

普台高級中學附設國中部 **107 學年度**九年級
『**健康與體育**學習領域—**健康教育**』課程計畫

一、九年級第一學期之學習目標

1. 了解健康體位，並能利用健康生活型態打造健康人生。
2. 學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。
3. 認識社會上流行的食品及其功能，學習應用媒體廣告的訊息，理智選購適合的食品。

二、九年級第一學期之各單元內涵分析

週次	實施時間	能力指標	單元活動名稱	單元學習目標	配合六大議題指標	節數	評量方式或備註
一	8/30~9/1	開學準備					
二	9/2~9/8	2-3-6 6-3-1 6-3-5	第1章 體型面觀	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。	性別平等教育 資訊教育 人權教育	1	1. 問答 2. 觀察 3. 實作
三	9/9~9/15	2-3-6 6-3-1 6-3-5	第1章 體型面觀	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。	性別平等教育 資訊教育 人權教育	1	1. 問答 2. 觀察 3. 實作
四	9/16~9/22	2-3-6 6-3-1 6-3-5	第1章 體型面觀	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。	性別平等教育 資訊教育 人權教育	1	1. 觀察 2. 實作
五	9/23~9/29	1-3-2 2-3-2 2-3-3	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。	性別平等教育 資訊教育 人權教育	1	1. 問答 2. 觀察
六	9/30~10/6	1-3-2 2-3-2 2-3-3	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。	性別平等教育 資訊教育 人權教育	1	1. 問答 2. 觀察
七	10/7~10/13	1-3-2 2-3-2 2-3-3	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。	性別平等教育 資訊教育 人權教育	1	1. 問答 2. 觀察
八	10/14~10/20	1-3-2 2-3-2 2-3-3	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。	性別平等教育 資訊教育	1	1. 問答 2. 觀察

週次	實施時間	能力指標	單元活動名稱	單元學習目標	配合六大議題指標	節數	評量方式或備註
				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。	人權教育		
九	10/21~10/27	1-3-2 2-3-3 2-3-6 7-3-1 7-3-2	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。	資訊教育 家政教育	1	1.問答 2.觀察
十	10/28~11/3	1-3-2 2-3-3 2-3-6 7-3-1 7-3-2	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。	資訊教育 家政教育	1	1.問答 2.觀察
十一	11/4~11/10	1-3-2 2-3-3 2-3-6 7-3-1 7-3-2	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。	資訊教育 家政教育	1	1.觀察 2.發表
十二	11/11~11/17	6-3-3	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。	家政教育 人權教育	1	1.觀察 2.發表
十三	11/18~11/24	6-3-3	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。	家政教育 人權教育	1	1.觀察 2.發表
十四	11/25~12/1	6-3-2 6-3-3	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。	人權教育 家政教育	1	1.問答 2.觀察
十五	12/2~12/8	6-3-2 6-3-3	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。	人權教育 家政教育	1	1.問答 2.觀察 3.實作
十六	12/9~12/15	6-3-2 6-3-3	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。	性別平等教育	1	1.問答 2.觀察 3.實作

週次	實施時間	能力指標	單元活動名稱	單元學習目標	配合六大議題指標	節數	評量方式或備註
				3. 能了解網路成癮的原因及避免成癮的方式。			
十七	12/16~12/22	6-3-2 6-3-3	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。	性別平等教育	1	1. 實作 2. 問答 3. 觀察
十八	12/23~12/29	2-3-1 2-3-3	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。	家政教育	1	1. 實作 2. 問答 3. 觀察
十九	12/30~1/5	2-3-1 2-3-3	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。	家政教育	1	1. 問答 2. 實作 3. 觀察
二十	1/6~1/12	2-3-4 2-3-5	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。	家政教育	1	1. 問答 2. 實作 3. 觀察
二十一	1/13~1/19	2-3-4 2-3-5	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。	家政教育	1	1. 問答 2. 實作 3. 觀察

三、九年級第二學期之學習目標

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。

四、九年級第二學期之各單元內涵分析

週次	實施時間	能力指標	單元活動名稱	單元學習目標	配合六大議題指標	節數	評量方式或備註
一	2/11~2/16	6-3-4	第 1 章 與壓力同行	認識壓力，知道壓力的來源及影響。	性別平等教育 家政教育	1	1. 問答 2. 實作
二	2/17~2/23	6-3-4 6-3-5 6-3-6	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。	性別平等教育 家政教育	1	1. 問答 2. 實作
三	2/24~3/2	6-3-4	第 2 章 與情緒過招	能學習情緒管理，成為積極快樂的人	性別平等教育 家政教育	1	1. 觀察 2. 實作
四	3/3~3/9	6-3-4 6-3-3	第 2 章 與情緒過招	認識異常行為及其防治方法。	性別平等教育 家政教育	1	1. 觀察 2. 發表 3. 實作
五	3/10~3/16	7-3-4 7-3-5	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。	資訊教育 環境教育	1	1. 觀察 2. 發表 3. 實作
六	3/17~3/23	7-3-4 7-3-5	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。	資訊教育 環境教育	1	1. 觀察 2. 問答 3. 實作
七	3/24~3/30	7-3-4 7-3-5	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。	資訊教育 環境教育	1	1. 觀察
八	3/31~4/6	7-3-4 7-3-5	第 2 章 綠色行動	認識日常消費行為對環境與人類的影響。	資訊教育 環境教育	1	1. 觀察 2. 實作
九	4/7~4/13	7-3-4 7-3-5	第 2 章 綠色行動	認識日常消費行為對環境與人類的影響。	資訊教育 環境教育	1	1. 問答 2. 實作
十	4/14~4/20	7-3-4 7-3-5	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。	資訊教育 環境教育	1	1. 問答 2. 觀察
十一	4/21~4/27	6-3-4	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。	生涯發展教育	1	觀察
十二	4/28~5/4	6-3-4	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。	生涯發展教育	1	觀察
十三	5/5~5/11	5-3-2 7-3-1	第 2 章 職業安全與健康	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。	人權教育 生涯發展教育	1	1. 實作 2. 觀察
十四	5/12~5/18	5-3-2 7-3-1	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。	人權教育 生涯發展教育	1	1. 實作 2. 問答
十五	5/19~5/25	5-3-2 7-3-1	第 3 章 職場健康促進	1. 了解健康促進的意義及推動職場健康促進的重要性。 2. 能指出職場中常見的健康問題，並學習改進的策略。	資訊教育 環境教育	1	1. 自評 2. 觀察
十六	5/26~6/1	5-3-2	第 3 章 職	1. 能指出職場中常見的健康問題，並	資訊教育	1	1. 觀察

週次	實施時間	能力指標	單元活動名稱	單元學習目標	配合六大議題指標	節數	評量方式或備註
		7-3-1	場健康促進	學習改進的策略。 2.. 認識維護職場健康權益與性別工作平等權益的相關法律與諮詢單位	環境教育		2. 問答
十七	6/2~6/8		特色成果展			1	1. 實作 2. 觀察
十八	6/9~6/15		特色成果展			1	1. 問答 2. 觀察 3. 自評