

臺北市立北投國民中學 111 學年度健康與體育領域/健康教育課程計畫

領域/科目	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <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 checked="" type="checkbox"/> 7 年級 <input 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		
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書： <u>奇鼎版</u> <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	<p>上學期</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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劃，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，瞭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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>下學期</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
課程目標	<p>上學期</p> <p>1-1 健康的基礎</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能瞭解全人健康的概念與內涵。 2.能瞭解人體各項器官的功能與運作關係。 3.能瞭解全人健康中自我認同與自我實現的概念。 <p>1-2 成長的喜悅</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期會有的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。 2.面對青春期身體與心理的變化，能知道如何調適並能實際執行。 3.能瞭解青春期身心變化的調適與保健策略。 4.能瞭解皮膚的基本構造與青春期臉部、體味與防晒相關問題的處理方法。 5.能操作洗臉的相關健康技能。 <p>1-3 青春充電站</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.瞭解青春期在心理發展階段的特性，並評估自己在青春期的心理煩惱。 2.瞭解青春期的心理問題並能發展適合的因應策略。 		

3.能有信心面對青春期的心理變化，並能正向肯定自己。

2-1 懂吃懂買大贏家

- 1.關心相關的食品中毒事件，並從中學習預防食品中毒。
- 2.瞭解冰箱與食品中毒的關聯性，瞭解冰箱的功用，以及食材保存管理的辦法與重要性。
- 3.瞭解消費陷阱。
- 4.瞭解與飲食相關的議題。

2-2 食品消費新趨勢

- 1.能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規劃適合的飲食內容。
- 2.能瞭解各種食材與食品添加物的源頭及管理方式。
- 3.能評估食品安全問題對健康的影響。

下學期

1-1 視力保健

- 1.認識眼睛的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於視力保健的影響。
- 2.因應家中與在校情境，尋求視力保健的助力，並且能降低或解決有害因子。
- 3.依照個人生活習慣及需求，規畫視力的自主保健行動策略。

1-2 口腔保健

- 1.認識牙齒的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於口腔保健的影響。
- 2.因應家中與在校情境，尋求口腔保健的助力，並且能降低或解決有害因子。
- 3.依照個人生活習慣及需求，規畫口腔的自主保健行動策略。

2-1 成癮故事館

- 1.認識菸、酒、檳榔的危害。
- 2.學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。

2-2 菸、酒、檳榔防治情報網

- 1.能在面對各項菸、酒與檳榔的邀約時，進行批判性思考並堅持拒絕態度，並作出有利健康的決定。
- 2.正確認識法律層面對於菸、酒、檳榔與電子煙的規範。
- 3.認識各個禁菸場域、禁菸標誌與協助戒癮的方式和機構。
- 4.關注新興菸品電子煙的現況與現行法律規範，以健康的角度堅定拒絕立場。

2-3 反毒真英雄

- 1.認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。
- 2.知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。
- 3.願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。

3-1 常見傳染病

- 1.學生能認識何謂傳染病，並瞭解傳染鏈。
- 2.學習常見的傳染病，瞭解預防接種年齡與相關事宜。

3-2 新興傳染病

- 1.學生能認識新興傳染病的歷史。
- 2.瞭解 COVID-19 對生活的影響

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 1-4 週	1-1：健康的基礎	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力	【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。
	第 5-11 週	1-2：成長的喜悅	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 Db-IV-2 青春期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。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
	第 12-13 週	1-3：青春充電站	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。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力	
	第 14-16 週	2-1：懂吃懂買大贏家	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 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-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力	
	第 17-21 週	2-2：食品消費新趨勢	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度	

			<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>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。</p> <p>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。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p>	<p>4. 合作能力</p>		
第二學期	第 1-3 週	1-1：視力保健	<p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</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>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</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-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。</p>	<p>1. 觀察記錄</p> <p>2. 學習單</p> <p>3. 參與態度</p> <p>4. 合作能力</p>		
	第 4-5 週	1-2：口腔保健	<p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</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>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</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-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。</p>	<p>1. 觀察記錄</p> <p>2. 學習單</p> <p>3. 參與態度</p> <p>4. 實作</p>		
	第 6-8 週	2-1：成癮故事館	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</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>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。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p>	<p>1. 觀察記錄</p> <p>2. 學習單</p> <p>3. 參與態度</p> <p>4. 合作能力</p>		
	第 9-11 週	2-2：菸、酒、檳榔防制情報網	<p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p>	<p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>1. 觀察記錄</p> <p>2. 學習單</p> <p>3. 參與態度</p> <p>4. 合作能力</p>		

	第 12-14 週	2-3：反毒真英雄	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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對錯進健康的觀點與立場。	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. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力	【生命教育】 生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的道德思辨。	
	第 15-17 週	3-1：常見傳染病	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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-4 提出健康自主管理的行動策略。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力		
	第 18-21 週	3-2：新興傳染病	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力		
教學設施 設備需求	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元學習單、教具。						
備 註							