

臺南市立成功國民中學 107 學年度第 1 學期八年級康軒版健康與體育領域學校課程計畫

(一) 八年級上學期之學習目標

健康教育	體育
<ul style="list-style-type: none"> (一) 學會一般藥物的正確使用方法，以及藥害救濟的相關內容。 (二) 認識菸、酒、檳榔以及成癮藥物對身體的影響。 (三) 學會拒絕成癮藥物，並了解如何利用相關資源戒除藥癮。 (四) 了解事故傷害的預防方法，並培養重視安全的價值觀，以降低危險發生。 (五) 了解防火、防震與防颱的重要性及預防方法。 (六) 了解戶外常見危險及如何預防和急救方法。 (七) 學習心肺復甦術之急救技術，以備不時之需。 (八) 了解兩性交往的形式與原則，並注意參與活動時的自身安全。 (九) 了解性行為的定義，建立正確的「性」觀念，了解婚前性行為對身心造成的影响，及可能導致的後果，進而學會珍惜生命、尊重生命。 	<ul style="list-style-type: none"> (一) 熟練籃板球的要領與方式，並學習新式籃球場地的規格，與了解先發五虎各守備位置在比賽中的重要性。 (二) 學會排球發球之正確方式，並結合之前的基本動作技能，展開班級中的排球比賽。 (三) 了解桌球發不旋長球與下旋球之動作要領。 (四) 了解羽球運動之形式及發球、擊球的動作要領。 (五) 認識跳遠的來源以及動作要領，並利用各種活動練習，加強自己立定跳遠和跳遠的能力。 (六) 了解休閒運動的重要性，鼓勵學生培養良好的休閒運動，進而學習飛盤的動作技能。

(二) 八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 、 9	一	26	27	28	29	30	31	01	8/30 開學日	5-3-4	第一篇拒絕誘惑 第 1 章用藥安全	認識常見的錯誤用藥觀念。	【資訊教育】	1	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 實作：是否能確實針對自己的用藥方式填寫活動。
		3-3-1	3-3-3	5-3-5						3-3-1 3-3-3 5-3-5	第四篇運動樣樣行 第 1 章攻守俱佳～籃球	1. 熟練上籃的動作。 2. 學會搶籃板球的動作。	【生涯發展教育】	2	1. 發表：請學生自行舉手發表。 2. 觀察：是否能認真練習暖身上籃之動作。
9 、 10	二	02	03	04	05	06	07	08		5-3-4	第一篇拒絕誘惑 第 1 章用藥安全	了解正確的用藥觀念。	【資訊教育】	1	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 問答：是否能說出正確的用藥方式。
		3-3-1	3-3-3	5-3-5						3-3-1 3-3-3 5-3-5	第四篇運動樣樣行 第 1 章攻守俱佳～籃球	1. 熟練搶籃板球的動作。 2. 學會「搶進攻籃板」和「搶防守籃板」的動作。	【生涯發展教育】	2	1. 發表：請學生自行舉手發表。 2. 觀察：是否能認真練習雙手抓籃板球之動作。
四	三	09	10	11	12	13	14	15		5-3-4	第一篇拒絕誘惑 第 1 章用藥安全	1. 了解正確的用藥觀念。 2. 認識藥害救濟。	【資訊教育】	1	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 實作：是否能確實填寫活動。
		3-3-1	3-3-3	5-3-5						3-3-1 3-3-3 5-3-5	第四篇運動樣樣行 第 1 章攻守俱佳～籃球	了解「卡位」的意義與做法。	【生涯發展教育】	2	1. 發表：請學生自行舉手發表。 2. 觀察：是否能認真練習單手投籃之動作。
	四	16	17	18	19	20	21	22		5-3-4	第一篇拒絕誘惑 第 2 章致命的吸引力	了解吸菸對人體的危害。	【資訊教育】	1	1. 問答：能具體說出吸菸對健康的影響。 2. 問答：能具體說出吸菸對健康的影響。 3. 觀察：活動進行時能清楚表達自己的看法。
		3-3-1	3-3-3	5-3-5						3-3-1 3-3-3 5-3-5	第四篇運動樣樣行 第 1 章攻守俱佳～籃球	1. 認識籃球場上各區域的功能。 2. 知道球場上各種界線所代表的意義。	【生涯發展教育】	2	1. 觀察：是否能認真參與活動。 2. 觀察：於活動進行中，是

