

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 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 (若上下學期均開設者，請均註記)					
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	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-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. 能夠維護身體自主權，尊重性別特質的多樣性。 2. 認識情感發展的進程，建立健康情感價值觀。 3. 學習健康安全的食品選購原則，成為聰明的消費者。 4. 認識毒品的真相，建立拒絕毒品的態度與技巧。 5. 了解人生各階段的歷程，並認識各時期的保健方式。 6. 熟悉傷口照護、包紮技巧及急救技術。					
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	1~3週 第1單元歌詠青春合奏曲 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。	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。	1. 課堂參與 2. 紙筆測驗 3. 口頭問答 4. 作業練習		
	4~6週 第1單元歌詠青春合奏曲 第2章青春愛的練習曲	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. 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 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。	
	7~9週 第1單元歌詠青春合奏曲 第3章青春變奏曲 【第一次定期評量週】	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	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	1. 課堂參與 2. 紙筆測驗 3. 口頭問答 4. 作業練習		

			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。	立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。			
	10~14週	第2單元幸福方程式 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-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。	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 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見	
	15~19週	第2單元幸福方程式 第2章性病防護網 【第二次定期評量週】	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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-8 愛滋病及其他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		
	20~21週	第3單元無毒青春健康行 第1章致命的迷幻世界 第2章成為毒害絕緣體 【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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	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. 課堂參與 2. 紙筆測驗 3. 口頭問答 4. 作業練習		
第二學期	1~3週	第1單元永續經營健康路 第1章美妙的生命	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-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、醫療服務與資源。	1. 課堂參與 2. 紙筆測驗 3. 口頭問答 4. 作業練習		
	4~7週	第1單元永續經營健康路 第2章生命的軌跡 【第一次定期評量週】	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1. 課堂參與 2. 紙筆測驗 3. 口頭問答 4. 作業練習		
	8~11週	第1單元永續經營健康路 第3章伴生命共老	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 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	【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。	
	12~15週	第2單元慢性病的世界 第1章健康人生，少「糖」少「癌」	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。 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。	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. 課堂參與 2. 紙筆測驗 3. 口頭問答 4. 作業練習		

	16~18週	<p>第2單元人際健康家</p> <p>第2章小心謹「腎」，「慢」不經「心」</p> <p>第3章「慢慢」長路不孤單 【第二次定期評量週】</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. 課堂參與</p> <p>2. 紙筆測驗</p> <p>3. 口頭問答</p> <p>4. 作業練習</p>		
	19~21週	<p>第3單元千鈞一髮覓生機</p> <p>第1章安全百分百</p> <p>第2章急救一瞬間 【第三次定期評量週】</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>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</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. 課堂參與</p> <p>2. 紙筆測驗</p> <p>3. 口頭問答</p> <p>4. 作業練習</p>		
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、海報、急救用具						
備 註							