

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-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，進而運用適當策略，處理與解決體育與健康的問題。 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	1-3 體現責任意識 2-4 評價多元觀點 4-3 關懷社會議題					
課程目標	學習面對藥勿濫用誘惑時，該如何自我肯定做出正確決定，並採取拒絕與保護的行動措施，幫助學生從中了解很多事情可以嘗試，但危害身心健康的誘惑，禁不起一次的試探，大家應該為自己鋪設一條自信，以及安全的成長之路，以迎向青春無悔的幸福人生。學生能理解性別意涵，培養尊重與同理的關懷，並建立正確的性別相處觀念，不侵犯他人及保護自己的意識。另外認識飲食文化、食物來源、了解食品安全衛生的重要性，進而體認食物選擇、營養攝取與健康的關聯性。					
學習進度週次	單元/主題 名稱 可分單元合併 數週整合敘寫 或依各週次進	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			

		度敘寫。					
第一學期	第 1-3 週	歌詠青春合奏曲 -彩繪性別關係	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。	1. 透過活動討論性別與交友的相關議題。 2. 藉由課程介紹各種異性交往時的例證，並討論健康及合適的相處方式。	學生能夠理解情感關係，並能說出正確的相處方式和因應。	
	第 4-6 週	歌詠青春合奏曲 -我的身體我作主	1a-IV-3 評估內在與外在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。	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。 Db-IV-5 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1. 透過活動引導了解人與人之間適宜的身體接觸。 2. 藉由課程討論性騷擾，並模擬遭遇性騷擾時正確的拒絕態度。 3. 透過具體事例的討論，建立正確的性別身體觀。	學生能夠尊重他人的身體，訂定自我的身體界線。並能說出交友的安全策略。	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 7-9 週	健康飲食生活家- 飲食源頭探索趣	a-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-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	Ea-IV-1: 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2: 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1. 課程介紹食材選擇方法並引導討論。 2. 透過活動尋找食物包裝上	學生能夠清楚辨別食品是否經過加	家 J6: 覺察與實踐青少年在家庭中的

			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。		的食品標示，並認識標示意義。 3. 反思個人經歷並完成學習單。	工。以及知道食物包裝上的食品標示。	角色責任
第 10-11 週	健康飲食生活家-安全衛生飲食樂		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。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ea-IV-2:飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	以學生經驗引起學習興趣，同時引導學生覺察生活當中，容易引發食品中毒的習慣及行為。	能說明食物中毒的預防與處理方法，並因應不同的情況，覺察自身在執行上的阻力及思考可行的解決策略。	
第 12-14 週	安全百分百-急救技能訓練 〈配合七年級外展探索課程統整學習〉		1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1. 止血包紮一把罩～包紮法：介紹各種常用包紮法的適用時機及關鍵步驟，並指導學生演練。 2. 救急我最行：引導學生運用本章所學，回答並演示情境所需使用的急救技	透過紙筆測驗與技能測驗檢視學生急救觀念及包紮技巧。	安 J11:學習創傷救護技能。

					術。		
第二學期	第 1-4 週	無毒青春健康行-致命的迷幻世界 ----- - Pilot 正向人際及生活能力訓練課程 【做決定 A】	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。	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。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	1. 課程介紹藥物濫用的類型及毒品種類。 2. 分組討論毒品對於生理、心理、家庭及社會的四方面影響。 3. 以「決定如何做」的活動介紹「做決定 3C」, 並設定情境卡來模擬各種拒毒情境。	學生能夠說出毒品的種類以及對於人體的危害。	品 J2: 重視群體規範與榮譽。 法 J3: 認識法律之意義與制定。
	第 5-8 週	無毒青春健康行-成為毒害絕緣體 ----- - Pilot 正向人際及生活能力訓練課程 【做決定 B】 【果決表態】 【抵抗同儕壓力】	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。 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。	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. 藉由「從眾效應」的實驗來引起討論同儕壓力面對做決定時的影響, 進而模擬抵抗同儕壓力時的處境。 2. 辨認不同情境, 並練習果決表態的方式。 3. 透過分組分析社會化與毒品議題的關	能夠說出拒絕毒品的方式, 並知道社會提供那些資源給予藥物濫用者進行戒治。	

					係，進而討論法律規範。 4. 藉由分組討論、資料蒐集，循序漸進完成拒毒手冊。		
	第 9-12 週	永續經營健康路-美妙的生命	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念 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。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1. 利用問答引導對懷孕議題的思考。 2. 透過課程認識受孕的過程及其對生心理的影響。	能夠說出懷孕過程中身體的變化，以及正確性行為的觀念與知識。	
	第 13-15 週	永續經營健康路-生命的軌跡	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1. 透過多媒體素材讓學生了解人生階段與個人身體、健康態度的關係。 2. 引導發展製作個人的世代發展任務及宣言。	學生能依規定完成個人生命歷程三折頁，並清楚說明規劃原因。	
第三學期	第 1-3 週	永續經營健康路-伴生命共老	1a-IV-1: 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的	Aa-IV-3: 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-1: 全人健康概念與健康生活型態。	理解死亡是生命的過程及意義，並了解調適失落的方法。	學生理解死亡是生命的過程及意義，並說出調適失落的	生 J3: 反思生老病死與人生無常的現

			生活型態。			方法。	象，探索人生的目的、價值與意義。
第 4-6 週	慢性病的 世界-健康人生，少「糖」少「癌」	4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 透過活動及標靶討論法認識、惡性腫瘤、糖尿病的主要成因。 2. 發展預防慢性病的健康行動之具體作法。	學生分組蒐集相關資料並整理，系統性地提出持續促進健康的做法。	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 7-9 週	慢性病的 世界-小心謹「腎」，「慢」不經	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。	Da-IV-2: 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 並利用標靶討論法分組討論死亡疾病的類型。	學生能夠說出慢性病的名稱及病兆，並知道		

		「心」			2. 針對腎臟病、心血管疾病進行資料蒐集及討論。	如何預防。	
	第 10-13 週	慢性病的世界-「慢慢」長路不孤單	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-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-2: 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Fb-IV-4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。	利用罹患慢性病患者心路歷程分享的影片引起動機，並請學生分享罹患慢性病的親戚朋友當時的感受及治療過程。	學生能調查身邊親友罹患慢性病的資料，提出治療的過程與如何支持陪伴的方法。	
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							