

新北市鶯歌國民中學 112 學年度 9 年級第一學期部定課程計畫 設計者：胡芷寧

一、課程類別：

1. ☐國語文 2. ☐英語文 3. ☒健康與體育 4. ☐數學 5. ☐社會 6. ☐藝術 7. ☐自然科學 8. ☐科技 9. ☐綜合活動

二、學習節數：每週 1 節，實施 21 週，共 21 節。

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
A1身心素質與自我精進 A2系統思考與解決問題 A3規劃執行與創新應變 C1道德實踐與公民意識	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p>

四、課程架構：



五、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
第 6 週 10/2~10/6	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	第一篇健康體位行家 第 3 章健康體位管理 一、利用運動打造健康體位 二、控制熱量 三、健康生活行動家 參照課本，請同學幫忙阿華設計一份體位管理計畫書，依據下列步驟，在課堂上完成並分享 STEP1：確認阿華的體位 STEP2：由文章中確認阿華的問題 STEP3：設定目標 STEP4：訂定飲食及運動方式 STEP5：簽訂契約書 STEP6：執行計畫完成記錄 STEP7：評估結果與修正	1	1. 課本。 2. 課程簡報	1. 課堂參與 2. 小組發表	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第 7 週 10/9~10/13 (第一次段考)	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技	第二篇健康消費行家 第 1 章飲食新趨勢 一、you are what you eat 課本故事中飲食差異造成哪寫影響?學生分享自己的飲食狀況 二、青春期營養 三、青少年該怎麼吃?	1	1. 課本。 2. 課程簡報。 3. 飲食指南補充影片	1. 課堂參與 2. 發表	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感	

		<p>能的實施程序概念。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p>	<p>六種建議的飲食方式</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 評估自己的健康體重和熱量需求。 2. 三餐規律吃，並以全穀雜糧為主食。 3. 每天三蔬二果，多粗食少精製。 4. 不吃太鹹、少吃醃漬品、沾醬酌量。 5. 飲食多樣化，選擇當季在地食材。 6. 少吃油炸和高脂、高糖食物，避免含糖飲料。 <p>思考自己飲食上需要改變的項目並記錄於課本</p> <p>四、孕產及哺乳期營養</p> <p>五、銀髮族營養</p>				性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
<p>第 8 週</p> <p>10/16~10/20</p>	<p>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，</p>	<p>第二篇健康消費行家</p> <p>第 1 章飲食趨勢</p> <p>一、基因改造食品</p> <p>說明基因改造食品的意義。</p> <p>補充如何辨識基因改造食品</p> <p>二、健康食品</p> <p>家人或自己有補充那些健康食品？是合格的嗎？</p> <p>購買健康食品時，除了需辨識健康食品的標示外，尚須掌握下列建議：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 評估自己的營養需求 	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課本。 2. 課程簡報。 3. 基改食品與健康食品的實體包裝範例 	1. 課堂參與	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p>	

		善用各種生活技能，解決健康問題。	2. 購買有認證的產品 3. 看穿促銷噱頭說明 三、健康食品的迷思 選購健康食品時，須先了解常見的健康食品迷思： 1. 健康食品具有療效 2. 健康食品一定是最好 3. 健康食品對身體有益無害 學習辨識健康食品廣告 需進行批判性思考，做出正確的選擇。 1. 質疑廣告內容的真實性 2. 蒐集資料證實 3. 多聽專家意見 4. 作出正確決定					
第 9 週 10/23~10/27	Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	第二篇健康消費行家 第 2 章消費陷阱 一、影響消費者行為的因素 播放健康產品或食物的廣告，思考消費會受到什麼因素影響？ 二、消費陷阱 教師先說出常見陷阱，讓學生比 0X。再來澄清應注意的問題	1	1. 課本。 2. 課程簡報。	1. 課堂參與	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第 10 週 10/30~11/3	Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	第二篇健康消費行家 第 2 章消費陷阱 一、廣告真相大追擊 閱讀「低頭族救星——優視」的廣告內容。利用批判性思考技能來辨識這則廣告的真實性。	1	1. 課本。 2. 課程簡報 3. 平板。	1. 課堂參與 2. 報告完成度 3. 小組發表	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身	

		3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	二、生活大搜查 請學生分組並從生活中找一則你認為有問題的不實廣告，把有問題的地方一一列出，再蒐集資料確認廣告內容真偽，並說出自己對這則廣告的質疑與新見解。				體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第 19 週 1/1~1/5	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	第三篇永續愛地球 第 3 章健康社區 一、蘭嶼十二籃手工皂 看完廢油變手工皂的故事，你有什麼想法？為了讓自己居住的社區更環保更健康，你有什麼想法？ 二、主動發現社區環保與健康問題 閱讀「南機場幸福食物銀行」的故事。思考如何找出社區問題 三、結合社區資源與人力 四、激發社區民眾共同參與	1	1. 課本。 2. 課程簡報。	1. 課堂參與 2. 發表分享	【家庭教育】 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。	
第 20 週 1/8~1/12	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	第三篇永續愛地球 第 3 章健康社區 試著找出自己居住社區的環境問題，進一步想辦法改變它！ 分組討論，並在課本上寫下討論內容。	1	1. 課本。 2. 課程簡報	1. 課堂參與 2. 討論與發表	【家庭教育】 家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。 【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。	

		4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。						
第 21 週 1/15~1/19 (第三次段考)	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	第三篇永續愛地球 第 3 章健康社區 一、環保偵探我來當 請學生閱讀「德國中小學生找出河裡垃圾從哪裡來」的新聞報導。 想想看如果居家附近河川也有類似問題，你願意號召志同道合的同學一起來找出問題？你會怎麼做來減少河川垃圾？	1	1. 課本。 2. 社區行動力、倡議計畫等資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 課堂參與 2. 討論與發表	【家庭教育】 家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。 【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。	