

# 台南市私立瀛海中學 107 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  | 8/30-9/01 | 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。<br>2. 探討生長、發育的含義及影響因素。<br>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<br>2. 實作及表現<br>3. 分組討論<br>4. 紀錄            |
| 二  | 9/2-9/08  | 1-3-2<br>7-3-1          | 2 健康照護       | 1. 認識眼睛及牙齒的結構。<br>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<br>2. 課前準備<br>3. 實作及表現<br>4. 分組討論<br>5. 紀錄 |
| 三  | 9/09-9/15 | 1-3-2<br>1-3-3<br>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。<br>2. 能增加處理生理問題的行為技巧。<br>3. 認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。<br>4. 能接納並喜歡自己青春期的變化。 | 【生涯發展教育】<br>【家政教育】 | 3  | 1. 觀察<br>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  | 9/16-9/22   | 1-3-2<br>6-3-1<br>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。<br>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。<br>3.檢視自己的生活，並追求快樂充實的人生態度。<br>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<br>2.紀錄<br>3.實作及表現<br>4.分組討論<br>5.問卷調查<br>6.課前準備 |
| 五  | 9/23-9/29   | 7-3-1<br>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。<br>2.認識傳染病發生的三大因素。<br>3.知道臺灣目前常見的傳染病種類與其預防方法。<br>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】<br>【環境教育】 | 3  | 1.觀察<br>2.實作及表現                                       |
| 六  | 9/30-10/06  | 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。<br>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。<br>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<br>2.實作及表現                                       |
| 七  | 10/07-10/13 | 5-3-4<br>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。<br>2.養成正確的用藥態度與習慣。<br>3.了解就醫需注意的事項，以維護醫療消費的權益與品質。<br>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<br>2.問卷調查<br>3.紀錄<br>4.實作及表現<br>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  | 10/14<br>-10/20 | 1-3-1<br>3-3-1<br>3-3-2<br>3-3-4<br>4-3-3<br>6-3-1<br>7-3-3          | 1 穩紮穩打(慢速壘球) | 1.了解傳球控球的動作要領。<br>2.了解練習時，周遭環境的安全性。<br>3.學會傳接球、滾地球、高飛接球及揮棒打擊的動作技巧。<br>4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。<br>5.培養尊重他人及團隊合作的精神。 | 【性別平等教育】<br>【人權教育】 | 3  | 1.觀察<br>2.實作及表現 |
| 九  | 10/21<br>-10/27 | 3-3-1<br>3-3-2<br>3-3-4<br>3-3-5<br>4-3-2<br>4-3-5<br>6-3-1<br>7-3-3 | 1 穩紮穩打(慢速壘球) | 1.了解傳球控球的動作要領。<br>2.了解練習時，周遭環境的安全性。<br>3.學會傳接球、滾地球、高飛接球及揮棒打擊的動作技巧。<br>4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。<br>5.培養尊重他人及團隊合作的精神。 | 【性別平等教育】<br>【人權教育】 | 3  | 1.觀察<br>2.實作及表現 |
| 十  | 10/28<br>-11/03 | 1-3-1<br>3-3-2<br>3-3-4<br>3-3-5<br>5-3-5                            | 2 操之在我(籃球)   | 1.知道籃球運動的起源。<br>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。<br>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<br>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 | 11/04-11/10 | 1-3-1<br>3-3-2<br>3-3-4<br>3-3-5<br>5-3-5                   | 2 操之在我(籃球)   | 1.知道籃球運動的起源。<br>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。<br>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<br>2.觀察<br>3.問卷調查<br>4.紀錄 |
| 十二 | 11/11-11/17 | 1-3-1<br>3-3-1<br>3-3-2<br>3-3-3<br>3-3-5<br>4-3-5<br>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。<br>2.學會排球低手傳球與接球步法。<br>3.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。<br>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<br>2.觀察<br>3.問卷調查         |
