

臺北市 北投 國民中學

108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。	2-3-2 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		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。				
第三週		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。				
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。	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		2. 學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。				
第六週		3. 認識評估體型的方法。 4. 建立對體重的正確概念。				
第七週	健康體位管理	1. 分辨廣告對於促進健康的迷思。	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		2. 澄清各種不健康的減重方法。				
第九週		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。				

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	2 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。 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 20 週	總複習/期末紙筆測驗					

臺北市 北投 國民中學

108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。	6-3-3 6-3-4	性別平等教育 家政教育	2 節	課堂參與 作業
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	2 節	課堂參與
第 12 週						
第 13 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 14 週						
第 15 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 16 週						
第 17 週	總複習(一)					
第 18 週	總複習(二)					