

國立高餐大附中 107 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. 建立對身體自我悅納的態度及想法，了解現代社會對於體型的各式價值觀。
2. 建立對於體重的正確概念，了解過胖或過瘦對身體的影響，並建立正確的自我意象。
3. 分辨廣告對於促進健康的迷思，澄清各種不健康的減重方法並可以選擇正確的健康體位自主管理策略。
4. 認識人際關係的各個層面，且了解衝突如何發生並知道如何處理衝突。

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~ 08/31	08/30 正式上課	體型面面觀	1.建立對身體自我悅納的態度及想法。	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 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。	【性別平等教育】 【資訊教育】 【人權教育】	1.觀察 2.實作及表現
2	09/03~ 09/07		體型面面觀	1.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。	2-3-6分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。	【性別平等教育】 【資訊教育】 【人權教育】	1.觀察 2.實作及表現
3	09/10~ 09/14		體型面面觀	1.澄清體型價值觀的迷思。	2-3-6分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。	【性別平等教育】 【資訊教育】 【人權教育】	1.觀察 2.實作及表現
4	09/17~ 09/21		體型面面觀	1.認識各式不同的體型及自我意象為何	2-3-6分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。	【性別平等教育】 【資訊教育】 【人權教育】	1.觀察 2.實作及表現
5	09/24~ 09/28		體型面面觀	1.建立健康的自我意象	2-3-6分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。	【性別平等教育】 【資訊教育】 【人權教育】	1.觀察 2.實作及表現

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	10/01~ 10/05		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。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 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】 【資訊教育】 【人權教育】	1.觀察 2.實作及表現
7	10/08~ 10/12		體位觀測站	1.透過自我悅納建立健全的健康心態。 2.認識厭食症及暴食症。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 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】 【資訊教育】 【人權教育】	1.觀察 2.實作及表現
8	10/15~ 10/19	第一次 段考					
9	10/22~ 10/26	10/22- 24 校外 教學					
10	10/29~ 11/02		體位觀測站	1.了解過胖或過瘦對身體的影響。 2.透過自我悅納建立健全的健康心態。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 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】 【資訊教育】 【人權教育】	1.觀察 2.實作及表現
11	11/05~ 11/09		體位觀測站	1.了解缺乏體脂肪對身體的影響。 2.透過健康的方式達到健康的體態。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 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】 【資訊教育】 【人權教育】	1.觀察 2.實作及表現

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	11/12~ 11/16		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。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 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。	【資訊教育】 【家政教育】	1.觀察 2.實作及表現
13	11/19~ 11/23		健康體位管理	1.分析自己的健康數據和生活型態。 2.選擇正確的健康體位自主管理策略。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 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。	【資訊教育】 【家政教育】	1.觀察 2.實作及表現
14	11/26~ 11/30	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	12/03~ 12/07		健康體位管理	1.建立健康體位計劃。 2.執行健康體位計畫。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 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。	【資訊教育】 【家政教育】	1.觀察 2.實作及表現
16	12/10~ 12/14		在人際關係中成長	1.認識人際關係的各個層面。	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。	【人權教育】 【家政教育】	【人權教育】 【家政教育】
17	12/17~ 12/21		在人際關係中成長	1.知道如何改善自己的人際關係。	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。	【人權教育】 【家政教育】	1.觀察 2.實作及表現
18	12/24~ 12/28		在人際關係中成長	1.了解衝突如何發生。 2.了解如何處理衝突。	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。	【人權教育】 【家政教育】	1.觀察 2.實作及表現
19	12/31~ 01/04		在人際關係中成長	1.知道如何理智的面對並處理衝突。	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。	【人權教育】 【家政教育】	1.觀察 2.實作及表現
20	01/07~ 01/11		在人際關係中成長	1.了解衝突如何避免。 2.了解當遇到負面情緒的人時，該如何相處。	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。	【人權教育】 【家政教育】	1.觀察 2.實作及表現
21	01/14~ 01/18	第三次 段考 1/18 課程結束					

國立高餐大附中 107 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. 認識壓力，知道壓力的來源及影響，並可以積極面對壓力，找到合適的宣洩管道。
2. 能面對自我情緒並學習情緒管理，成為積極快樂的人。
3. 能關心人類行為與科技對環境的影響，知道環境問題對人類健康的影響。
4. 了解職業在生涯發展中的意義及重要性，實踐青少年生涯發展的任務。

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	02/11~ 02/15	02/11 開學典禮	與壓力同行	1.認識壓力，知道壓力的來源及影響。	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	【性別平等教育】 【家政教育】	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現
2	02/18~ 02/22		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 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 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	【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
3	02/25~ 03/01		與壓力同行	1.能學習情緒管理，成為積極快樂的人。	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	【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
4	03/04~ 03/08		與壓力同行	1.認識壓力，知道壓力的來源及影響。	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	【性別平等教育】 【家政教育】	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現
5	03/11~ 03/15		與情緒過招	1.認識異常行為及其防治方法。	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。	【性別平等教育】 【家政教育】	1.觀察 2.實作及表現
6	03/18~ 03/22		與情緒過招	1.能學習情緒管理，成為積極快樂的人。	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	【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
7	03/25~ 03/29	第一次 段考					
8	04/01~ 04/05		與情緒過招	1.認識負面情緒以及如何面對負面情緒。	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。	【性別平等教育】 【家政教育】	1.觀察 2.實作及表現

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
9	04/08~ 04/12		與情緒過招	1.能學習處理情緒，與面對他人的情緒。	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。	【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
10	04/15~ 04/19		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 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的環境所擬定的行動方案與法規。	【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
11	04/22~ 04/26		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 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的環境所擬定的行動方案與法規。	【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
12	04/29~ 05/03		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 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的環境所擬定的行動方案與法規。	【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
13	05/06~ 05/10	第二次段考					
14	05/13~ 05/17		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。	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 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】	1.觀察 2.紀錄
15	05/20~ 05/24		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 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】	1.觀察 2.紀錄
16	05/27~ 05/31		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 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】	1.觀察 2.紀錄
17	06/03~ 06/07		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 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】	1.觀察 2.紀錄
18	06/10~ 06/14	畢業週					