國立卓蘭高中附設國 112 學年度第一學期 九 年級 健康與體育 領域課程計畫

- 1、本領域每週學習節數(3)節,銜接或補強節數()節,本學期共(63)節。
- 2、本學期學習目標:
 - (1) 覺察自己的體型觀,並進一步了解形成原因。揭開體型變化的真相,形塑健康且適合的體型觀。
 - (2).以客觀的標準評估自己的體型,並了解不良的體型對健康的影響。
 - (3) 學會檢視自己的生活習慣,並覺察生活習慣對體型造成的影響,提出適切的改善策略,持續修正與進行。
 - (4) 增進人際關係的策略、我訊息的溝通方式與衝突解決的技巧。
 - (5) 促進家庭關係與解決衝突的方法,及遇到家庭暴力時的處理方式。
 - (6) 網路交友與一般交友的差異、交友過程,以及與網友見面時的安全注意事項。
 - (7) 了解壓力的影響、因應方式與調適壓力的技能。
 - (8) 了解情緒的影響、因應方式與情緒管理的技巧。
 - (9) 學習促進心理健康以及預防他人與自我傷害的方法。
 - (10) 認識休閒的意涵與方法,並學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫。
 - (11)從正反手的基本盤傳接入門,體驗飛盤樂趣。
 - (12) 了解彩球舞蹈與流行街舞的魅力。
 - (13) 認識扯鈴基本動作及簡易花式技巧。
 - (14) 了解跳繩的好處,並學習練習單人、雙人及多人跳繩的遊戲。
 - (15) 學習八人制拔河的個人與團體技巧,並在賽程中發揮戰術。
 - (16) 學習小球的基本規則及基礎動作。遵守場上安全及遊戲規則。

3、本學期課程內涵:

教學期程	領域及議題能力指標(核心素養)	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第一週	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	單元一 體型由我塑 第1章	1	教科書 習作 投影片	態度檢核 上課參與 小組討論	
	問題。 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態	體型覺醒 單元四	2	教學影片 塑膠飛盤	上課參與	
	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,	- デスコージ - 逆風飛翔 - 第1章		躲避飛盤 角錐	實務操作 分組競賽	
第一週	不輕言放棄。 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	飛盤 盤旋之際		標盤碼錶	技能測驗	
	用適當的策略,處理與解決體育與健康的問題。			A 1		

			1		,
	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科	單元一	1	教科書	實作評量
	技、資訊及媒體,以增進學習的素養,並	體型由我塑		習作	上課參與
第二週	察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動	第2章		投影片	健康狀況自評表或檢
	關係。	體型方程式		教學影片	核表
				皮尺	紙筆測驗
	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態	單元四	2	塑膠飛盤	實作評量
	度,展現自我運動與保健潛能,探索人	逆風飛翔		躲避飛盤	上課參與
	性、自我價值與生命意義,並積極實踐,	第1章		角錐	觀察記錄
第二週	不輕言放棄。	飛盤 盤旋之際		標盤	技能測驗
另一週	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全			碼錶	
	貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運			哨子	
	用適當的策略,處理與解決體育與健康的				
	問題。				
	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科	單元一	1	教科書	上課參與
	技、資訊及媒體,以增進學習的素養,並	體型由我塑		習作	課堂問答
第三週	察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動	第2章		投影片	小組討論
	關係。	體型方程式		教學影片	
				皮尺	
	健體-J-B3 具備審美與表現的能力,了解	單元五	2	音樂播放器材或喇叭	上課參與
第三週	運動與健康在美學上的特質與表現方式,	舞林高手		BPM130~155 不同的快節奏啦啦	觀察記錄
 第二週	以增進生活中的豐富性與美感體驗。	第1章		隊音樂	態度檢核
		啦啦隊 魅力四射			
	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源,	單元一	1	教科書	上課參與
第四週	以擬定運動與保健計畫,有效執行並發揮	體型由我塑		習作	課堂問答
	主動學習與創新求變的能力。	第3章		投影片	紙筆測驗
		健康我最「型」		教學影片	
	健體-J-B3 具備審美與表現的能力,了解	單元五	2	音樂播放器材或喇叭	上課參與
第四週	運動與健康在美學上的特質與表現方式,	舞林高手		BPM130~155 不同的快節奏啦啦	技能測驗
中四週	以增進生活中的豐富性與美感體驗。	第1章		隊音樂	態度檢核
		啦啦隊 魅力四射			
	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源,	單元一	1	教科書	上課參與
	以擬定運動與保健計畫,有效執行並發揮	體型由我塑		習作	態度檢核
第五週	主動學習與創新求變的能力。	第3章		投影片	紙筆測驗
		健康我最「型」		教學影片	
	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全	單元五	2	教學影片	上課參與
第五週	貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運	舞林高手		嘻哈風格的音樂選曲大約5首	平時觀察
为工型	用適當的策略,處理與解決體育與健康的	第2章		音樂播放器	態度檢核
	問題。	街舞 舞領風潮		撲克牌	

