

苗栗縣鶴岡國民中學 110 學年度 二 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()節，本學期共(63)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，認識性傳染病及預防方式。
- (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；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 | 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 愛，這件事 第1章 歌頌情誼 | 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 貼心！就能安心！ 第1章 運動與貼紮 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片 肌內效貼布 人工敷膜 運動貼布 彈性繃帶 剪裁工具 | 上課參與 實務操作 | |

| | | | | | | |
|-------|---|---------------------------------|---|--|----------------------|--|
| 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。 | 單元一 愛，這件事 第 1 章 歌頌情誼 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 實作評量 上課參與 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 挑戰極限 第 1 章 標槍 千斤一擲 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片 標槍 藥球 羽球 角錐 網球 掃把 | 實作評量 上課參與 觀察記錄 | |
| 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。 | 單元一 愛，這件事 第 2 章 珍愛自我 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與 課堂問答 小組討論 | |
| 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。 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 挑戰極限 第 2 章 三項全能 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片 自行車 自行車安全帽 碼表 小角錐 | 上課參與 觀察記錄 態度檢核 | |
| 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 愛，這件事 第 2 章 珍愛自我 | 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-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 挑戰極限 第 2 章 三項全能 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片 自行車 自行車安全帽 | 上課參與 技能測驗 態度檢核 | |

| | | | | | | |
|-------|--|-----------------------------------|---|--|------------------------------|--|
| | 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。 | | | 碼表 小角錐 | | |
| 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 愛，這件事 第 2 章 珍愛自我 | 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-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。 | 單元五 挑戰極限 第 3 章 競技體操 地板 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片 地墊 斜坡墊 方形墊 | 上課參與 平時觀察 態度檢核 | |
| 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。 | 單元一 愛，這件事 第 3 章 「性」福「保」典 | 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 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-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 挑戰極限 第 3 章 競技體操 地板 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片 地墊 斜坡墊 方形墊 | 上課參與 平時觀察 態度檢核 | |
| 第 7 週 | | 第一次段考 | | | | |
| 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。 | 單元一 愛，這件事 第 3 章 「性」福「保」典 | 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 水上游龍 第 1 章 捷泳 泳無止息 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片 浮板 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | |

| | | | | | |
|--------|--|---|---|--|--|
| | <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-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> | | | | |
| 第 9 週 | <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 愛，這件事 第 3 章 「性」福「保」典</p> | 1 | <p>教科書 習作 投影片 教學影片</p> | <p>上課參與 小組討論 態度檢核 紙筆測驗</p> |
| 第 9 週 | <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-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> | <p>單元六 水上游龍 第 1 章 捷泳 泳無止息</p> | 2 | <p>教科書 習作 投影片 教學影片 浮板</p> | <p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p> |
| 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-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>單元二 一生「醫」世 第 1 章 臺灣「醫」級棒</p> | 1 | <p>教科書 習作 投影片 教學影片</p> | <p>上課參與 平時觀察 態度檢核 心得分享</p> |
| 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-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> | <p>單元六 水上游龍 第 2 章 浮潛 深入潛出</p> | 2 | <p>教科書 習作 投影片 教學影片 浮潛面鏡 呼吸管 浮板</p> | <p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p> |

| | | | | | | |
|--------|---|-----------------------------------|---|---|--------------------------------------|--|
| | | | | 象棋 白板 | | |
| 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-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 一生「醫」世 第 1 章 臺灣「醫」級棒 | 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 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-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。 | 單元六 水上游龍 第 2 章 浮潛 深入潛出 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片 浮潛面鏡 呼吸管 浮板 象棋 白板 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | |
| 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-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 一生「醫」世 第 2 章 正確用藥好安心 | 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-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 藤球 空中格鬥 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片 水桶 藤球 羽球柱 羽球網 角錐 | 上課參與 態度檢核 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。 | 單元二 一生「醫」世 第 2 章 正確用藥好安心 | 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 | |

| | | | | | |
|--------|--|------------------------------------|---|--|------------------------------|
| | 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 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。 | 單元七 球類入門 第 1 章 藤球 空中格鬥 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片 水桶 藤球 羽球柱 羽球網 角錐 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽 |
| 第 14 週 | | 第二次段考 | | | |
| 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。 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 一生「醫」世 第 2 章 正確用藥好安心 | 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 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-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 桌球 誰與爭鋒 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片 籃子 粉筆 空白紙張 | 上課參與 態度檢核 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 「癮」爆新觀點 第 1 章 青春要玩不藥丸 | 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 紙筆測驗 |

| | | | | | | |
|--------|---|--|---|---|--|--|
| 第 16 週 | <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-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 2 章 桌球 誰與爭鋒</p> | 2 | <p>教科書 習作 投影片 教學影片 籃子 粉筆 空白紙張</p> | <p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p> | |
| 第 17 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>單元三 「癮」爆新觀點 第 1 章 青春要玩不藥丸</p> | 1 | <p>教科書 習作 投影片 教學影片</p> | <p>上課參與 平時觀察 小組討論 紙筆測驗</p> | |
| 第 17 週 | <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-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 3 章 橄欖球 攻其不備</p> | 2 | <p>教科書 習作 投影片 教學影片 號碼衣 三角錐</p> | <p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p> | |
| 第 18 週 | <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>單元三 「癮」爆新觀點 第 2 章 毒來不毒往</p> | 1 | <p>教科書 習作 投影片 教學影片</p> | <p>上課參與 平時觀察 分組討論</p> | |
| 第 18 週 | <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-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</p> | <p>單元七 球類入門 第 3 章 橄欖球 攻其不備</p> | 2 | <p>教科書 習作 投影片 教學影片 號碼衣 三角錐</p> | <p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p> | |

| | | | | | | |
|--------|---|----------------------------------|---|--|------------------------------|--|
| | 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 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。 | 單元三 「癮」爆新觀點 第 2 章 毒來不毒往 | 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-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 4 章 壘球 身手矯健 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片 三角錐 棒球或壘球手套 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 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。 | 單元三 「癮」爆新觀點 第 2 章 毒來不毒往 | 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-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 4 章 壘球 身手矯健 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片 三角錐 棒球或壘球手套 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽 | |
| 第 21 週 | | 第三次段考 休業式 | | | | |

