

天主教道明高級中學 國中部 108 學年度第 1 學期九年級「健體」科教學計畫表

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。

週別	日期	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合議題	評量方式
一	8/30	開學預備周				
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	【性別平等教育】 【資訊教育】 【人權教育】	1.觀察 2.課本活動紀錄
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	【性別平等教育】 【資訊教育】 【人權教育】	1.分組討論 2.課本活動紀錄 3.觀察
四	9/16-9/20	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	【性別平等教育】 【資訊教育】 【人權教育】	1.課本活動紀錄
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	【性別平等教育】 【資訊教育】 【人權教育】	1.分享 2.觀察
六	9/30-10/4	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	【性別平等教育】 【資訊教育】 【人權教育】	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	【性別平等教育】 【資訊教育】 【人權教育】	1.觀察

週別	日期	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合議題	評量方式
八	10/14-10/18	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	【性別平等教育】 【資訊教育】 【人權教育】	1.觀察 2.分組討論 3.分組參與程度 4.問與答
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	【資訊教育】 【家政教育】	1.分組討論 2.影片欣賞 3.課前準備 4.觀察
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	【資訊教育】 【家政教育】	1.觀察 2.問與答 3.分組討論
十一	11/3-11/8	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	【資訊教育】 【家政教育】	1.觀察
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	【人權教育】 【家政教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.小組討論
十三	11/18-11/22	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	【人權教育】 【家政教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.小組討論
十四	11/25-11/29	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	【人權教育】 【家政教育】	1.課前準備 2.實作及表現 3.紀錄
十五	12/2-12/6	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	【人權教育】 【家政教育】	1.課前準備 2.觀察

週別	日期	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合議題	評量方式
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	【性別平等教育】	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	【性別平等教育】	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	【家政教育】	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	【家政教育】	1.課前準備 2.觀察 3.學生反應及分享 4.紀錄
廿	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	【家政教育】	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄
廿一	1/13-1/17	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	【家政教育】	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄

天主教道明高級中學 國中部 108 學年度第 2 學期九年級「健體」科教學計畫表

週別	日期	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合議題	評量方式
一	2/10 2/14	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
二	2/17 2/21	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
三	2/24 2/28	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
四	3/2 3/6	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
五	3/9 3/13	第 1 章 關心我們的生活環境	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	3/16 3/20	第 1 章 關心我們的生活環境	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	3/23 3/27	第 1 章 關心我們的生活環境	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	3/30 4/3	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	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合議題	評量方式
九	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
十	4/13 4/17	第2章 綠色行動	1.知道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	4/20 4/24	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。	6-3-4	【生涯發展教育】	1.觀察 2.紀錄
十二	4/27 5/1	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。	6-3-4	【生涯發展教育】	1.觀察 2.紀錄
十三	5/4 5/8	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。	5-3-2 7-3-1	【人權教育】 【生涯發展教育】	1.觀察 2.紀錄
十四	5/11 5/15	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	5/18 5/22	第3章 職場健康促進	1.了解健康促進的意義及推動職場健康促進的重要性。 2.能指出職場中常見的健康問題，並學習改進的策略。	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	5/25 5/29	第3章 職場健康促進	1.能指出職場中常見的健康問題，並學習改進的策略。 2.認識維護職場健康權益與性別工作平等權益的相關法律與諮詢單位。	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

週別	日期	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合議題	評量方式
十七	6/1 6/5	複習第1單元	1.認識壓力，知道壓力的來源及影響。 2.能以正向的態度面對壓力。 3.學習各種調適身心的方法，以面對壓力。 4.能學習情緒管理，成為積極快樂的人。 5.認識異常行為及其防治方法。	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.課前準備 4.實作及表現
十八	6/8 6/12	複習第2單元	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。 3.認識日常消費行為對環境與人類的影響。 4.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。 5.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.實作及表現 3.分組討論 4.紀錄
十九	6/15 6/19	複習第3單元	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。 3.能辨認求職資訊，以維護工作時的人身安全。 4.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.能運用不同策略，滿足不同工作者的健康促進需求。 6.了解健康促進的意義及推動職場健康促進的重要性。 7.能指出職場中常見的健康問題，並學習改進的策略。 8.認識維護職場健康權益與性別工作平等權益的相關法律與諮詢單位。	5-3-2 6-3-4 7-3-1	【人權教育】 【生涯發展教育】 【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