臺北市北投國民中學111學年度健康與體育領域/健康教育科課程計畫

<table>
<tr><td>領域/科目</td><td colspan="6">□國語文□英語文□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)</td></tr>
<tr><td>實施年級</td><td colspan="6">□7年級 ■8年級 □9年級
■上學期 ■下學期</td></tr>
<tr><td>教材版本</td><td colspan="2">■選用教科書: 翰林 版
□自編教材（經課發會通過）</td><td>節數</td><td colspan="3">學期內每週 1 節</td></tr>
<tr><td>領域核心素養</td><td colspan="6">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 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-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。</td></tr>
<tr><td>課程目標</td><td colspan="6">第一學期學習成癮物質的內容與危害，並練習拒絕技巧，認識傳染病與預防方法。如果有喜歡的對象，如何提出邀約？並教授交往過程該注意的事，讓同學安全又健康的度過青春期。第二學期學習生長發育的過程，健康的身體是一切的基礎，了解生長發育時要注意的訣竅，就能健康到老。另外也學習常見的慢性病及預防方法，為未知的未來做準備。最後介紹安全常識和基本急救技能，讓同學能在有危難發生時，有幫助別人的技術在身。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習進度週次</td><td rowspan="2">單元/主題名稱</td><td colspan="2">學習重點</td><td rowspan="2">評量方法</td><td rowspan="2">議題融入實質內涵</td><td rowspan="2">跨領域/科目協同教學</td></tr>
<tr><td>學習表現</td><td>學習內容</td></tr>
</table>

第一學期	第1-2週	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維 持、結束的原則與因應方法。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.觀察：是否能認真聆聽。(50%) 2.發表：是否熱烈參與討論並積極發言。(50%)	**【人權教育】** 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	
	第3-4週	第一篇擁抱青春相信愛 第二章我的身體我做主	1a-IV-4 理解促進健康生活的策、資源與規範。 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-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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-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。	1.觀察：是否能認真聆聽。(50%) 2.問答：是否能主動分享自己的想法。(50%)	**【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。 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。 **【人權教育】** 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	
	第5-7週	第一篇擁抱青春相信愛 第三章約會的事	1a-IV-4 理解促進健康生活的策、資源與規範。 3b-IV-1 熟悉各自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	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。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.觀察：是否能認真聆聽。(20%) 2.發表：是否熱烈參與討論並積極發言。(20%) 3.完成學習單(60%)	**【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。 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。 **【人權教育】** 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	

	第8週	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	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。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	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.觀察：是否能認真聆聽。(30%) 2.發表：是否能認真參與討論。(30%) 3.問答：能說出預防傳染病的方法。(40%)	**【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。	
	第9-10週	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	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。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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-2 自我監督、	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.問答：能說出預防傳染病的方法。(10%) 2.觀察：能認真聆聽。(20%) 3.問答：能說出預防傳染病的方法。(10%) 4.觀察：能確實做到預防流感的傳染。(20%) 5.觀察：是否能熱烈的參與討論。(20%) 6.問答：是否能主動踴躍發表自己的想法。(20%)	**【環境教育】** 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。	

			增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。				
	第11週	第二篇防疫總動員 第二章 認識台灣傳染病	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.問答：能說出預防登革熱的方法。(20%) 2.觀察：能確實做到預防登革熱的傳染。(10%) 3.發表：能主動積極發表自己的想法。(20%) 4.討論：能認真討論預防肺結核的方法。(20%) 5.觀察：能確實做到預防肺結核傳染的方法。(10%) 6.發表：能主動積極發表自己的想法。(20%)	**【環境教育】** 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。	
	第12週	第二篇防疫總動員 第二章 認識台灣傳染病	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.觀察：能確實做到預防腸病毒的方法。(20%) 2.發表：能主動積極發表自己的想法。(20%) 3.實作：能確實正確洗手。(20%) 4.觀察：能確實做到預防病毒性肝炎傳染的方法。(20%) 5.發表：能主動積極發表自己的想法。(20%)	**【環境教育】** 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。	
	第13-15週	第三篇致命吸引力 第一章拒菸我最行	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。	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	1.觀察：是否能熱烈的參與討論。(50%) 2.問答：是否能夠思辨吸菸所付出的代價，並堅定拒菸立場。(50%)	**【法治教育】** 法 J3 認識法律之意義與制定。	

			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-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。	制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運 用。			
	第16-17週	第三篇致命吸引力 第二章酒、檳榔的世界	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。	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。	1.問答：能分享酒駕相關資訊。(50%) 2.觀察：用心蒐集相關資料。(50%)	**【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18-20週	第三篇致命吸引力 第三章無毒人生	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-3 熟悉大部份的「決策與批判」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-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、戒治資源的運用。	1.觀察：是否能熱烈的參與討論。(50%) 2.問答：是否能說出各種成癮藥物的影響。(50%)	**【法治教育】** 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 **【品德教育】** 品 EJU4 自律負責。	

第二學期	第1-3週	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1.觀察：是否能認真聆聽。(50%) 2.發表：是否熱烈參與討論並積極發言。(50%)	**【家庭教育】** 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。	
	第4-5週	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	觀察：是否能熱烈的參與討論。(50%) 問答：是否能說出各階段發心發展任務與個別差異。(50%)	**【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。	
	第6-7週	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化	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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康指標的改善策略。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	1.觀察：是否能認真聆聽。(50%) 2.發表：是否熱烈參與討論並積極發言。(50%)	**【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 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8-9週	第一篇生命的旅程 第四章用愛說再見	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	1.觀察：是否能認真聆聽。(50%) 2.發表：是否熱烈參與討論並積極發言。(50%)	**【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 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10-11週	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病（一）	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-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	1.觀察：是否能認真聆聽。(50%) 2.發表：是否熱烈參與討論並積極發言。(50%)	**【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。	
	第12-13週	第二篇沉默的殺手 第二章慢性病（二）	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。 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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	1.觀察：是否能認真聆聽。(20%) 2.發表：是否熱烈參與討論並積極發言。(20%) 3.完成學習單(60%)	**【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。	
	第14週	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	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-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。 3a-IV-1 精熟地操作	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	1.觀察：是否能認真聆聽。(50%) 2.發表：是否熱烈參與討論並積極發言。(50%)	**【安全教育】** 安 J2 判斷常見的事故傷害。 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。	

			健康技能。				
	第15-16週	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	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-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。 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、復甦姿勢急救技術之演練。	實作:正確操作止血及包紮方法。(100%)	**【安全教育】** 安 J11 學習創傷救護技能。	
	第17-18週	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	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。 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。 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。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	實作:正確操作心肺復甦術。(100%)	**【安全教育】** 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。	

	第19-20週	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	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。 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。 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。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	實作:正確操作AED的操作。(100%)	**【安全教育】** 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。	
教學設施設備需求	教學簡報、教學影片、Notebook、繃帶、三角巾、急救安妮模型、AED等						
備　註							