

## 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	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會( <input type="checkbox"/> 歷史 <input type="checkbox"/> 地理 <input type="checkbox"/> 公民與社會) <input type="checkbox"/> 自然科學( <input type="checkbox"/> 理化 <input type="checkbox"/> 生物 <input type="checkbox"/> 地球科學) <input type="checkbox"/> 藝術( <input type="checkbox"/> 音樂 <input type="checkbox"/> 視覺藝術 <input type="checkbox"/> 表演藝術) <input type="checkbox"/> 綜合活動( <input type="checkbox"/> 家政 <input type="checkbox"/> 童軍 <input type="checkbox"/> 輔導) <input type="checkbox"/> 科技( <input type="checkbox"/> 資訊科技 <input type="checkbox"/> 生活科技) 健康與體育( 健康教育 <input type="checkbox"/> 體育)						
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級 上學期 下學期						
教材版本	選用教科書:康軒版 <input type="checkbox"/> 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	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。 二、養成規律運動與健康生活的習慣。 三、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。 四、培養獨立生活的自我照護能力。 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。 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。 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。 八、培養良好人際關係與團隊合作精神。 九、發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。						
學習進度	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	
週次		學習表現	學習內容				
第一學期	第1-3週	1-1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.課堂觀察 2.口頭評量：問答、討論、報告 3.紙筆評量：學習單、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4-6週	1-2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.課堂觀察 2.口頭評量：問答、討論、報告 3.紙筆評量：學習單、筆試			
第7-8週	1-3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.課堂觀察 2.口頭評量：問答、討論、報告 3.紙筆評量：學習單、筆試	【生涯規畫教育】 涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。		
第9-11週	2-1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.課堂觀察 2.口頭評量：問答、討論、報告 3.紙筆評量：學習單、筆試	【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12-14週	2-2「食」事求「識」與【期中評量】	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.課堂觀察 2.口頭評量：問答、討論、報告 3.紙筆評量：學習單、筆試	【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15-16週	3-1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.課堂觀察 2.口頭評量：問答、討論、報告 3.紙筆評量：學習單、筆試	【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17-19週	3-2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.課堂觀察 2.口頭評量：問答、討論、報告 3.紙筆評量：學習單、筆試	【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20-21週	3-3身心健康不迷惘與【期末評量】	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.課堂觀察 2.口頭評量：問答、討論、報告 3.紙筆評量：學習單、筆試		
第二學期	第1-3週	1-1青春「性」福頌	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。	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-6:青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。 Db-IV-7:健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。	1.課堂觀察 2.口頭評量：問答、討論、報告 3.紙筆評量：學習單、筆試	【性別平等教育】 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。	
	第4-6週	1-2性病防護網	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。 4b-IV-3:公開進行健康倡導，展現對他人促進健康或行為的影響力。	Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1.課堂觀察 2.口頭評量：問答、討論、報告 3.紙筆評量：學習單、筆試	【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。	
	第7-9週	2-1全民總動員與【定期評量】	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- -3:熟悉大部份的「決策與批判」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。	Ca- -1:健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca- -2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ea- -3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1.課堂觀察 2.口頭評量：問答、討論、報告 3.紙筆評量：學習單、筆試	【國際教育】 國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。 國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 【環境教育】 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。 環 J8:了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。	
	第10-12週	2-2做個有型的地球人	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 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。	Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ca-IV-3:環保永續為基礎的綠色生活型態。 Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1.課堂觀察 2.口頭評量：問答、討論、報告 3.紙筆評量：學習單、筆試	【國際教育】 國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。 國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 【環境教育】 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。 環 J6:了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議	

					題。 環 J15:認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。	
第13-15週	3-1健康我最型	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。 2a- -2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	Da- -4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb- -3:保護性的健康行為。	1.課堂觀察 2.口頭評量：問答、討論、報告 3.紙筆評量：學習單、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16-17週	3-2朗朗健康路	1a- -4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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- -3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Aa- -2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Fb- -1:全人健康概念與健康生活型態。	1.課堂觀察 2.口頭評量：問答、討論、報告 3.紙筆評量：學習單、筆試	【生涯規劃教育】 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。	
第18週	整學期課程內容複習	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- -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-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。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。 3b- -3:熟悉大部份的「決策與批判」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。 4a- -3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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- -2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Ca- -1:健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca- -2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ca-IV-3:環保永續為基礎的綠色生活型態。 Da- -4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Fb- -1:全人健康概念與健康生活型態。 Fb- -3:保護性的健康行為。	1.課堂觀察 2.口頭評量：問答、討論、報告 3.紙筆評量：學習單、筆試		
教學設施 設備需求	1.電腦及相關播放設備。 2.體脂計、皮尺。					
備 註						