

## 臺南市立忠孝國民中學 105 學年度第 1 學期一年級 康軒版 健體領域學校課程計畫

## (一) 一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) 一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	1		29	30	31	1	2	3	29日開學	1-3-2	1 健康人生 開步走	1.從各層面認識健康，說出健康真正內涵。 2.探討生長、發育的含義及影響因素。 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】	1	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
8/9	1		29	30	31	1	2	3	29日開學	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4	1 穩紮穩打 (慢速壘球)	1.了解傳球控球的動作要領。 2.了解練習時，周遭環境的安全性。	【性別平等教育】 【人權教育】	2	1.觀察 2.實作及表現

C14 領域課程計畫

											4-3-3 6-3-1 7-3-3		3.學會傳接球、滾地球、高飛接球及揮棒打擊的動作技巧。 4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5.培養尊重他人及團隊合作的精神。			
9	2	4	5	6	7	8	9	10	6.7 日三年級第一次複習考 10 日補課(10/16)	1-3-2	1 健康人生 開步走	1.從各層面認識健康，說出健康真正內涵。 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】	1	1.觀察 2.紀錄 3.檢核與紀錄	
	2	4	5	6	7	8	9	10	6.7 日三年級第一次複習考 10 日補課(10/16)	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-3 6-3-1 7-3-3	1 穩紮穩打 (慢速壘球)	1.了解傳球控球的動作要領。 2.了解練習時，周遭環境的安全性。 3.學會傳接球、滾地球、高飛接球及揮棒打擊的動作技巧。	【性別平等教育】 【人權教育】	2	1.觀察 2.實作及表現	









C14 領域課程計畫

									3-3-5 4-3-5 5-3-5		3.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 4.在傳球大賽時，能觀察並欣賞同學的優缺點。			3.問卷調查
9	23	24	25	26	27	28	29		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的常見生理問題。 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】	1	1.觀察 2.實作及表現
9	23	24	25	26	27	28	29		1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-5 4-3-5 5-3-5	3 小兵立大功(排球)	1.了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。 2.學會排球低手傳球與接球步法。 3.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 4.在傳球大賽時，能觀察並欣賞同學的優缺點。	【生涯發展教育】	2	1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查
10	30	31	1	2	3	4	5		1-3-2 1-3-3	3 我的青春檔案	1.能觀察並說出青春期的常見生理問題。	【生涯發展教育】	1	1.觀察 2.實作

C14 領域課程計畫

										6-3-1		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。	【家政教育】		及表現
10	30	31	1	2	3	4	5			1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 6-3-1 7-3-3	4 展翅高飛 (羽球)	1.了解羽球運動發展簡史與特性。 2.學會羽球握拍、發球與高遠球的動作與擊球要領。 3.藉由組合動作的練習，讓學生體驗合作學習的效果。 4.學習公平競爭、遵守規則的精神。	【生涯發展教育】	2	1.實作及表現 2.觀察
11	6	7	8	9	10	11	12	全校作業普查		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	【生涯發展教育】	1	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



C14 領域課程計畫

									3-3-4 6-3-1 7-3-3		與高遠球的動作與擊球要領。 3.藉由組合動作的練習，讓學生體驗合作學習的效果。 4.學習公平競爭、遵守規則的精神。			2.觀察
13	20	21	22	23	24	25	26	24.25 日第二次定期考(暫 29)	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】	1	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
13	20	21	22	23	24	25	26	24.25 日第二次定期考(暫 29)	1-3-1 3-3-4 4-3-2 4-3-3 4-3-4	1 青春體能大解碼(體適能)	1.了解體適能的意義、要素及改善的方法。 2.養成規律運動的習慣。	【人權教育】 【生涯發展教育】	2	1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查
14	27	28	29	30	1	2	3		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。	【生涯發展教育】	1	1.觀察 2.實作







C14 領域課程計畫

	18	25	26	27	28	29	30	31		1-3-2 2-3-1 7-3-1	1 吃出營養與健康	1.了解營養素對身體組織和功能的影響。 2.認識消化系統進行消化作用的過程，以及常見的消化系統疾病。 3.能了解有益健康的飲食，以及消化系統的保健方式。	【生涯發展教育】 【家政教育】 臺南美食之認知體驗課程	1	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄
	18	25	26	27	28	29	30	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法。 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	1	2	3	4	5	6	7	1-2 日元旦連假	2-3-1 2-3-2	2 青春飲食指南	1.學習《每日飲食指南》。 2.認識不同身體活動量與飲食需求間的關係。 3.了解均衡飲食的意	【家政教育】	1	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄





