

國立卓蘭高中附設國 113 學年度第一學期 八 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) 能辨別欣賞、喜歡與愛，了解健康的邀約、安全的約會方式，並學習情感維持與正確的結束方法。
- (2) 體認維護身體自主權的重要，建立性價值觀，認識性傳染病及預防方式。
- (3) 了解臺灣全民健保；破解國人就醫迷思，分析健保醫療浪費的原因；清楚正確的就醫流程；養成正確用藥態度與習慣；醫藥分業的注意事項。
- (4) 藥物濫用常見原因與種類；藥物濫用對社會的危害。
- (5) 藥物的拒絕技巧與原則，了解藥物濫用的戒治資源。
- (6) 了解不同貼紮類型的功能差異，並學習貼紮技術對身體運動的影響。
- (7) 認識標槍運動，成功做出完整標槍動作。
- (8) 認識三項全能的起源的起源及各種距離；體驗不同項目間的轉換過程及身體的感受。
- (9) 認識體操運動的脈絡，臺灣在國際體操領域的表現，學習體操地板動作的技巧。
- (10) 熟練換氣與划手的配合技巧，精進泳技並思考換氣策略。認識浮潛安全守則，學習浮潛技能與知識。
- (11) 理解藤球、桌球、橄欖球及壘球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-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。	◇第1章歌頌情誼	1	南一國中健康與體育單元1 愛，這件事	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。	◇第1章運動與貼紮	2	南一國中健康與體育單元4 貼心!就能安心!	上課參與 課堂問答 紙筆測驗 實務操作	
第二週	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。	◇第1章歌頌情誼	1	南一國中健康與體育單元1 愛，這件事	態度檢核 上課參與 小組討論	

	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。	◇第 1 章運動與貼紮	2	南一國中健康與體育 單元 4 貼心!就能安心!	上課參與 課堂問答 紙筆測驗 實務操作	
第三週	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。	◇第 1 章歌頌情誼	1	南一國中健康與體育 單元 1 愛，這件事	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。	◇第 1 章標槍千斤一擲	2	南一國中健康與體育 單元五 挑戰極限	上課參與 平時觀察 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。	◇第 2 章珍愛自我	1	南一國中健康與體育 單元 1 愛，這件事	上課參與 課堂問答 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。 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 2 章三項全能	2	南一國中健康與體育 單元五 挑戰極限	上課參與 觀察記錄 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。	◇第 2 章珍愛自我	1	南一國中健康與體育 單元 1 愛，這件事	上課參與 課堂問答 小組討論 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。	◇第 2 章三項全能	2	南一國中健康與體育 單元五 挑戰極限	上課參與 觀察記錄 態度檢核 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。	◇第 2 章珍愛自我	1	南一國中健康與體育單元 1 愛，這件事	上課參與 課堂問答 小組討論 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-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。	◇第 3 章競技體操地板	2	南一國中健康與體育單元五 挑戰極限	上課參與 平時觀察 態度檢核 技能測驗	
第七週	複習	複習	3			
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。	◇第 3 章「性」福「保」典	1	南一國中健康與體育單元 1 愛，這件事」	上課參與 小組討論 平時觀察	
	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。	◇第 3 章競技體操地板	2	南一國中健康與體育單元五 挑戰極限	上課參與 平時觀察 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。	◇第 3 章「性」福「保」典	1	南一國中健康與體育單元 1 愛，這件事」	上課參與 小組討論 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-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。	◇第 1 章捷泳無止息	2	南一國中健康與體育單元六 水上游龍	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。					
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。	◇第3章「性」福「保」典	1	南一國中健康與體育 單元1 愛，這件事	上課參與 小組討論 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。	◇第1章捷泳無止息	2	南一國中健康與體育 單元六 水上游龍	上課參與 態度檢核 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。					
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。					
	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。	◇第1章臺灣「醫」級棒	1	南一國中健康與體育 單元二 一生「醫」世	上課參與 平時觀察 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。	◇第2章浮潛深入潛出	2	南一國中健康與體育 單元六 水上游龍	上課參與 態度檢核 技能測驗	
	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-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。	◇第1章臺灣「醫」級棒	1	南一國中健康與體育 單元二 一生「醫」世	上課參與 平時觀察 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。				
	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。	◇第1章 籃球 跑動與配合	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-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。	◇第2章 正確用藥好安心	1	南一國中健康與體育 單元二 一生「醫」世	上課參與 平時觀察 小組討論
	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。	◇第1章 籃球 跑動與配合	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-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。	◇第2章 正確用藥好安心	1	南一國中健康與體育 單元二 一生「醫」世	上課參與 平時觀察 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-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。	◇第2章 桌球誰與爭鋒	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

