

台南市私立瀛海中學 105 學年度第一學期三年級「健體」學習領域課程計畫

一、三年級上學期之學習目標

1. 辨識媒體資訊所傳遞的體重控制產品，並選擇正確的策略。
2. 將健康紓壓落實於日常生活中，並能在必要時，尋求協助。
3. 培養安全性行為的態度，並能在未來從事安全性行為，以避免性病的感染。
4. 學會籃球、排球、手球、足球及棒球運動的戰術應用時機，以及運動的基本規則。
5. 藉由生活與運動了解自己的體適能狀況，並發展有益健康的運動計畫。
6. 經由個人與團體的活動，提升專注、自信與賞析運動美感的能力。

二、三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	2-3-2 2-3-6 6-3-1 6-3-5	第1章 體型價值觀	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.認識厭食症及暴食症。 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	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.問與答 5.紀錄
二	9/4-9/10	1-3-2 2-3-3 2-3-6	第2章 體重現代觀	1.了解體重代表的意義及對健康的重要。 2.學習體脂肪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。	【資訊教育】 【人權教育】	3	1.觀察 2.紀錄 3.課前準備 4.分組討論 5.影片欣賞

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
三	9/11-9/17	6-3-4 6-3-5 6-3-6 7-3-2	第1章 與壓力同行 第2章 體重現代觀	<p>【第2章 體重現代觀】</p> <ul style="list-style-type: none"> 澄清與了解各種減重方法，並選擇正確的減重策略。 <p>【第1章 與壓力同行】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.認識壓力，知道壓力的來源及影響。 2.能以正向的態度面對壓力。 3.學習各種調適身心的方法，以面對壓力。 	<p>【性別平等教育】</p> <p>【家政教育】</p>	3	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察 2.分組討論 3.紀錄 4.實作及表現
四	9/18-9/24	6-3-3 6-3-4	第2章 與情緒過招	<ol style="list-style-type: none"> 1.能學習情緒管理，成為積極快樂的人。 2.認識異常行為及其防治方法。 	<p>【性別平等教育】</p> <p>【家政教育】</p>	3	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察 2.紀錄 3.課前準備 4.實作及表現
五	9/25-10/1	5-3-4	第1章 致命的迷幻世界	<ol style="list-style-type: none"> 1.解藥物濫用的定義，認識毒品的種類及所引發的相關法律議題。 2.認識各類毒品及其作用，同時了解毒品對於人體的危害。 3.了解毒品對於生理、心理、家庭與社會的影響。 4.再度演練拒絕的技巧，同時能善用於各種生活的情境中。 5.建立拒絕毒品的正面觀念並培養對毒品的正確態度。 	<p>【人權教育】</p> <p>【家政教育】</p>	3	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察 2.實作及表現 3.課前準備 4.分組討論
六	10/2-10/8	1-3-2 1-3-4 7-3-1	第2章 健康的愛、安全的性	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解性病的種類與症狀。 2.了解性病的預防方法。 3.培養從事安全性行為的態度。 4.培養關懷與支持愛滋病患的態度。 	<p>【性別平等教育】</p>	3	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察 2.問卷調查 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	重大議題	節數	評量方式或備註
七	10/9-10/15	3-3-2 3-3-3 3-3-5 5-3-5	第1章 攻城掠地 籃球	1.了解團隊合作在比賽中的重要性。 2.了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。 3.學會進攻與防守的技術並能運用在比賽場上。 4.發揮互助合作的精神。 5.養成遵守規範並尊重他人的行為。	【性別平等教育】 【生涯發展教育】	3	1.觀察 2.實作及表現