二 18 19 20 21 22 23 24					5-3-2	生活 第2章防火、防震與防颱	防措施與應對方式。 2.學習颱風來襲時的防颱工作與預防方式。			出正確防震措施。 2.實作：能確實蒐集救命包。 3.問答：能正確說出地震發生時的處理要領。 4.能正確說出颱風發生時的預防方式。	
	1-3-1 3-3-1 3-3-4 4-3-5 6-3-5	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】	2	1.觀察 2.實作及表現					
十三 25 26 27 28 29 30 01	5-3-1 5-3-3	第二篇安全的生活 第3章戶外安全	1.學習外出旅遊時,完善行程規畫與準備。 2.認識戶外常見危險。	【人權教育】 【生涯發展教育】	1	1.問答：正確說出旅遊規畫細目。 2.觀察：認真勾選旅遊裝備檢查表。 3.問答：能說出戶外活動常見的危險。					
	3-3-2 3-3-3	第四篇運動樣樣行 第4章老少咸宜～羽球	學會羽球之發球。	【家政教育】	2	1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2.實作：能夠成功發出有效球。 3.問答：能具體說出發球應遵守的規則。					
十四 11/28~11/29 第二次段考	5-3-1 5-3-3	第二篇安全的生活 第3章戶外安全(第二次段考)	1.認識戶外常見危險。 2.學會預防蜂類和蛇類的咬傷方法,並了解若不幸被咬到的急救方法。 3.學會被蛇類咬傷的急救方法。 4.學習避免雷擊的方法。 5.認識戶外常見有毒植物與菇蕈的種類。 6.學習如何避免中毒與處理方式。	【人權教育】 【生涯發展教育】	1	1.問答：能說出戶外活動常見的危險。 2.發表：能說出避免蜂類及毒蛇咬傷的預防方法及急救方法。 3.觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。 4.問答：正確說出雷擊的預防及急救方法。 5.問答：能正確說出有毒植物的中毒途徑。 6.觀察：能說出常見的有毒植物與菇蕈種類。					
	3-3-2 3-3-3	第四篇運動樣樣行 第4章老少咸宜～羽球(第二次段考)	學會高手擊球、側手擊球。	【家政教育】	2	1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2.實作：能夠完成高手、側手擊球之動作。 3.問答：能具體說出高手、					

											側手擊球時應遵守的規則。			
十五	02	03	04	05	06	07	08	12/7 戶外教育	5-3-3	第二篇安全的生活 第4章急救情報網	1. 認識急救的意義。 2. 了解急救原則。	【人權教育】 【生涯發展教育】	1	1. 問答：用心表達急救原則。 2. 觀察：能夠成功發出有效球。
								3-3-2 3-3-3	第四篇運動樣樣行 第4章老少咸宜～羽球	認識並學會羽球各種基本的擊球法。	【家政教育】	2	2. 問答：能知道高手擊球的最佳擊球點，並了解「可伸到」的概念。	
十六	09	10	11	12	13	14	15	5-3-3	第二篇安全的生活 第4章急救情報網	1. 學習昏厥(暈倒)的處理。 2. 學習呼吸或心跳停止的處理。	【人權教育】 【生涯發展教育】	1	1. 觀察：根據學生對於急救問題之回答，來判斷其觀念是否正確；根據學生對於急救案例之處理情形，了解學生之急救技能。 2. 觀察：是否能夠透過合作，追求極致的運動表現。	
								3-3-2 3-3-3	第四篇運動樣樣行 第4章老少咸宜～羽球	探索競爭與合作的關係，在目前社會中的普遍性及重要性。	【家政教育】	2	1. 自評：配合課本活動實施。 2. 觀察：是否能夠透過合作，追求極致的運動表現。	
12 、 1	16	17	18	19	20	<u>21</u>	<u>22</u>	12/22 補上 12/31 (一)的課	5-3-3	第二篇安全的生活 第4章急救情報網	1. 正確學習心肺復甦術的操作步驟。 2. 了解進行心肺復甦術時，應該注意的事項。 3. 練習心肺復甦術。	【人權教育】 【生涯發展教育】	1	1. 實作：學生練習心肺復甦術時的用心程度。 2. 觀察：學生在練習心肺復甦術，能用心接受老師與同學的指正。
								3-3-2 4-3-3 5-3-5	第五篇青春的躍動 第1章安全躍動～跳遠	1. 了解跳遠運動源由。 2. 認識跳遠時的安全要點。 3. 熟悉立定跳遠的動作過程。 4. 認識雙手前後擺動對立定跳遠的影響。	【環境教育】	2	1. 問答：能夠正確的說出答案。 2. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。	
十八	23	24	25	26	27	28	29	12/24~12/28 作業抽查週	1-3-3 1-3-4	第三篇情誼可貴 第1章友情序曲	1. 認識兩性交往的形式。 2. 了解兩性交往的原則及安全守則。 3. 了解兩性交往的安全守則。 4. 學習與人交往時邀約的撇步。	【人權教育】 【性別平等教育】	1	1. 問答：能正確說出兩性交往的形式。 2. 觀察：能熱烈參與課程活動。 3. 問答：能清楚說出與異性交往時須注意的事項。 4. 觀察：是否能熱烈參與表演。
								3-3-2 4-3-3 5-3-5	第五篇青春的躍動 第1章安全躍動～跳遠	1. 能知道自己的立定跳遠動作的正確與否。 2. 認識急行跳遠的基本動作。 3. 熟悉助跑的動作要領。	【環境教育】	2	1. 問答：能夠正確的說出答案。 2. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。	
十九	30	31	01	02	03	04	05	12/31-1/1 調整放假與元旦放假	1-3-3 1-3-4	第三篇情誼可貴 第1章友情序曲	1. 指導學生學會拒絕邀約的技巧。 2. 了解兩性交往的安全守則。	【人權教育】 【性別平等教育】	1	1. 問答：能充分運用說「不」的技巧。