	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。	◇第1章青春要玩不藥丸	1	南一國中健康與體育 單元三 「癮」爆新觀點	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。 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。	◇第2章桌球誰與爭鋒	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。	◇第1章青春要玩不藥丸	1	南一國中健康與體育 單元三 「癮」爆新觀點	上課參與 小組討論 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-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。	◇第3章羽球 致命一擊	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 分組競賽 技能測驗	
第十八週	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。	◇第2章毒來不毒往	1	南一國中健康與體育	態度檢核 小組討論	

				單元三 「癮」爆新觀點		
	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。	◇第3章羽球 致命一擊	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 分組競賽 技能測驗	
第十九週	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。	◇第2章毒來不毒往	1	南一國中健康與體育 單元三 「癮」爆新觀點	態度檢核 小組討論	
	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。	◇第4章壘球身手矯健	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	
第二十週	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。	◇第2章毒來不毒往	1	南一國中健康與體育 單元三 「癮」爆新觀點	態度檢核 心得分享 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。	◇第4章壘球身手矯健	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 學年度第二學期 八 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（60）節。

二、本學期學習目標：

- (一)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。
- (二)分析慢性病對臺灣人的健康威脅；體認並分析臺灣首要死因中各項癌症及心血管疾病的威脅程度，並懂得檢視自己的健康狀態。
- (三)覺察對老人化的刻板觀念，培養知老敬老的態度；覺知老化是人生必經過程，了解健康老化的原則和方法，了解對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。
- (四)了解危機意識，並能評估生活中潛在危機；認識校園霸凌狀況，詐騙時的處理方式及保護自己的方式。
- (五)認識隱私外洩可能帶來的影響，了解網路使用保護隱私的方法。
- (六)了解交通安全守則，認識基本路權概念。
- (七)體認 AED 與 CPR 的重要性並了解如何操作。
- (八)認識奧林匹克運動會，知曉主辦城市籌備如何影響當屆奧運；了解夏、冬季奧運；認識奧運風雲人物及對體壇的意義為何。
- (九)了解有氧運動的益處與正確跑步的概念，並習得慢跑的技巧。
- (十)懂得肌肉鍛鍊的原則，認識肌力與肌耐力，學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。
- (十一)能夠了解體操跳箱基本動作及練習方法，並能學會跳箱動作。
- (十二)學會仰泳腿部打水、手臂滑水和聯合動作，展現全身動作協調性。
- (十三)認識獨木舟、槳、救生衣的類型及獨木舟動作的原理；能做出獨木舟基本槳法。
- (十四)理解藤球、桌球、橄欖球及壘球的進階知識。

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-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。	◇第 1 章 GO 購「食」力讚	1	南一國中健康與體育單元一 消費中學堂	上課參與 平時觀察 資料蒐集 與整理	
	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，	◇第 1 章奧林匹克故事館 ◇第 2 章奧林匹克名人堂	2	南一國中健康與體育單元四 Olympic Games 運動誌	上課參與 小組討論 心得分享	

