

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	學期內每週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、培養具備健康生活的知識、態度與技能，增進健康生活的素養。</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1-3週	2-1章飲食源頭探索趣	1a- -3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a- -3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Ea- -1:飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb- -2:健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb- -3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。	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	
	第4-6週	2-2安全衛生飲食樂	1a- -3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b- -2:樂於實踐健康促進的生活型態。 4a- -3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ea- -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.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	2-3食品安全行動派	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。 3b- -4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康	Eb- -2:健康消費行動方案與相關法規、 組織。 Eb- -3:健康消費問題的解決策略與社會 關懷。	1.課堂觀察 2.口頭評量： 問答、討論、報告 3.紙筆評量：	

			問題。 4b- -1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。		學習單、筆試		
	第9-11週	3-1致命的迷幻世界	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- -2:熟悉各種人際溝通互動技能。 4b- -2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 4b- -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- -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- -5:拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	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	【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。	
	第12-14週	3-2成為毒害絕緣體與【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。 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。	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。	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15-16週	1-1飛揚青春擁抱愛	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。 4b- -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。	Db- -3:多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db- -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- -6:青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	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 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 J7:解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【人權教育】 人 J2:關懷國內人權議題,提出一個符合正義的社會藍圖,並進行社會改進與行動。 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17-18週	1-2青春愛的練習曲	1a- -2:分析個人與群體健康的影響因素。 1a- -3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。 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。	Db- -4:愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db- -6:青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	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 J1:接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 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19-21週	1-3青春變奏曲與【期末評量】	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。 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。	Db- -4:愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db- -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。	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 J5:辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態,運用資源解決問題。	
第二學期	第1-3週	1-1美妙的生命	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。 2a- -3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Aa- -2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Db- -1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Fb- -5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	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4-6週	1-2生命的軌跡	1a- -1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a- -4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b- -1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b- -3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b- -3:熟悉大部份的決策與批判技能。	Aa- -2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。	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7-9週	2-1健康人生,少糖少癌	1a- -2:分析個人與群體健康的影響因素。 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	Fb- -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。 Fb- -4:新興傳染病與慢性病的防治策	1.課堂觀察 2.口頭評量:問答、討論、報告	【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、	

		技能。 4a- -3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	略。	3.紙筆評量： 學習單、筆試	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10-13週	2-2 小心謹「腎」， 「慢」不經「心」 與	1a- -2:分析個人與群體健康的影響因素。 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- -3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da- -2:身體各系統、器官的構造與功能。 Fb- -4:新興傳染病與慢性病的防治策略。	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14-15週	2-3「慢慢」長路不孤單【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- -1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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- -2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Fb- -4:新興傳染病與慢性病的防治策略。	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 J3:反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 生 J7:面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。	
第16-17週	3-1安全百分百	1b- -2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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- -3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b- -3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a- -1:精熟地操作健康技能。	Ba- -3:緊急情境處理與止血、包紮、 CPR、復甦姿勢急救技術。	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 4.技能評量	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。	
第18-20週	3-2急救一瞬間 與【期末評量】	1b- -2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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- -3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b- -3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a- -1:精熟地操作健康技能。	Ba- -3:緊急情境處理與止血、包紮、 CPR、復甦姿勢急救技術。	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 4.技能評量	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的 操作。	
教學設施 設備需求	1.電腦及相關播放設備。 2.急救教具：繃帶、三角巾、急救箱、CPR 模型、AED 模擬訓練機。					
備 註						