

臺北市立大直高級中學 107 學年度第一學期健體領域課程計畫書

課程名稱	健康教育	年級	七	教科書版本	康軒
一、學期教學目標		1. 探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康水準。並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含義。 2. 了解青春期身心需求，在生活中展現青春活力，並養成規律運動的習慣以促進健康。 3. 培養維護身體健康的均衡飲食觀念及態度。 4. 主動參與健康與體育活動，以促進自我肯定與實現。經由個人與團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。 5. 培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。			
二、每週學習節數		1			
週次	單元名稱	單元學習目標		對應能力指標	議題融入
1	第 1 單元健康青春向前行 1 健康人生開步走	1. 從各層面認識健康，說出健康真正內涵。 2. 認識身體構造與生理系統器官的運作機制。 3. 能於生活中加強自我保健，以確保身心與社會各方面處於最佳健康狀態。 4. 能理解生長發育個別差異，與探討生長、發育的含義及影響因素。 5. 落實健康生活型態，以達成健康促進目的。		1-3-2	
2	第 1 單元健康青春向前行 1 健康人生開步走	1. 從各層面認識健康，說出健康真正內涵。 2. 認識身體構造與生理系統器官的運作機制。 3. 能於生活中加強自我保健，以確保身心與社會各方面處於最佳健康狀態。 4. 能理解生長發育個別差異，與探討生長、發育的含義及影響因素。 5. 落實健康生活型態，以達成健康促進目的。		1-3-2。	。
3	第 1 單元健康青春向前行 2 健康照護	1. 認識眼睛及牙齒的結構。 2. 了解青少年常見的眼睛及口腔問題，並培養正確的保健態度。		1-3-2 7-3-1	
4	第 1 單元健康青春向前行 2 健康照護	1. 認識眼睛及牙齒的結構。 2. 了解青少年常見的眼睛及口腔問題，並培養正確的保健態度。		1-3-2 7-3-1	
5	第 1 單元健康青春向前行 2 健康照護	1. 認識眼睛及牙齒的結構。 2. 了解青少年常見的眼睛及口腔問題，並培養正確的保健態度。		1-3-2 7-3-1	
6	第 1 單元健康青春向前行	1. 能觀察並說出青春期常見的生理		1-3-2	【性別平

	3 我的青春檔案	問題。 2. 能增加處理生理問題的行為技巧。 3. 認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。 4. 能接納並喜歡自己青春期的變化。	1-3-3 6-3-1	【 等教育 】
7	第一次段考	-	-	-
8	第 1 單元健康青春向前行 3 我的青春檔案	1. 能觀察並說出青春期常見的生理問題。 2. 能增加處理生理問題的行為技巧。 3. 認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。 4. 能接納並喜歡自己青春期的變化。	1-3-2 1-3-3 6-3-1	【 性別平等教育 】
9	第 1 單元健康青春向前行 3 我的青春檔案	1. 能觀察並說出青春期常見的生理問題。 2. 能增加處理生理問題的行為技巧。 3. 認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。 4. 能接納並喜歡自己青春期的變化。	1-3-2 1-3-3 6-3-1	【 性別平等教育 】
10	第 1 單元健康青春向前行 4 活出自我亮起來	1. 認識青春期心理與社會關係的變化。 2. 培養自我悅納的態度，激發自我潛能，實現自我發展，提升自我概念。 3. 檢視自己的生活，並追求快樂充實的人生態度。 4. 培養積極樂觀的態度，學習以正向語言、態度與行動面對生活。	6-3-1 6-3-6	
11	第 1 單元健康青春向前行 4 活出自我亮起來	1. 認識青春期心理與社會關係的變化。 2. 培養自我悅納的態度，激發自我潛能，實現自我發展，提升自我概念。 3. 檢視自己的生活，並追求快樂充實的人生態度。 4. 培養積極樂觀的態度，學習以正	6-3-1 6-3-6	

