

臺北市芳和實驗中學國中部 111 學年度 核心課程/探索課程 課程計畫

課程名稱	健康教育		課程類別	<input type="checkbox"/> 核心課程 <input checked="" type="checkbox"/> 探索必修			
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 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						
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	學期內每週 1 節			
領域核心素養	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-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。						
課程對應學校本位素養指標	1-2 掌握自我管理 2-2 詮釋現象意義 4-4 實踐永續創新						
課程目標	學生了解健康數據及體位之關係，擬定維持健康生活型態的具體行動策略，並理解健康的個人情緒及人際關係，並創造正確的紓壓方式以促進身心健康。						
學習進度週次	單元/主題 名稱 <small>可分單元合併數週 整合敘寫或依各週 次進度敘寫。</small>	學習重點		學習活動	評量方法	議題融入實質內涵	
		學習表現	學習內容				
第一學期	第 1-3 週	身體密碼面面觀-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。	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。	藉由每學期身高體重的檢查，引導學生思考自己對於	學生能透過完成學習單積極思辨媒體或廣告中	生 J5:覺察生活中的各種述

			3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。		身體的看法，進而了解身體意象的意義和影響力。	身體意象的訊息，進一步能運用批判性思考技能，澄清迷思。	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 4-6 週	身體密碼面面觀-身體數字大解密 <體育>協同-體適能紀錄 檢視三年體態與體能的變化與成長	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-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 透過學習活動認識「健康」的意識是由社會建構而成，並能分析脈絡，做出選擇。2. 透過具體事例的討論，建立正確的健康觀。	學生能夠審視大眾對於體重的概念，抑或是媒體的解讀。並說出正確的體重概念。		
第 7-9 週	飲食消費新趨勢-健康飲食趨勢 <家政>協同-	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。	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	教師藉由問答引導學生認識保健食品的定義及其效能，	學生能分析現今臺灣外	環 J6 了解世界人口數量增	

	認識食品安全及衛生的重要性	2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。	健康指標的改善策略。	並建立正確食用保健食品的觀念與知能。	食、傳統食補以及保健食品對健康的影響，並說出健康食品應有之相關標示，以及選購技巧。	加、糧食供給與營養的永續議題。
第 10-12 週	飲食消費新趨勢-「食」事求「識」 <家政>協同-了解食品製作流程應注意的安全守則	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。	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。	藉由新聞時事帶領學生從覺察個人健康需求、成分資訊了解、產品資訊查證，以了解選擇健康產品應考量的資訊，並理解健康產品僅是輔助的角色，健康的根本之道是均衡飲食、規律作息與運動。	學生能辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。	
第 13-14 週	快樂人生開步走-與情緒	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。	藉由考試讀錯範圍的情境，	學生能舉出有哪些情緒	生 J5 覺察生

		過招	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-4:情緒與壓力因應與調適的方案。	引導學生思考情緒產生的原因及種類。針對同樣的情境請學生寫下自己的感受，並選擇符合的臉部情緒，經過分享後發現由於每個人看事情的觀點不同，可能會產生不同的情緒。	調適技能，並能運用其調適個人身心。	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。
第二學期	第 1-4 週	快樂人生開步走-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。	藉由壓力指數量表，了解自己是否有伴隨壓力而來的相關症狀。	學生能完成青少年情緒評量表，了解青少年階段常見的壓力來源，同時透過量表，評估自己生活中的重大事件可能造成多少壓力。	

第 5-8 週	快樂人生開步走-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。	教師由新聞時事介紹情緒異常行為及憂鬱症，與陪伴憂鬱症親友的最佳方式。	學生能認識青少年常見的異常行為，並經由討論說出異常行為所造成的衝擊及處理方法。	
第 9-12 週	「性」福方程式-青春幸福頌	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。	引導學生覺察自己進入青春期後可能產生的性衝動等身體感受，理解並接受這是一種本能表現，且此本能表現對生活的影響程度是因人而異的。	學生透過分組討論並完成學習單，說出如何調適青春期面臨的性衝動問題。	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。
第 13-15 週	「性」福方程式-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。	認識性傳染病的特性與傳染途徑。	學生能說出性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防	

						方法。	
第三學期	第 1-3 週	綠色愛地球-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。	以全球各地近年的極端氣候作為引導，並讓學生思考臺灣近幾年的氣候狀況。	學生查詢資料及報告，全球及臺灣目前面臨的環境問題與思考可行的解決辦法。	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 4-6 週	綠色愛地球-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。	教師舉例全球環境保護行動的實例，並請學生分析自身促進環境保護行動，會遇到哪些支持與阻礙。	學生能利用倡議需宣導，公開倡導環境保護行動，展現自身影響力。	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 7-9 週	永續經營健康路-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。	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。	透過問題引導認識建立健康行為的歷程，並能思考自身在進行健康行為的樣態，擬	學生透過檢核表，評估自己的生活習慣，並擬定運用生活技能解決提	

				定適合自己的健康習慣目標。	高施行健康行為的自我效能方法。
第 10-13 週	永續經營健康路-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。 Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。	由電競選手職業病檢視職業生涯與健康關係，了解健康包含生理、心理與健康多面向，建立健康是人生重要資源的概念。	學生能完成學習單，分析自我人生夢想所需健康資源，並且透過健康好習慣達成健康目標。
教學設施 設備需求	大屏投影、簡報、海報紙、色筆、教學模型				
備 註					