

# 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					