

天主教道明高級中學 國中部 109 學年度第 1 學期三年級「健康與體育」教學計畫表

學習總目標：

- 1.了解健康體位，並能利用健康生活型態打造健康人生。
- 2.學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。
- 3.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。
- 4.學會籃球、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。
- 5.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。
- 6.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。

| 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 | 8/31 ~ 9/4 | | 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】1-4-2【資訊教育】3-4-7 【人權教育】2-4-2 | 1.觀察 2.課本活動紀錄 |
| 二 | 9/7 ~ 9/11 | | 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】1-4-2【資訊教育】3-4-7 【人權教育】2-4-2 | 1.分組討論 2.課本活動紀錄 3.觀察 |
| 三 | 9/14 ~ 9/18 | | 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】1-4-2【資訊教育】3-4-7 【人權教育】2-4-2 | 1.課本活動紀錄 |
| 四 | 9/21 ~ 9/25 | | 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】1-4-1【資訊教育】3-4-7 【人權教育】2-4-2 | 1.分享 2.觀察 |
| 五 | 9/28 ~ 10/2 | | 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】1-4-1【資訊教育】3-4-7 【人權教育】2-4-2 | 1.觀察 |
| 六 | 10/5 ~ 10/9 | | 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】1-4-1【資訊教育】3-4-7 【人權教育】2-4-2 | 1.觀察 |
| 七 | 10/12 ~ 10/16 | | 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。 | 1-3-2、 2-3-2、2-3-3 【第一次評量週】 | 【性別平等教育】1-4-1【資訊教育】3-4-7 【人權教育】 | 1.觀察 2.分組討論 3.分組參與程度 |

| 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 |
|----|---------------------|--------|--------------|---|---|--|---|
| | | | | 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。 | | 2-4-2 | 4.問與答 |
| 八 | 10/19~10/23 | | 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】 3-4-7【家政教育】1-4-1 | 1.分組討論 2.影片欣賞 3.課前準備 4.觀察 |
| 九 | 10/26~10/30 | | 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】 3-4-7【家政教育】1-4-1 | 1.觀察 2.問與答 3.分組討論 |
| 十 | 11/2 ~ 11/6 | | 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】 3-4-7【家政教育】1-4-1 | 1.觀察 |
| 十一 | 11/9 ~ 11/13 | | 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】 1-3-3【家政教育】4-4-4 | 1.觀察 2.實作及表現 3.小組討論 |
| 十二 | 11/16~11/20 | | 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】 1-3-3【家政教育】4-4-4 | 1.觀察 2.實作及表現 3.小組討論 |
| 十三 | 11/23 ~11/27 | | 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】 1-3-3、1-4-3【家政教育】 4-4-4、4-4-6 | 1.課前準備 2.實作及表現 3.紀錄 |
| 十四 | 11/30 ~ 12/4 | | 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 【第二次評量週】 | 【人權教育】 1-3-3、1-4-3【家政教育】 4-4-4、4-4-6 | 1.課前準備 2.觀察 |
| 十五 | 12/7 ~ 12/11 | | 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】2-1-3 | 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 | 12/14 ~12/18 | | 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】2-1-3 | 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 | 12/21 ~ 12/25 | | 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】 1-3-5、3-3-5 | 1.課前準備 2.觀察 3.學生反應及分享 4.紀錄 |
| 十八 | 12/28 | | 第1章 現代 | 1.認識抗氧化食物、傳統食材，以及健康 | 2-3-1、2-3-3 | 【家政教育】 | 1.課前準備 |