| 十三 | 11/18-11/24 | 1-3-1<br>3-3-2<br>3-3-3<br>3-3-5<br>4-3-5<br>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。<br>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<br>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 | 11/25<br>-12/01 | 1-3-1<br>3-3-1<br>3-3-2<br>3-3-4<br>6-3-1<br>7-3-3 | 4 展翅高飛(羽球)     | 1.了解羽球運動發展簡史與特性。<br>2.學會羽球握拍、發球與高遠球的動作與擊球要領。<br>3.藉由組合動作的練習，讓學生體驗合作學習的效果。<br>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<br>2.觀察           |
| 十五 | 12/02<br>-12/08 | 1-3-1<br>3-3-4<br>4-3-2<br>4-3-3<br>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。<br>2.養成規律運動的習慣。   | 【性別平等教育】<br>【人權教育】<br>【生涯發展教育】 | 2  | 1.實作及表現<br>2.觀察<br>3.問卷調查 |
| 十六 | 12/09<br>-12/15 | 1-3-1<br>3-3-2<br>4-3-3<br>4-3-5<br>5-3-5          | 2 水上樂園(游泳)     | 1.了解熟悉水性對游泳的重要性。<br>2.了解捷泳打腿的動作要領與方法。<br>3.學會捷泳打腿的動作。<br>4.喜歡上游泳課，勇於接納自己的身材。<br>5.遵守活動場地規範，培養互助合作精神。 | 【性別平等教育】<br>【家政教育】             | 1  | 1.實作及表現<br>2.觀察<br>3.問卷調查 |
| 十七 | 12/16<br>-12/22 | 1-3-1<br>3-3-2<br>4-3-3<br>4-3-5<br>5-3-5          | 2 水上樂園(游泳)     | 1.了解熟悉水性對游泳的重要性。<br>2.了解捷泳打腿的動作要領與方法。<br>3.學會捷泳打腿的動作。<br>4.喜歡上游泳課，勇於接納自己的身材。<br>5.遵守活動場地規範，培養互助合作精神。 | 【性別平等教育】<br>【家政教育】             | 3  | 1.實作及表現<br>2.觀察<br>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 | 12/23<br>-12/29 | 1-3-1<br>3-3-2<br>3-3-4<br>5-3-5<br>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。<br>2.了解現代奧運徑賽的比賽項目與相關的規則。<br>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】<br>【人權教育】 | 2  | 1.實作及表現<br>2.觀察 |
| 十九 | 12/30<br>-1/05  | 1-3-1<br>3-3-2<br>3-3-4<br>5-3-5<br>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。<br>2.了解現代奧運徑賽的比賽項目與相關的規則。<br>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】<br>【人權教育】 | 3  | 1.實作及表現<br>2.觀察 |
| 廿十 | 1/06-<br>1/12   | 3-3-3<br>4-3-2<br>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。<br>2.認識自行車的種類。<br>3.學會騎自行車的技巧及養成騎車安全的習慣。<br>4.了解自行車的安全守則。<br>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】<br>【人權教育】 | 2  | 1.實作及表現<br>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 | 1/13-1/19 | 1-3-1<br>1-3-2<br>3-3-2<br>3-3-3<br>3-3-4<br>4-3-2<br>5-3-5<br>6-3-1<br>7-3-2<br>7-3-3 | 複習全冊         | 1.從各層面認識健康，說出健康真正意涵。<br>2.探討生長、發育的含義及影響因素。<br>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。<br>4.能觀察並說出青春期常見的生理問題。<br>5.認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。<br>6.知道臺灣目前常見的傳染病種類與其預防方法。<br>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。<br>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。<br>9.養成正確的用藥態度與習慣。<br>10.了解就醫需注意的事項，以維護醫療消費的權益與品質。<br>11.學會傳接球、滾地球、高飛接球及揮棒打擊的動作技巧。<br>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<br>13.學會排球低手傳球與接球步法。<br>14.學會羽球握拍、發球與高遠球的動作與擊球要領。<br>15.學會捷泳打腿的動作。<br>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。<br>17.學會騎自行車的技巧及養成騎車安全的習慣。<br>18.養成規律運動的習慣。<br>19.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。<br>20.培養尊重他人及團隊合作的精神。 | <b>【性別平等教育】</b><br><b>【人權教育】</b><br><b>【家政教育】</b> | 1  | 1.觀察<br>2.問卷調查<br>3.紀錄<br>4.實作及表現<br>5.分組討論 |

