

台南市聖功女中 103 學年度第一學期(八)年級(翰林)版(健體)領域學校課程計畫

(一) 八 年級上學期之學習目標

一、認識自己的生長發育。 二、了解體適能對健康的影響。 三、學習各項運動技能 四、認識了解各項運動規則玩法 五、認識性和性別角色。 六、從事身體活動時能指導他人或接受指導。 七、了解個人價值觀和安全行為的關係。 八、了解休閒對生活的重要性。	九、建立正確的休閒觀念。 十、了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 十一、蒐集生長、發展資料來提昇個人體能與健康。 十二、指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防策略。 十三、檢視媒體所助長飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 十四、建立快樂健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。 十五、計畫及執行個人增進體適能表現的活
---	---

(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
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	1-3-1 1-3-2 ◎4-3-2 ◎6-3-2 ◎7-3-3	(健) 1.成長的關鍵 ·活動團隊 ·零件故障 ·健康有妙招 (體) ◎健康休閒家	(健) 1.了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 2.蒐集生長、發展資料來提昇個人體能與健康。 (體) 1.建立正確的休閒觀念 2.了解休閒對生活的重要性	資訊教育 性別教育	3節	分組討論 分組報告 熱烈參與 記錄內容 正確檢查 活動評量 正確分辨 認真觀賞 動作示範
	2週	7	8	9	10	11	12	13	9/8 中秋節 9/11-12 國三模擬考	1-3-1 1-3-2 ◎4-3-2 ◎6-3-2 ◎7-3-3	(健) 1.成長的關鍵 ·活動團隊 ·零件故障 ·健康有妙招 (體) ◎健康休閒家 ((健) 1.了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 2.蒐集生長、發展資料來提昇個人體能與健康。 (體) 1.建立正確的休閒觀念 2.了解休閒對生活的重要性	資訊教育 性別教育	3節	分組討論 分組報告 熱烈參與 記錄內容 正確檢查 活動評量 正確分辨 認真觀賞 動作示範

月	3 週	14	15	16	17	18	19	20	9/18 寫生比賽 9/19 國家防災日防震演練	1-3-1 1-3-2 ◎4-3-2 ◎6-3-2 ◎7-3-3	2.消化道的保健 · 食物的旅程 · 腸胃不適 · 愛護腸胃 (體) ◎健康休閒家	(健) 1.了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 2.蒐集生長、發展資料來提昇個人體能與健康。 (體) 1.認識各類休閒活動，從事適合自己能力及興趣的休閒活動		3 節	分組討論 分組報告 記錄內容 正確檢查 活動評量 正確分辨 認真觀賞 動作示範
	4 週	21	22	23	24	25	26	27	9/26 法律常識大會考	2-3-1 2-3-2 2-3-3 ◎4-3-2 ◎6-3-1	(健) 3.營養與健康 · 不同階段的營養需求 · 活動與營養 (體) ◎活力滿點-運動與休閒	(健) 1.設計、執行並評估個人的飲食內容，以符合成長和身體活動的營養需求 2.指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防策略。 3.檢視媒體所助長飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 (體) 1.認識直排論、自行車及攀岩等休閒活動	資訊教育 家政教育	3 節	分組討論 分組報告 記錄內容 正確檢查 活動評量 正確分辨 認真觀賞 動作示範 操作練習
	5 週	28	29	30	1	2	3	4	10/1 反毒紫錐花宣導日	6-3-6 7-3-2 ◎1-3-1 ◎4-3-2 ◎3-3-2	(健) 4.健康消費者 · 醫藥廣告神話 · 善用健康服務 · 維護消費者權利 · 健康消費行動方案 (體) ◎妙手推擋-桌球	(健) 1.建立快樂健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。 2.選擇適確的健康資訊、服務及產品，以促進健康計劃的執行。 (體) 1.團隊默契的培養 4.重視並能積極促進運動安全。	家政教育 生涯發展教育 性別教育	3 節	分組討論 分組報告 記錄內容 正確檢查 活動評量 正確分辨 認真觀賞 動作示範 操作練習
	6 週	5	6	7	8	9	10	11	10/10 國慶日	1-3-1 4-3-1 4-3-3 4-3-5 ◎1-3-1	(健) 5.身縮自如一體適能 · 柔軟度的重要 · 最佳狀況的小幫手 · 牛刀小試一動一動 · 防範未然 (體) ◎百步穿楊-籃球	(健) 1.了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 2.了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 3.計畫及執行個人增進體適能表現的活動 4.重視並能積極促進運動安全。	性別教育 生涯發展教育	3 節	分組討論 分組報告 記錄內容 正確檢查 活動評量 正確分辨 認真觀賞 動作示範

