

# 國立卓蘭高中附設國 111 學年度 七 年級第一學期 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（63）節。

二、本學期學習目標：

- （一）能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。
- （二）認識身體基本構造。
- （三）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。
- （四）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。
- （五）了解中毒發生的原因、預防的方法。
- （六）明白運動服裝的穿著知識，並能選擇合宜的服裝產品。
- （七）能明白體適能相關知識及重要性。
- （八）認識臺灣危險水域及學習自救的方法。
- （九）理解球類的基本知識並能做出基本動作。

三、本學期課程內涵：

| 教學<br>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 1<br>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。<br>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 1<br>健康加油「讚」<br>◇第 1 章全能健康王                | 1  | 南一國中健康與體育<br>單元 1 健康加油「讚」 | 態度檢核<br>上課參與<br>小組討論 |                                 |
|          | 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 4<br>運動穿著與防護<br>◇第 1 章跑步服裝秀<br>◇第 2 章護具大集合 | 2  | 南一國中健康與體育<br>單元 4 運動穿著與防護 | 上課參與<br>課堂問答<br>紙筆測驗 |                                 |
| 第 2<br>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。<br>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 1<br>健康加油「讚」<br>◇第 1 章全能健康王                | 1  | 南一國中健康與體育<br>單元 1 健康加油「讚」 | 態度檢核<br>上課參與<br>小組討論 | 【環境教育】<br>1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。 |

| 教學<br>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                              |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----|--------------------------|----------------------|---------------------------------|
|          | 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4<br>運動穿著與防護<br>◇第1章跑步服裝秀<br>◇第2章護具大集合 | 2  | 南一國中健康與體育<br>單元4 運動穿著與防護 | 上課參與<br>課堂問答<br>紙筆測驗 |                                 |
| 第3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。<br>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。<br>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。<br>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1<br>健康加油「讚」<br>◇第1章全能健康王              | 1  | 南一國中健康與體育<br>單元1 健康加油「讚」 | 態度檢核<br>上課參與<br>紙筆測驗 | 【環境教育】<br>1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。 |
|          | 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。<br>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。                                                                                                                        | 單元五<br>體適能<br>◇第1章健康體適能體適能檢測             | 2  | 南一國中健康與體育<br>單元五 體適能     | 實作評量<br>上課參與<br>觀察記錄 |                                 |
| 第4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<br>健康加油「讚」<br>◇第2章人體奇航               | 1  | 南一國中健康與體育<br>單元1 健康加油「讚」 | 上課參與<br>課堂問答<br>小組討論 | 【環境教育】<br>1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。 |
|          | 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。<br>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<br>體適能<br>◇第2章接力-衝破終點線               | 2  | 南一國中健康與體育<br>單元五 體適能     | 上課參與<br>觀察記錄<br>態度檢核 |                                 |
| 第5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<br>健康加油「讚」<br>◇第2章人體奇航               | 1  | 南一國中健康與體育<br>單元1 健康加油「讚」 | 上課參與<br>課堂問答<br>紙筆測驗 |                                 |
|          | 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。<br>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<br>體適能<br>◇第2章接力-衝破終點線               | 2  | 南一國中健康與體育<br>單元五 體適能     | 上課參與<br>技能測驗<br>態度檢核 |                                 |

