

南投縣私立普台高級中學附設國中部 109 學年度部定課程計畫

【第一學期】

領域 /科目	健康與體育/ 健康	年級/班級	三年級/ 甲-辛班
教師	黃美姬	上課週節數	每週 1 節，22 週，共 22 節

課程目標：

1. 認識「家」的概念及多元家庭形式
2. 認識家庭所能提供的功能
3. 認識家庭成員間的角色及對家庭的貢獻
4. 了解家庭對個人的影響，並能體認家庭所提供的功能
5. 認識在面對家庭變化時，應該具備的處理方法
6. 透過健康家庭應具備的特質介紹，讓學生了解自己家庭具備那些特質
7. 利用「全家學習計畫書」增進家人間溝通機會，並建立良好的溝通習慣
8. 藉由課程學習，使家庭成為學習型家庭
9. 了解家人相處之道，學習良好的溝通原則，進而建立家人間的溝通習慣
10. 了解化解衝突的方法，並學習情緒管理技巧，學習增進家人關係的方法，並確實落實於日常生活中
11. 認識家庭暴力，及其影響與迷思
12. 瞭解面對家暴的因應與自處
13. 了解安全蔬果的採收、有機產品、基因改造食品、健康食品選購與處理訣竅
14. 認識食品加工、食品添加物及聰明選購
15. 了解食物中毒的原因、症狀及處理、預防，並如何做最佳烹調方式，及認識調味品的種類和功能
16. 認識身體意象的形成因素，認是瘦身美容廣告

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

17. 健康體重的評估，認識不當減重的方式與影響 18. 維持健康體重的意義、方法及控制					
教學進度			教學重點及作業內容	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次 (必填)	日期 (選填)	單元名稱			
一	8/28 - 8/29	開學準備週			
二	8/30 - 9/05	第一篇家和萬事興 第一章 我的家庭	1. 多元家庭形式、家庭功能、家庭成員角色任務 2. 面對家庭變化 3. 擁有健康家庭	問答 觀察	性別平等教育 家政教育
三	9/06 - 9/12	第一章 我的家庭	1. 多元家庭形式、家庭功能、家庭成員角色任務 2. 面對家庭變化 3. 擁有健康家庭	問答 觀察 實作	性別平等教育 家政教育

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

四	9/13 - 9/19	第二章 維護家庭和諧	1. 面對家人衝突 2. 促進家人關係和諧方法	觀察 實作	性別平等教育 家政教育
五	9/20 - 9/26	第二章 維護家庭和諧	1. 面對家人衝突 2. 促進家人關係和諧方法	觀察	性別平等教育 家政教育
六	9/27 - 10/03	第三章 預防家庭暴力	1. 認識家庭暴力 2. 家暴的因應與自處	觀察	性別平等教育 家政教育
七	10/04 - 10/10	第三章 預防家庭暴力	1. 認識家庭暴力 2. 家暴的因應與自處	觀察 問答	性別平等教育 家政教育
八	10/11 - 10/17	總複習	利用考卷進行測驗與複習。	紙筆測驗	第一次期中考週

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

九	10/18 - 10/24	第二篇飲食情報站 第一章飲食新浪潮	1. 安全蔬果 2. 有機農產品	觀察 問答	環境教育
十	10/25 - 10/31	第一章飲食新浪潮	1. 基因改造食品 2. 健康食品	實作 觀察	環境教育
十一	11/01 - 11/07	第二章 食品加工面面觀	1. 食品加工	觀察 實作	家政教育 海洋教育
十二	11/08 - 11/14	第二章 食品加工面面觀	1. 食品添加物 2. 聰明消費	觀察 實作	家政教育 海洋教育
十三	11/15 - 11/21	第三章 吃得安心與健康	1. 食物中毒的原因與症狀	觀察 實作	家政教育 環境教育

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

十四	11/22 - 11/28	第三章 吃得安心與健康	食物中毒的預防方法	觀察 實作	家政教育 環境教育
十五	11/29 - 12/05	第三章 吃得安心與健康	1. 最佳的食物烹調方式 2. 烹調食物的調味品	觀察 實作	第二次期中考週
十六	12/06 - 12/12	第三篇 健康無負擔 第一章 身體意象	1. 正確的身體意象	觀察 問答	性別平等教育 家政教育
十七	12/13 - 12/19	第一章 身體意象	瘦身美容廣告可能隱藏的陷阱	觀察 問答	性別平等教育 家政教育
十八	12/20 - 12/26	第二章 健康體重	1. 健康體重評估 2. 不當減重的方式與影響 3. 每日熱量需求的計算	觀察 問答	性別平等教育 家政教育

