

臺北市北安國民中學113學年度領域/科目課程計畫

領域/科目	☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 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> 奇鼎 </u> 版 ☐ 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	上學期 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劃，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 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，瞭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。 下學期 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-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。		

課程目標		上學期 先瞭解健康的意涵以及如何落實生理與心理的健康，並學習正確地面對青春期在不同層面發展；再者，學習如何均衡飲食與正確的食材管理方式，讓自己能健康成長、活力滿滿。 下學期 身體健康是一切的根本，也是人生最大的財富，除了學習眼睛與口腔的保健之外，也應瞭解成癮物質的誘惑與拒絕技巧，並認識常見傳染病和一旦爆發就常常影響我們生活步調的新興傳染病，學習最佳狀態與防疫知識！					
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1～2週	第1單元青春快樂頌 第1章健康的基礎	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Da-IV-2身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-1自我認同與自我實現。 Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。	1.歷程性評量：課堂踴躍回答問題。 2.總結性評量：能說明人體器官與系統。 3.學生自我檢核：透過勾選「生活保健法」的行為檢核自己的健康行為。 4.紙筆測驗：完成Let’ s do it!與健康好行。	【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。	
	第3～10週 【第一次段考】	第1單元青春快樂頌 第2章成長的喜悅	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 1b-IV-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。	Db-IV-1生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 Db-IV-2青春期的身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1自我認同與自我實現。	1.歷程性評量： (1)積極參與課堂活動。 (2)分組討論觀察。 (3)觀察並回答問題。 2.總結性評量： (1)能說明性染色體對胚胎分化造成的影響。 (2)能簡述青春期的定義。 (3)能正確說明女性生殖器官與對應功能。 (4)知道如何調適月經期間的身心不適。 (5)能正確說明男性生殖器官與對應功能。	【生涯規劃教育】 涯 J4了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5探索性別與生涯規劃的關係。 【閱讀素養教育】 閱 J4除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	

				(6)能簡述皮膚的功能與構造。 (7)能瞭解青春痘的成因與分辨青春痘的種類。 (8)能學會正確的洗臉步驟。 (9)能瞭解體臭的種類與改善方法。 (10)能瞭解防晒產品的選購要點。 3.學生自我檢核：完成 Let' s do it!「你會洗臉嗎」檢視自己的臉部狀況。 4.紙筆測驗：完成 Let' s do it 與健康好行。		
第11～12週	第1單元青春快樂頌 第3章青春充電站	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。 2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	Aa-IV-1生長發育的自我評估與因應策略。 Fa-IV-1自我認同與自我實現。	1.歷程性評量：認真聽講且積極參與課堂討論。 2.總結性評量：能說明「三要一不」。 3.學生自我檢核：檢視個人在青春期的現象。 4.紙筆測驗：完成 Let' s do it!與健康好行。	【生命教育】 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 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。 【生涯規劃教育】 涯 J4了解自己的人格特質與價值觀。	
第13～16週 【第二次段考】	第2單元「食」在很健康 第1章懂吃懂買大贏家	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	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。 Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3健康消費問題的解	1.歷程性評量：認真聽講且積極參與課堂討論。 2.總結性評量： (1)能認識食品中毒的處理流程。	【環境教育】 環 J2了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J6了解世界人口數量增加、糧食供給與營養	

		2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	決策略與社會關懷。	(2)能簡述在家備食的五原則。 (3)能簡述冰箱各個位置的功用。 (4)能瞭解不同食材的不同處理程序。 (5)能看懂乳品與果汁包裝的成分說明。 (6)能瞭解剩食再利用的概念。 (7)能簡述臺灣與國際的剩食政策。 3.學生自我檢核：完成 Let' s do it!檢視個人的飲食衛生與自家冰箱狀況。 4.紙筆測驗：完成 Let' s do it!與健康好行。	的永續議題。 【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。 【國際教育】 國 J10了解全球永續發展之理念。	
第17～20週 【第三次段考】	第2單元「食」在很健康 第2章食品消費新趨勢	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-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 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。	Ea-IV-1飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-3從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-2健康消費行動方案與相關法規、組織。	1.歷程性評量：認真聽講且積極參與課堂討論。 2.總結性評量： (1)能運用健康餐盤規劃每日飲食。 (2)能瞭解食品安全的重要性。 (3)能看懂食品標示。 (4)能簡述食品添加物的由來與對健康產生的威脅。 (5)能簡述臺灣食安風暴案例。 (6)能認識食品標章。 3.學生自我檢核：完成 Let' s do it!檢視營養是否足夠與檢視日常飲食習慣。 4.紙筆測驗：完成 Let' s do it!與健康好	【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。 【閱讀素養教育】 閱 J7小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 【品德教育】 品 J5資訊與媒體的公共性與社會責任。	

