

臺北市至善國民中學107學年度第1學期9年級健康與體育領域健康教育課程計畫

教科書版本：翰林

編撰教師：蔡爵光

本學期學習目標

- (一) 認識家庭的形式與功能，以及了解如何面對家庭的變化，進而擁有一個健康的家庭。
- (二) 學習在與家人面對衝突時，應該如何溝通與協調，並了解促進家人關係和諧的方法。
- (三) 認識家庭暴力可能造成的傷害與影響，以及面對家庭暴力時的危機處理。
- (四) 認識安全蔬果、有機農產品、基因改造食品、健康食品以及相關選購技巧。
- (五) 認識食品加工的方式，以及明瞭食品添加物的意義，並分析食品添加物的添加原因。
- (六) 了解食物中毒的原因、症狀及處理方式，以及應該如何烹調才是健康之道。
- (七) 認識何謂身體意象，並具備健康體型的概念。
- (八) 認識體重的定義、健康體重的評估以及不當減重可能對身體造成的影響，並學習計算屬於自己的每日熱量需求。
- (九) 學習建立良好的健康生活型態與維持健康體重，並訂定屬於自己的健康計畫。

本學期各單元內涵

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
1.	0830 0831	第一篇家和萬事興 第1章我的家庭	1. 認識「家」的概念以及多元家庭形式。 2. 認識家庭所能提供的功能。	6-3-2	【性別平等教育】 【家政教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	8/30 開學日
2.	0903 0907	第一篇家和萬事興 第1章我的家庭	1. 認識家庭成員間的角色以及對家庭的貢獻。 2. 了解家庭對個人的影響，並體認家庭所提供的功能。	6-3-2	【性別平等教育】 【家政教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
3.	0910 0914	第一篇家和萬事興 第1章我的家庭	1. 認識在面對家庭變化時，應該具備的處理方法。 2. 透過健康家庭應具備的特質介紹，讓學生	6-3-2	【性別平等教育】 【家政教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
			<p>了解自己家庭具備哪些特質。</p> <p>3. 利用「全家學習計畫書」活動增進家人間溝通機會，進而建立良好的溝通習慣。</p> <p>4. 藉由課程的學習，使家庭漸漸成為學習型家庭。</p>					
4.	0917 0921	第一篇家和萬事興 第2章維護家庭和諧	<p>1. 了解家人的相處之道。</p> <p>2. 學習良好的溝通原則，進而建立家人間的溝通習慣。</p> <p>3. 了解化解衝突的方法，並學習情緒管理技巧。</p>	6-3-2 6-3-3	【性別平等教育】 【家政教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
5.	0925 0928	第一篇家和萬事興 第2章維護家庭和諧	<p>1. 了解家人的相處之道。</p> <p>2. 學習良好的溝通原則，進而建立家人間的溝通習慣。</p>	6-3-2 6-3-3	【性別平等教育】 【家政教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	9/24 中秋節
6.	1001 1005	第一篇家和萬事興 第2章維護家庭和諧	學習增進家人關係的方法，並確實落實於日常生活中。	6-3-2 6-3-3	【性別平等教育】 【家政教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
7.	1008 1012	第一篇家和萬事興 第3章預防家庭暴力 (第一次段考)	<p>1. 認識家庭暴力。</p> <p>2. 認識家庭暴力的影響與迷思。</p>	6-3-2 6-3-3	【性別平等教育】 【家政教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	10/10 國慶日第一次

