

# 高雄市立嘉興國民中學 107 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   8/31	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	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	9/3   9/7		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	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	9/10 		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。	1-3-2	1		1. 觀察：是否能認真聆聽。	

	9/14			2.檢視自己的生活習慣，努力經營自己的健康。				2.實作：是否能認真填寫活動中的問題。
四	9/17   9/21		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	1	X	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	9/24   9/28		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	1	X	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	10/1   10/5		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	1	X	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	10/8   10/12		第一篇健康起跑點 第3章健康獨特的你	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 1-3-3 6-3-1 6-3-5	1	P	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。
八	10/15   10/19	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）	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 1-3-3 6-3-1 6-3-5	1	P	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	10/22   10/26		第二篇健康新主張 第1章均衡飲食	藉由新版飲食指南，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	2-3-1	1		1.問答：能說出六大類食物的種類。 2.觀察：是否認真

				是否符合飲食指南的份數。				聆聽。
十	10/29   11/2		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	1		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食物來源與功用。
十一	11/5   11/9		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	1		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	11/12   11/16		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	1		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	11/19   11/23		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 7-3-2	1		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	11/26   11/30	<b>第二次段考</b>	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，學習訂定全自己的飲食計畫，讓自己能擁有健康的飲食內容。	2-3-1 7-3-2	1		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。
十五	12/3   12/7		第三篇環境安全與急救 第1章居家環境安全	了解居家環境安全的重要，隨時檢視並提升自己居家環境安全。	5-3-1 5-3-2	1	S	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。
十六	12/10   12/14		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 5-3-2	1	S	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	12/17   12/21		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 5-3-2 5-3-5 7-3-5	1	W	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。
十八	12/24   12/28		第三篇環境安全與急救 第2章校園環境安全	1.進行「飲水設備的使用」活動，指導學生正確使用飲水機。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。	5-3-1 5-3-2 5-3-5 7-3-5	1	W	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。 4.實作：確實提出校園安全問題的預防工作計畫。

十九	12/31   1/4		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 5-3-5	1		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	1/7   1/11		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 5-3-5	1		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	1/14   1/18	第三次段考	第三篇環境安全與急救（第三次段考） 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 5-3-5	1		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  
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      性侵害防治教育課程 X