**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：903、904、905**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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-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 | | 第五冊健康  　　第一單元將帶領學生覺察體型的價值觀及影響因素，先建立適宜的體型價值觀，再進一步從健康數據及生活型態探討體位與健康的關係，了解健康體位對健康的重要性，最後學會如何進行健康體位自主管理，建立健康的生活型態。第二單元透過故事情境，讓學生學會覺察自我真正的健康需求，認識選購食品須知，懂得查證產品相關資訊，不盲目跟從，對自己的身體負責，為健康做把關。第三單元認識情緒與壓力，學習管理、調適，與之和諧共處，在生活覺察異常行為出現時，能試著換位思考，關心及理解對方感受，一起健康快樂的生活。 | | | | | | | |
| 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章鏡中自我大不同 | 1a-Ⅳ-2 分析個人與群體健康的影響因素。  1b-Ⅳ-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。  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。 | | 1.口頭評量  2.紙筆評量 | 【生命教育】  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。 |  |
| 第一學期 | 第二週 | 第1章鏡中自我大不同 | 1a-Ⅳ-2 分析個人與群體健康的影響因素。  1b-Ⅳ-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。  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。 | | 1.口頭評量  2.紙筆評量 | 【生命教育】  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。 |  |
| 第一學期 | 第三週 | 第1章鏡中自我大不同 | 1a-Ⅳ-2 分析個人與群體健康的影響因素。  1b-Ⅳ-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。  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。 | | 1.口頭評量  2.紙筆評量 | 【生命教育】  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。 |  |
| 第一學期 | 第四週 | 第2章身體數字大解密 | 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。  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-1 生長發育的自我評估與因應策略。  Ea-Ⅳ-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 | | 1.口頭評量  2.紙筆評量 | 【生涯規劃教育】  涯J12 發展及評估生涯決定的策略。 |  |
| 第一學期 | 第五週 | 第2章身體數字大解密 | 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。  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-1 生長發育的自我評估與因應策略。  Ea-Ⅳ-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 | | 1.口頭評量  2.紙筆評量 | 【生涯規劃教育】  涯J12 發展及評估生涯決定的策略。 |  |
| 第一學期 | 第六週 | 第3章成為更好的自己 | 1a-Ⅳ-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。  1b-Ⅳ-4 提出健康自主管理的行動策略。  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-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。 | | 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。  Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。  Fb-Ⅳ-1 全人健康概念與健康生活型態。 | | 1.口頭評量  2.紙筆評量 | 【生涯規劃教育】  涯J13 培養生涯規劃及執行的能力。 |  |
| 第一學期 | 第七週 | 第3章成為更好的自己 | 1a-Ⅳ-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。  1b-Ⅳ-4 提出健康自主管理的行動策略。  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-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。 | | 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。  Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。  Fb-Ⅳ-1 全人健康概念與健康生活型態。 | | 1.口頭評量  2.紙筆評量 | 【生涯規劃教育】  涯J13 培養生涯規劃及執行的能力。 |  |
| 第一學期 | 第八週 | 第3章成為更好的自己 | 1a-Ⅳ-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。  1b-Ⅳ-4 提出健康自主管理的行動策略。  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-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。 | | 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。  Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。  Fb-Ⅳ-1 全人健康概念與健康生活型態。 | | 1.口頭評量  2.紙筆評量 | 【生涯規劃教育】  涯J13 培養生涯規劃及執行的能力。 |  |
| 第一學期 | 第九週 | 第1章健康飲食趨勢 | 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。  2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 | | Ea-Ⅳ-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。  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。 | | 1.口頭評量  2.紙筆評量 | 【閱讀素養教育】  閱J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 |  |
| 第一學期 | 第十週 | 第1章健康飲食趨勢 | 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。  2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 | | Ea-Ⅳ-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。  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。 | | 1.口頭評量  2.紙筆評量 | 【閱讀素養教育】  閱J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 |  |
| 第一學期 | 第十一週 | 第2章「食」事求「識」 | 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。  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。 | | Aa-Ⅳ-1 生長發育的自我評估與因應策略。  Eb-Ⅳ-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。  Eb-Ⅳ-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。  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。 | | 1.口頭評量  2.紙筆評量 | 【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。  【閱讀素養教育】  閱J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 |  |
| 第一學期 | 第十二週 | 第2章「食」事求「識」 | 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。  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。 | | Aa-Ⅳ-1 生長發育的自我評估與因應策略。  Eb-Ⅳ-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。  Eb-Ⅳ-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。  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。 | | 1.口頭評量  2.紙筆評量 | 【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。  【閱讀素養教育】  閱J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 |  |
| 第一學期 | 第十三週 | 第2章「食」事求「識」 | 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。  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。 | | Aa-Ⅳ-1 生長發育的自我評估與因應策略。  Eb-Ⅳ-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。  Eb-Ⅳ-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。  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。 | | 1.口頭評量  2.紙筆評量 | 【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。  【閱讀素養教育】  閱J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 |  |
| 第一學期 | 第十四週 | 第1章與情緒過招 | 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-1 熟悉各種自我調適技能。  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-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 | | 1.口頭評量  2.紙筆評量 | 【生命教育】  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。 | 綜合活動 |
| 第一學期 | 第十五週 | 第1章與情緒過招 | 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-1 熟悉各種自我調適技能。  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-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 | | 1.口頭評量  2.紙筆評量 | 【生命教育】  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。 | 綜合活動 |
| 第一學期 | 第十六週 | 第2章與壓力同行 | 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-1 熟悉各種自我調適技能。  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-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 | | 1.口頭評量  2.紙筆評量 | 【生命教育】  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。 | 綜合活動 |
| 第一學期 | 第十七週 | 第2章與壓力同行 | 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-1 熟悉各種自我調適技能。  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-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 | | 1.口頭評量  2.紙筆評量 | 【生命教育】  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。 | 綜合活動 |
| 第一學期 | 第十八週 | 第3章身心健康不迷惘 | 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。  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-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。 | | 1.口頭評量  2.紙筆評量 | 【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。 | 綜合活動 |
| 第一學期 | 第十九週 | 第3章身心健康不迷惘 | 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。  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-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。 | | 1.口頭評量  2.紙筆評量 | 【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。 | 綜合活動 |
| 第一學期 | 第廿週 | 第3章身心健康不迷惘 | 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。  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-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。 | | 1.口頭評量  2.紙筆評量 | 【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。 | 綜合活動 |
| 第一學期 | 第廿一週 | 複習第1單元 | 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-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。  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。  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。  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。 | | Aa-Ⅳ-1 生長發育的自我評估與因應策略。  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。  Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。  Fb-Ⅳ-1 全人健康概念與健康生活型態。 | | 1.口頭評量  2.紙筆評量 | 【生命教育】  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。  【生涯規劃教育】  涯J12 發展及評估生涯決定的策略。  涯J13 培養生涯規劃及執行的能力。 |  |
| 第一學期 | 第廿二週 | 複習第2、3單元  【評量週】 | 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。  2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。  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。 | | Aa-Ⅳ-1 生長發育的自我評估與因應策略。  Ea-Ⅳ-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。  Eb-Ⅳ-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。  Eb-Ⅳ-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。  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。 | | 1.段考 | 【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。  【閱讀素養教育】  閱J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。  【生命教育】  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。  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 |
| 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。3.各項活動所需之相關道具 | | | | | | | |
| 備   註 | |  | | | | | | | |