第六週	健體-J-B3 具備審美與表現的能力,了解運動與健康在美學上的特質與表現方式,以增進生活中的豐富性與美感體驗。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。 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。	單元二 人際新觀點 第1章 青春情誼	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與小組討論態度檢核
第六週	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-B3 具備審美與表現的能力,了解運動與健康在美學上的特質與表現方式,以增進生活中的豐富性與美感體驗。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。	單元五 舞林高手 第2章 街舞 舞領風潮	2	1. 教學影片 2. 嘻哈風格的音樂選曲大約 5 首 3. 音樂播放器 4. 撲克牌	上課參與平時觀察態度檢核
第七週	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。	單元二 人際新觀點 第1章 青春情誼	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與小組討論態度檢核
第七週	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-B3 具備審美與表現的能力,了解運動與健康在美學上的特質與表現方式,以增進生活中的豐富性與美感體驗。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。	單元五舞林高手第2章	2	1. 教學影片 2. 嘻哈風格的音樂選曲大約 5 首 3. 音樂播放器 4. 撲克牌	上課參與平時觀察態度檢核
第八週	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。	單元二 人際新觀點 第1章	1	教科書 習作 投影片	上課參與 小組討論 態度檢核

		青春情誼		教學影片	
第八週	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。	單元六 民俗運動 第1章 扯鈴 螞蟻上樹	2	鈴 鈴繩 鈴棍 哨子	上課參與 態度檢核 技能測驗
第九週	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。	單元二 人際新觀點 第2章 我們這一家	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論 態度檢核
第九週	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。	單元六 民俗運動 第1章 扯鈴 螞蟻上樹	2	鈴 鈴繩 鈴棍 哨子	上課參與 態度檢核 技能測驗
第十週	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。	單元二 人際新觀點 第2章 我們這一家	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與平時觀察態度檢核心得分享
第十週	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-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。	單元六 民俗運動 第2章 跳繩 繩力超人	2	跳繩 哨子	上課參與 態度檢核 技能測驗
第十一週	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。	單元二 人際新觀點 第3章 雲端停看聽	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 態度檢核 心得分享
第十一週	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-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。	單元六 民俗運動 第2章 跳繩 繩力超人	2	跳繩 哨子	上課參與 態度檢核 技能測驗

	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科	單元二	1	教科書	上課參與
		'	1	教科音 習作	
第十二週	技、資訊及媒體,以增進學習的素養,並	人際新觀點		1	小組討論
	察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動	第3章		投影片	心得分享
	關係。	雲端停看聽		教學影片	紙筆測驗
	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態	單元六	2	3.5 公尺圓周 12~14 公分之繩子	上課參與
第十二週	度,並在體育活動和健康生活中培育相互	民俗運動		│1~2 條	態度檢核
77 1 — 20	合作及與人和諧互動的素養。	第3章		哨子	技能測驗
		拔河 力拔山河		三角錐	分組競賽
	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態	單元三	1	教科書	上課參與
	度,展現自我運動與保健潛能,探索人	心情點播站		習作	小組討論
第十三週	性、自我價值與生命意義,並積極實踐,	第1章		投影片	心得分享
	不輕言放棄。	釋放壓力鍋		教學影片	紙筆測驗
				氣球	
	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態	單元六	2	3.5 公尺圓周 12~14 公分之繩子	上課參與
第十三週	度,並在體育活動和健康生活中培育相互	民俗運動		1~2 條	態度檢核
	合作及與人和諧互動的素養。	第3章		哨子	技能測驗
		拔河 力拔山河		三角錐	分組競賽
	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態	單元三	1	教科書	上課參與
	度,展現自我運動與保健潛能,探索人	心情點播站		習作	小組討論
第十四週	性、自我價值與生命意義,並積極實踐,	第1章		投影片	心得分享
	不輕言放棄。	釋放壓力鍋		 教學影片	紙筆測驗
	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態	單元六	2	3.5 公尺圓周 12~14 公分之繩子	上課參與
なし - 2 円	度,並在體育活動和健康生活中培育相互	民俗運動		1~2 條	態度檢核
第十四週	合作及與人和諧互動的素養。	第3章		哨子	技能測驗
		拔河 力拔山河		 三角錐	分組競賽
	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態	單元三	1	教科書	上課參與
1	度,展現自我運動與保健潛能,探索人	心情點播站		图作	小組討論
第十五週	性、自我價值與生命意義,並積極實踐,	第1章		1	心得分享
	不輕言放棄。	釋放壓力鍋		教學影片	() 紙筆測驗
	411			 	
	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態	單元七	2	網球	上課參與
1	度,展現自我運動與保健潛能,探索人	球類進階		球筒	態度檢核
1	性、自我價值與生命意義,並積極實踐,	第1章		網球拍	技能測驗
第十五週	不輕言放棄。	網球 網前悍將		三角錐	
	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態	. ,		網球影片	
1	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。				
	ローロックラインでは、中国・エックリリーが、次				