| 教學<br>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 6<br>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<br>健康加油「讚」<br>◇第 3 章愛眼護齒<br>保健康 | 1  | 南一國中健康<br>與體育<br>單元 1 健康加<br>油「讚」 | 上課參與<br>態度檢核               |                                         |
|           | 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。<br>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。         | 單元六<br>安心暢游<br>◇第 1 章水域安全-<br>智者樂水  | 2  | 南一國中健康<br>與體育<br>單元六 安心暢<br>游     | 資料蒐集<br>整理<br>小組討論<br>上課參與 | 【環境教育】<br>1-2-1 覺知環境<br>與個人身心健康的<br>關係。 |
| 第 7<br>週  | 複習                                                                                                                            | 複習                                  | 3  |                                   |                            |                                         |
| 第 8<br>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<br>健康加油「讚」<br>◇第 3 章愛眼護齒<br>保健康 | 1  | 南一國中健康<br>與體育<br>單元 1 健康加<br>油「讚」 | 上課參與<br>小組討論<br>紙筆測驗       | 【性別平等教育】<br>1-1-2 尊重不同<br>性別者的特質        |
|           | 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。<br>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。 | 單元六<br>安心暢游<br>◇第 2 章自救求生-<br>臨危自保  | 2  | 南一國中健康<br>與體育<br>單元六 安心暢<br>游     | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗       |                                         |
| 第 9<br>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<br>健康加油「讚」<br>◇第 3 章愛眼護齒<br>保健康 | 1  | 南一國中健康<br>與體育<br>單元 1 健康加<br>油「讚」 | 上課參與<br>分組報告<br>紙筆測驗       |                                         |
|           | 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。<br>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<br>安心暢游<br>◇第 3 章捷泳-流線<br>直進    | 2  | 南一國中健康<br>與體育<br>單元六 安心暢<br>游     | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗       |                                         |
| 第 10<br>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。                                                                 | 單元二<br>青春事件簿<br>◇第1章這一站，青<br>春      | 1  | 南一國中健康<br>與體育<br>單元二 青春事<br>件簿    | 上課參與<br>平時觀察<br>經驗分享       | 【性別平等教育】<br>1-1-2 尊重不同<br>性別者的特質        |
|           | 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<br>安心暢游                         | 2  | 南一國中健康<br>與體育                     | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗       |                                         |

| 教學<br>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                           |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----|------------------------|------------------------------|------------------------------|
|          | 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。                                                                  | ◇第3章捷泳-流線直進                |    | 單元六 安心暢游               |                              |                              |
| 第11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。                                                         | 單元二<br>青春事件簿<br>◇第1章這一站，青春 | 1  | 南一國中健康與體育<br>單元二 青春事件簿 | 上課參與<br>平時觀察<br>紙筆測驗         |                              |
|          | 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。<br>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<br>安心暢游<br>◇第3章捷泳-流線直進 | 2  | 南一國中健康與體育<br>單元六 安心暢游  | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗         |                              |
| 第12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。                                                         | 單元二<br>青春事件簿<br>◇第1章這一站，青春 | 1  | 南一國中健康與體育<br>單元二 青春事件簿 | 上課參與<br>平時觀察<br>經驗分享         |                              |
|          | 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<br>球類入門<br>◇第1章籃球-出手得分 | 2  | 南一國中健康與體育<br>單元七 球類入門  | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗<br>分組競賽 |                              |
| 第13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<br>青春事件簿<br>◇第2章青春誰人知  | 1  | 南一國中健康與體育<br>單元二 青春事件簿 | 上課參與<br>平時觀察<br>小組討論         | 【性別平等教育】<br>1-1-2 尊重不同性別者的特質 |
|          | 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<br>球類入門<br>◇第1章籃球-出手得分 | 2  | 南一國中健康與體育<br>單元七 球類入門  | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗<br>分組競賽 |                              |
| 第14週     | 複習                                                                                                                    | 複習                         | 3  |                        |                              |                              |
| 第15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<br>青春事件簿<br>◇第2章青春誰人知  | 1  | 南一國中健康與體育<br>單元二 青春事件簿 | 上課參與<br>小組討論<br>紙筆測驗         |                              |

