

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) ☐ 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: <u>康軒版</u> ☐ 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		了解媒體對體重控制的影響與迷思，並學會制定健康的體重控制策略。同時，課程將探討飲食趨勢的影響因素，幫助學生辨識並選擇適合的健康產品。此外，學生還將學習管理情緒與認識壓力，並培養自我覺察與調適的能力，以更健康的方式應對生活中的壓力。認識青少年健康與社會議題，包括青少年懷孕、性傳染病及環境保護。學生將了解青少年面對懷孕的挑戰與選擇，並認識相關法律的規範，培養慎重與負責的態度，避免性行為帶來的潛在風險。此外，課程將強調性傳染病的嚴重性及預防方法，以及人類活動和科技對環境的影響，激勵學生落實友善環境的行動與責任。整體而言，這門課程的目標在於培養學生全面的健康意識和社會責任感，使其能夠在身體健康管理、性健康及環境保護等方面做出明智的選擇與行動，促進個人和社會的健康與持續發展。					
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
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 【第一次評量】	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【第二次評量】	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20-22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-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。	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。	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。	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	【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。	

		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。		3.紙筆評量：學習單、筆試	【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-IV-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-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-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-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。 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。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。 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-IV-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-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。 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。 3b-IV-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-IV-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-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。 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。 Da-IV-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-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-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						