

## 臺南市立忠孝國民中學 105 學年度第 1 學期 3 年級康軒 版 健體領域學校課程計畫

## (一) 3 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。	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。
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。	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。
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。	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) 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		29	30	31				29日開學	2-3-6 6-3-1 6-3-5	第1章 體型面面觀	1.建立對身體自我悅納的態度及想法。 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。	【性別平等教育】【資訊教育】  【人權教育】		1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.問與答 5.紀錄
9	1					1	2	3		2-3-6 6-3-1 6-3-5	第1章 體型面面觀	1.建立對身體自我悅納的態度及想法。 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。	【性別平等教育】【資訊教育】  【人權教育】		1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.問與答 5.紀錄

C14 領域課程計畫

	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 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】	3	1.觀察 2.紀錄 3.課前準備 4.分組討論 5.影片欣賞
	3	11	12	13	14	15	16	17	15-16 日中秋節連假	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	【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











C14 領域課程計畫

									3-3-5 4-3-1 5-3-5	<p>棒球</p> <p>第4章 大顯身手   足球</p>	<p>守門員的動作要領。</p> <p>2.了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。</p> <p>3.學習運球、假動作與守門員的動作。</p> <p>4.培養欣賞並體驗足球比賽的樂趣，發展足球運動潛能。</p> <p>【第5章 固若金湯—棒球】</p> <p>1.了解我國職業棒球的沿革與觸擊短打的使用時機。</p> <p>2.學會投手投球的動作要領。</p> <p>3.學會觸擊短打的動作要領。</p>			
13	20	21	22	23	24	25	26	24.25 日第二次定期考(暫 29)	3-3-1 3-3-3	<p>第5章 固若金湯   棒球</p>	<p>1.了解暗號的種類與操作要領。</p> <p>2.養成誠實負責的處事態度。</p> <p>3.養成遵守規則服從裁判的運動精神。</p>	【性別平等教育】	3	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p> <p>3.紀錄</p>
14	27	28	29	30					1-3-1 2-3-1	<p>第2章 勇冠三軍  </p>	<p>【第1章 大力水手—肌力與肌耐力】</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>【家政教育】</p>	3	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p>





C14 領域課程計畫

									3-3-2 3-3-4 6-3-1	競技啦啦隊  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。			及表現 3.紀錄
17	18	19	20	21	22	23	24	22.23日三年級第二次複習考	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	25	26	27	28	29	30	31		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】 1.培養團隊合作的精神。	【生涯發展教育】 【人權教育】	3	1.觀察 2.實作及表現



C14 領域課程計畫

								4-3-5 5-3-5		配。 3.培養對跳繩運動的興趣及與同學間互助合作的精神。 4.培養學生思考與創作的的能力。					
	21	15	16	17	18	19	20	21	17.18 日第三次定期考(暫 31) 19 日休業式	1-3-2 2-3-1 2-3-3 2-3-4 2-3-5 2-3-6 3-3-3 3-3-5 5-3-5 6-3-1 6-3-2 6-3-3	複習全冊	1.辨識媒體資訊所傳遞的體重控制產品，並選擇正確的策略。擬定維持理想體重的身體活動計畫及策略。 2.學習利用人際關係技巧促進家庭良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。 3.從生活中察覺自己飲食的合宜性，建立有益身心的飲食行為，並認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。 4.知道籃球、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。	【性別平等教育】 【資訊教育】 【人權教育】 【家政教育】 登革熱防治宣導	3	1.觀察 2.實作 3.紀錄 4.問卷調查 5.分組討論

C14 領域課程計畫

										6-3-4		5.能將所學的運動技能與規則應用於團體練習中。			
										6-3-5					
										6-3-6		6.應用各種身體活動，達成提升肌肉適能的目的。			
										7-3-1					
										7-3-2		7.選擇正確且有效的運動方式，並培養勇於挑戰身體潛能的態度。 8.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。 9.了解促進健康及展現身體力與美的運動方式。 10.透過各種練習與表演方式，學會運動技能。 11.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。 12.主動參與體育活			



C14 領域課程計畫

									6-3-5		中。		
									6-3-6		6.應用各種身體活動，達成提升肌肉適能的目的。		
									7-3-1				
									7-3-2		7.選擇正確且有效的運動方式，並培養勇於挑戰身體潛能的態度。 8.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。 9.了解促進健康及展現身體力與美的運動方式。 10.透過各種練習與表演方式，學會運動技能。 11.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。 12.主動參與體育活動，並樂於與他人分享。		



C14 領域課程計畫

									6-3-6		6.應用各種身體活動，達成提升肌肉適能的目的。		
									7-3-1				
									7-3-2		7.選擇正確且有效的運動方式，並培養勇於挑戰身體潛能的態度。 8.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。 9.了解促進健康及展現身體力與美的運動方式。 10.透過各種練習與表演方式，學會運動技能。 11.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。 12.主動參與體育活動，並樂於他人分享。 12. 登革熱防治教育。		

