

臺南市天主教聖功女中 109 學年度第一學期九年級 健體-健教 領域學習課程(調整)計畫

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(19)節	
課程目標	(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					
領域能力指標	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 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。 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。 6-3-2 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。					
融入之重大議題	【性別平等教育】 【生命教育】 【生涯教育】 【性侵害防治教育】 【家庭暴力防治教育】					
課程架構脈絡						
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第 1 週 8/30-9/5	第一篇家和萬事興 第 1 章我的家庭	1	6-3-2	1.問答：是否能認真回應教師的問題。 2.觀察：是否認真參與討論。	
第 2 週 9/6-9/12	第一篇家和萬事興 第 1 章我的家庭	1	6-3-2	1.問答：是否能確實針對自己的家庭狀況來填寫活動。 2.觀察：是否認真參與討論。 3.實作：是否能確實針對自己與家人的相處關係來填寫。	
第 3 週 9/13-9/19	第一篇家和萬事興 第 1 章我的家庭	1	6-3-2	1.問答：是否能認真回應教師的問題。 2.觀察：是否認真參與討論。 3.實作：是否能設計屬於自己的全家學習計畫書。	
第 4 週 9/20-9/26	第一篇家和萬事興 第 2 章維護家庭和諧	1	6-3-2 6-3-3	1.觀察：是否認真聆聽、參與討論。 2.實作：是否能認真填寫活動。	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規劃生涯的能力。
第 5 週 9/27-10/3	第一篇家和萬事興 第 2 章維護家庭和諧	1	6-3-2 6-3-3	1.觀察：是否認真參與討論。 2.實作：是否能認真填寫活動。 3.觀察：是否認真發表「溝通表達練習題」活動的答案。	
第 6 週 10/4-10/10	第一篇家和萬事興 第 2 章維護家庭和諧	1	6-3-2 6-3-3	1.觀察：是否認真參與討論。 2.問答：是否能說出如何增進家人感情的方式。	性侵害防治教育
第 7 週 10/11-10/17	10/15-16 第一次期中考 第一篇家和萬事興 第 3 章預防家庭暴力	1	6-3-2 6-3-3	1.觀察：是否認真參與討論。 2.問答：是否能正確說出家暴的迷思與事實。	家庭暴力防治教育
第 8 週 10/18-10/24	第一篇家和萬事興 第 3 章預防家庭暴力	1	6-3-2 6-3-3	問答：能說出化解衝突的方法，以及發生家庭暴力時的應變與處理原則。	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第 9 週 10/25-10/31	第一篇家和萬事興 第 3 章預防家庭暴力	1	6-3-2 6-3-3	1.問答：能說出化解衝突的方法，以及發生家庭暴力時的應變與處理原則。 2.觀察：是否認真參與「社會新聞事件簿」活動的討論，並踴躍發言。	【性別平等教育】 2-4-1 2-4-5 2-4-15 2-4-16
第 10 週 11/1-11/7	第二篇飲食情報站 第 1 章飲食新浪潮	1	2-3-3	1.觀察：認真聽講並熱烈參與討論。 2.問答：是否能說出政府核可的有機農產品驗證機構。 3.實作：能夠辨別基因改造食品標章。 4.觀察：學會基因改造食品的選購方式。	
第 11 週 11/8-11/14	第二篇飲食情報站 第 1 章飲食新浪潮	1	2-3-3	1.觀察：認真參與課程學習。 2.實作：詳細填寫活動內容。	
第 12 週 11/15-11/21	第二篇飲食情報站 第 2 章食品加工面面觀	1	2-3-4 2-3-5	1.觀察：對於食品加工方法之了解。 2.觀察：對於食品添加物之了解。 3.實作：學生是否會看包裝食品之標示。	
第 13 週 11/22-11/28	第二篇飲食情報站 第 2 章食品加工面面觀	1	2-3-4 2-3-5	1.觀察：對於食品添加物之了解。 2.實作：學生是否會看包裝食品之標示。 3.實作：學生是否能認真調查。	
第 14 週 11/29-12/5	12/2-3 第二次期中考 第二篇飲食情報站 第 3 章吃得安心與健康	1	2-3-5	1.觀察：認真參與討論。 2.實作：用心蒐集並分析資料。	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第 15 週 12/6-12/12	第二篇飲食情報站 第 3 章吃得安心與健康	1	2-3-5	1.觀察：認真參與討論。 2.實作：是否能確實針對自己就讀學校的廚房進行調查與記錄。	
第 16 週 12/16-12/19	第二篇飲食情報站 第 3 章吃得安心與健康	1	2-3-5	1.觀察：學生是否能熱烈參與討論。 2.實作：是否能確實填寫活動。 3.觀察：學生踴躍發言的程度。 4.實作：學生正確選擇適當適量的調味品。	
第 17 週 12/20-12/26	第三篇健康無負擔 第 1 章身體意象	1	2-3-6	1.觀察：是否能認真填寫活動「我的體型觀」之結果及是否熱烈參與討論。 2.問答：是否能說出正確的身體意象。 3.問答：是否能說出身體意象的形成因素。	
第 18 週 12/27-1/2	第三篇健康無負擔 第 1 章身體意象	1	2-3-6	1.觀察：是否能認真參與討論。 2.問答：是否能說出廣告中隱藏的陷阱。	【生命教育】 3-4-2 關懷世人與照顧弱勢團體。
第 19 週 1/3-1/9	第三篇健康無負擔 第 2 章健康體重	1	2-3-6	1.觀察：是否能認真參與討論。 2.問答：能說出正確的減重方式。	
第 20 週 1/10-1/16	第三篇健康無負擔 第 3 章維持健康體重	1	2-3-6	觀察：是否能熱烈參與討論。	
第 21 週 1/17-1/23	1/19-21 期末考 1/22 休業式 第三篇健康無負擔 第 3 章維持健康體重（第三次段考）	1	2-3-6	1.觀察：是否能熱烈參與討論。 2.觀察：學生踴躍發言的程度。 3.實作：擬定健康計畫。	

