

### (一) 八年級上學期之學習目標

<p><b>健康教育</b></p> <p>(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</p> <p>(二) 認識菸、酒、檳榔以及成癮藥物對身體的影響。</p> <p>(三) 學會拒絕成癮藥物，並了解如何利用相關資源戒除藥癮。</p> <p>(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。</p> <p>(五) 了解防火、防震與防颱的重要性及預防方法。</p> <p>(六) 了解戶外常見危險及如何預防和急救方法。</p> <p>(七) 學習心肺復甦術之急救技術，以備不時之需。</p> <p>(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。</p> <p>(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響，及可能導致的後果，進而學會珍惜生命、尊重生命。</p>	<p><b>體育</b></p> <p>(一) 熟練籃球球的要領與方式，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。</p> <p>(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。</p> <p>(三) 了解桌球發不旋長球與下旋球之動作要領。</p> <p>(四) 了解羽球運動之形式及發球、擊球的動作要領。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p>
--	--

## (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	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	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。
	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	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	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

10、11	五	23	24	25	26	27	28	29	9/24 中秋節放假	5-3-4	第一篇拒絕誘惑 第 2 章致命的吸引力	了解飲酒對身體的影響。	【資訊教育】	1	1. 問答：能具體說出飲酒對身體健康的影響。 2. 觀察：用心蒐集相關資料。 3. 問答：能具體說出檳榔對身體健康的影響。	
										3-3-1 3-3-3 5-3-5	第四篇運動樣行 第 2 章砰然一擊～排球	體會單手拋球與擊球。	【生涯發展教育】	2	1. 觀察：是否能快樂參與活動。 2. 觀察：是否依照動作要領練習。	
		六	30	01	02	03	04	05		06	5-3-4	第一篇拒絕誘惑 第 2 章致命的吸引力	認識成癮藥物的種類。	【資訊教育】	1	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 問答：是否能說出各種成癮藥物的作用。
											3-3-1 3-3-3 5-3-5	第四篇運動樣行 第 2 章砰然一擊～排球	1. 學會肩上發球。 2. 熟練拋球與擊球。	【生涯發展教育】	2	1. 觀察：是否能認真參與活動。 2. 觀察：是否依照動作要領練習。
	七	07	08	09	10	11	12	13	10/10 國慶日放假	5-3-4	第一篇拒絕誘惑 第 2 章致命的吸引力	1. 了解成癮藥物對人體造成的影響。 2. 了解運動時使用禁藥所帶來的後遺症，並且能夠意志堅決的拒絕使用。	【資訊教育】	1	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。	
										3-3-1 3-3-3 5-3-5	第四篇運動樣行 第 2 章砰然一擊～排球	1. 熟練發球的動作要領。 2. 讓學生能利用低手發球或肩上發球，及傳、接球的動作來進行團隊比賽。	【生涯發展教育】	2	1. 觀察：是否能認真參與活動。 2. 觀察：是否依照動作要領練習。	
八	14	15	16	17	18	19	20	10/16~10/17 第一次段考	5-3-4	第一篇拒絕誘惑 第 2 章致命的吸引力（第一次段考）	1. 學習如何拒絕成癮物質。 2. 在不傷害自己和他人的前提下，學習有技巧性的拒絕他人不當邀約。	【家政教育】 【資訊教育】	1	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 問答：能說出拒絕他人不當邀約的正確方式。 3. 問答：能具體表達成為拒絕高手的方法。 4. 觀察：能用心進行拒絕技巧的演練。 5. 自評：我能做到拒絕對自己有傷害的事物。		
									3-3-1 3-3-3 5-3-5	第四篇運動樣行 第 2 章砰然一擊～排球（第一次段考）	讓學生能利用低手發球或肩上發球，及傳、接球的動作來進行團隊比賽。	【生涯發展教育】	2	1. 觀察：是否能認真參與活動。 2. 觀察：是否能有意識的團隊默契。 3. 提問：比賽中如何判決比		

[illegible]

二									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	18	19	20	21	22	23	24	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，完善的行程規畫與準備。 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									25	26	27	28	29	30
	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、								



[illegible]

[illegible]

[illegible]

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 (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。 (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。 (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。 (四) 認識並預防臺灣常見的傳染病。 (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。 (六) 學習正確的就醫方式，並認識與善用現有的醫療資源。 (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。 (八) 建立性病的正確觀念，瞭解性病的預防之道。 (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。	體育 (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) 學習排球扣球之動作要領，進而學習空中扣球動作。 (三) 複習足球傳接球動作，進而學習各種防守與進攻戰術。 (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) 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) 了解田徑標槍之來源及動作要領。 (七) 了解蛙泳的划手、腿部動作，換氣等動作要領。 (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。
---	---

(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
2、3	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。
	3、4	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



4 、 5	六	17	18	19	20	21	22	23			年 第 3 章尊重生命	2. 認識面對失落與悲傷的技巧，並能有效調適悲傷的情緒。			烈的參與討論。 2. 問答：能說出處理情緒的方式。			
									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	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。	【生涯發展教育】	2	實作：能否做出正確的扣球動作。				
									6-3-4	第一篇優質少年 第 3 章尊重生命	1. 學習面對自傷的正確態度，以及認識愛惜生命的體驗活動。 2. 明白生命的意義與存在價值。 3. 學習積極面對人生困境。	【家政教育】	1	1. 觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 2. 問答：能正確說出面對逆境處理方法。				
		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	了解空中扣球動作之動作要領。	【生涯發展教育】	2	1. 觀察：是否認真參與活動。 2. 問答：能說出空中扣球動作所具備之條件。											
		七	24	25	26	27	28	29	30	3/26~3/27 第一次段考	7-3-1	第二篇為健康把關 第 1 章遠離傳染病（第一次段考）	1. 知道構成傳染病發生的三大因素。 2. 知道消滅病原體、管制傳染途徑等預防傳染病的方法。	【性別平等教育】	1	1. 問答：能夠說出構成傳染病發生的三要素。 2. 觀察：能踴躍發表自己想法。 3. 問答：能清楚表達管制傳染途徑的方法。		
											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（第一次段考）	認識足球進攻戰術。	【生涯發展教育】	2	1. 觀察：是否認真參與活動。 2. 作答：能觀察並說出教師錯誤動作。 3. 實作：能與組員共同努力合作。		
	八	31	01	02	03	04	05	06	1. 4/4 兒童節放假 2. 4/5 清明節放假		7-3-1	第二篇為健康把關 第 1 章遠離傳染病	1. 認識登革熱、肺結核、病毒性肝炎。 2. 了解登革熱、肺結核、病毒性肝炎的預防之道。 3. 認識腸病毒。 4. 了解腸病毒的預防之道。	【性別平等教育】	1	1. 問答：能說出預防登革熱、結核病及病毒性肝炎的方法。 2. 自評：確實做到預防登革熱、肺結核及病毒性肝炎傳染的方法。 3. 發表：能說出腸病毒的傳染方式與常見症狀。 4. 實做：能確實填寫活動並澈底落實正確洗手的習慣。		
											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	認識足球進攻及防守戰術。	【生涯發展教育】	2	1. 觀察：是否認真參與活動。 2. 觀察：是否具有團隊默契。		
	九	07	08	09	10	11	12	13				7-3-1	第二篇為健康把關 第 2 章擺脫慢	1. 認識健康檢查的重要性。 2. 認識健康檢查的內	【性別平等教育】	1	1. 問答：能說出健康檢查的主要項目。	

[illegible]

、 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
	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

[illegible]