

# 台南市私立瀛海中學 101 學年度第二學期一年級「健體」學習領域課程計畫

## 一、一年級下學期之學習目標

- 1.從生活中覺察自己飲食的合宜性，建立有益身心的飲食行爲。
- 2.培養維護身體健康的醫療觀念及態度。
- 3.調適兩性差異，落實相互尊以及互助合作的精神。
- 4.分析社會因素對自我健康的影響，並體認自我意識對行爲發展的重要性。
- 5.選擇正確的運動方式，勇於挑戰身體潛能。

## 二、一年級下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	2/18   2/22	1-3-2 2-3-1 7-3-1	1 吃出營養與健康	1.了解營養素對身體組織和功能的影響。 2. 認識消化系統進行消化作用的過程，以及常見的消化系統疾病。 3.能了解有益健康的飲食，以及消化系統的保健方式。	【生涯發展教育】 【家政教育】	3	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄
三	2/26   3/1	2-3-1 2-3-2	2 青春飲食指南	1.學習青少年每日飲食指南。 2.認識不同身體活動量與飲食需求間的關係。 3.了解均衡飲食的意義、重要性及健康飲食原則。	【家政教育】	3	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄
四	3/4   3/8	1-3-2 5-3-1 5-3-4 7-3-1	1 菸害現形記	1.了解菸品成分對人們心理、生理及社會造成的影響。 2.認識菸品與媒體的關係，以及菸害防制法的訂定內容。 3.能有拒絕吸菸及拒吸二手菸的態度。	【人權教育】	3	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄
五	3/11   3/15	5-3-4	2 克癮制勝	1.了解酒、檳榔導致人們成癮的過程及造成的健康問題。 2.了解酒、檳榔對社會、環境的影響。 3.具有拒絕使用酒、檳榔的正向態度。	【人權教育】	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
六	3/18   3/22	5-3-4 6-3-3 7-3-2 7-3-5	3 健康行動全紀錄	1.了解成癮物質濫用的嚴重性。 2.能養成拒絕使用成癮物質的態度。 3.了解行動計畫的實施步驟，進而設計並參與學校或社會上反成癮物質的宣導活動。	【人權教育】	3	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄
七	3/25   3/29	5-3-1 5-3-2	1 環境安全大體檢	1.了解事故傷害的定義及發生原因。 2.認識家庭、學校及交通容易造成事故傷害的場所，學習如何預防事故傷害的發生。 3.熟悉發生火災的因應技能。 4.學習促進安全計畫的實施方式。	【人權教育】	3	1.觀察 2.問卷調查 3.實作及表現 4.分組討論
八	4/1   4/5	5-3-1 5-3-2	2 現代安全新策略	1.了解生活危機種類、發生原因及對人的傷害與影響。 2.培養維護人身安全及提高對環境危機判斷的能力，學習相關的技巧。 3.能將所學運用於實際的生活當中，養成注意安全的習慣。	【環境教育】 【人權教育】	3	1.觀察 2.問卷調查 3.實作及表現 4.分組討論
九	4/8   4/12	3-3-1 5-3-1 5-3-3	3 防暴你我他(實戰防身術)	1.了解防暴的基本概念，並於面對暴力時能有應變之能力。 2.了解實戰防身術的基本概念。 3.了解實戰防身術的動作要領與運用時機。 4.學習實戰防身術的動作與應用技術。 5.能欣賞並評鑑同學的優缺點。 6.能尊重兩性差異與身體自主權，並能合作反抗暴力行為的侵犯。	【人權教育】	3	1.問卷調查 2.討論 3.觀察 4.實作及表現 5.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	4/15   4/19	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-1 4-3-2 4-3-5 5-3-5	1 彈跳之間(桌球)	1.學會反手推(擋)動作要領。 2.學習如何自我挑戰及欣賞別人的優點。 3.培養不屈不撓的精神。 4.學習注意運動環境，避免運動傷害的發生。	【人權教育】	3	1.觀察 2.實作及表現
十一	4/22   4/26	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-5 5-3-5	2 變化自如(羽球)	1.學會羽球擊球法中的髮夾式網前球、挑球與切球。 2.增進身體移動與球路變化的適應能力。 3.促進合作學習的默契。 4.透過簡易比賽，體驗比賽的規則與進行方式，培養公平競爭的精神。	【家政教育】	3	1.觀察 2.實作及表現
