

高雄市立嘉興國民中學 105 學年度第 2 學期（一）年級（健體-健康）領域課程教學計畫表

教學總目標：

- 1.了解成癮物質對人類生理、心理、社會所造成的長遠影響。
- 2.培養維護身體健康的醫療觀念及態度。
- 3.調適兩性差異，落實相互尊以及互助合作的精神。
- 4.分析社會因素對自我健康的影響，並體認自我意識對行為發展的重要性。

（一）年級第 2 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	2/13 2/17	2/13 正式上課	第一篇健康生活家 第 1 章青春生活	了解自己生長發育情形，明白影響生長發育的因素，學習促進生長的方法。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	1	P	1.問答：能確實回答自己的生長發育狀況。 2.實作：是否確實針對自己的生長發育情形做紀錄。	
二	2/20 2/24		第一篇健康生活家 第 1 章青春生活	了解自己生長發育情形，明白影響生長發育的因素，學習促進生長的方法。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	1	P	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能確實針對自己的生活方式來做紀錄。	
三	2/27 3/3		第一篇健康生活家 第 1 章青春生活	了解皮膚的功用，如何維護皮膚健康，尤其惱人的青春痘與頭皮屑的處理，並學習選擇適合自己的潔膚產品。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升	1		1.觀察：是否能認真聆聽。 2.觀察：學生對於課堂問題能主動表達自己的意見。 3.實作：是否能確	

					個人體能與健康。			實勾選並提出自己的作法。
四	3/6 3/10		第一篇健康生活家 第 2 章眼睛與耳朵的保健	認識眼睛構造，明白視力產生原理，檢討自己生活習慣，學習眼睛的照護方法及眼睛常見問題的處理。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	1		1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否能眼睛各部位的構造與作用。 3.實作：是否能確實寫下自己眼睛曾發生的問題與狀況。
五	3/13 3/17		第一篇健康生活家 第 2 章眼睛與耳朵的保健	認識眼睛構造，明白視力產生原理，檢討自己生活習慣，學習眼睛的照護方法及眼睛常見問題的處理。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	1		1.觀察：是否能認真聆聽。 2.觀察：是否能熱烈參與討論與提問。 3.實作：是否能反省自己的用眼習慣。 4.實作：是否能訂定屬於自己的護眼行動計畫。
六	3/20 3/24	第一次段考	第一篇健康生活家 第 2 章眼睛與耳朵的保健（第一次段考）	認識耳朵構造，明白聽力產生原理，檢討自己生活習慣，學習耳朵的照護方法及聽力問題的處理。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	1		1.觀察：是否能專心聆聽。 2.問答：是否能清楚說出耳朵的構造與功能。 3.實作：是否能確實針對平時的生活習慣來勾選。
七	3/27 3/31		第一篇健康生活家 第 3 章牙齒與消化器官的保健	認識牙齒的構造，了解傷害牙齒原因，檢討自己口腔衛生習慣，學習如何照護牙齒的健康，及牙齒咬合問題處理。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	1		1.觀察：是否能正確說出牙齒的構造。 2.觀察：是否能正確說出蛀牙的發生過程。 3.觀察：是否能說出洗牙的功用。
八	4/3 		第一篇健康生活家 第 3 章牙齒與消化	認識牙齒的構造，了解傷害牙齒原因，檢討自己口腔衛生習慣，學習如何照護牙齒的健康，	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升	1		1.觀察：是否能正確說出如何照護

	4/7		器官的保健	及牙齒咬合問題處理。	個人體能與健康。			自己的牙齒。 2.實作：是否能確實檢測自己的牙齒狀況。	
九	4/10 4/14		第一篇健康生活家 第 3 章牙齒與消化器官的保健	認識消化器官，學習消化器官的照護方法及常見問題的處理。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	1		1.問答：能否說出消化器官的功能。 2.實作：是否能確實按照自己的平實的飲食習慣來勾選。	
十	4/17 4/21		第二篇快樂青春行 第 1 章青春心事	1.透過「我倆是不是戀人」活動釐清愛情的觀念。 2.指導學生如何結交喜歡的朋友並注意交往原則如尊重隱私個人安全等。	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。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1	M	1.問答：是否能分辨出喜歡、愛和迷戀間的差異。 2.觀察：是否能熱烈參與討論。 3.問答：能具體說出「青少年心理變化」。	
十一	4/24 4/28		第二篇快樂青春行 第 1 章青春心事	學習如何與家人溝通與朋友相處對於不合理請求懂得說不的技巧。	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。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1	M	觀察：學生對於課堂問題能主動表達自己的意見。	
十二	5/1 5/5	第二次段考	第二篇快樂青春行 第 1 章青春心事(第二次段考)	學習自我肯定自我實現，擁有快樂青春生活。	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	1		觀察：學生對於課堂問題能主動表達自己的意見。	

