

C13各年級領域課程計畫

臺南市 立後壁國民中學 107 學年度第 1 學期二年級康軒版健體領域學校課程計畫

(一) 二年級上學期之學習目標

- 透過活動，學習兩性相處、不侵犯他人及保護自己的能力。
- 學習拒絕性愛與毒品的誘惑，擁有健康人生。
- 認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。
- 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。
- 透過休閒活動的參與，達到增進健康的目的。

(二) 二年級上學期各單元內涵分析

月份	週別	日	一	二	三	四	五	六	成績考查&作業抽查	能力指標	對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	重大議題或其他能力指標	節數	評量方法或備註
7	暑 /1	26	27	28	29	30	31	01		1-3-3 1-3-4 3-3-2 3-3-3	第1章彩繪兩性關係 第1章捉摸不定(桌球)	了解與異性溝通的方法，並能區分欣賞與愛的不同。 1.學會正手平擊及正手發下旋球技術之要領。	【性別平等】【人權】	3	形成性評量/ 總結性評量
		02	03	04	05	06	07	08		3-3-4 4-3-2 4-3-5	第1章彩繪兩性關係 第1章捉摸不定(桌球)	能健康邀約對方並安排安全愉快的約會活動。 培養終生運動的習慣	【性別平等】【人權】		
		09	10	11	12	13	14	15			第1章彩繪兩性關係 第1章捉摸不定(桌球)	能學會不過度追求，不讓被追求者產生困擾。 主動積極參與休閒活動	【性別平等】【人權】		
		16	17	18	19	20	21	22			第1章彩繪兩性關係 第1章捉摸不定(桌球)	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。 培養團隊合作及互助的精神	【性別平等】【人權】		
	7/8	23	24	25	26	27	28	29		1-3-2 1-3-3	第2章我的身體我作主 第2章百步穿楊(籃球)	學會掌握與別人接觸的身體界線。 了解籃球投籃及上籃的方法	【性別平等】【家政】	3	形成性評量/ 總結性評量
		30	01	02	03	04	05	06		1-3-4 3-3-2 3-3-3	第2章我的身體我作主 第2章百步穿楊(籃球)	.能了解何謂性騷擾，並於面對性騷擾時，能有應變能力 肯定自我的能力並能主動參與	【性別平等】【家政】		
		07	08	09	10	11	12	13		3-3-4 6-3-2	第2章我的身體我作主 第2章百步穿楊(籃球)	面對色情媒體資訊時，能有適度自我控制的態度 建立良好的人際關係	【性別平等】【家政】		
		14	15	16	17	18	19	20		1-3-2 1-3-4	第1章健康的愛、安全的性 第2章百步穿楊(籃球)	了解性病的種類與症狀。 能重視團隊並培養互助合作的精神。	【性別平等】【家政】		
8/9	8	21	22	23	24	25	26	27		7-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 6-3-2	第1章健康的愛、安全的性 第2章百步穿楊(籃球)	了解性病的預防方法。	【性別平等】【家政】	3	形成性評量/ 總結性評量
		28	29	30	31	01	02	03		1-3-2 1-3-4 7-3-1 1-3-1 3-3-1 3-3-4 4-3-5	第1章健康的愛、安全的性 第3章漂亮出擊(足壘球)	培養從事安全性行為的態度。 了解足壘球的起源與基本裝備	【性別平等】		
9		04	05	06	07	08	09	10		5-3-4 1-3-1 3-3-1 3-3-4 4-3-5	第2章致命的迷幻世界 第3章漂亮出擊(足壘球)	了解藥物濫用的定義、認識毒品的種類及所引發的相關法律議題。 了解比賽防守陣型的各個位置及用意。	【家政】【人權】	3	形成性評量/ 總結性評量

	12	11	12	13	14	15	16	17		5-3-4 1-3-1 3-3-1 3-3-4 4-3-5 5-3-5 6-3-5	第 2 章致命的迷幻世界 第 5 章品頭論足(足球) 第 2 章致命的迷幻世界 第 5 章品頭論足(足球) 第 2 章致命的迷幻世界 第 5 章品頭論足(足球)	認識各類毒品及其作用，同時了解毒品對於人體的危害。 了解足壘球的規則 了解毒品對於生理、心理與社會的影響。 了解足壘球的規則 建立拒絕毒品的正面觀念並培養對毒品的正確態度。 了解足壘球的規則	【家政】【人權】 【性別平等】 【家政】【人權】 【性別平等】 【家政】【人權】 【性別平等】	3	形成性評量/ 總結性評量 形成性評量/ 總結性評量 形成性評量/ 總結性評量
	13	18	19	20	21	22	23	24							
9/10	14	25	26	27	28	29	30	01							
	15	02	03	04	05	06	07	08		2-3-1 2-3-5 7-3-2 1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-5 5-3-5 6-3-5	第 1 章食品消費高手 第 5 章品頭論足(足球)	能說出農藥、食品添加物的作用及使用不適時對人類可能產生的影響 了解足壘球的規則	【家政】 【性別平等】	3	形成性評量/ 總結性評量
10	16	09	10	11	12	13	14	15		2-3-1 2-3-5 7-3-2 3-3-1 3-3-4 3-3-5	第 1 章食品消費高手 第 6 章高抬貴手(排球)	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。 了解排球比賽中球場上每個位置的重要性	【家政】 【性別平等】	3	形成性評量/ 總結性評量
	17	16	17	18	19	20	21	22			第 1 章食品消費高手 第 6 章高抬貴手(排球)	能判斷含較少農藥及合法食品添加物的方法 學會高手傳球的技術	【家政】 【性別平等】	3	形成性評量/ 總結性評量
10/11	18	23	24	25	26	27	28	29			第 1 章食品消費高手 第 6 章高抬貴手(排球)	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。 了解高手傳球的方向運用	【家政】 【性別平等】	3	形成性評量/ 總結性評量
	19	30	31	01	02	03	04	05		2-3-5 7-3-4	第 2 章做個有型的地球人 第 6 章高抬貴手(排球)	.體會、省思生活周遭的飲食問題 培養團隊合作的精神與態度	【環境】【品德】 【性別平等】【人權】	3	形成性評量/ 總結性評量
	20	06	07	08	09	10	11	12		3-3-1 3-3-4 3-3-5	第 2 章做個有型的地球人 第 6 章高抬貴手(排球)	從生態觀點認識世界的飲食問題 培養團隊合作的精神與態度	【環境】【品德】 【性別平等】【人權】	3	形成性評量/ 總結性評量
11	21	13	14	15	16	17	18	19		2-3-5 7-3-4 3-3-1 3-3-4	第 2 章做個有型的地球人 第 4 章空舞竹鈴(扯鈴)	認識飲食消費習慣、自然科技對飲食環境的影響。 了解扯鈴、扯鈴比賽的種類及方式。	【環境】【品德】 【性別平等】【人權】	3	形成性評量/ 總結性評量

臺南市立後壁國民中學 107 學年度第 2 學期二年級康軒版健體領域學校課程計畫

(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.學習急救技巧，並可以在危難時做出正確的處置方式。
- 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) 二年級下學期各單元內涵分析

月份	週別	日	一	二	三	四	五	六	成績考查&作業抽查	能力指標	對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	重大議題或其他能力指標	節數	評量方法或備註
2	1	10	11	12	13	14	15	16		1-3-3 6-3-4 4-3-2 4-3-3 6-3-6	第 1 章美妙的生命 第 2 章打造健康人生(終生運動計畫)	認識自然受孕、人工受孕或試管嬰兒的過程。 知道如何為自己設計及選擇終生運動項目	【資訊】【家政】 【人權】	3	形成性評量/ 總結性評量
	2	17	18	19	20	21	22	23			第 1 章美妙的生命 第 2 章打造健康人生(終生運動計畫)	能知道懷孕的症狀、身體與心理產生的變化 透過成功範例的介紹，讓學生體認終生運動的好處			
2/3	3	24	25	26	27	28	01	02		1-3-3 6-3-4 3-3-1 3-3-4 3-3-5	第 1 章美妙的生命 第 1 章所向披靡(排球)	了解胎兒在母體內生長情形 了解排球扣球技術在比賽中角色扮演的重要性	【資訊】【家政】 【生涯規劃】	3	形成性評量/ 總結性評量
	4	03	04	05	06	07	08	09			第 2 章生命的軌跡 第 1 章所向披靡(排球)	能知道人生可能經歷的階段及主要的發展任務 了解排球扣球技術的手腕與腰部的運用			
3	5	10	11	12	13	14	15	16		3-3-4 3-3-5	第 2 章生命的軌跡 第 1 章所向披靡(排球)	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。 了解排球扣球技術的手腕與腰部的運用	【資訊】【家政】 【生涯規劃】	3	形成性評量/ 總結性評量
	6	17	18	19	20	21	22	23			第 2 章生命的軌跡 第 1 章所向披靡(排球)	.能知道影響身體健康狀態的可能因素。 了解排球扣球技術的手腕與腰部的運用			
3/4	7	24	25	26	27	28	29	30		2-3-2 6-3-4 7-3-1 5-3-3 5-3-5	第 3 章認識慢性病(一) 第 1 章運動安全總動員(運動傷害)	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。 認識運動傷害的意義與分類	【家政】【環境】	3	形成性評量/ 總結性評量
	8	31	01	02	03	04	05	06			第 3 章認識慢性病(一) 第 1 章運動安全總動員(運動傷害)	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。 認識運動傷害的意義與分類			
4	9	07	08	09	10	11	12	13		第 4 章認識慢性病(二) 第 1 章運動安全總動員(運動傷害)	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。 認識運動傷害的意義與分類	【家政】【環境】	3	形成性評量/ 總結性評量	
	10	14	15	16	17	18	19	20			第 4 章認識慢性病(二) 第 1 章運動安全總動員(運動傷害)	認識常見糖尿病的種類及預防方法 .了解急性與慢性運動傷害的種類。			

