

臺北市忠孝國民中學 113 學年度領域/科目課程計畫

領域/科目		☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 本土語文 ☐ 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(若上下學期均開設者，請均註記)					
教材版本		☒ 選用教科書： <u>南一版</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。					
課程目標		1. 從生理、心理、社會三大層面瞭解全人健康，然後認識青春期的變化、因應策略與調適方法（包括生理、情緒、營養、尊重多元性別等）。 2. 明白健康檢查的重要性，並持續落實健康的生活型態。 3. 認識身體器官、生理系統的運作及相關疾病，並學習各項基本的保健行為。 4. 選購食物時能注意食品標示和營養標示的內容，並能夠選擇符合自身需求的產品。 5. 認識食物中毒生：原因、預防方法，試著覺察並改善生活中不安全的飲食情境，降低食物中毒的機率。 6. 能評估成癮物質——菸、酒、檳榔、網路等對個人、家庭和社會的威脅與嚴重性，並善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資訊拒絕誘惑。 7. 認識傳染病的致病原因與預防策略，進而保護自己、家庭、社會、國家健康。 8. 認識意外事故的發生原因，並針對生活中的安全問題一如:用電、消防觀念、天災等產生的危害提出解決辦法。 9. 建立正確的急救觀念與原則，學習基礎包紮技巧及傷口照護。					
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	第 1~9 週 (第 7 週段考)	單元一 健康加油「讚」 第1章 全能健康王 第2章 人體奇航 第3章 愛眼護齒保健康	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。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策	1. 上課參與 2. 口頭發表 3. 小組參與	【生命教育】 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、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 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，尋求解決之道。	

			正。 1b-IV-1 分析健康技能和生 技能對健康維護的重要性。 1b-IV-4 提出健康自主管理的 行動策略。 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。	略與相關疾病。 Fb-IV-3 保護性的健康行 為。			
第 10~15 週 (第 14 週段 考)	單元二 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春 第 2 章 青春誰人知	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。 1b-IV-2 認識健康技能和生 技能的實施程序概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的 生活型態。 3a-IV-1 精熟地操作健康技 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-1 運用適切的健康資 訊、產品與服務，擬定健康行 動策略。 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。	Db-IV-1 生殖器官的構造、 功能與保健及懷孕生理、優 生保健。 Db-IV-2 青春身心變化的 調適與性衝動健康因應的策 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-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. 上課參與 2. 口頭發表 3. 小組參與 4. 實作評量			
第 16~21 週 (第 21 週段 考)	單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力 第2章 「食」在安心	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。 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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康 及減少健康風險的行動。 2b-IV-1 堅守健康的生活規 範、態度與價值觀。	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。	1. 上課參與 2. 口頭發表 3. 小組參與 4. 實作評量			

第二學期	第 1~7 週 (第 7 週段考)	單元一 「癮」形大危機 第1章 菸誤人生 第2章 酒後誤事 第3章 紅脣危機 第4章 青春不迷〔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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。 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。	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。 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. 上課參與 2. 口語評量 3. 小隊活動 4. 高層次紙筆評量	【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，尋求解決之道。 【法治教育】 法 J3認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。	
	第 8~13 週	單元二 全境擴散 第1章 傳染病情報站 第2章 打擊傳染病	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。 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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 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。	1. 上課參與 2. 口語評量 3. 小隊活動 4. 高層次紙筆評量		
	第 14~21 週 (第 14、21 週段考)	單元三 安全守護神 第1章 安全伴我行 第2章 急救得來速 第3章 防災御守	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。 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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 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。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。	1. 上課參與 2. 口語評量 3. 小隊活動 4. 高層次紙筆評量	【環境教育】 環 J12認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。 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。 安 J8演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 安 J11 學習創傷救護技能。 環 J12認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。	
教學設施 設備需求		電腦、單槍投影機					

備 註	各主題單元相關教具，如：包紮用品等
-----	-------------------