

臺南市光華高中附設國中部 108 學年度第一學期八年級健體-健康領域學習課程計畫

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(21)節
課程目標	1. 透過活動，學習兩性相處、不侵犯他人及保護自己的能力。 2. 學習拒絕性愛與毒品的誘惑，擁有健康人生。 3. 認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。 4. 學會專項運動技能，並能從事自己擅長的運動，以增進個體發展。 5. 透過休閒活動的參與，達到增進健康的目的。				
領域能力指標	3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-2 4-3-5				
融入之重大議題	【性別平等教育】【人權教育】【家政教育】【生涯發展教育】				
課程架構脈絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週	彩繪兩性關係	1	1-3-3 1-3-4	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	【性別平等教育】 2-4-6 2-4-7 2-4-8
第二週	彩繪兩性關係	1	1-3-3 1-3-4	1. 實作及表現 2. 觀察	【性別平等教育】 2-4-6 2-4-7

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

				3. 分組討論	2-4-8
第三週	彩繪兩性關係	1	1-3-3 1-3-4	1. 實作及表現 2. 觀察	【性別平等教育】 2-4-6 2-4-7
第四週	我的身體我作主	1	1-3-2 1-3-3 1-3-4	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	【性別平等教育】 2-4-9 2-4-10 2-4-12
第五週	我的身體我作主	1	1-3-2 1-3-3 1-3-4	1. 實作及表現 2. 觀察	【性別平等教育】 2-4-9 2-4-10 2-4-12
第六週	我的身體我作主	1	1-3-2 1-3-3 1-3-4	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 分組討論	【性別平等教育】 2-4-9 2-4-10 2-4-12
第七週	健康的愛、安全的性	1	1-3-2 1-3-4 7-3-1	1. 觀察 2. 問卷調查 3. 紀錄	【性別平等教育】 2-2-4 2-4-10
第八週	健康的愛、安全的性	1	1-3-2 1-3-4 7-3-1	1. 觀察 2. 問卷調查	【性別平等教育】 2-2-4 2-4-10
第九週	健康的愛、安全的性	1	1-3-2 1-3-4	1. 觀察 2. 問卷調查	【性別平等教育】 2-2-4

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

			7-3-1		2-4-10
第十週	健康的愛、安全的性	1	1-3-2 1-3-4 7-3-1	1. 觀察 2. 問卷調查	【性別平等教育】 2-2-4 2-4-10
第十一週	致命的迷幻世界	1	5-3-4	1. 觀察 2. 實作及表現	【人權教育】 2-3-1 【家政教育】 3-4-3 4-4-4
第十二週	致命的迷幻世界	1	5-3-4	1. 課前準備 2. 分組討論 3. 觀察 4. 實作及表現	【人權教育】 2-3-1 【家政教育】 3-4-3 4-4-4
第十三週	致命的迷幻世界	1	5-3-4	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【人權教育】 2-3-1 【家政教育】 3-4-3 4-4-4
第十四週	致命的迷幻世界	1	5-3-4	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【人權教育】 2-3-1 【家政教育】 3-4-3 4-4-4
第十五週	食品消費高手	1	2-3-1 2-3-5	1. 觀察 2. 問卷調查	【家政教育】 3-4-4

			7-3-2	3. 紀錄	
第十六週	食品消費高手	1	2-3-1 2-3-5 7-3-2	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 分組討論	【家政教育】 3-4-4
第十七週	食品消費高手	1	2-3-1 2-3-5 7-3-2	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 分組討論	【家政教育】 3-4-4
第十八週	做個有型的地球人	1	2-3-5 7-3-4	1. 觀察 2. 分組討論 3. 紀錄	【環境教育】 1-4-1 3-4-3 3-4-4 【家政教育】 1-4-2
第十九週	做個有型的地球人	1	2-3-5 7-3-4	1. 觀察 2. 分組討論 3. 紀錄	【環境教育】 1-4-1 3-4-3 3-4-4 【家政教育】 1-4-2
第二十週	做個有型的地球人	1	2-3-5 7-3-4	1. 觀察 2. 分組討論 3. 紀錄	【環境教育】 1-4-1 3-4-3 3-4-4 【家政教育】 1-4-2

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第二十一週	做個有型的地球人	1	2-3-5 7-3-4	1. 觀察 2. 分組討論 3. 紀錄	【環境教育】 1-4-1 3-4-3 3-4-4 【家政教育】 1-4-2
-------	----------	---	----------------	---------------------------	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市公華高中附設國中部 108 學年度第二學期八年級健體-健康領域學習課程計畫

