

# 臺北市南門國民中學113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)<br>□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)<br>■健康與體育(■健康教育□體育)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                          |                                                                                  |                                               |                                               |                |
| 實施年級       |        | ■7年級 □8年級 □9年級<br>■上學期 ■下學期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                          |                                                                                  |                                               |                                               |                |
| 教材版本       |        | ■選用教科書:康軒版<br>□自編教材 (經課發會通過)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                          | 節數                                                                               | 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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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       |        | 學生將探討健康的概念及其內涵，學習採取正確的自我照護措施。此外，他們將了解青春期的身心變化的需求，並學會有效調適和管理這些變化。學生還將研究事故傷害的成因及其對健康的衝擊和風險，並學習使用健康技能來降低事故傷害發生的可能性。學生將學習各種傳染病的病原體、傳播途徑、症狀及預防方法，提升對健康風險的認識和應對能力。他們也將了解健保制度的意義，以及在醫療消費中應注意的權利和義務。此外，學生將深入探討成癮物質（如菸、酒、檳榔）對身心健康的多方面衝擊，並培養面對相關訊息和觀點時的批判性思維，以做出有利於健康的決策和表達拒絕的能力。最後，他們將學習建立正確的人際交往觀念，理性處理衝突，並建立良好的 <span>人際互動模式</span> ，這些對於整體健康和幸福感都至關重要。                                                                                                                                                                                                |                                                                                          |                                                                                  |                                               |                                               |                |
| 學習進度<br>週次 |        | 單元/主題名稱                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 學習重點                                                                                     |                                                                                  | 評量方法                                          | 議題融入<br>實質內涵                                  | 跨領域/科<br>目協同教學 |
|            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 學習表現                                                                                     | 學習內容                                                                             |                                               |                                               |                |
| 第一學期       | 第1-4週  | 1-1<br>健康人生開步走                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。<br>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。<br>Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。<br>Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 1.課堂觀察<br>2.口頭評量：問答、討論、報告<br>3.紙筆評量：學習單、紀錄、筆試 | 【人權教育】<br>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<br>個人衛生與保健<br>第一次評量                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3a-IV-1:精熟地操作健康技能。        | Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。<br>Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。<br>Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。  | 1.課堂觀察<br>2.口頭評量：問答、討論、報告                     | 【性別平等教育】<br>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。 |                |

|            |         |                           |                                                                                                                                                      |                                                                                                                   |                                                                       |                                                                                                                                                                         |  |
|------------|---------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|            |         |                           |                                                                                                                                                      |                                                                                                                   | 3.紙筆評量：<br>學習單、<br>紀錄、<br>筆試                                          |                                                                                                                                                                         |  |
|            | 第12-17週 | 1-3<br>我的青春檔案<br>第二次評量    | 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<br>活技能。<br>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。<br>3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康<br>技能。<br>4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策<br>略。 | Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷<br>孕生理、優生保健。<br>Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的<br>維持與實踐策略。<br>Db-IV-2:青春期身心變化的調適與性衝動健<br>康因應的策略。 | 1.課堂觀察<br>2.口頭評量：<br>問答、<br>討論、<br>報告<br>3.紙筆評量：<br>學習單、<br>紀錄、<br>筆試 | 【性別平等教育】<br>性 J11:去除性別刻板<br>與性別偏見的情感<br>表達與溝通，具備<br>與他人平等互動的<br>能力。                                                                                                     |  |
|            | 第18-19週 | 2-1<br>環境安全搜查線            | 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。<br>4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策<br>略。                    | Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的<br>評估方法。<br>Ba-IV-2:居家、學校及社區安全的防護守則<br>與相關法令。                                             | 1.課堂觀察<br>2.口頭評量：<br>問答、<br>討論、<br>報告<br>3.紙筆評量：<br>學習單、<br>紀錄、<br>筆試 | 【安全教育】<br>安 J1:理解安全教育的<br>意義。<br>安 J2:判斷常見的事<br>故傷害。<br>安 J3:了解日常生活<br>容易發生事故的原<br>因。<br>安 J4:探討日常生活<br>發生事故的影響因<br>素。<br>【防災教育】<br>防 J9:了解校園及住<br>家內各項避難器具<br>的正確使用方式。 |  |
|            | 第20-22週 | 2-2<br>營造安全好環境<br>與【期末評量】 | 1b-IV-1:分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。<br>2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康<br>技能。<br>4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。                  | Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。<br>Fb-IV-3:保護性的健康行為。<br>Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的<br>評估方法。                                     | 1.課堂觀察<br>2.口頭評量：<br>問答、<br>討論、<br>報告<br>3.紙筆評量：<br>學習單、<br>紀錄、<br>筆試 | 【安全教育】<br>安 J2:判斷常見的事<br>故傷害。<br>安 J3:了解日常生活<br>容易發生事故的原<br>因。<br>安 J4:探討日常生活<br>發生事故的影響因<br>素。<br>【防災教育】<br>防 J8:繪製社區防災<br>地圖並參與社區防<br>災演練。                            |  |
| 學習進度<br>週次 | 單元/主題名稱 | 學習重點                      |                                                                                                                                                      |                                                                                                                   | 評量方法                                                                  |                                                                                                                                                                         |  |
|            |         | 學習表現                      |                                                                                                                                                      | 學習內容                                                                                                              |                                                                       |                                                                                                                                                                         |  |

