

高雄市立那瑪夏國民中學 102 學年度 八年級上學期

健康科課程教學計畫 撰寫人：趙月萍老師

壹、各單元教學目標

- 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.能夠熟練所學會的急救技能，並在必要時做出最完善的發揮。
- 3.認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。

貳、各單元內涵分析

週次	日期	單元名稱	對應之能力指標	節數	評量方式	重大議題融入教學
預備週	08/19-08/23	預備週				
1	8/26~08/30	1 彩繪兩性關係	1-3-3 1-3-4	1	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄	性別平等教育
2	09/02~09/06	1 彩繪兩性關係	1-3-3 1-3-4	1	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄	性別平等教育
3	09/09~09/13	2 我的身體我作主	1-3-2 1-3-3 1-3-4	1	1.實作及表現 2.觀察 3.分組討論	性別平等教育
4	09/16~09/20	2 我的身體我作主	1-3-2 1-3-3 1-3-4	1	1.實作及表現 2.觀察 3.分組討論	性別平等教育
5	09/23~09/27	1 健康休閒家	4-3-2 5-3-3 6-3-2 6-3-6 7-3-3	1	1.觀察 2.實作及表現	生涯發展教育 家政教育 環境教育
6	09/30~10/04 生命教育月 (10月)	1 健康休閒家	4-3-2 5-3-3 6-3-2 6-3-6 7-3-3	1	1.觀察 2.實作及表現	生涯發展教育 家政教育 環境教育

7	10/07~10/11	2 安全百分百	5-3-3 6-3-6	1	1.觀察 2.分組討論 3.紀錄 4.實作及表現	環境教育
8	10/14~10/18 卡那卡那富 文化週	2 安全百分百	5-3-3 6-3-6	1	1.觀察 2.分組討論 3.紀錄	環境教育
9	10/21~10/25	3 急救一瞬間	5-3-3	1	1.觀察 2.紀錄	家政教育
10	10/28~11/01	3 急救一瞬間	5-3-3	1	1.觀察 2.紀錄	家政教育
11	11/04~11/08	3 急救一瞬間	5-3-3	1	1.觀察 2.紀錄	家政教育
12	11/11~11/15	小組討論、報告				
13	11/18~11/22	小組討論、報告				
14	11/25~11/29	第二次定考				
15	12/02~12/06	1 食品消費高手	2-3-1 2-3-5 7-3-2	1	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄	家政教育
16	12/09~12/13	1 食品消費高手	2-3-1 2-3-5 7-3-2	1	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄	家政教育
17	12/16~12/20	2 做個有型的地球人	2-3-5 7-3-4	1	1.觀察 2.分組討論 3.紀錄	環境教育 家政教育
18	12/23~12/27 國際文化週	2 做個有型的地球人	2-3-5 7-3-4	1	1.觀察 2.分組討論 3.紀錄	環境教育 家政教育
19	12/30~01/03	小組討論、報告				
20	01/06~01/10	複習				
21	01/13~01/17	第三次定考				
22	01/20~01/24 (1/20 課程結束)	課程結束				

# 高雄市立那瑪夏國民中學 102 學年度 八年級下學期

## 健康科課程教學計畫 撰寫人：趙月萍老師

### 壹、各單元教學目標

- 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.學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。
- 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.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。

### 貳、各單元內涵分析

週次	日期	單元名稱	對應之能力指標	節數	評量方式	重大議題 融入教學
1	02/10~02/14 (2/11 開學正式上課)	1 美妙的生命	1-3-3 7-3-1	1	1.課前準備 2.實作及表現	資訊教育 生涯發展教育 家政教育
2	02/17~02/21	2 生命的軌跡	1-3-2 6-3-4 7-3-1	1	1.觀察 2.實作及表現 3.課前準備	資訊教育 生涯發展教育 家政教育
3	02/24~02/28	3 認識慢性病(一)	2-3-2 6-3-4 7-3-1	1	1.觀察 2.實作及表現	家政教育
4	03/03~03/07	3 認識慢性病(一)	2-3-2 6-3-4 7-3-1	1	1.觀察 2.實作及表現	家政教育
5	03/10~03/14	3 認識慢性病(一))	2-3-2 6-3-4 7-3-1	1	1.觀察 2.實作及表現	家政教育
6	03/17~03/21	3 認識慢性病(一))	2-3-2 6-3-4 7-3-1	1	1.觀察 2.實作及表現	家政教育
7	03/24~03/28	1 在人際關係中 成長	6-3-3	1	1.課前準備 2.觀察 3.分組練	人權教育 家政教育
8	03/31~04/03	1 在人際關係中成 長	6-3-3	1	1.課前準備 2.觀察 3.分組練	人權教育 家政教育
9	04/07~04/11	2 經營我的家庭關	6-3-2	1	1.課前準備	人權教育

