

國立卓蘭高中附設國 113 學年度 七 年級第一學期 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） 能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。
- （2） 認識身體基本構造。
- （3） 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。
- （4） 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。
- （5） 了解中毒發生的原因、預防的方法。
- （6） 明白運動服裝的穿著知識，並能選擇合宜的服裝產品。
- （7） 能明白體適能相關知識及重要性。
- （8） 認識臺灣危險水域及學習自救的方法。
- （9） 理解球類的基本知識並能做出基本動作。

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。 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 健康加油「讚」 ◇第 1 章全能健康王	1	南一國中健康與體育 單元 1 健康加油「讚」	態度檢核 上課參與 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 運動穿著與防護 ◇第 1 章跑步服裝秀 ◇第 2 章護具大集合	2	南一國中健康與體育 單元 4 運動穿著與防護	上課參與 課堂問答 紙筆測驗	

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。 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 健康加油「讚」 ◇第 1 章全能健康王	1	南一國中健康與體育 單元 1 健康加油「讚」	態度檢核 上課參與 小組討論	【環境教育】 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。
	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 4 運動穿著與防護 ◇第 1 章跑步服裝秀 ◇第 2 章護具大集合	2	南一國中健康與體育 單元 4 運動穿著與防護	上課參與 課堂問答 紙筆測驗	
第三週	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-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。 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。 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 健康加油「讚」 ◇第 1 章全能健康王	1	南一國中健康與體育 單元 1 健康加油「讚」	態度檢核 上課參與 紙筆測驗	【環境教育】 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。 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 體適能 ◇第 1 章健康體適能 體適能檢測	2	南一國中健康與體育 單元五 體適能	實作評量 上課參與 觀察記錄	

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。	單元一 健康加油「讚」 ◇第2章人體奇航	1	南一國中健康與體育 單元1 健康加油「讚」	上課參與 課堂問答 小組討論	【環境教育】 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。	單元五 體適能 ◇第2章接力-衝破終點線	2	南一國中健康與體育 單元五 體適能	上課參與 觀察記錄 態度檢核	
	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。	單元一 健康加油「讚」 ◇第2章人體奇航	1	南一國中健康與體育 單元1 健康加油「讚」	上課參與 課堂問答 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。	單元五 體適能 ◇第2章接力-衝破終點線	2	南一國中健康與體育 單元五 體適能	上課參與 技能測驗 態度檢核	
第六週	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 健康加油「讚」 ◇第3章愛眼護齒保健康	1	南一國中健康與體育 單元1 健康加油「讚」	上課參與 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。	單元六 安心暢游 ◇第1章水域安全-智者樂水	2	南一國中健康與體育 單元六 安心暢游	資料蒐集 整理 小組討論 上課參與	【環境教育】 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。
	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。					

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
第七週	複習	複習	3			
第八週	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 健康加油「讚」 ◇第3章愛眼護齒保健康	1	南一國中健康與體育 單元1 健康加油「讚」	上課參與 小組討論 紙筆測驗	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質
	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。 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 安心暢游 ◇第2章自救求生-臨危自保	2	南一國中健康與體育 單元六 安心暢游	上課參與 態度檢核 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。	單元一 健康加油「讚」 ◇第3章愛眼護齒保健康	1	南一國中健康與體育 單元1 健康加油「讚」	上課參與 分組報告 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。 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 安心暢游 ◇第3章捷泳-流線直進	2	南一國中健康與體育 單元六 安心暢游	上課參與 態度檢核 技能測驗	
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。	單元二 青春事件簿 ◇第1章這一站，青春	1	南一國中健康與體育 單元二 青春事件簿	上課參與 平時觀察 經驗分享	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質

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
	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 安心暢游 ◇第3章捷泳-流線直進	2	南一國中健康與體育 單元六 安心暢游	上課參與 態度檢核 技能測驗	
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。	單元二 青春事件簿 ◇第1章這一站，青春	1	南一國中健康與體育 單元二 青春事件簿	上課參與 平時觀察 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。 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 安心暢游 ◇第3章捷泳-流線直進	2	南一國中健康與體育 單元六 安心暢游	上課參與 態度檢核 技能測驗	
第十二週	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。	單元二 青春事件簿 ◇第1章這一站，青春	1	南一國中健康與體育 單元二 青春事件簿	上課參與 平時觀察 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 球類入門 ◇第1章籃球-出手得分	2	南一國中健康與體育 單元七 球類入門	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	
第十三週	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 青春事件簿 ◇第2章青春誰人知	1	南一國中健康與體育	上課參與 平時觀察 小組討論	【性別平等教育】

