

## 臺南市立白河國民中學 106 學年度第 1 學期 7 年級 康軒版健體領域學校課程計畫

## (一) 7 年級上學期之學習目標

1. 探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康水準。並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含意。
2. 了解青春期身心需求，在生活中展現青春活力，並養成規律運動的習慣以促進健康。
3. 培養維護身體健康的均衡飲食觀念及態度。
4. 主動參與健康與體育活動，以促進自我肯定與實現。經由個人與團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。
5. 培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。

## (二) 7 年級上學期各單元內涵分析

月份	週別	日	一	二	三	四	五	六	成績考查&作業抽查	能力指標	對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	重大議題或其他能力指標	節數	評量方法或備註
8	1				30	31			8/30 正式上課	1-3-2	1 健康人生 開步走	1. 從各層面認識健康，說出健康真正意涵。 2. 認識身體構造與生理系統器官的運作機制。 3. 能於生活中加強自我保健，以確保身心與社會各方面處於最佳健康狀態。 4. 能理解生長發育個別差異，與探討生長、發育的含義及影響因素。 5. 落實健康生活型態，以達成健康促進目的。	【資訊教育】 【環境教育】	3	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 分組討論 4. 紀錄
	1						1	2							
	2	3	4	5	6	7	8	9		1-3-2 7-3-1	2 健康照護	1. 認識眼睛及牙齒的結構。 2. 了解青少年常見的眼睛及口腔問題，並培養正確的保健態度。	【人權教育】	2	1. 觀察 2. 課前準備 3. 實作及表現 4. 分組討論 5. 紀錄
9	3	10	11	12	13	14	15	16		1-3-2 1-3-3 6-3-1	3 我的青春 檔案	1. 能觀察並說出青春期常見的生理問題。 2. 能增加處理生理問題的行為技巧。 3. 認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。 4. 能接納並喜歡自己青春期的變化。	【生涯發展教育】 【家政教育】	3	1. 觀察 2. 實作及表現
	4	17	18	19	20	21	22	23		6-3-1 6-3-6	4 活出自我 亮起來	1. 認識青春期心理與社會關係的變化。 2. 培養自我悅納的態度，激發自我潛能，實現自我發展，提升自我概念。 3. 檢視自己的生活，並追求快樂充實的人生態度。 4. 培養積極樂觀的態度，學習以正向語言、態度與行動面對生活。	【生涯發展教育】	3	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現 4. 分組討論 5. 問卷調查 6. 課前準備
	5	24	25	26	27	28	29	30	9/30 調整上課(補原 10/9(一)課程)	6-3-1 6-3-6	4 活出自我 亮起來	1. 認識青春期心理與社會關係的變化。 2. 培養自我悅納的態度，激發	【生涯發展教育】	1	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現





1	18	24	25	26	27	28	29	30			5.遵守活動場地規範，培養互助合作精神。				
									1-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-4 4-3-5 5-3-5	3 健步如飛(跑)	1.了解跑是人類最重要的原始本能及跑在生活中的應用。 2.了解現代奧運徑賽的比賽項目與相關的規則。 3.學會蹲踞式起跑、漸加速跑、接力跑的動作要領與練習方式。 4.能體會失能學生生活上的不便，進而培養關懷、發揮愛心。 5.經常跑步，鍛鍊良好的體適能。	【人權教育】 【生涯發展教育】	2	1.實作及表現 2.觀察	
	19	31							1-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-4 4-3-5 5-3-5	3 健步如飛(跑)	1.了解跑是人類最重要的原始本能及跑在生活中的應用。 2.了解現代奧運徑賽的比賽項目與相關的規則。 3.學會蹲踞式起跑、漸加速跑、接力跑的動作要領與練習方式。 4.能體會失能學生生活上的不便，進而培養關懷、發揮愛心。 5.經常跑步，鍛鍊良好的體適能。	【人權教育】 【生涯發展教育】	3	1.實作及表現 2.觀察	
			1	2	3	4	5	6	1/1 元旦放假						
	20	7	8	9	10	11	12	13		3-3-3 4-3-2 5-3-5	4 踏板上的勇者(自行車)	1.了解騎自行車的益處及自行車的構造。 2.認識自行車的種類。 3.學會騎自行車的技巧及養成騎車安全的習慣。 4.了解自行車的安全守則。 5.認識騎車的運動傷害，以及學會自行車的檢查與保養。	【人權教育】 【生涯發展教育】	2	1.實作及表現 2.觀察
21	14	15	16	17	18	19			1-3-1 1-3-2 2-3-1 2-3-2 3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-2 5-3-5 6-3-1 7-3-2 7-3-3	複習全冊	1.從各層面認識健康，說出健康真正內涵。 2.探討生長、發育的含義及影響因素。 3.了解青少年常見的眼睛及口腔問題，並培養正確的保健態度。 4.能觀察並說出青春期常見的生理問題。 5.認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。 6.學習青少年每日飲食指南。 7.認識不同身體活動量與飲食需求間的關係。 8.了解均衡飲食的意	【性別平等教育】 【人權教育】 【家政教育】	1	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄 4.實作及表現 5.分組討論	



