

苗栗縣 鶴岡國民中學 110 學年度 三 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)

1. 覺察自己的體型觀，並進一步了解形成原因。揭開體型變化的真相，形塑健康且適合的體型觀。
2. 以客觀的標準評估自己的體型，並了解不良的體型對健康的影響。
3. 學會檢視自己的生活習慣，並覺察生活習慣對體型造成的影響，提出適切的改善策略，持續修正與進行。
4. 增進人際關係的策略、我訊息的溝通方式與衝突解決的技巧。
5. 促進家庭關係與解決衝突的方法，及遇到家庭暴力時的處理方式。
6. 網路交友與一般交友的差異、交友過程，以及與網友見面時的安全注意事項。
7. 了解壓力的影響、因應方式與調適壓力的技能。
8. 了解情緒的影響、因應方式與情緒管理的技巧。
9. 學習促進心理健康以及預防他人與自我傷害的方法。
10. 認識休閒的意涵與方法，並學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫。
11. 從正反手的基本盤傳接入門，體驗飛盤樂趣。
12. 了解彩球舞蹈與流行街舞的魅力。
13. 認識扯鈴基本動作及簡易花式技巧。
14. 了解跳繩的好處，並學習練習單人、雙人及多人跳繩的遊戲。
15. 學習八人制拔河的个人與團體技巧，並在賽程中發揮戰術。
16. 學習網球、棒球、高爾夫球的基本規則及基礎動作。遵守場上安全及遊戲規則。

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-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 體型由我塑 第1章 體型覺醒 | 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 逆風飛翔 第1章 飛盤 盤旋之際 | 2 | 塑膠飛盤 躲避飛盤 角錐 標盤 碼錶 哨子 | 上課參與 實務操作 分組競賽 技能測驗 | |

| | | | | | | |
|-------|---|----------------------------------|---|--|-------------------------------------|--|
| 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 體型由我塑 第 2 章 體型方程式 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 皮尺 | 實作評量 上課參與 健康狀況自評表或檢核表 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-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 逆風飛翔 第 1 章 飛盤 盤旋之際 | 2 | 塑膠飛盤 躲避飛盤 角錐 標盤 碼錶 哨子 | 實作評量 上課參與 觀察記錄 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 體型由我塑 第 2 章 體型方程式 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 皮尺 | 上課參與 課堂問答 小組討論 | |
| 第 3 週 | 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 舞林高手 第 1 章 啦啦隊 魅力四射 | 2 | 音樂播放器材或喇叭 BPM130~155 不同的快節奏啦 啦啦隊音樂 | 上課參與 觀察記錄 態度檢核 | |
| 第 4 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 體型由我塑 第 3 章 健康我最「型」 | 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-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 舞林高手 第 1 章 啦啦隊 魅力四射 | 2 | 音樂播放器材或喇叭 BPM130~155 不同的快節奏啦 啦啦隊音樂 | 上課參與 技能測驗 態度檢核 | |
| 第 5 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 體型由我塑 第 3 章 健康我最「型」 | 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-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。 | 單元五 舞林高手 第 2 章 街舞 舞領風潮 | 2 | 教學影片 嘻哈風格的音樂選曲大約 5 首 音樂播放器 撲克牌 | 上課參與 平時觀察 態度檢核 | |

| | | | | | | |
|-------|--|---------------------------------|---|---|----------------------|--|
| | 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 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。 | 單元二 人際新觀點 第 1 章 青春情誼 | 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 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。 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 舞林高手 第 2 章 街舞 舞領風潮 | 2 | 1. 教學影片 2. 嘻哈風格的音樂選曲大約 5 首 3. 音樂播放器 4. 撲克牌 | 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。 | 單元二 人際新觀點 第 1 章 青春情誼 | 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 民俗運動 第 1 章 扯鈴 螞蟻上樹 | 2 | 鈴 鈴繩 鈴棍 哨子 | 上課參與 態度檢核 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。 | 單元二 人際新觀點 第 2 章 我們這一家 | 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 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 民俗運動 第 1 章 扯鈴 螞蟻上樹 | 2 | 鈴 鈴繩 鈴棍 哨子 | 上課參與 態度檢核 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。 | 單元二 人際新觀點 第 2 章 我們這一家 | 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 | |
| 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。 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 民俗運動 第 2 章 跳繩 繩力超人 | 2 | 跳繩 哨子 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | |
| 第 11 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。 | 單元二 人際新觀點 第 3 章 雲端停看聽 | 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 | |
| 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。 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 民俗運動 第 2 章 跳繩 繩力超人 | 2 | 跳繩 哨子 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | |
| 第 12 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。 | 單元二 人際新觀點 第 3 章 雲端停看聽 | 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-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 民俗運動 第 3 章 拔河 力拔山河 | 2 | 3.5 公尺圓周 12~14 公分之繩 子 1~2 條 哨子 三角錐 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽 | |
| 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。 | 單元三 心情點播站 第 1 章 釋放壓力鍋 | 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 | |