| 教學<br>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 |
|--------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------|----|--------------------------|-------------------------------------|----|
|              | 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<br>球類入門<br>◇第2章排球-一球入魂    | 2  | 南一國中健康與體育<br>單元七 球類入門    | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗<br>分組競賽        |    |
| 第<br>16<br>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<br>健康「食」行力<br>◇第1章吃出好「食」力 | 1  | 南一國中健康與體育<br>單元三 健康「食」行力 | 上課參與<br>小組討論                        |    |
|              | 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<br>球類入門<br>◇第2章排球-一球入魂    | 2  | 南一國中健康與體育<br>單元七 球類入門    | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗<br>分組競賽        |    |
| 第<br>17<br>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<br>健康「食」行力<br>◇第1章吃出好「食」力 | 1  | 南一國中健康與體育<br>單元三 健康「食」行力 | 上課參與<br>小組討論<br>資料蒐集<br>與整理<br>觀察記錄 |    |
|              | 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。 | 單元七<br>球類入門<br>◇第3章羽球-擊球高手    | 2  | 南一國中健康與體育<br>單元七 球類入門    | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗                |    |
| 第<br>18<br>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<br>健康「食」行力<br>◇第1章吃出好「食」力 | 1  | 南一國中健康與體育<br>單元三 健康「食」行力 | 紙筆測驗<br>分組報告                        |    |
|              | 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。 | 單元七<br>球類入門<br>◇第3章羽球-擊球高手    | 2  | 南一國中健康與體育<br>單元七 球類入門    | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗                |    |
| 第<br>19<br>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<br>健康「食」行力<br>◇第2章食在安心    | 1  | 南一國中健康與體育<br>單元三 健康「食」行力 | 上課參與<br>小組討論<br>資料蒐集<br>與整理<br>觀察記錄 |    |

| 教學<br>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 |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----|--------------------------|------------------------------|----|
|              | 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。<br>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。 | 單元七<br>球類入門<br>◇第4章足球-腳下功夫 | 2  | 南一國中健康與體育<br>單元七 球類入門    | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗<br>分組競賽 |    |
| 第<br>20<br>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<br>健康「食」行力<br>◇第2章食在安心 | 1  | 南一國中健康與體育<br>單元三 健康「食」行力 | 紙筆測驗<br>分組報告                 |    |
|              | 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。<br>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。 | 單元七<br>球類入門<br>◇第4章足球-腳下功夫 | 2  | 南一國中健康與體育<br>單元七 球類入門    | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗<br>分組競賽 |    |
| 第<br>21<br>週 | 總複習                                                                                                                   | 總複習                        | 3  |                          |                              |    |

# 國立卓蘭高中附設國 111 學年度 七 年級第二學期 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（60）節。

二、本學期學習目標：

- (一) 了解抽菸、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。
- (二) 能思考沉迷網路造成的威脅與危害。
- (三) 了解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。
- (四) 了解家中與學校常見的事故傷害，並明白預防方法。
- (五) 能正確操作簡易包紮。
- (六) 認識基本防災知識。
- (七) 了解臺灣棒球的起源及發展，並認識優秀的棒球選手。
- (八) 理解訓練核心肌群的重要性。
- (九) 理解球類的基本知識並能做出基本動作。

三、認本學期課程架構：

| 教學<br>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 1<br>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。<br>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。                                                         | 單元一<br>「癮」形大危機<br>◇第 1 章菸誤人生                         | 1  | 南一國中健康與體育<br>單元一 「癮」形大危機         | 上課參與小組討論<br>分組報告    | 【環境教育】<br>1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。 |
|          | 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。<br>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。<br>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。 | 單元四<br>Baseball 運動誌<br>◇第 1 章臺灣棒球名人堂<br>◇第 2 章從棒球看臺灣 | 2  | 南一國中健康與體育<br>單元四<br>Baseball 運動誌 | 上課參與小組討論<br>分組報告    |                                 |
| 第 2<br>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。<br>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。                                                         | 單元一<br>「癮」形大危機<br>◇第 1 章菸誤人生                         | 1  | 南一國中健康與體育<br>單元一 「癮」形大危機         | 上課參與資料蒐集與整理<br>紙筆測驗 |                                 |
|          | 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。                                                                                                                          | 單元五                                                  | 2  | 南一國中健康與體育                        | 上課參與紙筆測驗            |                                 |

