

臺北市民族實驗國民中學 112 學年度健體領域/健教科目課程計畫

領域/科目		<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會(<input type="checkbox"/> 歷史 <input type="checkbox"/> 地理 <input type="checkbox"/> 公民與社會) <input type="checkbox"/> 自然科學(<input type="checkbox"/> 理化 <input type="checkbox"/> 生物 <input type="checkbox"/> 地球科學) <input type="checkbox"/> 藝術(<input type="checkbox"/> 音樂 <input type="checkbox"/> 視覺藝術 <input type="checkbox"/> 表演藝術) <input type="checkbox"/> 綜合活動(<input type="checkbox"/> 家政 <input type="checkbox"/> 童軍 <input type="checkbox"/> 輔導) <input type="checkbox"/> 科技(<input type="checkbox"/> 資訊科技 <input type="checkbox"/> 生活科技) <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育(<input checked="" type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 體育) <input type="checkbox"/> 本土語文(<input type="checkbox"/> 閩南語文 <input type="checkbox"/> 閩東語文 <input type="checkbox"/> 客家語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 原住民族語：_____)					
實施年級		<input type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級 <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期					
教材版本		<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書：____ 康軒 ____ 版 <input type="checkbox"/> 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		1. 辨別欣賞、喜歡與愛。了解健康的邀約、安全的約會的方式。學習情感維持與結束的正確方式。培養情感關係中的正確態度與健康價值觀。 2. 體認維護身體自主權的重要，展現維護身體自主權的行動。分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。建立健康的性價值觀。 3. 建立正確的急救觀念與原則，並能正確操作基本繃帶包紮法、三角巾包紮法。了解常見運動傷害的處理原則。培養樂於助人的價值觀。 4. 認識性傳染病的種類與症狀並了解性傳染病的預防方式。培養關懷性傳染病患的態度。學習「健康技能-正確使用保險套」。培養堅守安全性行為的態度。 5. 了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。 6. 瞭解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。分析新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。統整與分析所有傳染病的基本預防策略，進而了解保護自己健康的方法。了解適當的健康自我管理行為，以增加預防各類傳染病的能力。					
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2-5週	愛情先修班	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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。	1. 態度評量 2. 分組報告評量 3. 實作評量	人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權益。	
	第6週	青春愛的練習曲	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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀	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. 態度評量 2. 學習單評量	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	

			點與立場。			力。	
	第 7-8 週	真愛守門員	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Db-IV-2 青春期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明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1. 分組報告評量	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 9-10 週	看不見的地雷	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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	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. 態度評量 2. 學習單評量	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。 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。	
第一學期/第 2 學季	第 1-2 週	簡易急救&出血點止血法	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1. 實作評量	安 J11 學習創傷救護技能。	
	第 3-4 週	繃帶&三角巾包紮法	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。				
	第 5 週	搬運法	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。				
	第 6-7 週	CPR 急救教學	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。				
	第 8-10 週	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。				Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 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。
第二學期/第 3 學季	第 1-10 週	生態實驗創新課程「蟾蜍好鄰居」					

第二學期/第4學季	第 1-2 週	性病教戰手冊	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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1. 態度評量 2. 學習單評量		
	第 3-4 週	青春性事—避孕	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 態度評量		
	第 5-6 週	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. 態度評量 2. 學習單評量	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。 人 J9 認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。	
	第 7-8 週	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。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1. 態度評量 2. 學習單評量 3. 分組討論評量	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 9-10 週	傳染病的世界	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 態度評量 2. 作品評量		
教學設施設備需求	電腦與投影設備。						
備註							