

臺北市南門國民中學112學年度領域/科目課程計畫

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:康軒版 自編教材 (經課發會通過)			節數	每週1節	
領域核心素養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>					
課程目標	<p>一、培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。</p> <p>二、養成規律運動與健康生活的習慣。</p> <p>三、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。</p> <p>四、培養獨立生活的自我照護能力。</p> <p>五、培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。</p> <p>六、建構運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。</p> <p>七、培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。</p> <p>八、培養良好人際關係與團隊合作精神。</p> <p>九、發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。</p>					
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1-4週 1-1 健康人生開步走	1a- -1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b- -2:樂於實踐健康促進的生活型態。 4a- -2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Aa- -1:生長發育的自我評估與因應策略。 Da- -2:身體各系統、器官的構造與功能。 Fa- -3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.課堂觀察 2.口頭評量：問答、討論、報告 3.紙筆評量：學習單、紀錄、筆試	【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5-11週 1-2 個人衛生與保健 與【第一次期中評量】	1b- -2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a- -2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a- -1:精熟地操作健康技能。	Da- -1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da- -2:身體各系統、器官的構造與功能。 Da- -3:視力、口腔保健策略與相關疾病。	1.課堂觀察 2.口頭評量：問答、討論、報告 3.紙筆評量：學習單、紀錄、	【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。	

					筆試		
	第12-17週	1-3 我的青春檔案 (第二次期中評量)	1b- -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- -2:樂於實踐健康促進的生活型態。 3a- -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- -1:運用適切的健康資訊、產品與服務,擬定健康行動策略。	Db- -1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da- -4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db- -2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1.課堂觀察 2.口頭評量:問答、討論、報告 3.紙筆評量:學習單、紀錄、筆試	【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18-19週	2-1 環境安全搜查線	1a- -3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a- -2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b- -3:熟悉大部份的決策與批判技能。 4a- -1:運用適切的健康資訊、產品與服務,擬定健康行動策略。	Ba- -1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba- -2:居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1.課堂觀察 2.口頭評量:問答、討論、報告 3.紙筆評量:學習單、紀錄、筆試	【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20-21週	2-2 營造安全好環境 與【期末評量】	1b- -1:分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b- -1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3a- -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- -3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ba- -4:社區環境安全的行動策略。 Fb- -3:保護性的健康行為。 Ba- -1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	1.課堂觀察 2.口頭評量:問答、討論、報告 3.紙筆評量:學習單、紀錄、筆試	【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 二 學 期	第1-6週	2-1 菸害現形記	Bb- -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- -4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	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-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。 3b- -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- -1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	1.課堂觀察 2.口頭評量:問答、討論、報告 3.紙筆評量:學習單、紀錄、筆試	【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。	
	第7-11週	2-2 克癮制勝 與【第一次期中評量】	Bb- -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- -4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	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-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。	1.課堂觀察 2.口頭評量:問答、討論、報告	【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。	

			3b- -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- -1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	3.紙筆評量: 學習單、 紀錄、 筆試		
第12-16週	1-1 傳染病的世界 (第二次期中評量)	Fb- -3:保護性的健康行為。 Fb- -4:新興傳染病與慢性病的防治策略。	1a- -2:分析個人與群體健康的影響因素。 2a- -1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a- -2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a- -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- -2:自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省修正。	1.課堂觀察 2.口頭評量: 問答、 討論、 報告 3.紙筆評量: 學習單、 紀錄、 筆試	【環境教育】 環 J1:了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J4:了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。	
第17-19週	1-2 醫藥保衛戰 與	Bb- IV-1:正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb- IV-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Fb- IV-3:保護性的健康行為。 Fb- IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1a- IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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:熟悉大部分的決策與批判技能。 4a- IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。	1.課堂觀察 2.口頭評量: 問答、 討論、 報告 3.紙筆評量: 學習單、 紀錄、 筆試	【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。	
第20週	3-1 健康家庭加加油 3-2 人際關係停看聽 【期末評量】	Fa- -2:家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa- -3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1a- -2:分析個人與群體健康的影響因素。 2b- -1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b- IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 3b- -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- -2:自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省修正。	1.課堂觀察 2.口頭評量: 問答、 討論、 報告 3.紙筆評量: 學習單、 紀錄、 筆試	【家庭教育】 家 J3:了解人際交往、親密關係的發展,以及溝通與衝突處理。 家 J5:了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。	
教學設施 設備需求	1.電腦及相關播放設備。 2.器官模型、牙線、牙菌斑顯示劑、模擬酒醉眼鏡。					
備註						