

臺南市立延平國民中學 114 學年度第一學期八九年級混齡 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	翰林版	實施年級 (班級/組別)	八九年級混齡 (維尼班)	教學節數	週(4)節，本學期共(84)節		
課程目標	健康教育 1. 樂於實踐青春健康促進的生活型態。 2. 尊重他人性別特質及認識青春開始身體的變化。 3. 了解均衡飲食的重要性。 體育 1. 引導學生了解體適能的相關概念，重視體適能促進的重要性。 2. 利用體適能運動處方表，鼓勵學生實際執行運動計畫並分享執行成效。 3. 學會排球的規則、安全須知及運動動作。						
該學習階段 領域核心素養	體健-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，發展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。 體健-J-A3 具備善用體育與健康資源，有效擬定運動與保健。 體健-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，運用於日常生活中。						
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~第四週	體育-運動 規則	84 節	體育 1. 能說出趣味競賽、籃球、足球等運動基本規則。 2. 能正確做出趣味競賽、籃球、足球等運動動作。 3. 能了解趣味競賽、籃球、足球等運動安全注意事項。 4. 能正確做出徒手體操(韻律操)的動作組合。 健康教育 1. 認識青少年常見的生長發育問題，培養健康的生活習慣，學習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 3a-IV-1 能熟練的操作生活常見的健	Cb-IV-2-1 各項運動設施(籃球場、操場、排球場、羽球場、桌球場)的安全使用規定。	1. 教師觀察 2. 自我評量	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 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。
第五週~第八週	健康教育- 認識青春			Db-IV-2 認識青春身心變化及調適。			

				健康的行動，並反省修正。 4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。			
--	--	--	--	--	--	--	--

◎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。

◎如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。

臺南市立延平國民中學 114 學年度第二學期八九年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫(□普通班/■特教班/□藝才班)

[illegible]

				找到相關的知識。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。			
--	--	--	--	------------------------------------	--	--	--

◎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。

◎如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。