

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>康軒版</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-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。 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。 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。					
課程目標		1. 認識身體自主權、身體界線、性騷擾、性別歧視等性別議題，能運用生活技能保護、維護自己的權益。 2. 認識情感發展的歷程，熟悉人際溝通與互動技能、練習合宜邀約及拒絕、了解關係中潛藏的危機，學習保護自己的方法及結束情感關係的原則和因應策略。 3. 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，為自己的健康把關。 4. 認識食物中毒生：原因、預防方法，然後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。 5. 認識藥物濫用的定義及毒品對個人、家庭和社會的威脅與嚴重性，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資訊拒絕誘惑，展現反毒理念。 6. 了解新生命的形成過程、孕婦的身心變化，學習尊重與同理心。 7. 認識人生各生命階段與挑戰，了解〔老化〕是人生必經歷程，學習陪伴長者、練習面對親友死亡的調適。 8. 認識慢性病的成因及常見慢性病，學習照護患者與生活調整。 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。 10. 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 週次		單元/主題 名稱 可分單元合併數週整合敘寫或依各週次進度敘寫。	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1~7週 (第7週段考)	第一單元 歌詠青春合奏曲 第1章 飛揚青春擁抱愛 第2章 青春愛的練習曲 第3章 青春變奏曲	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	1. 課程參與 2. 口語評量 3. 實作評量	【性別平等教育】 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。	

			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。	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。		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8~15週 (第14週段考)	第二單元 健康飲食生活家 第1章 飲食源頭探索趣 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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。 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-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	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. 課程參與 2. 口語評量 3. 學習單		
	第16~21週 (第21週段考)	第三單元 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	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 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。	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。 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. 課程參與 2. 口語評量 3. 實作評量		
第二學期	第1~7週 (第7週段考)	第一單元 永續經營健康路 第1章 美妙的生命 第2章 生命的軌跡 第3章 伴生命共老	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。 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。	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。 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. 課程參與 2. 口語評量 3. 學習單		
	第8~15週	第二單元 慢性病的世界 第一章 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。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。	1. 課程參與 2. 口語評量		

	(第14週段考)	第二章 小心謹[腎],[慢]不經[心] 第三章 [慢慢]長路不孤單	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。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	3.學習單		
	第16~21週 (第21週段考)	第三單元 千鈞一髮覓生機 第1章 安全百分百 第2章 急救一瞬間	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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.課程參與 2.口語評量 3.實作評量	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。	
教學設施 設備需求		電腦、投影機、食品包裝等、急救包紮器材等					
備 註							