

臺北市 北投 國民中學

109 學年度第 1 學期 九 年級 健康與體育 領域 健康 課程計畫

教科書版本：康軒版

編撰教師：郭雪英

本學期學習目標

1. 辨識媒體資訊所傳遞的體重控制產品，並選擇正確的體重控制策略。
2. 學習增進良好人際關係及家庭關係的方法。
3. 建立正確的飲食消費價值觀，並能將其落實於生活中。

本學期各單元內涵

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
第一週	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. 認識厭食症及暴食症。 4. 了解過胖或過瘦對身體的影響。 5. 由自我悅納建立健全的健康心態。	2-3-2 2-3-6 6-3-1 6-3-5	性別平等教育 人權教育 資訊教育	3 節	小組討論、報告
第二週						
第三週						
第四週	體位觀測站	1. 了解體重代表的意義及對健康的重要。 2. 學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 3. 認識評估體型的方法。 4. 建立對體重的正確概念。	1-3-2 2-3-3	性別平等教育 人權教育 資訊教育	3 節	課堂參與
第五週						
第六週						
第七週	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，選擇正確的健康體位自主管理策略。	1-3-2 2-3-3 2-3-6 7-3-2	家政教育 生涯發展教育	3 節	課堂參與作業
第八週						
第九週						

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
第十週	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. 知道如何理智面對並處理衝突。	6-3-3	人權教育 家政教育	2 節	小組討論、報告
第 11 週						
第 12 週	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 家政教育	2 節	小組討論、報告
第 13 週						
第 14 週	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 資訊教育	2 節	課堂參與
第 15 週						
第 16 週	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	2 節	課堂參與
第 17 週						

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
第18週	安全衛生的飲食	1. 體認安全衛生的飲食之重要性。	2-3-4 2-3-5	家政教育	3節	課堂參與
第19週		2. 了解不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。				
第20週		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。				
第21週	總複習/期末紙筆測驗					

臺北市 北投 國民中學

109學年度第2學期九年級健康與體育領域健康課程計畫

教科書版本：康軒版

編撰教師：郭雪英

本學期學習目標

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。

本學期各單元內涵

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
第一週	與壓力同行	1. 認識壓力，知道壓力的來源及影響。	6-3-4 6-3-5 6-3-6	性別平等教育 家政教育	2節	課堂參與 作業
第二週		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。				
第三週	與情緒過招	1. 能學習情緒管理，成為積極快樂的人。				
第四週		2. 認識異常行為及其防治方法。				

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
第五週	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 環境教育	3 節	課堂參與
第六週						
第七週						
第八週	綠色行動	1. 認識日常消費行為對環境與人類的影響。 2. 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。 3. 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。	7-3-4 7-3-5	資訊教育 環境教育	3 節	課堂參與 作業
第九週						
第十週						
第 11 週	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。 3. 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	3 節	課堂參與
第 12 週						
第 13 週						
第 14 週	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 生涯發展 資訊教育 環境教育	2 節	課堂參與
第 15 週						
第 16 週	職場健康促進	1. 了解職場可能威脅健康的情境與應該維護的健康權益。 2. 針對職場常見的健康問題與權益，提供解決策略。 3. 介紹職場健康促進的重要性與相關措施。	5-3-2 7-3-1	人權教育 生涯發展 資訊教育 環境教育	2 節	課堂參與
第 17 週						
第 18 週	總複習					