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(21)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 主動探索人生不同階段的發展與健康的關係，了解慢性病對健康的威脅，學習有效延遲發病時間及降低得病的風險。 2. 學習急救技巧，並可以在危難時做出正確的處置方式。 3. 安全的運用社區休閒資源，針對社區環境提出維護與改善的環境計畫，促進環境健康。 4. 藉由居家身體活動的可近性，提升個人落實多運動於日常生活中的意義與實踐。 5. 充分熟悉並應用規則，發揮運動技能，以掌握比賽情況，做出最佳運動表現。 6. 了解心肺耐力對於個人身心發展方面的重要性，學會捷泳及水上自救的基本動作，養成對水上活動安全的警覺性。 				
領域能力指標	4-3-3 4-3-4 5-3-5 7-3-3 1-3-3 7-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 6-3-1				
融入之重大議題	【環境教育】【生涯發展教育】【性別平等教育】【家政教育】【海洋教育】				
課程架構脈絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週	美妙的生命	1	1-3-3 7-3-1	1. 課前準備 2. 實作及表	【資訊教育】 3-4-7

				現	【生涯發展教育】 3-3-5 【家政教育】 4-4-4
第二週	美妙的生命	1	1-3-3 7-3-1	1. 課前準備 2. 實作及表現	【資訊教育】 3-4-7 【生涯發展教育】 3-3-5 【家政教育】 4-4-4
第三週	生命的軌跡	1	1-3-2 6-3-4 7-3-1	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	【資訊教育】 3-4-7 【生涯發展教育】 3-3-5 【家政教育】 4-4-4
第四週	生命的軌跡	1	1-3-2 6-3-4 7-3-1	1. 觀察 2. 紀錄	【資訊教育】 3-4-7 【生涯發展教育】 3-3-5 【家政教育】 4-4-4
第五週	認識慢性病(一)	1	2-3-2 6-3-4 7-3-1	1. 觀察 2. 實作及表現	【家政教育】 4-4-4
第六週	認識慢性病(一)	1	2-3-2 6-3-4	1. 觀察 2. 課前準備	【家政教育】 4-4-4

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

			7-3-1	3. 紀錄 4. 實作及表現	
第七週	認識慢性病(一)	1	2-3-2 6-3-4 7-3-1	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	【家政教育】 4-4-4
第八週	認識慢性病(二)	1	2-3-2 6-3-4 6-3-6 7-3-1	1. 觀察 2. 實作及表現	【家政教育】 4-4-4
第九週	認識慢性病(二)	1	2-3-2 6-3-4 6-3-6 7-3-1	1. 觀察 2. 課前準備 3. 分組練習	【家政教育】 4-4-4
第十週	認識慢性病(二)	1	2-3-2 6-3-4 6-3-6 7-3-1	1. 課前準備 2. 觀察 3. 分組練習	【家政教育】 4-4-4
第十一週	健康休閒家	1	4-3-2 6-3-2 7-3-3	1. 觀察 2. 實作及表現	【生涯發展教育】 3-3-3

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第十二週	健康休閒家	1	4-3-2 6-3-2 7-3-3	1. 觀察 2. 實作及表現	【生涯發展教育】 3-3-3 【家政教育】 4-4-6
第十三週	安全百分百	1	5-3-3 6-3-6	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 紀錄 4. 實作及表現	【環境教育】 4-4-4
第十四週	安全百分百	1	5-3-3 6-3-6	1. 觀察 2. 分組討論 3. 紀錄 4. 實作及表現	【環境教育】 4-4-4
第十五週	急救一瞬間	1	5-3-3	1. 觀察 2. 紀錄	【環境教育】 4-4-4
第十六週	急救一瞬間	1	5-3-3	1. 觀察 2. 紀錄 3. 分組討論 4. 實作及表現	【環境教育】 4-4-4
第十七週	健康社區面面觀	1	5-3-1 5-3-2 7-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 分組討論	【人權教育】 1-1-3 2-3-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第十八週	健康社區面面觀	1	5-3-1 5-3-2 7-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 分組討論	【人權教育】 1-1-3 2-3-1
第十九週	安全好社區	1	5-3-1 5-3-2	1. 課前準備 2. 實作及表現 3. 紀錄	【人權教育】 1-1-3
第二十週	安全好社區	1	5-3-1 5-3-2	1. 課前準備 2. 觀察	【人權教育】 1-1-3
第二十一週	安全好社區	1	5-3-1 5-3-2	1. 課前準備 2. 觀察	【人權教育】 1-1-3

