

## C13各年級領域課程計畫

### 臺南市立後壁國民中學 107 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

- 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，了解實現自我的含義。
- 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。
- 培養維護身體健康的均衡飲食觀念及態度。
- 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。
- 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	暑 /1	26	27	28	29	30	31	01		1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-3 6-3-1 1-3-2	第 1 章穩紮穩打(足壘球) 第 1 章健康人生開步走 第 1 章穩紮穩打(足壘球) 第 1 章健康人生開步走 第 1 章穩紮穩打(足壘球) 第 1 章健康人生開步走 第 1 章健康人生開步走	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.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 4.培養尊重他人及團隊合作的精神。 1.從各層面認識健康，說出健康真正意涵 2.探討生長、發育的涵義及影響因素	【人權】【生涯規劃】 【資訊】【環境】	3 3 3	形成性評量/總結性評量
9	2	02	03	04	05	06	07	08		1-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-4 3-3-5 5-3-5	第 2 章操之在我(籃球) 第 2 章健康照護 第 2 章操之在我(籃球) 第 2 章健康照護 第 2 章操之在我(籃球) 第 2 章健康照護	1.知道籃球運動的起源。 2.了解控球的基本原理及重要性，並學會各種控球及運球的技能。 3.培養團隊合作的精神，並享受學習的樂趣，主動參與。	【人權】【生涯規劃】	3 3 3	形成性評量/總結性評量
9/10	3	09	10	11	12	13	14	15		1-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 5-3-5	第 2 章操之在我(籃球) 第 2 章健康照護 第 2 章操之在我(籃球) 第 2 章健康照護	1.認識眼睛及牙齒的構造。 2.了解青少年常見的眼睛及口腔問題，並培養正確的保健態度。	【生涯規劃】 【家政】	3 3	形成性評量/總結性評量
10	4	16	17	18	19	20	21	22		1-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 5-3-5	第 3 章小兵立大功(排球) 第 3 章我的青春檔案 第 3 章小兵立大功(排球) 第 3 章我的青春檔案 第 3 章小兵立大功(排球)	1.了解排球運動的由來與低手傳球適用的時機。 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。	【生涯規劃】 【家政】	3 3 3	形成性評量/總結性評量
10/11	5	23	24	25	26	27	28	29		4-3-5 5-3-5	第 3 章我的青春檔案 第 3 章小兵立大功(排球)	4.在傳球大賽時，能觀察並欣賞同學的優缺點。 1.能觀察並說出青春期常見的生理問題。 2.能接納並喜歡自己青春期的變化。 3.認識青春期心理與社會關係的變化		3 3	形成性評量/總結性評量
11	6	30	01	02	03	04	05	06		1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-5 4-3-5 5-3-5	第 4 章活出自我亮起來 第 3 章小兵立大功(排球)	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。	【生涯規劃】 【品德】	3 3 3	形成性評量/總結性評量
11/12	7	07	08	09	10	11	12	13		1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 6-3-1 7-3-3	第 4 章活出自我亮起來 第 4 章展翅高飛(羽球)	4.學習公平競爭、遵守規則的精		3	形成性評量/總結性評量
12	8	14	15	16	17	18	19	20		1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-5 4-3-5 5-3-5	第 4 章活出自我亮起來 第 4 章展翅高飛(羽球)			3	形成性評量/總結性評量
11/12	9	21	22	23	24	25	26	27		1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-5 4-3-5 5-3-5	第 4 章活出自我亮起來 第 4 章展翅高飛(羽球)			3	形成性評量/總結性評量
12	10	28	29	30	31	01	02	03		1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-5 4-3-5 5-3-5	第 4 章活出自我亮起來 第 4 章展翅高飛(羽球)			3	形成性評量/總結性評量
11	11	04	05	06	07	08	09	10		1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-5 4-3-5 5-3-5	第 4 章活出自我亮起來 第 4 章展翅高飛(羽球)			3	形成性評量/總結性評量
12	12	11	12	13	14	15	16	17		1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-5 4-3-5 5-3-5	第 4 章活出自我亮起來 第 4 章展翅高飛(羽球)			3	形成性評量/總結性評量
11/12	13	18	19	20	21	22	23	24		1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-5 4-3-5 5-3-5	第 4 章活出自我亮起來 第 4 章展翅高飛(羽球)			3	形成性評量/總結性評量
11/12	14	25	26	27	28	29	30	01		1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-5 4-3-5 5-3-5	第 4 章活出自我亮起來 第 4 章展翅高飛(羽球)			3	形成性評量/總結性評量
12	15	02	03	04	05	06	07	08		1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-5 4-3-5 5-3-5	第 4 章活出自我亮起來 第 4 章展翅高飛(羽球)			3	形成性評量/總結性評量
	16	09	10	11	12	13	14	15		1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-5 4-3-5 5-3-5	第 4 章展翅高飛(羽球)			3	形成性評量/總結性評量



