

高雄市立嘉興國民中學 105 學年度第 1 學期（一）年級（健體-健康）領域課程教學計畫表

教學總目標：

- 1.探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康水準。並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含意。
- 2.了解青春期身心需求，在生活中展現青春活力，並養成規律運動的習慣以促進健康。
- 3.培養維護身體健康的均衡飲食觀念及態度。

（一）年級第 1 學期課程教學內容：

週次	日期	學校行事	教學進度	學習目標	對應能力指標	授課節數	重大議題融入課程	評量方式	備註
一	8/29 9/2	8/30 正式上課	第一篇健康起跑點 第 1 章全人的健康	1.透過「世界衛生組織」對健康的定義，使學生了解真正的健康必須兼顧身體、心理、社會三方面健康。 2.蒐集自己的生長資料，認識人身體構造與系統的運作，了解自己身體、心理、心靈以及社會關係的健康。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	1	M	1.問答：是否能認真回應教師的問題。 2.觀察：是否認真參與討論。 3.實作：是否確實針對自己的健康狀況勾選。	
二	9/5 9/9		第一篇健康起跑點 第 1 章全人的健康	蒐集自己的生長資料，認識人身體構造與系統的運作，了解自己身體、心理、心靈以及社會關係的健康。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	1	M	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.問答：是否能正確回答出各系統的主要功能。 3.實作：是否能確實針對自己的心理狀態做勾選。 4.實作：是否能確實針對自己的與同儕間的社會關係做勾選。	

三	9/12 9/16		第一篇健康起跑點 第 1 章全人的健康	1.透過「生命中的價值」活動，刺激學生思索人生的價值與目標，進而了解健康的重要。 2.檢視自己的生活習慣，努力經營自己的健康。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	1	M	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能認真填寫活動中的問題。	
四	9/19 9/23		第一篇健康起跑點 第 2 章青春期的健康	藉由「自己的成長紀錄」活動了解青春期生理、心理、社會的變化，進而關心自己青春期的健康。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	1	M	1.問答：能說出自己青春期身體的改變，以及心理與社會適應的改變。 2.觀察：是否能認真聆聽。	
五	9/26 9/30		第一篇健康起跑點 第 2 章青春期的健康	1.介紹男女性的生殖器官構造以及各部位的功能。 2.講解青春期男女生的生理衛生應如何妥善的處理。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	1	CM	1.問答：能說出自己青春期心理與社會適應的改變。 2.觀察：是否能認真聆聽。 3.問答：能具體說出自己的成長改變和個人衛生習慣。	
六	10/3 10/7		第一篇健康起跑點 第 2 章青春期的健康	藉由各種迷思的修正，使學生了解經痛、夢遺、自慰等現象的成因與處置的正確態度與方法。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	1	C	1.問答：能具體說出自己的成長改變和個人衛生習慣。 2.觀察：是否認真參與討論。	
七	10/10 10/14	第一次段考	第一篇健康起跑點 第 3 章健康獨特的你（第一次段考）	透過「舞台劇」活動讓學生了解自己對性別角色的刻板印象，並經由角色扮演的狀況刺激學生思考：「性別角色的迷思」，「如何跳脫性別框架」，培養自己剛柔並濟的能力，尊重自己也尊重別人。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1	PML	1.問答：能說出什麼是性別角色刻板印象。 2.觀察：是否認真參與活動。	

					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。				
八	10/17 10/21		第一篇健康起跑點 第 3 章健康獨特的你	協助學生經由認識自我、了解自我、接納自我來訂做一個我。藉由「開拓全心的自我」活動鼓勵學生開發潛能、超越自我。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 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。	1	PML	1.問答：能說出什麼是性別角色刻板印象。 2.觀察：是否認真聆聽。 3.能具體說出肯定自我對於個人的影響。	
九	10/24 10/28		第二篇健康新主張 第 1 章均衡飲食	藉由新板飲食指南，讓學生認識六大類食物了解如何吃出健康的均衡飲食隨時檢視並改善自己的飲食習慣。善加利用網路資源了解每日飲食是否符合飲食指南的份數。	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。	1	PL	1.問答：能說出六大類食物的種類。 2.觀察：是否認真聆聽。	
十	10/31 11/4		第二篇健康新主張 第 2 章營養素與健康	認識六大類營養素功用及食物來源。	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	1	L	1.觀察：能認真聆聽教師講解的內容。 2.發表：能說出各類營養素的最佳	