## 臺南市立白河國民中學 106 學年度第 2 學期 7 年級 康軒版健體領域學校課程計畫

## (一) 年級下學期之學習目標

- 1.了解成癮物質對人類生理、心理、社會所造成的長遠影響。
- 2.培養維護身體健康的醫療觀念及態度。
- 3.調適兩性差異，落實相互尊以及互助合作的精神。
- 4.分析社會因素對自我健康的影響，並體認自我意識對行為發展的重要性。
- 5.選擇正確的運動方式，勇於挑戰身體潛能。

## (二) 年級下學期各單元內涵分析

月份	週別	日	一	二	三	四	五	六	成績考查&作業抽查	能力指標	對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	重大議題或其他能力指標	節數	評量方法或備註
2	1		12	13	14	15	16	17	2月15(四)除夕~2月20日(二)春節放假 [2月12、13、14日調整至1月22、23、24補行上課]	1-3-2 5-3-1 5-3-4 7-3-1	1 菸害現形記	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	【人權教育】	3	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄
	2	18	19	20	21	22	23	24		5-3-4	2 克癮制勝	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	【人權教育】	3	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄
	3	25	26	27	28				2/28 和平紀念日放假	5-3-4 6-3-3 7-3-2 7-3-5	3 健康行動全紀錄	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬訂的行動方案與法規。	【人權教育】	3	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄
3	4	4	5	6	7	8	9	10		7-3-1 7-3-2	1 傳染病的世界	7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	【資訊教育】 【環境教育】	3	1.觀察 2.實作及表現
	5	11	12	13	14	15	16	17		7-3-2	2 醫療新紀元	7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	【人權教育】	3	1.觀察 2.實作及表現

	6	18	19	20	21	22	23	24		5-3-4 7-3-2	3 醫藥世界	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	【人權教育】	3	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄 4.實作及表現 5.分組討論
	7	25	26	27	28	29	30	31	3/27-3/28 第一次定期評量 3/31 調整上課(補原 4/6 (五)課程)	5-3-1 5-3-2	1 環境安全大體檢	5-3-1 評估日常生活的安全性並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 【第一次評量週】	【人權教育】	3	1.觀察 2.問卷調查 3.實作及表現 4.分組討論
4	8	1	2	3	4	5	6	7	4/4 兒童節 4/5 清明節 4/6 彈性放假(調整至 3/31(六)上課)	5-3-1 5-3-2	2 現代安全新策略	5-3-1 評估日常生活的安全性並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	【環境教育】 【人權教育】	3	1.觀察 2.問卷調查 3.實作及表現 4.分組討論
	9	8	9	10	11	12	13	14	第一次作業抽查	3-3-1 5-3-1 5-3-3	3 防暴你我他(實戰防身術)	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 5-3-1 評估日常生活的安全性並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	【人權教育】	3	1.問卷調查 2.討論 3.觀察 4.實作及表現 5.紀錄
	10	15	16	17	18	19	20	21		3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-1 4-3-2 4-3-5 5-3-5	1 彈跳之間(桌球)	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-5 培養	【人權教育】	3	1.觀察 2.實作及表現





								<p>5-3-2 5-3-3 5-3-5 6-3-2 6-3-3 6-3-4 7-3-1</p>	<p>工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。</p> <p>5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。</p> <p>5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。</p> <p>6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。</p> <p>6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。</p> <p>7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。</p> <p><b>【休業式】</b></p>	<p>育】</p> <p><b>【環境教育】</b></p>	<p>5.分組討論</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------------------------------	---------------

## 臺南市立白河國民中學 106 學年度第 1 學期 8 年級康軒版健體領域學校課程計畫

## (一) 8 年級上學期之學習目標

1. 透過活動，學習兩性相處、不侵犯他人及保護自己的能力。
2. 學習拒絕性愛與毒品的誘惑，擁有健康人生。
3. 認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。
4. 學會專項運動技能，並能從事自己擅長的運動，以增進個體發展。
5. 透過休閒活動的參與，達到增進健康的目的。