| 教學<br>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                              |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----|-------------------------|---------------------|---------------------------------|
|          |                                                                                                                               | 競技體適能<br>◇第1章核心肌群            |    | 單元五 競技體適能               |                     |                                 |
| 第3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。<br>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。         | 單元一<br>「癮」形大危機<br>◇第2章酒後誤「世」 | 1  | 南一國中健康與體育<br>單元一「癮」形大危機 | 上課參與小組討論<br>分組報告    | 【環境教育】<br>1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。 |
|          | 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。                                                                          | 單元五<br>競技體適能<br>◇第1章核心肌群     | 2  | 南一國中健康與體育<br>單元五 競技體適能  | 上課參與技能測驗            |                                 |
| 第4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。<br>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。         | 單元一<br>「癮」形大危機<br>◇第2章酒後誤「世」 | 1  | 南一國中健康與體育<br>單元一「癮」形大危機 | 上課參與資料蒐集與整理<br>紙筆測驗 |                                 |
|          | 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。<br>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。          | 單元五<br>競技體適能<br>◇第2章專項適能     | 2  | 南一國中健康與體育<br>單元五 競技體適能  | 上課參與分組檢測<br>技能測驗    |                                 |
| 第5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。<br>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。         | 單元一<br>「癮」形大危機<br>◇第3章紅脣危機   | 1  | 南一國中健康與體育<br>單元一「癮」形大危機 | 上課參與小組討論<br>分組報告    |                                 |
|          | 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。<br>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。          | 單元五<br>競技體適能<br>◇第2章專項適能     | 2  | 南一國中健康與體育<br>單元五 競技體適能  | 上課參與分組檢測<br>技能測驗    |                                 |
| 第6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。<br>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。         | 單元一<br>「癮」形大危機<br>◇第3章紅脣危機   | 1  | 南一國中健康與體育<br>單元一「癮」形大危機 | 上課參與資料蒐集與整理<br>紙筆測驗 |                                 |
|          | 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。<br>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。 | 單元六<br>展臂優游<br>◇第1章捷泳-水中協奏曲  | 2  | 南一國中健康與體育<br>單元六 展臂優游   | 上課參與技能測驗            | 【環境教育】<br>1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。 |

| 教學<br>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                               |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----|----------------------------------|----------------------|----------------------------------|
|           | 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。<br>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 7<br>週  | 複習                                                                                                                                                                                                                                              | 複習                                    | 3  |                                  |                      |                                  |
| 第 8<br>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<br>「癮」形大危機<br>◇第 4 章青春不迷<br>「網」   | 1  | 南一國中健康<br>與體育<br>單元一 「癮」<br>形大危機 | 上課參與<br>經驗分享<br>紙筆測驗 |                                  |
|           | 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。<br>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。<br>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。<br>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<br>展臂優游<br><br>◇第 1 章捷泳-水中<br>協奏曲 | 2  | 南一國中健康<br>與體育<br>單元六 展臂優<br>游    | 上課參與<br>技能測驗         | 【性別平等教育】<br>1-1-2 尊重不同<br>性別者的特質 |
| 第 9<br>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。<br>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。                                                                                                                            | 單元二<br>全境擴散<br>◇第 1 章傳染病情<br>報站       | 1  | 南一國中健康<br>與體育<br>單元二 全境擴<br>散    | 上課參與<br>平時觀察         |                                  |
|           | 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。<br>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<br>展臂優游<br>◇第 2 章救生伸拋<br>划-接力同在   | 2  | 南一國中健康<br>與體育<br>單元六 展臂優<br>游    | 上課參與<br>技能測驗         |                                  |
| 第 10<br>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。<br>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。                                                                                                                            | 單元二<br>全境擴散<br>◇第 1 章傳染病情<br>報站       | 1  | 南一國中健康<br>與體育<br>單元二 全境擴<br>散    | 上課參與<br>平時觀察<br>紙筆測驗 | 【性別平等教育】<br>1-1-2 尊重不同<br>性別者的特質 |
|           | 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。<br>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<br>展臂優游<br>◇第 2 章救生伸拋<br>划-接力同在   | 2  | 南一國中健康<br>與體育<br>單元六 展臂優<br>游    | 上課參與<br>技能測驗         |                                  |

