

# 高雄市立六龜高中 102 學年度第 1 學期 九 年級「健康與體育領域—**健康**」課程計畫

## 一、學習目標

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辨識媒體資訊所傳遞的體重控制產品，並選擇正確的策略。</li> <li>2. 擬定維持理想體重的身體活動計畫及策略。</li> <li>3. 認識理想體重與身心健康之間的關聯。</li> <li>4. 認識壓力的本質、種類與對青少年生活的影響。</li> <li>5. 了解壓力對於身心健康的關係。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. 透過正確紓壓的方法，達成健康生活的目標。</li> <li>7. 了解情緒的疏通管道，並能在必要時，尋求協助。</li> <li>8. 了解毒品對生理、心理與社會的影響。</li> <li>9. 了解與異性溝通的方法，並能區分欣賞與愛的不同。</li> <li>10. 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。</li> </ol>
--	--

## 二、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	七大議題	節數	評量方法
一	8/29-8/30	預備週	正確用藥(止痛藥篇)			1	
二	9/2-9/6		防災教育(心肺復甦術 CPR+體外去顫器 AED 的原理及操作方法)			1	
三	9/9-9/14		體型價值觀	2-3-1、2-3-6、 7-3-2、7-3-3	資訊教育 3-4-7 人權教育 2-4-2 家政教育 1-4-1	2	觀察紀錄
四	9/16-9/18 9/19 中秋 9/20 連假		體型價值觀	2-3-1、2-3-6、 7-3-2、7-3-3	資訊教育 3-4-7 人權教育 2-4-2 家政教育 1-4-1	2	觀察紀錄

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	七大議題	節數	評量方法
五	9/23-9/27		體重現代觀	2-3-3、2-3-6	資訊教育 3-4-7 人權教育 2-4-2	3	觀察 分組討論 課前準備 紀錄
六	9/30-10/4		體重現代觀	2-3-3、2-3-6	資訊教育 3-4-7 人權教育 2-4-2	3	觀察 分組討論 課前準備 紀錄
七	10/7-10/11 10/10 國慶		體重現代觀	2-3-3、2-3-6	資訊教育 3-4-7 人權教育 2-4-2	3	觀察 分組討論 課前準備 紀錄
八	10/14-10/18	第一次定期考查週					
九	10/21-10/25		與壓力同行	6-3-3、6-3-6	性別平等教育 3-3-1 家政教育 4-3-4、4-4-4	2	觀察 分組討論 實作及表現 紀錄
十	10/28-11/1		與壓力同行	6-3-3、6-3-6	性別平等教育 3-3-1 家政教育 4-3-4、4-4-4	2	觀察 分組討論 實作及表現 紀錄
十一	11/4-11/8		與情緒過招	6-3-3、6-3-4	性別平等教育 2-2-2、 2-2-2 家政教育 4-3-4、4-4-4	3	觀察 實作及表現 課前準備 紀錄
十二	11/11-11/15		與情緒過招	6-3-3、6-3-4	性別平等教育 2-2-2、 2-2-2 家政教育	3	觀察 實作及表現 課前準備 紀錄

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	七大議題	節數	評量方法
					4-3-4、4-4-4		
十三	11/18-11/22		與情緒過招	6-3-3、6-3-4	性別平等教育 2-2-2、 2-2-2 家政教育 4-3-4、4-4-4	3	觀察 實作及表現 課前準備 紀錄
十四	11/25-11/29	<b>第二次定期考查週</b>					
十五	12/2-12/6		致命的迷幻世界	5-3-4	人權教育 2-3-1 家政 教育 3-4-3、4-4-4	3	觀察 分組討論 課前準備 實作及表現 紀錄
十六	12/9-12/13		致命的迷幻世界	5-3-4	人權教育 2-3-1 家政 教育 3-4-3、4-4-4	3	觀察 分組討論 課前準備 實作及表現 紀錄
十七	12/16-12/20		致命的迷幻世界	5-3-4	人權教育 2-3-1 家政 教育 3-4-3、4-4-4	3	觀察 分組討論 課前準備 實作及表現 紀錄
十八	12/23-12/27		健康的愛、安全的性	1-3-2、1-3-3、 1-3-4	性別平等教育 2-4-6、 2-4-7、2-4-8、2-4-9、 2-4-10、2-4-12	3	觀察 分組討論 實作及表現 紀錄
十九	12/30-1/3		健康的愛、安全的性	1-3-2、1-3-3、 1-3-4	性別平等教育 2-4-6、 2-4-7、2-4-8、2-4-9、	3	觀察 分組討論 實作及表現

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	七大議題	節數	評量方法
					2-4-10、2-4-12		紀錄
二十	1/6-1/10		健康的愛、安全的性	1-3-2、1-3-3、1-3-4	性別平等教育 2-4-6、2-4-7、2-4-8、2-4-9、2-4-10、2-4-12	3	觀察 分組討論 實作及表現 紀錄
二十一	1/13-1/17	第三次定期考查週					
--- 課程結束 ---							