臺北市螢橋國民中學 113 年度健體領域 健康教育科課程計畫

任課老師：張峻瑋

適用年級及班別：701、702、703、704、705、706、707

|  |  |
| --- | --- |
| 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: 康軒版□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 | 第一冊健康第一單元配合「健康是多層面的，個人可以採取有效的自我照顧方法來增進健康」與「正確認識自己、肯定與接納自己，並且能夠自我實現，是健康心理的基礎」兩大內涵。「活出青春的光彩」透過人物故事讓學生了解自我概念的意義，探討影響自我概念的形成因素，進而引導學生分析自己和他人的差異，藉由測驗工具了解自己的特點，願意發揮自己的優點和面對缺點，嘗試提升自我價值的方法，學習運用正向的想法、語言、行動和生活經驗，展現自我悅納和健康樂觀的生活態度。藉由生活案例，鼓勵學生設定目標，付諸實際行動，以完成自己的目標。第二單元透過評估環境中潛在危險、認識防護守則，進而擬定安全行動計畫。讓學生具備安全知識、培養安全意識、展現安全技能與行動，以降低事故傷害所帶來的健康威脅與危害，並能積極營造安全的生活環境！ |
| 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 | 第一週 | 第 1 章健康人生開步走 | 1a-Ⅳ-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。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。Da-Ⅳ-2 身體各系統、器官的構造與功能。Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 1. 口頭評量
2. 紙筆評量
 | 【人權教育】人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 |  |
| 第一學 期 | 第二週 | 第 1 章健康人生開步走 | 1a-Ⅳ-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。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。Da-Ⅳ-2 身體各系統、器官的構造與功能。 | 1. 口頭評量
2. 紙筆評量
 | 【人權教育】人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 4a-Ⅳ-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 |  |  |  |
| 第一學 期 | 第三週 | 第 1 章健康人生開步走 | 1a-Ⅳ-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。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。Da-Ⅳ-2 身體各系統、器官的構造與功能。Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 1. 口頭評量
2. 紙筆評量
 | 【人權教育】人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 |  |
| 第一學 期 | 第四週 | 第 2 章個人衛生與保健 | 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。3a-Ⅳ-1 精熟地操作健康技能。 | 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。 | 1. 口頭評量
2. 紙筆評量
 | 【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。 |  |
| 第一學 期 | 第五週 | 第 2 章個人衛生與保健 | 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。3a-Ⅳ-1 精熟地操作健康技能。 | 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。 | 1. 口頭評量
2. 紙筆評量
 | 【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。 |  |
| 第一學 期 | 第六週 | 第 2 章個人衛生與保健 | 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。3a-Ⅳ-1 精熟地操作健康技能。 | 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。 | 1. 口頭評量
2. 紙筆評量
 | 【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。 |  |
| 第一學 期 | 第七週 | 第 2 章個人衛生與保健 | 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。3a-Ⅳ-1 精熟地操作健康技能。 | 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。 | 1. 口頭評量
2. 紙筆評量
 | 【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。 |  |
| 第一學 期 | 第八週 | 第 2 章個人衛生與保健 | 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。3a-Ⅳ-1 精熟地操作健康技能。 | 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。 | 1. 口頭評量
2. 紙筆評量
 | 【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。 |  |
| 第一學 期 | 第九週 | 第 3 章我的青春檔案 | 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。 | 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. 口頭評量
2. 紙筆評量
 | 【性別平等教育】 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 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-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | 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-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 |  | 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。 |  |
| 第一學 期 | 第十週 | 第 3 章我的青春檔案 | 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。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-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | Db-Ⅳ-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。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-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 | 1. 口頭評量
2. 紙筆評量
 | 【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。 |  |
| 第一學 期 | 第十 一週 | 第 3 章我的青春檔案 | 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。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-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | Db-Ⅳ-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。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-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 | 1. 口頭評量
2. 紙筆評量
 | 【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。 |  |
| 第一學 期 | 第十 二週 | 第 3 章我的青春檔案 | 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。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-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | Db-Ⅳ-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。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-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 | 1. 口頭評量
2. 紙筆評量
 | 【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。 |  |
| 第一學 期 | 第十 三週 | 第 4 章活出青春的光彩 | 1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 | Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。 | 1. 口頭評量
2. 紙筆評量
 | 【生涯規劃教育】 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。3b-Ⅳ-1 熟悉各種自我調適技能。 |  |  | 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 |  |
| 第一學 期 | 第十 四週 | 第 4 章活出青春的光彩 | 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。3b-Ⅳ-1 熟悉各種自我調適技能。 | Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。 | 1. 口頭評量
2. 紙筆評量
 | 【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 |  |
| 第一學 期 | 第十 五週 | 第 1 章環境安全搜查線 | 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。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。 | 1. 口頭評量
2. 紙筆評量
 | 【安全教育】安 J1 理解安全教育的意義。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。【防災教育】防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。 |  |
| 第一學 期 | 第十 六週 | 第 1 章環境安全搜查線 | 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。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。 | 1. 口頭評量
2. 紙筆評量
 | 【安全教育】安 J1 理解安全教育的意義。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。【防災教育】防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。 |  |
| 第一學 期 | 第十 七週 | 第 1 章環境安全搜查線 | 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。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。 | 1. 口頭評量
2. 紙筆評量
 | 【安全教育】安 J1 理解安全教育的意義。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。【防災教育】防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第一學 期 | 第十 八週 | 第 2 章營造安全好環境 | 1b-Ⅳ-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。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。 | Ba-Ⅳ-4 社區環境安全的行動策略。Fb-Ⅳ-3 保護性的健康行為。 Ba-Ⅳ-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 | 1. 口頭評量
2. 紙筆評量
 | 【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。【防災教育】防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。 |  |
| 第一學 期 | 第十 九週 | 第 2 章營造安全好環境 | 1b-Ⅳ-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。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。 | Ba-Ⅳ-4 社區環境安全的行動策略。Fb-Ⅳ-3 保護性的健康行為。 Ba-Ⅳ-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 | 1. 口頭評量
2. 紙筆評量
 | 【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。【防災教育】防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。 |  |
| 第一學 期 | 第廿週 | 第 2 章營造安全好環境 | 1b-Ⅳ-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。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。 | Ba-Ⅳ-4 社區環境安全的行動策略。Fb-Ⅳ-3 保護性的健康行為。 Ba-Ⅳ-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 | 1. 口頭評量
2. 紙筆評量
 | 【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。【防災教育】防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。 |  |
| 第一學 期 | 第廿 一週 | 複習第 1 單元 | 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。 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-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。3a-Ⅳ-1 精熟地操作健康技能。 | Aa-Ⅳ-1 生長發育的自我評估與因應策略。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。 | 1. 口頭評量
2. 紙筆評量
 | 【人權教育】人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。【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 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。【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 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-1 熟悉各種自我調適技能。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。 | Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 |  | 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 |  |
| 第一學 期 | 第廿 二週 | 複習第 2 單元【評量週】 | 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-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。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。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-3 熟悉大部份的決策與批判技能。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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 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。Fb-Ⅳ-3 保護性的健康行為。 | 1. 段考
 | 【安全教育】安 J1 理解安全教育的意義。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。【防災教育】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。 |  |
| 教學設施設備需求 | 1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。2.各單元之學習單。 |
| 備 註 |  |