		向語言、態度與行動面對生活。		
12	第2單元青春營養祕笈 1 吃出營養與健康	1. 了解營養素對身體組織和功能的影響。 2. 認識消化系統進行消化作用的過程，以及常見的消化系統疾病。 3. 能了解有益健康的飲食，以及消化系統的保健方式。	1-3-2 2-3-1 7-3-1	
13	第2單元青春營養祕笈 1 吃出營養與健康	1. 了解營養素對身體組織和功能的影響。 2. 認識消化系統進行消化作用的過程，以及常見的消化系統疾病。 3. 能了解有益健康的飲食，以及消化系統的保健方式。	1-3-2 2-3-1 7-3-1	
14	第二次段考	-	-	-
15	第2單元青春營養祕笈 1 吃出營養與健康	1. 了解營養素對身體組織和功能的影響。 2. 認識消化系統進行消化作用的過程，以及常見的消化系統疾病。 3. 能了解有益健康的飲食，以及消化系統的保健方式。	1-3-2 2-3-1 7-3-1	
16	第2單元青春營養祕笈 2 青春飲食指南	1. 學習《每日飲食指南》。 2. 認識不同身體活動量與飲食需求間的關係。 3. 了解均衡飲食的意義、重要性及健康飲食原則。	2-3-1 2-3-2	
17	第2單元青春營養祕笈 2 青春飲食指南	1. 學習《每日飲食指南》。 2. 認識不同身體活動量與飲食需求間的關係。 3. 了解均衡飲食的意義、重要性及健康飲食原則。	2-3-1 2-3-2	
18	第2單元青春營養祕笈 2 青春飲食指南	1. 學習《每日飲食指南》。 2. 認識不同身體活動量與飲食需求間的關係。 3. 了解均衡飲食的意義、重要性及健康飲食原則。	2-3-1 2-3-2	
19	複習全冊	1. 從各層面認識健康，說出健康真正內涵。 2. 探討生長、發育的含義及影響因素。 3. 了解青少年常見的眼睛及口腔問題，並培養正確的保健態度。	1-3-1 1-3-2 2-3-1 2-3-2	

		<p>4. 能觀察並說出青春期常見的生理問題。</p> <p>5. 認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。</p> <p>6. 學習青少年每日飲食指南。</p> <p>7. 認識不同身體活動量與飲食需求間的關係。</p> <p>8. 了解均衡飲食的意義、重要性及健康飲食原則。</p>		
20	第三次段考	-	-	-
21	休業式	-	-	-
四、作業內容		學習單 習作		
五、平時成績評量方法		<p>1. 平時評量：</p> <p>(1)筆試：就學生經由教師依能力指標、教材內容所編訂之測驗評量之。</p> <p>(2)口試：就學生之口頭問答結果評量之。</p> <p>(3)表演：就學生之表演活動評量之。</p> <p>(4)實作：就學生之實際操作及解決問題等行為表現評量之</p> <p>(5)作業：就學生各種習作評量之。</p> <p>(6)報告：就學生閱讀、觀察、實驗、調查等所得結果之書面或口頭報告評量之。</p> <p>(7)資料蒐集整理：就學生對資料之蒐集、整理、分析及應用等活動評量之。</p> <p>(8)鑑賞：就學生由資料或活動之鑑賞領悟情形評量之。</p> <p>(9)檔案評量：就學生學習過程中，可以留下的重要相關資料加以彙整後評量之</p> <p>2、定期評量：</p> <p>(一)期末考：由教務處按行事曆排定</p>		
六、學期成績計算		<p>1. 平時評量：佔 50%</p> <p>2、定期評量：佔 50%</p>		

臺北市立大直高級中學 107 學年度第二學期健體領域課程計畫書

課程名稱	健康教育	年級	七	教科書版本	康軒
一、學期教學目標		1. 探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康水準。並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含義。 2. 了解青春期身心需求，在生活中展現青春活力，並養成規律運動的習慣以促進健康。 3. 培養維護身體健康的均衡飲食觀念及態度。 4. 主動參與健康與體育活動，以促進自我肯定與實現。經由個人與團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。 5. 培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。			
二、每週學習節數		1			
週次	單元名稱	單元學習目標		對應能力指標	議題融入
1	第 1 單元為青春開一扇窗 1 菸害現形記	1. 了解菸品成分對人們心理、生理及社會造成的影響。 2. 認識菸品與媒體的關係，以及菸害防制法的訂定內容。 3. 能有拒絕吸菸及拒吸二手菸的態度。		1-3-2 5-3-1 5-3-4 7-3-1	
2	第 1 單元為青春開一扇窗 1 菸害現形記	1. 了解菸品成分對人們心理、生理及社會造成的影響。 2. 認識菸品與媒體的關係，以及菸害防制法的訂定內容。 3. 能有拒絕吸菸及拒吸二手菸的態度。		1-3-2 5-3-1 5-3-4 7-3-1	
3	第 1 單元為青春開一扇窗 1 菸害現形記	1. 了解菸品成分對人們心理、生理及社會造成的影響。 2. 認識菸品與媒體的關係，以及菸害防制法的訂定內容。 3. 能有拒絕吸菸及拒吸二手菸的態度。		1-3-2 5-3-1 5-3-4 7-3-1	
4	第 1 單元為青春開一扇窗 2 克癮制勝	1. 了解酒、檳榔導致人們成癮的過程及造成的健康問題。 2. 了解酒、檳榔對社會、環境的影響。 3. 具有拒絕使用酒、檳榔的正向態度。		5-3-4	
5	第 1 單元為青春開一扇窗	1. 了解酒、檳榔導致人們成癮的過程		5-3-4	【環境教

