

# 台南市私立瀛海中學 103 學年度第二學期二年級「健體」學習領域課程計畫

## 一、二年級下學期之學習目標

- 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.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。

## 二、二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	重大議題	節數	評量方式或備註
二	2/23   2/27	1-3-2 6-3-4 7-3-1	2 生命的軌跡	1.能知道人生可能經歷的階段及主要的發展任務。 2.能了解每個人的成長經驗、健康狀態不同且珍貴，學習尊重他人的生命經驗。 3.能知道影響身體健康狀態的可能因素。 4.認識面對死亡或失落事件發生時，在世者的心路歷程及心理調適。	【資訊教育】 【生涯發展教育】 【家政教育】	3	1.觀察 2.課前準備 3.紀錄 4.實作及表現
三	3/2   3/6	2-3-2 6-3-4 7-3-1	3 認識慢性病 (一)	1.知道慢性病是國人主要的死亡原因，並了解其中的影響因素。 2.認識臺灣第一大死因—癌症，並了解不同癌症的致癌因素及預防方法。 3.認識心血管疾病之高血壓、冠心病、腦中風的成因及預防方法。 4.能夠關心家人與自己的健康狀態。	【家政教育】	3	1.觀察 2.課前準備 3.紀錄 4.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	重大議題	節數	評量方式或備註
四	3/9   3/13	2-3-2 6-3-4 6-3-6 7-3-1	4 認識慢性病 (二)	1.認識腎臟病及其病變的因素、前兆，並學習注意自己的身體變化。 2.認識常見糖尿病的種類及預防方法。 3.能夠關心家人與自己的健康狀態。 4.學習面對病患的技巧與安慰病患的方式。	【家政教育】	3	1.觀察 2.實作及表現
五	3/16   3/20	6-3-3	1 在人際關係中成長	1.認識人際關係的各個層面。 2.知道如何改善自己的人際關係。 3.了解衝突如何發生。 4.知道如何理智的面對並處理衝突。	【人權教育】 【家政教育】	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
六	3/23   3/27	6-3-2 6-3-3	2 經營我的家庭關係	1.認識家庭的種類與功能，並探討家庭對個人發展的影響。 2.認識心理親屬的意義，與了解其具有家庭功能的屬性。 3.學習增進良好家庭關係的方法。 4.認識家庭暴力的發生與其因應原則。	【人權教育】 【家政教育】	3	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現
七	3/30   4/3	6-3-2 6-3-3	3 網路交友停看聽	1.能說明科技發達對人際互動所帶來的正負面影響。 2.能了解網路交友的注意事項，並願意建立正向且良好的網路內外人際互動。 3.能了解網路成癮的原因及避免成癮的方式。	【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.分組練習
八	4/6   4/10	7-3-5	1 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.能分析健康安全社區的要素。	【人權教育】	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.課前準備 5.分組練習

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	重大議題	節數	評量方式或備註
九	4/13   4/17	5-3-1 5-3-2	2 安全好社區	1.了解影響社區安全的因素。 2.認識與社區安全相關的法令規定。	【人權教育】	3	1.課前準備 2.觀察 3.分組練習
十	4/20   4/24	4-3-3 4-3-4 5-3-5 7-3-3 4-3-2 4-3-3 6-3-6	2 打造健康人生(終生運動計畫) 1 活躍的人生(運動與健康)	【活躍的人生(運動與健康)】 1.了解運動與健康的關係。 2.了解運動對健康促進的效益。 3.體認身體活動的重要性，並知道如何增進自我的身體活動量。 【打造健康人生(終生運動計畫)】 1.認識終生運動對自我健康管理的重要性。 2.知道如何為自己設計及選擇終生運動項目。 3.透過成功範例的介紹，讓學生體認終生運動的好處。 4.學會建立並維持終生運動習慣。	【人權教育】 【家政教育】	3	1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論 4.課前準備 5.記錄
十一	4/27   5/1	4-3-2 4-3-3 7-3-3	3 運動 SO EASY(居家身體活動)	1.認識居家環境從事規律運動的可能性及方便性。 2.運用居家環境可利用之簡易輔助器材，培養建立居家自我運動計畫。 3.透過實施簡易居家身體活動，達到運動強身的目的及培養終生運動的習慣。	【人權教育】	3	1.觀察 2.實作及記錄 3.分組討論
十二	5/4   5/8	3-3-1 3-3-4 3-3-5	1 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。 2.了解排球扣球技術的手腕與腰部的運用。 3.學會排球扣球技術的種類與動作要領。 4.在練習中能與同學互相配合以達到練習的效果。 5.在比賽中，能觀察、欣賞並記錄同儕的表現。	【生涯發展教育】	3	1.觀察 2.實作及表現 3.課前準備

