

臺北市民族實驗國民中學 111 學年度領健體域/健康教育科目課程計畫

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) ☐ 本土語文(☐ 閩南語文 ☐ 閩東語文 ☐ 客家語文 ☐ 臺灣手語 ☐ 原住民族語：_____)					
實施年級	☒ 7 年級 ☐ 8 年級 ☐ 9 年級 ☒ 上學期 ☐ 下學期（若上下學期均開設者，請均註記）					
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	1. 瞭解全人健康的定義，並了解健康真正的意涵；理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵；自己能進行的自我保健策略，並於生活中執行，持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。 2. 認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。 3. 認識眼睛與口腔的基本生理構造。了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。 4. 理解生殖器官構造、功能與保健概念；理解促進青春期健康生活的策略與資源；理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。精熟地操作生殖器官保健的健康技能，運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。 了解使用成癮物質菸、酒、檳榔對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險；面對菸、酒、檳榔的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。關注菸、酒、檳榔國內法律規範現況與未來趨勢。利用情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕菸、酒、檳榔立場。					
學習進度	單元/主題	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	名稱	學習 表現	學習 內容			

第一學期/第1學季	第1週	健康檢查					
	第2-4週	全能健康王	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。	學習態度 學習單	生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。	
	第5-6週	視力保健	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。	Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	學習態度		
	第7-8週	口腔保健	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。	Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	學習態度、實作		
	第9-10週	聽力保健	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	學習態度		
第一學期/第2學季	第1-2週	皮膚保健	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	學習態度		
	第3-5週	認識女性生殖器官、月經、乳房	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。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	學習單、口語問答	性 J1 接納自我與他人的性傾向，性別特質與性別認同。	
	第6-7週	認識男性生殖器官、夢遺、性衝動與自慰	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。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	學習單、口語問答	性 J1 接納自我與他人的性傾向，性別特質與性別認同。	
	第8-9週	菸害現形記	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。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	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。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	學習態度、學習單	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週	克癮制勝（酒）	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。	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。	學習態度	涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
教學設施 設備需求		電腦與投影設備。					

備 註	
-----	--