臺南市天主教聖功女中 109 學年度第二學期九年級 健體-健教 領域學習課程(調整)計畫

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(17)節
課程目標	<p>(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。</p> <p>(二) 了解交通安全的重要，並實際落實於生活中。</p> <p>(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。</p> <p>(四) 了解空氣污染的來源、危害及防治方法。</p> <p>(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。</p> <p>(六) 了解節能減碳的重要性，並落實於生活中。</p> <p>(七) 了解社區的轉變，並思考解決的方式。</p> <p>(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。</p>				
領域能力指標	<p>5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。</p> <p>5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。</p> <p>7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。</p>				
融入之重大議題	<p>【性別平等教育】</p> <p>【生命教育】</p> <p>【生涯教育】</p> <p>【性侵害防治教育】</p> <p>【家庭暴力防治教育】</p>				
課程架構脈絡					

教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第 1 週 2/14-2/20	第一篇安全生活體驗 第 1 章現代人身安全	1	5-3-1 5-3-2	1.問答：是否能說出霸凌的種類。 2.觀察：是否能獨立思考且處理危機，並能熱烈參與討論且知道面臨校園暴力事件時的處理方式。	【性別平等教育】 1-4-2
第 2 週 2/21-2/27	第一篇安全生活體驗 第 1 章現代人身安全	1	5-3-1 5-3-2	1.問答：能說出網路世界潛伏的危機。 2.觀察：熱烈參與討論，並能說出自身或他人的切身經驗。 3.問答：能說出戲水安全守則。	
第 3 週 2/28-3/6	第一篇安全生活體驗 第 1 章現代人身安全	1	5-3-1 5-3-2	1.問答：能說出遇上危險時應該怎麼處理以及如何避免危險。 2.實作：蒐集社會上現有的急難救助單位，或社會福利機構之相關資料。	
第 4 週 3/7-3/13	第一篇安全生活體驗 第 2 章交通安全	1	5-3-1	1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2.實作：能確實記錄上學途中的各項重點。	【生命教育】 3-4-3
第 5 週 3/14-3/20	3/18-3/19 期中考 第一篇安全生活體驗 第 2 章交通安全	1	5-3-1	1.問答：說出騎自行車的正確交通規則。 2.觀察：用心參與、踴躍發言。 3.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。	
第 6 週 3/21-3/27	第一篇安全生活體驗 第 3 章職業安全與探索	1	5-3-1	1.問答：能說出如何關心家人的職業健康？ 2.觀察：能熱烈的參與討論。 3.問答：能說出如何預防職業傷害。 4.問答：能說出如何保障職業安	性侵害防治教育

