

台南市聖功女中 103 學年度第一學期(九)年級(翰林)版(健體)領域學校課程計畫

(一) 九 年級上學期之學習目標

一、討論解決運動紛爭的適當方法並加以運用。 二、了解運動的真正目的在追求自我能力的突破。 三、了解運動情境中，運動精神及運動禮儀對促進安全的重要性。 四、分析個人對身體外觀的看法及對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計劃。 五、演練拒絕菸、酒、檳榔、成癮藥物的有效策略並實踐於日常生活中。 六、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。 七、規劃並參與改善環境危機所的預防策略和行動。	八、應運團隊練習的方法，促進團隊間的默契。 九、了解體適能相關活動並融入生活。 十、了解正確的體重控制方法並擬定適當的運動計畫。 十一、檢測體適能並了解與能量代謝及運動對其影響。 十二、吸收他人及自己比賽經驗，發展比賽戰略。 十三、了解各種比賽基本戰術戰略。 十四、了解體適能對健康影響。 十五、能從遊戲或運動規範中，培養身活行為規範。
--	---

(二) 九 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
九 月	1 週	31	1	2	3	4	5	6	友善校園週 9/1 反毒紫錐花宣導日 9/1 開學日、正式上課 9/4 英文字彙考	2-3-5 2-3-6 3-3-2 3-3-3	(健) 1. 體重在我－體重控制 • 體重控制與熱量攝取 • 飲食控制 • 不當的體重控制 (體) ◎合作無間-籃球	(健) 1. 明瞭食物的製造會影響食物的品質、價格及熱量，並具有簡易的烹調技能。 2. 分析個人對身體外觀的看法及對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計劃。 (體) 1. 了解各種比賽基本戰術戰略。 2. 吸收他人及自己比賽經驗，發展比賽戰略。 3. 依比賽狀況採取對個人集團對最有利之戰術。 4. 了解各種戰術戰略的方法，並運用於比賽中，以增進運動技能。 5. 應運團隊練習的方法，促進團隊間的默契。	資訊教育 家政教育	3 節	檢查紀錄 觀摩欣賞 分組練習
		2 週	7	8	9	10	11	12	13	9/8 中秋節 9/11-12 國三模擬考	2-3-5 2-3-6	(健) 1. 體重在我－體重控制	(健) 1. 明瞭食物的製造會影響食物的	資訊教育 家政教育	3 節

								3-3-2 3-3-3	<ul style="list-style-type: none"> • 體重控制與熱量攝取 • 飲食控制 • 不當的體重控制 (體) ◎合作無間-籃球	品質、價格及熱量，並具有簡易的烹調技能。 2.分析個人對身體外觀的看法及對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計劃。 (體) 1.了解各種比賽基本戰術戰略。 2.吸收他人及自己比賽經驗，發展比賽戰略。 3.依比賽狀況採取對個人集團對最有利之戰術。 4.了解各種戰術戰略的方法，並運用於比賽中，以增進運動技能。 5.應運團隊練習的方法，促進團隊間的默契。			分組練習
3 週	14	15	16	17	18	19	20	2-3-5 2-3-6 3-3-2 3-3-3	(健) 1.體重在我－體重控制 <ul style="list-style-type: none"> • 體重控制與熱量攝取 • 飲食控制 • 不當的體重控制 (體) ◎合作無間-籃球	(健) 1.明瞭食物的製造會影響食物的品質、價格及熱量，並具有簡易的烹調技能。 2.分析個人對身體外觀的看法及對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計劃。 (體) 1.了解各種比賽基本戰術戰略。 2.吸收他人及自己比賽經驗，發展比賽戰略。 3.依比賽狀況採取對個人集團對最有利之戰術。 4.了解各種戰術戰略的方法，並運用於比賽中，以增進運動技能。 5.應運團隊練習的方法，促進團隊間的默契。	資訊教育 家政教育	3 節	檢查紀錄 觀摩欣賞 分組練習
4 週	21	22	23	24	25	26	27	5-3-1 5-3-4	(健) 3.我們的社區 <ul style="list-style-type: none"> • 社區健康檢查 	(健) 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	資訊教育 性別教育 人權教育	4 節	講解示範 分組練習 實際操作

