

台南市私立瀛海中學 105 學年度第一學期一年級「健體」學習領域課程計畫

一、一年級上學期之學習目標

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。
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。
3. 培養維護身體健康的醫療觀念及態度。
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。
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。

二、一年級上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	重大議題	節數	評量方式或備註
一	8/28-9/3	1-3-2	1 健康人生開步走	1. 從各層面認識健康，說出健康真正意涵。 2. 探討生長、發育的含義及影響因素。 3. 能於生活中加強自我保健，以確保身心與社會各方面處於最佳健康狀態。	【人權教育】	1	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 分組討論 4. 紀錄
二	9/4-9/10	1-3-2 7-3-1	2 健康照護	1. 認識眼睛及牙齒的結構。 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。	【人權教育】	3	1. 觀察 2. 課前準備 3. 實作及表現 4. 分組討論 5. 紀錄
三	9/11-9/17	1-3-2 1-3-3 6-3-1	3 我的青春檔案	1. 能觀察並說出青春期常見的生理問題。 2. 能增加處理生理問題的行為技巧。 3. 認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。 4. 能接納並喜歡自己青春期的變化。	【生涯發展教育】 【家政教育】	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	重大議題	節數	評量方式或備註
四	9/18-9/24	1-3-2 6-3-1 6-3-6	4 活出自我亮起來	1.認識青春期心理與社會關係的變化。 2.培養自我悅納的態度，激發自我潛能，實現自我發展，提升自我概念。 3.檢視自己的生活，並追求快樂充實的人生態度。 4.培養積極樂觀的態度，學習以正向語言、態度與行動面對生活。	【生涯發展教育】	3	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.分組討論 5.問卷調查 6.課前準備
五	9/25-10/1	7-3-1 7-3-2	1 傳染病的世界	1.了解傳染性疾病與社會發展的重要性。 2.認識傳染病發生的三大因素。 3.知道臺灣目前常見的傳染病種類與其預防方法。 4.採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力	【資訊教育】 【環境教育】	3	1.觀察 2.實作及表現
六	10/2-10/8	7-3-2	2 醫療新紀元	1.認識臺灣推行全民健保的意義與相關法規制度。 2.認識醫療分級、家庭醫師、醫藥分業等制度，以有效利用醫療資源。 3.採取合適的醫療行為及習慣，培養珍惜醫療資源避免浪費的消費態度。	【人權教育】	3	1.觀察 2.實作及表現
七	10/9-10/15	5-3-4 7-3-2	3 醫藥世界	1.認識藥物的分類及不當用藥對人體的影響。 2.養成正確的用藥態度與習慣。 3.了解就醫需注意的事項，以維護醫療消費的權益與品質。 4.能明辨另類療法的適切性，明智選擇健康安全的醫療方式。	【人權教育】	3	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄 4.實作及表現 5.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	重大議題	節數	評量方式或備註
八	10/16 -10/22	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-3 6-3-1 7-3-3	1 穩紮穩打(慢速壘球)	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.學會傳接球、滾地球、高飛接球及揮棒打擊的動作技巧。 4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5.培養尊重他人及團隊合作的精神。	【性別平等教育】 【人權教育】	3	1.觀察 2.實作及表現
九	10/23 -10/29	3-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 4-3-2 4-3-5 6-3-1 7-3-3	1 穩紮穩打(慢速壘球)	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.學會傳接球、滾地球、高飛接球及揮棒打擊的動作技巧。 4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5.培養尊重他人及團隊合作的精神。	【性別平等教育】 【人權教育】	3	1.觀察 2.實作及表現
十	10/30 -11/5	1-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 5-3-5	2 操之在我(籃球)	1.知道籃球運動的起源。 2.了解控球的基本動作要領及重要性，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。	【性別平等教育】	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	重大議題	節數	評量方式或備註
十一	11/6-11/12	1-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 5-3-5	2 操之在我(籃球)	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。	【性別平等教育】	3	1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查 4.紀錄
十二	11/13-11/19	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-5 4-3-5 5-3-5	3 小兵立大功(排球)	1.了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。 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。 4.在傳球大賽時，能觀察並欣賞同學的優缺點。	【性別平等教育】	3	1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查
十三	11/20-11/26	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-5 4-3-5 5-3-5	3 小兵立大功(排球)	1.在練習、比賽中能與同學合作共同完成目標。 2.在傳球大賽時，能觀察並欣賞同學的優缺點。	【性別平等教育】	3	1.實作及表現 2.觀察

