

高雄市立嘉興國民中學 107 學年度第 2 學期 (一) 年級 (健體-健康) 領域課程教學計畫表

教學總目標：

- 一、認識身體的發展和人體構造，適當保養身體器官，創造健康生活。
- 二、能健康的與異性互動，並且懂得說不，保護自己。
- 三、能自我覺察自身情緒，了解其成因和控制，成為情緒的主人。
- 四、能了解自身壓力來源，並且適時紓解，維持身心健康。
- 五、了結人體能源消耗的過程，和獲得適當營養素的重要性，可以健康飲食。
- 六、辨別媒體的廣告真偽，當個理性的消費者。

(一) 年級第 2 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	2/11 2/15	2/11 正式上課	第一篇健康生活家 第 1 章青春生活	了解自己生長發育情形，明白影響生長發育的因素，學習促進生長的方法。	1-3-1 1-3-2	1		1.問答：能確實回答自己的生長發育狀況。 2.實作：是否確實針對自己的生長發育情形做紀錄。	
二	2/18 2/22		第一篇健康生活家 第 1 章青春生活	了解自己生長發育情形，明白影響生長發育的因素，學習促進生長的方法。	1-3-1 1-3-2	1		1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能確實針對自己的生活方式來做紀錄。	
三	2/25 3/1		第一篇健康生活家 第 1 章青春生活	了解皮膚的功用，如何維護皮膚健康，尤其惱人的青春痘與頭皮屑的處理，並學習選擇適合自己的潔膚產品。	1-3-1 1-3-2	1		1.觀察：是否能認真聆聽。 2.觀察：學生對於課堂問題能主動表達自己的意見。 3.實作：是否能確	

								實勾選並提出自己的作法。
四	3/4 3/8		第一篇健康生活家第2章眼睛與耳朵的保健	認識眼睛構造，明白視力產生原理，檢討自己生活習慣，學習眼睛的照護方法及眼睛常見問題的處理。	1-3-2	1		1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否能說出眼睛各部位的構造與作用。 3.實作：是否能確實寫下自己眼睛曾發生的問題與狀況。
五	3/11 3/15		第一篇健康生活家第2章眼睛與耳朵的保健	認識眼睛構造，明白視力產生原理，檢討自己生活習慣，學習眼睛的照護方法及眼睛常見問題的處理。	1-3-2	1		1.觀察：是否能認真聆聽。 2.觀察：是否能熱烈參與討論與提問。 3.實作：是否能反省自己的用眼習慣。 4.實作：是否能訂定屬於自己的護眼行動計畫。
六	3/18 3/22		第一篇健康生活家第2章眼睛與耳朵的保健	認識耳朵構造，明白聽力產生原理，檢討自己生活習慣，學習耳朵的照護方法及聽力問題的處理。	1-3-2	1		1.觀察：是否能專心聆聽。 2.問答：是否能清楚說出耳朵的構造與功能。 3.實作：是否能確實針對平時的生活習慣來勾選。
七	3/25 3/29	第一次段考	第一篇健康生活家（第一次段考）第3章牙齒與消化器官的保健	認識牙齒的構造，了解傷害牙齒原因，檢討自己口腔衛生習慣，學習如何照護牙齒的健康，及牙齒咬合問題處理。	1-3-2	1		1.觀察：是否能正確說出牙齒的構造。 2.觀察：是否能正確說出蛀牙的發生過程。 3.觀察：是否能說出洗牙的功用。
八	4/1 		第一篇健康生活家第3章牙齒與消化	認識牙齒的構造，了解傷害牙齒原因，檢討自己口腔衛生習慣，學習如何照護牙齒的健康，	1-3-2	1		1.觀察：是否能正確說出如何照護

