

臺北市北政國民中學113學年度健康與體育領域/健康教育課程計畫

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				
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	上學期 每週1節 共22週22節 下學期 每週1節 共21週21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-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-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。				
課程目標		本學期課程目標為、學生能體認維護身體自主權的重要，建立正確價值觀。了解危機意識，並能評估生活中潛在危機，學會保護自己。 一、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。 二、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。 三、養成規律運動與健康生活的習慣。				
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
			學習 表現	學習 內容		
第一學期	第1-2週	單元一 愛，這件事 第1章 歌頌情誼	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。	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。	態度檢核 上課參與 小組討論	【性別平等】 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3-5週	單元一 愛，這件事 第2章 珍愛自我	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-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	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。 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。	上課參與 課堂問答 小組討論	【性別平等】 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。 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6-8週	單元一 愛，這件事 第3章	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Db-IV-8愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	上課參與 小組討論	【法治教育】 法 J2避免歧視。

		「性」福「保」典	3a-IV-1精熟地操作健康技能。		態度檢核 紙筆測驗	
	第9-11週	單元二 一生「醫」世 第1章 臺灣「醫」級棒	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。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-5全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	上課參與 平時觀察 態度檢核 心得分享	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。
	第12-15週	單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心	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-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。 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-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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。	上課參與 小組討論 心得分享	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。
	第16-17週	單元三 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸	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。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	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。	上課參與 平時觀察 小組討論	【品德教育】 品 EJU1尊重生命 。
	第18-22週	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往	2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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-4面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	上課參與 平時觀察 分組討論	【法治教育】 法 J4理解規範國家強制力之重要性。
第二學期	第1-2週	單元一 消費中學堂 第1章 GO購「食」力讚	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。 1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Ea-IV-3從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2健康消費行動方案與相關法規、組織。	上課參與 小組討論 分組報告	【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3-4週	單元一 消費中學堂 第2章 健康消費實踐家	2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 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。	上課參與 小組討論 分組報告	【人權教育】 人 J4了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。
	第5-7週	單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情報站(上)	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。	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。	上課參與 小組討論 心得分享	【生命教育】 生 J5覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋

		3a-IV-1精熟地操作健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。			求解決之道。
第8-9週	單元二 慢病驚心 第2章 慢性病情報站(下)	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-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-2熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 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。	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。	上課參與 經驗分享 紙筆測驗	【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。
第10-11週	單元二 慢病驚心 第3章 愛譜生命最終章	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Aa-IV-3老化與死亡的意義與自我調適。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【品德教育】 品 J9知行合一與自我反省。 【生命教育】 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。
第12-13週	單元三 安全防護網 第1章 扭轉危機保安康	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-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ca-IV-1健康社區的相關問題改善策略與資源。 Fa-IV-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 【法治教育】 法 J9進行學生權利與校園法律之初探。
第14-15週	單元三 安全防護網 第2章 網住安全	2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	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。 Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。 Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【性別平等】 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。 【法治教育】 法 J9進行學生權利與校園法律之初探。
第16-17週	單元三 安全防護網 第3章 馬路如虎口	2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Ba-IV-1居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	上課參與 平時觀察 小組討論 心得分享	【品德教育】 品 J2重視群體規範與榮譽。 【安全教育】 安 J4探討日常生活發生事故的影響因素。
第18-21週	單元三 安全防護網 第4章 生命之鏈	3a-IV-1精熟地操作健康技能。 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。	Ba-IV-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。	上課參與 經驗分享	【安全教育】 安 J10學習心肺復甦術及 AED 的操作。

教學設施 設備需求	1. 教學投影片、youtube 健康頻道、相關電腦設備。2. 教材相關配套、教具。					
備 註						