					活動的營養需求。			食物來源與功用。
十一	11/7 11/11		第二篇健康新主張 第 2 章營養素與健康	了解如何攝取適量營養素，明白國人對營養素攝取的情形，以及攝取不足所產生的缺乏症。	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。	1	D	1.觀察：能認真聆聽教師講解的內容。 2.發表：能說出青春期正確的飲食方式。
十二	11/14 11/18		第二篇健康新主張 第 2 章營養素與健康	隨時檢視並改善自己的飲食習慣。	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。	1	D	1.觀察：能認真聆聽教師講解的內容。 2.發表：能說出青春期正確的飲食方式。評估學校、商店販售餐點的合適性，並提出改善的方法。
十三	11/21 11/25		第二篇健康新主張 第 3 章吃對了就健康	說明選擇食物的注意事項和青春期的飲食需求，以利學生的成長發育。	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。	1	PL	1.問答：能夠說出特殊時期的飲食需求。 2.觀察：能夠提供符合營養及經濟原則的意見給供應餐點的人做為參考。 3.自評：能做到不偏食，並把握營養、安全、經濟的飲食原則。
十四	11/28 12/2	第二次段考	第二篇健康新主張 第 3 章吃對了就健康（第二次段考）	透過「我的健康飲食計畫」步驟，學習訂定自己的飲食計畫，讓自己能擁有健康的飲食內容。	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。	1	PL	1.問答：能確實評估自己的飲食狀況。 2.觀察：能踴躍參與討論。 3.實作：能確實提出自己的健康飲食計畫。
十	12/5		第三篇環境安全與	了解居家環境安全的重要，隨時檢視並提升自己	5-3-1 評估日常	1	F	1.問答：能說出防

五	12/9		急救 第 1 章居家環境安全	居家環境安全。	生活的安全性,並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。			範家庭事故發生的方法。 2.觀察:能熱烈參與討論,學會評估日常生活的安全性。	
十六	12/12 12/16		第三篇環境安全與急救 第 1 章居家環境安全	平時建立安全習慣,學會防範家庭事故發生的技能。	5-3-1 評估日常生活的安全性,並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	1	F	1.問答:能說出防範家庭事故發生的方法。 2.觀察:能熱烈參與討論,學會評估日常生活的安全性。 3.實作:能確實執行自己居家環境的安全總體檢。	
十七	12/19 12/23		第三篇環境安全與急救 第 2 章校園環境安全	利用校園勘查認識校園安全問題,教導學生學習關心與維護校園安全的方法。	5-3-1 評估日常生活的安全性,並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1	ALS	1.實作:確實調查校園中具有危險性的角落。 2.問答:能獨立思考,說出學校環境安全注意事項。 3.觀察:能熱烈參與並主動探索與研究。	
十	12/26		第三篇環境安全與	1.進行「飲水設備的使用」活動,指導學生正確	5-3-1 評估日常	1	ALS	1.實作:確實調查	

八	12/30		急救 第 2 章校園環境安全	使用飲水機。提醒學生進行運動時需要注意「運動設備」及「運動環境」，以免造成不必要的傷害。 2.指導學生進行校園安全預防規劃。	生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。			校園中具有危險性的角落。 2.問答：能獨立思考，說出學校環境安全注意事項。 3.觀察：能熱烈參與並主動探索與研究。 4.實作：確實提出校園安全問題的預防工作計畫。
十九	1/2 1/6		第三篇環境安全與急救 第 3 章急救尖兵	了解事故傷害處理原則。	5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1	S	1.問答：能說出事故傷害的處理原則以及燒燙傷的處理方式。 2.實作：能正確做出急救處理程序與方式。 3.觀察：能與他人合作，積極討論並盡力去完成每個練習。 4.實作：能確實演練運動傷害以及創傷的處理方式。
二十	1/9 1/13		第三篇環境安全與急救 第 3 章急救尖兵	學習正確燒燙傷與創傷運動扭傷的處理技巧。平時自我練習熟練急救技術。	5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1	S	1.問答：能說出學校活動時常見的事故傷害。 2.實作：能正確做出急救處理程序與方式。 3.觀察：能與他人

								合作，積極討論並盡力去完成每個練習。
二十一	1/16 1/20	第三次段考	第三篇環境安全與急救 第3章急救尖兵(第三次段考)	學習正確燒燙傷與創傷運動扭傷的處理技巧。平時自我練習熟練急救技術。	5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1	S	1.問答：能說出學校活動時常見的事故傷害。 2.實作：能正確做出急救處理程序與方式。 3.觀察：能與他人合作，積極討論並盡力去完成每個練習。

【註】：請在該領域欄位中填入課程教學進度(彈性課程與學習領域節數)及「重大議題」融入課程的代表記號：

環境教育 A 水域安全宣導 B 愛滋病、肺結核宣導 C 飲食教育 D 登革熱防治 E
 家庭暴力防治 F 低碳環境教育 G 反毒認知教學 H 急救教育 I 全民國防教育 J

 金融教育 K 家庭教育 L 性別平等教育 M 保護動物 N 海洋教育 O
 生涯教育 P 防災教育 Q 適性輔導 R 人權教育 S 資訊教育 T
 生命教育 U