

高雄市立嘉興國民中學 106 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	8/30 9/1	8/30 正式上課	1 健康人生開步 走	1. 從各層面認識健康，說出健康真正內涵。 2. 探討生長、發育的含義及影響因素。 3. 能於生活中加強自我保健，以確保身心與社會各方面處於最佳健康狀態。 4. 能理解生長發育個別差異，與探討生長、發育的含義及影響因素。 5. 落實健康生活型態，以達成健康促進目的。	1-3-2	1	S	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	
二	9/4 9/8		1 健康人生開步 走	1. 從各層面認識健康，說出健康真正內涵。 2. 認識身體構造與生理系統器官的運作機制。 3. 能於生活中加強自我保健，以確保身心與社會各方面處於最佳健康狀態。 4. 能理解生長發育個別差異，與探討生	1-3-2	1	S	1. 觀察 2. 紀錄 3. 檢核與紀錄	

				長、發育的含義及影響因素。 5.落實健康生活型態，以達成健康促進目的。					
三	9/11 9/15		1 健康人生開步 走	1.從各層面認識健康，說出健康真正內涵。 2.認識身體構造與生理系統器官的運作機制。 3.能於生活中加強自我保健，以確保身心與社會各方面處於最佳健康狀態。 4.能理解生長發育個別差異，與探討生長、發育的含義及影響因素。 5.落實健康生活型態，以達成健康促進目的。	1-3-2	1	S	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	
四	9/18 9/22		2 健康照護	1.認識眼睛及牙齒的結構。 2.了解青少年常見的眼睛及口腔問題，並培養正確的保健態度。	1-3-2 7-3-1	1		1.觀察 2.課前準備 3.實作及表現	
五	9/25 9/29		2 健康照護	1.認識眼睛及牙齒的結構。 2.了解青少年常見的眼睛及口腔問題，並培養正確的保健態度。	1-3-2 7-3-1	1		1.觀察 2.課前準備 3.實作及表現 4.分組討論 5.紀錄	
六	10/2 10/6		2 健康照護	1.認識眼睛及牙齒的結構。 2.了解青少年常見的眼睛及口腔問題，並培養正確的保健態度。	1-3-2 7-3-1	1		1.觀察 2.課前準備 3.實作及表現 4.分組討論 5.紀錄	

七	10/9 10/13	第一次段考	3 我的青春檔案	1.能觀察並說出青春期常見的生理問題。 2.能增加處理生理問題的行為技巧。 3.認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。 4.能接納並喜歡自己青春期的變化。	1-3-2 1-3-3 6-3-1	1	P	1.觀察 2.實作及表現	
八	10/16 10/20		3 我的青春檔案	1.能觀察並說出青春期常見的生理問題。 2.能增加處理生理問題的行為技巧。 3.認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。 4.能接納並喜歡自己青春期的變化。	1-3-2 1-3-3 6-3-1	1	P	1.觀察 2.實作及表現	
九	10/23 10/27		3 我的青春檔案	1.能觀察並說出青春期常見的生理問題。 2.能增加處理生理問題的行為技巧。 3.認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。 4.能接納並喜歡自己青春期的變化。	1-3-2 1-3-3 6-3-1	1	P	1.觀察 2.實作及表現	
十	10/30 11/3		3 我的青春檔案	1.能觀察並說出青春期常見的生理問題。 2.能增加處理生理問題的行為技巧。 3.認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。 4.能接納並喜歡自己青春期的變化。	1-3-2 1-3-3 6-3-1	1		1.觀察 2.實作及表現	
十一	11/6 11/10		4 活出自我亮起來	1.認識青春期心理與社會關係的變化。 2.培養自我悅納的態度，激發自我潛能，實現自我發展，提升自我概念。 3.檢視自己的生活，並追求快樂充實的人生態度。 4.培養積極樂觀的態度，學習以正向語	6-3-1 6-3-6	1		1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.分組討論 5.問卷調查 6.課前準備	