## (二) 8 年級上學期各單元內涵分析

月份	週別	日	一	二	三	四	五	六	成績考查&作業抽查	能力指標	對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	重大議題或其他能力指標	節數	評量方法或備註
8	1				30	31			8/30正式上課	1-3-3 1-3-4	1 彩繪兩性關係	1.了解與異性溝通的方法，並能區分欣賞與愛的不同。 2.能健康邀約對方並安排安全愉快的約會活動。 3.能學會不過度追求，不讓被追求者產生困擾。	【性別平等教育】	3	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄
9	1						1	2							
	2	3	4	5	6	7	8	9		1-3-2 1-3-3 1-3-4	2 我的身體我作主 1 彩繪兩性關係	【彩繪兩性關係】 1.能分析婚前或未成年性行為發生與否的原因，並能做出明智的抉擇。 2.能了解婚前性行為發生後可能有的結果、處理的方式及所負的法律責任。 3.能健康面對分手，了解提出分手的原則與面對分手的心理調適。【我的身體我作主】 1.學會掌握與別人接觸的身體界線。 2.能了解何謂性騷擾，並於面對性騷擾時，能有應變能力。 3.知道性騷擾所要負的法律責任並學會處理性騷擾的情境。	【性別平等教育】	3	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄
	3	10	11	12	13	14	15	16		1-3-2 1-3-3 1-3-4	2 我的身體我作主	1.面對色情媒體資訊時，能有適度自我控制的態度。 2.能了解何謂約會性侵害，學會拒絕約會性侵害的原則。	【性別平等教育】	3	1.實作及表現 2.觀察 3.分組討論
	4	17	18	19	20	21	22	23		1-3-2 1-3-4 7-3-1	1 健康的愛、安全的性	1.了解性病的種類與症狀。 2.了解性病的預防方法。 3.培養從事安全性行為的態度。 4.培養關懷與支持愛滋病患的態度。	【性別平等教育】	3	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄
	5	24	25	26	27	28	29	30	9/30調整上課(補原10/9(一)課程)	1-3-2 1-3-4 7-3-1	2 致命的迷幻世界 1 健康的	【健康的愛、安全的性】 1.了解性病的種類與症狀。	【性別平等教育】 【人權教育】	3	1.觀察 2.問卷調查



	9	22	23	24	25	26	27	28		3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-2 4-3-5	1 捉摸不定 (桌球)	1.學會正手平擊及正手發下旋球技術之要領。 2.蒐集臺灣殘障桌球好手的故事，並學習他們殘而不廢的奮鬥精神。 3.培養終生運動的習慣。 4.主動積極參與休閒活動。 5.培養團隊合作及互助的精神。 6.了解社區或學校桌球活動，並試著去參與。	【性別平等教育】 【人權教育】	3	1.觀察 2.實作及表現
	10	29	30	31					第一次作業抽查	3-3-2 3-3-3 3-3-4 6-3-2	2 百步穿楊 (籃球)	1.了解並學會籃球投籃及上籃的方法，以及各種投籃方式的使用時機。 2.肯定自我的能力並能主動參與。 3.建立良好的人際關係。 4.能重視團隊並培養互助合作的精神。	【性別平等教育】 【人權教育】 【家政教育】	3	1.觀察 2.實作及表現
11	10				1	2	3	4							
	11	5	6	7	8	9	10	11		3-3-2 3-3-3 3-3-4 6-3-2	2 百步穿楊 (籃球)	1.了解並學會籃球投籃及上籃的方法，以及各種投籃方式的使用時機。 2.肯定自我的能力並能主動參與。 3.建立良好的人際關係。 4.能重視團隊並培養互助合作的精神。	【性別平等教育】 【人權教育】 【家政教育】	3	1.觀察 2.實作及表現
	12	12	13	14	15	16	17	18		1-3-1 3-3-1 3-3-4 4-3-5 6-3-5	3 漂亮出擊 (慢速壘球)	1.了解慢速壘球的起源與基本裝備。 2.了解比賽防守陣型的各個位置及用意。 3.了解慢速壘球的規則。 4.學會踩壘接球及觸殺的動作要領。	【性別平等教育】	3	1.觀察 2.實作及表現
	13	19	20	21	22	23	24	25		1-3-1 3-3-1 3-3-4 4-3-5 6-3-5	3 漂亮出擊 (慢速壘球)	1.學會踩壘接球及觸殺的動作要領。 2.學會投手投球的動作要領。 3.養成遵守規則服從裁判的運動精神。 4.養成誠實、團隊合作的運動家風範。	【性別平等教育】	3	1.觀察 2.實作及表現
	14	26	27	28	29	30			11/29~11/30 第二次定期評量	1-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-5 6-3-1 6-3-5	4 掌上乾坤 (手球)	1.認識手球及其發展現況。 2.了解傳接球、運球及射門的要領與方法。 3.學會運球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。 4.學習欣賞他人優點及能欣賞手球運動。 5.培養自我肯定、尊重	【性別平等教育】 【人權教育】	3	1.觀察 2.實作及表現
12	14						1	2							

