

臺北市景興國民中學 114學年度 健體領域/健教科 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"/> 臺灣台語 <input type="checkbox"/> 臺灣客語) <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 type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級 <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 (若上下學期均開設者，請均註記)					
教材版本		<input type="checkbox"/> 選用教科書： <u>康軒版</u> <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		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 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-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		1. 從健康數據及生活型態探討體位與健康的關係，了解健康體位對健康的重要性，最後學會如何進行健康體位自我管理，建立健康的生活型態。 2. 讓學生學會覺察自我真正的健康需求，認識選購食品須知，懂得查證產品相關資訊，為健康做把關。 3. 認識情緒與壓力，學習管理、調適，與之和諧共處，在生活覺察異常行為出現時，能試著換位思考，關心及理解對方感受。 4. 說明婚前性行為、未婚懷孕、墮胎與性病等問題，能體認真愛要等待。 5. 專注環境議題，採取實際的環保行動。					
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
第一學期	第1-3週	第一單元 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。 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. 課堂參與 2. 紙筆測驗 3. 口頭問答 4. 作業練習	<b>【生命教育】</b> 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、自由與宿命、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
	第4-6週	第一單元 身體密碼面面觀 2章身體數字大解密	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。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 課堂參與 2. 紙筆測驗 3. 口頭問答 4. 作業練習		
	第7-9週	第一單元 身體密碼面面觀 第3章成為更好的自己 <b>【第一次定期評量週】</b>	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。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 課堂參與 2. 紙筆測驗 3. 口頭問答 4. 作業練習		
	第10-12週	第二單元 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。	1. 課堂參與 2. 紙筆測驗 3. 口頭問答 4. 作業練習		

	第13-14週	第二單元 飲食消費新趨勢 第2章「食」事求「識」 【第二次定期評量週】	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。 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。	1. 課堂參與 2. 紙筆測驗 3. 口頭問答 4. 作業練習		
	第15-17週	第三單元 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。	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. 課堂參與 2. 紙筆測驗 3. 口頭問答 4. 作業練習		
	第18-19週	第三單元 快樂人生開步走 第2章與壓力同行	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. 課堂參與 2. 紙筆測驗 3. 口頭問答 4. 作業練習		
	第20-21週	第三單元 快樂人生開步走 第3章身體健康不迷惘 【第三次定期評量週】	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。	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. 課堂參與 2. 紙筆測驗 3. 口頭問答 4. 作業練習		
第二學期	第1-3週	第一單元 「性」福方程式 第1章青春「性」福頌	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明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與色情訊息的批判能力。	1. 課堂參與 2. 紙筆測驗 3. 口頭問答 4. 作業練習		【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	第一單元 「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。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1. 課堂參與 2. 紙筆測驗 3. 口頭問答 4. 作業練習		
	第7-9週	第二單元 綠色生活愛地球 第1章全民總動員 【第一次定期評量週】	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。 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。	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. 課堂參與 2. 紙筆測驗 3. 口頭問答 4. 作業練習		
	第10-12週	第二單元 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。 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-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. 課堂參與 2. 紙筆測驗 3. 口頭問答 4. 作業練習		
	第13-15週	第三單元 綠色生活愛地球 第1章健康我最型	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健	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. 課堂參與 2. 紙筆測驗 3. 口頭問答		

			康的行動，並反省修正。		4. 作業練習		
	第16-18週	第三單元 綠色生活愛地球 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。	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. 課堂參與 2. 紙筆測驗 3. 口頭問答 4. 作業練習		
教學設施 設備需求	筆記型電腦、大屏電視、簡報、教學影片、模型、圖卡、書籍、海報……						
備 註							