

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： <u>康軒版</u> ☐ 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。		

		健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3:具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。					
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	第 1-3 週	第 1 單元健康青春向前行 第 1 章健康人生開步走	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	口頭評量		

期			修正。				
	第 4-8 週	第 1 單元健康青春向前 第 2 章個人衛生與保健	1b-IV-2: 認識健康技能和 生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2: 自主思考健康問題 所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1: 精熟地操作健康 技能。	Da-IV-1: 衛生保健習慣的實踐 方式與管理策略。 Da-IV-2: 身體各系統、器官的 構造與功能。 Da-IV-3: 視力、口腔保健策略 與相關疾病。	1. 口頭評量 2. 實作評量	【性別平等 教育】 性 J4: 認識身體自主權相 關議題，維護自己與尊重 他人的身體自主權。	
	第 9-12 週	第 1 單元健康青春向前 第 3 章我的青春檔案	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。 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-1: 運用適切的健康 資訊、產品與服務，擬定健 康行動策略。	Db-IV-1: 生殖器官的構造、功 能與保健及懷孕生理、優生保 健。 Da-IV-4: 健康姿勢、規律運 動、充分睡眠的維持與實踐策 略。 Db-IV-2: 青春身心變化的調 適與性衝動健康因應的策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量		

	第13-14週	第 1 單元健康青春向前 第 4 章活出青春的光彩	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-1:熟悉各種自我調適技能。	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。	口頭評量	【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。	綜合/ 輔導
	第 15-17 週	第 2 單元環境安全總動員 第 1 章環境安全搜查線	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-1:熟悉各種自我調適技能。	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。	1. 資料收集 2. 實作	【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。 安 J2:判斷常見的事故傷害。 安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4:探討日常生活發生	

						事故的影響因素。	
	第 18-20 週	第 2 單元環境安全總動員 第 2 章營造安全好環境	1b-IV-1:分析健康技能和 生活技能對健康維護的重要 性。 2b-IV-1:堅守健康的生活 規範、態度與價值觀。 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。	Ba-IV-4:社區環境安全的行動 策略。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Ba-IV-1:居家、學校、社區環 境潛在危機的評估方法。	1. 資料收集 2. 行動方案 實作		
第二	第 1-3 週	第 1 單元醫療消費面面 觀	1a-IV-2:分析個人與群體 健康的影響因素。 2a-IV-1:關注健康議題本	Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的 防治策略。	口頭評量		

學期		第 1 章傳染病的世界	土、國際現況與趨勢。 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-2:自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省修正。			
	第 4-8 週	第 1 單元醫療消費面面觀 第 2 章醫藥保衛戰	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。	Bb-IV-1:正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	口頭評量	
	第 9-11 週	第 2 單元為青春開一扇窗 第 1 章菸害現形記	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:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性,以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕	1. 口頭評量 2. 情意評量	

			3b-IV-3: 熟悉大部分的決策與批判技能。 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-1: 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	技巧與自我控制。			
第 12-15 週	第 2 單元為 青春開一扇 窗 第 2 章克癮 制勝	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: 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-3: 熟悉大部分的決策與批判技能。 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-1: 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Bb-IV-3: 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4: 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1. 口頭評量 2. 情意評量 3. 技能評量 4. 活動展演			

第 16-17 週	第 3 單元人際健康家 第 1 章健康家庭加加油	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 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。	Fa-IV-2:家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 活動展演 2. 情意評量	【家庭教育】 家 J3:了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5:了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。 【第2章人際關係停看聽】	社會/ 公民
第 18-20 週	第 3 單元人際健康家 第 2 章人際關係停看聽	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。	Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 活動展演 2. 情意評量		

			3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 4a-IV-3: 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。				
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							