## 臺南市立忠孝國民中學 105 學年度第 2 學期 3 年級康軒 版 健體領域學校課程計畫

## (一) 3 年級下學期之學習目標

1.將健康紓壓落實於日常生活中，並能在必要時，尋求協助。	4.了解並運用各種技能方式，以增進運動表現。
2.知道如何利用消費行為幫助改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。	5.能將身體的基本動作，應用在舞蹈及游泳姿勢的學習上。
3.了解職場健康促進策略，並能運用不同策略滿足不同工作者的健康促進需求。	

## (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
		5	6	7	8	9	10	11							
2	1	12	13	14	15	16	17	18	13日開學 18日補課(2/27)	6-3-4 6-3-5 6-3-6	第1章 與壓力同行	1.認識壓力，知道壓力的來源及影響。 2.能以正向的態度面對壓力。 3.學習各種調適身心的方法，以面對壓力。	【性別平等教育】 【家政教育】	3	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.分組討論
	2	19	20	21	22	23	24	25	21.22日三年級第三次複習考	6-3-3 6-3-4	第2章 與情緒過招	1.能學習情緒管理，成為積極快樂的人。 2.認識異常行為及其防治方法。	【性別平等教育】 【家政教育】	3	1.觀察 2.紀錄 3.課前







C14 領域課程計畫

									3-3-3	排球	1.熟練各種戰術並能加以運用。			及表現
									3-3-4	第1章 叱吒風雲—— 籃球	2.培養互助合作的精神。			3.紀錄
								3-3-5	3.養成遵守規範並尊重他人的行為。					
								4-3-5	【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。			
	10	16	17	18	19	20	21	22	3-3-1	第3章 克敵制勝—— 桌球	【第2章 以智取勝——排球】	【生涯發展教育】	3	1.觀察
								3-3-3	1.學會如何將排球戰術運用在比賽上。					2.實作及表現
								4-3-5	2.增加運動欣賞的能力。					3.紀錄
										第2章 以智取勝—— 排球	【第3章 克敵制			



C14 領域課程計畫

								3-3-4		基本戰術和打法。		3.紀錄
								3-3-5		3.能充分運用規則於比賽中，以掌握比賽情況，並做出最佳運動表現。		
5	12	1	2	3	4	5	6	3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5	第4章 全力出擊——羽球	1.熟悉羽球雙打比賽中，網前球的處理技術。 2.了解羽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，並做出最佳運動表現。	【生涯發展教育】	3 1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
	13	7	8	9	10	11	12	13	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4	第1章 千變萬化——創造性舞蹈 第4章 全力出擊——羽球	【第4章 全力出擊——羽球】 1.能充分運用規則於比賽中，以掌握比賽情況，並做出最佳運動表現。 2.藉由參加比賽，了解自我運動能力，並能有計畫的練習，以提升運	【生涯發展教育】 【生涯發展教育】

11.12日第二次定期考(暫27)









C14 領域課程計畫

	17	4	5	6	7	8	9	10		1-3-1 3-3-2 4-3-2 4-3-5	第4章 水中流線美——游泳	1.熟練捷泳換氣的基本動作。 2.學會捷泳轉身動作。 3.養成課後規畫運動計畫及實踐的能力。	【生涯發展教育】 【家政教育】	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
	18	11	12	13	14	15	16	17	13日畢業典禮(暫)	2-3-1 5-3-2 6-3-3 6-3-4 6-3-5 6-3-6 7-3-1 7-3-4 7-3-5	複習第1、2、3單元	1.認識壓力，知道壓力的來源及影響。 2.能以正向的態度面對壓力。 3.學習各種調適身心的方法，以面對壓力。 4.認識科技所造成的環境問題，以及環境問題對人類健康的影響。 5.知道如何利用消費行為幫助改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。 6.認識職業在人類生涯	【性別平等教育】 【資訊教育】 【環境教育】 【生涯發展教育】 【人權教育】	3	1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論 4.紀錄



C14 領域課程計畫

								7-3-3 7-3-4		<p>現。</p> <p>5.認識身體動作概念及符合力與美所具備的條件。</p> <p>6.能將身體的基本動作，應用在舞蹈及游泳姿勢的學習上。</p> <p>7.藉由舞蹈及游泳增進身體適能，呈現體態美。</p> <p>8.能評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>9.培養欣賞、分析運動美感與比賽的能力。</p>			
20	25	26	27	28	29	30	27.28 日第三次定期考(暫 30) 30 日休業式	1-3-1 3-2-4 3-3-3 3-3-5	複習全冊	<p>1.認識壓力，知道壓力的來源及影響。</p> <p>2.能以正向的態度面對壓力。</p> <p>3.學習各種調適身心的方法，以面對壓力。</p>	k	3	<p>1.觀察</p> <p>2.紀錄</p> <p>3.實作及表現</p> <p>4.討論</p>





