

臺北市北安國民中學 112 學年度領域/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)					
實施年級		☐ 7 年級 ☒ 8 年級 ☐ 9 年級 ☒ 上學期 ☒ 下學期					
教材版本		☐ 選用教科書： <u>翰林</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		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 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-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。					
課程目標		健康教育 第一學期學習成癮物質的內容與危害，並練習拒絕技巧，認識傳染病與預防方法。如果有喜歡的對象，如何提出邀約？並教授交往過程該注意的事，讓同學安全又健康的度過青春期。第二學期學習生長發育的過程，健康的身體是一切的基礎，了解生長發育時要注意的訣竅，就能健康到老。另外也學習常見的慢性病及預防方法，為未知的未來做準備。最後介紹安全常識和基本急救技能，讓同學能在有危難發生時，有幫助別人的技術在身。					
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	第一週~第二週	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 觀察：是否能認真聆聽。(50%) 2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。(50%)	【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	

	第三週~第四週	第一篇擁抱青春相信愛 第二章我的身體我做主	1a-IV-4 理解促進健康生活的策、資源與規範。 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-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. 觀察：是否能認真聆聽。(50%) 2. 問答：是否能主動分享自己的想法。(50%)	【性別平等教育】 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。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	
	第五週~第六週	第一篇擁抱青春相信愛 第三章約會的事	1a-IV-4 理解促進健康生活的策、資源與規範。 3b-IV-1 熟悉各自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 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。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 觀察：是否能認真聆聽。(50%) 2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。(50%)	【性別平等教育】 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。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	
	第七週	第一篇擁抱青春相信愛 第三章約會的事	1a-IV-4 理解促進健康生活的策、資源與規範。 3b-IV-1 熟悉各自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 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。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 觀察：是否能認真聆聽。(50%) 2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。(50%)	【性別平等教育】 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。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	
	第八週	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病 (第一次段考)	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-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。 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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	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. 觀察：是否能認真聆聽。(30%) 2. 發表：是否能認真參與討論。(30%) 3. 問答：能說出預防傳染病的方法。(40%)	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	
	第九週	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	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-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。	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. 問答：能說出預防傳染病的方法。(10%) 2. 觀察：能認真聆聽。(20%) 3. 問答：能說出預防傳染病的方法。(10%) 4. 觀察：能確實做到預防流感的傳染。(20%) 5. 觀察：是否能熱烈的參與討論。(20%)	【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。	

			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-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點與立場。		6. 問答：是否能主動踴躍發表自己的想法。(20%)		
	第十週	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	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-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。 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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	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. 觀察：是否能熱烈的參與討論。(30%) 2. 問答：是否能主動踴躍發表自己的想法。(40%) 3. 實作：是否能認真參與倡議活動。(30%)	【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。	
	第十一週	第二篇防疫總動員 第二章 認識台灣傳染病	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 問答：能說出預防登革熱的方法。(20%) 2. 觀察：能確實做到預防登革熱的傳染。(10%) 3. 發表：能主動積極發表自己的想法。(20%) 4. 討論：能認真討論預防肺結核的方法。(20%) 5. 觀察：能確實做到預防肺結核傳染的方法。(10%) 6. 發表：能主動積極發表自己的想法。(20%)	【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。	
	第十二週	第二篇防疫總動員 第二章 認識台灣傳染病	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 觀察：能確實做到預防腸病毒的方法。(20%) 2. 發表：能主動積極發表自己的想法。(20%) 3. 實作：能確實正確洗手。(20%) 4. 觀察：能確實做到預防病毒性肝炎傳染的方法。(20%) 5. 發表：能主動積極發表自己的想法。(20%)	【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。	
	第十三週	第三篇致命吸引力 第一章拒菸我最行	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-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-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。	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、戒治資源的運用。	1. 觀察：是否能認真聆聽。(50%) 2. 發表：是否能說出菸對身體的影響。(50%)	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。	

	第十 四週	第三篇致命吸引力 第一章拒菸我最行 （第二段考）	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-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-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。	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、戒治資源的運用。	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。(50%) 2. 問答：是否能夠思辨吸菸所付出的代價，並堅定拒菸立場。(50%)	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。	
	第十五週	第三篇致命吸引力 第一章拒菸我最行	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-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-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。	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、戒治資源的運用。	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。(40%) 2. 問答：是否能說出尼古丁戒斷的症狀有哪些。(30%) 3. 問答：是否能說出幫助青少年戒菸的策略有哪些。(30%)	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。	
	第十六週	第三篇致命吸引力 第二章酒、檳榔的世界	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。	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。	1. 問答：能分享酒駕相關資訊。(50%) 2. 觀察：用心蒐集相關資料。(50%)	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。	
	第十七週	第三篇致命吸引力 第二章酒、檳榔的世界	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。	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。	1. 問答：能具體說出檳榔對身體健康的影響。 2. 觀察：用心蒐集相關資料。(50%) 3. 問答：能具體說出檳榔對身體健康的影響。 4. 觀察：用心蒐集相關資料。(50%)	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。	
	第十八週 ~第二十週	第三篇致命吸引力 第三章無毒人生 （第三次段考）	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-3 熟悉大部份的「決策與批判」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。 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。	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、戒治資源的運用。	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。(50%) 2. 問答：是否能說出各種成癮藥物的影響。(50%)	【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 【品德教育】 品 EJU4 自律負責。	

第二學期	第一週 ～ 第三週	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	觀察(33%) 發表(33%) 實作(34%)	【家庭教育】 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。	
	第四週 ～ 第五週	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	觀察(100%)	【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。	
	第六週	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	觀察(100%)	【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 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	
	第七週	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化	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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康指標的改善策略。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	觀察(100%)	【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 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	
	第八週	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化 (第一次段考)	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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康指標的改善策略。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	觀察(100%)	【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 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	
	第九週	第一篇生命的旅程 第四章用愛說再見	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	觀察(50%) 發表(50%)	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	

	第十週	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病（一）	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。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	觀察(50%) 發表(50%)	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	
	第十一週	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病（一）	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。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	觀察(50%) 發表(50%)	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	
	第十二週	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病（一）	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。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	觀察(50%) 發表(50%)	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	
	第十三週	第二篇沉默的殺手 第二章慢性病（二）	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。 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。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	觀察(50%) 發表(50%)	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	
	第十四週	第二篇沉默的殺手 第二章慢性病（二） （第二次段考）	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。 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。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	問答(50%) 觀察(50%)	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	
	第十五週	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	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-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。 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、復甦姿勢急救技術之演練。	問答(50%) 觀察(50%)	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
	第十六週	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	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-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。 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、復甦姿勢急救技術之演練。	問答(50%) 觀察(50%)	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。	

