

台南市私立光華女中附設國中部 101 學年度第一學期 二 年級 康軒 版 健體 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	六大議題	節數	評量方式或備註
一	8/27 8/31			準備週		1	
二	9/3 9/7	1-3-2 1-3-3 1-3-4	1 彩繪兩性關係、 2 我的身體我作主	【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。 4.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，了解發生後可能有的結果、處理的方式及所負的法律責任。 6.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	六大議題	節數	評量方式或備註
三	9/10 9/14	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	9/17 9/21	4-3-2 5-3-3 6-3-2 6-3-6 7-3-3	1 健康休閒家、 2 安全百分百	【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。 2.學會各種急救方式。 3.靈活運用不同的急救法於不同情境之中。	【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】	3	1.觀察 2.分組討論 3.紀錄 4.實作及表現
五	9/24 9/28	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 3.實作及表現
六	10/1 10/5	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

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
七	10/8 10/12	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
八	10/15 10/19			(17-19日)第一次成績考查。		3	
九	10/22 10/26	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	10/29 11/2	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
十一	11/5 11/9	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

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
十一	11/1 2 3-3-4 11/1 6	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
十三	11/1 9 3-3-4 11/2 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
十四	11/2 6 3-3-4 11/3 0	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
十五	12/3 12/7			第二次成績考查。		3	
十六	12/1 0 3-3-5 12/1 4	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

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
十七	12/17 12/21	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	12/24 12/28	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
十九	12/31 1/4	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

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
二十	1/7 1/11	3-3-1 3-3-4 4-3-2 4-3-5 5-3-5 7-3-3	4 空舞竹鈴(扯鈴)、 5 快樂的運動饗宴(運動與消費)	【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
二十一	1/14 1/18		複習全冊	(15-17 日)期末成績考查。		3	