	2 克癮制勝	及造成的健康問題。 2. 了解酒、檳榔對社會、環境的影響。 3. 具有拒絕使用酒、檳榔的正向態度。		育】
6	第 1 單元為青春開一扇窗 2 克癮制勝	1. 了解酒、檳榔導致人們成癮的過程及造成的健康問題。 2. 了解酒、檳榔對社會、環境的影響。 3. 具有拒絕使用酒、檳榔的正向態度。	5-3-4	
7	第一次段考	-	-	-
8	第 1 單元為青春開一扇窗 3 健康行動全紀錄	1. 了解成癮物質濫用的嚴重性。 2. 能養成拒絕使用成癮物質的態度。 3. 了解行動計畫的實施步驟，進而設計並參與學校或社會上反成癮物質的宣導活動。	5-3-4 6-3-3 7-3-2 7-3-5	
9	第 1 單元為青春開一扇窗 3 健康行動全紀錄	1. 了解成癮物質濫用的嚴重性。 2. 能養成拒絕使用成癮物質的態度。 3. 了解行動計畫的實施步驟，進而設計並參與學校或社會上反成癮物質的宣導活動。	5-3-4 6-3-3 7-3-2 7-3-5	
10	第 2 單元 醫療消費面面觀 1 傳染病的世界	1. 了解傳染性疾病與社會發展的重要性。 2. 認識傳染病發生的三大因素。 3. 知道臺灣目前常見的傳染病種類與其預防方法。 4. 採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力。	7-3-1 7-3-2	
11	第 2 單元 醫療消費面面觀 1 傳染病的世界	1. 了解傳染性疾病與社會發展的重要性。 2. 認識傳染病發生的三大因素。 3. 知道臺灣目前常見的傳染病種類與其預防方法。 4. 採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力。	7-3-1 7-3-2	
12	第 2 單元 醫療消費面面觀 2 醫療新紀元	1. 認識臺灣推行全民健保的意義與相關法規制度。 2. 認識醫療分級、家庭醫師、醫藥分	7-3-2	

		業等制度，以有效利用醫療資源。 3. 採取合適的醫療行為及習慣，培養珍惜醫療資源避免浪費的消費態度。		
13	第2單元 醫療消費面面觀 3 醫藥世界	1. 認識藥物的分類及不當用藥對人體的影響。 2. 養成正確的用藥態度與習慣。 3. 了解就醫需注意的事項，以維護醫療消費的權益與品質。 4. 能明辨另類療法的適切性，明智選擇健康安全的醫療方式。	6-3-5 7-3-2	
14	第二次段考	-	-	-
15	第2單元 醫療消費面面觀 3 醫藥世界	1. 認識藥物的分類及不當用藥對人體的影響。 2. 養成正確的用藥態度與習慣。 3. 了解就醫需注意的事項，以維護醫療消費的權益與品質。 4. 能明辨另類療法的適切性，明智選擇健康安全的醫療方式。	6-3-5 7-3-2	
16	第3單元永保安康新主張 1 環境安全大體檢	1. 了解事故傷害的定義及發生原因。 2. 認識家庭、學校及交通容易造成事故傷害的場所，學習如何預防事故傷害的發生。 3. 熟悉發生火災的因應技能。 4. 學習促進安全計畫的實施方式。	5-3-1 5-3-2	
17	第3單元永保安康新主張 1 環境安全大體檢	1. 了解事故傷害的定義及發生原因。 2. 認識家庭、學校及交通容易造成事故傷害的場所，學習如何預防事故傷害的發生。 3. 熟悉發生火災的因應技能。 4. 學習促進安全計畫的實施方式。	5-3-1 5-3-2	
18	第3單元永保安康新主張 2 現代安全新策略	1. 了解生活危機種類、發生原因及對人的傷害與影響。 2. 培養維護人身安全及提高對環境危機判斷的能力。 3. 能將所學運用於實際的生活當中，養成注意安全的習慣。	5-3-15-3-2	
19	複習全冊	1. 了解成癮物質對人們心理、生理及	1-3-2	