| | | | | | | |
|--------|--|----------------------------------|---|---|------------------------------|--|
| | | | | 氣球 | | |
| 第 13 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 民俗運動 第 3 章 拔河 力拔山河 | 2 | 3.5 公尺圓周 12~14 公分之繩子 1~2 條 哨子 三角錐 | 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-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 心情點播站 第 1 章 釋放壓力鍋 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 氣球 | 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-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 1 章 網球 網前悍將 | 2 | 網球 球筒 網球拍 三角錐 網球影片 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | |
| 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 心情點播站 第 2 章 EQ「心」世界 | 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 | |
| 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。 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 1 章 網球 網前悍將 | 2 | 網球 球筒 網球拍 三角錐 網球影片 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | |
| 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。 | 單元三 心情點播站 第 2 章 EQ「心」世界 | 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 | |

| | | | | | | |
|--------|---|-----------------------------------|---|--|------------------------------|--|
| 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。 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。 | 單元七 球類進階 第 2 章 棒球 固若金湯 | 2 | 棒球 棒球手套 壘包 備網 棒球袋 角錐 標盤 碼錶 | 上課參與 態度檢核 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 心情點播站 第 3 章 守住珍貴生命 | 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 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。 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。 | 單元七 球類進階 第 2 章 棒球 固若金湯 | 2 | 棒球 棒球手套 壘包 備網 棒球袋 角錐 標盤 碼錶 | 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 心情點播站 第 3 章 守住珍貴生命 | 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-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 3 章 高爾夫球 一桿進洞 | 2 | 球棒 籃球 網球 羽球拍及羽球 高爾夫球 空洞練習球 海綿球 高爾夫球桿 三角錐 高爾夫球影片 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽 | |
| 第 20 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。 | 單元三 心情點播站 | 1 | 教科書 習作 | 上課參與 平時觀察 分組討論 | |

| | | | | | | |
|--------|--|-----------------------------------|---|--|------------------------------|--|
| | | 第 4 章 休閒「心」生活 | | 投影片 教學影片 | 紙筆測驗 | |
| 第 20 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 3 章 高爾夫球 一桿進洞 | 2 | 球棒 籃球 網球 羽球拍及羽球 高爾夫球 空洞練習球 海綿球 高爾夫球桿 三角錐 高爾夫球影片 | 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……）

苗栗縣鶴岡國民中學 110 學年度 二 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()節，本學期共(54)節。

二、本學期學習目標：(以條列式文字敘述)

1. 了解社區與你之間的關係，評估其潛在危機，並認識社區相關守則與法令，以擬定安全策略。
2. 了解社區健康營造，並學習如何運用資源與策略，促進社區健康。
3. 體認環境汙染對健康的影響，並反思環境汙染與人類的關係，進而了解臺灣各項汙染問題，以及分析人類行為對全球環境的改變和影響。
4. 體認日常生活各項行為對環境保護和永續的重要性，了解綠色生活型態的意義、名詞和運用，進而學習生活中可實踐的環保行動。
5. 認識懷孕到分娩的過程，以及相關的保健觀念。建立對生命的同理與關懷態度。
6. 了解人生各個階段會面臨哪些健康議題，如何預防跟克服。提醒自己多關心和照顧自己身邊的人，更要好好愛護自己的身體。
7. 透過瑜珈學會自我檢視自己的體態。
8. 了解防身術是用於自我防衛，習得基本招式才能保護自己。
9. 理解跆拳道比賽規則以及基本踢擊動作。
10. 了解武術的基本套路—五步拳攻擊組合。
11. 認識飛盤的各項比賽，透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈穩定傳盤。
12. 認識臺灣在世界自行車運動中的優勢，並習得道路騎乘技巧。
13. 學習網球反手拍握拍法、抽球和移位等動作技術。
14. 習得棒球打擊以及跑壘之基本技巧。

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-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。 | 單元一 社區網絡拼圖 第1章 社區放大鏡 | 1 | 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-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。 | 單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第1章 瑜珈 愉快 | 2 | 瑜珈墊 毛巾 彈力帶 瑜珈柱 哨子 籤紙 | 上課參與 小組討論 分組報告 | |
| 第2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。 | 單元一 社區網絡拼圖 第1章 社區放大鏡 | 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 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 武林高手 第 1 章 防身術 惡狼止步 | 2 | 室內場地 瑜珈球 厚地墊 | 上課參與 技能測驗 | |
| 第 3 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 社區網絡拼圖 第 2 章 社區健康營造力 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 社區照片彙整 | 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。 | 單元五 武林高手 第 1 章 防身術 惡狼止步 | 2 | 室內場地 瑜珈球 厚地墊 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | |
| 第 4 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 社區網絡拼圖 第 2 章 社區健康營造力 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 社區照片彙整 | 上課參與 小組討論 分組報告 | |
| 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-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 武林高手 第 2 章 跆拳道 拳霸一方 | 2 | 繩梯 軟式角錐 跆拳道踢靶 撲克牌或者不織布材質骰子 | 上課參與 態度檢核 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。 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 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰 | 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 | <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-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>單元五 武林高手 第 2 章 跆拳道 拳霸一方</p> | 2 | <p>繩梯 軟式角錐 跆拳道踢靶 撲克牌或者不織布材質骰子</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-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 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰</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 心得分享 紙筆測驗</p> | |
| 第 6 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-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>單元五 武林高手 第 3 章 你、我來練武功</p> | 2 | <p>五步拳教學影片</p> | <p>上課參與 分組檢測 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>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 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰</p> | 1 | <p>教科書 習作 投影片 教學影片</p> | <p>上課參與 經驗分享 紙筆測驗</p> | |

