

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                    | <input type="checkbox"/> 核心課程<br><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)<br><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)<br><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<br><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。<br>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。<br>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<br>2-2 詮釋現象意義<br>4-4 實踐永續創新   |             |                         |   |             |              |           |
| 課程目標         | 帶領學生覺察體型的價值觀及影響因素，先建立適宜的體型價值觀，再進一步從健康數據及生活型態探討體位與健康的關係，了解健康體位對健康的重要性，最後學會如何進行健康體位自我管理，建立健康的生活型態。讓學生學會覺察自我真正的健康需求，認識選購食品須知，懂得查證產品相關資訊，了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<br>名稱<br><small>可分單元合併數週<br/>整合敘寫或依各週<br/>次進度敘寫。</small>   | 學習重點        |                         | 學習活動  | 評量方法        | 議題融入實質<br>內涵 |           |
|              |  | 學習<br>表現    | 學習<br>內容                |   |             |              |           |
| 第一學期         | 第 1-3 週  | 身體密碼面面觀-鏡中自 | 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 | Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。   | 藉由每學期身高體重的檢 | 學生能透過完成學習單   | 生 J5:覺察生活 |

|         |  |   |                            |   |                                       |  |
|---------|--|---|----------------------------|---|---------------------------------------|--|
|         | 我大不同   | 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。             | Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 | 查，引導學生思考自己對於身體的看法，進而了解身體意象的意義和影響力。                            | 積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，進一步能運用批判性思考技能，澄清迷思。 | 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 | 身體密碼面面觀-身體數字大解密<br><體育>協同-體適能紀錄<br>檢視三年體態與體能的變化與成長 | 1a-IV-3<br>評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2b-IV-1<br>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  | 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。   | Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。  | 教師藉由問答引導學生認識  | 學生能分析                                 | 環 J6 了解世   |

|           |   |   |  |  |  |                       |
|-----------|---|---|--|--|--|-----------------------|
|           | 食趨勢<br><家政>協同-<br>認識食品安全及衛生的<br>重要性             | 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。  | 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。   | 保健食品的定義及其效能，並建立正確食用保健食品的觀念與知能。   | 現今臺灣外食、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。 | 界人口數量增加、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」<br><家政>協同-<br>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。<br>1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。<br>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。<br>Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。<br>Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。<br>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-與情緒過招 | <p>1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。</p> <p>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> | <p>Fa-IV-1:自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。</p> | 藉由考試讀錯範圍的情境，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。 | 學生能舉出有哪些情緒調適技能，並能運用其調適個人身心。                       | 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。 |
| 第二學期 | 第 1-4 週   | 快樂人生開步走-與壓力同行 | <p>1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。</p> <p>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> | <p>Fa-IV-1:自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。</p> | 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。<br>2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>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。<br>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。<br>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。<br>1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>2b-IV-1: 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>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。<br>Db-IV-6: 青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。<br>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。<br>2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。   | 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                    |                                   |  |

|      |         |                |  |  |  |                                     |                                    |
|------|---------|----------------|--|--|--|-------------------------------------|------------------------------------|
|      |         |                | 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。  |  |  | 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。<br>2a-IV-1: 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>3b-IV-3: 熟悉大部份的「決策與批判」技能。<br>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。<br>Ca-IV-2: 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。<br>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。<br>2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>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。<br>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。<br>Ca-IV-2: 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。<br>Ca-IV-3: 環保永續為基礎的綠色生活型態。<br>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。<br>2a-IV-2: 自主思考健康問題所   | Da-IV-4: 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。<br>Fb-IV-3: 保護性的健康行   | 透過問題引導認識建立健康行為的歷程，並能思考自身                     | 學生透過檢核表，評估自己的生活習慣，並擬                |                                    |

|              |                     |  |  |   |  |
|--------------|---------------------|--|--|---|--|
|              |                     | 造成的威脅感與嚴重性。  | 為。   | 在進行健康行為的樣態，擬定適合自己的健康習慣目標。                             | 定運用生活技能解決提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。<br>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。<br>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。<br>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。<br>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<br>設備需求 | 大屏投影、簡報、海報紙、色筆、教學模型 |  |  |   |  |
| 備 註          |                     |  |  |   |  |