

國立高餐大附中 106 學年度七年級第一學期 健康與體育課程計畫表

學習總目標：

1. 探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康水準。並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含意。
2. 了解青春期身心需求，在生活中展現青春活力，並養成規律運動的習慣以促進健康。
3. 培養維護身體健康的均衡飲食觀念及態度。
4. 主動參與健康與體育活動，以促進自我肯定與實現。經由個人與團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。
5. 培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
1	08/30~09/01	8/29 正式上課	第一篇健康起跑點 第1章全人的健康	1. 透過「世界衛生組織」對健康的定義，使學生了解真正的健康必須兼顧身體、心理、社會三方面健康。 2. 蒐集自己的生長資料，認識人身體構造與系統的運作，了解自己身體、心理、心靈以及社會關係的健康。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【性別平等教育】 2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。	1. 問答：是否能認真回應教師的問題。 2. 觀察：是否認真參與討論。 3. 實作：是否確實針對自己的健康狀況勾選。

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
2	09/04~ 09/08		第一篇健康 起跑點 第1章全人的健康	蒐集自己的生長資料，認識人身體構造與系統的運作，了解自己身體、心理、心靈以及社會關係的健康。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【性別平等教育】 2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 問答：是否能正確回答出各系統的主要功能。 3. 實作：是否能確實針對自己的心理狀態做勾選。 4. 實作：是否能確實針對自己的與同儕間的社會關係做勾選。
3	09/11~ 09/15		第一篇健康 起跑點 第1章全人的健康	1. 透過「生命中的價值」活動，刺激學生思索人生的價值與目標，進而了解健康的重要。 2. 檢視自己的生活習慣，努力經營自己的健康。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【性別平等教育】 2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能認真填寫活動中的問題。

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
4	09/18~ 09/22		第一篇健康 起跑點 第 2 章青春期的健康	藉由「自己的成長紀錄」活動了解青春生理、心理、社會的變化，進而關心自己青春期的健康。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春不同性別者的身心發展與差異。	1. 問答：能說出自己青春期身體的改變，以及心理與社會適應的改變。 2. 觀察：是否能認真聆聽。
5	09/25~ 09/29		第一篇健康 起跑點 第 2 章青春期的健康	1. 介紹男女性的生殖器官構造以及各部位的功能。 2. 講解青春男女生的生理衛生應如何妥善的處理。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春不同性別者的身心發展與差異。	1. 問答：能說出自己青春期心理與社會適應的改變。 2. 觀察：是否能認真聆聽。 3. 問答：能具體說出自己的成長改變和個人衛生習慣。

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
6	10/02~10/06		第一篇健康起跑點 第2章青春期的健康	藉由各種迷思的修正，使學生了解經痛、夢遺、自慰等現象的成因與處置的正確態度與方法。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。	1. 問答：能具體說出自己的成長改變和個人衛生習慣。 2. 觀察：是否認真參與討論。
7	10/9~10/13	第一次段考					

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
8	10/16~ 10/20		第一篇健康 起跑點 第3章健康 獨特的你	透過「舞台劇」活動讓學生了解自己對性別角色的刻板印象，並經由角色扮演的情況刺激學生思考：「性別角色的迷思」，「如何跳脫性別框架」，培養自己剛柔並濟的能力，尊重自己也尊重別人。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	【生涯發展教育】 3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。 【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【性別平等教育】 2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】 2-4-2 思考傳統性別角色對個人學習與發展的影響。 【性別平等教育】 2-4-3 分析性別平等的分工方式對於個人發展的影響。 【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	1. 問答：能說出什麼是性別角色刻板印象。 2. 觀察：是否認真參與活動。
9	10/23~ 10/27		第二篇健康 新主張 第1章均衡 飲食	藉由新版飲食指南，讓學生認識六大類食物了解如何吃出健康的均衡飲食隨時檢視並改善自己的飲食習慣。善加利用網路資源了解每日飲食是否符合飲食指南的份數。	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。	【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】 3-3-5 發展規劃生涯的能力。 【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。	1. 問答：能說出六大類食物的種類。 2. 觀察：是否認真聆聽。

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
10	10/30~ 11/03		第二篇健康 新主張 第2章營養 素與健康	認識六大類營養素 功用及食物來源。	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。	【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。	1. 觀察：能認真聆聽教師講解的內容。 2. 發表：能說出各類營養素的最佳食物來源與功用。
11	11/06~ 11/10		第二篇健康 新主張 第2章營養 素與健康	了解如何攝取適量營養素，明白國人對營養素攝取的情形，以及攝取不足所產生的缺乏症。	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。	【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。	1. 觀察：能認真聆聽教師講解的內容。 2. 發表：能說出青春期正確的飲食方式。

