

高雄市立嘉興國民中學 108 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。

(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 開學 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	9/2 9/6		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	9/9 9/13		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	9/16 9/20		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。	1-3-2 2-3-2 2-3-3	1		1.分享 2.觀察	

				6.透過自我悅納建立健全的健康心態。				
五	9/23 9/27		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	9/30 10/5		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	10/7 10/11		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	10/14 10/18	第1次定期考查週	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.分組討論 2.影片欣賞 3.課前準備 4.觀察
九	10/21 10/25		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	10/28 11/1		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	11/4 11/8		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	暴	1.觀察 2.實作及表現 3.小組討論	
十二	11/11 11/15		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	暴	1.觀察 2.實作及表現 3.小組討論	
十三	11/18 11/22		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	家	1.課前準備 2.實作及表現 3.紀錄	
十四	11/25 11/29	第2次定期考查週	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。	6-3-2 6-3-3	1	家	1.課前準備 2.觀察	

				4.認識家庭暴力的發生與其因應原則。				
十五	12/2 12/6		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		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	12/9 12/13		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		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	12/16 12/20		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	健	1.課前準備 2.觀察 3.學生反應及分享 4.紀錄
十八	12/23 12/27		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	健	1.課前準備 2.觀察 3.學生反應及分享 4.紀錄
十九	12/30 1/3		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	2-3-4 2-3-5	1	健	1.課前準備 2.觀察

				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。				3.實作及表現 4.紀錄	
二十	1/6 1/10		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	健	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	
二十一	1/13 1/17	第3次定期考查週	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，並學習如何正確飲食，為自己的飲食安全把關。	1-3-2 2-3-1 2-3-3 2-3-4 2-3-5 2-3-6 6-3-1 6-3-2 6-3-3 7-3-1 7-3-2	1		1.觀察 2.實作 3.紀錄 4.問卷調查5.分組討論	
二十二	1/20 1/24	1/20 課程結束	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，並學習如何正確飲食，	1-3-2 2-3-1 2-3-3 2-3-4 2-3-5 2-3-6 6-3-1	1		1.觀察 2.實作 3.紀錄 4.問卷調查5.分組討論	

				為自己的飲食安全把關。	6-3-2 6-3-3 7-3-1 7-3-2				
--	--	--	--	-------------	----------------------------------	--	--	--	--

【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：

生:生涯發展教育、**性**:性別平等教育、**侵**:性侵害防治教育課程、**環**:環境教育課程、**碳**:低碳環境教育課程、**登**:登革熱防治教育、**健**:健康飲食教育、**愛**:愛滋病宣導、**水**:水域安全教育、

交:交通安全教育、**反**:反毒認知教學、**全**:全民國防教育、**暴**:家庭暴力防治、**家**:家庭教育、**海**:海洋教育

金:金融基礎教育、**動**:保護動物、**災**:防災教育、**適**:適性輔導、**人**:人權教育、**資**:資訊教育、**命**:生命教育、**品**:品德教育