

## 臺北市木柵國民中學 109 學年度健康與體育領域健康教育課程計畫

領域/ 科目	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <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 checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級		
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書： <u>南一</u> 版 <input type="checkbox"/> 自編教材(經課發會通過)	節數	每週 <u>1</u> 節 第 1、2 學期 共 <u>41</u> 節
領域核心 素養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
課程 目標	(第一冊) 單元一 1. 了解全人健康的定義與意涵；理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面；明白健康檢查的重要與分析自我健康檢查表的問題，並持續落實健康生活型態。		

2. 認識身體基本構造，以及生理系統和器官的運作，探究身體各器官與生理系統的相關疾病，並能自我分析危害健康行為問題，學習各項自我保健行為。

3. 認識眼睛與口腔的基本生理構造；了解常見口腔問題，培養正確保健態度。

#### 單元二

1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念；理解青春期身心變化與性衝動調適策略，精熟地操作生殖器官保健的健康技能，運用適切健康資訊，擬定保健策略。

2. 理解青春期的心理健康概念與心理變化的調適與因應策略。認識實踐生活技能以調適與修正不同青春期心理健康的情境；理解與尊重多元性別特質與角色。

#### 單元三

1. 認識青春期營養需求及理解飲食指南的內容，能在生活中實踐。選購外食時，能注意並理解食品標示和營養標示的內容，並能夠選擇符合自身需求的產品。

2. 了解食物中毒生的原因、預防方法。觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境，改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。

#### (第二冊)

#### 單元一

1. 評估抽菸、喝酒及嚼檳榔行為，對個人、家庭和社會的衝擊與風險，思考這些行為造成的威脅與嚴重性，並因應不同的生活情境善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資訊拒絕誘惑。

2. 評估網路沉迷對健康造成的衝擊與風險，預防與解決網路沉迷的問題。

#### 單元二

1. 了解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。新興傳染病對全球或國家社會發展的影響，了解預防策略，進而保護自己。

2. 了解臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、症狀、特點及預防方法。認識新興傳染病的現況、種類、威脅及感染因素，並將所學運用於預防傳染病的自主管理。

#### 單元三

		<p>1. 認識事故傷害，了解家中、學校常見的事故，並能對安全問題提出可行的解決方法。</p> <p>2. 建立正確的急救觀念與原則，正確操作基本繃帶、三角巾包紮法，了解常見的運動傷害處理原則，培養樂於助人的價值觀。</p> <p>3. 了解颱風、火災及地震因應與預防對策。能檢視自己的用電習慣，並改善缺失；能正確操作滅火器；能因應不同情境演練地震避難情況。</p>						
學習進度 週次	單元 活動主題	學習重點		評量 方法	議題融 入實質 內涵	教學設 施設備 需求	跨領域 /科目 協同教 學	備 註
		學習 表現	學習 內容					
第 1 學 期	單元一 健康加油 「讚」 第1章 全能健康王	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	態度 檢核  上課 參與  小組 討論	【生命教育】 生J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。	教學投 影片  健康檢 查表		
		2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。						
			4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。					
	單元一 健康加油 「讚」 第1章 全能健康王	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	態度 檢核  上課 參與  小組 討論	【生命教育】 生J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。	教學投 影片  Youtube 影片  健康檢 查表		
	單元一 健康加油	2a-IV-2 自主思考健康問題	Fb-IV-1 全人健康概念與健	態度 檢核	【生命教育】	教學投 影片		

	「讚」 第1章 全能健康王	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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	康生活型態。	上課參與 小組討論	生 J6 察覺知性的與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。			
第4週	單元一 健康加油 「讚」 第2章 人體奇航	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。	上課參與 課堂問答		器官拼圖		
第5週	單元一 健康加油 「讚」 第2章 人體奇航	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。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	上課參與 課堂問答		教學投影片  Youtube 影片		
第6週	單元一 健康加油 「讚」 第2章 人體奇航	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-3 保護性的健康行為。	上課參與 課堂問答		教學投影片		
第7週	單元一 健康加油 「讚」 第2章 人體奇航	4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	上課參與 課堂問答		教學投影片		
第8週	單元一 健康加油 「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	上課參與 態度檢核		Youtube 影片  教學投影片		
第9週	單元一 健康加油	3a-IV-1 精熟地操作健康技	Fb-IV-3 保護性的健康行	上課參與		Youtube 影片		

	「讚」 第3章 愛眼護齒保 健康	能。	為。	態 度 檢核		教 學 投 影 片  牙 線		
第10週	單元一 健 康 加 油 「讚」 第3章 愛眼護齒保 健康	3a-IV-1 精 熟 地操作健康技 能。	Fb-IV-3 保 護 性的健康行 為。	上 課 參 與  態 度 檢核		Youtube 影 片  教 學 投 影 片  牙 刷		
第11週	單元一 健 康 加 油 「讚」 第3章 愛眼護齒保 健康	1b-IV-1 分 析 健康技能和生 活技能對健康 維護的重要 性。 2a-IV-2 自 主 思考健康問題 所造成的威脅 感與嚴重性。	Da-IV-1 衛 生 保健習慣的實 踐方式與管理 策略。	上 課 參 與  態 度 檢核		教 學 投 影 片		
第12週	單元一 健 康 加 油 「讚」 第3章 愛眼護齒保 健康	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。	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。	上 課 參 與  紙 筆 測 驗		教 學 投 影 片		
第13週	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青 春	1a-IV-1 理 解 生理、心理與 社會各層面健 康的概念。	Db-IV-1 生 殖 器官的構造、 功能與保健及 懷孕生理、優 生保健。	上 課 參 與  平 時 觀 察	【性別 平等】 性 J1 接納自 我與尊 重他人 的性傾 向、性 別特質	教 學 投 影 片  Youtube 影 片		

