

臺北市靜修國民中學 110 學年度領域/科目課程計畫

領域/科目	☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 數學 ☐ 社會(☐ 歷史 ☐ 地理 ☐ 公民與社會) ☐ 自然科學(☐ 理化 ☐ 生物 ☐ 地球科學) ☐ 藝術(☐ 音樂 ☐ 視覺藝術 ☐ 表演藝術) ☐ 綜合活動(☐ 家政 ☐ 童軍 ☐ 輔導) ☐ 科技(☐ 資訊科技 ☐ 生活科技) ☒ 健康與體育(☒ 健康教育 ☐ 體育)		
實施年級	☐ 7 年級 ☐ 8 年級 ☒ 9 年級 ☒ 上學期 ☒ 下學期		
教材版本	☒ 選用教科書：_____ 康軒版 ☐ 自編教材 (經課發會通過)	節數	學期內每週 1 節
領域核心素養	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。 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。 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。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 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。		

課程目標		一、培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能,增進健康與體育的素養。 二、養成規律運動與健康生活的習慣。 三、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。 四、培養獨立生活的自我照護能力。 五、培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。 六、建構運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養,豐富休閒生活品質與全人健康。 七、培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感,營造健康與運動社區。 八、培養良好人際關係與團隊合作精神。					
學習進度 週次		單元/主題 名稱	學習重點		評量方法	議題融入實 質內涵	跨領域 /科目 協同教 學
			學習 表現	學習 內容			
第一 學期	第1-3週	第 1 單元身體 密碼面面觀 第 1 章鏡中自 我大不同	1a-IV-2: 分析個人與群 體健康的影響因素。 1b-IV-2: 認識健康技能 和生活技能的實施程序 概念。 3b-IV-3: 熟悉大部份的 決策與批判技能。	Ea-IV-4: 正向的身體意象與體 重控制計畫。 Eb-IV-1: 媒體與廣告中健康消 費資訊的辨識策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量		

第4-5週	第 1 單元身體密碼面面觀 第 2 章身體數字大解密	1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。 Ea-IV-4: 正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量			
第6-8週	第 1 單元身體密碼面面觀 第 3 章成為更好的自己	1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-4: 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1: 熟悉各種自我調適技能。	Ea-IV-4: 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1: 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fa-IV-1: 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1: 全人健康概念與健康生活型態。	口頭評量	【生涯規畫教育】 涯 J13: 培養生涯規畫及執行的能力。		

			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。				
	第 9-10 週	第 2 單元飲食消費新趨勢 第 1 章健康飲食趨勢	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 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。	Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Fb-IV-2:健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	口頭評量		
	第 11-13 週	第 2 單元飲食消費新趨勢 第 2 章「食」事求「識」	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。 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。	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fb-IV-2:健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	口頭評量	【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。	

第 14-15 週	第 3 單元快樂人生開步走 第 1 章與情緒過招	1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-1: 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fa-IV-1: 自我認同與自我實現。 Fa-IV-4: 情緒與壓力因應與調適的方案。	口頭評量		
第 16-17 週	第 3 單元快樂人生開步走 第 2 章與壓力同行	1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-1: 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fa-IV-1: 自我認同與自我實現。 Fa-IV-4: 情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 口頭評量 2. 實作	【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	綜合/ 輔導

						性，培養適切的自我觀。	
	第 18-20 週	第 3 單元快樂人生開步走 第 3 章身心健康不迷惘	1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fa-IV-4: 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5: 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量		

第二學期	第 1-3 週	第 1 單元「性」福方程式 第 1 章青春「性」福頌	1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-1: 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3: 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	Db-IV-2: 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-6: 青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。 Db-IV-7: 健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。	1. 情意評量 2. 認知評量	【性別平等教育】 性 J6: 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題	
	第 4-6 週	第 1 單元「性」福方程式 第 2 章性病防護網	1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-3: 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康或行為的影響力。	Db-IV-8: 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1. 情意評量 2. 認知評量	【人權教育】 人 J6: 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	社會/ 公民
	第 7-9 週	第 2 單元綠色生活愛地球 第 1 章全民總動員	1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1: 關注健康議題	Ca-IV-1: 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2: 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1. 情意評量 2. 認知評量		

			本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-3: 熟悉大部份的「決策與批判」技能。 4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Ea-IV-3: 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。			
	第 10-12 週	第 2 單元綠色生活愛地球 第 2 章做個有型的地球人	1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。 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。	Ca-IV-1: 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2: 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ca-IV-3: 環保永續為基礎的綠色生活型態。 Ea-IV-3: 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1. 情意評量 2. 認知評量		
	第 13-14 週	第 3 單元永續經營健康路 第 1 章健康我最型	1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和 生活技能。 2a-IV-2: 自主思考健康	Da-IV-4: 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-3: 保護性的健康行為。	1. 認知評量 2. 行為評量 3. 情意評量 4. 技能評量		

		問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。				
第 15-16 週	第 3 單元永續經營健康路 第 2 章朗朗健康路	1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2: 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Aa-IV-2: 人生各階段的身心發展任務與個別差異。Fb-IV-1: 全人健康概念與健康生活型態。	1. 認知評量 2. 情意評量 3. 技能評量		
第 17-18 週	健康時事議題	2a-IV-1: 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Ca-IV-2: 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	口頭評量	【國際教育】 國 J3: 了解我	

			1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略、資源與規範。			國與全球議題之關聯性。	
教學設施 設備需求	1. 相關電子設備、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元學習單。 3. 各類活動所需教具。						
備 註							