

台南市私立瀛海中學 101 學年度第二學期三年級「健體」學習領域課程計畫

一、三年級下學期之學習目標

- 1.建立個人對身體外觀看法的健康概念，並認識理想體重與身心健康之間的關聯，最後，知道擬定有益維持理想體重的身體活動計畫及策略。
- 2.認識科技所造成的環境問題，以及對人類健康的影響，並學習改善環境問題的方法。
- 3.認識職業在人類生涯發展的意義及重要性，並了解職場環境中常見的事故傷害與職業病，進而提出對應的健康促進與疾病預防方法，最後能運用不同策略滿足不同工作者的健康促進需求。
- 4.充分熟悉籃球、排球、桌球及羽球的規則，並運用戰術的改變，發揮基本的技術運用，以作為應用在比賽上的策略。
- 5.能應用身體的基本動作在舞蹈以及游泳姿態的學習上，並藉由舞蹈及游泳增進身體適能，呈現體態美。

二、三年級下學期之各單元內涵分析

週次	期間	相對應能力指標	相對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	六大議題	節數	評量方式或備註
二	2/18 2/22	2-3-3 2-3-6 6-3-1	1 魅力獨特	<ol style="list-style-type: none"> 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.認識暴食症及厭食症。 4.了解過胖或過瘦對身體的影響。 5.由自我悅納進而建立健全的健康心態。 	【資訊教育】 【人權教育】	3	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論 4.紀錄
三	2/26 3/1	2-3-3 2-3-6 6-3-1	2 體重現代觀	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解體重代表的意義及對健康的重要性。 2.學習體脂肪在的功能與對健康造成的影響。 3.認識評估體型的正確方法。 4.建立對於體重的正確概念。 5.澄清與了解各種減重方法，並選擇正確的減重策略。 	【資訊教育】 【人權教育】	3	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論 4.紀錄

週次	期間	相對應能力指標	相對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	六大議題	節數	評量方式或備註
四	3/4 3/8	2-3-1 2-3-6 7-3-2 7-3-3	3 胖瘦之間(運動與理想體重)	1.了解身體活動與體重控制的關係。 2.引導學生設計自己的生活運動計畫。 3.明白體重控制的計畫流程。 4.確實執行體重控制計畫。	【資訊教育】 【人權教育】 【家政教育】	3	1.觀察 2.紀錄
五	3/11 3/15	7-3-4 7-3-5	1 關心我們的環境	1.了解人類行為與科技對環境的影響。 2.知道環境問題對人類健康的影響。	【資訊教育】 【人權教育】 【家政教育】 【環境教育】	3	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.分組討論
六	3/18 3/22	7-3-4 7-3-5	2 綠色消費 1 關心我們的環境	【關心我們的環境】 1.了解人類行為與科技對環境的影響。 2.知道環境問題對人類健康的影響。 【綠色消費】 1.認識日常消費行為對環境與人類的影響。	【資訊教育】 【環境教育】	3	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現
七	3/25 3/29	7-3-4 7-3-5	2 綠色消費	1.知道如何利用消費行為幫助改善地球環境，並能實踐在日常生活中。 2.認識綠色奧運與綠色消費的關係，並了解綠色消費對環境的影響力。	【資訊教育】 【環境教育】 【生涯發展教育】	3	1.觀察 2.紀錄
八	4/1 4/5	5-3-2 6-3-3 6-3-5 7-3-1	2 職場安全與健康 1 我的未來不是夢	【我的未來不是夢】 1.了解職業在生涯發展中的意義及重要性。 2.實踐青少年生涯發展的任務。 3.能辨認求職資訊以維護工作時人身安全。 【職場安全與健康】 1.了解職場環境中常見的事故傷害與職業病，並能提出對應的健康促進與疾病預防方法。 2.能運用不同策略滿足不同工作者的健康促進需求。	【人權教育】 【生涯發展教育】	3	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.分組討論

