

臺北市立忠孝國民中學 104 學年度第 1 學期九年級健體領域健教科課程教學計畫暨教學進度表

教師姓名：廖雅惠

教材來源：翰林第三冊

任教班級：901-908

學習目標	1. 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。 2. 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。 3. 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。 4. 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。 5. 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。 6. 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。 7. 認識何謂身體意象，並具備健康體型的概念。 8. 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。 9. 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。			節數	1、	
週次	日期	教學單元/主題	對應能力指標	重要議題融入 (請刪除不要的)	作業/評量方式	備註
一	8/31-9/6	開學準備週				8/31 開學
二	9/7-9/13	家和萬事興	1-4-1 6-3-2 6-3-3	性別平等教育 2-4-1、 2-4-5、 家政教育 4-4-4、4-4-5、 4-4-6	分組討論	9 年級複習考
三	9/14-9/20	家和萬事興/ 我的家庭	1-4-1 6-3-2 6-3-3	性別平等教育 2-4-1、 2-4-5、 家政教育 4-4-4、4-4-5、 4-4-6	發表 習作 課堂呈現	
四	9/21-9/27	家和萬事興/ 我的家庭	1-4-1 6-3-2 6-3-3	性別平等教育 2-4-1、 2-4-5、 家政教育 4-4-4、4-4-5、 4-4-6	發表 習作 課堂呈現	9/27 中秋節
五	9/28-10/4	家和萬事興/ 維護家庭和諧	1-4-1 6-3-2 6-3-3	性別平等教育 2-4-1、 2-4-5、 家政教育 4-4-4、4-4-2	發表 習作 課堂呈現	
六	10/5-10/11	家和萬事興/ 維護家庭和諧	1-4-1 6-3-2 6-3-3	性別平等教育 2-4-1、 2-4-5、 家政教育 4-4-4、4-4-2	發表 習作 課堂呈現	10/10 國慶日

七	10/12-10/18	家和萬事興/預防家庭暴力	1-4-1 6-3-2 6-3-3	性別平等教育 2-4-1、 2-4-5、2-4-15、2-4-16 家政教育 4-4-2、4-4-4	發表 習作 課堂呈現	第1次定期評量
八	10/19-10/25	家和萬事興/預防家庭暴力	1-4-1 6-3-2 6-3-3	性別平等教育 2-4-1、 2-4-5、2-4-15、2-4-16 家政教育 4-4-2、4-4-4	發表 習作 課堂呈現	
九	10/26-11/1	飲食情報站	2-3-3 1-4-1	環境教育 1-4-1、5-4-4 家政教育 1-4-2、1-4-1、 1-4-3 海洋教育 5-4-1、5-4-2	分組討論	
十	11/2-11/8	飲食情報站/飲食新浪潮	2-3-3 1-4-1	環境教育 1-4-1	發表 習作 課堂呈現	
十一	11/9-11/15	飲食情報站/食品加工面面觀	2-3-4 2-3-5	家政教育 1-4-2、1-4-1、 1-4-3 海洋教育 5-4-1、5-4-2	發表 習作 課堂呈現	
十二	11/16-11/22	飲食情報站/食品加工面面觀	2-3-4 2-3-5	家政教育 1-4-2、1-4-1、 1-4-3 海洋教育 5-4-1、5-4-2	發表 習作 課堂呈現	
十三	11/23-11/29	飲食情報站/吃得安心與健康	2-3-5	環境教育 1-4-1、5-4-4 家政教育 1-4-2、1-4-1、 1-4-3 海洋教育 5-4-1、5-4-2	發表 習作 課堂呈現	
十四	11/30-12/6	飲食情報站/吃得安心與健康	2-3-5	環境教育 1-4-1、5-4-4 家政教育 1-4-2、1-4-1、 1-4-3 海洋教育 5-4-1、5-4-2	發表 習作 課堂呈現	第2次定期評量
十五	12/7-12/13	健康無負擔	2-3-6 1-4-1	性別平等教育 1-4-2 家政教育 1-4-1	發表 習作 課堂呈現	
十六	12/14-12/20	健康無負擔 /身體意象	2-3-6 1-4-1	性別平等教育 1-4-2 家政教育 1-4-1	分組討論	
十七	12/21-12/27	健康無負擔 /健康體重	2-3-6 1-4-1	性別平等教育 1-4-2 家政教育 1-4-1	發表 習作 課堂呈現	
十八	12/28-1/3	健康無負擔 /健康體重	2-3-6 1-4-1	性別平等教育 1-4-2 家政教育 1-4-1	發表 習作 課堂呈現	1/1 元旦
十九	1/4-1/10	健康無負擔 /維持健康體重	2-3-6 1-4-1	性別平等教育 1-4-2 家政教育 1-4-1	發表 習作 課堂呈現	

二十	1/11-1/17	健康無負擔 /維持健康體重	2-3-6 1-4-1	性別平等教育 1-4-2 家政教育 1-4-1		
二十一	1/18-1/24	定評				1/18-1/19 第3次定期評量 1/20 休業式 1/21 寒假開始
給分依據及 家長注意事項		<p>一、給分依據</p> <p>日常評量：40%      含學習態度、表現行為、口頭問答、作業繳交與課堂參與。</p> <p>定期評量：60%      含個人呈現、分組呈現。</p>				