									◎3-3-3 ◎3-3-4 ◎4-3-5		(體) 1.了解並學會籃球投籃及上籃的方法以及各種投籃方式的使用時機 2.肯定自我的能力並能主動參與 3.建立良好的人際關係		操作練習	
7 週	12	13	14	15	16	17	18	10/15-16 第一次期中考		評量	期中考		評量	
8 週	19	20	21	22	23	24	25	抽查數學作業	6-3-1 6-3-2 6-3-5 ◎1-3-1 ◎3-3-3 ◎3-3-4 ◎4-3-5	(健) 6.叫我第一名 • 認識自我 • 潛能開發 • 競爭與合作 (體) ◎百步穿楊-籃球	(健) 1.體認自我肯定與自我實現的重要性。 2.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。 3.理解道德、社會、文化、政治等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 (體) 1.了解並學會籃球投籃及上籃的方法以及各種投籃方式的使用時機 2.肯定自我的能力並能主動參與 3.建立良好的人際關係	性別教育 家政教育 人權教育 生涯發展教育	3節	分組討論 分組報告 記錄內容 正確檢查 活動評量 正確分辨 認真觀賞 動作示範 操作練習
9 週	26	27	28	29	30	31	1	11/1 反毒紫錐花宣導日 抽查中文作文 抽查班會紀錄本	6-3-1 6-3-2 6-3-5 ◎1-3-1 ◎3-3-3 ◎3-3-4 ◎4-3-5	(健) 6.叫我第一名 • 認識自我 • 潛能開發 • 競爭與合作 (體) ◎百步穿楊 -籃球 (體)	(健) 1.體認自我肯定與自我實現的重要性。 2.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。 3.理解道德、社會、文化、政治等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 (體) 1.了解並學會籃球投籃及上籃的方法以及各種投籃方式的使用時機 2.肯定自我的能力並能主動參與 3.建立良好的人際關係	性別教育 家政教育 人權教育 生涯發展教育	3節	分組討論 分組報告 熱烈參與 記錄內容 正確檢查 活動評量 正確分辨 認真觀賞 動作示範 操作練習

十一月	10週	2	3	4	5	6	7	8	抽查週記	6-3-4 6-3-6	(健) 7.有效的溝通 • 表達的技巧 • 傾聽的藝術	(健) 1.運用溝通技巧與理性情緒管理方式來增進人際關係。 2.建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	性別教育 家政教育 生涯發展教育	3節	分組討論 分組報告 熱烈參與 記錄內容 正確檢查 活動評量 正確分辨 認真觀賞 動作示範 操作練習
		9	10	11	12	13	14	15		6-3-4 6-3-6	(健) 7.有效的溝通 • 表達的技巧 • 傾聽的藝術	(健) 1.運用溝通技巧與理性情緒管理方式來增進人際關係。 2.建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	性別教育 家政教育 生涯發展教育	3節	分組討論 分組報告 熱烈參與 記錄內容 正確檢查 活動評量 正確分辨 認真觀賞 動作示範 操作練習
		16	17	18	19	20	21	22		5-3-3 5-3-5	(健) 8.運動安全 • 運動前的健康檢查 • 運動前的自我評估 • 選擇安全的運動環境 • 了解各項運動的性質 • 激烈運動前應有足夠的熱身活動	(健) 1.規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 2.重視並能積極促進運動安全。	環境教育	3節	分組討論 分組報告 熱烈參與 記錄內容 正確檢查 活動評量 正確分辨 認真觀賞 動作示範 操作練習
	12週									◎1-3-3 ◎3-3-4 ◎4-3-5	(體) ◎大呼小叫-場邊啦啦隊	(體) 1.了解場邊啦啦隊的由來 2.了解場邊啦啦隊的公用及運動概念 3.學會場邊啦啦隊的口號手部動作簡易舞蹈及其組合			
										◎1-3-1 ◎3-3-1 ◎3-3-4	(體) ◎漂亮出擊-慢速壘球	(體) 1.了解慢速壘球的起源與基本配備。 2.了解比賽防守陣型的各個位置 3.了解慢速壘球的規則。			

