

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

學習總目標：

1. 認識社會上流行的食品及其功能，學習應用媒體廣告的訊息，理智選購適合的食品。
2. 知道如何利用消費行為幫助改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。
3. 了解職場健康促進策略，並能運用不同策略滿足不同工作者的健康促進需求。

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	1/21 1/27		第1章 現代飲食趨勢	1. 認識抗氧化食物、傳統食材，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。	2-3-1 2-3-3	【家政教育】	1. 課前準備 2. 觀察 3. 學生反應及分享 4. 紀錄
二	2/24 2/27		第1章 現代飲食趨勢	1. 認識健康食品，並體認其對於個人健康的合適性。 2. 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	【家政教育】	1. 課前準備 2. 觀察 3. 學生反應及分享 4. 紀錄
三	3/2 3/6		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。	2-3-4 2-3-5	【家政教育】	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄
四	3/9 3/13		第2章 安全衛生的飲食	1. 知道食品中毒的原因、處理及預防方法。 2. 使用適當的技巧判斷外食場所衛生。	2-3-4 2-3-5	【家政教育】	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄
五	3/16 3/20		第1章 關心我們的環境	1. 了解人類行為與科技對環境的影響。 2. 知道環境問題對人類健康的影響。	7-3-4 7-3-5	【資訊教育】 【環境教育】	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄
六	3/23 3/27	第一次段考	第1章 關心我們的環境	1. 了解人類行為與科技對環境的影響。 2. 知道環境問題對人類健康的影響。	7-3-4 7-3-5	【資訊教育】 【環境教育】	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄
七	3/30 4/3		第1章 關心我們的環境	1. 了解人類行為與科技對環境的影響。 2. 知道環境問題對人類健康的影響。	7-3-4 7-3-5	【資訊教育】 【環境教育】	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄
八	4/6 4/10		第2章 綠色行動	1. 認識日常消費行為對環境與人類的影響。	7-3-4 7-3-5	【資訊教育】 【環境教育】	1. 觀察 2. 紀錄
九	4/13 4/17		第2章 綠色行動	1. 認識日常消費行為對環境與人類的影響。	7-3-4 7-3-5	【資訊教育】 【環境教育】	1. 觀察 2. 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	4/20 4/24		第2章 綠色行動	1.知道如何利用消費行為幫助改善地球環境，並能實踐在日常生活中。 2.認識碳標籤與環保之間的關係，並了解綠色消費對環境的影響力。	7-3-4 7-3-5	【資訊教育】 【環境教育】	1.觀察 2.紀錄
十一	4/27 5/1		第1章 我的未來不是夢	1.了解職業在生涯發展中的意義及重要性。 2.實踐青少年生涯發展的任務。	6-3-3	【生涯發展教育】	1.觀察 2.紀錄
十二	5/4 5/8	考次第二	第1章 我的未來不是夢	1.實踐青少年生涯發展的任務。 2.能辨認求職資訊，以維護工作時的人身安全。	6-3-3	【生涯發展教育】	1.觀察 2.紀錄
十三	5/11 5/15		第2章 職業安全與健康	• 了解職場環境常見的事故傷害與職業病，並能提出對應的健康促進與疾病預防方法。	5-3-2 7-3-1	【人權教育】 【生涯發展教育】	1.觀察 2.紀錄
十四	5/18 5/22		第2章 職業安全與健康	1.了解職場環境常見的事故傷害與職業病，並能提出對應的健康促進與疾病預防方法。 2.能運用不同策略，滿足不同工作者的健康促進需求。	5-3-2 7-3-1	【人權教育】 【生涯發展教育】	1.觀察 2.紀錄
十五	5/25 5/29		第3章 職場健康促進	1.了解職場可能威脅健康的情境與應該維護的健康權益。 2.針對職場常見的健康問題與權益，提供解決策略。	5-3-2 7-3-1	【資訊教育】 【環境教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.分組討論
十六	6/1 6/5		第3章 職場健康促進	1.針對職場常見的健康問題與權益，提供解決策略。 2.介紹職場健康促進的重要性與相關措施。	5-3-2 7-3-1	【資訊教育】 【環境教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.分組討論
十七	6/8 6/12		複習第1單元	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。 4.體認安全衛生的飲食之重要性。 5.了解不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。 6.知道食品中毒的原因、處理及預防方法。 7.使用適當的技巧判斷外食場所衛生。	2-3-1 2-3-3 2-3-4 2-3-5	【家政教育】 【家政教育】	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現
十八	6/15 6/19		畢業				
十九	6/22 6/26	考次第三	畢業				
二十	6/29 6/30	6/30第2學期課程結束 7/1暑期開始	畢業				