		<p>社會造成的影響。</p> <p>2. 能有拒絕吸菸及拒吸二手菸的態度。</p> <p>3. 養成正確的用藥態度與習慣。</p> <p>4. 了解就醫需注意的事項，以維護醫療消費的權益與品質。</p> <p>5. 了解生活危機種類、發生原因及對人的傷害與影響。</p> <p>6. 培養維護人身安全及提高對環境危機判斷的能力，學習相關的技巧。</p> <p>7. 能將所學運用於實際的生活當中，養成注意安全的習慣。</p>	3-3-1	
20	第三次段考	-	-	-
21	休業式	-	-	-
四、作業內容		學習單 習作		
五、平時成績評量方法		<p>1. 平時評量：</p> <p>(1)筆試：就學生經由教師依能力指標、教材內容所編訂之測驗評量之。</p> <p>(2)口試：就學生之口頭問答結果評量之。</p> <p>(3)表演：就學生之表演活動評量之。</p> <p>(4)實作：就學生之實際操作及解決問題等行為表現評量之</p> <p>(5)作業：就學生各種習作評量之。</p> <p>(6)報告：就學生閱讀、觀察、實驗、調查等所得結果之書面或口頭報告評量之。</p> <p>(7)資料蒐集整理：就學生對資料之蒐集、整理、分析及應用等活動評量之。</p> <p>(8)鑑賞：就學生由資料或活動之鑑賞領悟情形評量之。</p> <p>(9)檔案評量：就學生學習過程中，可以留下的重要相關資料加以彙整後評量之</p> <p>2、定期評量：</p> <p>(二)期末考：由教務處按行事曆排定</p>		
六、學期成績計算		<p>1. 平時評量：佔 50%</p> <p>2、定期評量：佔 50%</p>		

臺北市立大直高級中學 107 學年度第一學期健康領域課程計畫書

課程名稱	健康教育	年級	八	教科書版本	康軒
一、學期教學目標		1. 印證學生日常生活經驗，並結合新的健康知識之學習。 2. 協助學生建構正確的健康態度。 3. 教導學生維護健康之技能。			
二、每週學習節數		每週一節			
週次	單元名稱	單元學習目標	對應能力指標	議題融入	
1	認識食品身分證 認識食品標示、食品添加物	1. 能說出農藥、食品添加物的作用及使用不蕩時對人類可能產生的影響。 2. 能體認食物本身可能隱藏的危機，並願意學習對健康有益的選購及處理食物的方法。	2-3-1 2-3-5	消費者保護教育	
2	3-1 健康飲食生活家- 食品消費高手 加工食品玄機、認識塑膠食品容器	1. 能判斷含較少農藥及合法食品添加物的方法。 2. 能認識食品營養標示的意義，以運用於日常生活中作為選擇食品時的參考。 3. 能確實盡到守法監督、不貪小便宜的消費責任，以阻止不安全的食品在市面上販售。	2-3-1 2-3-5	消費者保護教育	
3	3-1 健康飲食生活家- 食品消費高手 農藥殘留農、產品產銷履歷	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	消費者保護教育	
4	1-1 歌詠青春合奏曲 男女大不同	1. 了解與異性溝通的方法，並能區分欣賞與愛的不同。 2. 能健康邀約對方並安排安全愉快的約會活動。	1-3-3 1-3-4	性別平等教育	
5	認識食品身分證 認識食品標示、食品添加物	1. 能說出農藥、食品添加物的作用及使用不蕩時對人類可能產生的影響。 2. 能體認食物本身可能隱藏的危機，並願意學習對健康有益的選購及處理食物的方法。	2-3-1 2-3-5	消費者保護教育	

