

臺北市濱江國民中學 109 學年度 9 年級 健康與體育領域 健教課程計畫

教科書版本:翰林

一、上學期學習目標

- (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。

第 1 學期各單元內涵

週次	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
一	課程介紹與 課室規則	了解本學期課程規劃 與課程進行方	無		1	觀察記錄、 課堂問答	
二	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。 3. 認識家庭成員間的角色以及對家庭的貢獻。 4. 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	紙 筆 測 驗、觀 察 記 錄、分 組 報 告、 參 與 討 論、課 堂 問 答、作 業等。	
三	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，讓學生了解自己家庭具備哪些特質。	6-3-2	性別平等 教育 家政教育	1	紙 筆 測 驗、觀 察 記 錄、分 組 報 告、 參 與 討 論、課 堂 問 答、作	

週次	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
		3. 藉由課程的學習，使家庭漸漸成為學習型家庭。				業等。	
四	第一篇家和萬事興 第2章維護家庭和諧	1. 了解家人的相處之道。 2. 學習良好的溝通原則，進而建立家人間的溝通習慣。	6-3-2 6-3-3	性別平等 教育 家政教育	1	紙筆測驗、觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業等。	
五	第一篇家和萬事興 第2章維護家庭和諧	1. 了解化解衝突的方法，並學習情緒管理技巧。 2. 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	紙筆測驗、觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業等。	
六	第一篇家和萬事興 第3章預防家庭暴力	1. 認識家庭暴力。 2. 認識家庭暴力的影響與迷思。	6-3-2 6-3-3	性別平等 教育 家政教育	1	紙筆測驗、觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業等。	
七	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	分組報告、參與討論、課堂問答。	
八	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	2-3-3	環境教育	1	紙筆測驗、觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業等。	

週次	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
		造食品及其標示。					
九	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	觀察記錄、分組報告、參與討論、學習單等。	
十	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。	2-3-4 2-3-5	家政教育 海洋教育	1	觀察記錄、分組報告、參與討論、學習單等。	
十一	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	觀察記錄、參與討論、課堂問答、作業等。	
十二	第二篇飲食 情報站 第3章吃得 安心與健康	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	1	紙筆測驗、觀察記錄、分組報告、參與討論、作業等。	
十三	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。 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	1	紙筆測驗、觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答。	
十四	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	分組報告、參與討論、課堂問答	

週次	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
十五	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	觀察記錄、分組報告、作業	
十六	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。	2-3-6	性別平等 教育 家政教育	1	紙筆測驗、觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業等。	
十七	第三篇健康 無負擔 第2章健康 體重	1. 認識偏差的減重方式，例如：厭食症和暴食症。 2. 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	紙筆測驗、觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業等。	
十八	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	紙筆測驗、觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業等。	
十九	第三篇健康 無負擔 第3章維持 健康體重	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	紙筆測驗、觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業等。	
二十	主題報告	各組自選單元做專題報告	6-3-1	生涯發展 教育		觀察記錄、分組報告、參	

週次	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
						與討論	
二十一	主題報告	各組自選單元做專題報告	6-3-1	生涯發展教育		觀察記錄、分組報告、參與討論	

臺北市濱江國民中學 109 學年度 9 年級 健康與體育領域 健教課程計畫

教科書版本:翰林

下學期學習目標

- (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)了解空氣污染的來源、危害及防治方法。
- (五)了解垃圾污染的嚴重性及垃圾污染的防治方法，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。

第 2 學期各單元內涵

週次	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
一	課程介紹與說明	了解本學期課程規劃與課程進行方式	無		1	觀察記錄、課堂問答	
二	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. 了解被霸凌者的心身影響及霸凌者的心身發展。 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	紙筆測驗、觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業等。	
三	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	紙筆測驗、觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業等。	

週次	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
四	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. 學習預防危險的方式。 4. 認識急難救助單位，並學會尋求協助。	5-3-1 5-3-2	人權教育	1	紙 筆 測驗、觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業等。	
五	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 資訊教育	1	紙 筆 測驗、觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業等。	
六	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 資訊教育	1	紙 筆 測驗、觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業等。	
七	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. 認識常見的職業傷害內容，並培養職業安全概念。 3. 了解職業安全的重要。	5-3-1	資訊教育	1	分 組 報告、參與討論、課堂問答。	
八	第一篇安全 生活體驗 第3章職業 安全與探索	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	紙 筆 測驗、觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂	

週次	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
						問答、作業等。	
九	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	環境教育	1	觀察記錄、分組報告、參與討論、學習單等。	
十	第二篇愛護我們的地球 第1章息息相關話空氣	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，並願意從日常生活中由自己做起。	7-3-4 7-3-5	環境教育	1	觀察記錄、分組報告、參與討論、學習單等。	
十一	第二篇愛護我們的地球 第2章拒絕垃圾污染 (第一次段考)	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	觀察記錄、參與討論、課堂問答、作業等。	
十二	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	紙筆測驗、觀察記錄、分組報告、參與討論、作業等。	
十三	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	環境教育	1	紙筆測驗、觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答。	
十四	第二篇愛護我們的地球 第3章節能	1. 學會什麼是「綠色生活」，並實踐於生活中。 2. 學會食、衣、住、行、	7-3-4 7-3-5	環境教育 資訊教育	1	分組報告、參與討論、課	

週次	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
	減碳捍衛地球	育樂中該怎麼做到節能減碳。 3. 將綠色生活落實於生活中。				堂問答	
十五	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 環境教育	1	觀察記錄、分組報告、作業	
十六	第三篇打造健康社區 第1章健康社區面面觀	1. 學習健康社區推動的技巧。	7-3-5	人權教育 資訊教育	1	分組報告、參與討論、學習單等。	
十七	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做法。 3. 了解社區健康關懷計畫的擬定步驟。 4. 學習社區健康關懷計畫的製作。	7-3-5	人權教育 環境教育	1	分組報告、參與討論、學習單等。	
十八	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做法。 3. 了解社區健康關懷計畫的擬定步驟。 4. 學習社區健康關懷計畫的製作。	7-3-5	人權教育 環境教育	1	分組報告、參與討論、學習單等。	