八	10/16-10/22	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4	第2章 直截了當 排球	1.了解排球比賽中最佳的攔網位置。 2.學會攔網的技術。 3.了解攔網步法的運用。	【性別平等教育】	3	1.觀察 2.實作及表現
九	10/23-10/29	3-3-3 3-3-5 4-3-5 6-3-1	第3章 掌握青春 手球 第2章 直截了當 排球	【第2章 所向披靡—排球】 • 複習排球運動的各種技術。 【第3章 掌握青春—手球】 1.了解7公尺射門、普通球員與守門員基本防守技術的要領。 2.培養自我肯定、尊重他人及團隊合作之精神。 3.觀賞手球比賽以學習他人戰術，進而制訂並應用戰術。	【性別平等教育】 【家政教育】	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
十	10/30-11/5	3-3-3 3-3-5 4-3-5 6-3-1	第3章 掌握青春 手球	1.培養自我肯定、尊重他人及團隊合作之精神。 2.觀賞手球比賽以學習他人戰術，進而制訂並應用戰術。	【家政教育】	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	重大議題	節數	評量方式或備註
十一	11/6-11/12	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5	第4章 大顯身手 足球	1.了解運球、假動作與守門員的動作要領。 2.了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。 3.學習運球、假動作與守門員的動作。 4.培養欣賞並體驗足球比賽的樂趣，發展足球運動潛能。	【性別平等教育】	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
十二	11/13-11/19	3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5 4-3-1 5-3-5	第5章 固若金湯 棒球 第4章 大顯身手 足球	【第4章 大顯身手—足球】 • 複習前三節的動作，指導學生進行正式足球比賽，同時指導學生自組足球隊、社團，或是成立球迷俱樂部事宜。 【第5章 固若金湯—棒球】 1.了解我國職業棒球的沿革與觸擊短打的使用時機。 2.學會投手投球的動作要領。 3.學會觸擊短打的動作要領。	【性別平等教育】	3	1.觀察 2.實作及表現
十三	11/20-11/26	3-3-1 3-3-3	第5章 固若金湯 棒球	1.了解暗號的種類與操作要領。 2.養成誠實負責的處事態度。 3.養成遵守規則服從裁判的運動精神。	【性別平等教育】	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	重大議題	節數	評量方式或備註
十四	11/27-12/3	1-3-1 2-3-1 3-3-1 3-3-4 3-3-5 4-3-3 5-3-5	第2章 勇冠三軍 鐵人三項 第1章 大力水手 肌力與肌耐力	<p>【第1章 大力水手—肌力與肌耐力】</p> <p>1.了解肌力與肌耐力的重要性。 2.了解改善肌力與肌耐力的運動處方及訓練原則。 3.學會如何正確進行肌力與肌耐力訓練，以避免運動傷害的發生及改善肌力與肌耐力。 4.了解如何針對身體各部位進行肌力與肌耐力的訓練。 5.養成規律進行肌力與肌耐力訓練的習慣。</p> <p>【第2章 勇冠三軍—鐵人三項】</p> <p>1.了解鐵人三項的精神。 2.了解練習鐵人三項的益處 3.認識鐵人三項競賽發展過程與競賽規則。</p>	【性別平等教育】	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
十五	12/4-12/10	1-3-1 3-3-3 4-1-5 4-3-1 4-3-2 5-3-5 6-3-1	第3章 力拔山河 八人制拔河 第2章 勇冠三軍 鐵人三項	<p>【第2章 勇冠三軍—鐵人三項】</p> <p>1.認識鐵人三項不同距離的競賽。 2.學會鐵人三項運動的技巧與養成安全的習慣。 3.學會長時間耐力運動營養補充的方法。</p> <p>【第3章 力拔山河—八人制拔河】</p> <p>1.了解八人制拔河的起源。 2.了解八人制拔河在臺灣的發展近況與成績。 3.了解八人制拔河簡易規則、相關比賽器材及設備。</p>	【性別平等教育】 【家政教育】 【生涯發展教育】 【海洋教育】	3	1.觀察 2.實作及表現 3.問與答