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
								段考週
8.	1015 1019	第一篇家和萬事興 第3章預防家庭暴力	1. 了解面對家庭暴力的應變原則。 2. 認識社會支援機構。	6-3-2 6-3-3	【性別平等教育】 【家政教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
9.	1022 1026	第一篇家和萬事興 第3章預防家庭暴力	1. 了解面對家庭暴力的應變原則。 2. 認識社會支援機構。	6-3-2 6-3-3	【性別平等教育】 【家政教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
10.	1029 1102	第二篇飲食情報站 第1章飲食新浪潮	1. 認識安全蔬果，並了解蔬果安全採收期的重要。 2. 學習安全蔬果的選購與處理訣竅。 3. 認識有機農產品以及相關選購技巧。 4. 認識市面上基因改造食品及其標示。	2-3-3	【環境教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
11.	1105 1109	第二篇飲食情報站 第1章飲食新浪潮	1. 學習健康食品的選購技巧。 2. 能分辨食品廣告的真實性。 3. 學習消費糾紛的處理方式。	2-3-3	【環境教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
12.	1112 1116	第二篇飲食情報站 第2章食品加工面面觀	1. 建立學生重視在購買包裝食品前觀察食品標示內容的概念，並學習觀	2-3-4 2-3-5	【家政教育】 【海洋教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
			察的技巧。 2. 認識食品加工的方式及其目的。 3. 認識食品添加物。					
13.	1119 1123	第二篇飲食情報站 第2章食品加工面面觀	1. 認識食品添加物及其目的。 2. 認識正確及聰明的加工食品選購技巧。	2-3-4 2-3-5	【家政教育】 【海洋教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
14	1126 1130	第二篇飲食情報站 第3章吃得安心與健康 (第二次段考)	1. 了解食物中毒的原因與症狀。 2. 了解食物中毒的處理以及預防方式。	2-3-5	【家政教育】 【海洋教育】 【環境教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	第二次段考週
15.	1203 1207	第二篇飲食情報站 第3章吃得安心與健康	1. 學習預防食物中毒的方法。 2. 認識食物最佳的烹調方式。	2-3-5	【家政教育】 【海洋教育】 【環境教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
16.	1210 1214	第二篇飲食情報站 第3章吃得安心與健康	1. 認識食物最佳的烹調方式。 2. 認識調味品種類和功能。	2-3-5	【家政教育】 【海洋教育】 【環境教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
17.	1217 1222	第三篇健康無負擔 第1章身體意象	1. 認識正確的身體意象。 2. 認識身體意象的形成因素。	2-3-6	【性別平等教育】 【家政教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
18.	1224 1228	第三篇健康無負擔 第1章身體意象	認識瘦身美容廣告可能隱藏的陷阱。	2-3-6	【性別平等教育】 【家政教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
19.	0102 0104	第三篇健康無負擔 第2章健康體重	1. 認識健康體重的評估。 2. 認識標準體重計算方式以及腰臀比。 3. 認識不當減重的方式與影響。 4. 認識偏差的減重方式，例如：厭食症和暴食症。 5. 認識如何計算每日的熱量需求。	2-3-6	【性別平等教育】 【家政教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
20.	0107 0111	第三篇健康無負擔 第3章維持健康體重	1. 認識維持健康體重的意義。 2. 檢視自己的生活型態。 3. 認識維持健康體重的方法。	2-3-6	【性別平等教育】 【家政教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
21.	0114 0118	第三篇健康無負擔 第3章維持健康體重 (第三次段考)	1. 了解現代青少年不良的生活習慣，及其對健康的影響。 2. 檢視自己的生活型態。 3. 學習訂定健康計畫來改善自己飲食、運動，或其他生活習慣。	2-3-6	【性別平等教育】 【家政教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	第三次段考週

臺北市至善國民中學107學年度第2學期9年級健康與體育領域健康教育課程計畫

教科書版本：翰林

編撰教師：蔡爵光

本學期學習目標

- (一) 認識校園霸凌及預防之道，並了解使用網路的安全注意事項。
- (二) 了解交通安全的重要，並實際落實於生活中。
- (三) 探討工作場所常發生的事故傷害，以及關心家人職場安全，並藉由了解自我興趣及價值觀，探究就業市場之需求與就業環境，進一步培養並提升自我能力和就業競爭力。
- (四) 了解空氣汙染的來源、危害及防治方法。
- (五) 了解垃圾汙染的嚴重性及垃圾汙染的防治方法，並了解垃圾的處理方式，養成珍惜資源、愛護地球的生活習慣。
- (六) 了解節能減碳的重要性，並落實於生活中。
- (七) 了解社區的轉變，並思考解決的方式。
- (八) 了解如何運用「社區健康營造」的策略，提升社區的居住品質，讓環境更美好。