十二	4/29   5/3	3-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5	3 天生好手(棒球)	1.了解棒球歷史的沿革與發展。 2.了解打球時應注意之安全事項。 3.了解棒球與慢速壘球規則的不同。 4.學會側肩傳球與拋傳的動作技巧及跑壘的動作要領。 5.能說出各種不同擊球的跑壘方法。 6.養成積極參與、認真學習的態度。 7.培養尊重他人與團隊合作之精神。	【家政教育】	3	1.觀察 2.實作及表現
十三	5/6   5/10	3-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5	3 天生好手(棒球)	1.了解棒球歷史的沿革與發展。 2.了解打球時應注意之安全事項。 3.了解棒球與慢速壘球規則的不同。 4.學會側肩傳球與拋傳的動作技巧及跑壘的動作要領。 5.能說出各種不同擊球的跑壘方法。 6.養成積極參與、認真學習的態度。 7.培養尊重他人與團隊合作之精神。	【家政教育】	3	1.觀察 2.實作及表現 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	六大議題	節數	評量方式或備註
十四	5/13   5/17	1-3-1 3-3-4 3-3-5 6-3-2 6-3-5	1 男生女生配 (合作玩球)	1.知道男女生運動時的個別差異。 2.知道混合運動的意義。 3.學習兩性互助以達成目標。 4.培養互助合作的精神。 5.學習尊重不同性別的個體。	【性別平等教育】	3	1.觀察 2.實作及表現
十五	5/20   5/24	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4	2 掌中妙技(籃球)	1.了解運球在比賽中的重要性。 2.了解並學會各種運球方式。 3.熟練各種運球的方法。 4.培養互助合作的精神。 5.養成遵守規範並尊重他人的行為。	【性別平等教育】	3	1.觀察 2.實作及表現
十六	5/27   5/31	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4	3 掌中妙技(籃球)	1.了解運球在比賽中的重要性。 2.了解並學會各種運球方式。 3.熟練各種運球的方法。 4.培養互助合作的精神。 5.養成遵守規範並尊重他人的行為。	【性別平等教育】	3	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現
十七	6/3   6/7	1-3-1 3-3-1 3-3-4 3-3-5	2 雷霆萬鈞(排球)	1.了解並欣賞國際間的排球賽事。 2.學會排球基本發球與接球技術。 3.了解排球基本規則。 4.學習團隊合作並尊重對手。 教學計畫表	【性別平等教育】	3	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現
十八	6/10   6/14	1-3-1 5-3-5	1 身心靈合一 (瑜伽)	1.了解瑜伽的歷史、內涵及益處。 2.學會安全的執行瑜伽運動。 3.學會瑜伽的呼吸法、體位法及冥想法。 4.培養終生運動的習慣。	【家政教育】	3	1.觀察 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	六大議題	節數	評量方式或備註
十九	6/17   6/21	1-3-1 3-3-1 5-3-5	2 律動之美(地板運動)	1.了解體操運動項目種類，與競技體操地板整套動作的編配要素。 2.了解競技體操相關的運動安全概念。 3.了解平衡、跳躍、翻滾與支撐等動作的運動概念，與日常生活的運用。 4.體驗體操遊戲的樂趣，進而增進個人健康與體能。 5.培養團隊合作與公平競爭的美德。 6.培養崇德好禮、遵守紀律的運動風範。	【性別平等教育】	3	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現
二十	6/24   6/28	3-3-1 3-3-4 4-3-1 4-3-2 4-3-5 5-3-5	3 活靈活現(扯鈴)	1.了解扯鈴運動的發展。 2.學會扯鈴繞線運鈴的進階技巧。 3.學會扯鈴金蟬脫殼、蜻蜓點水、蜘蛛結網等基礎動作。 4.學會運用扯鈴基礎動作串連成組合動作。 5.學習如何自我挑戰及欣賞別人的優點。 6.學習注意運動環境，避免運動傷害的發生。	【家政教育】	3	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現