

國立卓蘭高中附設國 111 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1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1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 2 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 2 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 3 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 3 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 啦啦隊音樂	上課參與 觀察記錄 態度檢核	
第 4 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 4 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 啦啦隊音樂	上課參與 技能測驗 態度檢核	
第 5 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 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	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。			撲克牌		
第 6 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 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。 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 7 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 7 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 8 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 8 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 9 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 9 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 10 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 10 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 11 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 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-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 12 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 12 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 13 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 13 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 14 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 14 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 15 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 15 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	

	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 16 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 16 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 17 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 17 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 18 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 18 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	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	上課參與 態度檢核 技能測驗	

	養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。			標盤 碼錶		
第 19 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 19 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 20 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 20 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 21 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 21 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	單元七 球類進階	2	球棒 籃球 網球	上課參與 態度檢核 技能測驗	

	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。	第 3 章 高爾夫球 一桿進洞		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	分組競賽	
--	---	--------------------	--	--	------	--

國立卓蘭高中附設國 111 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 1 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 1 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 2 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 2 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 3 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 3 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 4 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 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。 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 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	

	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 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。 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 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。 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 6 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 7 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 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	

	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 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 技能測驗	
第 8 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 8 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 9 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 9 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 10 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 10 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 11 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 11 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 12 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	1	教科書 習作	上課參與 平時觀察 經驗分享	

		美妙新生命		投影片 教學影片	紙筆測驗	
第 12 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 13 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 13 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 14 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 14 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 15 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 15 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	
第 16 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 16 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	