

(表 14) 學習領域課程計畫

新北市 永和 國民中小學 一〇七 學年度 九 年級 上 學期 健康與體育 領域健康科 課程計畫

設計者：白玉莊

一、本領域每週學習節數（三）節，銜接或補強節數（0）節，本學期共（63）節。本科占一節

二、本學期學習目標：（以條列式文字敘述）

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。

三、本學期課程內涵：

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第一週 8/30—8/31	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1.引導學生思考和分析從小到大的體型變化、家人的體型，以及對於體型的感受。 2.思考自己理想體型與現實體型的差異及其原因，並帶領學生了解哪些因素會影響自己對體型的期待。	1	康軒版教科書 第一單元 邁向健康體位的人生 第1章 體型面面觀	1.觀察 2.課本活動紀錄	
第二週 9/3—9/7	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1.帶領學生思考曾經影響自己對體型期待的因素。 2.利用批判性思考的方式，對於影響體型價值觀因素的思考與了解。	1	康軒版教科書 第一單元 邁向健康體位的人生 第1章 體型面面觀	1.分組討論 2.課本活動紀錄 3.觀察	
第三週 9/10—9/14	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1.透過建立健康體型價值觀的模特兒的例子，引導學生以健康角度看待體型，培養健康生活為目標。	1	康軒版教科書第一單元 邁向健康體位的人生 第1章 體型面面觀	1.課本活動紀錄	
第四週 9/17—9/21	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1.說明體重在生理變化代表的意義、身體質量指數(BMI)的測量、體脂肪形成原因、體脂肪的測量方式、因為體脂肪的堆疊位置不同，對健康造成的威脅不同，以及腰臀比對於體型的意義。	1	康軒版教科書第一單元 邁向健康體位的人生 第2章 體位觀測站	1.分享 2.觀察	

第五週 9/24－9/28	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1.說明體重在生理變化代表的意義、身體質量指數(BMI)的測量、體脂肪形成原因、體脂肪的測量方式、因為體脂肪的堆疊位置不同，對健康造成的威脅不同，以及腰臀比對於體型的意義。	1	康軒版教科書第一單元 邁向健康體位的人生 第2章 體位觀測站	1.觀察	
第六週 10/1－10/5	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1.認識厭食症與暴食症。	1	康軒版教科書第一單元 邁向健康體位的人生 第2章 體位觀測站	1.觀察	
第七週 10/8－10/12	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1.了解過重與過輕對於健康的影響。 2.建立追求健康體位的態度。	1	康軒版教科書 第1單元 邁向健康體位的人生 第2章 體位觀測站	1.觀察 2.分組討論 3.分組參與程度 4.問與答	

第八週 10/15－10/19	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1.討論與分析廣告的手法，辨識不正確的減重方式。 2.討論各種減重方式對健康造成的影響。	1	康軒版教科書第一單元 邁向健康體位的人生 第3章 健康體位管理	1.分組討論 2.影片欣賞 3.課前準備 4.觀察	
第九週 10/22－10/26	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1.了解健康體位自主管理的步驟，分析自己的健康診斷，建立健康生活型態 【健康的生機飲食】 1.教師請學生想一想，平日自己的飲食習慣。 2.教師說明生機飲食之定義及生機飲食的好處。 3.教師說明健康生機飲食的飲食原則。 4.將全班分成6組，做分組討論，主題為「如何將生機飲食原則融入生活中」，並於下一堂課發表。。	1	康軒版教科書第一單元 邁向健康體位的人生 第3章 健康體位管理	1.觀察 2.問與答 3.分組討論	

第十週 10/29－11/2	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1.學習接納身體樣貌，了解健康的體位應透過健康的生活型態而建立。 【健康的生機飲食(二)】 1.各組以抽籤決定報告順序。 2.於各組報告後，教師適時修正其觀念並講評。 3.教師總結，要修改飲食習慣，不是一件容易的是，可以多找幾個志同道合的朋友一起實行，並多和家人一起討論。	1	康軒版教科書第1單元 邁向健康體位的人生 第3章 健康體位管理	1.觀察	
第十一週 11/5－11/9	6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1.讓學生體會人際關係和自己生活的關連，並從人際關係溫度計活動中，認識人際關係涵蓋的內容，引導學生評量自己的人際關係。 2.教導學生在各人際關係層面上，可應用的改善策略及技巧，並進一步應用在生活中。	1	康軒版教科書 第2單元 人際關係新視界 第1章 在人際關係中成長	1.觀察 2.實作及表現 3.小組討論	11/9 第一次段考
第十二週 11/12－11/16	6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1.讓學生從小強、小貞的衝突中，以第三者的角度看到衝突發生的原因和過程，進一步看看自己生活中的衝突經驗。 2.由解決衝突之道中，學習如何理智的解決衝突事件，並實際演練。	1	康軒版教科書第2單元 人際關係新視界 第1章 在人際關係中成長	1.觀察 2.實作及表現 3.小組討論	
第十三週 11/19－11/23	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1.讓學生了解隨著社會變遷，家庭型態也更多樣。 2.說明家庭的重要性及家庭對個人的影響。 3.透過認識自己的心理親屬活動，讓學生學習由心理親屬補充家庭功能的不足。 4.讓學生了解家庭關係緊密的重要性，介紹五種讓家庭關係更緊密的策略。	1	康軒版教科書第2單元 人際關係新視界 第2章 經營我的家庭關係	1.課前準備 2.實作及表現 3.紀錄	