6	1-1 歌詠青春合奏曲 兩性關係的欣賞從『學習』開始	能學會不過度追求，不讓被追求者產生困擾。	1-3-3 1-3-4	性別平等教育
7	第一次段考	-	-	-
8	1-1 歌詠青春合奏曲 兩性關係的欣賞從『學習』開始	能分析婚前或未成年性行為發生與否的原因，並能做出明智的抉擇。	1-3-3 1-3-4	性別平等教育
9	1-1 歌詠青春合奏曲 兩性交往的形式	1. 學會掌握與別人接觸的身體界線。 2. 面對色情媒體資訊時，能有適度自我控制的態度。	1-3-3 1-3-4	性別平等教育
10	1-1 歌詠青春合奏曲 約會安全、分手藝術	. 能健康面對分手，了解提出分手的原則與面對分手的心理調適。	1-3-3 1-3-4	性別平等教育
11	1-1 歌詠青春合奏曲 愛的代價	能了解婚前性行為發生後可能有的結果、處理的方式及所負的法律責任。	1-3-3 1-3-4	性別平等教育
12	1-2 我的身體我作主 性騷擾	1. 能了解何謂性騷擾，並於面對性騷擾時，能有應變能力。 2. 知道性騷擾所要負的法律責任並學會處理性騷擾的情境。	1-3-3 1-3-4	性別平等教育
13	1-2 我的身體我作主 色情媒體迷思、拒絕約會性侵害	能了解何謂約會性侵害，學會拒絕約會性侵害的原則	1-3-3 1-3-4	性別平等教育
14	第二次段考	-	-	-
15	2-1 健康的愛、安全的性 性病檔案(一)	1. 了解性病的種類與症狀。 2. 了解性病的預防方法。 3. 培養從事安全性行為的態度。 4. 培養關懷與支持愛滋病患的態度。	1-3-2 1-3-3 7-3-1	性別平等教育
16	2-1 健康的愛、安全的性 性病檔案(二)	1. 了解性病的種類與症狀。 2. 了解性病的預防方法。 3. 培養從事安全性行為的態度。 4. 培養關懷與支持愛滋病患的態度。	1-3-2 1-3-3 7-3-1	性別平等教育
17	2-1 健康的愛、安全的性 愛滋病	1. 了解性病的種類與症狀。 2. 了解性病的預防方法。 3. 培養從事安全性行為的態度。 4. 培養關懷與支持愛滋病患的態度。	1-3-2 1-3-3 7-3-1	性別平等教育
18	2-1 健康的愛、安全的性 性病檔案(一)	1. 了解性病的種類與症狀。 2. 了解性病的預防方法。 3. 培養從事安全性行為的態度。 4. 培養關懷與支持愛滋病患的態度。	1-3-2 1-3-3 7-3-1	性別平等教育
19	2-1 健康的愛、安全的性 性病檔案(二)	1. 了解性病的種類與症狀。 2. 了解性病的預防方法。 3. 培養從事安全性行為的態度。 4. 培養關懷與支持愛滋病患的態度。	1-3-2 1-3-3 7-3-1	性別平等教育

20	第三次段考	-	-	-
21	休業式	-	-	-
四、作業內容	暑假作業、爸媽戀愛史調查課堂學習單、習作			
五、平時成績 評量方法	<p>1. 平時評量：</p> <p>(1)筆試：就學生經由教師依能力指標、教材內容所編訂之測驗評量之。</p> <p>(2)口試：就學生之口頭問答結果評量之。</p> <p>(3)表演：就學生之表演活動評量之。</p> <p>(4)實作：就學生之實際操作及解決問題等行為表現評量之</p> <p>(5)作業：就學生各種習作評量之。</p> <p>(6)報告：就學生閱讀、觀察、實驗、調查等所得結果之書面或口頭報告評量之。</p> <p>(7)資料蒐集整理：就學生對資料之蒐集、整理、分析及應用等活動評量之。</p> <p>(8)鑑賞：就學生由資料或活動之鑑賞領悟情形評量之。</p> <p>(9)檔案評量：就學生學習過程中，可以留下的重要相關資料加以彙整後評量之</p> <p>2、定期評量：</p> <p>期末考：由教務處按行事曆排定</p>			
六、學期成績計算	<p>一、平時評量：佔 50%</p> <p>二、定期評量：佔 50%</p>			

