

台南市私立光華女中附設國中部 101 學年度第一學期 三 年級 康軒 版 健體 領域課程計畫

一、三 年級上學期之學習目標

- 1.學習依本身的需求來選擇食物，並珍惜地球的飲食資源，讓地球能永續經營。
- 2.了解壓力對於身心健康的關係，透過學習正確的紓壓方法，達成健康生活的目標。
- 3.學習維護及促進社區健康與環境保護。
- 4.積極參與運動，培養互助合作的精神，並能隨時注意運動安全。

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	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	2-3-3 7-3-2	1 全方位飲食計畫 2 健康飲食生活家 3 做個有型的地球人	【全方位飲食計畫】 1.察覺自己的飲食習慣。 2.知道不同生命期、生活狀態、疾病時期的飲食營養需求。 3.能檢討並設計適合自己及家人的健康飲食計畫。 【健康飲食生活家】 1.認識健康食品、有機食品、生機飲食、特殊功能性食品、傳統食材，並體認其對於個人健康的合適性。 2.了解媒體對飲食消費行為的影響。 3.建立正確的飲食消費價值觀並能落實於生活中。 【做個有型的地球人】 1.體會、省思生活周遭的飲食問題。 2.從生態的觀點，認識世界的飲食問題。 3.認識飲食消費習慣、自然科技對飲食環境的影響。 4.學習健康飲食消費，使地球永續經營。	【環境教育】 【家政教育】	3	1.課前準備 2.觀察 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
三	9/10 9/14	6-3-3 6-3-4 6-3-5	1 與壓力同行 2 情緒管理與異常行為	【與壓力同行】 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。 【情緒管理與異常行為】 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。	【性別平等教育】 【家政教育】	3	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.分組討論
四	9/17 9/21	5-3-4 6-3-3 6-3-4 6-3-6	3 致命的迷幻世界	1.了解藥物濫用的定義、認識毒品的種類及所引發的相關法律議題。 2.了解毒品對於生理、心理與社會的影響。 3.建立拒絕毒品的正面觀念並培養對毒品的正確態度。 4.認識各類毒品及其作用，同時了解毒品對於人體的危害。 5. 再度演練拒絕的技巧，同時能善用於各種生活的情境中	【人權教育】 【家政教育】	3	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄 4.實作及表現 5.分組討論 6.問卷調查
五	9/24 9/28	6-3-3 6-3-4 6-3-6 7-3-5	4 壓力紓解站(運動減壓) 1 健康社區面面觀	【壓力紓解站(運動減壓)】 1.了解運動與壓力紓解的關係。 2.學會紓解壓力的運動方法。 3.能將紓解壓力的方法應用於日常生活。 【健康社區面面觀】 1.了解社區型態的變遷與社區功能的關係。 2.能分析安全健康社區的要素。	【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	六大議題	節數	評量方式或備註
六	10/1 10/5	5-3-1 5-3-2	2 運動最佳樂園(社區運動資源) 3 安全好社區	【運動最佳樂園(社區運動資源)】 1.了解社區有那些運動資源。 2.學會如何參與社區的休閒運動。 3.培養運動安全防護觀念。 4.養成終生運動的習慣。 【安全好社區】 1.了解影響社區安全的因素。 2.認識影響社區安全之因素與相關法令規定。	【人權教育】	3	1.觀察 2.紀錄 3.問卷調查 4.小組討論
七	10/8 10/12	5-3-2 7-3-5	4 社區工作隊	1.能評估社區環境的潛在問題。 2.針對社區環境提出維護與改善的環境計畫。 3.能以實際行動設計改善計畫，促進社區環境健康。	【人權教育】 【性別平等教育】	3	1.觀察 2.紀錄 3.問卷調查 4.分組討論
八	10/15 10/19			(17-19 日)第一次成績考查。			
九	10/22 10/26	3-3-2 3-3-3 3-3-5 5-3-5	1 攻城掠地(籃球)	1.了解團隊合作在比賽中的重要性。 2.了解進攻與防守的基本方法。 3.學會進攻與防守的技術與使用時機。 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.分組討論 3.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	10/29 11/2	3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 3-3-5 5-3-5	1 攻城掠地(籃球) 2 所向披靡(排球)	【攻城掠地(籃球)】 1.了解團隊合作在比賽中的重要性。 2.了解進攻與防守的基本方法。 3.學會進攻與防守的技術與使用時機。 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。 【所向披靡(排球)】 1.了解排球扣球技術在比賽中角色扮演的重要性。	【性別平等教育】 【生涯發展教育】	3	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現
十一	11/5 11/9	3-3-1 3-3-3 4-3-5	2 所向披靡(排球)	1.了解排球扣球技術的手腕與腰部的運用。 2.學會排球扣球技術的種類與動作要領。 3.在練習中能與同學互相配合以達到練習的效果。 4.在比賽中，能觀察、欣賞並紀錄同學的表現。 5.在練習中能與同學互相配合以達到練習的效果。 6.在比賽中，能觀察、欣賞並紀錄同學的表現。	【生涯發展教育】	3	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現