第十四週 11/26－11/30	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1.說明建立良好家庭關係是每一個家庭成員的責任。 2.有些家庭的互動不良或某些家人的偏差行為，導致家庭暴力的發生，讓學生了解施暴是不對的，每個人要為自己行為負責，並教導遇到家庭暴力時，應如何處置。	1	康軒版教科書第2單元 人際關係新視界 第2章 經營我的家庭關係	1.課前準備 2.觀察	
第十五週 12/3－12/7	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1.教師說明科技的改變對人際溝通影響的看法。 2.說明科技進步在人際溝通上帶來的影響。	1	康軒版教科書第2單元 人際關係新視界 第3章 網路交友停看聽	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	
第十六週 12/10－12/14	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1.介紹如何健康且安全的使用電腦和網路結交朋友，學習在網路使用上保護自己，避免成為網路犯罪、網路霸凌的幫凶。 2.說明網路成癮的定義、原因及影響，並討論如何避免網路成癮，強調在真實及網路世界，皆擁有良好人際關係的關鍵要點。	1	康軒版教科書第2單元 人際關係新視界 第3章 網路交友停看聽	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	

第十七週 12/17－12/21	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1.教師詢問學生最近對那些食品廣告印象特別深刻，進而談論食品科技帶來的改變及風潮，使我們的食品出現更多樣的功能與樣貌。我們該如何了解並從中選出適合自身的食物。 2.談論抗氧化食物，並認識生活中的抗氧化食物有哪些。 3.請學生分享是否食用過傳統食材，對傳統食材的了解又有多少。教師說明傳統食材的意義及禁忌，提醒學生不同的身體狀況，適合不同的進補方式，避免適得其反。 【有機食物 DIY (一)】 1.教師先說明芽菜的栽培步驟。 2.教師請學生拿出事先準備的容器、溫度計及綠豆。 3.教師依栽培步驟，帶領學生栽種綠豆芽。 4.教師叮嚀學生每天需澆水3～4次，約4～7天可採收。	1	康軒版教科書 第3單元 飲食消費新趨勢 第1章 現代飲食趨勢	1.課前準備 2.觀察 3.學生反應及分享 4.紀錄	
第十八週 12/24－12/28	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1.與學生討論生活中常見的健康食品有哪些，進而認識健康食品的定義、功能，澄清大眾對於健康食品效果容易有的過分期待。 2.教導學生如何正確選購健康食品，教師可加入一些實際的情境模擬，讓學生能將其應用於生活真實的狀況中。在購買或使用此類產品前，請學生反思：我是否真的會因此更健康，我是不是還有別的選擇，若是真的要購買，又該注意什麼。 【有機食物 DIY (二)】 1.教師介紹在家栽種有機食物芽菜之水耕及土耕方法。 2.教師介紹在家栽種有機食物蔬菜之水耕及土耕方法。 3.教師請學生展示自己所栽種之綠豆芽成果。 4.請學生分享栽種心得。 5.教師最後總結。	1	康軒版教科書 第3單元 飲食消費新趨勢 第1章 現代飲食趨勢	1.課前準備 2.觀察 3.學生反應及分享 4.紀錄	

第十九週 12/31－1/4	2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。	1.藉由課本的相關統計，引導學生思考自身選擇外食時的考量因素。 2.了解食品中毒常發生的場所，並介紹三種常見的食品中毒及其發生的原因。	1	康軒版教科書 第3單元 飲食消費新趨勢 第2章 安全衛生的飲食	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	
第二十週 1/7－1/11	2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。	1.教師介紹食品中毒的症狀及處理流程。 2.藉由「大家來找碴」活動來引導學生思考，食物由購買、保存至料理過程中，可能有哪些因素導致食品中毒的產生，並說明有效預防食品中毒的重要觀念及食物處理方法。 3.身為一位消費者，該如何選擇外食環境，以及每個人都應負起安全外食衛生的責任。並請同學思考，將來若成為食物的供應者，要如何藉由自身力量維護飲食安全。	1	康軒版教科書 第3單元 飲食消費新趨勢 第2章 安全衛生的飲食	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	
第二十一週 1/14－1/18	【第三次評量週】	【第三次評量週】				1/16、1/17 第三次段考

五、補充說明（例如：說明本學期未能規劃之課程銜接內容，提醒下學期課程規劃需注意事項……）