

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	☐ 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)		
實施年級	☐ 7 年級 ☒ 8 年級 ☐ 9 年級 ☒ 上學期 ☒ 下學期		
教材版本	☒ 選用教科書： <u>康軒版</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-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: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-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。 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。		
課程目標	健康 1. 了解並維護自己與他人的身體界線與自主權。 2. 運用生活技能或策略面對與性別或性行為議題。 3. 知道性騷擾與性行為相關的法律規範，以正確資訊來思考抉擇拒絕性騷擾、性別歧視及婚前性行為的立場。 4. 熟悉人際溝通互動技能合宜邀約，以及學習情感結束的原則與因應策略。 5. 認識情感發展的階段，了解愛需要透過學習來維持。 6. 學習生活技能以因應各種情感議題。 7. 認識情感發展潛藏的危機，學習自保。 8. 認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。 9. 認識食物中毒的種類、發生原因，以及預防方法。		

			10. 學習如何正確飲食，為自己的飲食安全把關。 11. 建立分辨毒害的能力。 12. 了解藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等層面健康所造成之衝擊。 13. 認識生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。 14. 運用課程內容，展現個人宣示反毒理念之能力。 15. 了解生命如何形成，及孕婦生、心理的變化，學習健康照護與尊重。 16. 認識人生各階段的不同歷程與挑戰，並學習解決方式。 17. 了解「老」是人生歷程，學習陪伴長者建立樂活的老年生活。 18. 了解癌症、糖尿病介紹與預防。 19. 了解高血壓、腦中風、冠心病、腎臟病介紹與預防。 20. 學習患者與照顧者的身心調適與生活調整。 21. 學習包紮技巧及傷口照護，正確使用適合的急救方法。 22. 學習心肺復甦術(CPR)、自動體外心臟電擊去顫器(AED)操作步驟。					
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 週	1-3	第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 1 章飛揚青春擁抱愛	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。 3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1: 運用適切的健	Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。 Db-IV-3: 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 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-6: 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1. 課堂參與 2. 小組討論 3. 活動學習單	【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。 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 J5: 了解社會上	輔導
			康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。					

						有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	
第 4-6 週	第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 2 章青春愛的練習曲	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。 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-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	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。 Db-IV-6: 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1. 課堂參與 2. 小組討論 3. 活動學習單	【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。		
第 7-9 週	第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 3 章青春變奏曲	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。 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。 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-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-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。	1. 課堂參與 2. 小組討論 3. 活動學習單	【性別平等教育】 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 10-11 週	第 2 單元健康飲食生活家 第 1 章飲食源頭探索趣	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-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Ea-IV-1: 飲食的源頭管理與健康的外食。 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	1. 課堂參與 2. 小組討論	【家庭教育】 家 J6: 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	綜合活動 社會 自然	

		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-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	的解決策略與社會關懷。			
第 12-13 週	第 2 單元健康飲食生活家 第 2 章安全衛生飲食樂	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。 4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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。	1. 課堂參與 2. 小組討論	【家庭教育】 家 J6: 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	自然
第 14-15 週	第 2 單元健康飲食生活家 第 3 章食品安全行動派	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-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。 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-1: 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	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. 課堂參與 2. 小組討論 3. 活動學習單	【家庭教育】 家 J6: 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	綜合活動 社會 自然 科技
第 16-18 週	第 3 單元無毒青春健康行 第 1 章致命的迷幻世界	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。 3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。	Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。 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. 課堂參與 2. 小組討論 3. 活動學習單	【品德教育】 品 J2: 重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。	社會

			4b-IV-2: 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。				
	第 19-20 週	第 3 單元無毒青春健康行 第 2 章成為毒害絕緣體	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。 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。	1. 課堂參與 2. 小組討論 3. 拒絕技能評量	【生涯規劃教育】 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。	
第二學期	第 1-2 週	第 1 單元永續經營健康路 第 1 章美妙的生命	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。	Aa-IV-2: 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Db-IV-1: 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Fb-IV-5: 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1. 課堂參與 2. 認知評量	【人權教育】 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。 人 J9: 認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。	綜合活動
	第 3-4 週	第 1 單元永續經營健康路 第 2 章生命的軌跡	1a-IV-1: 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	Aa-IV-2: 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1. 課堂參與 2. 活動學習單	【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。	綜合活動

		3b-IV-3: 熟悉大部份的決策與批判技能。				
第 5-6 週	第 1 單元永續經營健康路 第 3 章伴生命共老	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。 2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3: 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行為。	Aa-IV-3: 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-1: 全人健康概念與健康生活型態。	1. 課堂參與 2. 活動學習單	【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。	綜合活動
第 7-9 週	第 2 單元慢性病的世界 第 1 章健康人生，少「糖」少「癌」	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。 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-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fb-IV-2: 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 Fb-IV-4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 課堂參與 2. 活動學習單 3. 認知評量	【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。	綜合活動
第 10-12 週	第 2 單元慢性病的世界 第 2 章小心謹「腎」，「慢」不經「心」	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。	Da-IV-2: 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 課堂參與 2. 活動學習單 3. 認知評量	【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	生物

		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-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。			閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
第 13-14 週	第 2 單元慢性病的世界 第 3 章 「慢慢」長路不孤單	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。 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-2: 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Fb-IV-4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 課堂參與 2. 活動學習單	【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。 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。	
第 15-17 週	第 3 單元千鈞一髮覓生機 第 1 章安全百分百	1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3: 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	1. 認知評量 2. 技能評量	【安全教育】 安 J11: 學習創傷救護技能。	綜合活動
第 18-20 週	第 3 單元千鈞一髮覓生機	1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Ba-IV-3: 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1. 課堂參與 2. 活動學習單 3. 技能評量	【安全教育】 安 J10: 學習心肺復甦術及 AED 的操	綜合活動

