

國立高餐大附中 106 學年度九年級第一學期 健康教育科課程計畫表

學習總目標：

1. 辨識媒體資訊所傳遞的體重控制產品，並選擇正確的策略。
2. 將健康紓壓落實於日常生活中，並能在必要時，尋求協助。
3. 培養安全性行為的態度，並能在未來從事安全性行為，以避免性病的感染。

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
一	08/30~ 09/01	08/30 正式上課	第1章 體型 面面觀	1.建立對身體自我悅納的態度及想法。 2.了解現代社會對於體型的各式價值觀，並反省自己對體型的期待情形。 3.澄清體型價值觀的迷思。	2-3-6 6-3-1 6-3-5	【性別平等教育】 【資訊教育】 【人權教育】	1.觀察 2.課本活動紀錄
二	09/04~ 09/08		第1章 體型 面面觀	1.建立對身體自我悅納的態度及想法。 2.了解現代社會對於體型的各式價值觀，並反省自己對體型的期待情形。 3.澄清體型價值觀的迷思。	2-3-6 6-3-1 6-3-5	【性別平等教育】 【資訊教育】 【人權教育】	1.分組討論 2.課本活動紀錄 3.觀察
三	09/11~ 09/15		第1章 體型 面面觀	1.建立對身體自我悅納的態度及想法。 2.了解現代社會對於體型的各式價值觀，並反省自己對體型的期待情形。 3.澄清體型價值觀的迷思。	2-3-6 6-3-1 6-3-5	【性別平等教育】 【資訊教育】 【人權教育】	1.課本活動紀錄
四	09/18~ 09/22		第2章 體位 觀測站	1.了解體重代表的意義及對健康的重要。 2.建立對於體重的正確概念。 3.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4.認識厭食症及暴食症。 5.了解過胖或過瘦對身體的影響。 6.透過自我悅納建立健全的健康心態。	1-3-2 2-3-2 2-3-3	【性別平等教育】 【資訊教育】 【人權教育】	1.分享 2.觀察
五	09/25~ 09/29		第2章 體位 觀測站	1.了解體重代表的意義及對健康的重要。 2.建立對於體重的正確概念。 3.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4.認識厭食症及暴食症。 5.了解過胖或過瘦對身體的影響。 6.透過自我悅納建立健全的健康心態。	1-3-2 2-3-2 2-3-3	【性別平等教育】 【資訊教育】 【人權教育】	1.觀察
六	10/02~ 10/06		第2章 體位 觀測站	1.了解體重代表的意義及對健康的重要。 2.建立對於體重的正確概念。 3.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4.認識厭食症及暴食症。 5.了解過胖或過瘦對身體的影響。 6.透過自我悅納建立健全的健康心態。	1-3-2 2-3-2 2-3-3	【性別平等教育】 【資訊教育】 【人權教育】	1.觀察
七	10/09~ 10/13	第一次 段考	第2章 體位 觀測站	1.了解體重代表的意義及對健康的重要。 2.建立對於體重的正確概念。 3.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4.認識厭食症及暴食症。 5.了解過胖或過瘦對身體的影響。 6.透過自我悅納建立健全的健康心態。	1-3-2 2-3-2 2-3-3	【性別平等教育】 【資訊教育】 【人權教育】	1.觀察 2.分組討論 3.分組參與程度 4.問與答

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
八	10/16~10/20	10/16-18 校外教學	第3章 健康體位管理	1.分辨廣告對於促進健康的迷思。 2.澄清各種不健康的減重方法。 3.分析自己的健康數據和生活型態。 4.選擇正確的健康體位自主管理策略。	1-3-2 2-3-3 2-3-6 7-3-1 7-3-2	【資訊教育】 【家政教育】	1.分組討論 2.影片欣賞 3.課前準備 4.觀察
九	10/23~10/27		第3章 健康體位管理	1.分辨廣告對於促進健康的迷思。 2.澄清各種不健康的減重方法。 3.分析自己的健康數據和生活型態。 4.選擇正確的健康體位自主管理策略。	1-3-2 2-3-3 2-3-6 7-3-1 7-3-2	【資訊教育】 【家政教育】	1.觀察 2.問與答 3.分組討論
十	10/30~11/03		第3章 健康體位管理	1.分辨廣告對於促進健康的迷思。 2.澄清各種不健康的減重方法。 3.分析自己的健康數據和生活型態。 4.選擇正確的健康體位自主管理策略。	1-3-2 2-3-3 2-3-6 7-3-1 7-3-2	【資訊教育】 【家政教育】	1.觀察
十一	11/06~11/10		第1章 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。	6-3-3	【人權教育】 【家政教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.小組討論
十二	11/13~11/17		第1章 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。	6-3-3	【人權教育】 【家政教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.小組討論
十三	11/20~11/24		第2章 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。	6-3-2 6-3-3	【人權教育】 【家政教育】	1.課前準備 2.實作及表現 3.紀錄
十四	11/27~12/01	第二次段考	第2章 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。	6-3-2 6-3-3	【人權教育】 【家政教育】	1.課前準備 2.觀察
十五	12/04~12/08		第3章 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，並願意建立正向而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。	6-3-2 6-3-3	【性別平等教育】	1.習作 2.課前準備 3.觀察 4.實作及表現 5.紀錄 6.問卷調查
十六	12/11~12/15		第3章 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，並願意建立正向而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。	6-3-2 6-3-3	【性別平等教育】	1.習作 2.課前準備 3.觀察 4.實作及表現 5.紀錄 6.問卷調查

