

臺北市忠孝國民中學 114 學年度 部定課程計畫

領域/科目		☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 本土語文(☐ 閩南語文 ☐ 客語文) ☐ 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-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-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. 能辨別欣賞、喜歡與愛的異同，了解健康的邀約、安全的約會方式，並學習情感維持與正確的結束方法。 2. 體認維護身體自主權的重要，建立性價值觀，認識性傳染病及預防方式。 3. 認識臺灣全民健保、醫藥分業；養成正確的就醫態度及正確用藥的習慣，分析健保醫療浪費的原因。 4. 了解藥物濫用常見原因與種類；藥物濫用的危害；學習拒絕的技巧與原則。 5. 認識食品添加物，辨識媒體廣告行銷手法，實踐消費者權利與義務。 6. 分析慢性病的成因與健康威脅，並檢視自己的健康狀態，落實健康生活。 7. 覺察大眾對「老人」的刻板觀念，知道健康老化的意義和方法，然後降低對人生終章的恐懼與疑慮。 8. 提升生活中的危機意識，學習保護自己及他人的方法。 9. 學習操作生活中的重要急救技能。					
學習進度		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
週次			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 愛,這件事 第1章 歌頌情誼 第2章 珍愛自我 第3章 性福保典	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-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。	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。 Db-IV-8愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1. 課程參與 2. 口語評量 3. 實作評量 4. 學習單	【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。 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	第二單元 一生「醫」世	1a-IV-4理解促進健康生活的	Bb-IV-1正確購買與使用藥	1. 課程參與	【生命教育】	

第二學期	(第14週段考)	第1章 臺灣「醫」級棒 第2章 正確用藥好安心	策略、資源與規範。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 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-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	品的行動策略。 Bb-IV-2家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Fb-IV-5全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	2. 口語評量 3. 學習單	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。	
	第16~21週 (第21週段考)	第三單元 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸 第2章 毒來不毒往	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。 2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	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. 課程參與 2. 口語評量 3. 實作評量 4. 學習單	【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。	
	第1~7週 (第7週段考)	第一單元消費中學堂 第1章 Go 購「食」力讚 第2章 健康消費實踐家	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。 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。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Ea-IV-3從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 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	【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8~15週 (第14週段考)	第二單元 慢性病的世界 第1章 慢性病情報站(上) 第2章 慢性病情報站(下) 第3章 愛譜生命最終章	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。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1堅守健康的生活規	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. 課程參與 2. 口語評量 3. 學習單	【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。	

			範、態度與價值觀。 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，並反省修正。				
	第16~21週 (第21週段考)	第三單元 安全防護網 第1章 扭轉危機保安康 第2章 網住安全 第3章 馬路如虎口 第4章 生命之鏈	2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	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-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 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。 Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fb-IV-3保護性的健康行為。 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. 實作評量 4. 學習單	【安全教育】 安 J4探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。	
教學設施 設備需求		電腦、投影機等、急救器材等					
備 註							