

學習總目標：

- 1.了解健康體位，並能利用健康生活型態打造健康人生。
- 2.學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。
- 3.認識社會上流行的食品及其功能，學習應用媒體廣告的訊息，理智選購適合的食品。
- 4.學會籃球、排球、手球、足球及棒球運動的戰術應用時機，以及運動的基本規則。
- 5.藉由生活與運動了解自己的體適能狀況，並發展有益健康的運動計畫。
- 6.經由個人與團體的活動，提升專注、自信與賞析運動美感的能力。

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
一	8/31 ~ 9/4		第1章 體型面面觀	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。 3.澄清體型價值觀的迷思。	2-3-6、 6-3-1、6-3-5	【性別平等教育】1-4-2【資訊教育】3-4-7 【人權教育】2-4-2	1.觀察 2.課本活動紀錄
二	9/7 ~ 9/11		第1章 體型面面觀	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。 3.澄清體型價值觀的迷思。	2-3-6、 6-3-1、6-3-5	【性別平等教育】1-4-2【資訊教育】3-4-7 【人權教育】2-4-2	1.分組討論 2.課本活動紀錄 3.觀察
三	9/14 ~ 9/18		第1章 體型面面觀	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。 3.澄清體型價值觀的迷思。	2-3-6、 6-3-1、6-3-5	【性別平等教育】1-4-2【資訊教育】3-4-7 【人權教育】2-4-2	1.課本活動紀錄
四	9/21 ~ 9/25		第2章 體位觀測站	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	【性別平等教育】1-4-1【資訊教育】3-4-7 【人權教育】2-4-2	1.分享 2.觀察
五	9/28 ~ 10/2		第2章 體位觀測站	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	【性別平等教育】1-4-1【資訊教育】3-4-7 【人權教育】2-4-2	1.觀察
六	10/5 ~ 10/9		第2章 體位觀測站	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	【性別平等教育】1-4-1【資訊教育】3-4-7 【人權教育】2-4-2	1.觀察
七	10/12 ~ 10/16		第2章 體位觀測站	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。	1-3-2、 2-3-2、2-3-3 【第一次評量週】	【性別平等教育】1-4-1【資訊教育】3-4-7 【人權教育】	1.觀察 2.分組討論 3.分組參與程度

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
				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。		2-4-2	4.問與答
八	10/19~10/23		第3章 健康體位管理	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	【資訊教育】 3-4-7【家政教育】1-4-1	1.分組討論 2.影片欣賞 3.課前準備 4.觀察
九	10/26~10/30		第3章 健康體位管理	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	【資訊教育】 3-4-7【家政教育】1-4-1	1.觀察 2.問與答 3.分組討論
十	11/2 ~ 11/6		第3章 健康體位管理	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	【資訊教育】 3-4-7【家政教育】1-4-1	1.觀察
十一	11/9 ~ 11/13		第1章 在人際關係中成長	1.認識人際關係的各個層面。 2.知道如何改善自己的人際關係。 3.了解衝突如何發生。 4.知道如何理智的面對並處理衝突。	6-3-3	【人權教育】 1-3-3【家政教育】4-4-4	1.觀察 2.實作及表現 3.小組討論
十二	11/16~11/20		第1章 在人際關係中成長	1.認識人際關係的各個層面。 2.知道如何改善自己的人際關係。 3.了解衝突如何發生。 4.知道如何理智的面對並處理衝突。	6-3-3	【人權教育】 1-3-3【家政教育】4-4-4	1.觀察 2.實作及表現 3.小組討論
十三	11/23 ~11/27		第2章 經營我的家庭關係	1.認識家庭的種類與功能，並探討家庭對個人發展的影響。 2.認識心理親屬的意義，與了解其具有家庭功能的屬性。 3.學習增進良好家庭關係的方法。 4.認識家庭暴力的發生與其因應原則。	6-3-2、6-3-3	【人權教育】 1-3-3、1-4-3【家政教育】 4-4-4、4-4-6	1.課前準備 2.實作及表現 3.紀錄
十四	11/30 ~ 12/4		第2章 經營我的家庭關係	1.認識家庭的種類與功能，並探討家庭對個人發展的影響。 2.認識心理親屬的意義，與了解其具有家庭功能的屬性。 3.學習增進良好家庭關係的方法。 4.認識家庭暴力的發生與其因應原則。	6-3-2、6-3-3 【第二次評量週】	【人權教育】 1-3-3、1-4-3【家政教育】 4-4-4、4-4-6	1.課前準備 2.觀察
十五	12/7 ~ 12/11		第3章 網路交友停看聽	1.能說明科技發達對人際互動所帶來的正負面影響。 2.能了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。 3.能了解網路成癮的原因及避免成癮的方式。	6-3-2、6-3-3	【性別平等教育】2-1-3	1.習作 2.課前準備 3.觀察 4.實作及表現 5.紀錄 6.問卷調查
十六	12/14 ~12/18		第3章 網路交友停看聽	1.能說明科技發達對人際互動所帶來的正負面影響。 2.能了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。 3.能了解網路成癮的原因及避免成癮的方式。	6-3-2、6-3-3	【性別平等教育】2-1-3	1.習作 2.課前準備 3.觀察 4.實作及表現 5.紀錄 6.問卷調查
十七	12/21 ~ 12/25		第1章 現代飲食趨勢	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】 1-3-5、3-3-5	1.課前準備 2.觀察 3.學生反應及分享 4.紀錄
十八	12/28		第1章 現代	1.認識抗氧化食物、傳統食材，以及健康	2-3-1、2-3-3	【家政教育】	1.課前準備

