

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-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-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-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-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-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 人際關係中充滿著許多有待挑戰的思考角度，應從不同的角度看待人際關係，也認識由人際關係發展隨之而來的相關疾病，將此活用於生活中。		

		下學期 臺灣的全民健保因其多樣化的醫療服務而享譽國際，建立正確的醫療消費行為與正確的觀念，避免浪費醫療資源的現象產生。除了醫療資源，急救技能也必不可少，當意外發生時，掌握急救技術如同把握住救命的黃金時間，以此更從容的面對生活中的突發狀況，迎向更美好的未來。					
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1～3週	第1單元愛的你我他 第1章友誼來敲門	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 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能瞭解人際互動的四個模式。 (2)學習溝通技巧並能有效解決溝通問題。 3.紙筆測驗： (1)完成 Let’ s do it與健康好行。 (2)完成課本上的問答。	【閱讀素養教育】 閱 J8在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。	
	第4～7週 【第一次段考】	第1單元愛的你我他 第2章尊重他人 珍愛自己	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	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。 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.歷程性評量： (1)課堂認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與上臺演練。 2.總結性評量： (1)能瞭解身體界線的定義。 (2)能簡述歸類於性騷擾的行為。 (3)認識#ME TOO 活動並能舉出相關案例。 (4)能瞭解如何因應性騷擾的情況。 3.學生自我檢核：完成 Let’ s do it!「界線紅綠燈」檢視自己的	【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。 性 J7解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【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。	

				身體界線接受程度。 4.紙筆測驗：完成 Let’ s do it!與健康好 行。		
第8～12週	第1單元愛的你我他 第3章愛的練習曲	2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 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。	Db-IV-3多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 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-6青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Fa-IV-1自我認同與自我實現。 Fa-IV-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	1.歷程性評量： (1)課堂認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 (3)積極參與組內討論並上臺分享。 2.總結性評量： (1)能瞭解親密關係建立過程。 (2)能說出愛與喜歡的定義。 (3)能瞭解感情經營的三個好方法。 (4)能學會拒絕不想要的親密邀約。 (5)能瞭解分手的不同方式。 3.紙筆測驗：完成 Let’ s do it 與健康好行。	【性別平等教育】 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。 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。 性 J8解讀科技產品的性別意涵。 【家庭教育】 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 J4探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 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 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 J17愛自己與愛他人的能力。 【安全教育】 安 J7了解霸凌防制的精神。 安 J8演練校園災害預防的課題。 安 J9遵守環境設施設備	

					的安全守則。 【多元文化教育】 多 J9關心多元文化議題並做出理性判斷。	
第13～14週 【第二次段考】	第1單元愛的你我他 第4章意外的新生命	2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 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。	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。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能簡述非預期懷孕造成的五個方面的影響。 (2)能簡述非預期懷孕後可尋求協助的四個管道。 (3)能瞭解臺灣女高中生的倡議宣導活動重點。 3.紙筆測驗：完成Let' s do it 與健康好行。	【生命教育】 生 J3性別與自我之間的關係。 生 J4了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。 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。 【家庭教育】 家 J4探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 家 J7約會、婚姻與家庭的發展歷程。 家 J8親密關係的發展。	
第15～17週	第2單元防治大作戰 第1章親密的接觸者	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-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能說明傳染病三要素。 (2)能說出非經由性行為感染的性病。 (3)能簡述衣菌、尖形濕疣、淋病、生殖器疱疹與梅毒的病原體、潛伏期、傳染途徑及症狀。 (4)能瞭解 ABC 防護原則。 3.紙筆測驗：完成Let' s do it 與健康好行	【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。 【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18～20週 【第三次段考】	第2單元防治大作戰 第2章愛滋病防治	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。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	Db-IV-8愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能簡述愛滋病的傳染途徑、潛伏期、症狀與治療方式。 (2)能瞭解不同國家的愛滋病現況。 (3)能正確使用保險套。 (4)認識紅絲帶運動並能簡述相關案例。 (5)能說明愛滋病篩檢、治療與協助的管道。 3.紙筆測驗：完成Let' s do it 與健康好行。	【人權教育】 人 J5了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 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。 【法治教育】 法 J2避免歧視。 【品德教育】 品 J6關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。 【國際教育】 國 J11尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。	
第二學期	第1～3週	第1單元醫藥大哉問 第1章健康的隱形破壞者	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。 2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	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.歷程性評量：專心聆聽並認真思考。 2.總結性評量： (1)能瞭解臺灣近年十大死因。 (2)能簡述代謝症候群的定義與標準。 (3)能簡述惡性腫瘤、冠心病、尿病與腎臟病的成因、症狀以及預防方法。 (4)能認識慢性病照護的社會資源。 3.學生自我檢核：檢核自己與慢性病的距離。 4.紙筆測驗：完成健康好行的紀錄。	【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。 家 J6覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【生命教育】 生 J4分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。	
	第4～6週	第1單元醫藥大哉問 第2章藥你健康	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成衝擊與風險。 3a-IV-2因應不同的生活情境進	Bb-IV-1正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2家庭、同儕、文化、	1.歷程性評量： (1)專心聆聽並踴躍分享。	【生命教育】 生 J5覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健	