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
12	11/13~ 11/17		第二篇健康 新主張 第 2 章營養 素與健康	隨時檢視並改善自己的飲食習慣。	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。	【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。	1. 觀察：能認真聆聽教師講解的內容。 2. 發表：能說出青春期正確的飲食方式。評估學校、商店販售餐點的合適性，並提出改善的方法。

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
13	11/20~ 11/24		第二篇健康新主張 第3章吃對了就健康	說明選擇食物的注意事項和青春期的飲食需求，以利學生的成長發育。	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。	<p>【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。</p> <p>【生涯發展教育】3-3-5 發展規劃生涯的能力。</p> <p>【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。</p>	<p>1. 問答：能夠說出特殊時期的飲食需求。</p> <p>2. 觀察：能夠提供符合營養及經濟原則的意見給供應餐點的人做為參考。</p> <p>3. 自評：能做到不偏食，並把握營養、安全、經濟的飲食原則。</p>
14	11/27~ 12/01	第二次段考					



週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
15	12/04~ 12/08		第三篇環境安全與急救 第1章居家環境安全	了解居家環境安全的重要，隨時檢視並提升自己居家環境安全。	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	1. 問答：能說出防範家庭事故發生的方法。 2. 觀察：能熱烈參與討論，學會評估日常生活的安全性。

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
16	12/11~ 12/15		第三篇環境安全與急救 第1章居家環境安全	平時建立安全習慣，學會防範家庭事故發生的技能。	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	1. 問答：能說出防範家庭事故發生的方法。 2. 觀察：能熱烈參與討論，學會評估日常生活的安全性。 3. 實作：能確實執行自己居家環境的安全總體檢。

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
17	12/18~ 12/22		第三篇環境安全與急救 第2章校園環境安全	利用校園勘查認識校園安全問題，教導學生學習關心與維護校園安全的方法。	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	<p>【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。</p> <p>【人權教育】1-4-5 討論世界公民的責任，並提出一個富有公平、正義永續發展的社會藍圖。</p> <p>【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。</p> <p>【人權教育】2-4-6 運用資訊網絡了解人權相關組織與活動。</p> <p>【家政教育】3-3-4 認識並能運用社區資源。</p> <p>【環境教育】2-4-2 認識國內的環境法規與政策、國際環境公約、環保組織，以及公民的環境行動。</p> <p>【環境教育】3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。</p> <p>【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。</p> <p>【環境教育】4-4-5 能抵制違反環境保護相關法規之消費行為。</p>	<p>1. 實作：確實調查校園中具有危險性的角落。</p> <p>2. 問答：能獨立思考，說出學校環境安全注意事項。</p> <p>3. 觀察：能熱烈參與並主動探索與研究。</p>

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
18	12/25~ 12/29		第三篇環境安全與急救 第2章校園環境安全	<p>1. 進行「飲水設備的使用」活動，指導學生正確使用飲水機。提醒學生進行運動時需要注意「運動設備」及「運動環境」，以免造成不必要的傷害。</p> <p>2. 指導學生進行校園安全預防規劃。</p>	<p>5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。</p> <p>5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。</p>	<p>【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。</p> <p>【人權教育】1-4-5 討論世界公民的責任，並提出一個富有公平、正義永續發展的社會藍圖。</p> <p>【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。</p> <p>【人權教育】2-4-6 運用資訊網絡了解人權相關組織與活動。</p> <p>【家政教育】3-3-4 認識並能運用社區資源。</p> <p>【環境教育】2-4-2 認識國內的環境法規與政策、國際環境公約、環保組織，以及公民的環境行動。</p> <p>【環境教育】3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。</p> <p>【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。</p> <p>【環境教育】4-4-5 能抵制違反環境保護相關法規之消費行為。</p>	<p>1. 實作：確實調查校園中具有危險性的角落。</p> <p>2. 問答：能獨立思考，說出學校環境安全注意事項。</p> <p>3. 觀察：能熱烈參與並主動探索與研究。</p> <p>4. 實作：確實提出校園安全問題的預防工作計畫。</p>

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
19	01/01~ 01/05		第三篇環境安全與急救第3章急救尖兵	了解事故傷害處理原則。	5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	1. 問答：能說出事故傷害的處理原則以及燒燙傷的處理方式。 2. 實作：能正確做出急救處理程序與方式。 3. 觀察：能與他人合作，積極討論並盡力去完成每個練習。 4. 實作：能確實演練運動傷害以及創傷的處理方式。

