

臺北市立北投國民中學109學年度健康與體育領域/健康教育課程計畫

<p>領域/科目</p>	<p><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)</p> <p><input type="checkbox"/>自然科學(<input type="checkbox"/>理化<input type="checkbox"/>生物<input type="checkbox"/>地球科學)</p> <p><input type="checkbox"/>藝術(<input type="checkbox"/>音樂<input type="checkbox"/>視覺藝術<input type="checkbox"/>表演藝術)</p> <p><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)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>健康與體育(<input checked="" type="checkbox"/>健康教育<input type="checkbox"/>體育)</p>	
<p>實施年級</p>	<p><input type="checkbox"/>7年級<input checked="" type="checkbox"/>8年級<input type="checkbox"/>9年級</p>	
<p>教材版本</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>選用教科書:南一版</p> <p><input type="checkbox"/>自編教材(經課發會通過)</p>	<p>節數</p> <p>每週1節 第1/2學期 共41節</p>
<p>領域核心素養</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-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。</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-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>課程目標</p>	<p>第三冊</p> <p>單元一 愛，這件事</p> <p>1. 能辨別欣賞、喜歡與愛，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。</p> <p>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。</p> <p>單元二 一生「醫」事</p> <p>1. 了解臺灣全民健保；破解國人就醫迷思，分析健保醫療浪費的原因；清楚正確的就醫流程；養成正確用藥態度與習慣；醫藥分業的注意事項。</p> <p>單元三 「癮」爆新觀點</p> <p>1. 藥物濫用常見原因與種類；藥物濫用對社會的危害。</p> <p>2. 藥物的拒絕技巧與原則，了解藥物濫用的戒治資源。</p> <p>第四冊</p> <p>單元一 消費中學堂</p> <p>1. 認識食品添加物，辨識媒體廣告行銷手法，能在生活中實踐消費者權利</p>	

		<p>與義務。</p> <p>單元二 慢病驚心</p> <p>1. 分析慢性病對臺灣人的健康威脅；體認並分析臺灣首要死因中各項癌症及心血管疾病的威脅程度，並懂得檢視自己的健康狀態。</p> <p>2. 覺察對老人化的刻板觀念，培養知老敬老的態度；覺知老化是人生必經過程，了解健康老化的原則和方法，了解對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。</p> <p>單元三 安全防護網</p> <p>1. 了解危機意識，並能評估生活中潛在危機；認識校園霸凌狀況，詐騙時的處理方式及保護自己的方式。</p> <p>2. 認識隱私外洩可能帶來的影響，了解網路使用保護隱私的方法。</p> <p>3. 了解交通安全守則，認識基本路權概念。</p> <p>4. 體認 AED 與 CPR 的重要性並了解如何操作。</p>							
學習進度 週次		單元 活動主 題	學習重點		評量 方法	議題融入實 質內涵	教學 設施 設備 需求	跨領 域/ 科目 協同 教學	備註
第1 學期	第 1- 3 週	歌頌情誼	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	態度檢核 上課參與 小組討論	【性別平等】 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。	教學投影片 Youtube 健康頻道	社會 公民	
	第 4- 6 週	珍愛自我	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。	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-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	上課參與 課堂問答 小組討論	【性別平等】 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	教學投影片 Youtube 健康頻道	社會 公民	

				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。		騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。			
第 7- 9 週	「性」福 「保」典	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	上課參與 與 小組討論 態度檢核 紙筆測驗	【法治教育】 法 J2 避免歧視。	教學投影片 Youtube 健康頻道	自然 生物		
第 10 - 11 週	臺灣 「醫」級 棒	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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	上課參與 與 平時觀察 態度檢核 心得分享	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	教學投影片 Youtube 健康頻道			
第 12 - 15 週	正確用藥 好安心	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-1 堅守健康的生活規範、	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資	上課參與 與 小組討論 分享	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	教學投影片 Youtube 健康頻道			

		<p>態度與價值觀。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	訊。					
第 16 - 17 週	青春要玩 不藥丸	<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>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</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。	上課參與 平時觀察 小組討論	【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。	教學投影片 Youtube 健康頻道		
第 18 - 20 週	毒來不毒 往	<p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>4b-IV-3 公開進</p>	<p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p>	上課參與 平時觀察 分組討論	【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。	教學投影片 Youtube 健康頻道		

			行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。						
	第 21 週	總複習/期末紙筆測驗							
第2 學期	第 1- 2 週	GO 購 「食」力 讚	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。	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。	上課參與 小組討論 分組報告	【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。	教學投影片 Youtube 健康頻道 食品添加物相關新聞與外包裝 有機與健康食品標示誌	綜合 家政	
	第 3- 4 週	健康消費 實踐家	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。	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。	上課參與 小組討論 分組報告	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	教學投影片 Youtube 健康頻道 消費爭議相關新聞	社會 公民	
	第 5- 7 週	慢性病危機與轉機 (上)	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	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。	上課參與 小組討論 心得分	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促	教學投影片 Youtube 健康頻道		

		考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	享	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 8- 9 週	慢性病危機與轉機 (下)	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-4 提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	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。	上課參與經驗分享紙筆測驗	【品德教育】U1 尊重生命。理性溝通與問題解決。 【家庭教育】了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 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。	教學投影片 Youtube 健康頻道		
第 10 - 11 週	銀髮新態度	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。 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	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	上課參與平時觀察紙筆測驗	【品德教育】品 J9 知行合一與自我反省。 【生命教育】生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。 【家庭教育】家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，	教學投影片 Youtube 健康頻道		

		與立場。			以及溝通與衝突處理。 家 J4 探討人際交往、約會、婚姻與家庭建立的歷程。			
第 12 - 13 週	人身安全 線	3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	上課參與 與 平時觀察 經驗分 享	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。	教學投影片 Youtube 健康頻道		
第 14 - 15 週	虛擬搜查 線	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。	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。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	上課參與 與 平時觀察 經驗分 享	【性別平等】 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。 【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。	教學投影片 Youtube 健康頻道		
第 16 - 17 週	馬路如虎 口	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。	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。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	上課參與 與 平時觀察 小組討論 心得分 享	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	教學投影片 Youtube 健康頻道		

<p>第 18 - 19 週</p>	<p>生命之鏈</p>	<p>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。</p>	<p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>上課參與經驗分享</p>	<p>【安全教育】安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p>	<p>教學投影片 Youtube 健康頻道</p>		
<p>第 20 週</p>	<p>總複習/期末紙筆測驗</p>							