

台南市私立光華女中附設國中部 101 學年度第一學期 一 年級 翰林 版 健體 領域課程計畫

一、一 年級上學期之學習目標

<ol style="list-style-type: none"> 1.了解健康對於人的重要性，引導學生體認健康的重要性，進而認識人生各階段中身體上不同的發展。 2.學習了解、接納、肯定自我，進而實現自我。 3.認識青春期階段所會遇到的成長問題。 4.認識體適能，並實際運用於生活中。 5.了解六大類食物及特性，並根據青春期每日飲食指南及飲食指南金字塔、了解吃的營養、安全又經濟的哲學。 6.了解身體的各個樞紐，並學習暖身運動，將運動融入生活中。 7.了解短跑及注意相關的注意事項，並學習如何避免造成運動後的肌肉痠痛。 8.了解體操的項目，進而實際體驗體操的基本動作。 9.認識自己所居住的社區，了解安全空間的建立方式，知道利用社區壓力來改善生活品質，並關心自己的社區環境。 10.認識校園中危險的地方，並學習自我保護。 11.了解急救的意義及基本處理方式。

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	六大議題	節數	評量方式或備註
一	8/27 8/31			準備週		1	
二	9/3 9/7	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提昇個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1. 健康起跑點--全人健康 2. 健康起跑點-青春期健康 3. 健康動起來—遊戲	1.講解健康的重要性，並讓學生了解生命的價值。 2.讓學生了解生命發展的各個階段。 3.說明健康的重要性。 4.說明青春期會產生的變化，並指導學生認識兩性生殖器官的差異及其功能。 5.說明青春期的發育，並強調個人衛生的重要性。 6.協助學生認識性別角色。	【性別平等教育】 1-4-1 檢視自我期望與傳統性別角色的衝突。	3	.實作能寫下最令自己困擾的問題。
三	9/10 9/14	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1.健康起跑點健康新主張 幸福的根基～體適能	1.說明促進人際關係的方法，並協助同學間的良好互動。 2.學習如何與同學進行良好的互動。 3.了解體適能的意義。	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	3	是否能說出健康體適能包括哪些。

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	9/17 9/21	4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	健康新主張 第1章幸福的根基～體適能	1.指導學生認識體適能的五要素。 2.讓學生了解自己的柔軟度與肌肉狀況。 3.學會如何判斷運動時間的多寡。 4.了解運動強度的判斷。	【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	3	能說出體適能檢測的重要性。
五	9/24 9/28	4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-4 評估對各種不同需求者的運動需求與計畫。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1.健康新主張 2.幸福的根基～體適能	1.讓學生了解自己的柔軟度與肌肉狀況。 2.指導學生設計體適能計畫，並說明需配合身體健康選擇適當的休閒活動。 3.選擇適合身體情況的休閒活動。	【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	3	1.是否能夠了解心肺耐力度與肌肉耐力的重要性，並知道如何檢測。
六	10/1 10/5	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容，以符合成長和身體活動的營養需求。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1.健康新主張 2.飲食評估大考驗	1.認識日常食物中的六大類食物，並強調均衡飲食的重要性。 2.說明健康飲食的原則。 3.向學生強調均衡飲食的重要性。 4.說明購買食物之前會看食品標示的必要性，並指導學生學會觀察包裝食品的標示項目及其內容。	【家政教育】1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養的餐點，表現良好的飲食行為。	3	
七	10/8 10/12	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	健康動一動～暖身就位	1.指導學生判斷速度繩間的多寡，並說明運動強度的判斷。 2.說明人體關節的活動範圍。	【生涯發展教育】1-2-1 認識有關自我的觀念。	3	5.觀察活動進行時能清楚表達自己的看法。
八	10/15 10/19		(第一次段考)				
九	10/22 10/26	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	健康動一動～暖身就位	1.指導學生進行簡易的暖身操，並說明暖身操的重要性。 2.讓學生了解暖身運動設計的原則。 3.讓學生體驗角色扮演與團隊合作的精神。	【生涯發展教育】1-2-1 認識有關自我的觀念。	3	班上同學兩兩為一組合作時，雙方互動之情況如何。

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	10/29 11/2	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	健康動一動～暖身就位	學習觀察與統整能力。	【家政教育】4-2-1 了解個人具有不同的特質。	3	能說出暖身運動的特性與優點。
十一	11/5 11/9	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	蓄勢待發～田徑	1.介紹起跑種類。 2.說明蹲踞式起跑的動作要領及其重要性。	【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	3	能否說出起跑對於短跑的重要性，及能說出蹲踞式起跑的口令與動作要領。
十二	11/12 11/16	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	蓄勢待發～田徑	1.說明短距離跑的動作要領，做出加速跑、衝刺壓線等動作要領。 2.介紹短距離跑的項目與相關規則。 3.說明接力賽跑的意義、項目、動作要領與相關規則。		3	能否正確做出擺臂與蹬地抬腿的動作要領。
十三	11/19 11/23	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	章神乎其技～體操-平衡運動	1.介紹體操運動，並引導學生認識校園中的體操器材。 2.透過體驗平衡，讓學生了解自己的平衡能力。 3.藉由平衡遊戲，讓學生進一步增加對人體內與平衡有關的構造認知。		3	能說出體操比賽的分類。
十四	11/26 11/30	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	神乎其技～體操--平衡運動	1.透過體驗平衡，讓學生了解自己的平衡能力。 2.藉由平衡遊戲，讓學生進一步增加對人體內與平衡有關的構造認知。	【性別平等教育】1-4-2 悅納自己的性別角色，培養個人的價值觀。	3	說明維持平衡動作的動作要領。
十五	12/3 12/7		(第二次段考)				

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
十六	12/10 12/14	農曆二〇〇三年一月二十九計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	掌上乾坤~籃球	1.簡介籃球的歷史。 2.教導並示範持球的技巧。	【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	3	活動進行時，全程用心投入。
十七	12/17 12/21	農曆二〇〇三年一月二十九計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	掌上乾坤~籃球	1.簡介籃球的歷史。 2.教導並示範持球的技巧。	【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	3	活動進行時，全程用心投入。
十八	12/24 12/28	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	掌上乾坤~籃球	1.介紹籃球的技巧主要由持球、傳球、接球、運球及投籃等幾個基本動作組合而成。 2.請學生熟練傳、接球技巧，並提升傳球的速度與接球的穩度。	【性別平等教育】 3-4-1 展現自我而不受性別限制。	3	活動進行時，是否全程用心投入。
十九	12/31 1/4	5-3-1 評估日常生活的安全性並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的環境所擬定的行動方案與法規。	1.居家環境安全---校園大檢驗 2.術科測驗	1.解釋各種可能發生的家庭事故。 2.說明校園中需要注意安全的地方。 3.引導學生辨識校園中運動環境的安全。			
二十	1/7 1/11	5-3-1 評估日常生活的安全性並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的環境所擬定的行動方案與法規。	1.家庭與校園安全--急救尖兵 2.術科測驗	1.引導學生辨識校園中運動環境的安全。 2.介紹急性運動傷害的處理方式。 3.示範學會創傷的處理方式。			

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
二十一	1/14 1/18		期末考				