

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	九	教學節數	每週(4)節，本學期共(84)節		
課程目標	1. 認識換氣與划手的配合技巧，精進泳技並思考換氣策略。 2. 認識學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 3. 認識拔河個人基本握繩法。明白拔河比賽如何進行。學習個人進攻與防守技巧及團隊技術。 4. 認識身體基本構造。 5. 認識青春期心理變化的調適與因應策略，並尊重多元性別特質與角色。 6. 認識青春期的營養需求，並在選購外食時，能理解食品標示和營養標示的內容。 7. 了解中毒發生的原因、預防的方法。						
該學習階段 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。						
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 (9/1-9/5)	1. 捷泳 流線前進 2. 人體奇航	24	1. 認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。 2. 認識捷泳換氣與划手的配合技巧。 3. 認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。 4. 瞭解維護各部分生理和系統器	1d-IV-2 在引導下，反思自己的運動技能。(輕微缺損)	Gb-IV-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進 20 公尺、仰漂 30 秒。(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。 【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括
第二週 (9/8-9/12)				2c-IV-2 表現利他合群的態度。(嚴重缺損)	Da-IV-2 身體各系統、器官的功能。(嚴重缺損)		
第三週 (9/15-9/19)				3c-IV-1 表現基本的身體控制能力，發展運動技能。(嚴重缺損)	Fb-IV-3 保護性的健康行為。		
第四週 (9/22-9/26)							
第五週 (9/29-10/3)							
第六週 (10/6-10/10)							

第一次段考)			官正常運作的重要性。 5. 認識身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。	運動技術的學習策略。(嚴重缺損) 2a-IV-2 認識健康問題對個人與群體間的重要性。(嚴重缺損) 3b-IV-4 在日常生活中運用適當生活技能，解決健康問題。(嚴重缺損) 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動。(嚴重缺損)			身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 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。
第七週 (10/13-10/17 畢業旅行) 第八週 (10/20-10/24) 第九週 (10/27-10/31) 第十週 (11/3-11/7) 第十一週 (11/10-11/14)	1. 彈力繩肌肉鍛鍊 2. 愛眼護齒保健康 3. 這一站，青春	32	1. 認識肌肉鍛鍊的原則。 2. 認識正確的基本肌肉鍛鍊動作。 3. 認識並使用簡易肌肉鍛鍊的器材。 4. 認識眼睛與口腔的基本生理構造。 5. 了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正	1c-IV-1 了解常見運動的規則。(嚴重缺損) 1c-IV-2 認識與選擇安全的運動情境。(嚴重缺損) 1d-IV-1 了解常見運動的技能原理。(嚴重缺損) 2c-IV-2 表現利他合群的態度。(嚴重缺損) 1a-IV-1 認識生理、心理與社會	Ab-IV-1 體適能促進方法。(嚴重缺損) Da-IV-1 日常生活之衛生保健習慣的實踐與管理。(嚴重缺損) Da-IV-3 視力、口腔的保健及常見疾病的防範。(嚴重缺損) Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理的認	上課參與技能檢測 平時觀察 紙筆測驗	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【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。

第十二週 (11/17-11/21)			確的保健態度。	各層面 健康的概念。(嚴重缺損)	識。(嚴重缺損)		【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 (11/24-11/28)			6. 能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。	1a-IV-3 認識內在與外在行為對健康的影響。(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)		
第十四週 (12/1-12/5 第二次段考)			7. 認識生殖器官構造、功能與保健概念。 8. 認識促進青春期健康生活的策略與資源。 9. 認識青春期身心變化與性衝動調適的策略。	1a-IV-4 理解促進健康生活的方法。(嚴重缺損) 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。(嚴重缺損) 2a-IV-2 認識健康問題對個人與群體間的重要性。(嚴重缺損) 2a-IV-3 認識健康行動在個人的自覺利益與障礙。(嚴重缺損) 3a-IV-1 精熟地操作基礎健康技能。(嚴重缺損) 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與 服務，選	Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。(嚴重缺損) Fb-IV-3 保護性的健康行為。		

[illegible]

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				3a-IV-2 因應不同的生活情境表現適當的健康技能。(嚴重缺損) 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。(嚴重缺損) 4a-IV-3 執行促進健康及減少健康風險的行動。(嚴重缺損)			
--	--	--	--	---	--	--	--

◎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	南一	實施年級 (班級/組別)	九	教學節數	每週(4)節，本學期共(68)節		
課程目標	1. 認識跳繩對身體發展的重要性。知道跳繩的技巧。 2. 認識飛盤運動的起源，透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。 3. 認識仰泳腿部打水、手臂滑水和聯合動作，展現全身動作協調性。 4. 認識抽菸、喝酒與嚼檳榔的行為對個人身體健康、家庭及社會的衝擊風險，且能因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制。 5. 認識傳染病的過去和未來、嚴重性，並了解預防策略，進而保護自己健康的方法。 6. 認識基本防災知識。						
該學習階段 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。						
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 (1/21-1/23)	1. 跳繩 繩力超人 2. 菸誤人生 3. 酒後誤事 4. 紅脣危機	24	1. 認識跳繩對身體發展的重要性。 2. 認識跳繩的技巧。 3. 認識抽菸行為、喝酒行為和嚼檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 4. 認識拒絕技巧、自我控制	1d-IV-2 在引導下，反思自己的運動技能。(輕微缺損)	Ic-IV-1 民俗運動的參與。(嚴重缺損) Bb-IV-3-1 菸、酒、檳榔及毒品的害處。(嚴重缺損)	上課參與 技能檢測 平時觀察 紙筆測驗	上課參與 技能檢測 平時觀察 紙筆測驗
第二週 (2/16-2/20)				2c-IV-2 表現利他合群的態度。(嚴重缺損)	Bb-IV-4 常見成癮物質的認識。(嚴重缺損)		
第三週 (2/23-2/27)				1a-IV-3 認識內在與外在行為對健康的影響。(嚴重缺損)	Bb-IV-5 拒絕成癮物質的健康行動策略。(嚴重缺損)		
第四週 (3/2-3/6)				2a-IV-1			
第五週 (3/9-3/13)							
第六週 (3/16-3/20)							
第七週							

