基隆市立南榮國民中學105學年度第一學期九年級「健康與體育領域-健康教育」學習領域課程計畫

一、九年級第一學期之學習目標

|  |  |
| --- | --- |
| 1.學習依本身的需求來選擇食物，並珍惜地球的飲食資源，讓地球能永續經營。2.了解壓力對於身心健康的關係，透過學習正確的紓壓方法，達成健康生活的目標。 | 3.學習維護及促進社區健康與環境保護。4.積極參與運動，培養互助合作的精神，並能隨時注意運動安全。 |

二、九年級第一學期之各單元內涵分析

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 週次 | 實施期間 | 單元活動主題 | 單元學習目標 | 相對應能力指標 | 六大議題 | 節數 | 評量方法或備註 |
| 預備週 | 08/22︱08/28 | 預備週 |  |  |  |  |  |
| 一 | 08/29︱09/04 | 第１單元飲食消費新趨勢１全方位飲食計畫 | 1.察覺自己的飲食習慣。2.知道不同生命期、生活狀態、疾病時期的飲食營養需求。3.能檢討並設計適合自己及家人的健康飲食計畫。 | 2-3-12-3-2 | 家政教育 | 1 | 1.小組討論2.觀察3.紀錄 |
| 二 | 09/05︱09/11 | 第１單元飲食消費新趨勢１全方位飲食計畫 | 1.察覺自己的飲食習慣。2.知道不同生命期、生活狀態、疾病時期的飲食營養需求。3.能檢討並設計適合自己及家人的健康飲食計畫。 | 2-3-12-3-2 | 家政教育 | 1 | 1.小組討論2.觀察3.紀錄 |
| 三 | 09/12︱09/18 | 學校本位課程-青春紀行【快樂出走停看聽】 | 1.透過三年級校外教學活動，讓學生瞭解戶外休閒活動規劃的步驟。2.瞭解校外教學在食、住、行三項指標之危機預防及處理突發事件之具體策略。3.培養緊急事故處理與救護工作分配的能力。  | 4-3-2 2-3-22-3-4 5-3-15-3-3 5-3-5 | 性別平等教育環境教育 | 1 | 1.學習單2.操作 |
| 四 | 09/19︱09/25 | 第１單元飲食消費新趨勢２健康飲食生活家 | 1.認識健康食品、有機食品、特殊功能性食品、傳統食材，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。 | 2-3-12-3-3 | 家政教育 | 1 | 1.課前準備2.觀察3.紀錄 |
| 五 | 09/26︱10/02 | 第１單元飲食消費新趨勢２健康飲食生活家 | 1.認識健康食品、有機食品、特殊功能性食品、傳統食材，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。 | 2-3-12-3-3 | 家政教育 | 1 | 1.課前準備2.觀察3.紀錄 |
| 六 | 10/03︱10/09 | 第１單元飲食消費新趨勢３做個有型的地球人 | 1.體會、省思生活周遭的飲食問題。2.從生態觀點認識世界的飲食問題。3.認識飲食消費習慣、自然科技對飲食環境的影響。4.學習健康飲食消費方式，使地球永續經營。 | 2-3-57-3-4 | 環境教育家政教育 | 1 | 1.小組討論2.觀察3.紀錄 |
| 七 | 10/10︱10/12 | 第一次段考 |  |  |  | 1 |  |
| 八 | 10/13︱10/22 | 第２單元輕鬆減壓開步走１與壓力同行 | 1.認識壓力，知道壓力的來源及影響。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。 | 6-3-36-3-6 | 性別平等教育 | 1 | 1.觀察2.紀錄3.實作及表現4.分組討論 |
| 九 | 10/23︱10/30 | 第２單元輕鬆減壓開步走１與壓力同行 | 1.認識壓力，知道壓力的來源及影響。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。 | 6-3-36-3-6 | 性別平等教育 | 1 | 1.觀察2.紀錄3.實作及表現4.分組討論 |
| 十 | 10/31︱11/06 | 第２單元輕鬆減壓開步走２情緒管理與異常行為 | 1.能學習情緒管理，成為積極快樂的人。 | 6-3-36-3-4 | 性別平等教育家政教育 | 1 | 1.觀察2.實作及表現3.課前準備4.紀錄 |
| 十一 | 11/07︱11/13 | 第２單元輕鬆減壓開步走２情緒管理與異常行為 | 1.能學習情緒管理，成為積極快樂的人。 | 6-3-36-3-4 | 性別平等教育家政教育 | 1 | 1.觀察2.實作及表現3.課前準備4.紀錄 |
| 十二 | 11/14︱11/20 | 第２單元輕鬆減壓開步走３致命的迷幻世界 | 1.了解藥物濫用的定義、認識毒品的種類及所引發的相關法律議題。2.認識各類毒品及其作用，同時了解毒品對於人體的危害。 | 5-3-4 | 家政教育 | 1 | 1.課前準備2.觀察3.紀錄4.實作及表現5.分組討論 |
| 十三 | 11/21︱11/27 | 第２單元輕鬆減壓開步走３致命的迷幻世界 | 1.了解藥物濫用的定義、認識毒品的種類及所引發的相關法律議題。2.認識各類毒品及其作用，同時了解毒品對於人體的危害。 | 5-3-4 | 家政教育 | 1 | 1.課前準備2.觀察3.紀錄4.實作及表現5.分組討論 |
| 十四 | 11/28︱12/04 | 第二次段考 |  |  |  | 1 |  |
| 十五 | 12/05︱12/11 | 第２單元輕鬆減壓開步走４壓力紓解站(運動減壓) | 1.了解運動與壓力紓解的關係。2.學會紓解壓力的運動方法。3.能將紓解壓力的方法應用於日常生活。 | 6-3-3 | 家政教育 | 1 | 1.觀察2.實作及表現 |
| 十六 | 12/12︱12/18 | 第３單元總體營造新環境１健康社區面面觀 | 1.了解社區型態的變遷與社區功能的關係。2.能分析健康安全社區的要素。 | 7-3-5 | 性別平等教育 | 1 | 1.觀察2.實作及表現3.紀錄4.課前準備 |
| 十七 | 12/19︱12/25 | 第３單元總體營造新環境２運動最佳樂園(社區運動資源) | 1.了解社區有那些運動資源。2.學會如何參與社區的休閒運動。3.培養運動安全防護觀念。4.養成終生運動的習慣。 | 5-3-15-3-2 | 人權教育 | 1 | 1.觀察2.紀錄3.問卷調查 |
| 十八 | 12/26︱01/01 | 第３單元總體營造新環境３安全好社區 | 1.了解影響社區安全的因素。 | 5-3-1 5-3-2 | 人權教育 | 1 | 1.觀察2.紀錄3.小組討論 |
| 十九 | 01/02︱01/08 | 第３單元總體營造新環境４社區工作隊 | 1.能評估社區環境的潛在問題。2.針對社區環境提出維護與改善的計畫。3.能以實際行動設計改善計畫，促進社區環境健康。 | 7-3-5 | 性別平等教育 | 1 | 1.觀察2.紀錄3.問卷調查4.分組討論 |
| 二十 | 01/09︱01/15 | 第三次段考 |  |  |  | 1 |  |
| 二十一 | 01/09︱01/15 | 結業式 |  |  |  |  |  |