| | | | | | | |
|--------|---|---|---|---|-------------------------------|--|
| 第 8 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-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>單元五 武林高手 第 3 章 你、我來練武功</p> | 2 | <p>五步拳教學影片</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-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 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰</p> | 1 | <p>教科書 習作 投影片 教學影片</p> | <p>上課參與 經驗分享 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-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 翻轉人生 第 1 章 飛盤 劃破天際</p> | 2 | <p>飛盤 角錐 標盤 碼錶 哨子 擲準架或自製擲準架</p> | <p>上課參與 技能測驗</p> | |
| 第 10 週 | <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-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>單元二 翻轉護地球 第 2 章 綠活行動家</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 紙筆測驗</p> | |
| 第 10 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>單元六 翻轉人生 第 1 章 飛盤 劃破天際</p> | 2 | <p>飛盤 角錐 標盤 碼錶</p> | <p>上課參與 技能測驗</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>哨子</p> <p>擲準架或自製擲準架</p> | | |
| 第 11 週 | <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-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>單元二</p> <p>翻轉護地球</p> <p>第 2 章</p> <p>綠活行動家</p> | 1 | <p>教科書</p> <p>習作</p> <p>投影片</p> <p>教學影片</p> | <p>上課參與</p> <p>平時觀察</p> <p>經驗分享</p> | |
| 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-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>單元六</p> <p>翻轉人生</p> <p>第 2 章</p> <p>自行車 轉動騎跡</p> | 2 | <p>自行車或共享單車</p> <p>自行車安全帽</p> <p>小角錐</p> <p>碼錶</p> <p>跳繩</p> <p>自行車維修工具</p> | <p>上課參與</p> <p>態度檢核</p> <p>技能測驗</p> | |
| 第 12 週 | <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>單元三</p> <p>健康人生逗陣行</p> <p>第 1 章</p> <p>美妙新生命</p> | 1 | <p>教科書</p> <p>習作</p> <p>投影片</p> <p>教學影片</p> | <p>上課參與</p> <p>平時觀察</p> <p>紙筆測驗</p> | |
| 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-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>單元六</p> <p>翻轉人生</p> <p>第 2 章</p> <p>自行車 轉動騎跡</p> | 2 | <p>自行車或共享單車</p> <p>自行車安全帽</p> <p>小角錐</p> <p>碼錶</p> <p>跳繩</p> <p>自行車維修工具</p> | <p>上課參與</p> <p>態度檢核</p> <p>技能測驗</p> | |
| 第 13 週 | <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>單元三</p> <p>健康人生逗陣行</p> <p>第 1 章</p> <p>美妙新生命</p> | 1 | <p>教科書</p> <p>習作</p> <p>投影片</p> <p>教學影片</p> | <p>上課參與</p> <p>平時觀察</p> <p>經驗分享</p> <p>紙筆測驗</p> | |
| 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</p> | <p>單元七</p> <p>球類進階</p> | 2 | <p>網球</p> <p>球筒</p> | <p>上課參與</p> <p>態度檢核</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1章 網球 一網打盡 | | 網球拍 三角錐 大呼拉圈 網球影片 | 技能測驗 | |
| 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。 | 單元三 健康人生逗陣行 第2章 樂活新旅程 | 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-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 球類進階 第1章 網球 一網打盡 | 2 | 網球 球筒 網球拍 三角錐 大呼拉圈 網球影片 | 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 健康人生逗陣行 第2章 樂活新旅程 | 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。 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。 | 單元七 球類進階 第2章 棒球 同心合力 | 2 | 排壘球 棒球手套 壘包 備網 球袋 角錐 | 上課參與 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 健康人生逗陣行 第2章 樂活新旅程 | 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 | 單元七 球類進階 | 2 | 排壘球 棒球手套 壘包 | 上課參與 分組競賽 技能測驗 | |

| | | | | | | |
|--------|--|------------------|---|----------------|--|--|
| | 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 2 章 棒球 同心合力 | | 備網 球袋 角錐 | | |
| 第 18 週 | | 總複習/畢業典禮 | 1 | | | |