| 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 |
|----|-------------------|--------|-------------|---|---|--|---|
| | ~ 1/1 | | 飲食趨勢 | 1. 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。 | | 1-3-5、3-3-5 | 2. 觀察 3. 學生反應及分享 4. 紀錄 |
| 十九 | 1/4 ~ 1/8 | | 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】 3-2-5 | 1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄 |
| 廿 | 1/11 ~ 1/15 | | 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 【第三次評量週】 | 【家政教育】 3-2-5 | 1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄 |
| 廿一 | 1/18 ~ 1/22 | | 複習上冊 | 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。 4. 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。 5. 能將所學的運動技能與規則應用於團體練習中。 6. 應用各種身體活動，達成提升肌肉適能的目的。 7. 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。 8. 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。 9. 了解促進健康及展現身體力與美的運動方式。 10. 透過各種練習與表演方式，學會運動技能。 11. 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。 12. 主動參與體育活動，並樂於與他人分享。 | 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、 6-3-5、 7-3-1、7-3-2 | 【性別平等教育】1-4-1、 1-4-2、2-1-3【資訊教育】3-4-7 【人權教育】1-3-3、2-4-2【家政教育】1-4-1、4-4-4、 4-4-6 | 1. 觀察 2. 實作 3. 紀錄 4. 問卷調查 5. 分組討論 |
| 廿二 | 1/25 ~ 1/29 | | 第1章 與壓力同行 | 1. 認識壓力，知道壓力的來源及影響。 | 2-3-1、 3-3-3、 3-3-5、 5-3-5、 6-3-1、 6-3-2、6-3-5 | 【性別平等教育】1-4-5【人權教育】1-3-4 【家政教育】4-4-1 | 1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現 |

天主教道明高級中學 國中部 109 學年度第 2 學期三年級「健康與體育」教學計畫表

學習總目標：

- 1.將健康紓壓落實於日常生活中，並能在必要時，尋求協助。
- 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。
- 4.了解並運用各種技能方式，以增進運動表現。
- 5.能將身體的基本動作，應用在舞蹈及游泳姿勢的學習上。

| 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 | 2/15~ 2/19 | | 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】3-3-1【家政教育】4-2-3、4-4-4 | 1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 |
| 二 | 2/22~ 2/26 | | 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】3-3-1【家政教育】4-2-3、4-4-4 | 1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.分組討論 |
| 三 | 3/1 ~ 3/5 | | 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】2-2-3、2-4-5【家政教育】4-2-3、4-4-4 | 1.觀察 2.紀錄 3.課前準備 4.實作及表現 |
| 四 | 3/8 ~ 3/12 | | 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】2-2-3、2-4-5【家政教育】4-2-3、4-4-4 | 1.觀察 2.實作及表現 |
| 五 | 3/15 ~ 3/19 | | 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】3-4-7【環境教育】3-3-1 | 1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄 |
| 六 | 3/22~ 3/26 | | 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】3-4-7【環境教育】3-3-1 | 1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄 |
| 七 | 3/29~ 4/2 | | 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 【第一次評量週】 | 【資訊教育】3-4-7【環境教育】3-3-1 | 1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄 |
| 八 | 4/5 ~ 4/9 | | 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】3-4-7【環境教育】5-3-1 | 1.觀察 2.紀錄 |
| 九 | 4/12 ~ 4/16 | | 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】3-4-7【環境教育】5-3-1 | 1.觀察 2.紀錄 |
| 十 | 4/19~ 4/23 | | 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。 | 7-3-4、7-3-5 | 【資訊教育】3-4-7【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 |
|----|-------------------|--------|-------------|--|-------------------------|--|-----------------------------------|
| | | | | 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。 | | 育】5-3-1 | |
| 十一 | 4/26~4/30 | | 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】3-3-5 | 1.觀察 2.紀錄 |
| 十二 | 5/3 ~ 5/7 | | 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】3-3-5 | 1.觀察 2.紀錄 |
| 十三 | 5/10 ~ 5/14 | | 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 【第二次評量週】 | 【人權教育】2-4-7 【生涯發展教育】3-3-5 | 1.觀察 2.紀錄 |
| 十四 | 5/17 ~ 5/21 | | 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】2-4-7 【生涯發展教育】3-3-5 | 1.觀察 2.紀錄 |
| 十五 | 5/24 ~ 5/28 | | 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】3-4-7 【環境教育】5-4-4 | 1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.分組討論 |
| 十六 | 5/31 ~ 6/4 | | 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】3-4-7 【環境教育】5-4-4 | 1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.分組討論 |
| 十七 | 6/7 ~ 6/11 | | 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】2-2-3、 2-4-5、3-3-1【家政教育】4-2-3、4-4-4 | 1.觀察 2.紀錄 3.課前準備 4.實作及表現 |
| 十八 | 6/14 ~ 6/18 | 課程結束 | | | | | |