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	重大議題	節數	評量方式或備註
十三	5/11   5/15	3-3-1 3-3-2 3-3-4 6-3-1	2 出奇制勝(羽球)	1.複習頭上方正手擊球動作、力道控制及移位擊球之練習方式。 2.了解正拍高遠球的原理及動作要領。 3.學會正確移位腳步，並能精確控制回擊不同來向之球。 4.熟悉正式比賽規則及基本戰術，並應用於對打中。 5.培養對組合練習之設計能力，以改善自我缺點。 6.提高參與過程之體驗深度，激發對羽球運動的興趣，培養欣賞與參與的能力。		3	1.課前準備 2.實作及表現 3.觀察 4.記錄
十四	5/18   5/22	3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5	3 同舟共濟(合球)	1.知道合球比賽的精神。 2.了解合球的進階得分技術與使用時機。 3.學會一對一單打及卡位的技術。 4.了解合球比賽基本陣型。 5.培養兩性互助合作的精神。 6.尊重不同性別的個體。	【家政教育】	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
十五	5/25   5/29	3-3-2 3-3-3 3-3-4	4 限時專送(籃球)	1.了解傳接球在比賽中的重要性。 2.了解並學會各種傳接球方式。 3.熟練各種傳接球的方法。 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。	【家政教育】	3	1.觀察 2.實作及表現
十六	6/1   6/5	5-3-3 5-3-5	1 運動安全總動員(運動傷害)	1.認識運動傷害的意義與分類。 2.了解急性與慢性運動傷害的種類。 3.熟練急性運動傷害的處理方式。 4.了解各種熱傷害的症狀及其處理原則。 5.建立正確的運動傷害防護觀念。	【環境教育】	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	重大議題	節數	評量方式或備註
十七	6/8   6/12	1-3-1 4-3-3 5-3-5 6-3-1	2 路遙知馬力 (心肺耐力)	1.了解心肺耐力對於個人身心發展的重要。 2.了解增進心肺耐力的運動方式。 3.學會測量運動強度的方法。 4.學會增進心肺耐力的運動技能。 5.培養努力不懈的精神和毅力。 6.養成規律運動的習慣。	【性別平等教育】 【家政教育】	3	1.觀察 2.實作及表現
十八	6/15   6/19	1-3-1 3-3-1 4-3-5 5-3-5	3 跳躍巔峰(跳)	1.了解跳是人類與生俱來的本能及跳在生活中的應用。 2.了解跳高與跳遠相關的規則與趣聞。 3.了解並力行跳高與跳遠的運動安全守則。 4.學會跳高與跳遠的動作要領與練習方法。 5.培養主動參與、團隊合作的精神。 6.能規畫並實踐自己增進跳躍能力的運動計畫。	【性別平等教育】	3	1.紀錄 2.問卷調查 3.觀察
十九	6/22   6/26	3-3-1 3-3-4 4-3-3 5-3-1 5-3-3 5-3-5	4 泳往直前(游泳)	1.認識運動傷害的意義與分類。 2.了解急性與慢性運動傷害的種類。 3.熟練急性運動傷害的處理方式。 4.了解各種熱傷害的症狀及其處理原則。 5.建立正確的運動傷害防護觀念。	【人權教育】	3	1.觀察 2.實作及表現 3.記錄

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	重大議題	節數	評量方式或備註
廿	6/29   6/30	1-3-2 1-3-3 3-3-1 3-3-4 4-3-3 5-3-1 5-3-2 5-3-3 5-3-5 6-3-2 6-3-3 6-3-4 7-3-1	複習全冊	1.能知道懷孕的症狀、身體與心裡產生的變化。 2.認識面對死亡或失落事件發生時，在世者的心路歷程及心理調適。 3.認識社區安全相關法律規定，針對社區環境環境問題提出維護與改善的計畫。 4.了解衝突如何發生，知道如何理智的面對並處理衝突。 5.體認身體活動的重要性，並知道如何增進自我的身體活動量。 6.認識終生運動對自我健康管理	【人權教育】 【資訊教育】 【生涯發展教育】 【家政教育】		1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄 4.實作及表現 5.分組討論