

表 3-1 107 學年度臺中市私立新民高中附設國中部健康與體育領域(健康教育科)教學進度表

製表日期：107 年 07 月 27 日

九年級 第一學期學習目標：

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。

週次	日期	單元(活動)名稱	評量方式	節數	相對應之能力指標(代碼)	備註
一	107/08/30 107/09/01	第 1 單元 邁向健康體位的人生 第 1 章 體型面面觀	學習單	1	2-3-6 、6-3-1、6-3-5	
二	107/09/02 107/09/08	第 1 單元 邁向健康體位的人生 第 1 章 體型面面觀	學習單	1	2-3-6 、6-3-1、6-3-5	
三	107/09/09 107/09/15	第 1 單元 邁向健康體位的人生 第 1 章 體型面面觀 【生命教育】	學習單	1	2-3-6 、6-3-1、6-3-5	
四	107/09/16 107/09/22	第 1 單元 邁向健康體位的人生 第 2 章 體位觀測站	學習單	1	1-3-2 、2-3-2、2-3-3	
五	107/09/23 107/09/29	第 1 單元 邁向健康體位的人生 第 2 章 體位觀測站	學習單	1	1-3-2 、2-3-2、2-3-3	
六	107/09/30 107/10/06	第 1 單元 邁向健康體位的人生 第 2 章 體位觀測站	學習單	1	1-3-2 、2-3-2、2-3-3	

週次	日期	單元(活動)名稱	評量方式	節數	相對應之能力指標(代碼)	備註
七	107/10/07 107/10/13	第 1 單元 邁向健康體位的人生 第 2 章 體位觀測站	學習單	1	1-3-2、2-3-2、2-3-3	
八	107/10/14 107/10/20	第一次定期評量	紙筆測驗	1	1-3-2、2-3-6 2-3-2、2-3-3、6-3-1、6-3-5	
九	107/10/21 107/10/27	第 1 單元 邁向健康體位的人生 第 3 章 健康體位管理 【生涯發展】	學習單	1	1-3-2、2-3-3、2-3-6 7-3-1、7-3-2	
十	107/10/28 107/11/03	第 1 單元 邁向健康體位的人生 第 3 章 健康體位管理	學習單 分組討論報告	1	1-3-2、2-3-3、2-3-6 7-3-1、7-3-2	
十一	107/11/04 107/11/10	第 2 單元 人際關係新視界 第 1 章 在人際關係中成長	學習單	1	6-3-3	
十二	107/11/11 107/11/17	第 2 單元 人際關係新視界 第 1 章 在人際關係中成長	學習單	1	6-3-3	
十三	107/11/18 107/11/24	第 2 單元 人際關係新視界 第 2 章 經營我的家庭關係	學習單	1	6-3-2、6-3-3	
十四	107/11/25 107/12/01	第二次定期評量	紙筆測驗	1	1-3-2、2-3-3、2-3-6、6-3-2 6-3-3、7-3-1、7-3-2	

週次	日期	單元(活動)名稱	評量方式	節數	相對應之能力指標(代碼)	備註
十五	107/12/02 107/12/08	第 2 單元 人際關係新視界 第 3 章 網路交友停看聽	學習單	1	6-3-2、6-3-3	
十六	107/12/09 107/12/15	第 2 單元 人際關係新視界 第 3 章 網路交友停看聽	學習單	1	6-3-2、6-3-3	
十七	107/12/16 107/12/22	第 3 單元 飲食消費新趨勢 第 1 章 現代飲食趨勢	學習單	1	2-3-1、2-3-3	
十八	107/12/23 107/12/29	第 3 單元 飲食消費新趨勢 第 1 章 現代飲食趨勢	學習單 分組討論報告	1	2-3-1、2-3-3	
十九	107/12/30 108/01/05	第 3 單元 飲食消費新趨勢 第 2 章 安全衛生的飲食	學習單	1	2-3-4、2-3-5	
二十	108/01/06 108/01/12	第 3 單元 飲食消費新趨勢 第 2 章 安全衛生的飲食	學習單	1	2-3-4、2-3-5	
二十一	108/01/13 108/01/19	總複習 第三次定期評量	紙筆測驗	1	2-3-1、2-3-3、2-3-4、2-3-5	

表 3-2 107 學年度臺中市私立新民高中附設國中部健康與體育領域(健康教育科)教學進度表

製表日期：107 年 07 月 27 日

九年級 第二學期學習目標：

- 1.將健康紓壓落實於日常生活中，並能在必要時，尋求協助。
- 2.知道如何利用消費行為幫助改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。
- 3.了解職場健康促進策略，並能運用不同策略滿足不同工作者的健康促進需求。

週次	日期	單元(活動)名稱	評量方式	節數	相對應之能力指標(代碼)	備註
一	108/02/10 108/02/16	第 1 單元 快樂人生開步走 第 1 章 與壓力同行	學習單	1	6-3-4、6-3-5、6-3-6	
二	108/02/17 108/02/23	第 1 單元 快樂人生開步走 第 1 章 與壓力同行 【生命教育】	學習單	1	6-3-4、6-3-5、6-3-6	
三	108/02/24 108/03/02	第 1 單元 快樂人生開步走 第 2 章 與情緒過招	學習單	1	6-3-3、6-3-4	
四	108/03/03 108/03/09	第 1 單元 快樂人生開步走 第 2 章 與情緒過招	學習單	1	6-3-3、6-3-4	
五	108/03/10 108/03/16	第 2 單元 綠色生活護地球 第 1 章 關心我們的生活環境 【環境教育】	學習單	1	7-3-4、7-3-5	

週次	日期	單元(活動)名稱	評量方式	節數	相對應之能力指標(代碼)	備註
六	108/03/17 108/03/23	第 2 單元 綠色生活護地球 第 1 章 關心我們的生活環境	學習單	1	7-3-4、7-3-5	
七	108/03/24 108/03/30	第一次定期評量	紙筆測驗	1		
八	108/03/31 108/04/06	第 2 單元 綠色生活護地球 第 2 章 綠色行動	學習單	1	7-3-4、7-3-5	
九	108/04/07 108/04/13	第 2 單元 綠色生活護地球 第 2 章 綠色行動	學習單	1	7-3-4、7-3-5	
十	108/04/14 108/04/20	第 3 單元 職場生涯快樂行 第 1 章 我的未來不是夢	學習單	1	6-3-4	
十一	108/04/21 108/04/27	第 3 單元 職場生涯快樂行 第 1 章 我的未來不是夢	學習單	1	6-3-4	
十二	108/04/28 108/05/04	第 3 單元 職場生涯快樂行 第 2 章 職業安全與健康	學習單	1	5-3-2、7-3-1	
十三	108/05/05 108/05/11	第 3 單元 職場生涯快樂行 第 3 章 職場健康促進 【性別平等】	學習單	1	5-3-2、7-3-1	

週次	日期	單元(活動)名稱	評量方式	節數	相對應之能力指標(代碼)	備註
十四	108/05/12 108/05/18	第二次定期評量	紙筆測驗	1		
十五	108/05/19 108/05/25	第 3 單元 職場生涯快樂行 【生涯發展】	學習單 分組討論報告	1	6-3-4、5-3-2、7-3-1	
十六	108/05/26 108/06/01	第 3 單元 職場生涯快樂行 【生涯發展】	學習單 分組討論報告	1	6-3-4、5-3-2、7-3-1	
十七	108/06/02 108/06/08					
十八	108/06/09 108/06/15					
十九	108/06/16 108/06/22					
二十	108/06/23 108/06/29					