

新北市永和國民中學 109 學年度九年級第一學期健康教育課程計畫

一、課程類別：健康教育

二、學習節數：每週 1 節，實施 21 週，共 21 節。

三、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。

四、素養導向教學規劃：

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重大議題
一 8/31 ~ 9/4	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。	第 1 章 體型面面觀 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	康軒版教材	1. 觀察 2. 課本活動紀錄	【性別平等教育】 1-4-2:分析媒體所建構的身體意象。 【資訊教育】 3-4-7:能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2:認識各種人權與日常生活的關係。
二 9/7 ~ 9/11	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。	第 1 章 體型面面觀 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	康軒版教材	1. 分組討論 2. 課本活動紀錄 3. 觀察	【性別平等教育】 1-4-2:分析媒體所建構的身體意象。 【資訊教育】 3-4-7:能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2:認識各種人權與日常生活的關係。
三 9/14 ~ 9/18	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。	第 1 章 體型面面觀 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	康軒版教材	1. 課本活動紀錄	【性別平等教育】 1-4-2:分析媒體所建構的身體意象。 【資訊教育】 3-4-7:能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重大議題
						2-4-2:認識各種人權與日常生活的關係。
四 9/21 ~ 9/26	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。	第2章 體位觀測站 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	康軒版教材	1. 分享 2. 觀察	【性別平等教育】 1-4-1:尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7:能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2:認識各種人權與日常生活的關係。
五 9/28 ~ 10/2	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。	第2章 體位觀測站 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	康軒版教材	1. 觀察	【性別平等教育】 1-4-1:尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7:能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2:認識各種人權與日常生活的關係。
六 10/5 ~ 10/9	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。	第2章 體位觀測站 1.認識厭食症與暴食症。 第一次段考	1	康軒版教材	1. 觀察	【性別平等教育】 1-4-1:尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7:能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2:認識各種人權與日常生活的關係。
七 10/12 ~ 10/16	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。	第2章 體位觀測站 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	康軒版教材	1. 觀察 2. 分組討論 3. 分組參與程度 4. 問與答	【性別平等教育】 1-4-1:尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7:能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2:認識各種人權與日常生活的關係。
八 10/19-10/23	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	第3章 健康體位管理 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	康軒版教材	1. 分組討論 2. 影片欣賞 3. 課前準備 4. 觀察	【資訊教育】 3-4-7:能評估問題解決方案的適切性。 【家政教育】

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重大議題
	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。					1-4-1:了解個人的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。
九 10/26~10/30	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。	第3章 健康體位管理 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。	1	康軒版教材	1.觀察 2.問與答 3.分組討論	【資訊教育】 3-4-7:能評估問題解決方案的適切性。 【家政教育】 1-4-1:了解個人的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。
十 11/2 ~ 11/6	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。	第3章 健康體位管理 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。	1	康軒版教材	1.觀察	【資訊教育】 3-4-7:能評估問題解決方案的適切性。 【家政教育】 1-4-1:了解個人的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。
十一 11/9 ~ 11/13	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。	第1章 在人際關係中成長 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	康軒版教材	1.觀察 2.實作及表現 3.小組討論	【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 【家政教育】 4-4-4:主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。
十二 11/16~11/20	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。	第1章 在人際關係中成長 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	康軒版教材	1.觀察 2.實作及表現 3.小組討論	【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 【家政教育】 4-4-4:主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。
十三 11/23 ~11/27	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。	第2章 經營我的家庭關係 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	1	康軒版教材	1.課前準備 2.實作及表現 3.紀錄	【人權教育】 1-3-3:了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重大議題
		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。 第二次段考				1-4-3:了解法律、制度對人權保障的意義。 【家政教育】 4-4-4:主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 4-4-6:運用學習型家庭概念於日常生活中。
十四 11/30 ~ 12/4	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。	第2章 經營我的家庭關係 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	康軒版教材	1.課前準備 2.觀察	【人權教育】 1-3-3:了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 1-4-3:了解法律、制度對人權保障的意義。 【家政教育】 4-4-4:主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 4-4-6:運用學習型家庭概念於日常生活中。
十五 12/7 ~ 12/11	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。	第3章 網路交友停看聽 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	康軒版教材	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	【性別平等教育】 2-1-3:表達自己的意見和感受，不受性別的限制。
十六 12/14 ~12/18	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。	第3章 網路交友停看聽 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	康軒版教材	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	【性別平等教育】 2-1-3:表達自己的意見和感受，不受性別的限制。
十七 12/21 ~ 12/25	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。	第1章 現代飲食趨勢 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，使我們的食物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。	1	康軒版教材	1.課前準備 2.觀察 3.學生反應及分享 4.紀錄	【家政教育】 1-3-5:選擇符合營養且安全衛生的食物。 3-3-5:運用消費知能選購合適的物品。
十八 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。	第1章 現代飲食趨勢 1.與學生討論生活中常見的健康食品有哪些，進而認識健	1	康軒版教材	1.課前準備 2.觀察	【家政教育】 1-3-5:選擇符合營養且

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重大議題
~ 1/1	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。	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。			3.學生反應及分享 4.紀錄	安全衛生的食物。 3-3-5:運用消費知能選購合適的物品。
十九 1/4 ~ 1/8	2-3-4:以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備及販售餐點的合適性，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。	第2章 安全衛生的飲食 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	康軒版教材	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	【家政教育】 3-2-5:認識基本的消費者權利與義務。
廿 1/11 ~ 1/15	2-3-4:以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備及販售餐點的合適性，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。	第2章 安全衛生的飲食 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	康軒版教材	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	【家政教育】 3-2-5:認識基本的消費者權利與義務。
廿一 1/18 ~ 1/22	1-3-2:蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 2-3-4:以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備及販售餐點的合適性，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。 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。 6-3-2: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。 6-3-4:尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 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。 6-3-6:建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。 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。	複習上冊 第1單元 邁向健康體位的人生 第1章 體型面面觀 第2章 體位觀測站 第3章 健康體位管理 第2單元 人際關係新視界 第1章 在人際關係中成長 第2章 經營我的家庭關係 第3章 網路交友停看聽 第3單元 飲食消費新趨勢 第1章 現代飲食趨勢 第2章 安全衛生的飲食 第三次段考	3	康軒版教材	1.觀察 2.實作 3.紀錄 4.問卷調查 5.分組討論	【性別平等教育】 1-4-1:尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 1-4-2:分析媒體所建構的身體意象。 2-1-3:表達自己的意見和感受，不受性別的限制。 【資訊教育】 3-4-7:能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 1-3-3:了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 2-4-2:認識各種人權與日常生活的關係。 【家政教育】 1-4-1:了解個人的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。 4-4-4:主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重大議題
	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。					案。 4-4-6:運用學習型家庭概念於日常生活中。