	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-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					
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。	◇第1章 GO 購「食」力讚	1	南一國中健康與體育 單元一 消費中學堂	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-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。	◇第1章慢跑	2	南一國中健康與體育 單元五 有氧、無氧運動	上課參與 態度檢核 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。	◇第2章健康消費實踐家	1	南一國中健康與體育 單元一 消費中學堂	上課參與 小組討論 分組報告 資料蒐集 與整理	
	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。	◇第2章彈力繩肌肉鍛鍊	2	南一國中健康與體育 單元五 有氧、無氧運動	上課參與 態度檢核	
第四週	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。	◇第2章健康消費實踐家	1	南一國中健康與體育 單元一 消費中學堂	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。	◇第2章彈力繩肌肉鍛鍊	2	南一國中健康與體育 單元五 有氧、無氧運動	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。	◇第1章慢性病危機與轉機 (上)	1	南一國中健康與體育 單元二 慢病驚心	上課參與 小組討論 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-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。	◇第3章器械體操跳箱	2	南一國中健康與體育 單元五 有氧、無氧運動	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。	◇第1章慢性病危機與轉機 (上)	1	南一國中健康與體育 單元二 慢病驚心	上課參與 小組討論 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-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。	◇第3章器械體操跳箱	2	南一國中健康與體育 單元五 有氧、無氧運動	上課參與 分組檢測 技能測驗	
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。 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。	◇第2章慢性病危機與轉機(下)	1	南一國中健康與體育 單元二 慢病驚心	上課參與 心得分享 平時觀察	
	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。	◇第1章仰泳趾高氣揚	2	南一國中健康與體育 單元六 力爭上游	上課參與 態度檢核 技能測驗	
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。 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。	◇第2章慢性病危機與轉機(下)	1	南一國中健康與體育 單元二 慢病驚心	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-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。	◇第1章仰泳趾高氣揚	2	南一國中健康與體育 單元六 力爭上游	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。	◇第3章愛譜生命最終章	1	南一國中健康與體育 單元二 慢病驚心	上課參與 平時觀察 心得分享 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。	◇第2章獨木舟划力出場在	2	南一國中健康與體育 單元六 力爭上游	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。					
第十一週	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。	◇第 1 章扭轉危機保安康	1	南一國中健康與體育 單元三 安全防護網	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。	◇第 1 章藤球空中格鬥	2	南一國中健康與體育 單元七 球類進階	上課參與 態度檢核	
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。	◇第 1 章扭轉危機保安康	1	南一國中健康與體育 單元三 安全防護網	上課參與 平時觀察 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。	◇第 1 章藤球空中格鬥	2	南一國中健康與體育 單元七 球類進階	上課參與 分組競賽 技能測驗	
第十三週	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。	◇第 2 章網球安全	1	南一國中健康與體育 單元三 安全防護網	上課參與 平時觀察 經驗分享	
	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。	◇第 2 章桌球蓄勢待發	2	南一國中健康與體育 單元七 球類進階	上課參與 態度檢核	
第十四週	複習	複習	3			
第十五週	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。	◇第 2 章網球安全	1	南一國中健康與體育 單元三 安全防護網	上課參與 平時觀察 經驗分享	

	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。	◇第2章桌球蓄勢待發	2	南一國中健康與體育 單元七 球類進階	上課參與 態度檢核	
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。	◇第3章馬路如虎口	1	南一國中健康與體育 單元三 安全防護網	上課參與 平時觀察 小組討論 心得分享	
	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。	◇第3章羽日俱進	2	南一國中健康與體育 單元七 球類進階	上課參與 態度檢核	
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。	◇第3章馬路如虎口	1	南一國中健康與體育 單元三 安全防護網	上課參與 平時觀察 小組討論 心得分享	
	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。	◇第3章羽日俱進	2	南一國中健康與體育 單元七 球類進階	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	◇第4章生命之鏈	1	南一國中健康與體育 單元三 安全防護網	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4章壘球攻守兼備	2	南一國中健康與體育 單元七 球類進階	上課參與 態度檢核	
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	◇第4章生命之鏈	1	南一國中健康與體育 單元三 安全防護網	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 4 章壘球攻守兼備	2	南一國中健康與體育 單元七 球類進階	上課參與 態度檢核 技能測驗	
第二十週	總複習	總複習	3			