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
十六	12/11 -12/17	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 6-3-1	第1章 步步高升 競技啦啦隊 第3章 力拔山河 八人制拔河	【第3章 力拔山河—八人制拔河】 1.學會拔河起步及進攻動作的技巧。 2.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 3.培養尊重他人及團隊合作的精神。 【第1章 步步高升—競技啦啦隊】 1.了解競技啦啦隊的發展歷史。 2.了解競技啦啦隊基本技術的內容與運動概念。 3.學會跳躍。	【性別平等教育】 【家政教育】 【生涯發展教育】 【海洋教育】	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
十七	12/18 -12/24	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-5 6-3-2 6-3-5	第1章 步步高升 競技啦啦隊	1.學會舞伴技巧的操作與組合方法。 2.增進肌力、肌耐力、爆發力與身體穩定性。 3.培養團隊合作的精神。 4.激發運動參與的樂趣。	【生涯發展教育】	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
十八	12/25 -12/31	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-5	第2章 氧身功夫 武術 第1章 步步高升 競技啦啦隊	【第1章 步步高升—競技啦啦隊】 1.培養團隊合作的精神。 2.激發運動參與的樂趣。 【第2章 氧身功夫—武術】 1.了解武術運動的國際競賽現況。 2.了解武術運動的簡易競賽規則。 3.了解武術基本動作、武術操與簡易導引的動作要領與練習方法。	【生涯發展教育】 【人權教育】	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
十九	1/1-1/7	3-3-2 4-3-5 6-3-5	第2章 氣身功夫 武術	1.學會武術基本動作、武術操與簡易導引的動作，並確實掌握正確規格。 2.認識不同武術運動的風格，以提高欣賞武術比賽或表演的能力與興趣。 3.認識武德，並養成遵守行為規範與尊重他人的美德。	【人權教育】	3	1.觀察 2.實作及表現
廿十	1/8-1/14	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-5 4-3-5 5-3-5	第3章 繩乎其技 跳繩	1.了解臺灣跳繩之起源與團體跳繩基本動作之要領。 2.熟練多人跳繩基本動作及在應用技術中的搭配。 3.培養對跳繩運動的興趣及與同學間互助合作的精神。 4.培養學生思考與創作的的能力。	【性別平等教育】 【生涯發展教育】	3	1.觀察 2.實作及表現

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	1-3-4 2-3-6 3-3-1 3-3-3 3-3-4 4-3-2 4-3-5 5-3-4 5-3-5 6-3-1 6-3-3 6-3-4 7-3-2	複習全冊	<p>1.辨識媒體資訊所傳遞的體重控制產品，並選擇正確的策略。</p> <p>2.擬定維持理想體重的身體活動計畫及策略。</p> <p>3.了解壓力對於身心健康的關係。</p> <p>4.將健康紓壓落實於日常生活中，並能在必要時，尋求協助。</p> <p>5.選擇健康紓壓的管道，拒絕毒品的迷惑與戕害。</p> <p>6.認識性病的傳染途徑及對個人健康與社會的威脅。</p> <p>7.培養安全性行為的態度，並能在未來從事安全性行為，以避免性病的感染。</p> <p>8.知道籃球、排球、手球、足球及棒球運動的戰術應用時機。</p> <p>9.學習籃球、排球、手球、足球及棒球運動的基本規則。</p> <p>10.培養觀賞球類運動比賽的樂趣。</p> <p>11.能將所學的運動技能與規則應用於團體練習中。</p> <p>12.應用各種身體活動，達成提升肌肉適能的目的。</p> <p>13.選擇正確且有效的運動方式，並培養勇於挑戰身體潛能的態度。</p> <p>14.藉由生活與運動了解自己的體適能狀況，並發展有益健康的運動計畫。</p> <p>15.了解促進健康及展現身體力與美的運動方式。</p> <p>16.透過各種練習與表演方式，學會運動技能。</p> <p>17.經由個人與團體的活動，提升專注、自信與賞析運動美感的能力。</p> <p>18.主動參與體育活動，並樂於與他人分享。</p>	<p>【資訊教育】</p> <p>【人權教育】</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>【家政教育】</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>【海洋教育】</p>	3	<p>1.觀察</p> <p>2.實作</p> <p>3.紀錄</p> <p>4.問卷調查</p> <p>5.分組討論</p> <p>6.問與答</p>