

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) 學習八人制拔河的个人與團體技巧，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問題。 | 單元一 體型由我塑 第1章 體型覺醒 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 態度檢核 上課參與 小組討論 | |
| 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-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。 | 單元四 逆風飛翔 第1章 飛盤 盤旋之際 | 2 | 塑膠飛盤 躲避飛盤 角錐 標盤 碼錶 哨子 | 上課參與 實務操作 分組競賽 技能測驗 | |

| | | | | | | |
|-----|---|--------------------------------|---|---------------------------------------|-------------------------------------|--|
| 第二週 | 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。 | 單元一 體型由我塑 第2章 體型方程式 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 皮尺 | 實作評量 上課參與 健康狀況自評表或檢核表 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。 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。 | 單元四 逆風飛翔 第1章 飛盤 盤旋之際 | 2 | 塑膠飛盤 躲避飛盤 角錐 標盤 碼錶 哨子 | 實作評量 上課參與 觀察記錄 技能測驗 | |
| 第三週 | 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。 | 單元一 體型由我塑 第2章 體型方程式 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 皮尺 | 上課參與 課堂問答 小組討論 | |
| 第三週 | 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。 | 單元五 舞林高手 第1章 啦啦隊 魅力四射 | 2 | 音樂播放器材或喇叭 BPM130~155 不同的快節奏啦啦隊音樂 | 上課參與 觀察記錄 態度檢核 | |
| 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 體型由我塑 第3章 健康我最「型」 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與 課堂問答 紙筆測驗 | |
| 第四週 | 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。 | 單元五 舞林高手 第1章 啦啦隊 魅力四射 | 2 | 音樂播放器材或喇叭 BPM130~155 不同的快節奏啦啦隊音樂 | 上課參與 技能測驗 態度檢核 | |
| 第五週 | 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 體型由我塑 第3章 健康我最「型」 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與 態度檢核 紙筆測驗 | |
| 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。 | 單元五 舞林高手 第2章 街舞 舞領風潮 | 2 | 教學影片 嘻哈風格的音樂選曲大約5首 音樂播放器 撲克牌 | 上課參與 平時觀察 態度檢核 | |

| | | | | | |
|-----|--|---------------------------------|---|---|----------------------|
| | 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。 | | | | |
| 第六週 | 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 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 |

| | | | | | | |
|------|--|-------------------------------|---|--|------------------------------|--|
| 第十二週 | 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 小組討論 心得分享 紙筆測驗 | |
| 第十二週 | 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 民俗運動 第3章 拔河 力拔山河 | 2 | 3.5 公尺圓周 12~14 公分之繩子 1~2 條 哨子 三角錐 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽 | |
| 第十三週 | 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。 | 單元三 心情點播站 第1章 釋放壓力鍋 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 氣球 | 上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗 | |
| 第十三週 | 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 民俗運動 第3章 拔河 力拔山河 | 2 | 3.5 公尺圓周 12~14 公分之繩子 1~2 條 哨子 三角錐 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽 | |
| 第十四週 | 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1章 釋放壓力鍋 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 氣球 | 上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗 | |
| 第十四週 | 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 民俗運動 第3章 拔河 力拔山河 | 2 | 3.5 公尺圓周 12~14 公分之繩子 1~2 條 哨子 三角錐 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽 | |
| 第十五週 | 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1章 釋放壓力鍋 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 氣球 | 上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗 | |
| 第十五週 | 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1章 網球 網前悍將 | 2 | 網球 球筒 網球拍 三角錐 網球影片 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | |

| | | | | | | |
|------|---|--------------------------------|---|---|----------------------|--|
| 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。 | 單元三 心情點播站 第2章 EQ「心」世界 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與 平時觀察 小組討論 | |
| 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-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1章 網球 網前悍將 | 2 | 網球 球筒 網球拍 三角錐 網球影片 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | |
| 第十七週 | 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。 | 單元三 心情點播站 第2章 EQ「心」世界 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與 平時觀察 小組討論 | |
| 第十七週 | 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-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 固若金湯 | 2 | 棒球 棒球手套 壘包 備網 棒球袋 角錐 標盤 碼錶 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | |
| 第十八週 | 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-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 固若金湯 | 2 | 棒球 棒球手套 壘包 備網 棒球袋 角錐 標盤 碼錶 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | |

| | | | | | | |
|------|--|---------------------------------|---|--|------------------------------|--|
| 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令，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 | <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> | <p>單元五 武林高手 第2章 跆拳道 拳霸一方</p> | 2 | <p>繩梯 軟式角錐 跆拳道踢靶 撲克牌或者不織布材質骰子</p> | 上課參與 分組檢測 技能測驗 |
| 第六週 | <p>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。</p> <p>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。</p> | <p>單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰</p> | 1 | <p>教科書 習作 投影片 教學影片</p> | 上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗 |
| 第六週 | <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> | <p>單元五 武林高手 第3章 你、我來練武功</p> | 2 | <p>五步拳教學影片</p> | 上課參與 分組檢測 技能測驗 |
| 第七週 | <p>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。</p> <p>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。</p> | <p>單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰</p> | 1 | <p>教科書 習作 投影片 教學影片</p> | 上課參與 經驗分享 紙筆測驗 |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|-------------------------------|--|
| 第七週 | <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> | <p>單元五 武林高手 第3章 你、我來練武功</p> | 2 | <p>五步拳教學影片</p> | <p>上課參與 技能測驗</p> | |
| 第八週 | <p>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。</p> <p>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。</p> | <p>單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰</p> | 1 | <p>教科書 習作 投影片 教學影片</p> | <p>上課參與 經驗分享 紙筆測驗</p> | |
| 第八週 | <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> | <p>單元六 翻轉人生 第1章 飛盤 劃破天際</p> | 2 | <p>飛盤 角錐 標盤 碼錶 哨子 擲準架或自製擲準架</p> | <p>上課參與 技能測驗</p> | |
| 第九週 | <p>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。</p> <p>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。</p> | <p>單元二 翻轉護地球 第2章 綠活行動家</p> | 1 | <p>教科書 習作 投影片 教學影片</p> | <p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p> | |
| 第九週 | <p>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。</p> | <p>單元六 翻轉人生 第1章 飛盤 劃破天際</p> | 2 | <p>飛盤 角錐 標盤 碼錶</p> | <p>上課參與 技能測驗</p> | |

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

| | | | | | | |
|------|---|--------------------------------|---|--|------------------------------|--|
| 第十二週 | 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。 | 單元七 球類進階 第1章 網球 一網打盡 | 2 | 網球 球筒 網球拍 三角錐 大呼拉圈 網球影片 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | |
| 第十三週 | 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。 | 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 經驗分享 | |
| 第十三週 | 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。 | 單元七 球類進階 第1章 網球 一網打盡 | 2 | 網球 球筒 網球拍 三角錐 大呼拉圈 網球影片 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | |
| 第十四週 | 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。 | 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 小組討論 心得分享 | |
| 第十四週 | 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 | |
| 第十五週 | 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。 | 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 | |
| 第十五週 | 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， | 單元七 球類進階 第2章 | 2 | 排壘球 棒球手套 壘包 | 上課參與 分組競賽 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 | 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 |