

# 台南市私立瀛海中學 105 學年度第一學期二年級「健體」學習領域課程計畫

## 一、二年級上學期之學習目標

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。
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。

## 二、二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	重大議題	節數	評量方式或備註
一	8/28-9/3	1-3-3 1-3-4	1 彩繪兩性關係	1. 了解與異性溝通的方法，並能區分欣賞與愛的不同。 2. 能健康邀約對方並安排安全愉快的約會活動。 3. 能學會不過度追求，不讓被追求者產生困擾。	【性別平等教育】	3	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄
二	9/4-9/10	1-3-2 1-3-3 1-3-4	2 我的身體我作主 1 彩繪兩性關係	【彩繪兩性關係】 1. 能分析婚前或未成年性行為發生與否的原因，並能做出明智的抉擇。 2. 能了解婚前性行為發生後可能有的結果、處理的方式及所負的法律責任。 3. 能健康面對分手，了解提出分手的原則與面對分手的心理調適。【我的身體我作主】 1. 學會掌握與別人接觸的身體界線。 2. 能了解何謂性騷擾，並於面對性騷擾時，能有應變能力。 3. 知道性騷擾所要負的法律責任並學會處理性騷擾的情境。	【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	重大議題	節數	評量方式或備註
三	9/11-9/17	1-3-2 1-3-3 1-3-4	2 我的身體我作主	1.面對色情媒體資訊時，能有適度自我控制的態度。 2.能了解何謂約會性侵害，學會拒絕約會性侵害的原則。	【性別平等教育】	3	1.實作及表現 2.觀察 3.分組討論
四	9/18-9/24	4-3-2 5-3-3 6-3-2 6-3-6 7-3-3	2 安全百分百 1 健康休閒家	【健康休閒家】 1.建立正確的休閒觀念，了解休閒對生活的重要性。 2.認識各類休閒活動，從事適合自己能力及興趣的休閒活動。 3.選擇適切的休閒資訊、裝備與場所，以實踐健康的休閒生活。 4.規畫及參與個人、家庭的休閒活動。 【安全百分百】 1.建立正確的急救觀念，並認識簡單的原則及急救方法。	【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】	3	1.觀察 2.實作及表現
五	9/25-10/1	5-3-3 6-3-6	2 安全百分百	1.學會各種急救方式。 2.靈活運用不同的急救法於不同情境之中。	【環境教育】	3	1.觀察 2.分組討論 3.紀錄 4.實作及表現
六	10/2-10/8	5-3-3	3 急救一瞬間	1.建立正確的水上安全觀念。 2.了解心肺復甦術的原則概念及步驟。 3.學會正確的心肺復甦術實施過程，並能使用於正確的情境之下。	【環境教育】	3	1.觀察 2.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	重大議題	節數	評量方式或備註
七	10/9-10/15	2-3-1 2-3-5 7-3-2	1 食品消費高手	1.能說出農藥、食品添加物的作用及使用不當時對人體可能產生的影響。 2.能體認食物本身可能隱藏的危機，並願意學習對健康有益的選購及處理食物的方法。 3.能指出判斷含較少農藥及合法食品添加物的方法。 4.能認識食品營養標示的意義，以運用於日常生活中做為選擇食品時的參考。 5.能確實盡到守法監督、不貪小便宜的消費責任，以阻止不安全的食品在市面上販售。	【家政教育】	3	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄
八	10/16-10/22	2-3-5 7-3-4	2 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.學習健康飲食消費方式，使地球永續經營。	【環境教育】 【家政教育】	3	1.觀察 2.分組討論 3.紀錄
九	10/23-10/29	3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-2 4-3-5	1 捉摸不定(桌球)	1.學會正手平擊及正手發下旋球技術之要領。 2.蒐集臺灣殘障桌球好手的故事，並學習他們殘而不廢的奮鬥精神。 3.培養終生運動的習慣。 4.主動積極參與休閒活動。 5.培養團隊合作及互助的精神。 6.了解社區或學校桌球活動，並試著去參與。	【性別平等教育】 【人權教育】	3	1.觀察 2.實作及表現
十	10/30-11/5	3-3-2 3-3-3 3-3-4 6-3-2	2 百步穿楊(籃球)	1.了解並學會籃球投籃及上籃的方法，以及各種投籃方式的使用時機。 2.肯定自我的能力並能主動參與。 3.建立良好的人際關係。 4.能重視團隊並培養互助合作的精神。	【性別平等教育】 【人權教育】 【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	重大議題	節數	評量方式或備註
十一	11/6-11/12	3-3-2 3-3-3 3-3-4 6-3-2	2 百步穿楊(籃球)	1.了解並學會籃球投籃及上籃的方法，以及各種投籃方式的使用時機。 2.肯定自我的能力並能主動參與。 3.建立良好的人際關係。 4.能重視團隊並培養互助合作的精神。	【性別平等教育】 【人權教育】 【家政教育】	3	1.觀察 2.實作及表現
十二	11/13-11/19	1-3-1 3-3-1 3-3-4 4-3-5 6-3-2	3 漂亮出擊(慢速壘球)	1.了解慢速壘球的起源與基本裝備。 2.了解比賽防守陣型的各個位置及用意。 3.了解慢速壘球的規則。 4.學會踩壘接球及觸殺的動作要領。	【性別平等教育】	3	1.觀察 2.實作及表現
