

高雄市田寮國中 (健康領域) 九年級課程架構表

年級	單元	章	教學目標	教學節數	對應能力指標	重大議題
3 上	第 1 單元 邁向健康體位的人生	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種價值觀，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	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】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。
3 上	第 1 單元 邁向健康體位的人生	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。	3	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】 1-4-1 尊重青春不同性別者的身心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。

3 上	第 1 單元 邁向健康體位的人生	第 3 章 健康體位管理	<p>1.分辨廣告對於促進健康的迷思。</p> <p>2.澄清各種不健康的減重方法。</p> <p>3.分析自己的健康數據和生活型態。</p> <p>4.選擇正確的健康體位自主管理策略。</p>	2	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>【資訊教育】</p> <p>3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。</p>
3 上	第 2 單元 人際關係新視界	第 1 章 在人際關係中成長	<p>1.認識人際關係的各個層面。</p> <p>2.知道如何改善自己的人際關係。</p> <p>3.了解衝突如何發生。</p> <p>4.知道如何理智的面對並處理衝突。</p>	2	<p>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。</p>	<p>【人權教育】</p> <p>1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p>

3 上	第 2 單元 人際關係新視界	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。	2	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向良好的人際關係。 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】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 4-4-6 建立學習型家庭概念，運用於生活中。
3 上	第 2 單元 人際關係新視界	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。	1~2	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 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。	【性別平等教育】 2-1-3 適當表達自己的意見和感受，不受性別的限制。
3 上	第 3 單元 飲食消費新趨勢	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	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。	【家政教育】 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。

3 上	第 3 單元 飲食消費新趨勢	第 2 章 安全衛生的 飲食	<ol style="list-style-type: none"> 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、處理及預防方法。 4. 使用適當的技巧判斷外食場所衛生。 	2	<p>2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、社區商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。</p> <p>2-3-5 明瞭食物的烹調、製造會影響食物的品質、熱量及價格，並做明智的選擇。</p>	<p>【家政教育】</p> <p>3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。</p>
-----	-------------------	----------------------	--	---	--	--