			行調適並修正，持續表現健康技能。 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。	媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	(2)積極參與分組討論。 2.總結性評量： (1)能瞭解用藥原則。 (2)能看懂藥袋或藥盒上的資訊與指示。 (3)能瞭解正確的用藥概念。 (4)能簡述用藥方法與服藥標準。 (5)能簡述不同藥品的種類。 (6)能認識藥品的保存方式。 (7)能簡述廢棄藥品的六步驟。 3.紙筆測驗：完成Let’ s do it! 與健康好行。	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 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 J6懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 閱 J7小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 閱 J8在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。 【生涯規劃教育】 涯 J7學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。 涯 J10職業倫理對工作環境發展的重要性。	
	第7～10週 【第一次段考】	第1單元醫藥大哉問 第3章全民健保與醫療服務	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Fb-IV-5全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.歷程性評量： (1)專心聆聽並踴躍分享。 (2)積極參與分組討論。 2.總結性評量： (1)能瞭解健保意義與概念。 (2)能瞭解健保的納保資格與付費方式。 (3)能瞭解健康存摺的功能。 (4)能瞭解分級醫療的概念。 3.紙筆測驗：完成	【品德教育】 品 J3關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J9知行合一與自我反省。 品 J7同理分享與多元接納。 【生命教育】 生 J1思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	

					Let’ s do it 與健康好行。		
第11～13週 【第二次段考】	第2單元安身立命大作戰 第1章安全裝備總體檢	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-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ba-IV-1居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)熱絡討論且積極分享。 2.總結性評量： (1)能瞭解事故傷害的兩大類。 (2)檢視交通安全意識。 3.學生自我檢核：檢視居家環境安全。 4.紙筆測驗：完成Let’ s do it 與健康好行。	【生命教育】 生 J10行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12公共議題中的道德思辨。 【安全教育】 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。 安 J7了解霸凌防治的精神。 安 J8演練校園災害預防的課題。 安 J9遵守環境設施設備的安全守則。		
第14～16週	第2單元安身立命大作戰 第2章急救技能養成術	3a-IV-1精熟地操作健康技能。 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。	Ba-IV-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.歷程性評量：認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能瞭解急救技術的重要性。 (2)能簡述急救醫藥箱的內容物。 (3)能分辨開放性創傷與閉鎖性創傷。 (4)能學會開放性傷口處理步驟。 (5)能根據不同狀況選用不同包紮材料與包紮方法。 (6)能正確完成包紮。 3.學生自我檢核：檢視自家醫藥箱內容物。 4.紙筆測驗：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。 【安全教育】 安 J10學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11學習創傷救護技能。		

	第17～20週 【第三次段考】	第2單元安身立命大作戰 第3章攜手搶救	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。 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。	Ba-IV-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.歷程性評量： (1)課堂認真聆聽並積極參與課程。 (2)認真進行演練。 2.總結性評量： (1)能簡述 CPR 與 AED 的作用與原則。 (2)能瞭解生命之鏈。 (3)能熟悉急救流程的口訣與步驟。 (4)能正確完成急救流程。 (5)能正確評估救援順序。 3.紙筆測驗：完成健康好行。	【安全教育】 安 J10學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11學習創傷救護技能。	
教學設施 設備需求		1. 班級教室 2. 電腦設備 3. 音響設備 4. 麥克風 5. 影音播放設備					
備 註							