## 臺南市立忠孝國民中學 105 學年度第 2 學期一年級康軒版健體領域學校課程計畫

## (一)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)一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
		5	6	7	8	9	10	11							
2/3	1	12	13	14	15	16	17	18	13日開學 18日補課(2/27)	1-3-2 5-3-1 5-3-4 7-3-1	1 菸害現形記	1.了解菸品成分對人們心理、生理及社會造成的影響。 2.認識菸品與媒體的關係，以及菸害防制法的訂定內容。 3.能有拒絕吸菸及拒吸二手菸的態度。	【人權教育】	1	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄
										3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-1 4-3-2 4-3-5	1 彈跳之間(桌球)	1.學會反手推(擋)動作要領。 2.學習如何自我挑戰及欣賞別人的優點。	【人權教育】	2	1.觀察 2.實作及表現

C14 領域課程計畫

									5-3-5		3.培養不屈不撓的精神。 4.學習注意運動環境，避免運動傷害的發生。		
2	19	20	21	22	23	24	25	21.22日三年級第三次複習考	1-3-2 5-3-1 5-3-4 7-3-1	1 菸害現形記	1.了解菸品成分對人們心理、生理及社會造成的影響。 2.認識菸品與媒體的關係，以及菸害防制法的訂定內容。 3.能有拒絕吸菸及拒吸二手菸的態度。	【人權教育】	1 2.觀察 3.紀錄
									3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-5 5-3-5	2 變化自如(羽球)	1.學會羽球擊球法中的髮夾式網前球、挑球與切球。 2.增進身體移動與球路變化的適應能力。 3.促進合作學習的默契。 4.透過簡易比賽，體驗比賽的規則與進行方式，培養公平競爭的精神。	【家政教育】	2 1.觀察 2.實作及表現
3	26	27	28	1	2	3	4	27-28日 228紀念	1-3-2	1 菸害現形	1.了解菸品成分對人們	【人權教育】	1 1.課前

C14 領域課程計畫

								日連假	5-3-1 5-3-4 7-3-1	記	心理、生理及社會造成的影響。 2.認識菸品與媒體的關係，以及菸害防制法的訂定內容。 3.能有拒絕吸菸及拒吸二手菸的態度。			準備 2.觀察 3.紀錄	
	3	26	27	28	1	2	3	4	27-28日 228 紀念日連假	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-5 5-3-5	2 變化自如 (羽球)	1.學會羽球擊球法中的髮夾式網前球、挑球與切球。 2.增進身體移動與球路變化的適應能力。 3.促進合作學習的默契。 4.透過簡易比賽，體驗比賽的規則與進行方式，培養公平競爭的精神。	【家政教育】	2	1.觀察 2.實作及表現
3	4	5	6	7	8	9	10	11	5-3-4	2 克癮制勝	1.了解酒、檳榔導致人們成癮的過程及造成的健康問題。 2.了解酒、檳榔對社會、環境的影響。 3.具有拒絕使用酒、檳榔的正向態度。	【人權教育】	1	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	

C14 領域課程計畫

	4	5	6	7	8	9	10	11		3-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5	3 天生好手 (棒球)	1.了解棒球歷史的沿革與發展。 2.了解打球時應注意之安全事項。 3.了解棒球與慢速壘球規則的不同。 4.學會側肩傳球與拋傳的動作技巧及跑壘的動作要領。 5.能說出各種不同擊球的跑壘方法。 6.養成積極參與、認真學習的態度。 7.培養尊重他人與團隊合作之精神。	【家政教育】	2	1.觀察 2.實作及表現
	5	12	13	14	15	16	17	18		5-3-4	2 克癮制勝	1.了解酒、檳榔導致人們成癮的過程及造成的健康問題。 2.了解酒、檳榔對社會、環境的影響。 3.具有拒絕使用酒、檳榔的正向態度。	【人權教育】	1	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄
	5	12	13	14	15	16	17	18		3-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5	3 天生好手 (棒球)	1.了解棒球歷史的沿革與發展。 2.了解打球時應注意之安全事項。	【家政教育】	2	1.觀察 2.實作及表現









