

## 高雄市立嘉興國民中學 107 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.了解家庭的功能，學習與家人相處和互動，進而更了解自己。
- 2.遇到家庭暴力時能認清事實，並且正確處置和找尋協助。
- 3.能認清食品的標籤和添加劑，養成健康的飲食習慣。
- 4.能了解自我身體意象，養成良好生活習慣並且維持健康體態。

### (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   8/31	8/30 正式上課	第一篇家和萬事興 第 1 章我的家庭	1.認識「家」的概念以及多元家庭形式。 2.認識家庭所能提供的功能。	6-3-2。	1		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。	
二	9/3   9/7		第一篇家和萬事興 第 1 章我的家庭	1.認識家庭成員間的角色以及對家庭的貢獻。 2.了解家庭對個人的影響，並體認家庭所提供的功能。	6-3-2。	1		1.問答：是否能確實針對自己的家庭狀況來填寫活動。 2.觀察：是否認真參與討論。 3.實作：是否能確實針對自己與家人的相處關係來填寫。	
三	9/10   9/14		第一篇家和萬事興 第 1 章我的家庭	1.認識在面對家庭變化時，應該具備的處理方法。 2.透過健康家庭應具備的特質介紹，讓學生了解自己家庭具備哪些特質。 3.利用「全家學習計畫書」活動增進家人間溝通機會，進而建立良好的溝通習慣。	6-3-2。	1		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。	

				4.藉由課程的學習,使家庭漸漸成為學習型家庭。				3.實作:是否能設計屬於自己的全家學習計畫書。
四	9/17   9/21		第一篇家和萬事興 第2章維護家庭和諧	1.了解家人的相處之道。 2.學習良好的溝通原則,進而建立家人間的溝通習慣。 3.了解化解衝突的方法,並學習情緒管理技巧。	6-3-2 6-3-3	1		1.觀察:是否認真聆聽、參與討論。 2.實作:是否能認真填寫活動。
五	9/24   9/28		第一篇家和萬事興 第2章維護家庭和諧	1.了解家人的相處之道。 2.學習良好的溝通原則,進而建立家人間的溝通習慣。	6-3-2 6-3-3	1		1.觀察:是否認真參與討論。 2.實作:是否能認真填寫活動。 3.觀察:是否認真發表「溝通表達練習題」活動的答案。
六	10/1   10/5		第一篇家和萬事興 第2章維護家庭和諧	學習增進家人關係的方法,並確實落實於日常生活中。	6-3-2 6-3-3	1		1.觀察:是否認真參與討論。 2.問答:是否能說出如何增進家人感情的方式。
七	10/8   10/12		第一篇家和萬事興 第3章預防家庭暴力	1.認識家庭暴力。 2.認識家庭暴力的影響與迷思。	6-3-2 6-3-3	1	F	1.觀察:是否認真參與討論。 2.問答:是否能正確說出家暴的迷思與事實。
八	10/15   10/19	第一次段考	第一篇家和萬事興 第3章預防家庭暴力(第一次段考)	1.了解面對家庭暴力的應變原則。 2.認識社會支援機構。	6-3-2 6-3-3	1	F	問答:能說出化解衝突的方法,以及發生家庭暴力時的應變與處理原則。
九	10/22   10/26		第一篇家和萬事興 第3章預防家庭暴力	1.了解面對家庭暴力的應變原則。 2.認識社會支援機構。	6-3-2 6-3-3	1	F	1.問答:能說出化解衝突的方法,以及發生家庭暴力時的應變與處理原則。 2.觀察:是否認真參與「社會新聞事件簿」活動的討論,並踴躍發言。

