

學習領域課程計畫

苗栗縣 鶴岡 國民中學 109 學年度 七 年級上學期 健體 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(0)節，本學期共(51)節。

二、本學期學習目標：(以條列式文字敘述)

- (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		預備週				
第2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	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	

	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-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。 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
	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
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 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
	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 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

	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。	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。 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 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 6 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。 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 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	
第 7 週		第一次段考週				
第 8 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	
	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 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	單元一 健康加油「讚」	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	

	動學習與創新求變的能力。	◇第3章 愛眼護齒保健康			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。	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-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 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 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 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 青春事件簿 ◇第2章 青春誰人知	1	南一國中健康與體育 單元二 青春事件簿	上課參與 平時觀察 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 14 週		第二次段考週				
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 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 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「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	
第 17 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 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。	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 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。	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。 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 20 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 21 週		第三次段考週				

一、本領域每週學習節數(3)節，銜接或補強節數(0)節，本學期共(51)節。

二、本學期學習目標：(以條列式文字敘述)

- (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：(各校自行視需要決定是否呈現)

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。 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	
	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-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	單元四 Baseball 運動誌 ◇第 1 章 從棒球看臺灣 ◇第 2 章 臺灣棒球名人堂	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	

	式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。					
第 2 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。 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 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 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。 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 酒後誤事	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-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-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 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 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-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 酒後誤事	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	

	<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>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 競技體適能 ◇第2章 專項適能</p>	2	<p>南一國中健康與體育 單元五 競技體適能</p>	<p>上課參與 分組檢測 技能測驗</p>	
第5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-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。</p>	<p>單元一 「癮」形大危機 ◇第3章 紅脣危機</p>	1	<p>南一國中健康與體育 單元一 「癮」形大危機</p>	<p>上課參與 小組討論 分組報告</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-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-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 競技體適能 ◇第2章 專項適能</p>	2	<p>南一國中健康與體育 單元五 競技體適能</p>	<p>上課參與 分組檢測 技能測驗</p>	
第6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-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。</p>	<p>單元一 「癮」形大危機 ◇第3章 紅脣危機</p>	1	<p>南一國中健康與體育 單元一 「癮」形大危機</p>	<p>上課參與 資料蒐集與整理 紙筆測驗</p>	

	<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-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。</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>單元六 展臂優游</p> <p>◇第1章 捷泳 水中協奏曲</p>	2	<p>南一國中健康與體育 單元六 展臂優游</p>	<p>上課參與 技能測驗</p>	
第7週		<p>第一次段考</p>				
第8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>單元一 「癮」形大危機</p> <p>◇第4章 青春不迷「網」</p>	1	<p>南一國中健康與體育 單元一 「癮」形大危機</p>	<p>上課參與 經驗分享 紙筆測驗</p>	
	<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-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。</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>單元六 展臂優游</p> <p>◇第1章 捷泳 水中協奏曲</p>	2	<p>南一國中健康與體育 單元六 展臂優游</p>	<p>上課參與 技能測驗</p>	

第 9 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>單元二 全境擴散 ◇第 1 章 傳染病情報站</p>	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	
	<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 展臂優游 ◇第 2 章 救生伸拋划 接力同在</p>	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 10 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>單元二 全境擴散 ◇第 1 章 傳染病情報站</p>	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	
	<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 展臂優游 ◇第 2 章 救生伸拋划 接力同在</p>	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 11 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>單元二 全境擴散 ◇第 2 章 打擊傳染病</p>	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	
	<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>單元七 球類入門 ◇第 1 章 籃球-扭轉乾坤</p>	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 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。	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 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 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 14 週		第二次段考				
第 15 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-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 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。 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 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。 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 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。 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 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	
	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 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 19 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-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。</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>單元三 安全守護神 ◇第 3 章 防災御守</p>	1	<p>南一國中健康與體育 單元三 安全守護神</p>	<p>上課參與 資料蒐集與整理 紙筆測驗</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>單元七 球類入門 ◇第 4 章 足球-臨門一腳</p>	2	<p>南一國中健康與體育 單元七 球類入門</p>	<p>上課參與 技能測驗 分組競賽</p>	
第 20 週		第三次段考				
第 21 週		休業式				