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
十七	12/18~ 12/22		第1章 現代飲食趨勢	1.認識抗氧化食物、傳統食材，以及健康食品，並體認其對於個人健康的合適性。 2.了解媒體對飲食消費行為的影響。 3.建立正確的飲食消費價值觀，並能將其落實於生活中。	2-3-1 2-3-3	【家政教育】	1.課前準備 2.觀察 3.學生反應及分享 4.紀錄
十八	12/25~ 12/29		第1章 現代飲食趨勢	1.認識抗氧化食物、傳統食材，以及健康食品，並體認其對於個人健康的合適性。 2.了解媒體對飲食消費行為的影響。 3.建立正確的飲食消費價值觀，並能將其落實於生活中。	2-3-1 2-3-3	【家政教育】	1.課前準備 2.觀察 3.學生反應及分享 4.紀錄
十九	01/01~ 01/05		第2章 安全衛生的飲食	1.體認安全衛生的飲食之重要性。 2.了解不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。 3.知道食品中毒的原因。 4.使用適當的技巧判斷外食場所衛生。	2-3-4 2-3-5	【家政教育】	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄
二十	01/08~ 01/12		第2章 安全衛生的飲食	1.體認安全衛生的飲食之重要性。 2.了解不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。 3.知道食品中毒的原因。 4.使用適當的技巧判斷外食場所衛生。	2-3-4 2-3-5	【家政教育】	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄
二十一	01/15~ 01/19	第三次段考 1/19 課程結束	複習全冊	1.辨識媒體資訊所傳遞的體重控制產品，並選擇正確的策略。擬定維持理想體重的身體活動計畫及策略。 2.學習利用人際關係技巧促進家庭良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。 3.從生活中察覺自己飲食的合宜性，建立有益身心的飲食行為，並認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。 4.知道籃球、排球、手球、足球及棒球運動的戰術應用時機，以及運動的基本規則。 5.能將所學的運動技能與規則應用於團體練習中。 6.應用各種身體活動，達成提升肌肉適能的目的。 7.選擇正確且有效的運動方式，並培養勇於挑戰身體潛能的態度。 8.藉由生活與運動了解自己的體適能狀況，並發展有益健康的運動計畫。 9.了解促進健康及展現身體力與美的運動方式。 10.透過各種練習與表演方式，學會運動技能。 11.經由個人與團體的活動，提升專注、自信與賞析運動美感的能力。 12.主動參與體育活動，並樂於與他人分享。	1-3-2 2-3-1 2-3-3 2-3-4 2-3-5 2-3-6 3-3-3 3-3-5 5-3-5 6-3-1 6-3-2 6-3-3 6-3-4 6-3-5 6-3-6 7-3-1 7-3-2	【性別平等教育】 【資訊教育】 【人權教育】 【家政教育】	1.觀察 2.實作 3.紀錄 4.問卷調查 5.分組討論

國立高餐大附中 106 學年度九年級第二學期 健康教育科課程計畫表

學習總目標：

- 1.將健康紓壓落實於日常生活中，並能在必要時，尋求協助。
- 2.知道如何利用消費行為幫助改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。
- 3.了解職場健康促進策略，並能運用不同策略滿足不同工作者的健康促進需求。

