

## 高雄市立嘉興國民中學 105 學年度第 1 學期 (三) 年級 (健體-健康) 領域課程教學計畫表

教學總目標：

1. 辨識媒體資訊所傳遞的體重控制產品，並選擇正確的策略。
2. 將健康紓壓落實於日常生活中，並能在必要時，尋求協助。
3. 培養安全性行為的態度，並能在未來從事安全性行為，以避免性病的感染。

### (三) 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 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。	2-3-6 6-3-1 6-3-5	1		1. 觀察 2. 課本活動紀錄	
二	9/5   9/9		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。	2-3-6 6-3-1 6-3-5	1		1. 分組討論 2. 課本活動紀錄 3. 觀察	
三	9/12   9/16		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。	2-3-6 6-3-1 6-3-5	1		1. 課本活動紀錄	

四	9/19   9/23		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。	1-3-2 2-3-2 2-3-3	1	S	1.分享 2.觀察	
五	9/26   9/30		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。	1-3-2 2-3-2 2-3-3	1	S	1.觀察	
六	10/3   10/7		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。	1-3-2 2-3-2 2-3-3	1		1.觀察	
七	10/10   10/14	第一次段考	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。	1-3-2 2-3-2 2-3-3	1		1.觀察 2.分組討論 3.分組參與程度 4.問與答	
八	10/17   10/21		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。	1-3-2 2-3-3	1		1.分組討論 2.影片欣賞	

				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。	2-3-6 7-3-1 7-3-2			3.課前準備 4.觀察	
九	10/24   10/28		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。	1-3-2 2-3-3 2-3-6 7-3-1 7-3-2	1		1.觀察 2.問與答 3.分組討論	
十	10/31   11/4		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。	1-3-2 2-3-3 2-3-6 7-3-1 7-3-2	1		1.觀察	
十一	11/7   11/11		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。	6-3-3	1		1.觀察 2.實作及表現 3.小組討論	
十二	11/14   11/18		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。	6-3-3	1		1.觀察 2.實作及表現 3.小組討論	
十三	11/21   11/25		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。	6-3-2 6-3-3	1	L	1.課前準備 2.實作及表現 3.紀錄	

				4.認識家庭暴力的發生與其因應原則。					
十四	11/28   12/2	第二次段考	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。	6-3-2 6-3-3	1	LF	1.課前準備 2.觀察	
十五	12/5   12/9		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。	6-3-2 6-3-3	1		1.習作 2.課前準備 3.觀察 4.實作及表現 5.紀錄 6.問卷調查	
十六	12/12   12/16		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。	6-3-2 6-3-3	1		1.習作 2.課前準備 3.觀察 4.實作及表現 5.紀錄 6.問卷調查	
十七	12/19   12/23		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。	2-3-1 2-3-3	1		1.課前準備 2.觀察 3.學生反應及分享 4.紀錄	
十八	12/26 		第1章 現代飲食	1.認識抗氧化食物、傳統食材，以及健康食	2-3-1	1		1.課前準備	

八	12/30		趨勢	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。	2-3-3			2.觀察 3.學生反應及分享 4.紀錄	
十九	1/2   1/6		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。	2-3-4 2-3-5	1	D	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	
二十	1/9   1/13		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。	2-3-4 2-3-5	1	D	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	
二十一	1/16   1/20	第三次段考	複習全冊	1.辨識媒體資訊所傳遞的體重控制產品，並選擇正確的策略。擬定維持理想體重的身體活動計畫及策略。 2.學習利用人際關係技巧促進家庭良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。 3.從生活中察覺自己飲食的合宜性，建立有益身心的飲食行為，並認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。	1-3-2 2-3-1 2-3-3 2-3-4 2-3-5 2-3-6 3-3-3 3-3-5 5-3-5 6-3-1 6-3-2 6-3-3	1		1.觀察 2.實作 3.紀錄 4.問卷調查5.分組討論	

					6-3-4				
					6-3-5				
					6-3-6				
					7-3-1				
					7-3-2				

【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   |          |             |        |          |