穿脫泳裝	1c-IV-1	Ab-IV-1	上課參與 技能檢測 平時觀察 紙筆測驗	【安全教育】 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。 【性別平等】	
第九週	快樂水中活動		2. 會整理游泳後的用具與衣著	了解常見運動的規則。	體適能促進方法			
	1. 游泳技巧韻律呼吸 2. 水母漂與換氣練習		3. 確實做暖身操	1c-IV-2	Ab-IV-2			
		4. 能在睡中練習韻律呼吸	認識與選擇安全的運動情境。	Bc-IV-2	體適能運動的執行	終身運動習慣的建立。		

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第十週			5. 能練習閉氣潛水 6. 能練習水母挑動作	表現利他合群與和諧互動 1a-IV-1 認識生理、心理與社會各層面 健康的概念。 (嚴重缺損)	Cb-IV-2 常用運動設施的安全使用規定。 Db-IV-2 個人青春期身心變化的調適與性衝動的因應策略。 (嚴重缺損)		性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。
第十一週							
第十二週	3. 水中快走		1. 能在水中快步行走	1c-IV-1 了解常見運動的規則。	Ab-IV-1 體適能促進方法	上課參與 技能檢測 平時觀察 紙筆測驗	【安全教育】 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。 【性別平等】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。
第十三週	4. 用小浮板打水前進		2. 能在教練協助下上		Ab-IV-2 體適能運動的執行		
第十四週	15 公尺	16	大浮板及用腳打水前進	1c-IV-2 認識與選擇安全的運動情境。	Bc-IV-2 終身運動習慣的建立。		
第十五週			3. 能自行用小浮板打水前進 15 公尺		Cb-IV-2 常用運動設施的安全使用規定。 Db-IV-2 個人青春期身心變化的調適與性衝動的因應策略。 (嚴重缺損)		
第十六週	單元三		1. 認識維持身體運作的營養素	2c-IV-2 表現利他合群與和諧互動	Da - IV - 1 日常生活之衛生保健習慣的實踐與管理。		
第十七週	1. 健康維護		2. 知道運動對身體帶來的益處	1a-IV-1 認識生理、心理與社會各層面 健康的概念。 (嚴重缺損)			
第十八週	2. 神射手-籃球		3. 能定點拍籃球				
第十九週	3. 袋球運動		4. 能將球傳給同儕同時也能接住對方的球				
第二十週		24	5. 能做投籃運動				
第二十一週			6. 能將袋球擲進球洞。				

◎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	翰林版+自編	實施年級 (班級/組別)	七八九年級	教學節數	每週(3+1)節，本學期共(80)節		
課程目標	1. 養成規律運動的習慣和增進體適能。 2. 增進運動基本技能。 3. 規律的生活型態與飲食習慣維持身心健康						
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。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，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 第二週 (春節假期) 第三週 第四週 第五週 第六週 第七週	單元一 有氧循環運動與 認識蛋白質食物 1. 慢跑 2. 階梯運動 3. 仰臥起坐 4. 長肌肉的好食物	24	1. 能在 30 分鐘內慢跑 3 圈(中途能休息) 2. 能了解自己的身心 狀況做適當的運動 3. 能練習上下階梯的 活動及伸展、起臥動 作 4. 能認識植物蛋白及 動物蛋白質類的食物	1c-IV-1 了解常見運動的規則。 1c-IV-2 認識與選擇安全的運動情 境。 2c-IV-2 表現利他合群與和諧互動 1a-IV-1 認識生理、心理與社會各 層面 健康的概念。 (嚴重缺損)	Ab-IV-1 體適能促進方法 Ab-IV-2 體適能運動的執行 Bc-IV-2 終身運動習慣的建立。 Cb-IV-2 常用運動設施的安全使用規 定。 Db-IV-2 個人青春身心變 化的調適 與性衝動的因應策 略。 (嚴重缺損)	上課參與 技能檢測 平時觀察 紙筆測驗	【安全教育】 安 J5 了解特殊體質 學生的運動安全。 【性別平等】 性 J1 接納自我與尊 重他人的性傾向、性 別特質與性別認同。
第八週 第九週 第十週 第十一週	單元二 1. 水中運動 2. 青春期身體 照顧	16	1. 能學會背著小浮板 打水前進 15 公尺 2. 能潛水將池底的物 品撿起來。 3. 能學會仰式及自由	1a-IV-1 認識生理、心理 與社會 各層面健康的概 念。 1a-IV-2 認識影 響個體 健康的因 素。	Ab-IV-1 體適能促進方法 Ab-IV-2 體適能運動的執行	上課參與 技能檢測 平時觀察 紙筆測驗	【安全教育】 安 J5 了解特殊體質 學生的運動安全。

			式(手部划水動作)	1c-IV-1 了解常見運動的規則。	Bc-IV-2 終身運動習慣的建立。		【性別平等】
第十二週 第十三週 第十四週 第十五週	單元二 1. 水中運動 2. 青春期身體照顧.	16	4. 能維持生理期的身體整潔(女) 5. 能處理青春期的生理反應狀況(男)	1c-IV-2 認識與選擇安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群與和諧互動	Cb-IV-2 常用運動設施的安全使用規定。 Da-IV-1 日常生活之衛生保健習慣的實踐與管理。 Db-IV-2 個人青春期身心變化的調適 與性衝動的因應策略。(嚴重缺損)	上課參與 技能檢測 平時觀察 紙筆測驗	性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。
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	單元三 1. 排球、袋球一起來。 2. 規律的生活型態、作息.	24	1. 能認識排球比賽規則。 2. 能練習低手托球。 3. 能與同儕練習對打。 4. 能認識 24 小時制 5. 能明確說出自己一天的生活作息並列表。 6. 能了解身體機能運作的模式。 7. 能知道健康的身心來自規律的生活作息.	1a-IV-1 認識生理、心理與社會各層面 健康的概念。(嚴重缺損) 1c-IV-1 了解常見運動的規則。 1c-IV-2 認識與選擇安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群與和諧互動	Ab-IV-1 體適能促進方法 Ab-IV-2 體適能運動的執行 Bc-IV-2 終身運動習慣的建立。 Cb-IV-2 常用運動設施的安全使用規定。 Db-IV-2 個人青春期身心變化的調適 與性衝動的因應策略。(嚴重缺損)	上課參與 技能檢測 平時觀察 紙筆測驗	【安全教育】 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。 【性別平等】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。

◎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。