																		他人及團隊合作之精神。			
	15	3	4	5	6	7	8	9	第二次作業抽查	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-5 5-3-5 6-3-5	5 品頭論足 (足球)	1.了解踢球、頭頂球的動作要領。 2.了解足球比賽與遊戲的方法與規則。 3.學習踢球、頭頂球的動作，且能運用於比賽中。 4.培養團隊合作的精神。 5.體驗與享受足球比賽的樂趣，並發展足球運動潛能。 6.透過足球運動促進個體成長。 7.遵守比賽規則並隨時注意安全。	【性別平等教育】 【人權教育】	3	1.觀察 2.實作及表現						
	16	10	11	12	13	14	15	16		3-3-1 3-3-4 3-3-5	6 高抬貴手 (排球)	1.了解排球比賽中球場上每個位置的重要性。 2.學會高手傳球的技術。 3.了解高手傳球的方向運用。 4.培養團隊合作的精神與態度。	【性別平等教育】 【人權教育】	3	1.觀察 2.實作及表現						
	17	17	18	19	20	21	22	23		1-3-1 3-3-4 4-3-2 5-3-5 6-3-1	1 活力滿點 (戶外活動)	1.了解從事休閒運動的益處。 2.認識直排輪、健走及攀岩等休閒運動。 3.學會直排輪、健走及攀岩之基本概念。 4.能夠選擇自己喜愛的休閒運動。 5.培養從事休閒運動的習慣。	【生涯發展教育】	3	1.觀察 2.實作及表現						
	18	24	25	26	27	28	29	30		1-3-1 3-3-4 4-3-2 6-3-5	2 青山任我行 (登山)	1.了解登山的益處。 2.認識登山的方法及登山安全知識。 3.能夠擬訂登山計畫並付諸行動。 4.培養正確的休閒運動觀念。 5.養成休閒運動的習慣。	【生涯發展教育】	3	1.觀察 2.實作及表現						
	19	31								1-3-1 3-3-4 4-3-5	3 大呼小叫 (場邊啦啦隊)	1.了解場邊啦啦隊的由來。 2.了解場邊啦啦隊的功用及運動概念。 3.學會場邊啦啦隊的口號、手部動作、簡易舞蹈及其組合。 4.學會如何編創場邊啦啦隊。 5.培養團隊合作的精神。	【性別平等教育】	3	1.觀察 2.實作及表現						
1	20	7	8	9	10	11	12	13	1/1 元旦放假	3-3-1 3-3-4 4-3-2	5 快樂的運動饗宴(運動)	【空舞竹鈴(扯鈴)】 1.了解扯鈴、扯鈴比賽的種類及方式。	【家政教育】 【性別平等教育】	3	1.觀察 2.實作及表現						

									4-3-5 5-3-5 7-3-3	與消費) 4 空舞竹鈴 (扯鈴)	2.學會扯鈴仰觀星斗、望月、倒掛金鐘及金龍繞玉柱等基本動作。 3.學會運用扯鈴基礎動作串連成組合動作。 4.學會自我挑戰及欣賞別人的優點。 5.學會注意運動環境，避免運動傷害的發生。 【快樂的運動饗宴(運動與消費)】 1.認識運動產品的種類。 2.了解運動鞋及運動服裝的選擇方法。 3.能選擇適當的運動鞋及運動服裝。 4.能選擇安全的運動消費場所。 5.養成良好的運動習慣。			
21	14	15	16	17	18	19	1/17~1/18 第三次定期評量 1/19 休業式		1-3-2 1-3-3 1-3-4 2-3-1 2-3-5 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-2 4-3-5 5-3-3 6-3-2 6-3-6 7-3-2 7-3-3 7-3-4	複習全冊	1.透過活動，學習兩性相處、不侵犯他人及保護自己的能力。 2.認識青少年婚前性行為、約會強暴、墮胎等的責任與後果。 3.了解法律對性的規範，避免性危害發生。 4.學會正確的心肺復甦術實施過程並能使用於正確的情境中。 5.能夠熟練所學會的急救技能，並在必要時做出最完善的發揮。 6.認識目前流行的食品及其功能，學習應用媒體廣告的訊息，理智選擇適合的食品。 7.認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。 8.藉由多元的運動參與，享受運動樂趣，並培養守法的行為規範。 9.學會專項運動技能，並能從事自己擅長的運動，以增進個體發展。 10.能在團體練習中，積極參與各項身體活動，並進而欣賞各項運動競賽，激勵自我與他人。 11.了解從事休閒活動必備的安全知識。 12.透過休閒活動的參與，達到增進健康的目的。	【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【人權教育】	3	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 分組討論 5. 紀錄

