

臺南市立麻豆區麻豆國民中學 115 學年度第一學期 全 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)

教材版本	自 編	實施年級 (班級/組別)	特教班/全年級	教學節數	每週(5)節，本學期共(105)節		
課程目標	1. 培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 2. 養成規律運動與健康生活的習慣。 3. 培養良好人際關係與團隊合作精神。						
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，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。 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 1 周	1. 體適能 2. 身體保健	5	1. 能進行提升體適能的身體活動。 2. 能促進身體保健。	4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 1a-IV-2 認識影響個體健康的因素。	Ab-IV-2 體適能運動的執行。 Fb-IV-2 影響健康的因素與改善。	實作評量 觀察評量 紙筆測驗	品 EJU4 自律負責。
第 2 周		5					
第 3 周		5					
第 4 周		5					
第 5 周		5					
第 6 周		5					
第 7 周		5					
第 8 周		5					
第 9 周		5					
第 10 周		5					
第 11 周	5						
第 12 周	1. 身體律動 2. 健康飲食	5	1. 能跟著音樂進行律動，提升肢體的協調性。	1c-IV-1 了解常見運動的規則。 3d-IV-2 表現樂於挑戰的學習態度。	Cb-IV-2 常用運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳、擲	實作評量 觀察評量 紙筆測驗	品 J2 重視群體規範與榮譽。
第 13 周		5					
第 14 周		5					
第 15 周		5					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第 16 周		5	2. 能建立健康的飲食習慣。	1a-IV-2 認識影響個體健康的因素。	的基本技巧。 Fb-IV-2 影響健康的因素與改善。		
第 17 周		5					
第 18 周		5					
第 19 周		5					
第 20 周		5					
第 21 周		5					

◎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。

臺南市立麻豆區麻豆國民中學 115 學年度第二學期 全 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)

教材版本	自 編	實施年級 (班級/組別)	特教班/全年級	教學節數	每週(5)節，本學期共(105)節		
課程目標	1. 培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 2. 養成規律運動與健康生活的習慣。 3. 培養良好人際關係與團隊合作精神。						
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，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。 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 1 周	1. 體適能 2. 均衡飲食	5	1. 能進行提升體適能的身體活動。 2. 能促進身體保健。	4d- IV -3 執行提升體適能的身體活動。 1a- IV -2 認識影響個體健康的因素。	Ab- IV -2 體適能運動的執行。 Fb- IV -2 影響健康的因素與改善。	實作評量 觀察評量 紙筆測驗	品 EJU4 自律負責。
第 2 周		5					
第 3 周							
第 4 周		5					
第 5 周		5					
第 6 周		5					
第 7 周		5					
第 8 周		5					
第 9 周		5					
第 10 周		5					
第 11 周		5					
第 12 周	1. 身體律動 2. 生活作息	5	1. 能跟著音樂進行律動，提升肢體的協調性。	1c- IV -2 認識與選擇安全的運動情境。	Ce-IV-1 其他常見休閒運動的應用。	實作評量 觀察評量 紙筆測驗	安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。
第 13 周		5					
第 14 周		5					
第 15 周		5					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第 16 周		5	2. 能建立健康的飲食習慣。	1a-IV-2 認識影響個體健康的因素。	Fb-IV-2 影響健康的因素與改善。		
第 17 周		5					
第 18 周		5					
第 19 周		5					
第 20 周		5					
第 21 周		5					

◎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。