**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：801、802、804、805**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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-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。  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 | | 第三冊健康  　　第一單元第一章以身體自主權開始，引導學生思考合宜的身體界線。第二章從好感、交往、分手與親密界線等面向，透過問題討論與思考、以及生活技能的學習，以因應未來可能面對的感情議題。第三章則是提出情感中可能潛藏的危機，教導學生辨識各種可能的危險，並尋求自保的方式，最後以避免成為他人危險情人做結。第二單元希望讓學生有能力為自己選購安全的飲食，同時也將探討現在社會流行的食品，並學習如何聰明的消費。同時將擴大「人與食物」的視野，增加從生態的觀點，討論人們如何成為健康飲食消費者。第三單元將引導學生認識毒品的真相，學習面對毒品的誘惑時，該如何自我肯定做出正確決定，並採取拒絕與保護的行動措施，幫助學生從中了解很多事情可以嘗試，但危害身心健康的誘惑，禁不起一次的試探，大家應該為自己鋪設一條自信，以及安全的成長之路，以迎向青春無悔的幸福人生。 | | | | | | | |
| 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 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | | 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.口頭評量  2.紙筆評量 | 【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 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。  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。 |  |
| 第一學期 | 第二週 | 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 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | | 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.口頭評量  2.紙筆評量 | 【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 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。  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。 |  |
| 第一學期 | 第三週 | 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 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | | 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.口頭評量  2.紙筆評量 | 【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 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。  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。 |  |
| 第一學期 | 第四週 | 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.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 | 第五週 | 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.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 | 第六週 | 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.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 | 第七週 | 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.口頭評量  2.紙筆評量 | 【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。 |  |
| 第一學期 | 第八週 | 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.口頭評量  2.紙筆評量 | 【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。 |  |
| 第一學期 | 第九週 | 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。  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。 | | 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。 | | 1.口頭評量  2.紙筆評量 | 【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  自然科學 |
| 第一學期 | 第十週 | 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。  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。 | | 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。 | | 1.口頭評量  2.紙筆評量 | 【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  自然科學 |
| 第一學期 | 第十一週 | 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。  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。 | | 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。 | | 1.口頭評量  2.紙筆評量 | 【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  自然科學 |
| 第一學期 | 第十二週 | 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.口頭評量  2.紙筆評量 | 【家庭教育】  家J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 | 自然科學 |
| 第一學期 | 第十三週 | 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.口頭評量  2.紙筆評量 | 【家庭教育】  家J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 | 自然科學 |
| 第一學期 | 第十四週 | 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.口頭評量  2.紙筆評量 | 【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  自然科學  科技 |
| 第一學期 | 第十五週 | 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.口頭評量  2.紙筆評量 | 【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  自然科學  科技 |
| 第一學期 | 第十六週 | 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。  4b-Ⅳ-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | | 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.口頭評量  2.紙筆評量 | 【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 |
| 第一學期 | 第十七週 | 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。  4b-Ⅳ-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | | 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.口頭評量  2.紙筆評量 | 【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 |
| 第一學期 | 第十八週 | 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。  4b-Ⅳ-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | | 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.口頭評量  2.紙筆評量 | 【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 |
| 第一學期 | 第十九週 | 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.口頭評量  2.紙筆評量 | 【生涯規劃教育】  涯J6 建立對於未來生涯的願景。 |  |
| 第一學期 | 第廿週 | 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.口頭評量  2.紙筆評量 | 【生涯規劃教育】  涯J6 建立對於未來生涯的願景。 |  |
| 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-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。  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。  2a-Ⅳ-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。  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-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。  4b-Ⅳ-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | | 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。  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.口頭評量  2.紙筆評量 | 【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。  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。  【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。  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。 |  |
| 第一學期 | 第廿二週 | 複習第2、3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-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。  2a-Ⅳ-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。  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。  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。  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。  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。 | | Aa-Ⅳ-1 生長發育的自我評估與因應策略。  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。  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。  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.段考 | 【家庭教育】  家J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。  【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。  【生涯規劃教育】  涯J6 建立對於未來生涯的願景。 | 綜合活動  社會  自然科學  科技 |
| 教學設施  設備需求 | | 1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片及影音檔。2.學習活動單。 | | | | | | | |
| 備   註 | |  | | | | | | | |