臺北市立大直高級中學 107 學年度第二學期 **健康** 領域課程計畫書

課程名稱	健康教育	年級	八	教科書版本	康軒
一、 學期教學目標		1. 印證學生日常生活經驗，並結合新的健康知識之學習。 2. 協助學生建構正確的健康態度。 3. 教導學生維護健康之技能。			
二、每週學習節數		每週一節			
週次	單元名稱	單元學習目標	對應能力指標	議題融入	
1	3-1 致命的迷幻世界(一)	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。 3. 了解毒品對於生理、心理與社會的影響。 4. 再度演練拒絕的技巧，同時能善用於各種生活的情境中。 5. 建立拒絕毒品的正面觀念並培養對毒品的正確態度。	5-3-4	品格. 法治	
2	3-1 致命的迷幻世界(一)	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。 3. 了解毒品對於生理、心理與社會的影響。 4. 再度演練拒絕的技巧，同時能善用於各種生活的情境中。 5. 建立拒絕毒品的正面觀念並培養對毒品的正確態度。	5-3-4	品格. 法治	
3	3-1 致命的迷幻世界(二)	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。 3. 了解毒品對於生理、心理與社會的影響。 4. 再度演練拒絕的技巧，同時能善用於各種生活的情境中。 5. 建立拒絕毒品的正面觀念並培養	5-3-4	品格. 法治	

		對毒品的正確態度。		
4	3-1 致命的迷幻世界(三)	<ol style="list-style-type: none"> 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。 3. 了解毒品對於生理、心理與社會的影響。 4. 再度演練拒絕的技巧，同時能善用於各種生活的情境中。 5. 建立拒絕毒品的正面觀念並培養對毒品的正確態度。 	5-3-4	品格. 法治
5	1-3 認識慢性病(一): 認識臺灣第一大死因—癌症	<ol style="list-style-type: none"> 1. 知道慢性病是國人主要的死亡原因，並了解其中的影響因素。 2. 認識臺灣第一大死因—癌症，並了解不同癌症的致癌因素及預防方法。 	2-3-2 6-3-4	生命教育
6	1-3 認識慢性病(二): 認識心血管疾病之高血壓、冠心病、腦中風的成因及預防方法	認識心血管疾病中之高血壓、冠心病、腦中風的成因及預防方法。	2-3-2 6-3-4	生命教育
7	第一次段考	-	-	-
8	1-4 認識慢性病(三): 認識腎臟病	認識腎臟病及其病變的因素、前兆，並學習注意自己的身體變化。	2-3-2 6-3-4	生命教育
9	1-4 認識慢性病(四): 認識常見糖尿病	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識常見糖尿病的種類及預防方法。 2. 能夠關心家人與自己的健康狀態。 	2-3-2 6-3-4	生命教育
10	國八隔宿露營			
11	慢性病小考			
12	1-1 美妙的生命	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識自然受孕、人工受孕或試管嬰兒的過程。 2. 能知道懷孕的症狀、身體與心理產生的變化。 	1-3-3 7-3-1	生命教育
13	1-2 生命的軌跡(嬰兒期、幼兒期)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解胎兒在母體內生長情形。 2. 認識不同生產方式的優點與缺點。 	1-3-3 7-3-1	生命教育
14	第二次段考	-	-	-
15	1-2 生命的軌跡(兒童期、成年期)	1. 學習體會孕婦與照顧新生兒的辛苦與不便，明白當父母的辛苦與責	1-3-3 7-3-1	生命教育

