

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:康軒版 ☐ 自編教材 (經課發會通過)			節數	學期內每週1節(科目對開請說明，例：家政與童軍科上下學期對開)	
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		學習到如何選擇合適的食物以及營養價值，並掌握飲食衛生和安全的基本知識，以確保個人飲食的安全性。了解不同類型的食物中毒、其發生原因及預防方法，以提高對食品安全的警覺性。此外，課程也致力於教育學生對藥物濫用的認識，包括其對生理、心理和社會層面健康的潛在影響，並培養他們拒絕毒品的能力。同時，通過探討情感發展、性騷擾和性別歧視等議題，學生將學會適當的因應策略，促進個人情感 and 社會健康的發展。進一步探討生命形成過程及孕婦的身心變化，讓學生深入了解生物學方面的知識。此外，他們還將瞭解不同人生階段的身心發展重點，有助於理解個體在不同年齡段的需求和成長模式。 在健康管理方面，學生將學習到如何預防常見的慢性病，例如癌症、糖尿病、高血壓、腦中風、冠心病和腎臟病，從而提升他們的健康維護能力。此外，通過學習簡易的急救技術，如傷口照護、包紮、心肺復甦術（CPR）和自動體外心臟去顫器（AED）的使用，學生將具備應對緊急情況的基本技能，提高自我和他人的救援能力。					
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	2-1章飲食源頭探索趣	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-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。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Ea-IV-1:飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2:健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-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	【家庭教育】 家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	
	第5-7週	2-2安全衛生飲食樂 第一次評量	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ea-IV-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8-10週	2-3食品安全行動派	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。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 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-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Eb-IV-2:健康消費行動方案與相關法規、 組織。 Eb-IV-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	【家庭教育】 家 J6:覺察與實踐青 少年在家庭中的角 色責任。	
第11-13週	3-1致命的迷幻世界	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。 4b-IV-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 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。	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。 Bb-IV-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14-16週	3-2成為毒害絕緣體 第二次評量	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。	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。 Bb-IV-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17-18週	1-1飛揚青春擁抱愛	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。 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。	Db-IV-3:多元的性別特質、角色與不同性 傾向的尊重態度。 Db-IV-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-IV-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 J3:檢視家庭、學 校、職場中基於性 別刻板印象產生的 偏見與歧視。 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19-20週	1-2青春愛的練習曲	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。 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。 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。	Db-IV-4:愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-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21-22週	1-3青春變奏曲及 <u>第三次評量</u>	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。 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。	Db-IV-4:愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-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。	
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			
第二學期	第1-2週	1-1美妙的生命	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-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Fb-IV-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3-4週	1-2生命的軌跡	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。	Aa-IV-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5-6週	1-3伴生命共老	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 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、	

第7-9週	2-1健康人生，少糖少癌 第一次評量	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。 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。	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。 Fb-IV-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10-13週	2-2 小心謹「腎」，「慢」不經「心」	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。 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。	Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-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 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活技能。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Fb-IV-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-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。	Ba-IV-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		
第18-20週	3-2急救一瞬間及 <u>第三次評量</u>	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。	Ba-IV-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		
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	
-----	--