## 臺南市立白河國民中學 106 學年度第 2 學期 8 年級康軒版 健體領域學校課程計畫

## (一) 8 年級下學期之學習目標

- 1.主動探索人生不同階段的發展與健康的關係，了解慢性病對健康的威脅，學習有效延遲發病時間及降低得病的風險。
- 2.學習急救技巧，並可以在危難時做出正確的處置方式。
- 3.安全的運用社區休閒資源，針對社區環境提出維護與改善的環境計畫，促進環境健康。
- 4.藉由居家身體活動的可近性，提升個人落實多運動於日常生活中的意義與實踐。
- 5.充分熟悉並應用規則，發揮運動技能，以掌握比賽情況，做出最佳運動表現。
- 6.了解心肺耐力對於個人身心發展方面的重要性，學會捷泳及水上自救的基本動作，養成對水上活動安全的警覺性。

## (二) 8 年級下學期各單元內涵分析

月份	週別	日	一	二	三	四	五	六	成績考查&作業抽查	能力指標	對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	重大議題或其他能力指標	節數	評量方法或備註
2	1		12	13	14	15	16	17	2月15(四)除夕~2月20日(二)春節放假 [2月12、13、14日調整至1月22、23、24補行上課]	1-3-3 7-3-1	1 美妙的生命	1.認識自然受孕、人工受孕或試管嬰兒的過程。 2.能知道懷孕的症狀、身體與心裡產生的變化。 3.了解胎兒在母體內的生長情形。 4.認識不同生產方法的優點與缺點。 5.學習體會孕婦與照顧新生兒的辛苦與不便，明白當父母的辛苦與責任。 6.能知道優生保健的工作內容，以預防新生兒先天性異常的發生。	【資訊教育】 【生涯發展教育】 【家政教育】	3	1.課前準備 2.實作及表現 3.紀錄
	2	18	19	20	21	22	23	24		1-3-2 6-3-4 7-3-1	2 生命的軌跡	1.能知道人生可能經歷的階段及主要的發展任務。 2.能了解每個人的成長經驗、健康狀態不同且珍貴，學習尊重他人的生命經驗。 3.能知道影響身體健康狀態的可能因素。 4.認識面對死亡或失落事件發生時，在世者的心路歷程及心理調適。	【資訊教育】 【生涯發展教育】 【家政教育】	3	1.觀察 2.課前準備 3.紀錄 4.實作及表現
	3	25	26	27	28				2/28 和平紀念日放假	2-3-2 6-3-4 7-3-1	3 認識慢性病(一)	1.知道慢性病是國人主要的死亡原因，並了解其中的影響因素。 2.認識臺灣第一大死因—癌症，並了解不同癌症的致癌因素及預防方法。 3.認識心血管疾病之高血壓、冠心病、腦中風的成因及預防方法。 4.能夠關心家人與自己的健康狀態。	【家政教育】	3	1.觀察 2.課前準備 3.紀錄 4.實作及表現
	4	4	5	6	7	8	9	10		2-3-2 6-3-4	4 認識慢性病(二)	1.認識腎臟病及其病變的因素、前兆，並學習	【家政教育】	3	1.觀察 2.實作