臺南市立成功國民中學 107 學年度第 2 學期八年級康軒版健康與體育領域學校課程計畫

(一) 八年級下學期之學習目標

健康教育	體育
(一) 學習認識真正的自我與認同自我，接著能突破、實現自我，並進而追尋屬於自己的夢想。	(一) 熟練籃球跨步上籃的基本動作，進而學習運球過人及進攻的動作要領。
(二) 了解青春期所面臨的困擾，學習處理與調適壓力，並懂得尋求適當的協助，做好自我調適。	(二) 學習排球扣球之動作要領，進而學習空中扣球動作。
(三) 體會生命的可貴，進而關懷週遭環境，締造快樂充實的人生。	(三) 複習足球傳接球動作，進而學習各種防守與進攻戰術。
(四) 認識並預防臺灣常見的傳染病。	(四) 能做出正確的羽球殺球，進而學習正確的羽球步法，提升自我的羽球技術。
(五) 認識常見的慢性病，並學習如何預防慢性病，進而調整自我之生活作息，從青少年時期就開始建立良好的健康習慣。	(五) 對於棒(壘)球有基本的認識，練習投球及傳、接球的技巧，運用已學習的技能，進行棒(壘)球對抗賽。
(六) 學習正確的就醫方式，並認識與善用現有的醫療資源。	(六) 了解田徑標槍之來源及動作要領。
(七) 學習以健康的態度面對色情，懂得防範色情對自身的影響。	(七) 了解蛙泳的划手、腿部動作，換氣等動作要領。
(八) 建立性病的正確觀念，瞭解性病的預防之道。	(八) 了解舞蹈運動對身心的益處，熟悉音樂與韻律，進而創造充滿自我風格的舞蹈動作。
(九) 學習如何防範性侵害，以及面對性侵害的應變與處理方式。	

