

臺北市民族實驗國民中學 113 學年度健體領域/健教科目課程計畫

領域/科目		☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 本土語文 ☐ 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（若上下學期均開設者，請均註記）					
教材版本		☒ 選用教科書： <u> 南一 </u> 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. 能夠了解何謂健康體型，對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準並了解體型不良對健康造成的影響。了解如何達到健康體型並能訂定出自己的健康體管理計畫。 2. 了解家庭的不同功能並認識促進家庭關係的方法，參與增進家庭關係的活動。了解發生衝突的解決方法並認識家庭暴力及處理方式。 3. 了解網路交友與一般交友的差異；了解網路交友的安全注意事項；認識網友見面的安全守則；體認網友見面時自我保護的重要性。 4. 評估與思考壓力帶來的健康問題。認識與善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健康問題。持續地執行調適壓力、促進心理健康的方法。 5. 評估與思考情緒的影響與相關問題。認識與善用情緒調適技能，以解決與預防生活中健康問題。持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。 6. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。能學習蒐集資訊進而關心本土和國際環保議題，以及分析其問題的影響和改進之道。 7. 能認識職業在人類生涯發展的意義及重要性。理解不同職業會產生不同的健康風險與危機，並能學會關心自己與他人的職業安全與疾病。了解職業環境常見的事故傷害與職業病，並能提出對應的健康促進與疾病預防方法。					
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			
第一學季	第 1-10 週	生態實驗創新課程「莫內小農場」					
第二學季	第 1-2 週	體型面面觀	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	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。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1．學習單評量 態度評量	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。	

第三學季	第 3-5 週	體位觀測站	2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1・態度評量 實作評量	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。	
	第 6-7 週	健康體位管理	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1・態度評量 2・實作評量		
	第 8-10 週	活動與熱量	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	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。	1・學習單評量		
	第 1 週	健康檢查					
	第 2-3 週	經營我的家庭關係	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。	1・態度評量 實作評量	品 J7 同理分享與多元接納。 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。	
	第 4-5 週	網路交友停看聽	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1・態度評量	性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。	
	第 6-7 週	與壓力同行	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 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。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 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・態度評量 實作評量	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。 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 8-9 週	與情緒過招			1．態度評量 實作評量		
	第 10 週	綠色生活 護地球	2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	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。	1．態度評量	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。 環 U4 思考生活品質與人類發展的意義，並據以思考與永續發展的關係。	環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。
第四學季	第 1-3 週	健康食品	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。	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1．分組報告評量		
	第 4-5 週	職場生涯 快樂行	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1．學習單評量 態度評量		
	第 6-7 週	姿勢體大	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。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1．態度評量		
	第 8 週	畢業典禮					
教學設施 設備需求		電腦與投影設備。					
備 註							