									6-3-6 7-3-1		<p>注意自己的身體變化。</p> <p>2.認識常見糖尿病的種類及預防方法。</p> <p>3.能夠關心家人與自己的健康狀態。</p> <p>4.學習面對病患的技巧與安慰病患的方式。</p>			及表現
	5	11	12	13	14	15	16	17	4-3-2 5-3-3 6-3-2 6-3-6 7-3-3	<p>2 安全百分百</p> <p>1 健康休閒家</p>	<p>【健康休閒家】</p> <p>1.建立正確的休閒觀念，了解休閒對生活的重要性。</p> <p>2.認識各類休閒活動，從事適合自己能力及興趣的休閒活動。</p> <p>3.選擇適切的休閒資訊、裝備與場所，以實踐健康的休閒生活。</p> <p>4.規畫及參與個人、家庭的休閒活動。</p> <p>【安全百分百】</p> <p>1.建立正確的急救觀念，並認識簡單的原則及急救方法。</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>【家政教育】</p> <p>【環境教育】</p>	3	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p>
	6	18	19	20	21	22	23	24	5-3-3 6-3-6	2 安全百分百	<p>1.學會各種急救方式。</p> <p>2.靈活運用不同的急救法於不同情境之中。</p>	【環境教育】	3	<p>1.觀察</p> <p>2.分組討論</p> <p>3.紀錄</p> <p>4.實作及表現</p>
	7	25	26	27	28	29	30	31	3/27-3/28 第一次定期評量 3/31 調整上課(補原 4/6 (五)課程)	3 急救一瞬間	<p>1.建立正確的水上安全觀念。</p> <p>2.了解心肺復甦術的原則概念及步驟。</p> <p>3.學會正確的心肺復甦術實施過程，並能使用於正確的情境之下。</p>	【環境教育】	3	<p>1.觀察</p> <p>2.紀錄</p>
4	8	1	2	3	4	5	6	7	4/4 兒童節 4/5 清明節 4/6 彈性放假(調整至 3/31(六)上課)	1 健康社區面面觀	<p>1.了解社區型態的變遷與社區功能的關係。</p> <p>2.能分析健康安全社區的要素。</p>	【人權教育】	3	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p> <p>3.紀錄</p> <p>4.課前準備</p> <p>5.分組練習</p>
	9	8	9	10	11	12	13	14	第一次作業抽查	2 安全好社區	<p>1.了解影響社區安全的因素。</p> <p>2.認識與社區安全相關的法令規定。</p>	【人權教育】	3	<p>1.課前準備</p> <p>2.觀察</p> <p>3.分組練習</p>
	10	15	16	17	18	19	20	21		2 打造健康人生(終生	【活躍的人生(運動與	【人權教育】	3	1.觀察

										4-3-4 5-3-5 7-3-3 4-3-2 4-3-3 6-3-6	運動計畫) 1 活躍的人生(運動與健康)	健康)】 1.了解運動與健康的關係。 2.了解運動對健康促進的效益。 3.體認身體活動的重要性，並知道如何增進自我的身體活動量。 【打造健康人生(終生運動計畫)】 1.認識終生運動對自我健康管理的重要性。 2.知道如何為自己設計及選擇終生運動項目。 3.透過成功範例的介紹，讓學生體認終生運動的好處。 4.學會建立並維持終生運動習慣。	【家政教育】		2.實作及表現 3.分組討論 4.課前準備 5.記錄
	11	22	23	24	25	26	27	28		4-3-2 4-3-3 7-3-3	3 運動 SO EASY(居家身體活動)	1.認識居家環境從事規律運動的可能性及方便性。 2.運用居家環境可利用之簡易輔助器材，培養建立居家自我運動計畫。 3.透過實施簡易居家身體活動，達到運動強身的目的及培養終生運動的習慣。	【人權教育】	3	1.觀察 2.實作及記錄 3.分組討論
	12	29	30							3-3-1 3-3-4 3-3-5	1 所向披靡(排球)	1.了解排球扣球技術在比賽中角色扮演的重要。 2.了解排球扣球技術的手腕與腰部的運用。 3.學會排球扣球技術的種類與動作要領。 4.在練習中能與同學互相配合以達到練習的效果。 5.在比賽中，能觀察、欣賞並記錄同儕的表現。	【生涯發展教育】	3	1.觀察 2.實作及表現 3.課前準備
5	13	6	7	8	9	10	11	12		3-3-1 3-3-2 3-3-4 6-3-1	2 出奇制勝(羽球)	1.複習頭上方正手擊球動作、力道控制及移位擊球之練習方式。 2.了解正拍高遠球的原理及動作要領。 3.學會正確移位腳步，並能精確控制回擊不		3	1.課前準備 2.實作及表現 3.觀察 4.記錄







## 臺南市立白河國民中學 106 學年度第 1 學期 9 年級康軒版健體領域學校課程計畫

## (一) 9 年級上學期之學習目標

- 1.了解健康體位，並能利用健康生活型態打造健康人生。
- 2.學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。
- 3.認識社會上流行的食品及其功能，學習應用媒體廣告的訊息，理智選購適合的食品。
- 4.學會籃球、排球、手球、足球及棒球運動的戰術應用時機，以及運動的基本規則。
- 5.藉由生活與運動了解自己的體適能狀況，並發展有益健康的運動計畫。
- 6.經由個人與團體的活動，提升專注、自信與賞析運動美感的能力。

