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。 | 2-3-1  2-3-2 | 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。 | 2-3-1  2-3-2 | 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 2-3-2  2-3-4 5-3-1  5-3-3 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。 | 2-3-1  2-3-3 | 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。 | 2-3-1  2-3-3 | 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。 | 2-3-5  7-3-4 | 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。 | 6-3-3  6-3-6 | 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。 | 6-3-3  6-3-6 | 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。 | 6-3-3  6-3-4 | 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。 | 6-3-3  6-3-4 | 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。 | 5-3-1  5-3-2 | 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 |  |  |  |  |  |