		係	6-3-3		2.觀察 3.分組練習	家政教育
10	04/14~04/18	2 經營我的家庭關係	6-3-2 6-3-3	1	1.課前準備 2.觀察 3.分組練習	人權教育 家政教育
11	04/21~04/25 本土文化週	3 網路交友停看聽	6-3-2 6-3-3	1	1.觀察 2.分組練習 3.記錄	性別平等教育
12	04/28~05/02	3 網路交友停看聽	6-3-2 6-3-3	1	1.觀察 2.分組練習 3.記錄	性別平等教育
13	05/05~05/09 布農文化週	小組討論、報告				
14	05/12~05/16 5/17-18 教育會考	小組討論、報告（第二次定考）				
15	05/19~05/23	1 健康社區面面觀	7-3-5 5-3-1 5-3-2	1	1.實作及表現 2.觀察 3.分組討論 4.記錄	人權教育
16	05/26~05/30	1 健康社區面面觀	7-3-5 5-3-1 5-3-2	1	1.實作及表現 2.觀察 3.分組討論 4.記錄	人權教育
17	06/03~06/06 6/2 端午節放假	1 健康社區面面觀	7-3-5 5-3-1 5-3-2	1	1.實作及表現 2.觀察 3.分組討論 4.記錄	人權教育
18	06/09~06/13	2 安全好社區	5-3-1 5-3-2	1	1.課前準備 2.實作及表現 3.紀錄	人權教育
19	06/16~06/20 6/13-18 畢業典禮	2 安全好社區	5-3-1 5-3-2	1	1.課前準備 2.實作及表現 3.紀錄	人權教育
20	06/23~06/27	第三次段考				
21	06/30~07/04 (6/30 課程結束)	課程結束				

高雄市立那瑪夏國民中學 102 學年度 八年級上學期

體育科課程教學計畫 撰寫人:趙懷嘉老師

壹、各單元教學目標

1. 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。
2. 透過休閒活動的參與，達到增進健康的目的。

貳、各單元內涵分析

週次	日期	單元名稱	對應之能力指標	節數	評量方式	重大議題融入教學
預備週	08/19-08/23	預備週				
1	8/26~08/30	體適能訓練	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-3 6-3-1 7-3-3	2	1. 觀察 2. 實作及表現	性別平等教育 資訊教育
2	09/02~09/06	體適能測驗				
3	09/09~09/13	捉摸不定(桌球)	3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-2 4-3-5	2	1. 觀察 2. 實作及表現	性別平等教育 資訊教育
4	09/16~09/20	捉摸不定(桌球)	3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-2 4-3-5	2	1. 觀察 2. 實作及表現	性別平等教育 資訊教育
5	09/23~09/27	百步穿楊(籃球)	3-3-2 3-3-3 3-3-4 6-3-2	2	1. 觀察 2. 實作及表現	家政教育 性別平等教育 人權教育
6	09/30~10/04 生命教育月 (10月)	百步穿楊(籃球)	3-3-2 3-3-3 3-3-4 6-3-2	2	1. 觀察 2. 實作及表現	家政教育 性別平等教育 人權教育
7	10/07~10/11	百步穿楊(籃球)	3-3-2 3-3-3	2	1. 觀察 2. 實作及表現	家政教育 性別平等教育

			3-3-4 6-3-2		現	人權教育
8	10/14~10/18 卡那卡那富 文化週	第二次定考				
9	10/21~10/25	高抬貴手(排球)	3-3-1 3-3-4 3-3-5	2	1. 觀察 2. 實作及表 現	性別平等教育 人權教育
10	10/28~11/01	高抬貴手(排球)	3-3-1 3-3-4 3-3-5	2	1. 觀察 2. 實作及表 現	性別平等教育 人權教育
11	11/04~11/08	班際排球比賽				
12	11/11~11/15	班際排球比賽				
13	11/18~11/22	品頭論足(足球)	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-5 5-3-5 6-3-5	2	1. 觀察 2. 實作及表 現	性別平等教育 人權教育
14	11/25~11/29	第二次定考				
15	12/02~12/06	漂亮出擊(慢速 壘球)	1-3-1 3-3-1 3-3-4 4-3-5 6-3-2	2	1. 觀察 2. 實作及表 現	性別平等教育
16	12/09~12/13	漂亮出擊(慢速 壘球)	1-3-1 3-3-1 3-3-4 4-3-5 6-3-2	2	1. 觀察 2. 實作及表 現	性別平等教育
17	12/16~12/20	高抬貴手(排球)	3-3-1 3-3-4 3-3-5	2	1. 觀察 2. 實作及表 現	性別平等教育 人權教育
18	12/23~12/27 國際文化週	高抬貴手(排球)	3-3-1 3-3-4	2	1. 觀察 2. 實作及表	性別平等教育 人權教育