十二	11/12 11/16	3-3-1 3-3-3 4-3-5	3 掌握青春(手球)	【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.了解手球比賽基本戰術戰略與規則。 3.培養自我肯定、尊重他人及團隊合作之精神。 4.觀賞手球比賽以學習他人戰術戰略，進而制訂並應用戰術戰略。	【生涯發展教育】 【家政教育】	3	1.觀察 2.實作及表現
十三	11/19 11/23	1-3-1 3-3-1 3-3-4 3-3-5 4-3-5 5-3-5 6-3-1	3 掌握青春(手球) 4 大顯身手(足球)	【掌握青春(手球)】 1.了解手球比賽基本戰術戰略與規則。 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戰略，進而制訂並應用戰術戰略。 【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。	【家政教育】 【性別平等教育】	3	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 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
十四	11/26 11/30	1-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5 4-3-1 5-3-5	4 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.了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。 5.學習運球、假動作與守門員的動作。 6.培養欣賞並體驗足球比賽的樂趣，發展足球運動潛能。	【家政教育】 【性別平等教育】	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.問卷調查
十五	12/3 12/7			(10-12日)第二次成績考查。			
十六	12/10 12/14	3-3-1 3-3-3	3 固若金湯(棒球)	【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.了解暗號的種類與操作要領。 4.學會觸擊短打的動作要領。 5.養成遵守規則服從裁判的運動精神。 6.養成誠實負責的處事態度。	【家政教育】 【性別平等教育】	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
十七	12/17 12/21	1-3-1 3-3-1 3-3-3 4-3-3 5-3-5	1 大力水手(肌力與肌耐力)	【大力水手(肌力與肌耐力)】 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。	【性別平等教育】	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.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	六大議題	節數	評量方式或備註
十八	12/24 12/28	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 4-3-3 4-3-5 5-3-5 6-3-2 6-3-5	2 奮力一擲(鉛球) 1 步步高升(競技啦啦隊)	【奮力一擲(鉛球)】 1.了解擲是人類與生俱來的本能及擲在生活中的應用。 2.了解鉛球推擲與其他擲項運動相關的規則與趣聞。 3.學會鉛球推擲與擲遠、擲準的動作要領與練習方法。 4.了解並力行鉛球推擲與擲遠、擲準等運動的安全守則。 5.培養主動參與、團隊合作的精神與發揮創意的能力。 6.能規畫並實踐自己增進肌力與肌耐力的運動計畫。 【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、舞伴技巧的操作與組合方法。 4.增進肌力、肌耐力、爆發力與身體穩定性。 5.培養團隊合作的精神。 6.激發運動參與的樂趣。	【性別平等教育】	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.課前準備 5.學生自我評量 6.問卷調查
十九	12/31 1/4	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-5 6-3-2 6-3-5	1 步步高升(競技啦啦隊) 2 氧身功夫(武術)	【步步高升(競技啦啦隊)】 1.學會跳躍、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。 【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。	【性別平等教育】 【人權教育】	3	1.觀察 2.實作 3.紀錄 4.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	六大議題	節數	評量方式或備註
二十	1/7 1/11	3-3-1 3-3-2 4-3-5 6-3-5	2 氣身功夫(武術)	1.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。 2.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。 3.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。 4.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 3.紀錄 4.問卷調查
二十一	1/14 1/18		總複習	(15-17 日)期末成績考查。		3	