(二) 八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
一 10	11 12 13 14 15 16	2/11 開學日						6-3-1	第一篇優質少年 第 1 章青春有我	1. 學習認識自我。 2. 認識自我後並了解如何認同自我。	【家政教育】	1	1. 問答：是否能認真回應教師的問題。 2. 觀察：是否認真參與討論。		
		3-3-3 3-3-4	第四篇運動大進擊 第 1 章兵臨城下～籃球進攻	1. 熟練雙手原地運球動作。 2. 熟練雙手行進運球動作。	【生涯發展教育】	2	觀察：學生是否在活動過程中充分練習。								
二 17 18 19 20 21 22 23	2/23 補上 3/1 (五) 的課						6-3-1	第一篇優質少年 第 1 章青春有我	1. 認識如何突破自我。 2. 認識如何實現自我。	【家政教育】	1	1. 問答：是否能認真回應教師的問題。 2. 觀察：是否認真參與討論。 3. 實作：是否確實針對自己的狀況來記錄。			
	3-3-3 3-3-4	第四篇運動大進擊 第 1 章兵臨城下～籃球進攻	1. 熟練運球基本功。 2. 了解進攻擋人的基本動作。 3. 了解快攻的基本動作。	【生涯發展教育】	2	評估：學生動作之正確性。									
三 24 25 26 27 28 01 02	1. 2/28 和平紀念日放假 2. 3/1 調整放假						6-3-4	第一篇優質少年 第 2 章調適好心情	1. 明白壓力對身心的影響。 2. 學習面對壓力調適之道。	【生涯發展教育】 【家政教育】	1	1. 問答：是否能認真回應教師的問題。 2. 觀察：是否認真參與討論。 3. 實作：是否確實回答活動中的問題。			
	3-3-3 3-3-4	第四篇運動大進擊 第 1 章兵臨城下～籃球進攻	1. 學習進攻跑位的基本動作。 2. 熟練籃球的基本動作，並實際運用於班級比賽中。	【生涯發展教育】	2	1. 討論：能熱烈的參與討論。 2. 實作：能積極的參與活動之進行。									
四 03 04 05 06 07 08 09							6-3-4	第一篇優質少年 第 2 章調適好心情	1. 了解生活中的各種壓力來源。 2. 學習面對壓力。	【生涯發展教育】 【家政教育】	1	1. 問答：能說出生活中壓力的來源。 2. 觀察：熱烈參與討論並踴躍發言。			
	3-3-3 3-3-4 5-3-5	第四篇運動大進擊 第 2 章互助合作～排球扣球	1. 讓學生能從遊戲中體會單手拋球、單手擊球的動作，並學習控制方向。 2. 熟悉扣球的預備動作。	【生涯發展教育】	2	1. 觀察：可否控制手腕的動作。 2. 評估：有無認真參與活動。									
五 10 11 12 13 14 15 16							6-3-4	第一篇優質少	1. 了解生命的可貴。	【家政教育】	1	1. 觀察：能熱			

								性病	容。		2. 觀察：是否熱烈參與討論。			
							3-3-1 3-3-3 3-3-5	第四篇運動大進擊 第3章舉足輕重～足球攻防	了解防守的要領。	【生涯發展教育】	2	1. 觀察：是否快樂參與活動。 2. 提問：是否了解足球防守戰術。		
十	14	15	16	17	18	19	20	7-3-1	第二篇為健康把關 第2章擺脫慢性病	1. 認識慢性病。 2. 認識癌症及預防方法。 3. 認識心血管疾病。 4. 認識高血壓與冠心病。 5. 認識糖尿病及慢性病的預防方法。	【性別平等教育】	1	1. 問答：能說出罹患慢性病的症狀及預防方式。 2. 觀察：是否熱烈參與討論。 3. 問答：能說出罹患高血壓、冠心病的原因、症狀。 4. 問答：能說出罹患糖尿病的原因、症狀。	
							3-3-1 3-3-3 3-3-4 4-3-2	第四篇運動大進擊 第4章攻其不備～羽球殺球	1. 能正確的做出殺球的動作。 2. 觀察同學的動作，並給予客觀的建議。	【生涯發展教育】	2	1. 問答：能夠清楚的說出動作之重點。 2. 實作：能配合正確擊出殺球。 3. 觀察：是否能夠熱烈的參與互評。 4. 欣賞：能看出同學動作的錯誤，並給予適當的建議。		
十一	21	22	23	24	25	26	27	7-3-1	第二篇為健康把關 第2章擺脫慢性病	1. 認識腎臟病。	【性別平等教育】	1	1. 問答：是否能說出腎臟病五大徵兆。 2. 觀察：是否專心聆聽與踴躍發表意見。 3. 實作：是否確實填寫活動。	
							3-3-1 3-3-3 3-3-4 4-3-2	第四篇運動大進擊 第4章攻其不備～羽球殺球	能正確的做出殺球的動作。	【生涯發展教育】	2	1. 實作：能配合正確擊出殺球。 2. 觀察：是否能夠熱烈的參與互評。 3. 欣賞：能看出同學動作的錯誤，並給予適當的建議。		
十二	28	29	30	01	02	03	04	7-3-2	第二篇為健康把關 第3章正確使用醫療資源	1. 學習正確的就醫方式。	【家政教育】	1	1. 問答：能說出國內的醫療資源。 2. 問答：能說出全民健保對我們在日常生活上的影響。	
							3-3-1 3-3-3 3-3-4 4-3-2	第四篇運動大進擊 第4章攻其不備～羽球殺球	1. 了解步法之意義及重要性。 2. 能做出正確的步法。	【生涯發展教育】	2	1. 問答：能夠清楚的說出動作之重點。 2. 實作：能做出正確的步法動作。		
5	十	05	06	07	08	09	10	11	1-3-4	第三篇青春性	1. 認識不同的社會文	【人權教育】	1	1. 問答：能說