		任。 2. 能知道優生保健的工作內容，以預防新生兒先天性異常的發生。		
16	2-2 急救寶典-(一)	1. 建立正確的急救觀念，並認識簡單的原則及急救方法。 2. . 靈活運用不同的急救法於不同情境之中。	5-3-3 6-3-6	生命、海洋
17	2-3 安全百分百-水上安全	1. 建立正確的水上安全觀念。 2. 了解心肺復甦術的原則概念及步驟。 3. 學會正確的心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器實施過程，並能使用於正確的情境之下。	5-3-3	生命、海洋
18	2-3 安全百分百-CPR(一)	學會各種急救方式。	5-3-3	生命、海洋
16	2-2 急救寶典-(一)	1. 建立正確的急救觀念，並認識簡單的原則及急救方法。 2. . 靈活運用不同的急救法於不同情境之中。	5-3-3 6-3-6	生命、海洋
20	第三次段考	-	-	-
21	休業式	-	-	-
四、作業內容		暑假作業、爸媽戀愛史調查課堂學習單、習作		
五、平時成績評量方法		1. 平時評量： (1)筆試：就學生經由教師依能力指標、教材內容所編訂之測驗評量之。 (2)口試：就學生之口頭問答結果評量之。 (3)表演：就學生之表演活動評量之。 (4)實作：就學生之實際操作及解決問題等行為表現評量之 (5)作業：就學生各種習作評量之。 (6)報告：就學生閱讀、觀察、實驗、調查等所得結果之書面或口頭報告評量之。 (7)資料蒐集整理：就學生對資料之蒐集、整理、分析及應用等活動評量之。 (8)鑑賞：就學生由資料或活動之鑑賞領悟情形評量之。 (9)檔案評量：就學生學習過程中，可以留下的重要相關資料加以彙整後評量之 2、定期評量： 期末考：由教務處按行事曆排定		
六、學期成績計算		一、平時評量：佔 50% 二、定期評量：佔 50%		

臺北市立大直高級中學 107 學年度第一學期健康領域課程計畫書

課程名稱	健康教育	年級	9	教科書版本	康軒
一、 學期教學目標	1. 印證學生日常生活經驗，並結合新的健康知識之學習。 2. 協助學生建構正確的健康態度。 3. 教導學生維護健康之技能。				
二、每週學習節數	每週一節				
週次	單元名稱	單元學習目標	對應能力指標	議題融入	
1	課程介紹&何謂健康				生命教育
2	國九第一次複習考				
3	1-1 身體面面觀:健康自我管理 測量體脂肪、腰臀圍	1. 建立對身體自我悅納的態度及想法。 2. 了解現代社會對於各種體型的價值觀，並反省自己對體型的期待情形。 3. 了解體重代表的意義及對健康的重要。 4. 建立對於體重的正確概念。 5. 學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。	2-3-6 6-3-1 6-3-5		生命教育
4	1-2 身體面面觀:體型價值觀	1. 了解體重代表的意義及對健康的重要。 2. 建立對於體重的正確概念。 3. 學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4. 認識厭食症及暴食症。 5. 了解過胖或過瘦對身體的影響。 6. 透過自我悅納建立健全的健康心態。	1-3-2 2-3-2 2-3-3		生命教育
5	1-2 身體面面觀:體型價值觀	1. 了解體重代表的意義及對健康的重要。 2. 建立對於體重的正確概念。 3. 學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4. 認識厭食症及暴食症。 5. 了解過胖或過瘦對身體的影響。 6. 透過自我悅納建立健全的健康心態。	1-3-2 2-3-2 2-3-3		生命教育
6	1-2 身體面面觀:體型價值觀	1. 了解體重代表的意義及對健康的重要。 2. 建立對於體重的正確概念。	1-3-2 2-3-2		生命教育

		3. 學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4. 認識厭食症及暴食症。 5. 了解過胖或過瘦對身體的影響。 6. 透過自我悅納建立健全的健康心態。	2-3-3	
7	第一次段考	-	-	-
8	1-3 身體面面觀:體型與健康的關聯	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。 4. 選擇正確的健康體位自主管理策略。	1-3-2 2-3-3 2-3-6 7-3-1 7-3-2	生命教育
9	1-3 身體面面觀:體型與健康的關聯	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。 4. 選擇正確的健康體位自主管理策略。	1-3-2 2-3-3 2-3-6 7-3-1 7-3-2	生命教育
10	校慶			
11	1-3 身體面面觀:體型與健康的關聯	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。 4. 選擇正確的健康體位自主管理策略。	1-3-2 2-3-3 2-3-6 7-3-1 7-3-2	生命教育
12	1-4 身體面面觀:減重迷思	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。 4. 選擇正確的健康體位自主管理策略。	1-3-2 2-3-3 2-3-6 7-3-1 7-3-2	生命教育
13	1-4 身體面面觀:減重迷思	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。 4. 選擇正確的健康體位自主管理策略。	1-3-2 2-3-3 2-3-6 7-3-1 7-3-2	生命教育
14	第二次段考	-	-	-
15	小考			
16	考前營養大補貼(一)	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

