臺北市北投國民中學108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 |
| 教材版本 | ■選用教科書：南一版 □自編教材(經課發會通過) |
| 領域核心素養或課程目標 | 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。 |
| 學習重點 | 學習表現 | 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。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-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。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。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。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。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。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-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。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-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。 |
| 學習內容 | 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-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。Ba-Ⅳ-4社區環境安全的行動策略。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。Da-Ⅳ-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。Da-Ⅳ-2身體各系統、器官的構造與功能。Da-Ⅳ-3視力、口腔保健策略與相關疾病。Da-IV-4健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。Db-Ⅳ-1生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。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。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。Ea-Ⅳ-1飲食的源頭管理與健康的外食。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。Fb-Ⅳ-1全人健康概念與健康生活型態。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。 |
| 學習進度週次/節數 | 單元主題 | 單元內容 |
| 第1學期 | 第1-3週 | 單元1健康加油「讚」第1章全能健康王 | 1.瞭解全人健康的定義，並了解健康真正的意涵。2.能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。3.能了解健康檢查的定義、重要性與項目等。4.分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。5.了解自己能進行的自我保健策略，並於生活中執行。6.持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。 |
| 第4-5週 | 單元1健康加油「讚」第2章人體奇航 | 1.認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。2.瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。3.探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。4.能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。 |
| 第6-9週 | 單元1健康加油「讚」第3章愛眼護齒保健康 | 1.認識眼睛與口腔的基本生理構造。2.了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。3.能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。 |
| 第10-12週 | 單元2青春事件簿第1章這一站，青春 | 1.理解生殖器官構造、功能與保健概念。2.理解促進青春期健康生活的策略與資源。3.理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。4.精熟地操作生殖器官保健的健康技能。5.運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。 |
| 第13-14週 | 單元2青春事件簿第2章青春誰人知 | 1.理解青春期心理健康的概念。2.認識青春期心理變化的調適與因應策略。3.認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春期心理健康的情境。4.理解、認識與尊重多元性別特質與角色。 |
| 第15-18週 | 單元3健康「食」行力第1章吃出好食力 | 1.認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。2.在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。3.能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。 |
| 第19-20週 | 單元3健康「食」行力第2章食在安心 | 1.了解食物中毒發生的原因、預防方法。2.觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。3.改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。 |
| 第2學期 | 第1-3週 | 單元1「癮」形大危機第1章菸誤人生 | 1.評估抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。2.思考抽菸造成的威脅感與嚴重性。3.因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕菸品與菸害。4.主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。 |
| 第4週 | 單元1「癮」形大危機第2章酒後誤「世」 | 1.評估喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。2.思考喝酒造成的威脅感與嚴重性。3.因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕喝酒。 |
| 第5-7週 | 單元1「癮」形大危機第3章紅脣危機 | 1.評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。2.思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。3.因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕檳榔。4.主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。 |
| 第8週 | 單元1「癮」形大危機第4章青春不迷「網」 | 1.評估網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險。2.思考沉迷網路造成的危脅與嚴重性。3.因應生活情境，善用各種策略。4.預防與解決網路沉迷的問題。 |
| 第9-10週 | 單元2全境擴散第1章傳染病情報站 | 1.瞭解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。2.分析新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。3.統整與分析所有傳染病的基本預防策略，進而了解保護自己健康的方法。4.了解適當的健康自我管理行為，以增加預防各類傳染病的能力。 |
| 第11-13週 | 單元2全境擴散第2章打擊傳染病 | 1.了解台灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。2.認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，並且能運用各項預防策略自我保護。3.了解各類傳染病的嚴重性後，能提高警覺，並將所學應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。 |
| 第14週 | 單元3安全守護神第1章安全伴我行 | 1.認識事故傷害。2.了解家庭中常見的事故傷害及預防方法。3.了解學校中常見的事故傷害及預防方法。4.能對安全問題提出可行的解決方法。 |
| 第15-18週 | 單元3安全守護神第2章急救得來速 | 1.建立正確的急救觀念與原則。2.能正確操作基本繃帶包紮法。3.能正確操作基本三角巾包紮法。4.了解常見運動傷害的處理原則。5.培養樂於助人的價值觀。 |
| 第19-20週 | 單元3安全守護神第3章防災御守 | 1.瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。2.瞭解火災常見的成因與預防方法。3.能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。4.正確操作滅火器實施滅火。5.能說出地震發生前降低傷害的整備方式。6.能因應不同情境演練地震避難情況。7.繪製家庭防災地圖。 |
| 議題融入 | 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J3檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。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。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。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。環J11了解天然災害的人為影響因子。環J12認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。品J1溝通合作與和諧人際關係。品J3關懷生活環境與自然生態永續發展。品J8理性溝通與問題解決。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J4分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。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。法J3認識法律之意義與制定。法J4理解規範國家強制力之重要性。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。安J4探討日常生活發生事故的影響因素。安J8演練校園災害預防的課題。安J9遵守環境設施設備的安全守則。防J4臺灣災害預警的機制。防J6應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。防J8繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。防J9了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。 |
| 評量方式 | 課堂參與、作業、小組討論、表演、實作評量、紙筆測驗 |
| 教學設施設備需求 | 教科書、投影片、教學影片、學習單、人體器官模型、牙刷牙線、牙菌斑顯示劑、女性生理期用品、飲食指南份量容器、圖卡、字卡、繃帶、三角巾 |
| 師資來源 | 校內健康教育教師 |
| 備註 |  |