

臺北市芳和實驗中學國中部 113 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	☐ 核心課程 ☒ 探索必修		
領域/科目	☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 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					
教材版本	☒ 選用教科書：_____ 康軒 _____ 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	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-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。					
課程對應學校本位素養指標	1-1 探索自我概念 2-1 覺察現象意涵 2-3 發展思考脈絡					
課程目標	讓學生了解「健康是多層面的，個人可以採取有效的自我照顧方法來增進健康」與「正確認識自己、肯定與接納自己，並且能夠自我實現，是健康心理的基礎」兩大內涵。讓學生具備安全知識、培養安全意識、展現安全技能與行動，以降低事故傷害所帶來的健康威脅與危害，並能積極營造安全的生活環境！學生能理解身體與健康的關係，透過自我運動與保健的習慣，養成自我照顧以及提升健康水準，認識青春期身心需求並學會調適身心變化，另外藉由外展探索活動理解人的身體如何與環境、建立群體健康的互動關係。					
學習進度	單元/主題	學習重點		學習活動	評量方法	議題融

週次		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			入實質 內涵
第一 學期	第 1-3 週	健康人生開 步走	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面 健康的概念。	Da-IV-2 身體各系統、器官的功能運 作	1. 透過分組閱 讀理解身體器 官發展與健康 的關聯。 2. 討論全人健 康的意涵。	能正確辨認 身體各部位 器官位置， 並簡單說出 其功能。	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 4-6 週	個人衛生與 保健	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面 健康的概念。 1b-IV-3	Da-IV-2 身體各系統、器官的功能運 作 Da-IV-3	1. 藉由課程介 紹建立基本的 眼睛及牙齒構 造認識。	初步理解眼 睛及牙齒的 基本認識， 能完整寫出	性 J5

		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。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。	視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治	2. 透過分組題目設計相互檢核。 3. 訂定個人口腔及視力保健之具體方案。	正確保養眼睛與牙齒的方法。	
第 7-9 週	我的青春檔案	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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-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 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略	1. 介紹青春期的身心理變化及其議題, 並引導討論。 2. 反思個人經歷並完成學習單。	學生能完成學習單並詳細解說青春期中身體有何種變化。	性 J5
第 10-11 週	環境安全總動員 ----- <配合七年級外展探索課程統整學習>	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。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。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估	1. 介紹環境風險與安全的關聯, 並依情境狀況辨別危險種類。 2. 認識戶外活動風險, 進而培養所需知能, 並能模擬遭遇問題時的處理方式。	學生能正確說出面臨環境危機時該如何處理與解決, 透過不同情境發生, 分辨該如何遠離危險。	安 J1 理解安全教育的意義
第 12-14 週	活出青春光彩 ----- 體育-外展探索與自我實踐	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。	Fa-IV-5 增進心理健康的方法與異常行為的辨識及預防	1. 運用學習單進行個人與團隊活動回饋及反思。 2. 檢視目標設定及過程經	學生進行分組, 分配每位同學各任務及角色, 並在外展活動中完成並	

		<配合七年級 外展探索課 程統整學習>			歷，討論並分 享感受。 3. 提出建立健 康價值觀的具 體作法。	實踐。	
第二 學期	第 1-4 週	醫療消費 面面觀- 傳染病的世 界(一)	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。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究 與其防治策略	1. 介紹傳染病 的類型與實 例。 2. 運用專家轉 盤閱讀法分組 進行傳染病類 型分享。	能切題分享 傳染病類型 及情況，並 延伸討論， 正確說明傳 染病如何預 防與防治。	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 5-8 週	醫療消費 面面觀- 傳染病的世 界(二)	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。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐與管理	1. 藉由分組討 論、資料蒐 集，完成傳染 病預防手冊。	學生能說出 平常生活中 傳染病預防 相關訊息並 正確說明傳 染病如何預 防，並能執 行實踐。	
	第 9- 12 週	醫療消費 面面觀- 醫藥保衛戰 (一)	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資 源規範。 3a-IV-2	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度的認識 醫療服務與資源的妥善使用	1. 利用問答引 導討論就醫的 具體經驗。 2. 認識現今台 灣醫療產業及	學生能夠記 錄個人就醫 經驗，明確 陳述及分 享。簡單分	

			因應不同的生活情境進行調適並修正, 持續表現健康技能。		法規。 3. 理解健保制度及台灣社會發展的關聯。	享不同國家的醫療資源與制度。	
	第 13-15 週	醫療消費面面觀-醫藥保衛戰(二)	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-1 藥物種類的辨識、正確用藥的行動與資源諮詢之尋求	1. 認識藥品及分類規定。 2. 以活動檢視是否具備正確用藥原則的健康知能。	學生能說出完成用藥原則, 並清楚說明規劃原因。	
第三學期	第 1-3 週	為青春開一扇窗-菸害現形記(一)	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。	1. 以標靶討論法/分組討論方式分享對菸品的認知。 2. 介紹菸品發展脈絡及其影響。	學生藉由討論海報製作, 對於菸品的主客觀影響, 以及對健康造成的衝擊與危害。	法 J33 認識法律之意義。
	第 4-6 週	為青春開一扇窗-菸害現形記(二)	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。	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制	1. 利用專家轉盤討論法閱讀菸害防制法內容。 2. 討論拒菸行動的具體作法。	學生分組討論策略, 提出拒菸行動方案, 並能提供多種拒絕的技巧與自我約束。	
	第 7-9 週	克癮制勝-酒-檳榔	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	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	1. 認識酒精、檳榔與人類社會發展的關係。 2. 討論酒駕議	學生分組討論策略, 提出克制成癮行動方案, 並能提供多	

		價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制	題及現今規範。 3. 討論檳榔相關的衛生及環境議題及現今規範。 4. 討論拒絕酒癮及檳榔行動的具體作法。	種拒絕的技巧與自我約束。	
第 10-12 週	克癮制勝-網路成癮	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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	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 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制	1. 認識網路與人類社會發展的關係。 2. 討論網路成癮相關議題及現今規範。 3. 討論拒絕網路購物成癮的具體作法。	學生分組討論策略，提出克制成癮行動方案，並能提供多種拒絕的技巧與自我約束。	
第 13 週	克癮行動方案	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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	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	1. 菸、酒、檳榔、網路分組進行行動方案分享。	各組分享，學生能提供有效且具體的方法幫助成癮者克制菸、酒、檳榔、藥物、網路等等。	
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	
-----	--