

臺北市石牌國民中學 110 學年度領域/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"/> 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 type="checkbox"/> 8 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期		
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	每週 1 節/1 學期共 18-20 節/1 學年共 36-40 節
領域核心素養	<p style="color: red;">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 style="color: red;">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 style="color: red;">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 style="color: red;">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 style="color: red;">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。</p> <p style="color: red;">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 style="color: red;">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。</p>		
課程目標	<p>【第一學期】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能於了解身心健康的相關知能，善用健康相關的科技、資訊及媒體獨立思考與分析健康議題。 2. 能欣賞身心健康之美。 3. 能應用健康相關的資源、科技、資訊、媒體、策略，擬定健康保健計畫，實踐身心健康生活型態。 4. 能運用健康相關科技與資訊，關心本土與國際飲食健康與身心議題，積極主動實踐健康生活。 <p>【第二學期】</p>		

		<p>1. 具備性教育與環境保護相關知能後，能善用同理心與人溝通互動。</p> <p>2. 能於面對人我關係的健康問題時，具備情意表達能力與獨立思考分析能力，解決問題。</p> <p>3. 透過理解人與環境關係的全貌，進一步具備道德思辨與環境意識，透過健康消費關懷世界。</p> <p>4. 能運用生活技能解決落實健康行動計畫所遭遇的困難，實踐健康生活型態。</p>					
學習進度 週次		單元/主題	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
		名稱 可分單元合併 數週整合敘寫 或依各週次進 度敘寫。	學習 表現	學習 內容			
第一 學期	第 1-3 週	第 1 單元身體密碼面面觀 第 1 章鏡中自我大不同	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。	Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	口頭評量 紙筆評量	【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。	輔導活動 視覺藝術 (配合推動友善校園計畫)
	第 4-5 週	第 1 單元身體密碼面面觀	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	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Ea-IV-4:正向的身體意象與體	口頭評量 紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J12:發	輔導活動(配合推動友

	第 2 章身體 數字大解密	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。	重控制計畫。		展及評估生 涯決定的策 略。	善校園 計畫)
第 6-8 週	第 1 單元身 體密碼面面 觀 第 3 章成為 更好的自己	1a-IV-4: 理解促進健康生活的 策略、資源與規範。 1b-IV-4: 提出健康自主管理的 行動策略。 2a-IV-3: 深切體會健康行動的 自覺利益與障礙。 2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的 生活型態。 3b-IV-1: 熟悉各種自我調適技 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。	Ea-IV-4: 正向的身體意象與體 重控制計畫。 Eb-IV-1: 媒體與廣告中健康消 費資訊的辨識策略。 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。	口頭評量 紙筆評量	【生涯規畫 教育】 涯 J13: 培 養生涯規畫 及執行的能 力。	視覺藝 術 體育 (配合推 動友善 校園計 畫)
第 9- 10 週	第 2 單元飲 食消費新趨 勢 第 1 章健康 飲食趨勢	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。 2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的 生活型態。	Ea-IV-3: 從生態、媒體與保健 觀點看飲食趨勢。 Fb-IV-2: 健康狀態影響因素分 析與不同性別者平均餘命健康 指標的改善策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。	家政 (配合學 校午餐 推廣)
第 11- 13 週	第 2 單元飲 食消費新趨 勢 第 2 章 「食」事求	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。 3b-IV-3: 熟悉大部份的決策與	Aa-IV-1: 生長發育的自我評估 與因應策略。 Eb-IV-1: 媒體與廣告中健康消 費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3: 健康消費問題的解決	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教 育】 生 J5: 覺察 生活中的各 種迷思，在	家政 (配合學 校午餐 推廣)

		「識」	批判技能。 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。	策略與社會關懷。 Fb-IV-2:健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。		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。	
第 14-15 週	第 3 單元快樂人生開步走 第 1 章與情緒過招	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。 3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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	輔導活動 (配合九年級升學身心健康因應)	

						觀。	
第 16-17 週	第 3 單元快樂人生開步走 第 2 章與壓力同行	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。 3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。	輔導活動(配合九年級升學身心健康因應)	
第 18-19 週	第 3 單元快樂人生開步走 第 3 章身心健康不迷惘	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。 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。	Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5:心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【人權教育】 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。	輔導活動(配合九年級升學身心健康因應)	
第 20	課程評量、回饋、總複習						

	週						
第二學期	第1-3週	第1單元 「性」福方程式 第1章青春 「性」福頌	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。	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抉擇的思考。 Db-IV-7:健康性價值觀的建立,性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。	1. 情意評量 2. 認知評量	【性別平等教育】 性 J6:探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。	(配合健康促進學校活動)
	第4-6週	第1單元 「性」福方程式 第2章性病防護網	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-3:公開進行健康倡導,展現對他人促進健康或行為的影響力。	Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1. 情意評量 2. 認知評量	【人權教育】 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。	社會公民 (配合健康促進學校活動)
	第7-9週	第2單元綠色生活愛地球 第1章全民總動員	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。 3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」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。	Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1. 認知評量 2. 情意評量	【國際教育】 國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。 國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 【環境教	(配合環境教育宣導)

						育】 環 J8: 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 環 J9: 了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。	
第 10-12 週	第 2 單元綠色生活愛地球 第 2 章做個有型的地球人	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-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。	Ca-IV-1: 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2: 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ca-IV-3: 環保永續為基礎的綠色生活型態。 Ea-IV-3: 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1. 認知評量 2. 情意評量	【國際教育】 國 J3: 了解我國與全球議題之關聯性。 國 J8: 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 【環境教育】 環 J4: 了解永續發展的意義（環	(配合環境教育宣導)	

						境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。 環 J6:了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15:認識產品的生命週期,探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。	
第 13-14 週	第 3 單元永續經營健康路 第 1 章健康我最型	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。 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-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。(主學習內容) Fb-IV-3:保護性的健康行為。(輔學習內容)	1. 認知評量 2. 行為評量 3. 情意評量 4. 技能評量	【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 15-16 週	第 3 單元永續經營健康路 第 2 章朗朗健康路	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。(輔學習內容) Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。(主學習內容)	1. 認知評量 2. 情意評量 3. 技能評量	第 3 單元永續經營健康路 第 2 章朗朗健康路	
	第 17-18 週	課程評量、回饋、總複習、珍重再見					
教學設施 設備需求	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。						
備 註							