

## 學習領域課程計畫

### 苗栗縣 鶴岡 國民中學 109 學年度 八 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。
- (二) 體認維護身體自主權的重要，建立性價值觀，認識性病及預防方式。
- (三) 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。
- (四) 藥物濫用常見原因與種類；藥物濫用對社會的危害。
- (五) 藥物的拒絕技巧與原則，了解藥物濫用的戒治資源。
- (六) 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。
- (七) 認識標槍運動，成功做出完整標槍動作。
- (八) 認識三項全能的起源的起源及各種距離；了解戶外進行三項全能與專項運動有何差異；體驗不同項目間的轉換過程及身體的感受。
- (九) 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。
- (十) 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。
- (十一) 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。

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-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<br>單元1 愛，這件事    | 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。<br>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全 | ◇第1章 運動與貼紮 | 2  | 南一國中健康與體育<br>單元4 貼心!就能安心! | 上課參與<br>課堂問答<br>紙筆測驗<br>實務操作 |    |

|       |   |                |   |                         |                              |  |
|-------|---|----------------|---|-------------------------|------------------------------|--|
|       | 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 3 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<br>單元 1 愛，這件事 | 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。   | ◇第 1 章 標槍 千斤一擲 | 2 | 南一國中健康與體育<br>單元五 挑戰極限   | 上課參與<br>平時觀察<br>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。  | ◇第 2 章 珍愛自我    | 1 | 南一國中健康與體育<br>單元 1 愛，這件事 | 上課參與<br>課堂問答<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。<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。 | ◇第 2 章 三項全能    | 2 | 南一國中健康與體育<br>單元五 挑戰極限   | 上課參與<br>觀察記錄<br>態度檢核<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。  | ◇第 2 章 珍愛自我    | 1 | 南一國中健康與體育<br>單元 1 愛，這件事 | 上課參與<br>課堂問答<br>小組討論<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。 | ◇第 2 章 三項全能    | 2 | 南一國中健康與體育<br>單元五 挑戰極限   | 上課參與<br>觀察記錄<br>態度檢核<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。  | ◇第 2 章 珍愛自我    | 1 | 南一國中健康與體育<br>單元 1 愛，這件事 | 上課參與<br>課堂問答<br>小組討論<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、   | ◇第 3 章 競技體操 地板 | 2 | 南一國中健康與體育<br>單元五 挑戰極限   | 上課參與<br>平時觀察                 |  |

|        |   |                 |   |                          |                              |  |
|--------|---|-----------------|---|--------------------------|------------------------------|--|
|        | 自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。<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。   |                 |   |                          | 態度檢核<br>技能測驗                 |  |
| 第 7 週  |   | 第一次段考週          |   |                          |                              |  |
| 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。   | ◇第 3 章 「性」福「保」典 | 1 | 南一國中健康與體育<br>單元 1 愛，這件事」 | 上課參與<br>小組討論<br>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。<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。  | ◇第 3 章 競技體操 地板  | 2 | 南一國中健康與體育<br>單元五 挑戰極限    | 上課參與<br>平時觀察<br>態度檢核<br>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。   | ◇第 3 章 「性」福「保」典 | 1 | 南一國中健康與體育<br>單元 1 愛，這件事」 | 上課參與<br>小組討論<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-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。 | ◇第 1 章 捷泳 泳無止息  | 2 | 南一國中健康與體育<br>單元六 水上游龍    | 上課參與<br>態度檢核<br>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。   | ◇第 3 章 「性」福「保」典 | 1 | 南一國中健康與體育<br>單元 1 愛，這件事」 | 上課參與<br>小組討論<br>紙筆測驗         |  |
|        | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度   | ◇第 1 章 捷泳 泳無止息  | 2 | 南一國中健康與體育                | 上課參與                         |  |

|        |  |                |   |                         |                              |  |
|--------|--|----------------|---|-------------------------|------------------------------|--|
|        | <p>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-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-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> |                |   | 單元六 水上游龍                | 態度檢核<br>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>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>   | ◇第 1 章 健保「醫」級棒 | 1 | 南一國中健康與體育<br>單元二 一生「醫」世 | 上課參與<br>平時觀察<br>心得分享         |  |
|        | <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-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。</p>   | ◇第 2 章 浮潛 深入潛出 | 2 | 南一國中健康與體育<br>單元六 水上游龍   | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗         |  |
| 第 12 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-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>   | ◇第 1 章 健保「醫」級棒 | 1 | 南一國中健康與體育<br>單元二 一生「醫」世 | 上課參與<br>平時觀察<br>心得分享         |  |
|        | <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>  | ◇第 1 章 藤球 空中格鬥 | 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 | <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>  | ◇第 2 章 正確用藥好安心 | 1 | 南一國中健康與體育<br>單元二 一生「醫」世 | 上課參與<br>平時觀察<br>小組討論         |  |

