基隆市立南榮國民中學105學年度第二學期九年級「健康與體育領域-健康教育」學習領域課程計畫

(一)九年級第二學期之學習目標

|  |  |
| --- | --- |
| 1.建立個人對身體外觀看法的健康概念，並認識理想體重與身心健康之間的關聯，最後，知道擬定有益維持理想體重的身體活動計畫及策略。2.認識科技所造成的環境問題，以及對人類健康的影響，並學習改善環境問題的方法。3.認識職業在人類生涯發展的意義及重要性，並了解職場環境中常見的事故傷害與職業病，進而提出對應的健康促進與疾病預防方法，最後能運用不 | 同策略滿足不同工作者的健康促進需求。4.充分熟悉籃球、排球、桌球及羽球的規則，並運用戰術的改變，發揮基本的技術運用，以作為應用在比賽上的策略。5.能應用身體的基本動作在舞蹈以及游泳姿態的學習上，並藉由舞蹈及游泳增進身體適能，呈現體態美。 |

(二)九年級第二學期之各單元內涵分析

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 週次 | 實施時間 | 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 | 02/06︱02/12 | 預備週 |  |  |  |  |  |
| 一 | 02/13︱02/19 | 第１單元　身體面面觀１魅力獨特 | 1.建立對身體自我悅納的態度及想法。2.了解現代社會對於體型的各式價值觀，並反省自己對體型的期待情形。 | 2-3-6 6-3-1 | 資訊教育人權教育 | 1 | 1觀察2.實作及表現3.紀錄4.分組討論 |
| 二 | 02/20︱02/26 | 第１單元　身體面面觀１魅力獨特 | 1.建立對身體自我悅納的態度及想法。2.了解現代社會對於體型的各式價值觀，並反省自己對體型的期待情形。 | 2-3-6 6-3-1 | 資訊教育人權教育 | 1 | 1觀察2.實作及表現3.紀錄4.分組討論 |
| 三 | 02/27︱03/05 | 第１單元　身體面面觀２體重現代觀 | 1.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。2.認識評估體型的正確方法。3.建立對於體重的正確概念。 | 2-3-3 2-3-6 | 資訊教育人權教育 | 1 | 1.觀察2.紀錄3.分組討論 |
| 四 | 03/06︱03/12 | 第１單元　身體面面觀２體重現代觀 | 1.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。2.認識評估體型的正確方法。3.建立對於體重的正確概念。 | 2-3-3 2-3-6 | 資訊教育人權教育 | 1 | 1.觀察2.紀錄3.分組討論 |
| 五 | 03/13︱03/19 | 第１單元　身體面面觀３胖瘦之間（運動與理想體重） | 1.了解身體活動與體重控制的關係。2.引導學生設計自己的生活運動計畫。3.明白體重控制的計畫流程。4.確實執行體重控制計畫。 | 2-3-1 2-3-6 7-3-2 7-3-3 | 資訊教育人權教育家政教育 | 1 | 1.觀察2.紀錄 |
| 六 | 03/20︱03/26 | 第１單元　身體面面觀３胖瘦之間（運動與理想體重） | 1.了解身體活動與體重控制的關係。2.引導學生設計自己的生活運動計畫。3.明白體重控制的計畫流程。4.確實執行體重控制計畫。 | 2-3-1 2-3-6 7-3-2 7-3-3 | 資訊教育人權教育家政教育 | 1 | 1.觀察2.紀錄 |
| 七 | 03/27︱04/02 | 第一次段考 |  |  |  | 1 |  |
| 八 | 04/03︱04/09 | 第２單元　息息相關話環保１關心我們的環境 | 1.了解人類行為與科技對環境的影響。2.知道環境問題對人類健康的影響。 | 7-3-4 7-3-5 | 資訊教育環境教育 | 1 | 1.觀察2.實作及表現3.分組討論 |
| 九 | 04/10︱04/16 | 第２單元　息息相關話環保１關心我們的環境 | 1.了解人類行為與科技對環境的影響。2.知道環境問題對人類健康的影響。 | 7-3-4 7-3-5 | 資訊教育環境教育 | 1 | 1.觀察2.實作及表現3.分組討論 |
| 十 | 04/17︱04/23 | 第２單元　息息相關話環保２綠色消費 | 1.認識日常消費行為對環境與人類的影響。2.知道如何利用消費行為幫助改善地球環境，並能實踐在日常生活中。 | 7-3-4 7-3-5 | 資訊教育環境教育 | 1 | 1.觀察2.紀錄 |
| 十一 | 04/24︱04/30 | 第２單元　息息相關話環保２綠色消費 | 1.認識日常消費行為對環境與人類的影響。2.知道如何利用消費行為幫助改善地球環境，並能實踐在日常生活中。 | 7-3-4 7-3-5 | 資訊教育環境教育 | 1 | 1.觀察2.紀錄 |
| 十二 | 05/01︱05/07 | 第３單元　職場生涯快樂行１我的未來不是夢 | 1.了解職業在生涯發展中的意義及重要性。2.實踐青少年生涯發展的任務。3.能辨認求職資訊，以維護工作時的人身安全。 | 6-3-3 6-3-5 | 性別平等教育 | 1 | 1.觀察2.紀錄 |
| 十三 | 05/08︱05/14 | 第３單元　職場生涯快樂行２職場安全與健康 | 1.了解職場環境常見的事故傷害與職業病，並能提出對應的健康促進與疾病預防方法。2.能運用不同策略，滿足不同工作者的健康促進需求。 | 5-3-2 7-3-1 | 人權教育生涯發展教育 | 1 | 1.觀察2.紀錄3.分組討論4.實作及表現 |
| 十四 | 05/15︱05/21 | 第二次段考 |  |  |  | 1 |  |
| 十五 | 05/22︱05/28 | 第３單元　職場生涯快樂行３職場健康促進 | 1.了解職場可能威脅健康的情境與應該維護的健康權益。2.針對職場常見的健康問題與權益，提供解決策略。 | 5-3-2 7-3-1 | 資訊教育環境教育 | 1 | 1.觀察2.實作及表現3.紀錄4.分組討論 |
| 十六 | 05/29︱06/04 | 學校本位課程-驪歌輕颺【超越顛峰】 | 1.認識跳高的方式及動作要領。2.了解弓身的動作要領。3.能做出弓身的動作要領。4.了解立定跳弓身的動作要領。5.能做出立定跳弓身的動作要領。6.了解助跑的動作要領。7.能作出助跑的動作要領。8.能做出助跑的動作要領。9.能作出助跑的動作要領。10.了解全程跳高的動作要領。11.能作出全程跳高的動作要領。 | 5-3-1 5-3-25-3-3 4-3-14-3-5 3-3-1 | 生涯發展教育 | 1 | 操作紙筆 |
| 十七 | 06/05︱06/11 | 第３單元　職場生涯快樂行３職場健康促進 | 1.了解職場可能威脅健康的情境與應該維護的健康權益。2.針對職場常見的健康問題與權益，提供解決策略。 | 5-3-2 7-3-1 | 資訊教育環境教育 | 1 | 1.觀察2.實作及表現3.紀錄4.分組討論 |
| 十八 | 06/12︱06/18 | 畢業典禮 |  |  |  | 1 |  |
|  | 06/19︱06/25 |  |  |  |  |  |  |
|  | 06/26︱07/01 | 第三次段考、結業式 |  |  |  |  |  |