| 教學<br>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<br>11<br>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。                                                        | 單元二<br>全境擴散<br>◇第2章打擊傳染病   | 1  | 南一國中健康與體育<br>單元二 全境擴散  | 上課參與<br>平時觀察<br>經驗分享         |    |
|              | 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。<br>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<br>球類入門<br>◇第1章籃球-扭轉乾坤 | 2  | 南一國中健康與體育<br>單元七 球類入門  | 上課參與<br>實務操作                 |    |
| 第<br>12<br>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。                                                        | 單元二<br>全境擴散<br>◇第2章打擊傳染病   | 1  | 南一國中健康與體育<br>單元二 全境擴散  | 上課參與<br>小組討論<br>經驗分享<br>紙筆測驗 |    |
|              | 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。<br>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<br>球類入門<br>◇第1章籃球-扭轉乾坤 | 2  | 南一國中健康與體育<br>單元七 球類入門  | 上課參與<br>技能測驗<br>分組競賽         |    |
| 第<br>13<br>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<br>安全守護神<br>◇第1章安全伴我行  | 1  | 南一國中健康與體育<br>單元三 安全守護神 | 上課參與<br>平時觀察<br>經驗分享         |    |
|              | 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。<br>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<br>球類入門<br>◇第2章排球-高手過招 | 2  | 南一國中健康與體育<br>單元七 球類入門  | 上課參與<br>實務操作                 |    |
| 第<br>14<br>週 | 複習                                                                                                                  | 複習                         | 3  |                        |                              |    |
| 第<br>15<br>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。<br>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。       | 單元三<br>安全守護神<br>◇第2章急救得來速  | 1  | 南一國中健康與體育<br>單元三 安全守護神 | 上課參與<br>平時觀察<br>小組討論<br>實作評量 |    |
|              | 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。                                                        | 單元七<br>球類入門                | 2  | 南一國中健康與體育              | 上課參與<br>技能測驗<br>分組競賽         |    |

| 教學<br>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                           |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----|------------------------|------------------------------|------------------------------|
|          | 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2章排球-高手過招                |    | 單元七 球類入門               |                              |                              |
| 第16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。<br>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。                                                                | 單元三<br>安全守護神<br>◇第2章急救得來速  | 1  | 南一國中健康與體育<br>單元三 安全守護神 | 上課參與<br>平時觀察<br>小組討論<br>實作評量 | 【性別平等教育】<br>1-1-2 尊重不同性別者的特質 |
|          | 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<br>球類入門<br>◇第3章羽球-先發制人 | 2  | 南一國中健康與體育<br>單元七 球類入門  | 上課參與<br>實務操作                 |                              |
| 第17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。<br>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。                                                                | 單元三<br>安全守護神<br>◇第2章急救得來速  | 1  | 南一國中健康與體育<br>單元三 安全守護神 | 上課參與<br>平時觀察<br>小組討論<br>實作評量 |                              |
|          | 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<br>球類入門<br>◇第3章羽球-先發制人 | 2  | 南一國中健康與體育<br>單元七 球類入門  | 上課參與<br>技能測驗<br>分組競賽         |                              |
| 第18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。<br>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。<br>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。 | 單元三<br>安全守護神<br>◇第3章防災御守   | 1  | 南一國中健康與體育<br>單元三 安全守護神 | 上課參與<br>經驗分享                 |                              |
|          | 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。<br>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。<br>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。           | 單元七<br>球類入門<br>◇第4章足球-臨門一腳 | 2  | 南一國中健康與體育<br>單元七 球類入門  | 上課參與<br>實務操作                 |                              |
|          | 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。<br>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。                                                        | 單元三<br>安全守護神<br>◇第3章防災御守   | 1  | 南一國中健康與體育<br>單元三 安全守護神 | 上課參與<br>資料蒐集<br>與整理<br>紙筆測驗  |                              |
| 第19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。<br>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。                                                        | 單元三<br>安全守護神<br>◇第3章防災御守   | 1  | 南一國中健康與體育<br>單元三 安全守護神 | 上課參與<br>資料蒐集<br>與整理<br>紙筆測驗  |                              |

| 教學<br>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 |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----|-----------------------|----------------------|----|
|              | 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-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。<br>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。<br>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。 | 單元七<br>球類入門<br>◇第4章足球-臨門一腳 | 2  | 南一國中健康與體育<br>單元七 球類入門 | 上課參與<br>技能測驗<br>分組競賽 |    |
| 第<br>20<br>週 | 總複習                                                                                                                                                                | 總複習                        | 3  |                       |                      |    |