

臺北市靜修中學國中部 112 學年度領域/科目課程計畫

領域/科目	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會( <input type="checkbox"/> 歷史 <input type="checkbox"/> 地理 <input type="checkbox"/> 公民與社會) <input type="checkbox"/> 自然科學( <input type="checkbox"/> 理化 <input type="checkbox"/> 生物 <input type="checkbox"/> 地球科學) <input type="checkbox"/> 藝術( <input type="checkbox"/> 音樂 <input type="checkbox"/> 視覺藝術 <input type="checkbox"/> 表演藝術) <input type="checkbox"/> 綜合活動( <input type="checkbox"/> 家政 <input type="checkbox"/> 童軍 <input type="checkbox"/> 輔導) <input type="checkbox"/> 科技( <input type="checkbox"/> 資訊科技 <input type="checkbox"/> 生活科技) <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育( <input checked="" type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 體育)		
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級 <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期		
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書：_____ 康軒 _____ 版 <input type="checkbox"/> 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	<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-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。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</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> <p>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。</p> <p>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。</p>		
課程目標	<p>第三冊健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解並維護自己與他人的身體界線與自主權。</li> <li>2. 運用生活技能或策略面對與性別或性行為議題。</li> <li>3. 知道性騷擾與性行為相關的法律規範，以正確資訊來思考抉擇拒絕性騷擾、性別歧視等問題。</li> <li>4. 熟悉人際溝通互動技能合宜邀約，以及學習情感結束的原則與因應策略。</li> <li>5. 認識情感發展的階段，了解愛需要透過學習來維持。</li> <li>6. 學習生活技能以因應各種情感議題。</li> <li>7. 認識情感發展潛藏的危機，並學習保護自己。</li> <li>8. 認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。</li> <li>9. 認識食物中毒的種類、發生原因，以及預防方法。</li> <li>10. 學習如何正確飲食，為自己的飲食安全把關。</li> <li>11. 建立分辨毒害的能力。</li> <li>12. 了解藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等層面健康所造成之衝擊。</li> <li>13. 認識生活上常見的誘毒情境，並展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。</li> <li>14. 運用課程內容，展現個人宣示反毒理念之能力。</li> </ol> <p>第四冊健康</p>		

		1. 了解生命如何形成，及孕婦的生、心理變化，學習健康照護與尊重。 2. 認識人生各階段的不同歷程與挑戰，並學習解決方式。 3. 了解「老」是人生歷程，學習陪伴長者建立樂活的老年生活，以及面對親友死亡的調適方式。 4. 認識癌症、糖尿病與預防方法。 5. 認識高血壓、腦中風、冠心病、腎臟病與預防方法。 6. 學習患者與照顧者的身心調適與生活調整。 7. 學習包紮技巧及傷口照護，正確使用適合的急救方法。 8. 學習心肺復甦術(CPR)、自動體外心臟電擊去顫器(AED)操作步驟。					
學習進度		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	
週次	單元/主題 名稱	學習 表現	學習 內容				
第一 學期	第1-4週	第1單元 第1章飛揚青春擁抱愛	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。 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。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1. 口頭評量	<b>【性別平等教育】</b> 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 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。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。	
	第5-7週	第1單元 第2章青春愛的練習曲	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康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。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	<b>【性別平等教育】</b> 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	
	第8-10週	第1單元 第3章青春變奏曲	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-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。 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。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	<b>【性別平等教育】</b> 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。	

		4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。				
第11-12週	第2單元 第1章飲食源頭探索趣	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-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-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 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	<b>【家庭教育】</b> 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	
第13-16週	第2單元 第2章安全衛生飲食樂 第3章食品安全行動派	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-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。 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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量		
第17-18週	第3單元 第1章致命的迷幻世界	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。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	<b>【品德教育】</b> 品 J2 重視群體規範與榮譽。 <b>【法治教育】</b> 法 J3 認識法律之意義與制定。	
第19-21週	第3單元 第2章成為毒害絕緣體	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。 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。	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. 紙筆評量 3. 行動方案		
第二學期	第1單元 第1章 美妙的生命	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量		

		<p>與規範。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p>	療服務與資源。			
第5-8週	<p>第1單元</p> <p>第2章</p> <p>生命的軌跡</p> <p>第3章</p> <p>伴生命共老</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p> <p>Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>1. 情意評量</p> <p>2. 認知評量</p> <p>3. 技能評量</p>	<p><b>【生命教育】</b></p> <p>生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。</p>	
第9-11週	<p>第2單元</p> <p>第1章健康人生，少「糖」少「癌」</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>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。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>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。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1. 情意評量</p> <p>2. 認知評量</p> <p>3. 技能評量</p>		
第12-15週	<p>第2單元</p> <p>第2章小心謹「腎」，「慢」不經「心」第3章「慢慢」長路不孤單</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>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。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1. 情意評量</p> <p>2. 認知評量</p> <p>3. 技能評量</p>		
第16-18週	第3單元	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的	1. 情意評量	<b>【安全教育】</b>	

	第1章安全百分百	<p>程序概念。</p> <p>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。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</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>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>	<p>防治策略。</p> <p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p>	<p>2. 認知評量</p> <p>3. 技能評量</p>	<p>安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p> <p>安 J11 學習創傷救護技能。</p>	
第19-21週	<p>第3單元</p> <p>第2章</p> <p>急救一瞬間</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>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。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p>	<p>1. 情意評量</p> <p>2. 認知評量</p> <p>3. 技能評量</p>		
教學設施 設備需求	<p>1. 相關電子設備、相關教學投影片、影音檔。</p> <p>2. 各單元學習單。</p> <p>3. 各類活動所需教具。</p>					
備 註						