					行。		
第二學期	第1～2週	第1單元健康檢查站 第1章明眸行動	3a-IV-1精熟地操作健康技能。 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-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 Da-IV-3視力、口腔保健策略與相關疾病。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： (1)能瞭解眼球內部構造。 (2)能簡述正常眼軸、假性近視眼軸與近視眼軸的區別。 (3)能簡述視力相關的疾病成因與症狀。 (4)能瞭解護眼四招式。 3.學生自我檢核：盤點視力相關的日常習慣。 4.紙筆測驗：完成健康好行。	【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3～4週	第1單元健康檢查站 第2章皓齒計畫	3a-IV-1精熟地操作健康技能。 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-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 Da-IV-3視力、口腔保健策略與相關疾病。	1.歷程性評量： (1)課堂認真聆聽並積極回答問題。 (2)依據指示實際演練貝氏刷牙法。 (3)依據指示實際演練使用牙線。 2.總結性評量： (1)能瞭解蛀牙形成原因。 (2)能正確使用貝氏刷牙法刷牙。 (3)能瞭解牙菌斑、牙結石與常見牙病的成因與症狀。 (4)能正確使用牙線。 (5)能簡述牙線、牙線棒與牙籤的優缺點。 (6)能簡述護齒要訣。 3.學生自我檢核：檢	【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。	

					核刷牙習慣。 4.紙筆測驗：完成健康好行。		
	第5～7週 【第一次段考】	第2單元癮藏的秘密 第1章成癮故事館	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。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	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。 Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： (1)能簡述菸的成分與危害。 (2)能瞭解二手菸與三手菸的定義與危害。 (3)能簡述酒精的成分與危害。 (4)能瞭解飲酒過量造成的社會問題。 (5)能簡述檳榔的成分與危害。 3.紙筆測驗：完成健康好行。	【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。 【品德教育】 品 J5資訊與媒體的公共性與社會責任。	
	第8～10週	第2單元癮藏的秘密 第2章菸、酒、檳榔防制情報網	2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-3熟悉大部份的決策與批判技能。	Fb-IV-3保護性的健康行為。	1.歷程性評量： (1)課堂認真聆聽並積極回答問題。 (2)積極參與技能演練。 2.總結性評量： (1)能瞭解臺灣菸、酒、檳榔相關法律與對販售者的規範。 (2)能認識臺灣的禁菸場所與禁菸標誌。 (3)能簡述耐受性與戒斷症狀。 (4)能瞭解戒癮管道與戒癮方法。 (5)能運用批判性思考來判斷電子煙是否能幫助戒菸。 3.紙筆測驗：完成Let's do it!與健康好	【人權教育】 人 J3探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【家庭教育】 家 J5了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【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。 【法治教育】 法 J3認識法律之意義與	

				行。	制定。	
第11～14週 【第二次段考】	第2單元癮藏的秘密 第3章反毒真英雄	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-1主動並公開表明個人對錯進健康的觀點與立場。	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.歷程性評量： (1)課堂認真聆聽並積極回答問題。 (2)各組熱烈討論與演練。 2.總結性評量： (1)能瞭解毒品對個人、家庭與社會的影響。 (2)能辨別不同種類的毒品。 (3)能簡述有哪些產品屬於新興毒品。 (4)能簡述拒毒八大招要點並能運用到生活中。 (5)能認識染毒四徵兆。 (6)能將反毒觀念正確推廣給周邊親友。 (7)能設計出反毒口號。 3.紙筆測驗： (1)回答課本問題練習轉念思考。 (2)完成Let’ s do it與健康好行。	【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15～17週	第3單元疫病調查局 第1章常見傳染病	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4提出健康自主管理的行動策略。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.歷程性評量： (1)課堂認真聆聽並積極回答問題。 (2)各組熱烈討論。 2.總結性評量： (1)能簡述傳染病三要素。 (2)能簡述流行性感冒、腸病毒、登革熱、病毒性肝炎與肺結核的病原體、傳染	【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。	

