

宜蘭縣 104 學年度 第二學期 國華國民中學 一年級健康教育教學計畫

學習總目標：

- 1.從生活中覺察自己飲食的合宜性，建立有益身心的飲食行為。
- 2.培養維護身體健康的醫療觀念及態度。
- 3.調適兩性差異，落實相互尊以及互助合作的精神。
- 4.分析社會因素對自我健康的影響，並體認自我意識對行為發展的重要性。
- 5.選擇正確的運動方式，勇於挑戰身體潛能。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
二	2/14 2/20	第1單元青春營養祕笈	1 吃出營養與健康	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	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.說明熱量營養素的功能。 2.探討青春期應注意的營養需求。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【生涯發展教育】 3-3-5 發展生涯規畫的能力。 【家政教育】 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
三	2/21 2/27	第1單元青春營養祕笈	1 吃出營養與健康	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	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.介紹非熱量營養素的功能，探討青春應注意的營養需求。 2.檢視自我飲食習慣是否均衡。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【生涯發展教育】 3-3-5 發展生涯規畫的能力。 【家政教育】 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
四	2/28 03/05	第1單元青春營養祕笈	1 吃出營養與健康	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	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.認識消化功能。 2.認識常見的消化系統疾病，學會正確的飲食習慣，以改善消化系統。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【生涯發展教育】 3-3-5 發展生涯規畫的能力。 【家政教育】 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
五	03/06 03/12	第1單元青春營養祕笈	2 青春飲食指南	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。	1.學習青少年每日飲食指南。 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。	1.介紹青少年的健康飲食指南。 2.以活動的方式協助學生了解簡易食物代換原則。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【家政教育】 1-4-1 根據青少年的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。	一、了解自我與發展潛能 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊
六	3/13 3/19	第1單元青春營養祕笈	2 青春飲食指南	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。	1.學習青少年每日飲食指南。 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。	1.明瞭健康飲食的特性，均衡、多樣、適度節制。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【家政教育】 1-4-1 根據青少年的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。	一、了解自我與發展潛能 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊
七	3/20 3/26	第2單元為青春開一扇窗	1 菸害現形記	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	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.以課本漫畫與教學影片介紹菸品歷史。 2.帶領學生了解青少年吸菸原因及心理因素。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	三、生涯規畫與終生學習 六、文化學習與國際了解 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
八	3/27 4/02	第2單元為青春開一扇窗	2 菸害現形記	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 【第一次評量週】	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.認識菸的成分與危害，帶入菸對呼吸系統的影響 2.說明菸對人體全身健康的危害，以及吸菸會導致金錢花費增加與容貌的改變。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	三、生涯規畫與終生學習 六、文化學習與國際了解 十、獨立思考與解決問題
九	04/03 04/09	第2單元為青春開一扇窗	1 菸害現形記	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	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.說明健康團體的反擊行動。 2.講解菸害防制法相關規定與法律意義，並帶領學生勇敢拒絕二手菸。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	三、生涯規畫與終生學習 六、文化學習與國際了解 十、獨立思考與解決問題
十	04/10 04/16	第2單元為青春開一扇窗	2 克癮制勝	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	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。	1.介紹檳榔歷史，並以健康電台引導，說明檳榔與所產生的社會問題。 2.說明檳榔對人體的健康影響。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	三、生涯規畫與終生學習 六、文化學習與國際了解 十、獨立思考與解決問題
十一	4/17 4/23	第2單元為青春開一扇窗	2 克癮制勝	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	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。	1.說明檳榔產生的環保的問題 2.與學生討論酒為什麼會對人體產生傷害。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	三、生涯規畫與終生學習 六、文化學習與國際了解 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十二	4/24 4/30	第2單元為青春開一扇窗	2 克癮制勝	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	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。	1.說明酒對人體的多種傷害，以及酒精在人體中的吸收與代謝情形。 2.討論酒駕問題，並簡介成癮物質的意義及危害。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	三、生涯規畫與終生學習 六、文化學習與國際了解 十、獨立思考與解決問題
十三	5/01 5/07	第2單元為青春開一扇窗	2 健康行動全紀錄	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬訂的行動方案與法規。	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。	1.知道面對成癮物質最好的方法就是拒絕對方。 2.分析需要拒絕的情境，了解拒絕過程須運用的溝通技巧。 3.介紹八種拒絕技巧並實際演練。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十四	5/08 5/14	第2單元為青春開一扇窗	2 健康行動全紀錄	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬訂的行動方案與法規。	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。	1.個人如何協助吸菸者戒菸計畫，並以美國青少年的拒菸行動例子，引導學生分組進行「健康行動計畫」發表會。 2.以趙自強戒菸與陳先生戒酒的故事，讓學生了解戒除成癮物質非難事。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十五	5/15 5/21	第3單元永保安康新主張	1 環境安全大體檢	5-3-1 評估日常生活的安全性並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 【第二次評量週】	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。	1.說明事故傷害的定義及發生原因。 2.介紹摔傷、一氧化碳中毒、用電安全。	1	1.大捕頭學習活動單	1.觀察 2.問卷調查 3.實作及表現 4.分組討論	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十六	5/22 5/28	第3單元永保安康新主張	1 環境安全大體檢	5-3-1 評估日常生活的安全性並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	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。	1.了解火災發生的原因、對人們的影響及應該如何預防火災。 2.了解校園內易發生事故傷害的地點及原因。	1		1.觀察 2.問卷調查 3.實作及表現 4.分組討論	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十七	5/29 6/04	第3單元永保安康新主張	1 環境安全大體檢	5-3-1 評估日常生活的安全性並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	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。	1.說明青少年在交通應注意的事項。 2.強調安全的生活，需要每個人共同提高安全意識，切勿因自己的疏失，造成他人的傷害。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十八	6/05 6/11	第3單元永保安康新主張	2 現代安全新策略	5-3-1 評估日常生活的安全性並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	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，學習相關的技巧。 3.能將所學運用於實際的生活當中，養成注意安全的習慣。	1.了解目前青少年所面臨的危機種類和特性。 2.了解危機存在於生活的哪些層面。	2		1.觀察 2.問卷調查 3.實作及表現 4.分組討論	【環境教育】 3-4-1 學習關懷弱勢團體及其生活環境。 【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十九	6/12 6/18	第3單元永保安康新主張	2 現代安全新策略	5-3-1 評估日常生活的安全性並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	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，學習相關的技巧。 3.能將所學運用於實際的生活當中，養成注意安全的習慣。	1.知道解除危機的方法。 2.能運用身邊小東西來防身。	2		1.觀察 2.問卷調查 3.實作及表現 4.分組討論	【環境教育】 3-4-1 學習關懷弱勢團體及其生活環境。 【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主 題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
二十	6/19 6/25	第3單元 永保安康新主張	3 防暴你我他(實戰防身術)	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 5-3-1 評估日常生活的安全性並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	1.了解防暴的基本概念，並於面對暴力時能有應變之能力。 2.了解實戰防身術的基本概念。 3.了解實戰防身術的動作要領與運用時機。 4.學習實戰防身術的動作與應用技術。 5.能欣賞並評鑑同學的優缺點。 6.能尊重兩性差異與身體自主權，並能合作反抗暴力行為的侵犯。	1.介紹防暴與實戰防身術概念。 2.講解與示範、練習阻擋、反攻。 3.複習阻擋、反攻，講解與示範、練習掙脫與實戰防身術動作一。	1	1.超人加油站學習活動單	1.問卷調查 2.討論 3.觀察 4.實作及表現 5.紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐 八、科技運用與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
二十一	6/26 7/02	總複習	總複習								