## (二) 9 年級上學期各單元內涵分析

月份	週別	日	一	二	三	四	五	六	成績考查&作業抽查	能力指標	對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	重大議題或其他能力指標	節數	評量方法或備註
8	1				30	31			8/30正式上課	2-3-6		1.建立對身體自我悅納的態度及想法。	【性別平等教育】	3	1.觀察
	1						1	2		6-3-1 6-3-5	2.了解現代社會對於體型的各式價值觀，並反省自己對體型的期待情形。 3.澄清體型價值觀的迷思。	【資訊教育】 【人權教育】	2.分組討論 3.實作及表現 4.問與答 5.紀錄		
	2	3	4	5	6	7	8	9		1-3-2 2-3-2 2-3-3	第2章 體位觀測站	1.了解體重代表的意義及對健康的重要。 2.建立對於體重的正確概念。 3.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4.認識厭食症及暴食症。 5.了解過胖或過瘦對身體的影響。 6.透過自我悅納建立健全的健康心態。	【性別平等教育】 【資訊教育】 【人權教育】		1.觀察 2.紀錄 3.課前準備 4.分組討論 5.影片欣賞
9	3	10	11	12	13	14	15	16		1-3-2 2-3-2 2-3-3 1-3-2 2-3-3 2-3-6 7-3-1 7-3-2	第3章 健康體位管理 第2章 體位觀測站	【第2章 體位觀測站】 1.了解體重代表的意義及對健康的重要。 2.建立對於體重的正確概念。 3.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4.認識厭食症及暴食症。 5.了解過胖或過瘦對身體的影響。 6.透過自我悅納建立健全的健康心態。 【第3章 健康體位管理】 1.分辨廣告對於促進健康的迷思。 2.澄清各種不健康的減重方法。 3.分析自己的健康數據和生活型態。 4.選擇正確的健康體位自主管理策略。	【性別平等教育】 【資訊教育】 【人權教育】 【家政教育】	3	1.觀察 2.分組討論 3.紀錄 4.實作及表現
	4	17	18	19	20	21	22	23		6-3-3 6-3-2	第2章 經營我的家庭中成長	【第1章 在人際關係中成長】	【人權教育】		3





12	13	19	20	21	22	23	24	25		5-3-5	顯身手 — 足球	之應用，且能運用於比賽中。 3.學習運球、假動作與守門員的動作。 4.培養欣賞並體驗足球比賽的樂趣，發展足球運動潛能。 【第5章 固若金湯—棒球】 1.了解我國職業棒球的沿革與觸擊短打的使用時機。 2.學會投手投球的動作要領。 3.學會觸擊短打的動作要領。				
										11/20   11/24	3-3-1 3-3-3	第5章 固若金湯 — 棒球	1.了解暗號的種類與操作要領。 2.養成誠實負責的處事態度。 3.養成遵守規則服從裁判的運動精神。	【性別平等教育】	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
										14	26	27	28	29	30	
15	3	4	5	6	7	8	9	第二次作業抽查	1-3-1 3-3-3	第3章 力拔山河 — 八人制拔河	【第2章 勇冠三軍—鐵人三項】 1.認識鐵人三項不同距	【性別平等教育】 【家政教育】	3	1.觀察 2.實作及表現		

										4-1-5 4-3-1 4-3-2 5-3-5 6-3-1	第2章 勇冠三軍——鐵人三項	離的競賽。 2.學會鐵人三項運動的技巧與養成安全的習慣。 3.學會長時間耐力運動營養補充的方法。 【第3章 力拔山河——八人制拔河】 1.了解八人制拔河的起源。 2.了解八人制拔河在臺灣的發展近況與成績。 3.了解八人制拔河簡易規則、相關比賽器材及設備。	【生涯發展教育】 【海洋教育】		3.問與答
16	10	11	12	13	14	15	16			1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 6-3-1	第1章 步步高升——競技啦啦隊 第3章 力拔山河——八人制拔河	【第3章 力拔山河——八人制拔河】 1.學會拔河起步及進攻動作的技巧。 2.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 3.培養尊重他人及團隊合作的精神。 【第1章 步步高升——競技啦啦隊】 1.了解競技啦啦隊的發展歷史。 2.了解競技啦啦隊基本技術的內容與運動概念。 3.學會跳躍。	【生涯發展教育】	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
17	17	18	19	20	21	22	23			3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-5 6-3-2 6-3-5	第1章 步步高升——競技啦啦隊	1.學會舞伴技巧的操作與組合方法。 2.增進肌力、肌耐力、爆發力與身體穩定性。 3.培養團隊合作的精神。 4.激發運動參與的樂趣。	【生涯發展教育】	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
18	24	25	26	27	28	29	30			3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-5	第2章 氧身功夫——武術 第1章 步步高升——競技啦啦隊	【第1章 步步高升——競技啦啦隊】 1.培養團隊合作的精神。 2.激發運動參與的樂趣。 【第2章 氧身功夫——武術】 1.了解武術運動的國際競賽現況。 2.了解武術運動的簡易競賽規則。 3.了解武術基本動作、武術操與簡易導引的動	【生涯發展教育】 【人權教育】	3	1.觀察 2.實作及表現