|      |         |                       |                                                                                                                 |                                                                                                                                                               |                                               |                                                                         |  |
|------|---------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--|
| 第二學期 | 第1-4週   | 1-1<br>傳染病的世界         | Fb-IV-3:保護性的健康行為。<br>Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。                                                                    | 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。<br>2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3a-IV-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。<br>4a-IV-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<br>2.口頭評量：問答、討論、報告<br>3.紙筆評量：學習單、紀錄、筆試 | 【環境教育】<br>環 J1:了解生物多樣性及環境承載力的重要性。<br>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5-8週   | 1-2<br>醫藥保衛戰<br>第一次評量 | Bb-IV-1:正確購買與使用藥品的行動策略。<br>Bb-IV-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。<br>Fb-IV-3:保護性的健康行為。<br>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。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。<br>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<br>2.口頭評量：問答、討論、報告<br>3.紙筆評量：學習單、紀錄、筆試 | 【生命教育】<br>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9-12週  | 2-1<br>菸害現形記          | 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。<br>Bb-IV-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。<br>2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。<br>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。<br>4b-IV-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<br>2.口頭評量：問答、討論、報告<br>3.紙筆評量：學習單、紀錄、筆試 | 【法治教育】<br>法 J3:認識法律之意義與制定。                                              |  |
|      | 第13-16週 | 2-2<br>克癮制勝<br>第二次評量  | 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。<br>Bb-IV-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。<br>2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。<br>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。<br>4b-IV-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<br>2.口頭評量：問答、討論、報告<br>3.紙筆評量：學習單、紀錄、筆試 | 【法治教育】<br>法 J3:認識法律之意義與制定。                                              |  |
|      | 第17-18週 | 3-1<br>健康家庭加加油        | Fa-IV-2:家庭衝突的協調與解決技巧。<br>Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。                                                             | 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。<br>2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。<br>3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生                                                      | 1.課堂觀察<br>2.口頭評量：問答、討論、報告                     | 【家庭教育】<br>家 J3:了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。                                |  |

|              |         |                                          |                            |                                                                                                                                                                                           |                                                                       |                                                         |  |
|--------------|---------|------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--|
|              |         |                                          |                            | 活技能，解決健康問題。<br>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。                                                                                                                                            | 3.紙筆評量：<br>學習單、<br>紀錄、<br>筆試                                          | 家 J5:了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。<br>【法治教育】<br>法 J3:認識法律之意義與制定。 |  |
|              | 第19-20週 | 3-2<br>人際關係停看聽<br>期末評量                   | Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。<br>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。<br>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。<br>4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 1.課堂觀察<br>2.口頭評量：<br>問答、<br>討論、<br>報告<br>3.紙筆評量：<br>學習單、<br>紀錄、<br>筆試 |                                                         |  |
| 教學設施<br>設備需求 |         | 1.電腦及相關播放設備。<br>2.器官模型、牙線、牙菌斑顯示劑、模擬酒醉眼鏡。 |                            |                                                                                                                                                                                           |                                                                       |                                                         |  |
| 備 註          |         |                                          |                            |                                                                                                                                                                                           |                                                                       |                                                         |  |