十二 月	13 週	23	24	25	26	27	28	29	3-3-1 5-3-3 ◎1-3-1 ◎3-3-1 ◎3-3-4	(健) 9.水上活動安全 • 海岸戲水場 • 溪潭戲水場 • 湖泊戲水場 • 漁塭、池塘戲水場 • 安全水域識別標誌 • 學習天地 • 牛刀小試 • 防範未然 • 中規中矩 (體) ◎漂亮出擊-慢速壘球	(健) 1.計劃並發展特殊性專項運動技能。 2. .規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 (體) 1.了解慢速壘球的起源與基本配備 2.了解比賽防守陣型的各個位置 3.了解慢速壘球的規則	環境教育	3節	分組討論 分組報告 記錄內容 正確檢查 活動評量 正確分辨 認真觀賞 動作示範操 作練習
	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	
	15 週	7	8	9	10	11	12	13	3-3-1 5-3-3 ◎1-3-1 ◎3-3-1 ◎3-3-4	(健) 9.水上活動安全 • 海岸戲水場 • 溪潭戲水場 • 湖泊戲水場 • 漁塭、池塘戲水場 • 安全水域識別標誌 • 學習天地 • 牛刀小試 • 防範未然 • 中規中矩 (體) ◎漂亮出擊-慢速壘球	(健) 1.計劃並發展特殊性專項運動技能。 2. .規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 (體) 1.了解慢速壘球的起源與基本配備 2.了解比賽防守陣型的各個位置 3.了解慢速壘球的規則	環境教育	3節	分組討論 分組報告 記錄內容 正確檢查 活動評量 正確分辨 認真觀賞 動作示範操 作練習
16 週	14	15	16	17	18	19	20	5-3-2 5-3-3 6-3-3 ◎1-3-1 ◎3-3-1 ◎3-3-2	(健) 10.關鍵時刻 • 求助有方 • 救護手則 • 急救尖兵 • 傷患運送 (體) ◎品頭論足-足球	(健) 1.規劃並參予改善環境危機所需的預防策略和行動。 2. .規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 3.尋求支援並發展策略以調適人生各階段生活所造成的衝擊、軋力與疾病。 (體)	性別教育 家政教育 環境教育 生涯發展教育	3節	分組討論 分組報告 熱烈參與 記錄內容 正確檢查 活動評量 正確分辨 認真觀賞	