		1	1		
	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態	單元三	1	教科書	上課參與
	度,展現自我運動與保健潛能,探索人	心情點播站		習作	平時觀察
第十六週	性、自我價值與生命意義,並積極實踐,	第 2 章		投影片	小組討論
	不輕言放棄。	EQ「心」世界		教學影片	
		_			
	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態	單元七	2	網球	上課參與
	度,展現自我運動與保健潛能,探索人	球類進階		球筒	態度檢核
	性、自我價值與生命意義,並積極實踐,	第1章		網球拍	技能測驗
第十六週	不輕言放棄。	網球 網前悍將		三角錐	
	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態			網球影片	
	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。				
	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態	單元三	1	教科書	上課參與
	度,展現自我運動與保健潛能,探索人	~ / / / / / / / / / / / / / / / / / /	1	習作	平時觀察
第十七週	性、自我價值與生命意義,並積極實踐,	第2章		投影片	小組討論
77 1 2 20	不輕言放棄。	X Z + EQ「心」世界		教學影片	.1.20 all and
	小程百 从未			() () () () () () () () () ()	
	 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態	單元七	2	棒球	上課參與
	度,展現自我運動與保健潛能,探索人	球類進階	_	棒球手套	態度檢核
	性、自我價值與生命意義,並積極實踐,	第2章		壘包	技能測驗
	不輕言放棄。	棒球 固若金湯		上	327674
第十七週	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		棒球袋	
	技、資訊及媒體,以增進學習的素養,並			角錐	
	察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動			標盤	
	關係。			碼錶	
	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態	單元三	1	教科書	上課參與
	度,展現自我運動與保健潛能,探索人	心情點播站	1	習作	平時觀察
第十八週	性、自我價值與生命意義,並積極實踐,	第3章		投影片	分組討論
N 1 / C-22	在 古	7 0 4 守住珍貴生命		教學影片	// SEE OF OHE
	· 个在 · 从 示			(秋子が月	
		單元七	2	棒球	上課參與
	度,展現自我運動與保健潛能,探索人	球類進階	_	棒球手套	態度檢核
	性、自我價值與生命意義,並積極實踐,	第2章		壘包	技能測驗
	不輕言放棄。	棒球 固若金湯		王	
第十八週	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科			棒球袋	
	技、資訊及媒體,以增進學習的素養,並			角錐	
	察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動			標盤	
	· 然見·心が八兴行仪· 頁記· 然服的互动 - 關係。			碼錶	
	例 母 **			THY SAC	

第十九週	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。	單元三 心情點播站 第3章 守住珍貴生命	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與平時觀察分組討論
第十九週	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-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。	單元七 球類進階 第3章 高爾夫球 一桿進洞	2	球棒 籃球 網球 羽球拍及羽球 高爾夫球 空洞練習球 海綿球 高爾夫球桿 三角錐 高爾夫球影片	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽
第二十週	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。	單元三 心情點播站 第 4 章 休閒「心」生活	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 分組討論 紙筆測驗
第二十週	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-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。	單元七球類進階第3章高爾夫球 一桿進洞	2	球棒 籃球 網球 羽球拍及羽球 高爾夫球 空洞練習球 海綿球 高爾夫球桿 三角錐 高爾夫球影片	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽
第廿一週	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。	單元三 心情點播站 第 4 章 休閒「心」生活	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 分組討論 紙筆測驗
第廿一週	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-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	單元七 球類進階 第3章 高爾夫球 一桿進洞	2	球棒 籃球 網球 羽球拍及羽球 高爾夫球 空洞練習球	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽

合作及與	人和諧互動的素養。		海綿球	
			高爾夫球桿	
			三角錐	
			高爾夫球影片	

國立卓蘭高中附設國 112 學年度第二學期 九 年級 健康與體育 領域課程計畫

一、本領域每週學習節數(3)節,銜接或補強節數()節,本學期共(48)節。

二、本學期學習目標:

- 1. 認識食品添加物,辨識媒體廣告行銷手法,能在生活中實踐消費者權利與義務。
- 2. 了解社區與你之間的關係,評估其潛在危機,並認識社區相關守則與法今,以擬定安全策略。
 - i. 了解社區健康營造,並學習如何運用資源與策略,促進社區健康。
- 3. 體認環境汙染對健康的影響,並反思環境汙染與人類的關係,進而了解臺灣各項汙染問題,以及分析人類行為對全球環境的改變和影響。
- 4. 體認日常生活各項行為對環境保護和永續的重要性,了解綠色生活型態的意義、名詞和運用,進而學習生活中可實踐的環保行動。
- 5. 認識懷孕到分娩的過程,以及相關的保健觀念。建立對生命的同理與關懷態度。
- 6. 了解人生各個階段會面臨哪些健康議題,如何預防跟克服。提醒自己多關心和照顧自己身邊的人,更要好好愛護自己的身體。
- 7. 透過瑜珈學會自我檢視自己的體態。
- 8. 了解防身術是用於自我防衛,習得基本招式才能保護自己。
- 9. 理解比賽規則以及基本踢擊動作。
- 10 了解武術的基本套路-五步拳攻擊組合。
- 11. 認識飛盤的各項比賽,透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈穩定傳盤。
- 12. 認識臺灣在世界自行車運動中的優勢,並習得道路騎乘技巧。
- 13. 學習網球反手拍握拍法、抽球和移位等動作技術。
- 14. 習得跑壘之基本技巧。

三、認本學期課程架構:

教學期程	領域及議題能力指標(核心素養)	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第一週	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。	單元一 社區網絡拼圖 第1章 社區放大鏡	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與小組討論分組報告	
第一週	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-B3 具備審美與表現的能力,了解運動與健康在美學上的特質與表現方式,以增進生活中的豐富性與美感體驗。	單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第1章 瑜珈 愉佳	2	瑜珈墊 毛巾 彈力帶 瑜珈柱 哨子 籤紙	上課參與小組討論分組報告	

第二週	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。	單元一 社區網絡拼圖 第1章 社區放大鏡	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與平時觀察紙筆測驗
第二週	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。	單元五 武林高手 第1章 防身術 惡狼止步	2	室內場地 瑜珈球 厚地墊	上課參與技能測驗
第三週	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。	單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力	1	教科書 習作 投影片 教學影片 社區照片彙整	上課參與小組討論分組報告
第三週	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。	單元五 武林高手 第1章 防身術 惡狼止步	2	室內場地瑜珈球厚地墊	上課參與 態度檢核 技能測驗
第四週	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。	單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力	1	教科書 習作 投影片 教學影片 社區照片彙整	上課參與小組討論分組報告
第四週	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-B3 具備審美與表現的能力,了解運動與健康在美學上的特質與表現方式,以增進生活中的豐富性與美感體驗。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。	單元五 武林高手 第2章 跆拳道 拳霸一方	2	繩梯 軟式角錐 跆拳道踢靶 撲克牌或者不織布材質骰子	上課參與態度檢核技能測驗
第五週	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-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	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與小組討論心得分享

	合作及與人和諧互動的素養。				
第五週	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-B3 具備審美與表現的能力,了解運動與健康在美學上的特質與表現方式,以增進生活中的豐富性與美感體驗。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。	單元五 武林高手 第2章 跆拳道 拳霸一方	2	繩梯 軟式角錐 跆拳道踢靶 撲克牌或者不織布材質骰子	上課參與分組檢測技能測驗
第六週	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-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。	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與小組討論心得分享紙筆測驗
第六週	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-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-B3 具備審美與表現的能力,了解運動與健康在美學上的特質與表現方式,以增進生活中的豐富性與美感體驗。	單元五 武林高手 第3章 你、我來練武功	2	五步拳教學影片	上課參與分組檢測技能測驗
第七週	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-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。	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與經驗分享紙筆測驗