(3/23-3/27 第一次段考)			並運用相關資源，以拒絕菸品與菸害。 5. 認識拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕喝酒。 6. 認識拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕嚼檳榔。	認識個人、本土與國際的健康議題。(嚴重缺損) 2a-IV-2 認識健康問題對個人與群體間的重要性。(嚴重缺損) 2b-IV-1 遵守健康的生活規範與態度。(嚴重缺損) 3b-IV-4 在日常生活中運用適當生活技能，解決健康問題。(嚴重缺損) 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。(嚴重缺損) 4a-IV-3 執行促進健康及減少健康風險的行動。(嚴重缺損)			
第八週 (3/30-4/3)	1. 飛盤盤旋之際	24	1. 認識飛盤運動	1d-IV-2	Cd-IV-1	上課參與	【品德教育】

第九週 (4/6-4/10)	2. 傳染病情報站 3. 打擊傳染病		的起源。	在引導下，反思自己的運動技能。(輕微缺損)	戶外休閒運動的參與。(嚴重缺損)	技能檢測 平時觀察 紙筆測驗	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第十週 (4/13-4/17)			2. 認識基本的飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。	2c-IV-2 表現利他合群的態度。(嚴重缺損)	Da-IV-1 日常生活之衛生保健習慣的實踐與管理。(嚴重缺損)		
第十一週 (4/20-4/24)			3. 認識傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與致病原因。	2c-IV-3 表現樂於挑戰的學習態度。(嚴重缺損)	Fb-IV-3 保護性的健康行為。		
第十二週 (4/27-5/1)			4. 認識所有傳染病的基本預防策略，進而了解保護自己健康的方法。	3c-IV-1 表現基本的身體控制能力，發展運動技能。(嚴重缺損)	Fb-IV-4 常見傳染病與慢性病的認識與防治。(嚴重缺損)		
第十三週 (5/4-5/8 第二次段考)			5. 認識適當的健康自我管理行為，以增加預防各類傳染病的能力。	4d-IV-2 在引導下，執行個人運動計畫，實際參與身體活動。(輕微缺損)			
			6. 認識臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。	1a-IV-2 認識影響個體健康的因素。(嚴重缺損)			
			7. 認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感	1a-IV-3 認識內在與外在行為對健康的影			

			染因素，並且能運用各項預防策略自我保護。 8. 認識各類傳染病的嚴重性後，能提高警覺，並將所學應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。	響。(嚴重缺損) 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。(嚴重缺損) 2a-IV-1 認識個人、本土與國際的健康議題。(嚴重缺損) 2a-IV-3 認識健康行動在個人的自覺利益與障礙。(嚴重缺損)			
第十四週 (5/11-5/15)	1. 仰泳 趾高氣揚 2. 防災御守	20	1. 認識仰泳腿部打水與手臂划水動作。 2. 認識仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。 3. 認識颱風來臨前、中、後的因應對策。 4. 認識火災常見的成因與預防	1c-IV-1 了解常見運動的規則。(嚴重缺損) 1d-IV-1 了解常見運動的技能原理。(嚴重缺損) 2c-IV-3 表現樂於挑戰的學習態度。(嚴重缺損)	Gb-IV-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進 20 公尺、仰漂 30 秒。(嚴重缺損) Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則。(嚴重缺損) Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。	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。 【環境教育】 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。
第十五週 (5/18-5/22)							
第十六週 (5/25-5/29)							
第十七週 (6/1-6/5)							
第十八週 (6/8-6/12 畢業)							

			方法。 5. 認識生活中的用電習慣，並改善缺失。 6. 認識地震發生前降低傷害的整備方式。 7. 認識不同情境演練地震避難情況。	3c-IV-1 表現基本的身體控制能力，發展運動技能。(嚴重缺損) 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。(嚴重缺損) 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。(嚴重缺損) 3a-IV-1 精熟地操作基礎健康技能。(嚴重缺損) 3a-IV-2 因應不同的生活情境表現適當的健康技能。(嚴重缺損) 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。(嚴重缺損)			環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【防災教育】 防 J4 臺灣災害預警的機制。 防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正
--	--	--	--	---	--	--	---

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第十九週 (6/15-6/19)	學生畢業						
第二十週 (6/22-6/26 第三次段考)	學生畢業						
第二十一週 (6/29-6/30)	學生畢業						

◎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。