## 臺南市立後壁國民中學 107 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，落實相互尊重，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
2	1	10	11	12	13	14	15	16		3-3-1 5-3-1 5-3-5	第3章防暴你我他(實戰防身術) 第1章菸害現形記	1.了解防暴的基本概念，並於面對暴力時能有應變之能力。	【人權】【法治】	3	形成性評量/總結性評量
	2	17	18	19	20	21	22	23			第3章防暴你我他(實戰防身術) 第1章菸害現形記	2.了解實戰防身術的基本概念。		3	
2/3	3	24	25	26	27	28	01	02		3-3-1 5-3-1 5-3-5	第3章防暴你我他(實戰防身術) 第1章菸害現形記	3.了解實戰防身術的動作要領與運用時機。	3	3	形成性評量/總結性評量
	4	03	04	05	06	07	08	09			第3章防暴你我他(實戰防身術) 第1章菸害現形記	4.學會實戰防身術的動作與應用技術。		3	
3	5	10	11	12	13	14	15	16		3-3-1 3-3-2 3-3-4	第1章彈跳之間(桌球) 第2章克癮制勝	5.能欣賞並評鑑同學的優缺點。	【人權】 【資訊】【環境】	3	形成性評量/總結性評量
	6	17	18	19	20	21	22	23			第1章彈跳之間(桌球) 第2章克癮制勝	6.能尊重兩性差異與身體自主權，並能合作反抗暴力行為的侵犯。		3	
3/4	7	24	25	26	27	28	29	30		4-3-1 4-3-2 4-3-5	第1章彈跳之間(桌球) 第2章克癮制勝	7.能有拒絕吸菸及拒吸二手菸的態度。	3	3	形成性評量/總結性評量
	8	31	01	02	03	04	05	06			第1章彈跳之間(桌球) 第3章健康行動全紀錄	8.了解酒、檳榔對社會、環境的影響。具有拒絕使用酒、檳榔的正向態度		3	
4	9	07	08	09	10	11	12	13		3-3-1 3-3-2 3-3-4	第2章變化自如(羽球) 第3章健康行動全紀錄	9.1.學會羽球擊球法中的髮夾式網前球、挑球與切球。	【家政】 【資訊】【環境】	3	形成性評量/總結性評量
	10	14	15	16	17	18	19	20			第2章變化自如(羽球) 第3章健康行動全紀錄	10.增進身體移動與球路變化的適應能力。		3	
4/5	11	21	22	23	24	25	26	27		5-3-5	第2章變化自如(羽球) 第1章傳染病的世界	11.3.促進合作學習的默契。	3	3	形成性評量/總結性評量
	12	28	29	30	01	02	03	04			第2章變化自如(羽球) 第1章傳染病的世界	12.4.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。		3	
5	13	05	06	07	08	09	10	11		1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4	第2章變化自如(羽球) 第1章傳染病的世界	13.了解傳染性疾病與社會發展的重要性。	【性別平等】【人權】	3	形成性評量/總結性評量
	14	12	13	14	15	16	17	18			第2章掌中妙技(籃球) 第2章醫療新紀元	14.知道臺灣目前常見的傳染病種類與其預防方法。		3	
5/6	15	19	20	21	22	23	24	25		3-3-3 3-3-4	第2章掌中妙技(籃球) 第2章醫療新紀元	15.1.了解運球在比賽中的重要性。	3	3	形成性評量/總結性評量
	16	26	27	28	29	30	31	01			第2章掌中妙技(籃球) 第3章醫藥世界	16.2.了解並學會各種運球方式。		3	
6	17	02	03	04	05	06	07	08			第2章掌中妙技(籃球) 第3章醫藥世界	17.3.熟練各種運球的方法。		3	
												18.4.培養互助合作的精神。			
												19.5.養成遵守規範並尊重他人的行為			
												20.1.認識臺灣推行全民健保的意義與相關法規制度			
												21.2.認識醫療分級、家庭醫師、醫藥分			

