

## 臺北市北投國民中學110學年度健體領域/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 type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級 <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 (若上下學期均開設者，請均註記)		
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書： <u>南一版</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>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-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-B3具備審美與表現的能力，了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>		
課程目標	<p>健康(上)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能夠瞭解何謂健康體型。對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。</li> <li>2. 能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準，體型不良對健康造成的影響。</li> <li>3. 了如何達到健康體型。能訂定出自己的健康體管理計畫。</li> <li>4. 了解提升人際關係的策略，習運用「我」訊息表達情緒。認識衝突解決的原則，用不同方法處理人際問題。</li> </ol>		

		<p>5. 了解家庭的不同功能，識促進家庭關係的方法。了解發生衝突的解決方法，識家庭暴力及處理方式。</p> <p>6. 了解網路交友與一般交友的差異及全注意事項。認識網友見面的安全守則及我保護的重要性。</p> <p>7. 評估與思考壓力帶來的健康問題。認識與善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健康問題。</p> <p>8. 評估與思考情緒的影響與相關問題。認識與善用情緒調適技能，持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。</p> <p>9. 運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。</p> <p>10. 認識休閒活動的意涵與方法。學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。</p> <p>健康(下)</p> <p>1. 學習評估社區安全潛在危機的方法。運用健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。</p> <p>2. 理解社區健康營造定義與流程。運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。</p> <p>3. 分析人類的行為與科技發展對自然環境的危害。體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。</p> <p>4. 體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。</p> <p>5. 了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。</p> <p>6. 了解懷孕過程生理的變化，體認生理變化會影響心理狀態。了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。</p> <p>7. 理解人生各個階段有不同的健康促進重點。體認不同階段所會遇到的健康問題。</p>					
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 1-2 週	單元一 體型由我 塑 第一章 體型覺醒	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。 3b-IV-3熟悉大部份的決策與批判技能。	Ea-IV-4正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	上課參與	性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。	
	第 3-4 週	單元一 體型由我 塑 第二章 體型方程式	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-2樂於實踐健康促進的生活型態。	Aa-IV-1生長發育的自我評估與因應策略。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	上課參與 健康狀況自評表 或檢核表 分組討論 活動學習單	人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	

第 5-6 週	單元一 體型由我塑 第三章 健康我最「型」	1b-IV-4提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	Ea-IV-4正向的身體意象與體重控制計畫。	上課參與健康狀況自評表或檢核表 分組討論 活動學習單	資 J8 選用適當的資訊科技組織思維，並進行有效的表達。	
第 7-8 週	單元二 人際新觀點 第一章 青春情誼	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。	上課參與分組討論 經驗分享 活動學習單	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。 品 J8理性溝通與問題解決。	輔導
第 9-10 週	單元二 人際新觀點 第二章 我們這一家	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。 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-2家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	上課參與態度檢核 小組討論 活動學習單	家 J3 家人的情感支持。 家 J4 對家人愛與關懷的表達。 家 J5 國中階段的家庭責任。 家 J6 參與家庭活動。 家 J12 家庭生活中的性別角色與分工。	家政 輔導
第 11-12 週	單元二 人際新觀點 第三章 雲端停看聽	2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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。	上課參與態度檢核 活動學習單 經驗分享	性 J7解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 品 J5資訊與媒體的公共性與社會責任。	輔導 資訊

第 13-14 週	單元三 心情點播 站 第一章 釋放壓力 鍋	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。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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。	上課參與 經驗分享 小組討論	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。	輔導
第 15-16 週	單元三 心情點播 站 第二章 EQ「心」 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。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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-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。	上課參與 活動學習單 經驗分享 小組討論	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。	輔導
第 17-18 週	單元三 心情點播 站 第三章 守住珍貴 生命	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。	Fa-IV-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	上課參與 活動學習單 小組討論	生 J7面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。	輔導
第 19-20 週	單元三 心情點播 站 第四章 休閒 「心」生活	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	Fa-IV-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	上課參與 平時觀察 經驗分享 紙筆測驗	涯 J3覺察自己的能力與興趣。	綜合

第二 學期	第 1-2 週	單元一 社區網絡 拼圖 第一章 社區放大 鏡	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。 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。	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。	上課參與 活動學習單 經驗分享	安 J1理解安全教育的意義。 安 J3了解日常生活容易發生事故的原因。	公民
	第 3-4 週	單元一 社區網絡 拼圖 第二章 社區健康 營造力	2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Ca-IV-1健康社區的相關問題改善策略與資源。	上課參與 經驗分享 小組討論 活動學習單	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。	公民
	第 5-8 週	單元二 翻轉護地球 第一章 環境大挑戰	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。 2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-2使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Ca-IV-2全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	上課參與 態度檢核 活動學習單 經驗分享	環 J8了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。	自然

第 9-12 週	單元二 翻轉護地球 第二章 綠活行動家	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。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	Ca-IV-3環保永續為基礎的綠色生活型態。	上課參與 活動學習單 小組討論 經驗分享	環 J10了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。	自然
第 13-15 週	單元三 健康人生 逗陣行 第一章 美妙新生命	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。 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。	上課參與 經驗分享	生 J2進行思考時的適當情意與態度。	
第 16-18 週	單元三 健康人生 逗陣行 第二章 樂活新旅程	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。	Aa-IV-2人生各階段的身心發展任務與個別差異。	上課參與 活動學習單 經驗分享	生 J2進行思考時的適當情意與態度。	
教學設施 設備需求	1. 教學投影片、youtube 健康頻道、相關電腦設備。 2. 教材相關配套、教具。					
備 註						