週次	期間	相對應能力指標	相對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	六大議題	節數	評量方式或備註
九	4/8 4/12	5-3-2 7-3-1	3 職場健康促進 2 職場安全與健康	【職場安全與健康】 1.了解職場環境中常見的事故傷害與職業病，並能提出對應的健康促進與疾病預防方法。 2.能運用不同策略滿足不同工作者的健康促進需求。 【職場健康促進】 1.了解職場中可能威脅健康的情境與應該維護的健康權益。 2.針對職場上常見的健康問題與權益提供策略解決。 3.介紹營造健康職場的重要性與相關措施。	【人權教育】 【生涯發展教育】 【資訊教育】 【環境教育】	3	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.分組討論
十	4/15 4/19	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-1 5-3-5	1 叱吒風雲(籃球)	1.了解三對三鬥牛比賽的方法。 2.了解並學會各種戰術。 3.熟練各種戰術並能加以運用。	【性別平等教育】	3	1.觀察 2.實作及表現
十一	4/22 4/26	3-2-4 3-3-3 4-3-5	2 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。	【性別平等教育】	3	1.觀察 2.實作及表現
十二	4/29 5/3	1-3-1 3-3-1	3 克敵制勝(桌球)	1.了解運動對身體健康及生長發育的功能。 2.學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。 3.能學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。 4.養成休閒觀念，並培養終生運動習慣。	【性別平等教育】 【生涯發展教育】	3	1.觀察 2.實作及表現
十三	5/6 5/10	3-3-1 3-3-3 3-3-4	4 全力出擊(羽球)	1.學會羽球殺球的攻擊和防守技術。 2.熟悉羽球比賽中網邊球的處理技術。 3.了解羽球雙打比賽的基本戰術和打法。	【生涯發展教育】	3	1.觀察 2.實作及表現

週次	期間	相對應能力指標	相對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	六大議題	節數	評量方式或備註
十四	5/13 5/17	1-3-1 3-3-2 4-3-5 7-3-4	1 千變萬化(創造性舞蹈)	1.知道舞蹈的起源、種類與基本元素。 2.建立身體動作的概念。 3.學會運用舞蹈元素，並將它應用在各種主題創作上。 4.享受學習舞蹈的樂趣。 5.培養團隊合作的精神，主動參與。 6.經常觀賞舞蹈，培養舞蹈欣賞能力。	【性別平等教育】	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
十五	5/20 5/24	1-3-1 3-3-1 3-3-2 4-3-1 4-3-2 4-3-3 5-3-5	2 健康活力百分百(有氧舞蹈)	1.了解有氧舞蹈對健康體適能的重要性。 2.了解有氧舞蹈的動作要領與練習方法。 3.學會有氧舞蹈動作變化組合。 4.勇於表現自己的舞姿，培養尊重他人及互助合作精神。 5.喜歡上氧舞蹈課，並將所學應用在休閒活動中。	【性別平等教育】 【生涯發展教育】	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
十六	5/27 5/31	1-3-1 3-3-2 4-3-2 4-3-5	3 水中流線美(游泳)	1.認識目前全國中等學校運動會及游泳相關比賽資訊。 2.了解自己學習捷泳換氣的問題所在。 3.熟練捷泳換氣的基本動作。 4.學會捷泳轉身動作。 5.養成課後時間規畫運動計畫及實踐的能力。	【性別平等教育】 【生涯發展教育】	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄

週次	期間	相對應能力指標	相對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	六大議題	節數	評量方式或備註
十七	6/3 6/7	1-3-2 2-3-1 3-3-2 4-3-3 4-3-4 5-3-1 5-3-3 6-3-1 6-3-6 1-3-1 2-3-1 1-3-3 2-3-1 2-3-2 2-3-4	第一、二冊	<p>【第一冊】</p> <p>1.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，了解實現自我的含意。</p> <p>2.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。</p> <p>3.學習判斷環境中的危機狀況、預防及處理危機的方法，並做出適當的反應。</p> <p>4.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。</p> <p>5.培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。</p> <p>【第二冊】</p> <p>1.從生活與運動中覺察自己飲食的合宜性，建立有益身心的飲食行爲。</p> <p>2.選擇正確的運動方式，勇於挑戰身體潛能，並培養維護身體健康的醫療觀念及態度。</p> <p>3.調適兩性差異，落實相互尊以及互助合作的精神。</p> <p>4.分析社會因素對自我健康的影響，並體認自我意識對行爲發展的重要性。</p>	<p>【資訊教育】</p> <p>【環境教育】</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>【人權教育】</p> <p>【家政教育】</p> <p>【生涯發展教育】</p>	3	<p>1.觀察</p> <p>2.分組討論</p> <p>3.問卷調查</p> <p>4.紀錄</p> <p>5.實作及表現</p>
十八	6/10 6/14						
十九	6/17 6/21						

週次	期間	相對應能力指標	相對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	六大議題	節數	評量方式或備註
二十	6/24 6/28						