C14 領域課程計畫

									3-3-3 3-3-4		2.了解並學會各種運球方式。 3.熟練各種運球的方法。 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。	育】		及表現
11	23	24	25	26	27	28	29	27.28 日三年級第四次複習考	7-3-2	2 醫療新紀元	1.認識臺灣推行全民健保的意義與相關法規制度。 2.認識醫療分級、家庭醫師、醫藥分業等制度，以有效利用醫療資源。 3.採取合適的醫療行為及習慣，培養珍惜醫療資源避免浪費的消費態度。	【人權教育】	1	1.觀察 2.實作及表現
11	23	24	25	26	27	28	29	27.28 日三年級第四次複習考	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4	2 掌中妙技(籃球)	1.了解運球在比賽中的重要性。 2.了解並學會各種運球方式。 3.熟練各種運球的方法。 4.培養互助合作的精神。	【性別平等教育】	2	1.觀察 2.實作及表現

C14 領域課程計畫

5	12	30	1	2	3	4	5	6		7-3-2	2 醫療新紀元	5.養成遵守規範並尊重他人的行為。 1.認識臺灣推行全民健保的意義與相關法規制度。 2.認識醫療分級、家庭醫師、醫藥分業等制度，以有效利用醫療資源。 3.採取合適的醫療行為及習慣，培養珍惜醫療資源避免浪費的消費態度。	【人權教育】	1	1.觀察 2.實作及表現
	12	30	1	2	3	4	5	6		1-3-1 3-3-1 3-3-4 3-3-5	3 雷霆萬鈞 (排球)	1.了解並欣賞國際間的排球賽事。 2.學會排球基本發球與接球技術。 3.了解排球基本規則。 4.學習團隊合作並尊重對手。	【性別平等教育】	2	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現
	13	7	8	9	10	11	12	13	11.12 日第二次定期考(暫 27)	7-3-2	3 醫藥世界	1.認識藥物的分類及不當用藥對人體的影響。 2.養成正確的用藥態度	【人權教育】	1	1.觀察 2.問卷調查





C14 領域課程計畫

									3-3-4 3-3-5		接球技術。 3.了解排球基本規則。 4.學習團隊合作並尊重對手。 教學計畫表			
	16	28	29	30	31	1	2	3	29.30日端午節連假3日補課(5/29)	5-3-1 5-3-2	1 環境安全大體檢 1.了解事故傷害的定義及發生原因。 2.認識家庭、學校及交通容易造成事故傷害的場所，學習如何預防事故傷害的發生。 3.熟悉發生火災的因應技能。 4.學習促進安全計畫的實施方式。	【人權教育】	1	1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論
6	16	28	29	30		1	2	3	29.30日端午節連假3日補課(5/29)	1-3-1 5-3-5	1 身心靈合一(瑜伽) 一、了解瑜伽的歷史、內涵及益處。 二、學會安全的執行瑜伽運動。 三、學會瑜伽的呼吸	【家政教育】	2	1.觀察 2.實作及表現



C14 領域課程計畫

									5-3-2	新策略	<p>發生原因及對人的傷害與影響。</p> <p>2.培養維護人身安全及提高對環境危機判斷的能力，學習相關的技巧。</p> <p>3.能將所學運用於實際的生活當中，養成注意安全的習慣。</p>	【人權教育】		<p>2.問卷調查</p> <p>3.實作及表現</p> <p>4.分組討論</p>
18	11	12	13	14	15	16	17	13日畢業典禮(暫)	<p>1-3-1</p> <p>3-3-1</p> <p>5-3-5</p>	2律動之美 (地板運動)	<p>1.了解體操運動項目種類，與競技體操地板整套動作的編配要素。</p> <p>2.了解競技體操相關的運動安全概念。</p> <p>3.了解平衡、跳躍、翻滾與支撐等動作的運動概念，與日常生活的運用。</p> <p>4.體驗體操遊戲的樂趣，進而增進個人健康與體能。</p> <p>5.培養團隊合作與公平競爭的美德。</p> <p>6.培養崇德好禮、遵守紀律的運動風範。</p>	【性別平等教育】	2	<p>1.觀察</p> <p>2.分組討論</p> <p>3.實作及表現</p>



C14 領域課程計畫

									5-3-5		<p>4.學會運用扯鈴基礎動作串連成組合動作。</p> <p>5.學習如何自我挑戰及欣賞別人的優點。</p> <p>6.學習注意運動環境，避免運動傷害的發生。</p>			
20	25	26	27	28	29	30		27.28 日第三次定期考(暫 30) 30 日休業式		複習全冊				
20	25	26	27	28	29	30		27.28 日第三次定期考(暫 30) 30 日休業式		複習全冊				