十	10/29   11/2		第二篇飲食情報站 第1章飲食新浪潮	1.認識安全蔬果，並了解蔬果安全採收期的重要。 2.學習安全蔬果的選購與處理訣竅。 3.認識有機農產品以及相關選購技巧。 4.認識市面上基因改造食品及其標示。	2-3-3	1	D	1.觀察：認真聽講並熱烈參與討論。 2.問答：是否能說出政府核可的有機農產品驗證機構。 3.實作：能夠辨別基因改造食品標章。 4.觀察：學會基因改造食品的選購方式。
十一	11/5   11/9		第二篇飲食情報站 第1章飲食新浪潮	1.學習健康食品的選購技巧。 2.能分辨食品廣告的真實性。 3.學習消費糾紛的處理方式。	2-3-3	1	D	1.觀察：認真參與課程學習。 2.實作：詳細填寫活動內容。
十二	11/12   11/16		第二篇飲食情報站 第2章食品加工面面觀	1.建立學生重視在購買包裝食品前觀察食品標示內容的概念，並學習觀察的技巧。 2.認識食品加工的方式及其目的。 3.認識食品添加物。	2-3-4 2-3-5	1		1.觀察：對於食品加工方法之了解。 2.觀察：對於食品添加物之了解。 3.實作：學生是否會看包裝食品之標示。
十三	11/19   11/23		第二篇飲食情報站 第2章食品加工面面觀	1.認識食品添加物及其目的。 2.認識正確及聰明的加工食品選購技巧。	2-3-4 2-3-5	1		1.觀察：對於食品添加物之了解。 2.實作：學生是否會看包裝食品之標示。 3.實作：學生是否能認真調查。
十四	11/26   11/30	第二次段考	第二篇飲食情報站 第3章吃得安心與健康（第二次段考）	1.了解食物中毒的原因與症狀。 2.了解食物中毒的處理以及預防方式。	2-3-5	1		1.觀察：認真參與討論。 2.實作：用心蒐集並分析資料。
十五	12/3   12/7		第二篇飲食情報站 第3章吃得安心與健康	1.學習預防食物中毒的方法。 2.認識食物最佳的烹調方式。	2-3-5	1	0	1.觀察：認真參與討論。 2.實作：是否能確實針對自己就讀學校的廚房進行調查與記錄。

十六	12/10   12/14		第二篇飲食情報站 第3章吃得安心與健康	1.認識食物最佳的烹調方式。 2.認識調味品種類和功能。	2-3-5	1	0	1.觀察：學生是否能熱烈參與討論。 2.實作：是否能確實填寫活動。 3.觀察：學生踴躍發言的程度。 4.實作：學生正確選擇適當適量的調味品。
十七	12/17   12/21		第三篇健康無負擔 第1章身體意象	1.認識正確的身體意象。 2.認識身體意象的形成因素。	2-3-6	1		1.觀察：是否能認真填寫活動「我的體型觀」之結果及是否熱烈參與討論。 2.問答：是否能說出正確的身體意象。 3.問答：是否能說出身體意象的形成因素。
十八	12/24   12/28		第三篇健康無負擔 第1章身體意象	認識瘦身美容廣告可能隱藏的陷阱。	2-3-6	1		1.觀察：是否能認真參與討論。 2.問答：是否能說出廣告中隱藏的陷阱。
十九	12/31   1/4		第三篇健康無負擔 第2章健康體重	1.認識健康體重的評估。 2.認識標準體重計算方式以及腰臀比。 3.認識不當減重的方式與影響。 4.認識偏差的減重方式，例如：厭食症和暴食症。 5.認識如何計算每日的熱量需求。	2-3-6	1		1.觀察：是否能認真參與討論。 2.問答：能說出正確的減重方式。
二十	1/7   1/11		第三篇健康無負擔 第3章維持健康體重	1.認識維持健康體重的意義。 2.檢視自己的生活型態。 3.認識維持健康體重的方法。	2-3-6	1		觀察：是否能熱烈參與討論。
二十一	1/14   1/18	第三次段考	第三篇健康無負擔 第3章維持健康體重（第三次段考）	1.了解現代青少年不良的生活習慣，及其對健康的影響。 2.檢視自己的生活型態。 3.學習訂定健康計畫來改善自己飲食、運動，或其他生活習慣。	2-3-6	1		1.觀察：是否能熱烈參與討論。 2.觀察：學生踴躍發言的程度。 3.實作：擬定健康計畫。

【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		