|        |  |              |   |                          |                              |  |
|--------|--|--------------|---|--------------------------|------------------------------|--|
|        | 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。   |              |   |                          |                              |  |
|        | 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<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 |  | 第二次段考週       |   |                          |                              |  |
| 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。<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。  | ◇第2章 正確用藥好安心 | 1 | 南一國中健康與體育<br>單元二 一生「醫」世  | 上課參與<br>平時觀察<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-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。 | ◇第2章 桌球 誰與爭鋒 | 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 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。   | ◇第1章 青春要玩不藥丸 | 1 | 南一國中健康與體育<br>單元三 「癮」爆新觀點 | 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。<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   | ◇第2章 桌球 誰與爭鋒 | 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         |  |

|        |  |               |   |                          |                              |  |
|--------|--|---------------|---|--------------------------|------------------------------|--|
|        | 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。   |               |   |                          |                              |  |
| 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。   | ◇第1章 青春要玩不藥丸  | 1 | 南一國中健康與體育<br>單元三 「癮」爆新觀點 | 上課參與<br>小組討論<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-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。 | ◇第3章 橄欖球 攻其不備 | 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>分組競賽<br>技能測驗 |  |
| 第 18 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<br>單元三 「癮」爆新觀點 | 態度檢核<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。<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。<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3章 橄欖球 攻其不備 | 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>分組競賽<br>技能測驗 |  |
| 第 19 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<br>單元三 「癮」爆新觀點 | 態度檢核<br>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  | ◇第4章 壘球 身手矯健  | 2 | 南一國中健康與體育                | 上課參與<br>態度檢核                 |  |

|        |   |              |   |                          |                              |  |
|--------|---|--------------|---|--------------------------|------------------------------|--|
|        | 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 球類入門                 | 技能測驗<br>分組競賽                 |  |
| 第 20 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<br>單元三 「癮」爆新觀點 | 態度檢核<br>心得分享<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。 | ◇第4章 壘球 身手矯健 | 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 21 週 |   | 第三次段考週       |   |                          |                              |  |

苗栗縣 鶴岡 國民中小學 109 學年度 八 年級 下學期 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) 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：（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-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<br>單元一 消費中學堂             | 上課參與<br>平時觀察<br>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。<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-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 1 章 奧林匹克故事館<br>◇第 2 章 奧林匹克名人堂 | 2  | 南一國中健康與體育<br>單元四 Olympic Games 運動誌 | 上課參與<br>小組討論<br>心得分享    |    |



|       |   |                        |   |                          |                                 |  |
|-------|---|------------------------|---|--------------------------|---------------------------------|--|
| 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。  | ◇第 1 章 GO 購「食」力讚       | 1 | 南一國中健康與體育<br>單元一 消費中學堂   | 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-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<br>單元五 有氣、無氣運動 | 上課參與<br>態度檢核<br>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。  | ◇第 2 章 健康消費實踐家         | 1 | 南一國中健康與體育<br>單元一 消費中學堂   | 上課參與<br>小組討論<br>分組報告<br>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。<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。         | ◇第 2 章 彈力繩肌肉鍛鍊         | 2 | 南一國中健康與體育<br>單元五 有氣、無氣運動 | 上課參與<br>態度檢核                    |  |
| 第 4 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<br>單元一 消費中學堂   | 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。         | ◇第 2 章 彈力繩肌肉鍛鍊         | 2 | 南一國中健康與體育<br>單元五 有氣、無氣運動 | 上課參與<br>態度檢核<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。  | ◇第 1 章 慢性病危機與轉機<br>(上) | 1 | 南一國中健康與體育<br>單元二 慢病驚心    | 上課參與<br>小組討論<br>分組報告            |  |