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
	~ 1/1		飲食趨勢	1. 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。		1-3-5、3-3-5	2. 觀察 3. 學生反應及分享 4. 紀錄
十九	1/4 ~ 1/8		第2章 安全衛生的飲食	1. 體認安全衛生的飲食之重要性。 2. 了解不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。 3. 知道食品中毒的原因。 4. 使用適當的技巧判斷外食場所衛生。	2-3-4、2-3-5	【家政教育】 3-2-5	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄
廿	1/11 ~ 1/15		第2章 安全衛生的飲食	1. 體認安全衛生的飲食之重要性。 2. 了解不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。 3. 知道食品中毒的原因。 4. 使用適當的技巧判斷外食場所衛生。	2-3-4、2-3-5 【第三次評量週】	【家政教育】 3-2-5	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄
廿一	1/18 ~ 1/22		複習上冊	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。擬定維持理想體重的身體活動計畫及策略。 2. 學習利用人際關係技巧促進家庭良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。 3. 從生活中察覺自己飲食的合宜性，建立有益身心的飲食行為，並學習如何正確飲食，為自己的飲食安全把關。 4. 知道籃球、排球、手球、足球及棒球運動的戰術應用時機，以及運動的基本規則。 5. 能將所學的運動技能與規則應用於團體練習中。 6. 應用各種身體活動，達成提升肌肉適能的目的。 7. 選擇正確且有效的運動方式，並培養勇於挑戰身體潛能的態度。 8. 藉由生活與運動了解自己的體適能狀況，並發展有益健康的運動計畫。 9. 了解促進健康及展現身體力與美的運動方式。 10. 透過各種練習與表演方式，學會運動技能。 11. 經由個人與團體的活動，提升專注、自信與賞析運動美感的能力。 12. 主動參與體育活動，並樂於與他人分享。	1-3-2、 2-3-1、 2-3-3、 2-3-4、 2-3-5、 2-3-6、 6-3-1、 6-3-2、 6-3-3、 6-3-5、 7-3-1、7-3-2	【性別平等教育】1-4-1、 1-4-2、2-1-3【資訊教育】3-4-7 【人權教育】1-3-3、2-4-2【家政教育】1-4-1、4-4-4、 4-4-6	1. 觀察 2. 實作 3. 紀錄 4. 問卷調查 5. 分組討論