

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 checked="" type="checkbox"/> 8 年級 <input 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>南一</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 20 節/1 學年共 40 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-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-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	<p>【第一學期】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 具備性教育、正確用藥、醫療、物質濫用相關知能，並實踐健康生活。 2. 能在面對性教育、正確用藥、醫療、物質濫用問題時獨立思考與分析，並運用健康策略與技能拒絕不健康的行為，解決健康相關問題。 3. 能妥善運用性教育、正確用藥、醫療、物質濫用議題相關的科技、資訊及媒體，理解健康情境的全貌。 4. 能在健康相關情境中以同理心與人和諧地相互合作，解決健康相關問題。 		

		<p>【第二學期】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 具備飲食安全、慢性病、老化、死亡、安全相關知能，並實踐健康又安全的生活。 2. 能在生活中，遇到飲食、疾病、老化與安全問題時，獨立思考和分析，進一步能以同理心與合適的策略解決健康問題。 3. 在面對身邊不同人生階段的親友時，能理解健康情境的全貌，進一步善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體以同理心人溝通互動、協助他人。 4. 能於生活中相關安全或危險情境中，具備正確的知能，並能積極學習相關技能，進一步與人和諧地合作，解決安全問題。 					
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- 2 週	單元一 愛，這件事 第1章 歌頌情誼	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。	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。	態度檢核 上課參與 小組討論	【性別平等】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	社會公民(配合 推動友善校園 計畫)
	第 3-5	單元一 愛，這件事	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會	上課參與 課堂問答	【性別平等】	社會公民(配合

週	第 2 章 珍愛自我	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	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。	小組討論	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 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。	推動友善校園計畫)
第 6-9 週	單元一 愛，這件事 第 3 章 「性」福 「保」典	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-1 精熟地操作健康技能。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	上課參與 小組討論 態度檢核 紙筆測驗	【法治教育】 法 J2 避免歧視。	自然生物(配合推動友善校園計畫)
第 10-11 週	單元二 一生「醫」事 第 1 章 臺灣「醫」	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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	上課參與 平時觀察 態度檢核 心得分享	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		級棒	動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。			品 J8 理性溝通與問題解決。	
第 12-15 週	單元二 一生「醫」世 第 2 章 正確用藥好安心	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。 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。 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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	上課參與 小組討論 心得分享	【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。		
第 16-17 週	單元三 「癮」爆新 觀點 第 1 章 青春要玩不藥丸	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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	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 平時觀察 小組討論	【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。		
第 18-19 週	單元三 「癮」爆新 觀點 第 2 章 毒來不毒往	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。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	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 平時觀察 分組討論	【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。	(配合春暉專案(新興毒品防制))	

			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。				
	第 20 週	課程評量、回饋、總複習					
第二學期	第 1-2 週	單元一 消費中學堂 第 1 章 GO 購「食」 力讚	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。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	上課參與 小組討論 分組報告	【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。	綜合家政(配合學校午餐概況及食材登錄平台宣導)
	第 3-4 週	單元一 消費中學堂 第 2 章 健康消費實踐家	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	上課參與 小組討論 分組報告	【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	社會公民(配合學校午餐概況及食材登錄平台宣導)
	第 5-7 週	單元二 慢病驚心 第 1 章 慢性病情報站(上)	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-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人	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 心得分享	【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、	

			促進健康的行動，並反省修正。			人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
第 8-9 週	單元二 慢病驚心 第 2 章 慢性病情報 站(下)	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-4 提出健康自主管理的行動策略。 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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 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。	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 經驗分享 紙筆測驗	【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【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。		
第 10 週	單元二 慢病驚心 第 3 章 愛譜生命最 終章	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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【品德教育】 品 J9 知行合一與自我反省。 【生命教		

			4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。			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 11-12 週	單元三 安全防護網 第 1 章 扭轉危機保安康	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促進健康的觀點與立場。	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	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。 【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。	配合安全校園	
第 13-15 週	單元三 安全防護網 第 2 章 網住安全	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。	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。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【性別平等】 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。 【法治教育】	配合安全校園	

						法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。	
第 16-17 週	單元三 安全防護網 第 3 章 馬路如虎口	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。	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。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	上課參與 平時觀察 小組討論 心得分享		【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	配合安全校園
第 18-19 週	單元三 安全防護網 第 4 章 生命之鏈	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。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	上課參與 經驗分享		【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。	配合安全校園
第 20 週	課程評量、回饋、總複習						
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。 3. 慢性病(癌症、糖尿病)教學簡報、影片相關資料以及電腦設備。						
備 註							