|     |   |                      |   |                          |                      |  |
|-----|---|----------------------|---|--------------------------|----------------------|--|
|     | <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> | ◇第3章 器械體操 跳箱         | 2 | 南一國中健康與體育<br>單元五 有氧、無氧運動 | 上課參與<br>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。  | ◇第1章 慢性病危機與轉機<br>(上) | 1 | 南一國中健康與體育<br>單元二 慢病驚心    | 上課參與<br>小組討論<br>分組報告 |  |
|     | <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> | ◇第3章 器械體操 跳箱         | 2 | 南一國中健康與體育<br>單元五 有氧、無氧運動 | 上課參與<br>分組檢測<br>技能測驗 |  |
| 第7週 |   | 第一次段考                |   |                          |                      |  |
| 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>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>  | ◇第2章 慢性病危機與轉機<br>(下) | 1 | 南一國中健康與體育<br>單元二 慢病驚心    | 上課參與<br>心得分享<br>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。<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。 | ◇第1章 仰泳 趾高氣揚         | 2 | 南一國中健康與體育<br>單元六 力爭上游  | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗         |  |
| 第9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。    | ◇第2章 慢性病危機與轉機<br>(下) | 1 | 南一國中健康與體育<br>單元二 慢病驚心  | 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-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<br>單元六 力爭上游  | 上課參與<br>態度檢核<br>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。  | ◇第3章 銀髮新態度           | 1 | 南一國中健康與體育<br>單元二 慢病驚心  | 上課參與<br>平時觀察<br>心得分享<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-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 獨木舟 划力出場在       | 2 | 南一國中健康與體育<br>單元六 力爭上游  | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗         |  |
| 第11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 人身安全線           | 1 | 南一國中健康與體育<br>單元三 安全防護網 | 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。   | ◇第1章 藤球 藤空躍起         | 2 | 南一國中健康與體育<br>單元七 球類進階  | 上課參與<br>態度檢核                 |  |

|        |  |                 |   |                        |                              |  |
|--------|--|-----------------|---|------------------------|------------------------------|--|
| 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。  | ◇第 1 章 人身安全線    | 1 | 南一國中健康與體育<br>單元三 安全防護網 | 上課參與<br>平時觀察<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。   | ◇第 1 章 藤球 藤空躍起  | 2 | 南一國中健康與體育<br>單元七 球類進階  | 上課參與<br>分組競賽<br>技能測驗         |  |
| 第 13 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 虛擬搜查線    | 1 | 南一國中健康與體育<br>單元三 安全防護網 | 上課參與<br>平時觀察<br>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。<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 2 章 桌球 蓄勢待發  | 2 | 南一國中健康與體育<br>單元七 球類進階  | 上課參與<br>態度檢核                 |  |
| 第 14 週 |  | 第二次段考           |   |                        |                              |  |
| 第 15 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 虛擬搜查線    | 1 | 南一國中健康與體育<br>單元三 安全防護網 | 上課參與<br>平時觀察<br>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。<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 2 章 桌球 蓄勢待發  | 2 | 南一國中健康與體育<br>單元七 球類進階  | 上課參與<br>態度檢核                 |  |
| 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。  | ◇第 3 章 馬路如虎口    | 1 | 南一國中健康與體育<br>單元三 安全防護網 | 上課參與<br>平時觀察<br>小組討論<br>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 橄欖球 攻防之間 | 2 | 南一國中健康與體育<br>單元七 球類進階  | 上課參與<br>態度檢核                 |  |

|        |   |                 |   |                        |                              |  |
|--------|---|-----------------|---|------------------------|------------------------------|--|
| 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。 | ◇第 3 章 馬路如虎口    | 1 | 南一國中健康與體育<br>單元三 安全防護網 | 上課參與<br>平時觀察<br>小組討論<br>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 橄欖球 攻防之間 | 2 | 南一國中健康與體育<br>單元七 球類進階  | 上課參與<br>態度檢核<br>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  | ◇第 4 章 生命之鏈     | 1 | 南一國中健康與體育<br>單元三 安全防護網 | 上課參與<br>小組討論<br>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<br>單元七 球類進階  | 上課參與<br>態度檢核                 |  |
| 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  | ◇第 4 章 生命之鏈     | 1 | 南一國中健康與體育<br>單元三 安全防護網 | 上課參與<br>小組討論<br>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<br>單元七 球類進階  | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗         |  |
| 第 20 週 |   | 第三次段考           |   |                        |                              |  |
| 第 21 週 |   | 休業式             |   |                        |                              |  |