					與性別認同。			
第14週	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	上課參與  經驗分享	【性別平等】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。	教學投影片  Youtube影片		
第15週	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	Db-IV-2 青春時期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	上課參與  平時觀察  經驗分享	【性別平等】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。	教學投影片  Youtube影片		
第16週	單元二 青春事件簿 第2章 青春誰人知	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Db-IV-2 青春時期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 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。	上課參與  平時觀察  經驗分享	【性別平等】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。	教學投影片  生理用品展示  青春痘圖片		
第17週	單元三 健康「食」 行力 第1章 吃出好食力	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	上課參與  平時觀察		教學投影片  食物圖卡		
第18週	單元三 健康「食」	1a-IV-3 評估內在與外在的	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與	上課參與		教學投影片		

	行力 第1章 吃出好食力	行為對健康造成的衝擊與風險。 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。	健康的外食。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	平時觀察		Youtube 影片  食物圖卡		
第19週	單元三 健康「食」 行力 第1章 吃出好食力	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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	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。	上課參與  平時觀察		教學投影片  Youtube 影片		
第20週	單元三 健康「食」 行力 第2章 食在安心	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。	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。	上課參與  平時觀察		教學投影片  Youtube 影片		
第21週	單元三 健康「食」 行力 第2章 食在安心	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。	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。	上課參與  平時觀察		教學投影片  Youtube 影片		

第2學期	第1週	單元一 「癮」形大 危機 第1章 菸誤人生	1a-IV-3 評估 內在與外在的 行為對健康造 成的衝擊與風 險。	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。	上課 參與  小組 討論	【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。	教學投 影片  Youtube 影片		
	第2週	單元一 「癮」形大 危機 第1章 菸誤人生	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。	上課 參與  小組 討論	【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	教學投 影片  Youtube 影片		

					求解決之道。			
第3週	單元一 「癮」形大 危機 第1章 菸誤人生	2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。 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。	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。	上課參與 小組討論 分組報告	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。	教學投影片 Youtube 影片 電子煙圖卡或實務		
第4週	單元一 「癮」形大 危機 第2章 酒後誤事	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	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。	上課參與 小組討論	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。	教學投影片 Youtube 影片		
第5週	單元一 「癮」形大 危機 第2章 酒後誤事	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	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。	上課參與 小組討論	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促	教學投影片 Youtube 影片		

		問題。			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6週	單元一 「癮」形大 危機 第3章 紅脣危機	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。	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。	上課參與 小組討論	【環境教育】 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。	教學投影片		
第7週	單元一 「癮」形大 危機 第4章 青春不迷 「網」	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	上課參與 經驗分享		教學投影片  Youtube 影片		
第8週	單元二 全境擴散 第1章 傳染病情報	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。	上課參與 平時	【品德教育】 品 J1 溝通合	教學投影片		

	站			觀察	作與和諧人際關係。			
第9週	單元二 全境擴散 第1章 傳染病情報 站	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	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。	上課參與 小組討論	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	教學投影片 Youtube 影片		
第10週	單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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技能。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	上課參與 經驗分享	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	教學投影片 Youtube 影片		
第11週	單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病	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技能。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	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。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	教學投影片 Youtube 影片		
第12週	單元三 安全守護神 第1章 安全伴我行	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	上課參與 平時觀察		教學投影片 Youtube 影片		
第13週	單元三 安全守護神 第1章	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危	上課參與		教學投影片		

	安全伴我行	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。	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。	平時觀察 小組討論		Youtube 影片		
第14週	單元三 安全守護神 第1章 安全伴我行	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。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。	上課參與 經驗分享		教學投影片  Youtube 影片		
第15週	單元三 安全守護神 第2章 急救得來速	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。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	上課參與 經驗分享		教學投影片  Youtube 影片		
第16週	單元三 安全守護神 第2章 急救得來速	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。	上課參與 小組練習		教學投影片  Youtube 影片		
第17週	單元三 安全守護神 第2章 急救得來速	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	上課參與 小組練習		教學投影片  Youtube 影片		

		程序概念。						
第18週	單元三 安全守護神 第3章 防災御守	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。	Ca-IV-2 全球 環境問題造成 的健康衝擊與 影響。	上課 參與  平時 觀察  經驗 分享		教學投 影片  Youtube 影片		
第19週	單元三 安全守護神 第3章 防災御守	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。	Ca-IV-2 全球 環境問題造成 的健康衝擊與 影響。	上課 參與  平時 觀察  經驗 分享		教學投 影片  Youtube 影片		
第20週	單元三 安全守護神 第3章 防災御守	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。	Ca-IV-2 全球 環境問題造成 的健康衝擊與 影響。	上課 參與  平時 觀察  經驗 分享		教學投 影片  Youtube 影片		