3	3					1	2	3		7-3-5	心我們的生 活環境	對環境的影響。 2.知道環境問題對人類健康的影響。	【環境教育】		2.實作及表現 3.分組討論 4.紀錄
	4	4	5	6	7	8	9	10		7-3-4 7-3-5	第2章 綠 色行動	1.認識日常消費行為對環境與人類的影響。 2.知道利用消費行為幫助改善地球環境，並能實踐在日常生活中。 3.認識碳標籤與環保之間的關係，並了解綠色消費對環境的影響力。	【資訊教育】 【環境教育】	3	1.觀察 2.紀錄
	5	11	12	13	14	15	16	17		6-3-4	第1章 我 的未來不是 夢	1.了解職業在生涯發展中的意義及重要性。 2.實踐青少年生涯發展的任務。 3.能辨認求職資訊，以維護工作時的人身安全。	【生涯發展教育】	3	1.觀察 2.紀錄
	6	18	19	20	21	22	23	24		5-3-2 7-3-1	第2章 職 業安全與健 康	1.了解職場環境常見的事故傷害與職業病，並能提出對應的健康促進與疾病預防方法。 2.能運用不同策略，滿足不同工作者的健康促進需求。	【人權教育】 【生涯發展教育】	3	1.觀察 2.紀錄
	7	25	26	27	28	29	30	31	3/27-3/28 第一次定期評量 3/31 調整上課(補原 4/6 (五)課程)	5-3-2 7-3-1	第3章 職 場健康促進	1.了解職場可能威脅健康的情境與應該維護的健康權益。 2.針對職場常見的健康問題與權益，提供解決策略。 3.介紹職場健康促進的重要性與相關措施。	【資訊教育】 【環境教育】	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.分組討論
	8	1	2	3	4	5	6	7	4/4 兒童節 4/5 清明節 4/6 彈性放假(調整至 3/31(六)上課)	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-1 5-3-5	第1章 叱 吒風雲——籃 球	1.了解三對三鬥牛比賽的方法。 2.了解並學會各種戰術。 3.熟練各種戰術並能加以運用。 4.培養互助合作的精神。 5.養成遵守規範並尊重他人的行為。	【生涯發展教育】	3	1.觀察 2.實作及表現
	9	8	9	10	11	12	13	14	第一次作業抽查	3-2-4 3-3-3	第2章 以 智取勝—— 排球	【第1章 叱 吒風雲——籃 球】	【生涯發展教育】	3	1.觀察 2.實作及表現

										3-3-4 3-3-5 4-3-5	第1章 叱吒風雲——籃球	以運用。 2.培養互助合作的精神。 3.養成遵守規範並尊重他人的行為。  【第2章 以智取勝——排球】 1.了解排球的各式基本攻擊技術。 2.學會如何將排球戰術運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。			3.紀錄
10	15	16	17	18	19	20	21			3-3-1 3-3-3 4-3-5	第3章 克敵制勝——桌球  第2章 以智取勝——排球	【第2章 以智取勝——排球】 1.學會如何將排球戰術運用在比賽上。 2.增加運動欣賞的能力。 【第3章 克敵制勝——桌球】 1.了解運動對身體健康及生長發育的功能。 2.學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。 3.學會正手殺球基本動作，並運用於比賽中。	【生涯發展教育】	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
11	22	23	24	25	26	27	28			1-3-1 3-3-1 3-3-3 6-3-5 7-3-3	第3章 克敵制勝——桌球	1.學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。 2.學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。 3.養成休閒觀念，並培養終生運動習慣。 4.學習運用資訊，增進自己的運動技能。	【生涯發展教育】	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
5	12	29	30	1	2	3	4	5		3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5	第4章 全力出擊——羽毛球	1.熟悉羽毛球雙打比賽中，網前球的處理技術。 2.了解羽毛球雙打比賽的基本戰術和打法。 3.能充分運用規則於比賽中，以掌握比賽情況，並做出最佳運動表	【生涯發展教育】	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄