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
20	01/08~ 01/12		第三篇環境安全與急救 第3章急救尖兵	學習正確燒燙傷與創傷運動扭傷的處理技巧。平時自我練習熟練急救技術。	5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	1. 問答：能說出學校活動時常見的事故傷害。 2. 實作：能正確做出急救處理程序與方式。 3. 觀察：能與他人合作，積極討論並盡力去完成每個練習。
21	01/15~ 01/19	第三次段考					

國立高餐大附中 106 學年度七年級第二學期 健康與教育課程計畫表

學習總目標：

1. 認識自己的生長發育情形，學習促進生長的方式。
2. 認識眼睛構造，明白視力產生原理，檢討自己生活習慣，學習眼睛的照護方法及眼睛常見問題的處理。
3. 認識牙齒的構造，了解傷害牙齒原因，檢討自己口腔衛生習慣，學習如何照護牙齒的健康，及牙齒咬合問題處理。
4. 認識消化器官，學習消化器官的照護方法及常見問題的處理。
5. 學習與家人朋友相處，釐清愛情的觀念。
6. 理解情緒反應的多種原因，能舒解自己的壓力。

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
1	01/22~ 01/24	02/13 正式 上課	第一篇健康生活家 第1章青春生活	了解自己生長發育情形，明白影響生長發育的因素，學習促進生長的方法。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【性別平等教育】2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。	1.問答：能確實回答自己的生長發育狀況。 2.實作：是否確實針對自己的生長發育情形做紀錄。
2	02/19~ 02/23		第一篇健康生活家 第1章青春生活	了解自己生長發育情形，明白影響生長發育的因素，學習促進生長的方法。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【性別平等教育】2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能確實針對自己的生活方式來做紀錄。
3	02/26~ 03/02		第一篇健康生活家 第1章青春生活	了解皮膚的功用，如何維護皮膚健康，尤其惱人的青春痘與頭皮屑的處理，並學習選擇適合自己的潔膚產品。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【性別平等教育】2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.觀察：學生對於課堂問題能主動表達自己的意見。 3.實作：是否能確實勾選並提出自己的作法。
4	03/05~ 03/09		第一篇健康生活家 第2章眼睛與耳朵的保健	認識眼睛構造，明白視力產生原理，檢討自己生活習慣，學習眼睛的照護方法及眼睛常見問題的處理。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【性別平等教育】2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否能眼睛各部位的構造與作用。 3.實作：是否能確實寫下自己眼睛曾發生的問題與狀況。

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
5	03/12~ 03/16		第一篇健康生活家 第2章眼睛與耳朵的保健	認識眼睛構造，明白視力產生原理，檢討自己生活習慣，學習眼睛的照護方法及眼睛常見問題的處理。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【性別平等教育】2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.觀察：是否能熱烈參與討論與提問。 3.實作：是否能反省自己的用眼習慣。 4.實作：是否能訂定屬於自己的護眼行動計畫。
6	03/19~ 03/23	第一次 段考					
7	03/26~ 03/30		第一篇健康生活家 第3章牙齒與消化器官的保健	認識牙齒的構造，了解傷害牙齒原因，檢討自己口腔衛生習慣，學習如何照護牙齒的健康，及牙齒咬合問題處理。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【性別平等教育】2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。	1.觀察：是否能正確說出牙齒的構造。 2.觀察：是否能正確說出蛀牙的發生過程。 3.觀察：是否能說出洗牙的功用。
8	04/03~ 04/07		第一篇健康生活家 第3章牙齒與消化器官的保健	認識牙齒的構造，了解傷害牙齒原因，檢討自己口腔衛生習慣，學習如何照護牙齒的健康，及牙齒咬合問題處理。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【性別平等教育】2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。	1.觀察：是否能正確說出如何照護自己的牙齒。 2.實作：是否能確實檢測自己的牙齒狀況。
9	04/10~ 04/14		第一篇健康生活家 第3章牙齒與消化器官的保健	認識消化器官，學習消化器官的照護方法及常見問題的處理。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【性別平等教育】2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。	1.問答：能否說出消化器官的功能。 2.實作：是否能確實按照自己的平實的飲食習慣來勾選。



週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
10	04/17~ 04/21		第二篇快樂青春行 第1章青春心事	1.透過「我倆是不是戀人」活動釐清愛情的觀念。 2.指導學生如何結交喜歡的朋友並注意交往原則如尊重隱私個人安全等。	1-3-3 運用性與性別概念,分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	【生涯發展教育】3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。 【性別平等教育】1-4-4 辨識性別特質的刻板化對個人的影響。 【性別平等教育】1-4-5 接納自己的性別特質。 【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 【性別平等教育】2-4-7 釐清情感關係中的性別刻板模式。 【性別平等教育】2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。 【性別平等教育】2-4-13 釐清婚姻中的性別權力關係。 【家政教育】4-4-1 肯定自己,尊重他人。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧,促進家庭和諧。	1.問答:是否能分辨出喜歡、愛和迷戀間的差異。 2.觀察:是否能熱烈參與討論。 3.問答:能具體說出「青少年心理變化」。
11	04/24~ 04/28		第二篇快樂青春行 第1章青春心事	學習如何與家人溝通與朋友相處對於不合理請求懂得說不的技巧。	1-3-3 運用性與性別概念,分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	【生涯發展教育】3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。 【性別平等教育】1-4-4 辨識性別特質的刻板化對個人的影響。 【性別平等教育】1-4-5 接納自己的性別特質。 【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 【性別平等教育】2-4-7 釐清情感關係中的性別刻板模式。 【性別平等教育】2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。 【性別平等教育】2-4-13 釐清婚姻中的性別權力關係。 【家政教育】4-4-1 肯定自己,尊重他人。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧,促進家庭和諧。	觀察:學生對於課堂問題能主動表達自己的意見。
12	05/01~ 05/05	第二次 段考					

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
13	05/08~ 05/12		第二篇快樂青春行 第2章情緒與壓力調適	1.引導學生了解為何會產生多種情緒反應，說明情緒產生原因。 2.學習做自己情緒的主人。	6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	【生涯發展教育】3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。 【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5 發展規劃生涯的能力。 【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【家政教育】4-4-3 調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。	1.實作：反省最近三天自我的情緒變化，思考這些情緒反應對生活造成哪些影響。 2.觀察：能在熱烈參與討論中，表現主動探索與研究精神。
14	05/15~ 05/19		第二篇快樂青春行 第2章情緒與壓力調適	認識自己壓力來源，了解壓力的形式，學習處理自己的壓力。	6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	【生涯發展教育】3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。 【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5 發展規劃生涯的能力。 【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【家政教育】4-4-3 調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。	1.實作：勾選出處在壓力狀態下常出現的反應項目內容，詳細記錄在習作當中。 2.問答：能說出自己處理壓力態度。
15	05/22~ 05/26		第二篇快樂青春行 第2章情緒與壓力調適	學習調適壓力的方法，並利用正向壓力成為進步的助力。	6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	【生涯發展教育】3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。 【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5 發展規劃生涯的能力。 【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【家政教育】4-4-3 調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。	1.自評：能說出運動與壓力釋放之間的關聯。 2.觀察：能明白自我壓力的來源與說出抒解壓力的方法。

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
16	05/29~06/02		第三篇活力的泉源 第1章活動與熱量	了解熱量消耗受哪些因素影響。	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。	【家政教育】1-4-4 了解並接納異國的飲食文化。	1.觀察：學生發表意見的參與度。 2.觀察：學生能踴躍發表，並對其生活型態有所省思，以及藉由分組活動中了解學生是否學習表達、溝通與分享的能力。 3.問答：能確切說出預防熱量失衡的方法。
17	06/05~06/09		第三篇活力的泉源 第2章正確選擇外食	1.了解自己選擇食物的理由，評斷各類外食優缺點，學習做健康的消費決定。 2.學習健康外食的新概念，並懂得在生活中運用健康的選擇技巧。	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春不同性別者的身心發展與差異。 【環境教育】1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。	1.實作：能依自己的情況認真填寫活動。 2.觀察：學生發表意見的參與度。
18	06/12~06/16	畢業週	第三篇活力的泉源 第3章健康消費新知	透過「合作社偵查」活動，學習做健康的消費決定，正確選擇包裝食品，學習消費環境評估。	2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5 發展規劃生涯的能力。 【家政教育】1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 【環境教育】1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。	1.問答：能說出包裝食品應有的標示內容。 2.觀察：能踴躍參與討論。 3.問答：能夠說出選購食品需注意的事項。 4.自評：在選購食品時能夠參照正確的原則。 5.觀察：能以營養、安全及經濟的觀點，評估學校、商店販售餐點的合適性，並提出改善的方法。
19	06/19~06/23		第三篇活力的泉源 第3章健康消費新知	透過「廣告現形記」活動，培養學生辨識不實廣告的能力，並教導學生如何做個理性的消費者及如何解決消費糾紛的方法，成為消費高手。	2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5 發展規劃生涯的能力。 【家政教育】1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 【環境教育】1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。	1.問答：能具體說出如何解決消費上的問題。 2.自評：在生活中能理性且有效解決消費糾紛。 3.觀察：進行討論時能具體舉出解決方法。

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
20	06/26~ 06/30	第三次 段考					