

高雄市立嘉興國民中學 106 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	8/30 9/1	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	9/4 9/8		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	9/11 9/15		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	9/18 9/22		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。	1-3-2 2-3-2	1		1.分享 2.觀察	

				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。	2-3-3				
五	9/25 9/29		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	
六	10/2 10/6		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	10/9 10/13	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	10/16 10/20		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	1		1.分組討論 2.影片欣賞 3.課前準備 4.觀察	

					7-3-2				
九	10/23 10/27		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	10/30 11/3		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	11/6 11/10		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	11/13 11/17		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	11/20 11/24		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.實作及表現 3.紀錄	

十四	11/27 12/1	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	12/4 12/8		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	T	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	12/11 12/15		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	T	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	12/18 12/22		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	12/25 12/29		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。	2-3-1 2-3-3	1		1.課前準備 2.觀察 3.學生反應及	

				3.建立正確的飲食消費價值觀，並能將其落實於生活中。				分享 4.紀錄	
十九	1/1 1/5		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	1/8 1/12		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	1/15 1/19	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 6-3-4 6-3-5	1		1.觀察 2.實作 3.紀錄 4.問卷調查5.分組討論	

					6-3-6 7-3-1 7-3-2				
一	1/22 1/24		第1章 與壓力 同行	1.認識壓力，知道壓力的來源及影響。	6-3-4	1		1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	

【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