

高雄市道明中學附設國中部 103 學年度九年級上學期「健體-健康」教學計畫表

學習總目標：

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。
3. 培養安全性行為的態度，並能在未來從事安全性行為，以避免性病的感染。

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
一	9/01 9/05	第一學期開學正式上課	第1章 體型價值觀	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。	2-3-6 6-3-1	【資訊教育】 【人權教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.問與答 4.分組討論 5.紀錄
二	9/09 9/12	9/8 中秋放假	第1章 體型價值觀	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。	2-3-6 6-3-1	【資訊教育】 【人權教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.問與答 4.分組討論 5.紀錄
三	9/15 9/19		第1章 體型價值觀	1.認識厭食症及暴食症。 2.了解過胖或過瘦對身體的影響。	2-3-2 6-3-1	【資訊教育】 【人權教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.問與答 4.分組討論 5.紀錄
四	9/22 9/26		第1章 體型價值觀	1.由自我悅納進而建立健全的健康心態。	2-3-6 6-3-1 6-3-5	【資訊教育】 【人權教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.問與答 4.分組討論 5.紀錄
五	9/29 10/03	9/28 教師節	第2章 體重現代觀	1.了解體重代表的意義及對健康的重要。 2.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。	1-3-2 2-3-3	【資訊教育】 【人權教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.問與答 4.分組討論 5.紀錄
六	10/06 10/09	10/10 國慶日	第2章 體重現代觀	1.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。	1-3-2 2-3-3	【資訊教育】 【人權教育】	1.課前準備 2.觀察 3.分組討論
七	10/13 10/17		第2章 體重現代觀	1.建立對於體重的正確概念。 2.澄清與了解各種減重方法，並選擇正確的減重策略。	2-3-6 7-3-2	【資訊教育】 【人權教育】	1.分組討論 2.影片欣賞
八	10/20 10/24		第2章 體重現代觀	1.澄清與了解各種減重方法，並選擇正確的減重策略。	7-3-2	【資訊教育】 【人權教育】	1.分組討論 2.記錄

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
九	10/27 10/31		第2章 體重 現代觀	1.建立對於體重的正確概念。 2.澄清與了解各種減重方法，並選擇正確的減重策略。	1-3-2 7-3-2	【資訊教育】 【人權教育】	1.分組討論 2.記錄
十	11/03 11/07		第1章 與壓力同行	1.認識壓力，知道壓力的來源及影響。	6-3-4	【性別平等教育】 【家政教育】	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現
十一	11/10 11/14		第1章 與壓力同行	1.認識壓力，知道壓力的來源及影響。	6-3-4	【性別平等教育】 【家政教育】	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.分組討論
十二	11/17 11/21		第1章 與壓力同行	1.能以正向的態度面對壓力。 2.學習各種調適身心的方法，以面對壓力。	6-3-4 6-3-5 6-3-6	【性別平等教育】 【家政教育】	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.分組討論
十三	11/24 11/28	第2次段考	第2章 與情緒過招	1.能學習情緒管理，成為積極快樂的人。	6-3-4	【性別平等教育】 【家政教育】	1.觀察 2.紀錄 3.課前準備 4.實作及表現
十四	12/01 12/05		第2章 與情緒過招	1.認識異常行為及其防治方法。	6-3-3 6-3-4	【性別平等教育】 【家政教育】	1.觀察 2.實作及表現
十五	12/08 12/12		第1章 致命的迷幻世界	1.了解藥物濫用的定義，認識毒品的種類及所引發的相關法律議題。	5-3-4	【人權教育】 【家政教育】	1.觀察 2.實作及表現
十六	12/15 12/19		第1章 致命的迷幻世界	1.認識各類毒品及其作用，同時了解毒品對於人體的危害。 2.了解毒品對於生理、心理、家庭與社會的影響。	5-3-4	【人權教育】 【家政教育】	1.課前準備 2.分組討論 3.觀察 4.實作及表現
十七	12/22 12/26		第1章 致命的迷幻世界	1.認識各類毒品及其作用，同時了解毒品對於人體的危害。 2.了解毒品對於生理、心理、家庭與社會的影響。	5-3-4	【人權教育】 【家政教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
十八	12/29 1/02		第1章 致命的迷幻世界	1.了解毒品對於生理、心理、家庭與社會的影響。 2.再度演練拒絕的技巧，同時能善用於各種生活的情境中。 3.建立拒絕毒品的正面觀念並培養對毒品的正確態度。	5-3-4	【人權教育】 【家政教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
十九	1/05 1/09		第2章 健康的愛、安全的性	1.了解性病的種類與症狀。 2.了解性病的預防方法。 3.培養從事安全性行為的態度。	1-3-2 1-3-4	【性別平等教育】	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄
廿	1/12 1/16	第3次段考	第2章 健康的愛、安全的性	1.了解性病的預防方法。 2.培養從事安全性行為的態度。 3.培養關懷與支持愛滋病患的態度。	1-3-2 1-3-4 7-3-1	【性別平等教育】	1.觀察 2.問卷調查
廿一	1/18 1/24	1/20 課程結束 1/21-27 第2學期課程開始(調整0211-0217)	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.透過正確紓壓的方法，達成健康生活的目標。將健康紓壓落實於日常生活中，並能在必要時，尋求協助。選擇健康紓壓的管道，拒絕毒品的迷惑與戕害。 3.認識性病的傳染途徑及對個人健康與社會的威脅。 4.培養安全性行為的態度，並能在未來從事安全性行為，以避免性病的感染。 5.知道籃球、排球、手球、足球及棒球運動的戰術應用時機，以及運動的基本規則。 6.能將所學的運動技能與規則應用於團體練習中。 7.應用各種身體活動，達成提升肌肉適能的目的。 8.選擇正確且有效的運動方式，並培養勇於挑戰身體潛能的態度。 9.藉由生活與運動了解自己的體適能狀況，並發展有益健康的運動計畫。 10.了解促進健康及展現身體力與美的運動方式。 11.透過各種練習與表演方式，學會運動技能。 12.經由個人與團體的活動，提升專注、自信與賞析運動美感的能力。 13.主動參與體育活動，並樂於與他人分享。	1-3-2 1-3-4 2-3-2 2-3-3 2-3-6 3-3-3 3-3-5 5-3-4 5-3-5 6-3-3 6-3-4 6-3-6 7-3-1 7-3-2	【人權教育】 【家政教育】	1.觀察 2.實作 3.紀錄 4.問卷調查 5.分組討論