					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。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。				
十三	5/8 5/12		第二篇快樂青春行 第 2 章情緒與壓力調適	1.引導學生了解為何會產生多種情緒反應，說明情緒產生原因。 2.學習做自己情緒的主人。	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。	1	H	1.實作：反省最近三天自我的情緒變化，思考這些情緒反應對生活造成哪些影響。 2.觀察：能在熱烈參與討論中，表現主動探索與研究精神。	
十四	5/15 5/19		第二篇快樂青春行 第 2 章情緒與壓力調適（第二次段考）	認識自己壓力來源，了解壓力的形式，學習處理自己的壓力。	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。	1	H	1.實作：勾選出處在壓力狀態下常出現的反應項目內容，詳細記錄在習作當中。 2.問答：能說出自己處理壓力態度。	
十五	5/22 5/26		第二篇快樂青春行 第 2 章情緒與壓力調適	學習調適壓力的方法，並利用正向壓力成為進步的助力。	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。	1		1.自評：能說出運動與壓力釋放之間的關聯。 2.觀察：能明白自我壓力的來源與說出抒解壓力的方法。	
十六	5/29 6/2		第三篇活力的泉源 第 1 章活動與熱量	了解熱量消耗受哪些因素影響。	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	1		1.觀察：學生發表意見的參與度。 2.觀察：學生能踴躍發表，並對其生	

					長和活動的營養需求。 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。			活型態有所省思，以及藉由分組活動中了解學生是否學習表達、溝通與分享的能力。 3.問答：能確切說出預防熱量失衡的方法。
十七	6/5 6/9	畢業典禮 6/9	第三篇活力的泉源 第 2 章正確選擇外食	1.了解自己選擇食物的理由，評斷各類外食優缺點，學習做健康的消費決定。 2.學習健康外食的新概念，並懂得在生活中運用健康的選擇技巧。	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。	1		1.實作：能依自己的情況認真填寫活動。 2.觀察：學生發表意見的參與度。
十八	6/12 6/16		第三篇活力的泉源 第 3 章健康消費新知	透過「合作社偵查」活動，學習做健康的消費決定，正確選擇包裝食品，學習消費環境評估。	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。 2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 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。	1		1.問答：能說出包裝食品應有的標示內容。 2.觀察：能踴躍參與討論。 3.問答：能夠說出選購食品需注意的事項。 4.自評：在選購食品時能夠參照正確的原則。 5.觀察：能以營養、安全及經濟的觀點，評估學校、商店販售餐點的合適性，並提出改善的方法。
十九	6/19 6/23		第三篇活力的泉源 第 3 章健康消費新知	透過「廣告現形記」活動，培養學生辨識不實廣告的能力，並教導學生如何做個理性的消費者及如何解決消費糾紛的方法，成為消費高手。	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	1		1.問答：能具體說出如何解決消費上的問題。 2.自評：在生活中

					低健康上的風險。 2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 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。			能理性且有效解決消費糾紛。 3.觀察：進行討論時能具體舉出解決方法。
二十	6/26 6/30	第三次段考 6/30 課程結束	第三篇活力的泉源 第 3 章健康消費新知 (第三次段考)	透過「廣告現形記」活動，培養學生辨識不實廣告的能力，並教導學生如何做個理性的消費者及如何解決消費糾紛的方法，成為消費高手。	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。 2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 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。	1		1.問答：能具體說出如何解決消費上的問題。 2.自評：在生活中能理性且有效解決消費糾紛。 3.觀察：進行討論時能具體舉出解決方法。

融入「重大議題」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 |