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
				單元二 青春事件簿		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 球類入門 ◇第1章籃球-出手得分	2	南一國中健康與體育 單元七 球類入門	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	
第十四週	複習	複習	3			
第十五週	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 青春事件簿 ◇第2章春誰人知	1	南一國中健康與體育 單元二 青春事件簿	上課參與 小組討論 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。	單元七 球類入門 ◇第2章排球-一球入魂	2	南一國中健康與體育 單元七 球類入門	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	
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「食」行力 ◇第1章吃出好「食」力	1	南一國中健康與體育 單元三 健康「食」行力	上課參與 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 球類入門 ◇第2章排球-一球入魂	2	南一國中健康與體育 單元七 球類入門	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	

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
第十七週	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。	單元三 健康「食」行力 ◇第 1 章吃出好「食」力	1	南一國中健康與體育 單元三 健康「食」行力	上課參與小組討論 資料蒐集與整理 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 球類入門 ◇第 3 章羽球-擊球高手	2	南一國中健康與體育 單元七 球類入門	上課參與 態度檢核 技能測驗	
第十八週	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。	單元三 健康「食」行力 ◇第 1 章吃出好「食」力	1	南一國中健康與體育 單元三 健康「食」行力	紙筆測驗 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 球類入門 ◇第 3 章羽球-擊球高手	2	南一國中健康與體育 單元七 球類入門	上課參與 態度檢核 技能測驗	
第十九週	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「食」行力 ◇第 2 章食在安心	1	南一國中健康與體育 單元三 健康「食」行力	上課參與 小組討論 資料蒐集與整理 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	2	南一國中健康與體育	上課參與 態度檢核 技能測驗	

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
	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。	球類入門 ◇第4章足球-腳下功夫		單元七 球類入門	分組競賽	
第二十週	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。	單元三 健康「食」行力 ◇第2章食在安心	1	南一國中健康與體育 單元三 健康「食」行力	紙筆測驗 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。 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 球類入門 ◇第4章足球-腳下功夫	2	南一國中健康與體育 單元七 球類入門	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	
第廿一週	總複習	總複習	3			

國立卓蘭高中附設國 113 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。 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 「癮」形大危機 ◇第1章菸誤人生	1	南一國中健康與體育 單元一「癮」形大危機	上課參與 小組討論 分組報告	【環境教育】 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。 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-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 Baseball 運動誌 ◇第1章臺灣棒球名人堂 ◇第2章從棒球看臺灣	2	南一國中健康與體育 單元四 Baseball 運動誌	上課參與 小組討論 分組報告	

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-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 「癮」形大危機 ◇第1章菸誤人生	1	南一國中健康與體育 單元一「癮」形大危機	上課參與 資料蒐集 與整理 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 競技體適能 ◇第1章核心肌群	2	南一國中健康與體育 單元五 競技體適能	上課參與 紙筆測驗	
第三週	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-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 「癮」形大危機 ◇第2章酒後誤「世」	1	南一國中健康與體育 單元一「癮」形大危機	上課參與 小組討論 分組報告	【環境教育】 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 競技體適能 ◇第1章核心肌群	2	南一國中健康與體育 單元五 競技體適能	上課參與 技能測驗	
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-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 「癮」形大危機 ◇第2章酒後誤「世」	1	南一國中健康與體育 單元一「癮」形大危機	上課參與 資料蒐集 與整理 紙筆測驗	

