

台南市聖功女中 103 學年度第二學期【3~21 週】( 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>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>十、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>十一、學習排球扣球之動作要領，進而學習空中扣球動作。</p> <p>十二、複習足球傳接球動作，進而學習足壘球各種防守與進攻戰術。</p> <p>十三、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>十四、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>十五、了解田徑賽之來源及動作要領。</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
二月	3 週	22	23	24	25	26	27	28	2/24 開學日 2/24 下午正式上課 2/27 和平紀念日補假(園遊會) 228 紀念日	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	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。		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。
										1-3-1 了解個人運動潛能及動作發展的差異性，並充分發展。 1-3-2 蒐集生長、發展資料，以來提昇個人體能與健康。 2-3-6 分析個人對	健康體適能	1. 瞭解體適能的意義及要素 2. 學會正確計算自己的 BMI 3. 了解健康體適能的定義。 4. 體適能的分類及訓練區分。 5. 體適能的測驗項目及制定評估、建立常模。 6. 體適能益處與疾病預防。		2	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。

三 月	4 週	1	2	3	4	5	6	7	<p>身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。</p> <p>3-3-3 在各種活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p>					
		1	2	3	4	5	6	7	<p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p>	第1章青春有我	<p>1. 學習認識自我。</p> <p>2. 認識自我後並了解如何認同自我。</p>	【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	1	<p>1. 問答：是否能認真回應教師的問題。</p> <p>2. 觀察：是否認真參與討論。</p>
		8	9	10	11	12	13	14	<p>1-3-1 了解個人運動潛能及動作發展的差異性，並充分發展。</p> <p>1-3-2 蒐集生長、發展資料，以來提昇個人體能與健康。</p> <p>2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。</p> <p>3-3-3 在各種活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p>	健康體適能	<p>1. 瞭解體適能的意義及要素</p> <p>2. 學會正確計算自己的BMI</p> <p>3. 了解健康體適能的定義。</p> <p>4. 體適能的分類及訓練區分。</p> <p>5. 體適能的測驗項目及制定評估、建立常模。</p> <p>6. 體適能益處與疾病預防。</p>		2	<p>1. 問答：是否能認真回應教師的問題。</p> <p>2. 觀察：是否認真參與討論。</p>
5 週	8	9	10	11	12	13	14	<p>6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動</p>	第2章調適好心情	<p>1. 了解生活中的各種壓力來源。</p> <p>2. 學習面對壓力。</p>		1	<p>1. 問答：能說出生活中壓力的來</p>	

								所造成的衝擊、壓力與疾病。					源。 2. 觀察：熱烈參與討論並踴躍發言。
								3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	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。 3. 了解棒(壘)球基本的規則。 4. 實際參與棒(壘)球比賽。		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。 4. 問答：對於棒(壘)球規則是否了解。
6 週	15	16	17	18	19	20	21	6-3-4 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、壓力與疾病。	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】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。3-3-5 發展規劃生涯的能力。	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。
								3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	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。 3. 了解棒(壘)球基本的規則。 4. 實際參與棒(壘)球比賽。	【性別平等教育】2-4-10 認識安全性行為並保護自己。2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。四、表達、溝通與分享	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。 4. 問答：對於棒(壘)

																		球規則是否了解。	
7週		22	23	24	25	26	27	28			6-3-4 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、壓力與疾病。		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。	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 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。	2	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。
8週		29	30	31	1	2	3	4	3/30~4/1 第一次期中考 4/2 園遊會補假(2/27) 4/3 兒童節補假 4/4 兒童節		6-3-4 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、壓力與疾病。		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。	1	【生命教育】 3-1-1 舉例說明自己參與的團體，並分享在團體中與他人相處的經驗。 3-1-2 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。 3-2-1 參與各類團體自治活動，並養成負責與尊重紀律的態度。	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 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。	2	【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	1. 問答：是否能認真回應教師的問題。 2. 觀察：是否認真參與

												發展潛能	討論。	
四 月	9 週	5	6	7	8	9	10	11	4/5 清明節 4/6 清明節補假 抽查數學習作	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	第 1 章揭開色情面紗	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。	【性別平等教育】2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。 2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。 四、表達、溝通與分享	1 問答：能具體說出梅毒、軟性下疳、生殖器疹、尖形溼疣及愛滋病傳染方式及性病的預防方法。
										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。		2 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。
	10 週	12	13	14	15	16	17	18	4/14 初一校外教學 抽查週記 4/17 全校藝文活動	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	第 1 章揭開色情面紗	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。		1 問答：能具體說出梅毒、軟性下疳、生殖器疹、尖形溼疣及愛滋病傳染方式及性病的預防方法。
										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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	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。	【生命教育】 3-1-1 舉例說明自己參與的團體，並分享在團體中與他人相處的經驗。 3-1-2 體會團隊合作的意	2 1. 觀察：可否控制手腕的動作。 2. 評估：有無認真參與活動。

																		義，並能關懷團隊的成員。 3-2-1 參與各類團體自治活動，並養成負責與尊重紀律的態度。		
11 週	19	20	21	22	23	24	25		1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 7-3-1 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。 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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	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、生殖器皰疹、尖形溼疣及愛滋病。		1 2	問答：能具體說出梅毒、軟性下疳、生殖器皰疹、尖形溼疣及愛滋病傳染方式及性病的預防方法。  1.觀察：可否控制手腕的動作。 2.評估：有無認真參與活動。						
12 週	26	27	28	29	30	1	2	5/1~5/2 模擬考(一)	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 7-3-1 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。	第2章性病知多少	1.認識愛滋病。 2.學習正確預防性病的方法。	【人權教育】 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。	1	問答：能具體說出梅毒、軟性下疳、生殖器皰疹、尖形溼疣及愛滋病傳染方式及性病的預防方法。						
									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	第3章舉足輕重~足球攻防	認識足球與足壘球攻防戰術。		2	1.觀察：是否認真參與活動。 2.作答：能觀察並說出						

									戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。				教師錯誤動作。 3. 實作：能與組員共同努力合作。
五 月	13 週	3	4	5	6	7	8	9	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	第 3 章 終結性侵害風暴	1. 學習如何預防性侵害。 2. 認識性侵害的應變方式。	1	1. 問答：熱烈參與討論及認真填寫課本活動。 2. 觀察：能具體說出如何預防性侵害以及其應變方式。
									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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	第 3 章 舉足輕重～足球攻防	認識足球與足壘球攻防戰術。	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。
	14 週	10	11	12	13	14	15	16	5/14~5/15 第二次期中考 5/16~17 教育會考 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	第 3 章 終結性侵害風暴	1. 學習如何預防性侵害。 2. 認識性侵害的應變方式。	1	1. 問答：熱烈參與討論及認真填寫課本活動。 2. 觀察：能具體說出如何預防性侵害以及其應變方式。
									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	第 3 章 舉足輕重～足球攻防	認識足球與足壘球攻防戰術。	2	1. 觀察：是否認真參與活動。 2. 作答：能觀察並說出



								策略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。				教師錯誤動作。 3. 實作：能與組員共同努力合作。
15 週	17	18	19	20	21	22	23	初一生物實驗競賽 抽查初一生物 抽查初二理化  7-3-1 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。	第 1 章遠離傳染病	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。		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 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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	第 3 章舉足輕重～足球 攻防	認識足球與足壘球進攻戰術。		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。
16 週	24	25	26	27	28	29	30	7-3-1 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。	第 1 章遠離傳染病	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。		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。



									<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>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p>	<p>第 4 章攻其不備～羽球殺球</p>	<p>1. 能正確的做出殺球的動作。</p> <p>2. 觀察同學的動作，並給予客觀的建議。</p>		2	<p>1. 問答：能夠清楚的說出動作之重點。</p> <p>2. 實作：能配合正確擊出殺球。</p> <p>3. 觀察：是否能夠熱烈的參與互評。</p> <p>4. 欣賞：能看出同學動作的錯誤，並給予適當的建議。</p>
六	17 週	31	1	2	3	4	5	6	<p>抽查數學作業</p>	<p>第 2 章擺脫慢性病</p>	<p>1. 認識健康檢查的重要性。</p> <p>2. 認識健康檢查的內容。</p>		1	<p>1. 問答：能說出預防登革熱、結核病及病毒性肝炎的方法。</p> <p>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。</p>
月									<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>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方</p>	<p>第 4 章攻其不備～羽球殺球</p>	<p>1. 能正確的做出殺球的動作。</p> <p>2. 觀察同學的動作，並給予客觀的建議。</p>		2	<p>1. 問答：能夠清楚的說出動作之重點。</p> <p>2. 實作：能配合正確擊出殺球。</p> <p>3. 觀察：是否能夠熱烈的參與互評。</p>

									法，並執行個人終生運動計畫。					4. 欣賞：能看出同學動作的錯誤，並給予適當的建議。
18週	7	8	9	10	11	12	13	抽查週記 6/13 畢業典禮	7-3-1 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。	第 2 章擺脫慢性病	1. 認識健康檢查的重要性。 2. 認識健康檢查的內容。		1	1. 問答：能說出健康檢查的主要項目。 2. 觀察：是否熱烈參與討論。
									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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	第 4 章攻其不備～羽球殺球	1. 能正確的做出殺球的動作。 2. 觀察同學的動作，並給予客觀的建議。		2	1. 問答：能夠清楚的說出動作之重點。 2. 實作：能配合正確擊出殺球。 3. 觀察：是否能夠熱烈的參與互評。 4. 欣賞：能看出同學動作的錯誤，並給予適當的建議。
19週	14	15	16	17	18	19	20	6/19 端午節補假 6/20 端午節	7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	第 3 章正確使用醫療資源	1. 認識國內的醫療資源以及全民健保。 2. 了解如何正確使用醫療資源。		1	1. 問答：能說出國內的醫療資源。 2. 問答：能說出全民健保對我們在日常生活上的影響。
									3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技	田徑-接力賽跑	1. 學習接棒動作的步驟。 2. 認識田徑的場地。		2	1. 問答：能夠表達說出

								能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。		3. 認識接力賽的比賽規則。		其經驗與認知。 2. 實作：能做出正確的姿勢。 3. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。
20週	21	22	23	24	25	26	27	6/24~6/26 期末考	7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	第 3 章正確使用醫療資源	1. 學習正確的就醫方式。	1 1. 問答：能說出國內的醫療資源。 2. 問答：能說出全民健保對我們在日常生活上的影響。
								3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	田徑-接力賽跑	1. 學習接棒動作的步驟。 2. 認識田徑的場地。 3. 認識接力賽的比賽規則。	2 1. 問答：能夠表達說出其經驗與認知。 2. 實作：能做出正確的姿勢。 3. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。	
21週	28	29	30					6/30 休業式 6/30 校務會議				