臺南市光華高中附設國中部 108 學年度第一學期 八 年級 健體-體育 領域學習課程(調整)計畫

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週(2)節，本學期共(42)節	
課程目標	1. 藉由排球的傳接球動作練習，使學生瞭解排球的基本傳球技術與表現。 2. 體會身體與球的空間位置轉移，使身體各方面能得到均衡的發展。 3. 能說明籃球投射包含哪些動作。、能主動上網搜尋相關資訊，主動探索學習。 4. 能說出各種籃球投射動作要領及應用的時機 5. 能瞭解運動的好處，影響家人共同參與運動以提昇健康體適能。 6. 解運動比賽的規則，運動禮儀、運動員風度 7. 瞭解運動比賽的意義、競賽制度及欣賞運動比賽。					
領域能力指標	1-3-1 3-3-1 4-3-2 6-3-1 7-3-3 3-3-2 4-3-5 6-3-2 3-3-3 5-3-5 6-3-5 3-3-4 3-3-5					
融入之重大議題	【性別平等教育】【人權教育】【家政教育】【生涯發展教育】					
課程架構脈絡						
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標	
第一週	1 桌球-捉摸不定	2	3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-2 4-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】1-4-5 【人權教育】 2-4-1	
第二週	1 桌球- 捉摸不定	2	3-3-2 3-3-3	桌球發球 20 顆	【性別平等教育】1-4-5	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

			3-3-4 4-3-2 4-3-5		【人權教育】 2-4-1
第三週	2 籃球-百步穿楊	2	3-3-2 3-3-3 3-3-4 6-3-2	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】1-4-5 【人權教育】 2-4-1 【家政教育】 4-4-1
第四週	2 籃球-百步穿楊	2	3-3-2 3-3-3 3-3-4 6-3-2	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】1-4-5 【人權教育】 2-4-1 【家政教育】 4-4-1
第五週	2 籃球-百步穿楊	2	3-3-2 3-3-3 3-3-4 6-3-2	籃下投籃 60 秒	【性別平等教育】1-4-5 【人權教育】 2-4-1 【家政教育】 4-4-1
第六週	3 慢速壘球-漂亮出擊	2	1-3-1 3-3-1 3-3-4 4-3-5 6-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】1-4-5

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第七週	3 慢速壘球-漂亮出擊	2	1-3-1 3-3-1 3-3-4 4-3-5 6-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】1-4-5
第八週	4 手球-掌上乾坤	2	1-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-5 6-3-1 6-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】1-4-5 【人權教育】 2-4-1
第九週	4 手球-掌上乾坤	2	1-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-5 6-3-1 6-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】1-4-5 【人權教育】 2-4-1
第十週	5 足球-品頭論足	2	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-5 5-3-5 6-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】1-4-5 【人權教育】 2-4-1
第十一週	5 足球-品頭論足	2	1-3-1 3-3-1	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】1-4-5

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

			3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-5 5-3-5 6-3-5		【人權教育】 2-4-1
第十二週	6 排球-高抬貴手	2	3-3-1 3-3-4 3-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】1-4-5 【人權教育】 2-4-1
第十三週	6 排球-高抬貴手	2	3-3-1 3-3-4 3-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】1-4-5 【人權教育】 2-4-1
第十四週	1 戶外活動-活力滿點	2	1-3-1 3-3-4 4-3-2 5-3-5 6-3-1	1. 觀察 2. 實作及表現	【生涯發展教育】3-4-3
第十五週	2 登山-青山任我行	2	1-3-1 3-3-4 4-3-2 6-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	【生涯發展教育】3-4-3
第十六週	3 場邊啦啦隊-大呼小叫	2	1-3-1 3-3-4 4-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】1-4-5
第十七週	3 場邊啦啦隊-大呼小叫	2	1-3-1 3-3-4	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】1-4-5

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

			4-3-5		
第十八週	4 扯鈴-空舞竹鈴	2	3-3-1 3-3-4 4-3-2 4-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】1-4-5
第十九週	4 扯鈴-空舞竹鈴	2	3-3-1 3-3-4 4-3-2 4-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】1-4-5
第二十週	5 運動與消費-快樂的運動饗宴	2	5-3-5 7-3-3	1. 觀察 2. 實作及表現	【家政教育】 3-4-4
第二十一週	5 運動與消費-快樂的運動饗宴	2	5-3-5 7-3-3	1. 觀察 2. 實作及表現	【家政教育】 3-4-4

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。2

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市光華高中附設國中部 108 學年度第二學期 八 年級 健體-體育 領域學習課程(調整)計畫

