

高雄市立嘉興國民中學 109 學年度第 1 學期九年級 (健體—健康) 領域課程教學計畫表

教學總目標：

1. 認識家庭的概念和家庭成員間的腳色分配。
2. 能正確表達自己意見並和家人順利溝通，避免家庭暴力。
3. 認識食品標章並能分辨食品各種成分和添加劑。
4. 能選購優良食品並吃得健康。
5. 建立自己的身體意象，並能接納自己。
6. 能以健康方法維持體重。

九年級第 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	8/31 9/4	8/31 開學正式上課	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 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。	1	家庭教育	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	9/7 9/11		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 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。	1	家庭教育	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	9/14 		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。	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的	1		1.問答：是否能認真回應教師	

	9/18			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。 4.藉由課程的學習，使家庭漸漸成為學習型家庭。	價值，願意建立正向而良好的人際關係。			的問題。 2.觀察：是否認真參與討論。 3.實作：是否能設計屬於自己的全家學習計畫書。	
四	9/21 9/25		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 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1	生涯發展教育	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	9/28 10/2		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 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1	生涯發展教育	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	10/5 10/9		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 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	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	10/12 10/16	第1次定期考查週	第一篇家和萬事興 第3章預防家庭暴力(第一次段考)	1.認識家庭暴力。 2.認識家庭暴力的影響與迷思。	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技	1		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。	

					巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。				
八	10/19 10/23		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 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	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。	
九	10/26 10/30		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 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1		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	11/2 11/6		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 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1	健康飲食教育	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	11/9 11/13		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 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風	1	健康飲食教育	1.觀察：認真參與課程學習。 2.實作：詳細填寫活動內容。	

					險。			
十二	11/16 11/20		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 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。	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	11/23 11/27	第 2 次定期考查週	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 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。	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	11/30 12/4		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 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。	1		1.觀察：認真參與討論。 2.實作：用心蒐集並分析資料。
十五	12/7 12/11		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 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智	1		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

					的選擇。			房進行調查與記錄。
十六	12/14 12/18		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 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。	1		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	12/21 12/25		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 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。	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	12/28 110/1/1		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 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。	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	1/4 1/8		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 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。	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	1/11 1/15		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 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲	1		觀察：是否能熱烈參與討論。

					食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。				
二十一	1/18 1/21	第3次定期考查週 1/21 課程結束	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 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。	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1：若為一個單元或主題跨數週實施，可合併欄位書寫。

註2：「議題融入」中「法定議題」為必要項目，課綱議題則為鼓勵填寫。(例：法定/課綱：領域-議題-(議題實質內涵代碼)-時數)

(一) 法定議題：性別平等教育、環境教育課程、海洋教育、家庭教育、生涯發展教育 (含職業試探、生涯輔導課程)、性侵害防治教育課程、低碳環境教育、水域安全宣導教育課程、交通安全教育、家庭暴力防治、登革熱防治教育、健康飲食教育、愛滋病宣導、反毒認知教學、全民國防教育。

(二) 課綱議題：性別平等、環境、海洋、家庭教育、人權、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。

註3：下學期須規劃學生畢業考後或國中會考後至畢業前課程活動之安排。(110學年度始適用)