十三	11/20-11/26	1-3-1 3-3-1 3-3-4 4-3-5 6-3-2	3 漂亮出擊(慢速壘球)	1.學會踩壘接球及觸殺的動作要領。 2.學會投手投球的動作要領。 3.養成遵守規則服從裁判的運動精神。 4.養成誠實、團隊合作的運動家風範。	【性別平等教育】	3	1.觀察 2.實作及表現
十四	11/27-12/3	1-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-5 6-3-1	4 掌上乾坤(手球)	1.認識手球及其發展現況。 2.了解傳接球、運球及射門的要領與方法。 3.學會運球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。 4.學習欣賞他人優點及能欣賞手球運動。 5.培養自我肯定、尊重他人及團隊合作之精神。	【性別平等教育】 【人權教育】	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
十五	12/4-12/10	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-5 5-3-5 6-3-5	5 品頭論足(足球)	1.了解踢球、頭頂球的動作要領。 2.了解足球比賽與遊戲的方法與規則。 3.學習踢球、頭頂球的動作，且能運用於比賽中。 4.培養團隊合作的精神。 5.體驗與享受足球比賽的樂趣，並發展足球運動潛能。 6.透過足球運動促進個體成長。 7.遵守比賽規則並隨時注意安全。	【性別平等教育】 【人權教育】	3	1.觀察 2.實作及表現
十六	12/11-12/17	3-3-1 3-3-4 3-3-5	6 高抬貴手(排球)	1.了解排球比賽中球場上每個位置的重要性。 2.學會高手傳球的技術。 3.了解高手傳球的方向運用。 4.培養團隊合作的精神與態度。	【性別平等教育】 【人權教育】	3	1.觀察 2.實作及表現
十七	12/18-12/24	1-3-1 3-3-4 4-3-2 5-3-5 6-3-1	1 活力滿點(戶外活動)	1.了解從事休閒運動的益處。 2.認識直排輪、健走及攀岩等休閒運動。 3.學會直排輪、健走及攀岩之基本概念。 4.能夠選擇自己喜愛的休閒運動。 5.培養從事休閒運動的習慣。	【生涯發展教育】	3	1.觀察 2.實作及表現
十八	12/25-12/31	1-3-1 3-3-4 4-3-2 6-3-5	2 青山任我行(登山)	1.了解登山的益處。 2.認識登山的方法及登山安全知識。 3.能夠擬訂登山計畫並付諸行動。 4.培養正確的休閒運動觀念。 5.養成休閒運動的習慣。	【生涯發展教育】	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
十九	1/1-1/7	1-3-1 3-3-4 4-3-5	3 大呼小叫(場邊啦啦隊)	1.了解場邊啦啦隊的由來。 2.了解場邊啦啦隊的功用及運動概念。 3.學會場邊啦啦隊的口號、手部動作、簡易舞蹈及其組合。 4.學會如何編創場邊啦啦隊。 5.培養團隊合作的精神。	【性別平等教育】	3	1.觀察 2.實作及表現
廿十	1/8-1/14	3-3-1 3-3-4 4-3-2 4-3-5 5-3-5 7-3-3	5 快樂的運動饗宴(運動與消費) 4 空舞竹鈴(扯鈴)	【空舞竹鈴(扯鈴)】 1.了解扯鈴、扯鈴比賽的種類及方式。 2.學會扯鈴仰觀星斗、望月、倒掛金鐘及金龍繞玉柱等基本動作。 3.學會運用扯鈴基礎動作串連成組合動作。 4.學會自我挑戰及欣賞別人的優點。 5.學會注意運動環境，避免運動傷害的發生。 【快樂的運動饗宴(運動與消費)】 1.認識運動產品的種類。 2.了解運動鞋及運動服裝的選擇方法。 3.能選擇適當的運動鞋及運動服裝。 4.能選擇安全的運動消費場所。 5.養成良好的運動習慣。	【家政教育】 【性別平等教育】	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
廿一	1/15-1/21	1-3-2 1-3-3 1-3-4 2-3-1 2-3-5 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-2 4-3-5 5-3-3 6-3-2 6-3-6 7-3-2 7-3-3 7-3-4	複習全冊	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.認識青少年婚前性行為、約會強暴、墮胎等的責任與後果。 3.了解法律對性的規範，避免性危害發生。 4.學會正確的心肺復甦術實施過程並能使用於正確的情境中。 5.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。 6.認識目前流行的食品及其功能，學習應用媒體廣告的訊息，理智選擇適合的食品。 7.認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。 8.藉由多元的運動參與，享受運動樂趣，並培養守法的行為規範。 9.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。 10.能在團體練習中，積極參與各項身體活動，並進而欣賞各項運動競賽，激勵自我與他人。 11.了解從事休閒活動必備的安全知識。 12.透過休閒活動的參與，達到增進健康的目的。	【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【人權教育】	3	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.分組討論 5.紀錄