				全。	
第 7 週 3/28-4/3	第一篇安全生活體驗 第 3 章職業安全與探索	1	5-3-1	1.問答：能說出職業安全的注意事項。 2.觀察：會主動關懷家人工作健康情形。 3.實作：確實執行「家人職業安全行動計畫」，並記錄在「我的行動計畫」中。 4.能說出不同職業的職業安全問題。 5.確實了解自己的志向。	
第 8 週 4/4-4/10	4/8-4/9 期末考 第二篇愛護我們的地球 第 1 章息息相關話空氣	1	7-3-4 7-3-5	觀察：從發言中發現學生對於空氣汙染成因的了解程度。	
第 9 週 4/11-4/17	第二篇愛護我們的地球 第 1 章息息相關話空氣	1	7-3-4 7-3-5	1.實作：記錄並分析空氣汙染事件，勾選自己已做到之環保行為。 2.實作：實際記錄建造健康環境的個人行動方案，並且努力達成。	家庭暴力防治教育
第 10 週 4/18-4/24	第二篇愛護我們的地球 第 2 章拒絕垃圾汙染	1	7-3-4	1.觀察：讓學生踴躍發言，並從中了解學生對垃圾問題的體認。 2.實作：能清楚說出戲劇中環保行動之處。	
第 11 週 4/25-5/1	第二篇愛護我們的地球 第 2 章拒絕垃圾汙染	1	7-3-4	觀察：確實於日常生活中，做到垃圾減量。	
第 12 週 5/2-5/8	第二篇愛護我們的地球 第 3 章節能減碳捍衛地球	1	7-3-4 7-3-5	1.觀察：確實於日常生活中，做到節約能源。 2.觀察：確實於日常生活中，做到減少碳排放量。 3.觀察：讓學生踴躍發言，並從中了解學生對於「碳足跡」的體認。	【生涯發展教育】 1-3-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第 13 週 5/9-5/15	第二篇愛護我們的地球 第 3 章節能減碳捍衛地球	1	7-3-4 7-3-5	1.觀察：確實於生活中實踐綠色生活。 2.觀察：確實於日常生活中做到節能減碳。	
第 14 週 5/16-5/22	第三篇打造健康社區 第 1 章健康社區面面觀 5/15-5/16 教育會考	1	7-3-5	觀察：認真聽講並熱烈參與討論。	
第 15 週 5/23-5/29	第三篇打造健康社區 第 1 章健康社區面面觀	1	7-3-5	觀察：認真聽講並熱烈參與討論。	
第 16 週 5/30-6/5	第三篇打造健康社區 第 2 章營造社區健康	1	7-3-5	1.問答：能具體說出社區健康營造策略。 2.觀察：積極參與討論。 3.問答：能具體說出永續經營社區健康的方式。 4.觀察：積極進行「思考與行動」的問題討論。	
第 17 週 6/6-6/12	6/12 畢業典禮 第三篇打造健康社區 第 2 章營造社區健康	1	7-3-5	問答：能具體說出社區健康關懷計畫的擬定步驟。	
第 18 週 6/13-6/19					
第 19 週 6/20-6/26					
第 20 週 6/27-7/3					