

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>奇鼎版</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-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. 學習防災知識與技能，關心自身居住的社區環境。 2. 建立健康的身體意象，學習管理健康體位，了解身體意象可能造成的影響。 3. 認識並管理情緒，學習面對壓力、紓解壓力的方法，學著因應可能產生的憂鬱情緒。 4. 認識生活中的環境議題，然後在自己的生活中執行愛地球的環保行為。 5. 瞭解優生保健及生命歷程，學習面對生命中的老化與死亡。 6. 學習好的家人互動，從自己開始做到好的溝通，建立好的家庭生活。認識家庭暴力的因應方式。					
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1~5週	第1單元安全總動員 第1章 防火防震安全 第2章 社區的安全與健康	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。 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	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。 Ba-IV-4社區環境安全的行動策略。 Ca-IV-1健康社區的相關問	1. 口語評量 2. 小隊參與 3. 學習單	【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。 環 J13參與防災疏散演練。	

第二學期			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。	題改善策略與資源。			
	第8~14週 (第7週段考) (第14週段考)	第2單元身體大調查 第1章 身體意象 第2章 健康體位管理 第3章 全方位健康體位生活	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。	Fa-IV-1自我認同與自我實現。 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-1全人健康概念與健康生活型態。	1. 口語評量 2. 小隊參與 3. 學習單 4. 實作評量		
	第15~21週 (第21週段考)	第3單元美麗心世界 第1章 有情有義 第2章 解壓我最行 第3章 情緒氣象局	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。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	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. 口語評量 2. 小隊參與 3. 學習單		
第二學期	第1~7週 (第7週段考)	第1單元環保大作戰 第1章 環境問題大探索 第2章 汙染指[塑]	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-3深切體會進康行動的自覺利益與障礙。 4b-IV-3公開進行健康倡議，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Ca-IV-2全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ca-IV-3環保永續為基礎的綠色生活型態。	1. 口語評量 2. 小隊參與 3. 學習單	【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8~14週	第2單元 生命的珍貴 第1章 生命起源 第2章 生命的旅程	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。 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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	1. 口語評量 2. 小隊參與	【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15~18週	第3單元 幸福家油站 第1章 幸福滿屋 第2章 家庭協奏曲 第3章 變色的家	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。	1. 口語評量 2. 小隊參與 3. 學習單	【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。	
教學設施 設備需求		電腦、單槍、主題相關教具/程式					
備 註							