十 月	5 週							3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5	<ul style="list-style-type: none"> • 社區無菸害健康行動 <p>(體) ◎攔截高手—排球</p>	<p>的影響。</p> <p>2.演練拒絕菸、酒、檳榔、成癮藥物的有效策略並實踐於日常生活中。</p> <p>(體) 1.利用資訊網路、書報雜誌及媒體訊息，收集有關排球運動的資訊。 2.藉由互相學習、觀摩、了解自己動作上優缺點。 3.運用團體練習活動，促進彼此默契。 4.了解攔網相關規則及規定。</p>		檢查紀錄		
		28	29	30	1	2	3	4	5-3-1 5-3-4	<p>(健) 3.我們的社區 • 社區健康檢查 • 社區無菸害健康行動</p> <p>(體) ◎攔截高手—排球</p>	<p>(健) 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。 2.演練拒絕菸、酒、檳榔、成癮藥物的有效策略並實踐於日常生活中。 (體) 1.利用資訊網路、書報雜誌及媒體訊息，收集有關排球運動的資訊。 2.藉由互相學習、觀摩、了解自己動作上優缺點。 3.運用團體練習活動，促進彼此默契。 4.了解攔網相關規則及規定。</p>	資訊教育 性別教育 人權教育	3 節	講解示範 分組練習 實際操作 檢查紀錄
		5	6	7	8	9	10	11	5-3-1 5-3-4	<p>(健) 3.我們的社區 • 社區健康檢查 • 社區無菸害健康行動</p> <p>(體) ◎攔截高手—排球</p>	<p>(健) 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。 2.演練拒絕菸、酒、檳榔、成癮藥物的有效策略並實踐於日常生活中。 (體) 1.利用資訊網路、書報雜誌及媒體訊息，收集有關排球運動的資</p>	資訊教育 性別教育 人權教育	3 節	講解示範 分組練習 實際操作 檢查紀錄

									3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5	(體) ◎誰與爭鋒—羽球	際關係。 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與壓力。 (體) 1.經由與同儕共同學習、觀摩、比較，瞭解自己與他人動作的優缺點。 2.了解並學習特殊性運動需要的運動技巧。 3.運用各種練習方法，如多球練習法、比賽練習法以增進運動表現。			
13 週	23	24	25	26	27	28	29		1-3-2 1-3-4 6-3-2 6-3-3 3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5	(健) 5.青春心事 •心動的開始 •兩性交往 •網路傳情 •婚前性行為的困擾 •性傳病的防治 (體) ◎誰與爭鋒—羽球	(健) 1.蒐集生長、發展的相關資訊，以提昇個人體能與健康。 2.解釋社會對性與愛之規範及影響。 3.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。 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與壓力。 (體) 1.經由與同儕共同學習、觀摩、比較，瞭解自己與他人動作的優缺點。 2.了解並學習特殊性運動需要的運動技巧。 3.運用各種練習方法，如多球練習法、比賽練習法以增進運動表現。	資訊教育 性別教育 生涯規劃	3 節	仔細聆聽 認真參與 分組練習 回答問題 動作示範 經驗分享
14 週	30	1	2	3	4	5	6	12/1 反毒紫錐花宣導日 12/2-3 第二次期中考 12/4 理化學科能力競賽 12/6 校慶慶祝會		評量	期中考			評量

十二 月	15 週	7	8	9	10	11	12	13	12/8 校慶補假	1-3-2 1-3-4 6-3-2 6-3-3	(健) 5.青春心事 • 心動的開始 • 兩性交往 • 網路傳情 • 婚前性行為的困擾 • 性傳病的防治	(健) 1.蒐集生長、發展的相關資訊，以提昇個人體能與健康。 2.解釋社會對性與愛之規範及影響。 3 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。 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與壓力。	資訊教育 性別教育 生涯規劃	3 節	仔細聆聽 認真參與 分組練習 回答問題 動作示範 經驗分享
		14	15	16	17	18	19	20	抽查初一生物 抽查初二理化實驗紀錄	3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5	(體) ◎誰與爭鋒—羽球	(體) 1.經由與同儕共同學習、觀摩、比較，瞭解自己與他人動作的優缺點。 2.了解並學習特殊性運動需要的運動技巧。 3.運用各種練習方法，如多球練習法、比賽練習法以增進運動表現。	資訊教育 性別教育 生涯規劃	3 節	仔細聆聽 認真參與 分組練習 回答問題 動作示範 經驗分享

一 月	17 週	21	22	23	24	25	26	27	12/23-24 國三第二次模考 12/26-27 初三畢旅 抽查初二數學	1-3-4 7-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5	(健) 6.健康的下一代 • 優生保鍵服務 • 懷孕與分娩 (體) ◎誰與爭鋒—羽球	(健) 1.解釋社會對性與愛之規範及影響。 2.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。 (體) 1.經由與同儕共同學習、觀摩、比較，瞭解自己與他人動作的優缺點。 2.了解並學習特殊性運動需要的運動技巧。 3.運用各種練習方法，如多球練習法、比賽練習法以增進運動表現。	家政教育	3節	仔細聆聽 認真參與 分組練習 回答問題 動作示範 經驗分享
	18 週	28	29	30	31	1	2	3	1/1 反毒紫錐花宣導日 1/1 元旦 1/2-3 彈性放假 抽查週記	1-3-4 7-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5	(健) 6.健康的下一代 • 優生保鍵服務 • 懷孕與分娩 (體) ◎誰與爭鋒—羽球	(健) 1.解釋社會對性與愛之規範及影響。 2.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。 (體) 1.經由與同儕共同學習、觀摩、比較，瞭解自己與他人動作的優缺點。 2.了解並學習特殊性運動需要的運動技巧。 3.運用各種練習方法，如多球練習法、比賽練習法以增進運動表現。	家政教育	4節	仔細聆聽 認真參與 分組練習 回答問題 動作示範 經驗分享
	19 週	4	5	6	7	8	9	10	抽查中文作文	1-3-4 7-3-1	(健) 6.健康的下一代 • 優生保鍵服務 • 懷孕與分娩	(健) 1.解釋社會對性與愛之規範及影響。 2.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。	家政教育	3節	仔細聆聽 認真參與 分組練習 回答問題 動作示範 經驗分享