六、補充說明（例如：說明本學期未能規劃之課程銜接內容，提醒下學期課程規劃需注意事項……）

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：(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，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。 | 單元一 消費中學堂 第 1 章 GO 購「食」力讚 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 食品添加物相關新聞與外包裝 | 上課參與 小組討論 分組報告 | |
| 第 1 週 | 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 Olympic Games 運動誌 第 1 章 奧林匹克故事館 | 2 | 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 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 消費中學堂 第 1 章 GO 購「食」力讚 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 食品添加物相關新聞與外包裝 有機與健康食品標誌 | 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。 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。 | 單元五 有氧、無氧運動 第 1 章 慢跑 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學 碼表 個人電子錶 智慧型手機 | 上課參與 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 消費中學堂 第 2 章 健康消費實踐家 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 消費爭議相關新聞 | 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。 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 有氧、無氧運動 第 2 章 彈力繩肌肉鍛鍊 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片 彈力繩(帶) 瑜珈墊或軟墊 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | |
| 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。 | 單元一 消費中學堂 第 2 章 健康消費實踐家 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 消費爭議相關新聞 | 上課參與 小組討論 分組報告 | |
| 第 4 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 有氧、無氧運動 第 2 章 彈力繩肌肉鍛鍊 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片 彈力繩(帶) 瑜珈墊或軟墊 | 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 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 慢病驚心 第 1 章 慢性病情報站(上) | 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 | |
| 第 5 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-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 有氧、無氧運動 第 3 章 器械體操 跳箱 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片 地墊 跳板 落地墊 跳箱 方形墊 | 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。 | 單元二 慢病驚心 第 1 章 慢性病情報站(上) | 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-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。 | 單元五 有氧、無氧運動 第 3 章 器械體操 跳箱 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片 地墊 跳板 落地墊 跳箱 方形墊 | 上課參與 分組檢測 技能測驗 | |
| 第 7 週 | | 第一次段考 | | | | |
| 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-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 慢病驚心 第 2 章 慢性病情報站(下) | 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。 | 單元六 力爭上游 第 1 章 仰泳 趾高氣揚 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片 浮板 浮條 塑膠杯 | 上課參與 技能測驗 動作檢核 | |
| 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。 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 慢病驚心 第 2 章 慢性病情報站(下) | 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 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 力爭上游 第 1 章 仰泳 趾高氣揚 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片 浮板 浮條 塑膠杯 | 上課參與 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 慢病驚心 第 3 章 愛譜生命最終章 | 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 10 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 力爭上游 第 2 章 獨木舟 划力出場 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片 獨木舟 槳 救生衣 高密度泡棉墊 膠帶或童軍繩 救生圈 | 上課參與 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。 | 單元三 安全防護網 第 1 章 扭轉危機保安康 | 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 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。 | 單元七 球類進階 第 1 章 藤球 藤空躍起 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片 羽球柱 羽球網 藤球 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | |
| 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。 | 單元三 安全防護網 第 1 章 扭轉危機保安康 | 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 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。 | 單元七 球類進階 第 1 章 藤球 藤空躍起 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片 羽球柱 羽球網 藤球 | 上課參與 態度檢核 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。 | 單元三 安全防護網 第 2 章 網住安全 | 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-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 2 章 桌球 蓄勢待發 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片 籃子 桌球拍 桌球 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | |
| 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。 | 單元三 安全防護網 第 2 章 網住安全 | 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 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 2 章 桌球 蓄勢待發 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 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。 | | | 籃子 桌球拍 桌球 | | |
| 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 安全防護網 第 3 章 馬路如虎口 | 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 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。 | 單元七 球類進階 第 3 章 橄欖球 攻防之間 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片 哨子 號碼衣 三角錐 | 上課參與 分組競賽 | |
| 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 安全防護網 第 3 章 馬路如虎口 | 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 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。 | 單元七 球類進階 第 3 章 橄欖球 攻防之間 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片 哨子 號碼衣 三角錐 | 上課參與 分組競賽 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 安全防護網 第 4 章 生命之鏈 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與 經驗分享 同儕檢核 | |
| 第 18 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。 | 單元七 球類進階 第 4 章 壘球 攻守兼備 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片 手套 壘球 寶特瓶 羽球球桶 籃子 其他各式球類 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | |

| | | | | | | |
|--------|---|---------------------------------|---|---|------------------------------|--|
| 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 安全防護網 第 4 章 生命之鏈 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與 經驗分享 實務操作 紙筆測驗 | |
| 第 19 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。 | 單元七 球類進階 第 4 章 壘球 攻守兼備 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片 手套 壘球 寶特瓶 羽球球桶 籃子 其他各式球類 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | |
| 第 20 週 | | 第三次段考 結業式 | 1 | | | |