			3-3-5		現	
19	12/30~01/03	活力滿點(戶外活動) 青山任我行(登山)	1-3-1 3-3-4 4-3-2 5-3-5 6-3-1 1-3-1 3-3-4 4-3-2 6-3-5	2	1. 觀察 2. 實作及表現	生涯發展教育 資訊教育
20	01/06~01/10	大呼小叫(場邊啦啦隊) 空舞竹鈴(扯鈴)	1-3-1 3-3-4 4-3-5 3-3-1 3-3-4 4-3-2 4-3-5 5-3-5 7-3-3	1	1. 觀察 2. 實作及表現	性別平等教育 資訊教育
21	01/13~01/17	第三次定考				
22	01/20~01/24 (1/20 課程結束)	課程結束				

高雄市立那瑪夏國民中學 102 學年度 八年級下學期

體育科課程教學計畫 撰寫人:趙懷嘉老師

壹、各單元教學目標

1. 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。
2. 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。

貳、各單元內涵分析

週次	日期	單元名稱	對應之能力指標	節數	評量方式	重大議題融入教學
1	02/10~02/14 (2/11 開學正式上課)	體適能訓練	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-3 6-3-1 7-3-3	2	1. 觀察 2. 實作及表現	性別平等教育 人權教育
2	02/17~02/21	體適能測驗				
3	02/24~02/28	所向披靡(排球)	3-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 6-3-1	2	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 課前準備	生涯發展教育 資訊教育
4	03/03~03/07	所向披靡(排球)	3-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 6-3-1	2	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 課前準備	生涯發展教育 資訊教育
5	03/10~03/14	出奇制勝(羽球)	3-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 6-3-1	3	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 課前準備	生涯發展教育 資訊教育
6	03/17~03/21	出奇制勝(羽球)	3-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 6-3-1	3	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 課前準備	生涯發展教育 資訊教育



7	03/24~03/28	第一次定考				
8	03/31~04/03	同舟共濟(合球)	3-3-2 3-3-3 3-3-4	2	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	生涯教育 資訊教育 性別平等教
9	04/07~04/11	限時專送(籃球)	3-3-2 3-3-3 3-3-4 5-3-3 5-3-5	2	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	性別平等教
10	04/14~04/18	班際桌球比賽				
11	04/21~04/25 本土文化週	班際桌球比賽				
12	04/28~05/02	運動安全總動員 (運動傷害)	5-3-3 5-3-5	2	1. 觀察 2. 實作及表現	環境教育
13	05/05~05/09 布農文化週	路遙知馬力(心 肺耐力)	1-3-1 4-3-3 5-3-5 6-3-1	2	1. 觀察 2. 實作及表現	性別平等教育 家政教育
14	05/12~05/16 5/17-18 教育 會考	第二次定考				
15	05/19~05/23	路遙知馬力(心 肺耐力)	1-3-1 4-3-3 5-3-5 6-3-1	2	1. 觀察 2. 實作及表現	性別平等教育 家政教育
16	05/26~05/30	路遙知馬力(心 肺耐力)	1-3-1 4-3-3 5-3-5 6-3-1	2	1. 觀察 2. 實作及表現	性別平等教育 家政教育
17	06/03~06/06 6/2 端午節放 假	跳躍巔峰(跳) 泳往直前(游泳)	1-3-1 3-3-1 4-3-5 5-3-5	1	1. 觀察 2. 問卷調查 3. 紀錄	性別平等教育
18	06/09~06/13	限時專送(籃球)	3-3-2 3-3-3 3-3-4	2	1. 觀察 2. 實作及表現	性別平等教

			5-3-3 5-3-5		3. 紀錄	
19	06/16~06/20 6/13-18 畢業 典禮	限時專送(籃球)	3-3-2 3-3-3 3-3-4 5-3-3 5-3-5	2	1. 觀察 2. 實作及表 現 3. 紀錄	性別平等教
20	06/23~06/27	第三次段考				
21	06/30~07/04 (6/30 課程結 束)	課程結束				