									3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5	(體) ◎誰與爭鋒—羽球	(體) 1.經由與同儕共同學習、觀摩、比較，瞭解自己與他人動作的優缺點。 2.了解並學習特殊性運動需要的運動技巧。 3.運用各種練習方法，如多球練習法、比賽練習法以增進運動表現。			
20 週	11	12	13	14	15	16	17		1-3-4 7-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5	(健) 6.健康的下一代 • 優生保健服務 • 懷孕與分娩 (體) ◎誰與爭鋒—羽球	(健) 1.解釋社會對性與愛之規範及影響。 2.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。 (體) 1.經由與同儕共同學習、觀摩、比較，瞭解自己與他人動作的優缺點。 2.了解並學習特殊性運動需要的運動技巧。 3.運用各種練習方法，如多球練習法、比賽練習法以增進運動表現。	家政教育	3 節	仔細聆聽 認真參與 分組練習 回答問題 動作示範 經驗分享
21 週	18	19	20					1/19-20 期末考 1/20 休業式		評量	期末考			評量

台南市聖功女中 103 學年度第二學期(9)年級(翰林)版(健體領域學校課程計畫

(一) 九 年級下學期之學習目標

<p>健康</p> <p>一、認識校園霸凌及預防之道，並了解使用網路的安全注意事項。</p> <p>二、了解交通安全的重要，並實際落實於生活中。</p> <p>三、探討工作場所常發生的事故傷害，以及關心家人職場安全。</p> <p>四、了解空氣污染的來源、危害及防治方法。</p> <p>五、了解垃圾污染的嚴重性及垃圾污染的防治方法，並了解垃圾的處理方式，養成珍惜資源、愛護地球的生活習慣。</p> <p>六、了解節能減碳的重要性，並落實於生活中。</p> <p>七、了解社區的轉變，並思考解決的方式。</p> <p>八、了解如何運用「社區健康營造」的策略，提升社區的居住品質，讓環境更美好。</p>	<p>體育</p> <p>一、了解羽球基本技術的組合，並能在比賽時靈活運用。</p> <p>二、了解籃球裁判的基本手勢及三對三鬥牛規則並實際運用在比賽上。</p> <p>三、學習排球比賽時各種隊形的變化。</p> <p>四、認識適應體育，並建立正確的人生觀。</p> <p>五、學習安全騎乘自行車。</p> <p>六、認識攀岩運動的基本裝備及技巧。</p> <p>七、認識保齡球運動及打擊技巧。</p> <p>八、認識撞球運動及打擊技巧。</p>
--	---

(二) 九 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	1									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 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全	第 1 章現代人身安全 第 1 章最佳拍檔~羽球	1.認識霸凌的種類。 2.了解被霸凌者的身心影響及霸凌者的身心發展。 3.學會該如何面對及處理校園勒索、暴力。 了解羽球技術的組合運用，並能在比賽時靈活運用。	【人權教育】 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	3	1.問答：是否能說出霸凌的種類。 2.觀察：是否能獨立思考且處理危機，並能熱烈參與討論並知道面臨校園暴力事件時的處理方式。
					21	22	23	24							

2 週	25	26	27	<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 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全</p>	<p>第1章現代人身安全</p> <p>第1章最佳拍檔～羽球</p>	<p>1.認識霸凌的種類。</p> <p>2.了解被霸凌者的身心影響及霸凌者的身心發展。</p> <p>3.學會該如何面對及處理校園勒索、暴力。</p> <p>了解羽球技術的組合運用，並能在比賽時靈活運用。</p>	<p>【人權教育】</p> <p>1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。</p> <p>【人權教育】</p> <p>2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>	3	<p>1.問答：是否能說出霸凌的種類。</p> <p>2.觀察：是否能獨立思考且處理危機，並能熱烈參與討論並知道面臨校園暴力事件時的處理方式。</p>
--------	----	----	----	--	------------------------------------	---	--	---	---