

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	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 本土語文 <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)					
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 (若上下學期均開設者, 請均註記)					
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書: <u>康軒</u> 版 <input type="checkbox"/> 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. 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 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 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 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	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 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

			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點與立場。			他人平等互動的能力。	
	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。	
第二學季	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。 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·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	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。	1·態度評量 2·學習單評量 3·實作評量	性 J1 接納自我與他人的性傾向，性別特質與性別認同。	
	第 5 週	搬運法	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。	1·態度評量 問答評量	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	CPR 急救教學	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。	1. 態度評量 2. 學習單評量 3. 分組討論評量 4. 發表評量	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 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。	1. 態度評量 分組報告評量	品 J2 重視群體規範與榮譽。 法 J3 認識法律之意義與制定。	
第三學季	第 1-10 週	生態實驗創新課程「蟾蜍好鄰居」					
第四學季	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 作品評量		

教學設施 設備需求	電腦與投影設備。
備 註	