	4/5		器官的保健	及牙齒咬合問題處理。				自己的牙齒。 2.實作：是否能確實檢測自己的牙齒狀況。
九	4/8 4/12		第一篇健康生活家 第3章牙齒與消化器官的保健	認識消化器官，學習消化器官的照護方法及常見問題的處理。	1-3-2	1		1.問答：能否說出消化器官的功能。 2.實作：是否能確實按照自己的平實的飲食習慣來勾選。
十	4/15 4/19		第二篇快樂青春行 第1章青春心事	1.透過「我倆到底算不算是一對戀人」活動釐清愛情的觀念。 2.指導學生如何結交喜歡的朋友並注意交往原則，如尊重隱私個人安全等。	1-3-3 6-3-1 6-3-3	1	M	1.問答：是否能分辨出喜歡、愛和迷戀間的差異。 2.觀察：是否能熱烈參與討論。 3.問答：能具體說出「青少年心理變化」。
十一	4/22 4/26		第二篇快樂青春行 第1章青春心事	學習如何與家人溝通、與朋友相處，對於不合理請求懂得說不的技巧。	1-3-3 6-3-1 6-3-3	1	M	觀察：學生對於課堂問題能主動表達自己的意見。
十二	4/29 5/3		第二篇快樂青春行 第1章青春心事	學習自我肯定自我實現，擁有快樂青春生活。	1-3-3 6-3-1 6-3-3	1	M	觀察：學生對於課堂問題能主動表達自己的意見。
十三	5/6 5/10	第二次段考	第二篇快樂青春行 第2章情緒與壓力調適	1.引導學生了解為何會產生多種情緒反應，說明情緒產生原因。 2.學習做自己情緒的主人。	6-3-3 6-3-4	1		1.實作：反省最近三天自我的情緒變化，思考這些情緒反應對生活造成哪些影響。 2.觀察：能在熱烈參與討論中，表現主動探索與研究精神。
十四	5/13 5/17		第二篇快樂青春行 (第二次段考) 第2章情緒與壓力調適	認識自己壓力來源，了解壓力的形式，學習處理自己的壓力。	6-3-3 6-3-4	1	R	1.實作：勾選出處在壓力狀態下常出現的反應項目內容，詳細記錄在習作當中。 2.問答：能說出自己處理壓力態度。

十五	5/20 5/24		第二篇快樂青春行 第2章情緒與壓力 調適	學習調適壓力的方法，並利用正向壓力成為進步的助力。	6-3-3 6-3-4	1	R	1.自評：能說出運動與壓力釋放之間的關聯。 2.觀察：能明白自我壓力的來源與說出抒解壓力的方法。
十六	5/27 5/31		第三篇活力的泉源 第1章活動與熱量	了解熱量消耗受哪些因素影響。	2-3-1 2-3-2	1	P	1.觀察：學生發表意見的參與度。 2.觀察：學生能踴躍發表，並對其生活型態有所省思，以及藉由分組活動中了解學生是否學習表達、溝通與分享的能力。 3.問答：能確切說出預防熱量失衡的方法。
十七	6/3 6/7		第三篇活力的泉源 第2章正確選擇外食	1.了解自己選擇食物的理由，評斷各類外食優缺點，學習做健康的消費決定。 2.學習健康外食的新概念，並懂得在生活中運用健康的選擇技巧。	2-3-1 2-3-3	1	P	1.實作：能依自己的情況認真填寫活動。 2.觀察：學生發表意見的參與度。
十八	6/10 6/14	畢業典禮 6/10	第三篇活力的泉源 第3章健康消費新知	透過「合作社偵查」活動，學習做健康的消費決定，正確選擇包裝食品，學習消費環境評估。	2-3-3 2-3-4 7-3-2	1	D	1.問答：能說出包裝食品應有的標示內容。 2.觀察：能踴躍參與討論。 3.問答：能夠說出選購食品需注意的事項。 4.自評：在選購食品時能夠參照正確的原則。 5.觀察：能以營養、安全及經濟的觀點，評估學校、商店販售餐點的合適性，並提出改

								善的方法。	
十九	6/17 6/21		第三篇活力的泉源 第3章健康消費新知	透過「廣告現形記」活動，培養學生辨識不實廣告的能力，並教導學生如何做個理性的消費者及如何解決消費糾紛的方法，成為消費高手。	2-3-3 2-3-4 7-3-2	1		1.問答：能具體說出如何解決消費上的問題。 2.自評：在生活中能理性且有效解決消費糾紛。 3.觀察：進行討論時能具體舉出解決方法。	
二十	6/24 6/28	第三次段考 6/29 課程結束	第三篇活力的泉源 (第三次段考) 第3章健康消費新知	透過「廣告現形記」活動，培養學生辨識不實廣告的能力，並教導學生如何做個理性的消費者及如何解決消費糾紛的方法，成為消費高手。	2-3-3 2-3-4 7-3-2	1		1.問答：能具體說出如何解決消費上的問題。 2.自評：在生活中能理性且有效解決消費糾紛。 3.觀察：進行討論時能具體舉出解決方法。	

融入「重大議題」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