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	重大議題	節數	評量方式或備註
十四	11/27-12/3	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 6-3-1 7-3-3	4 展翅高飛(羽球)	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。 4.學習公平競爭、遵守規則的精神。	【性別平等教育】	3	1.實作及表現 2.觀察
十五	12/4-12/10	1-3-1 3-3-4 4-3-2 4-3-3 4-3-4	1 青春體能大解碼(體適能)	1.了解體適能的意義、要素及改善的方法。 2.養成規律運動的習慣。	【性別平等教育】 【人權教育】 【生涯發展教育】	2	1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查
十六	12/11-12/17	1-3-1 3-3-2 4-3-3 4-3-5 5-3-5	2 水上樂園(游泳)	1.了解熟悉水性對游泳的重要性。 2.了解捷泳打腿的動作要領與方法。 3.學會捷泳打腿的動作。 4.喜歡上游泳課，勇於接納自己的身材。 5.遵守活動場地規範，培養互助合作精神。	【性別平等教育】 【家政教育】	1	1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查
十七	12/18-12/24	1-3-1 3-3-2 4-3-3 4-3-5 5-3-5	2 水上樂園(游泳)	1.了解熟悉水性對游泳的重要性。 2.了解捷泳打腿的動作要領與方法。 3.學會捷泳打腿的動作。 4.喜歡上游泳課，勇於接納自己的身材。 5.遵守活動場地規範，培養互助合作精神。	【性別平等教育】 【家政教育】	3	1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查

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	重大議題	節數	評量方式或備註
十八	12/25-12/31	1-3-1 3-3-2 3-3-4 5-3-5 7-3-3	3 健步如飛(跑)	1.了解跑是人類最重要的原始本能及跑在生活中的應用。 2.了解現代奧運徑賽的比賽項目與相關的規則。 3.學會蹲踞式起跑、漸加速跑、接力跑的動作要領與練習方式。	【性別平等教育】 【人權教育】	2	1.實作及表現 2.觀察
十九	1/1-1/7	1-3-1 3-3-2 3-3-4 5-3-5 7-3-3	3 健步如飛(跑)	1.了解跑是人類最重要的原始本能及跑在生活中的應用。 2.了解現代奧運徑賽的比賽項目與相關的規則。 3.學會蹲踞式起跑、漸加速跑、接力跑的動作要領與練習方式。	【性別平等教育】 【人權教育】	3	1.實作及表現 2.觀察
廿十	1/8-1/14	3-3-3 4-3-2 5-3-5	3 踏板上的勇者(自行車)	1.了解騎自行車的益處及自行車的構造。 2.認識自行車的種類。 3.學會騎自行車的技巧及養成騎車安全的習慣。 4.了解自行車的安全守則。 5.認識騎車的運動傷害，以及學會自行車的檢查與保養。	【性別平等教育】 【人權教育】	2	1.實作及表現 2.觀察

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	重大議題	節數	評量方式或備註
廿一	1/15-1/21	1-3-1 1-3-2 3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-2 5-3-5 6-3-1 7-3-2 7-3-3	複習全冊	1.從各層面認識健康，說出健康真正意涵。 2.探討生長、發育的含義及影響因素。 3.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。 4.能觀察並說出青春期常見的生理問題。 5.認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。 6.知道臺灣目前常見的傳染病種類與其預防方法。 7.認識醫療分級、家庭醫師、醫藥分業等制度，以有效利用醫療資源。 8.採取合適的醫療行為及習慣，培養珍惜醫療資源避免浪費的消費態度。 9.養成正確的用藥態度與習慣。 10.了解就醫需注意的事項，以維護醫療消費的權益與品質。 11.學會傳接球、滾地球、高飛接球及揮棒打擊的動作技巧。 12.了解控球的基本動作要領及重要性，並學會各種控球及運球的技能 13.學會排球低手傳球與接球步法。 14.學會羽球握拍、發球與高遠球的動作與擊球要領。 15.學會捷泳打腿的動作。 16.學會蹲踞式起跑、漸加速跑、接力跑的動作要領與練習方式。 17.學會騎自行車的技巧及養成騎車安全的習慣。 18.養成規律運動的習慣。 19.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 20.培養尊重他人及團隊合作的精神。	【性別平等教育】 【人權教育】 【家政教育】	1	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄 4.實作及表現 5.分組討論