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週(2)節，本學期共(42)節
課程目標	1. 主動探索人生不同階段的發展與健康的關係，了解慢性病對健康的威脅，學習有效延遲發病時間及降低得病的風險。 2. 學習急救技巧，並可以在危難時做出正確的處置方式。 3. 安全的運用社區休閒資源，針對社區環境提出維護與改善的環境計畫，促進環境健康。 4. 藉由居家身體活動的可近性，提升個人落實多運動於日常生活中的意義與實踐。 5. 充分熟悉並應用規則，發揮運動技能，以掌握比賽情況，做出最佳運動表現。 6. 了解心肺耐力對於個人身心發展方面的重要性，學會捷泳及水上自救的基本動作，養成對水上活動安全的警覺性。				
領域能力指標	4-3-3 4-3-4 5-3-5 7-3-3 1-3-3 7-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 6-3-1				
融入之重大議題	【環境教育】【生涯發展教育】【性別平等教育】【家政教育】【海洋教育】				
課程架構脈絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週	1 活躍的人生(運動與健康)	2	4-3-3 4-3-4 5-3-5 7-3-3	1. 觀察	【人權教育】 2-2-2 【家政教育】 3-4-3
第二週	2 打造健康人生(終生運動計畫)	2	4-3-2 4-3-3 6-3-6	1. 觀察	【人權教育】 2-2-2 【家政教育】 3-4-3

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第三週	3 運動 SO EASY(居家身體活動)	2	4-3-2 4-3-3 7-3-3	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【人權教育】 2-2-2
第四週	3 運動 SO EASY(居家身體活動)	2	4-3-2 4-3-3 7-3-3	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現	【人權教育】 2-2-2
第五週	1 所向披靡(排球)	2	3-3-1 3-3-4 3-3-5	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現	【生涯發展教育】 3-3-3
第六週	1 所向披靡(排球)	2	3-3-1 3-3-4 3-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 課前準備 ※高手向上擊球	【生涯發展教育】 3-3-3
第七週	2 出奇制勝(羽球)	2	3-3-1 3-3-2 3-3-4 6-3-1	1. 課前準備 2. 實作及表現 3. 觀察 4. 紀錄	
第八週	2 出奇制勝(羽球)	2	3-3-1 3-3-2 3-3-4 6-3-1	1. 課前準備 2. 實作及表現 3. 觀察 4. 紀錄 ※發球 20 顆 (正、反手各 10 顆)	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第九週	3 同舟共濟(合球)	2	3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	【家政教育】 4-4-1
第十週	3 同舟共濟(合球)	2	3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【家政教育】 4-4-1
第十一週	4 限時專送(籃球)	2	3-3-2 3-3-3 3-3-4	1. 觀察 2. 實作及表現	【家政教育】 4-4-1
第十二週	4 限時專送(籃球)	2	3-3-2 3-3-3 3-3-4	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【家政教育】 4-4-1
第十三週	4 限時專送(籃球)	2	3-3-2 3-3-3 3-3-4	1. 觀察 2. 實作及表現	【家政教育】 4-4-1
第十四週	1 運動安全總動員(運動傷害)	2	5-3-3 5-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	【環境教育】 4-3-2
第十五週	2 路遙知馬力(心肺耐力)	2	1-3-1 4-3-3 5-3-5 6-3-1	1. 觀察 2. 實作及表現 ※400 公尺	【性別平等教育】1-1-2 【家政教育】 4-4-1
第十六週	3 跳躍巔峰(跳)	2	1-3-1 3-3-1 4-3-5 5-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【性別平等教育】1-1-2

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第十七週	3 跳躍巔峰(跳)	2	1-3-1 3-3-1 4-3-5 5-3-5	1. 實作及表現 2. 觀察 ※短繩 30 秒	【性別平等教育】1-1-2
第十八週	4 泳往直前(游泳)	2	3-3-1 3-3-4 4-3-3 5-3-1 5-3-3 5-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【人權教育】 2-3-1
第十九週	4 泳往直前(游泳)	2	3-3-1 3-3-4 4-3-3 5-3-1 5-3-3 5-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	【人權教育】 2-3-1
第二十週	4 泳往直前(游泳)	2	3-3-1 3-3-4 4-3-3 5-3-1 5-3-3 5-3-5	1. 觀察 2. 實作及表現	【人權教育】 2-3-1
第二十一週	4 泳往直前(游泳)	2	3-3-1 3-3-4 4-3-3 5-3-1 5-3-3	1. 觀察 2. 實作及表現	【人權教育】 2-3-1