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
	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。	單元五 競技體適能 ◇第2章專項適能	2	南一國中健康與體育 單元五 競技體適能	上課參與 分組檢測 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-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 「癮」形大危機 ◇第3章紅脣危機	1	南一國中健康與體育 單元一 「癮」形大危機	上課參與 小組討論 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。 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 競技體適能 ◇第2章專項適能	2	南一國中健康與體育 單元五 競技體適能	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-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 「癮」形大危機 ◇第3章紅脣危機	1	南一國中健康與體育 單元一 「癮」形大危機	上課參與 資料蒐集 與整理 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。	單元六 展臂優游 ◇第1章捷泳-水中協奏曲	2	南一國中健康與體育 單元六 展臂優游	上課參與 技能測驗	【環境教育】 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。

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
	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。 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。					
第七週	複習	複習	3			
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。	單元一 「癮」形大危機 ◇第4章青春不迷 「網」	1	南一國中健康與體育 單元一「癮」形大危機	上課參與 經驗分享 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。 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。 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。	單元六 展臂優游 ◇第1章捷泳-水中 協奏曲	2	南一國中健康與體育 單元六 展臂優游	上課參與 技能測驗	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質
第九週	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 全境擴散	1	南一國中健康與體育	上課參與 平時觀察	

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
	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1章傳染病情報站		單元二 全境擴散		
	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 展臂優游 ◇第2章救生伸拋划-援力同在	2	南一國中健康與體育 單元六 展臂優游	上課參與技能測驗	
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。	單元二 全境擴散 ◇第1章傳染病情報站	1	南一國中健康與體育 單元二 全境擴散	上課參與平時觀察紙筆測驗	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質
	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-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 展臂優游 ◇第2章救生伸拋划-援力同在	2	南一國中健康與體育 單元六 展臂優游	上課參與技能測驗	
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。	單元二 全境擴散 ◇第2章打擊傳染病	1	南一國中健康與體育 單元二 全境擴散	上課參與平時觀察經驗分享	
	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。	單元七 球類入門 ◇第1章籃球-扭轉乾坤	2	南一國中健康與體育 單元七 球類入門	上課參與實務操作	

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
	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。	單元二 全境擴散 ◇第2章打擊傳染病	1	南一國中健康與體育 單元二 全境擴散	上課參與 小組討論 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 球類入門 ◇第1章籃球-扭轉乾坤	2	南一國中健康與體育 單元七 球類入門	上課參與 技能測驗 分組競賽	
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 安全守護神 ◇第1章安全伴我行	1	南一國中健康與體育 單元三 安全守護神	上課參與 平時觀察 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。 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 球類入門 ◇第2章排球-高手過招	2	南一國中健康與體育 單元七 球類入門	上課參與 實務操作	
第十四週	複習	複習	3			
第十五週	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。 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 安全守護神 ◇第2章急救得來速	1	南一國中健康與體育 單元三 安全守護神	上課參與 平時觀察 小組討論 實作評量	

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
	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 球類入門 ◇第2章排球-高手過招	2	南一國中健康與體育 單元七 球類入門	上課參與 技能測驗 分組競賽	
第十六週	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-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 安全守護神 ◇第2章急救得來速	1	南一國中健康與體育 單元三 安全守護神	上課參與 平時觀察 小組討論 實作評量	【性別平等教育】 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 球類入門 ◇第3章羽球-先發制人	2	南一國中健康與體育 單元七 球類入門	上課參與 實務操作	
第十七週	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-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 安全守護神 ◇第2章急救得來速	1	南一國中健康與體育 單元三 安全守護神	上課參與 平時觀察 小組討論 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 球類入門 ◇第3章羽球-先發制人	2	南一國中健康與體育 單元七 球類入門	上課參與 技能測驗 分組競賽	
第十八週	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。	單元三 安全守護神 ◇第3章防災御守	1	南一國中健康與體育 單元三 安全守護神	上課參與 經驗分享	

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
	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。					
	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。 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-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 球類入門 ◇第4章足球-臨門一腳	2	南一國中健康與體育 單元七 球類入門	上課參與實務操作	
第十九週	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-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。	單元三 安全守護神 ◇第3章防災御守	1	南一國中健康與體育 單元三 安全守護神	上課參與資料蒐集與整理 紙筆測驗	
	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。 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-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 球類入門 ◇第4章足球-臨門一腳	2	南一國中健康與體育 單元七 球類入門	上課參與技能測驗 分組競賽	
第二十週	總複習	總複習	3			