				言、態度與行動面對生活。				
十二	11/13 11/17		4活出自我亮起來	1.認識青春期心理與社會關係的變化。 2.培養自我悅納的態度，激發自我潛能，實現自我發展，提升自我概念。 3.檢視自己的生活，並追求快樂充實的人生態度。 4.培養積極樂觀的態度，學習以正向語言、態度與行動面對生活。	6-3-1 6-3-6	1		1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.分組討論 5.問卷調查 6.課前準備
十三	11/20 11/24		4活出自我亮起來	1.認識青春期心理與社會關係的變化。 2.培養自我悅納的態度，激發自我潛能，實現自我發展，提升自我概念。 3.檢視自己的生活，並追求快樂充實的人生態度。 4.培養積極樂觀的態度，學習以正向語言、態度與行動面對生活。	6-3-1 6-3-6	1		1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.分組討論 5.問卷調查 6.課前準備
十四	11/27 12/1	第二次段考	4活出自我亮起來	1.認識青春期心理與社會關係的變化。 2.培養自我悅納的態度，激發自我潛能，實現自我發展，提升自我概念。 3.檢視自己的生活，並追求快樂充實的人生態度。 4.培養積極樂觀的態度，學習以正向語言、態度與行動面對生活。	6-3-1 6-3-6	1		1.觀察 2.實作及表現
十五	12/4 12/8		1吃出營養與健康	1.了解營養素對身體組織和功能的影響。 2.認識消化系統進行消化作用的過程，以及常見的消化系統疾病。 3.能了解有益健康的飲食，以及消化系統	1-3-2 2-3-1 7-3-1	1	D	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄

				的保健方式。					
十六	12/11 12/15		1 吃出營養與健康	1.了解營養素對身體組織和功能的影響。 2.認識消化系統進行消化作用的過程，以及常見的消化系統疾病。 3.能了解有益健康的飲食，以及消化系統的保健方式。	1-3-2 2-3-1 7-3-1	1	D	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	
十七	12/18 12/22		1 吃出營養與健康	1.了解營養素對身體組織和功能的影響。 2.認識消化系統進行消化作用的過程，以及常見的消化系統疾病。 3.能了解有益健康的飲食，以及消化系統的保健方式。	1-3-2 2-3-1 7-3-1	1	D	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	
十八	12/25 12/29		1 吃出營養與健康	1.了解營養素對身體組織和功能的影響。 2.認識消化系統進行消化作用的過程，以及常見的消化系統疾病。 3.能了解有益健康的飲食，以及消化系統的保健方式。	1-3-2 2-3-1 7-3-1	1	D	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	
十九	1/1 1/5		2 青春飲食指南	1.學習《每日飲食指南》。 2.認識不同身體活動量與飲食需求間的關係。 3.了解均衡飲食的意義、重要性及健康飲食原則。	2-3-1 2-3-2	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	
二十	1/8 1/12		2 青春飲食指南	1.學習《每日飲食指南》。 2.認識不同身體活動量與飲食需求間的關係。 3.了解均衡飲食的意義、重要性及健康飲食原則。	2-3-1 2-3-2	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	

二十一	1/15 1/19	第三次段考	複習全冊	<p>1.從各層面認識健康，說出健康真正內涵。</p> <p>2.探討生長、發育的含義及影響因素。</p> <p>3.了解青少年常見的眼睛及口腔問題，並培養正確的保健態度。</p> <p>4.能觀察並說出青春期常見的生理問題。</p> <p>5.認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。</p> <p>6.學習青少年每日飲食指南。</p> <p>7.認識不同身體活動量與飲食需求間的關係。</p> <p>8.了解均衡飲食的意義、重要性及健康飲食原則。</p> <p>9.學會傳接球、滾地球、高飛接球及揮棒打擊的動作技巧。</p> <p>10.了解控球的基本動作要領及重要性，並學會各種控球及運球的技能。</p> <p>11.學會排球低手傳球與接球步法。</p> <p>12.學會羽球握拍、發球與高遠球的動作與擊球要領。</p> <p>13.學會捷泳打腿的動作。</p> <p>14.學會蹲踞式起跑、漸加速跑、接力跑的動作要領與練習方式。</p> <p>15.學會騎自行車的技巧及養成騎車安全的習慣。</p> <p>16.養成規律運動的習慣。</p> <p>17.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。</p>	<p>1-3-1</p> <p>1-3-2</p> <p>2-3-1</p> <p>2-3-2</p> <p>3-3-2</p> <p>3-3-3</p> <p>3-3-4</p> <p>4-3-2</p> <p>5-3-5</p> <p>6-3-1</p> <p>7-3-2</p> <p>7-3-3</p>	1		<p>1. 觀察</p> <p>2. 問卷調查</p> <p>3. 紀錄</p> <p>4. 實作及表現</p> <p>5. 分組討論</p>	
-----	-------------------	-------	------	--	---	---	--	---	--

				18.培養尊重他人及團隊合作的精神。				
一	1/22 1/24		1 菸害現形記	1. 了解菸品成分對人們心理、生理及社會造成的影響。 2. 認識菸品與媒體的關係，以及菸害防制法的訂定內容。 3. 能有拒絕吸菸及拒吸二手菸的態度。	1-3-2 5-3-1 5-3-4 7-3-1			1.課前準備 2.觀察 3.紀錄

【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
 家庭教育 L

金融基礎教育 K 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
品德教育 V 交通安全教育 W