17	國九第2次複習考			
18	考前營養大補貼(一)	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
19	考前營養大補貼(二)	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
20	第三次段考	-	-	-
21	休業式	-	-	-
四、作業內容		學習單 習作		
五、平時成績評量方法		1. 平時評量： (1)筆試：就學生經由教師依能力指標、教材內容所編訂之測驗評量之。 (2)口試：就學生之口頭問答結果評量之。 (3)表演：就學生之表演活動評量之。 (4)實作：就學生之實際操作及解決問題等行為表現評量之 (5)作業：就學生各種習作評量之。 (6)報告：就學生閱讀、觀察、實驗、調查等所得結果之書面或口頭報告評量之。 (7)資料蒐集整理：就學生對資料之蒐集、整理、分析及應用等活動評量之。 (8)鑑賞：就學生由資料或活動之鑑賞領悟情形評量之。 (9)檔案評量：就學生學習過程中，可以留下的重要相關資料加以彙整後評量之 2、定期評量： (一)期末考：由教務處按行事曆排定		
六、學期成績計算		1. 平時評量：佔 60% 2、定期評量：佔 40%		

臺北市立大直高級中學 107 學年度第二學期健康領域課程計畫書

課程名稱	健康教育	年級	9	教科書版本	康軒
一、學期教學目標		1. 印證學生日常生活經驗，並結合新的健康知識之學習。 2. 協助學生建構正確的健康態度。 3. 教導學生維護健康之技能。			
二、每週學習節數		每週一節			
週次	單元名稱	單元學習目標		對應能力指標	議題融入
1	課程介紹&何謂健康				生命教育
2	國九第三次複習考				
3	2-1 與壓力同行：面對壓力的反應	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。		6-3-4 6-3-5 6-3-6	生命教育
4	2-1 與壓力同行：壓力對健康的影響	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。		6-3-4 6-3-5 6-3-6	生命教育
5	2-1 與壓力同行：壓力對健康的影響	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。		6-3-4 6-3-5 6-3-6	生命教育
6	2-1 與情緒過招：EQ 高手	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。		6-3-4 6-3-5 6-3-6	生命教育
7	2-1 與情緒過招：異常行為的真相	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。		6-3-4 6-3-5 6-3-6	生命教育
8	異常行為的真相	1. 認識壓力，知道壓力的來源及影		6-3-4	生命教育

		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。	6-3-5 6-3-6	
9	期末考	-	-	-
10	認識憂鬱症	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。	6-3-4 6-3-5 6-3-6	生命教育
11	國九第四次複習考			
12	認識憂鬱症	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。	6-3-4 6-3-5 6-3-6	生命教育
13	認識憂鬱症	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。	6-3-4 6-3-5 6-3-6	生命教育
14	認識憂鬱症	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。	6-3-4 6-3-5 6-3-6	生命教育
15	認識憂鬱症	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。	6-3-4 6-3-5 6-3-6	生命教育
16	認識憂鬱症	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。	6-3-4 6-3-5 6-3-6	生命教育
17	認識憂鬱症	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。	6-3-4 6-3-5 6-3-6	生命教育

		3. 學習各種調適身心的方法，以面對壓力。		
18	國九離校	-	-	-
19	-	-	-	-
20	-	-	-	-
四、作業內容	學習單 習作			
五、平時成績 評量方法	<p>1. 平時評量：</p> <p>(1)筆試：就學生經由教師依能力指標、教材內容所編訂之測驗評量之。</p> <p>(2)口試：就學生之口頭問答結果評量之。</p> <p>(3)表演：就學生之表演活動評量之。</p> <p>(4)實作：就學生之實際操作及解決問題等行為表現評量之</p> <p>(5)作業：就學生各種習作評量之。</p> <p>(6)報告：就學生閱讀、觀察、實驗、調查等所得結果之書面或口頭報告評量之。</p> <p>(7)資料蒐集整理：就學生對資料之蒐集、整理、分析及應用等活動評量之。</p> <p>(8)鑑賞：就學生由資料或活動之鑑賞領悟情形評量之。</p> <p>(9)檔案評量：就學生學習過程中，可以留下的重要相關資料加以彙整後評量之</p> <p>2、定期評量：</p> <p>(二)期末考：由教務處按行事曆排定</p>			
六、學期成績計算	<p>1. 平時評量：佔 60%</p> <p>2、定期評量：佔 40%</p>			