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
一	01/22~ 01/24	01/22 正式上課(補 2/12~2/ 14 的課)	第1章 與壓力同行	1.認識壓力，知道壓力的來源及影響。	6-3-4	【性別平等教育】 【家政教育】	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現
二	02/19~ 02/23	2/19~2/2 0 年假 2/21 開 學典禮	第1章 與壓力同行	1.能以正向的態度面對壓力。 2.學習各種調適身心的方法，以面對壓力。	6-3-4 6-3-5 6-3-6	【性別平等教育】 【家政教育】	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.分組討論
三	02/26~ 03/02		第2章 與情緒過招	1.能學習情緒管理，成為積極快樂的人。	6-3-4	【性別平等教育】 【家政教育】	1.觀察 2.紀錄 3.課前準備 4.實作及表現
四	03/05~ 03/09		第2章 與情緒過招	1.認識異常行為及其防治方法。	6-3-3 6-3-4	【性別平等教育】 【家政教育】	1.觀察 2.實作及表現
五	03/12~ 03/16		第1章 關心我們的生活環境	1.了解人類行為與科技對環境的影響。 2.知道環境問題對人類健康的影響。	7-3-4 7-3-5	【資訊教育】 【環境教育】	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄
六	03/19~ 03/23		第1章 關心我們的生活環境	1.了解人類行為與科技對環境的影響。 2.知道環境問題對人類健康的影響。	7-3-4 7-3-5	【資訊教育】 【環境教育】	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄
七	03/26~ 03/30	第一次 段考	第1章 關心我們的生活環境	1.了解人類行為與科技對環境的影響。 2.知道環境問題對人類健康的影響。	7-3-4 7-3-5	【資訊教育】 【環境教育】	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄
八	04/02~ 04/06		第2章 綠色行動	1.認識日常消費行為對環境與人類的影響。	7-3-4 7-3-5	【資訊教育】 【環境教育】	1.觀察 2.紀錄

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
九	04/09~ 04/13		第2章 綠色行動	1.認識日常消費行為對環境與人類的影響。	7-3-4 7-3-5	【資訊教育】 【環境教育】	1.觀察 2.紀錄
十	04/16~ 04/20		第2章 綠色行動	1.知道利用消費行為幫助改善地球環境，並能實踐在日常生活中。 2.認識碳標籤與環保之間的關係，並了解綠色消費對環境的影響力。	7-3-4 7-3-5	【資訊教育】 【環境教育】	1.觀察 2.紀錄
十一	04/23~ 04/27		第1章 我的未來不是夢	1.了解職業在生涯發展中的意義及重要性。 2.實踐青少年生涯發展的任務。	6-3-4	【生涯發展教育】	1.觀察 2.紀錄
十二	04/30~ 05/04		第1章 我的未來不是夢	1.實踐青少年生涯發展的任務。 2.能辨認求職資訊，以維護工作時的人身安全。	6-3-4	【生涯發展教育】	1.觀察 2.紀錄
十三	05/07~ 05/11	第二次段考	第2章 職業安全與健康	1.了解職場環境常見的事故傷害與職業病，並能提出對應的健康促進與疾病預防方法。	5-3-2 7-3-1	【人權教育】 【生涯發展教育】	1.觀察 2.紀錄
十四	05/14~ 05/18		第2章 職業安全與健康	1.了解職場環境常見的事故傷害與職業病，並能提出對應的健康促進與疾病預防方法。 2.能運用不同策略，滿足不同工作者的健康促進需求。	5-3-2 7-3-1	【人權教育】 【生涯發展教育】	1.觀察 2.紀錄
十五	05/21~ 05/25		第3章 職場健康促進	1.了解職場可能威脅健康的情境與應該維護的健康權益。 2.針對職場常見的健康問題與權益，提供解決策略。	5-3-2 7-3-1	【資訊教育】 【環境教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.分組討論
十六	05/28~ 06/01		第3章 職場健康促進	1.針對職場常見的健康問題與權益，提供解決策略。 2.介紹職場健康促進的重要性與相關措施。	5-3-2 7-3-1	【資訊教育】 【環境教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.分組討論
十七	06/04~ 06/08		複習第1單元	1.認識壓力，知道壓力的來源及影響。 2.能以正向的態度面對壓力。 3.學習各種調適身心的方法，以面對壓力。 4.能學習情緒管理，成為積極快樂的人。 5.認識異常行為及其防治方法。	6-3-4 6-3-5 6-3-6	【性別平等教育】 【家政教育】	1.觀察 2.紀錄 3.課前準備 4.實作及表現
十八	06/11~ 06/15	畢業週	複習第2單元	1.了解人類行為與科技對環境的影響。 2.知道環境問題對人類健康的影響。 3.認識日常消費行為對環境與人類的影響。 4.知道如何利用消費行為幫助改善地球環境，並能實踐在日常生活中。 5.認識碳標籤與環保之間的關係，並了解綠色消費對環境的影響力。	7-3-4 7-3-5	【資訊教育】 【環境教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論 4.紀錄