本學期各單元內涵

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
1.		第一篇安全生活體驗 第1章現代人身安全	1. 認識霸凌的種類。 2. 了解被霸凌者的身心影響及霸凌者的身心發展。 3. 學會該如何面對及處理校園勒索、暴力。	5-3-1 5-3-2	【人權教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
2.		第一篇安全生活體驗 第1章現代人身安全	1. 知道網路上所隱藏的危機，並加以防範。 2. 學會戲水安全的守則，並實際運用於生活中。	5-3-1 5-3-2	【人權教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
3.		第一篇安全生活體驗 第1章現代人身安全	1. 學會遇上危險時，可以用身上的物品攻擊對方，保護自己。 2. 學會避免讓自己處在危險的環境中。 3. 學習預防危險	5-3-1 5-3-2	【人權教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
			的方式。 4. 認識急難救助單位，並學會尋求協助。					
4.		第一篇安全生活體驗 第2章交通安全	1. 了解行人、自行車、汽車之用路安全。 2. 了解行人之用路安全與規定。	5-3-1	【人權教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
5.		第一篇安全生活體驗 第2章交通安全	1. 了解自行車安全。 2. 學會自行車安全帽挑選及安全檢查。 3. 養成遵守交通規則的良好習慣。	5-3-1	【人權教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
6.		第一篇安全生活體驗 第3章職業安全與探索	1. 認識常見職業傷害內容，並培養職業安全概念。 2. 了解職業安全的重要。	5-3-1	【人權教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
7.		第一篇安全生活體驗 第3章職業安全與探索(第一次段考)	1. 學會職業安全的注意事項，並落實於生活中。 2. 主動關懷家人工作健康。 3. 找出自己的志向。	5-3-1	【人權教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	第一次段考週
8.		第二篇愛護我們的地球 第1章息息相關話空氣	1. 了解空氣污染的來源包括天然污染源和人為污染源。 2. 認識空氣污染對人體和環境的危害。	7-3-4 7-3-5	【人權教育】 【環境教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
9.		第二篇愛護我們的地球 第1章息息相關話	1. 了解氣象報告中空氣污染指標的意義。 2. 知道防制空氣污染的行為，並願	7-3-4 7-3-5	【環境教育】 【人權教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
		空氣	意從日常生活中由自己做起。					
10.		第二篇愛護我們的地球 第2章拒絕垃圾污染	1. 明白臺灣地區中每人每天的垃圾量。 2. 了解大量垃圾對我們居住環境會造成哪些危機。 3. 認識垃圾的處理方法。	7-3-4	【人權教育】 【環境教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
11.		第二篇愛護我們的地球 第2章拒絕垃圾污染	1. 認識垃圾的處理方法。 2. 切實執行環保行動生活守則。	7-3-4	【人權教育】 【環境教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
12.		第二篇愛護我們的地球 第3章節能減碳捍衛地球	1. 了解為什麼要「節能」。 2. 了解為什麼要「減碳」。 3. 認識碳足跡。	7-3-4 7-3-5	【人權教育】 【環境教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
13.		第二篇愛護我們的地球 第3章節能減碳捍衛地球	1. 學會什麼是「綠色生活」，並實踐於生活中。 2. 學會食、衣、住、行、育樂中該怎麼做到節能減碳。 3. 將綠色生活落實於生活中。	7-3-4 7-3-5	【人權教育】 【環境教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
14		第三篇打造健康社區 第1章健康社區面面觀	1. 了解社區的轉變。 2. 學習健康社區推動的技巧。	7-3-5	【人權教育】 【家政教育】 【環境教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	第二次段考週；暫

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
								定九年級會考週
15.		第三篇打造健康社區 第1章健康社區面面觀	學習健康社區推動的技巧。	7-3-5	【人權教育】 【家政教育】 【環境教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
16.		第三篇打造健康社區 第2章營造社區健康	1. 認識社區健康營造策略。 2. 了解經營社區健康的意義與作法。	7-3-5	【人權教育】 【家政教育】 【環境教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
17.		第三篇打造健康社區 第2章營造社區健康	了解社區健康關懷計畫的擬定步驟。	7-3-5	【人權教育】 【家政教育】 【環境教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
18.		第三篇打造健康社區 第2章營造社區健康	學習社區健康關懷計畫的製作。	7-3-5	【人權教育】 【生涯發展教育】 【家政教育】 【資訊教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	九年級畢業週