臺北市立忠孝國民中學 104 學年度第 2 學期九年級健教科教學計畫暨教學進度表

教師姓名：簡惠心

教材來源：翰林

任教班級：901~908

週次	日期	教學單元/主題	對應能力指標	重要議題融入	作業/評量方式	備註
學習目標		一、認識校園安全、網路安全、戲水安全、交通安全及職場安全的生活基本需求 二、瞭解地球現有汙染的狀況、空氣汙染、垃圾汙染及有效節能減碳的方法 三、瞭解居住環境、社區轉型、永續經營社區健康、結合社區經營的重要性		節數	1	
一	2/15-2/21	準備週				2/15 開學
二	2/22-2/28	人身安全	6-3-3	性別平等教育 2-4-1、2-4-5、 家政教育 4-4-4、4-4-2	1. 學習單 2. 隨堂測驗 3. 分組報告 4. 課堂參與及表現	9 年級複習考
三	2/29-3/6	人身安全	6-3-3	性別平等教育 2-4-1、2-4-5、 家政教育 4-4-4、4-4-2	1. 學習單 2. 隨堂測驗 3. 分組報告 4. 課堂參與及表現	2/29 補假
四	3/7-3/13	交通及職場安全	6-2-3	環境教育 1-4-1、5-4-4 家政教育 1-4-2、1-4-1、1-4-3	1. 學習單 2. 隨堂測驗 3. 分組報告 4. 課堂參與及表現	
五	3/14-3/20	交通及職場安全	6-2-3	環境教育 1-4-1、5-4-4 家政教育 1-4-2、1-4-1、1-4-3	1. 學習單 2. 隨堂測驗 3. 分組報告 4. 課堂參與及表現	
六	3/21-3/27	小考分組報告	1-4-1 6-3-2 6-3-3	環境教育 1-4-1、5-4-4 家政教育 1-4-2、1-4-1、1-4-3	1. 學習單 2. 隨堂測驗 3. 分組報告 4. 課堂參與及表現	第 1 次定期評量
七	3/28-4/3	愛護地球	1-4-1 6-3-2 6-3-3	環境教育 1-4-1、5-4-4 家政教育 1-4-2、1-4-1、1-4-3 海洋教育 5-4-1、5-4-2	1. 學習單 2. 隨堂測驗 3. 分組報告 4. 課堂參與及表現	
八	4/4-4/10	空氣汙染	1-4-1 6-3-2 6-3-3	環境教育 1-4-1、5-4-4 家政教育 1-4-2、1-4-1、1-4-3 海洋教育 5-4-1、5-4-2	1. 學習單 2. 隨堂測驗 3. 分組報告 4. 課堂參與及表現	4/4 清明節
九	4/11-4/17	拒絕垃圾汙染	6-3-2	環境教育 1-4-1、5-4-4 家政教育 1-4-2、1-4-1、1-4-3 海洋教育 5-4-1、5-4-2	1. 學習單 2. 隨堂測驗 3. 分組報告 4. 課堂參與及表現	

十	4/18-4/24	拒絕垃圾汙染	6-3-2	環境教育 1-4-1、5-4-4 家政教育 1-4-2、1-4-1、1-4-3 海洋教育 5-4-1、5-4-2	1.學習單 2.隨堂測驗 3.分組報告 4.課堂參與及表現	
十一	4/25-5/1	節能減碳	6-3-3	環境教育 1-4-1、5-4-4 家政教育 1-4-2、1-4-1、1-4-3 海洋教育 5-4-1、5-4-2	1.學習單 2.隨堂測驗 3.分組報告 4.課堂參與及表現	
十二	5/2-5/8	節能減碳	6-3-3	環境教育 1-4-1、5-4-4 家政教育 1-4-2、1-4-1、1-4-3 海洋教育 5-4-1、5-4-2	1.學習單 2.隨堂測驗 3.分組報告 4.課堂參與及表現	第2次定期評量
十三	5/9-5/15	小考及分組報告			1.學習單 2.隨堂測驗 3.分組報告 4.課堂參與及表現	5/14-5/15教育會考
十四	5/16-5/22	打造社區健康	1-4-4	性別平等教育 1-4-2 家政教育 1-4-1	1.學習單 2.隨堂測驗 3.分組報告 4.課堂參與及表現	
十五	5/23-5/29	打造社區健康	1-4-4	性別平等教育 1-4-2 家政教育 1-4-1	1.學習單 2.隨堂測驗 3.分組報告 4.課堂參與及表現	
十六	5/30-6/5	打造社區健康	1-4-4	性別平等教育 1-4-2 家政教育 1-4-1	1.學習單 2.隨堂測驗 3.分組報告 4.課堂參與及表現	
十七	6/6-6/12	健康社區	2-4-3	性別平等教育 1-4-2 家政教育 1-4-1	1.學習單 2.隨堂測驗 3.分組報告 4.課堂參與及表現	6/9 端午節
十八	6/13-6/19	健康社區	2-4-3	性別平等教育 1-4-2 家政教育 1-4-1	1.學習單 2.隨堂測驗 3.分組報告 4.課堂參與及表現	6/15 畢業典禮
十九	6/20-6/26	健康社區	2-4-3	性別平等教育 1-4-2 家政教育 1-4-1	1.學習單 2.隨堂測驗 3.分組報告 4.課堂參與及表現	
二十	6/27-7/3	定評			1.學習單 2.隨堂測驗 3.分組報告 4.課堂參與及表現	6/28-6/29 第3次定期評量 6/30 休業式 7/1 暑假開始

<p>給分依據及 家長注意事項</p>	<p>一、 給分依據</p> <table><tr><td>日常評量：40%</td><td>含學習態度、表現行為、口頭問答、作業繳交與課堂參與。</td></tr><tr><td>定期評量：60%</td><td>含個人呈現、分組呈現。</td></tr></table>	日常評量：40%	含學習態度、表現行為、口頭問答、作業繳交與課堂參與。	定期評量：60%	含個人呈現、分組呈現。
日常評量：40%	含學習態度、表現行為、口頭問答、作業繳交與課堂參與。				
定期評量：60%	含個人呈現、分組呈現。				