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

十九	12/27 - 1/2	第二章 健康體重	1. 健康體重評估 2. 不當減重的方式與影響 3. 每日熱量需求的計算	觀察 問答	性別平等教育 家政教育
二十	1/3 - 1/9	第三章 維持健康體重	1. 健康體重的評估 2. 標準體重計算方式及腰臀比	觀察 問答	性別平等教育 家政教育
二十一	1/10 - 1/16	第三章 維持健康體重	不減重的方式與影響	觀察 問答	性別平等教育 家政教育
二十二	1/17 - 1/20	第三章 維持健康體重	不減重的方式與影響	觀察 問答	期末考週

【第二學期】

領域 /科目	健康與體育/ 健康	年級/班級	三年級/ 甲-辛班
教師	黃美姬	上課週節數	每週 1 節，18 週，共 18 節

課程目標：

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
4. 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. 了解人類行為與科技對環境的影響，知道環境對人類健康的影響
7. 認識日常消費行為對環境與人類的影響
8. 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
9. 認識探標籤與環保之間的關係，並能了解綠色消費對環境的影響力
10. 了解職業在生涯發展中的意義及重要性
11. 實踐青少年生涯發展的任務
12. 能辨認求職資訊，以維護工作時的人身安全
13. 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
14. 能運用不同策略，滿足不同工作者的健康促進需求
15. 了解健康促進的意義及推動職場健康促進的重要性
16. 能指出職場中常見的健康問題，並學習改進的策略

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

17. 認識維護職場健康權益與性別工作平等權益的相關法律及諮詢單位					
教學進度			教學重點及作業內容	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次 (必填)	日期 (選填)	單元名稱			
一	2/17 - 2/20	第一單元快樂人生開 步走 第一章與壓力同行	1. 認識壓力的本質，種類與對青少年生活的影響 2. 了解壓力對於身心健康的關係	觀察 紀錄	
二	2/21 - 2/27	第一章與壓力同行	1. 認識壓力的本質，種類與對青少年生活的影響 2. 了解壓力對於身心健康的關係	觀察 問答 實作	
三	2/28 - 3/6	第二章與情緒過招	1. 透過正確紓壓方法，達成健康生活的目標 2. 落實健康紓壓於日常生活中，並能在必要時尋求協助	觀察 記錄 實作	生命教育
四	3/7 - 3/13	第二章與情緒過招	1. 透過正確紓壓方法，達成健康生活的目標 2. 落實健康紓壓於日常生活中，並能在必要時尋求協助	觀察 實作及表現	

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

五	3/14 - 3/20	第二單元綠色生活護 地球 第一章關心我們的生 活環境	認識科技所造成的環境問題，以及 環境對人類健康的影響	觀察 分組討論 紀錄 實作	環境教育
六	3/21 - 3/27	第一章關心我們的生 活環境	認識科技所造成的環境問題，以及 環境對人類健康的影響	觀察 分組討論 紀錄	低碳環境教育
七	3/28 - 4/3	第一章關心我們的生 活環境	認識科技所造成的環境問題，以及 環境對人類健康的影響	觀察 分組討論 紀錄	第一次期中考週(暫定)
八	4/4 - 4/10	第一章關心我們的生 活環境	認識科技所造成的環境問題，以及 環境對人類健康的影響	觀察 分組討論	能源教育
九	4/11 - 4/17	第二章綠色行動	知道利用消費行為改善地球環境， 並能在生活中實踐環保運動	觀察 實作 紀錄	環境教育 法治教育
十	4/18 - 4/24	第三單元職場生活快 樂行 第一章我的未來不是 夢	1. 能認識職業在人類生涯發展的意 義及重要性	觀察 紀錄	生涯發展教育

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

十一	4/25 - 5/1	第二章職業安全與健康	1. 理解不同職業會產生不同健康風險與危機 2. 了解職業環境常見的事故傷害與職業病並能提出對應的尖促進與疾病預防方法	觀察	人權教育 法治教育
十二	5/2 - 5/8	第二章職業安全與健康	1. 理解不同職業會產生不同健康風險與危機 2. 了解職業環境常見的事故傷害與職業病並能提出對應的尖促進與疾病預防方法	觀察	人權教育 法治教育
十三	5/9 - 5/15	第三章職場健康促進	1. 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	觀察 實作 紀錄 分組討論	
十四	5/16 - 5/22	第三章職場健康促進	明白遭遇職場上不公平對待與職業傷害時，如何依循合法的途徑爭取自己應有的權益	觀察 實作 紀錄 分組討論	第二次期中考週(暫定) 教育會考
十五	5/23 - 5/29	特色展課程			
十六	5/30 - 6/5	特色展課程			

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

十七	6/6 - 6/12	特色展課程			
十八	6/13 - 6/19	特色展課程			畢業典禮

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。