											1.了解踢球頭頂球的動作要領 2.了解足球比賽與遊戲的方法與規則 3.體驗與享受足球比賽的樂趣			動作示範操作練習	
	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	5-3-2 5-3-3 6-3-3 ◎1-3-1 ◎3-3-1 ◎3-3-2	(健) 10.關鍵時刻 •求助有方 •救護手則 •急救尖兵 •傷患運送 (體) ◎品頭論足-足球	(健) 1.規劃並參予改善環境危機所需的預防策略和行動。 2. .規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 3.尋求支援並發展策略以調適人生各階段生活所造成的衝擊、軋力與疾病。 (體) 1.了解踢球頭頂球的動作要領 2.了解足球比賽與遊戲的方法與規則 3.體驗與享受足球比賽的樂趣	性別教育 家政教育 環境教育 生涯發展教育	3節	分組討論 分組報告 熱烈參與 記錄內容 正確檢查 活動評量 正確分辨 認真觀賞 動作示範操作練習
	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	5-3-2 5-3-3 6-3-3 ◎1-3-1 ◎3-3-1 ◎3-3-2	(健) 10.關鍵時刻 •求助有方 •救護手則 •急救尖兵 •傷患運送 (體) ◎品頭論足-足球	(健) 1.規劃並參予改善環境危機所需的預防策略和行動。 2. .規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 3.尋求支援並發展策略以調適人生各階段生活所造成的衝擊、軋力與疾病。 (體) 1.了解踢球頭頂球的動作要領 2.了解足球比賽與遊戲的方法與規則 3.體驗與享受足球比賽的樂趣	性別教育 家政教育 環境教育 生涯發展教育	3節	分組討論 分組報告 熱烈參與 記錄內容 正確檢查 活動評量 正確分辨 認真觀賞 動作示範操作練習
一	19週	4	5	6	7	8	9	10	抽查中文作文	5-3-3 5-3-5 ◎3-3-1 ◎3-3-4	(健) 11.運動救護站 •冷療法 •熱療法 (體) ◎高抬貴手-排球	(健) 1.規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 2.重視並能積極促進運動安全。 (體) 1.學會排球基本發球與接發球的技術 2.了解排球的基本規則	環境教育	3節	分組討論 分組報告 熱烈參與 記錄內容 正確檢查 活動評量 正確分辨

																		認真觀賞 動作示範操 作練習
20 週	11	12	13	14	15	16	17		5-3-3 5-3-5 ◎3-3-1 ◎3-3-4	(健) 11.運動救護站 • 冷療法 • 熱療法 (體) ◎高抬貴手-排球	(健) 1.規劃並演練緊急情境的處理與 救護的策略和行動。 2.重視並能積極促進運動安全。 (體) 1.學會排球基本發球與接發球的 技術 2.了解排球的基本規則	環境教育	3節	分組討論 分組報告 熱烈參與 記錄內容 正確檢查 活動評量 正確分辨 認真觀賞 動作示範操 作練習				
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(八)年級(翰林)版(健體領域)學校課程計畫

(一) 八 年級下學期之學習目標

<p>健康</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(四) 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。</p> <p>(五) 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。</p> <p>(六) 體會生命的可貴，進而關懷週遭環境，締造快樂充實的人生。</p> <p>(七) 認識並預防臺灣常見的傳染病。</p> <p>(八) 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。</p> <p>(九) 學習正確的就醫方式，並認識與善用現有的醫療資源。</p>	<p>體育</p> <p>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。</p> <p>二、學習排球扣球之動作要領，進而學習空中扣球動作。</p> <p>三、複習足球傳接球動作，進而學習各種防守與進攻戰術。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>六、了解田徑標槍之來源及動作要領。</p>
---	---

(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
一月	1週									6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	第1章青春有我 第1章兵臨城下~籃球進攻	1.學習認識自我。 2.認識自我後並了解如何認同自我。 1.熟練雙手原地運球動作。 2.熟練雙手行進運球動作。	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。 一、了解自我與發展潛能 【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 一、了解自我與發展潛能	3	1.問答：是否能認真回應教師的問題。 2.觀察：是否能認真參與討論。
	2週	25	26	27						6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重	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	【家政教育】 4-4-1 肯定自	3	1.問答：是否能認真回應

								<p>要性。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p>	<p>第 1 章兵臨城下～ 籃球進攻</p>	<p>我。</p> <p>1.熟練雙手原地運球動作。</p> <p>2.熟練雙手行進運球動作。</p>	<p>己，尊重他人。</p> <p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。</p> <p>一、了解自我與發展潛能</p>	<p>教師的問題。</p> <p>2.觀察：是否認真參與討論。</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	--	----------------------------	---	---	-------------------------------------