第七週	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-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,進而通當的策略,處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力,了解運動與健康在美學上的特質與表現方式,以增進生活中的豐富性與美感體驗。	單元五 武林高手 第3章 你、我來練武功	2	五步拳教學影片	上課參與技能測驗
第八週	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-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。	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與經驗分享紙筆測驗
第八週	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-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-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。	單元六 翻轉人生 第1章 飛盤 劃破天際	2	飛盤 角錐 標盤 碼錶 哨子 擲準架或自製擲準架	上課參與技能測驗
第九週	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-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。	單元二 翻轉護地球 第2章 綠活行動家	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與平時觀察紙筆測驗
第九週	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。	單元六 翻轉人生 第1章 飛盤 劃破天際	2	飛盤 角錐 標盤 碼錶	上課參與技能測驗

	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-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。			哨子 擲準架或自製擲準架	
第十週	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-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。	單元二 翻轉護地球 第2章 綠活行動家	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與平時觀察經驗分享
第十週	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。	單元六 翻轉人生 第2章 自行車 轉動騎跡	2	自行車或共享單車 自行車安全帽 小角錐 碼錶 跳繩 自行車維修工具	上課參與態度檢核技能測驗
第十一週	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。	單元三 健康人生逗陣行 第1章 美妙新生命	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與平時觀察紙筆測驗
第十一週	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。	單元六 翻轉人生 第2章 自行車 轉動騎跡	2	自行車或共享單車 自行車安全帽 小角錐 碼錶 跳繩 自行車維修工具	上課參與 態度檢核 技能測驗
第十二週	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。	單元三 健康人生逗陣行 第1章 美妙新生命	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 經驗分享 紙筆測驗

	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全	單元七	2	網球	上課參與
	貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運	球類進階	-	球筒	態度檢核
第十二週	用適當的策略,處理與解決體育與健康的	第1章		網球拍	技能測驗
	用 题 鱼 的 東 哈 , <u>處 </u>	郑 I 早 網球 一網打盡		三角錐	7又 用 次 1 例
		網球 一網打盃			
	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態			大呼拉圈	
	度,並在體育活動和健康生活中培育相互			網球影片	
	合作及與人和諧互動的素養。				
	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全	單元三	1	教科書	上課參與
	貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運	健康人生逗陣行		習作	平時觀察
第十三週	用適當的策略,處理與解決體育與健康的	第2章		投影片	經驗分享
	問題。	樂活新旅程		教學影片	
	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全	單元七	2	網球	上課參與
	貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運	球類進階		球筒	態度檢核
	用適當的策略,處理與解決體育與健康的	第1章		網球拍	技能測驗
第十三週	問題。	網球 一網打盡		三角錐	
	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態			大呼拉圈	
	度,並在體育活動和健康生活中培育相互			網球影片	
	合作及與人和諧互動的素養。				
	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全	單元三	1	教科書	上課參與
	貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運	健康人生逗陣行	-	習作	平時觀察
第十四週	用適當的策略,處理與解決體育與健康的	第2章		投影片	小組討論
77 1 1 20	問題。	** ** ** ** ** ** ** *		教學影片	心得分享
		次 70 76 700年		ステル/I	
	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態	單元七	2	排壘球	上課參與
	度,展現自我運動與保健潛能,探索人	球類進階		棒球手套	分組競賽
	性、自我價值與生命意義,並積極實踐,	第2章		壘包	77 Nat 700 g
	不輕言放棄。	奉球 同心合力		生 D	
第十四週	使體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科	体外 月 0 日 カ		球袋	
	技、資訊及媒體,以增進學習的素養,並			角錐	
	察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動			月 年	
	祭 見、 心辨 八 典 科 技 、 貝 訊 、 妹 題 的 互 期 制 編 係 。				
第十五週	關係。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全	單元三	1	教科書	上課參與
		1 : ==	1		
	貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運	健康人生逗陣行		習作	平時觀察
	用適當的策略,處理與解決體育與健康的	第2章		投影片	紙筆測驗
	問題。	樂活新旅程		教學影片	
第十五週	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態	單元七	2	排壘球	上課參與
	度,展現自我運動與保健潛能,探索人	球類進階		棒球手套	分組競賽
	性、自我價值與生命意義,並積極實踐,	第2章		 型 包	技能測驗

	不輕言放棄。 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。	棒球 同心合力		備網 球袋 角錐		
第十六週	關係。 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。	單元三 健康人生逗陣行 第2章 樂活新旅程	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與平時觀察紙筆測驗	
第十六週	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-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。	單元七 球類進階 第2章 棒球 同心合力	2	排壘球 棒球手套 壘包 備網 球袋 角錐	上課參與分組競賽技能測驗	