、 6	三						事 第1章揭開色情面紗	化所存在的性觀念差異性。 2.學習面對色情的健康態度。	【性別平等教育】		出面對色情時，該具備的健康觀念及態度。 2.觀察：能熱烈的參與討論。				
							3-3-5 5-3-5	第五篇大家動起來 第1章縱橫高手～棒（壘）球	1.了解棒、壘球運動投手的基本投法及學習如何投球。 2.能夠以正確的投球姿勢，將球準確的投向目標。	【性別平等教育】	2	1.問答：能夠正確的說出答案。 2.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 3.實作：能做出正確的握球姿勢。			
十四	12	13	14	15	16	17	18	5/15~5/16 第二次段考	1-3-4	第三篇青春性事 第1章揭開色情面紗（第二次段考）	認清色情媒體對青少年帶來的不良影響，並學習利用批判性思考能力的技巧來解讀色情的真相。	【人權教育】 【性別平等教育】	1	1.問答：能說出面對色情時，該具備的健康觀念及態度。 2.觀察：能熱烈的參與討論。	
								3-3-5 5-3-5	第五篇大家動起來 第1章縱橫高手～棒（壘）球（第二次段考）	1.能以正確的傳球姿勢，將球準確的傳向目標，並能確實的接住來球。 2.了解棒（壘）球基本的規則。 3.實際參與棒（壘）球比賽。	【性別平等教育】	2	1.實作：能做出正確的傳、接球動作。 2.問答：對於棒（壘）球規則是否了解。		
十五	19	20	21	22	23	24	25		1-3-4 7-3-1	第三篇青春性事 第2章性病知多少	1.學習正確性知識。 2.認識非淋病性尿道炎、淋病、梅毒、軟性下疳、生殖器疱疹、尖形溼疣及愛滋病。	【人權教育】 【性別平等教育】	1	問答：能具體說出梅毒、軟性下疳、生殖器疱疹、尖形溼疣及愛滋病傳染方式及性病的預防方法。	
								1-3-1 3-3-4 3-3-5 6-3-2 6-3-5	1男生女生配(合作玩球)	1.知道男女生運動時的個別差異。 2.知道混合運動的意義。 3.學習兩性互助以達成目標。 4.培養互助合作的精神。 5.學習尊重不同性別的個體。	【性別平等教育】	2	1.觀察 2.實作及表現		
十六	26	27	28	29	30	31	01	5/27~5/31 作業抽查週	1-3-4 7-3-1	第三篇青春性事 第2章性病知多少	1.學習正確性知識。 2.認識非淋病性尿道炎、淋病、梅毒、軟性下疳、生殖器疱疹、尖形溼疣及愛滋病。	【人權教育】 【性別平等教育】	1	問答：能具體說出梅毒、軟性下疳、生殖器疱疹、尖形溼疣及愛滋病傳染方式及性病的預防方法。	
								1-3-1 3-3-4 3-3-5 6-3-2 6-3-5	1男生女生配(合作玩球)	1.知道男女生運動時的個別差異。 2.知道混合運動的意義。 3.學習兩性互助以達成目標。 4.培養互助合作的精神。 5.學習尊重不同性別的個體。	【性別平等教育】	2	1.觀察 2.實作及表現		
6	十七	02	03	04	05	06	07	08	6/7 端午節放假	1-3-4 7-3-1	第三篇青春性事	1.認識愛滋病。 2.學習正確預防性病	【人權教育】 【性別平等教	1	1.問答：熱烈參與討論及認

