

臺北市芳和實驗中學國中部 114 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 checked="" type="checkbox"/> 8 年級 <input 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-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	學習重點		學習活動	評量方法	議題融入實質內涵	校本大概 念
	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 1-3 週	第 1 章飛揚青春擁抱愛	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。 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。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 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。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1. 學生能了解各項體適能的基礎原理和規則，並能說出體適能要素及身體使用部位。 2. 上課發表列為態度成績之一。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量		認同
	第 4-7 週	第 2 章青春愛的練習曲	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-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。	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-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1. 學生可以設計個人糧食規劃，並清楚說明規劃原因。 2. 檢視是否完成個人規劃。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 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。	認同
	第 8-10 週	第 3 章青春變奏曲	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友	1. 確認學生可以針對情境的	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教	認同

		<p>生活技能。</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-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>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。</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>約會安全策略。</p> <p>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。</p>	<p>健康需求，有辦法應變臨時突發狀況，並採取必要措施)。</p> <p>2. 利用檢核表，確認學生是否可以做出動作，將學生動作操作列為實作成績之一。</p>		<p>育】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。</p>	
第 11-13 週	第 2 章性病防護網	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</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>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。</p>	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	<p>1. 學生可以理解北政健康活動競賽規則，分組規劃策略方案，並發表策略應用。</p> <p>2. 上課發表列為態度成績之一。</p>	<p>1. 情意評量</p> <p>2. 認知評量</p>	<p>【人權教育】人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p>	認同
第 14-15 週	第 1 章致命的迷幻世界	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</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-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p>	<p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p>	<p>1. 認識外在行為對健康的衝擊分組方式進行正反方辯論。</p> <p>2. 由老師引導</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【品德教育】品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>	關係

			4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。		總結學生結果並了解目前法規及我國戒治資源的方式。 3. 如何運用網路及資訊保持健康。		【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 〈社會課程融入〉	
第二學期	第 1-4 週	第 1 章致命的迷幻世界	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。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1. 認識外在行為對健康的衝擊分組方式進行正反方辯論。 2. 由老師引導總結學生結果並了解目前法規及我國戒治資源的方式。 3. 如何運用網路及資訊保持健康。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 〈社會課程融入〉	關係
	第 5-8 週	第 2 章成為毒害絕緣體	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。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 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. 口頭評量 2. 紙筆評量 3. 情意評量 4. 認知評量	複習第 1~3 單元	【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重	關係

		<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>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。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</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>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>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。</p> <p>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。</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>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>	<p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p> <p>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p>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。</p> <p>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p> <p>Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與色情訊息的批判能力。</p> <p>Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</p>			<p>他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>性 J6 探究各種符號中的性別</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

			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。				<p>意涵及人際溝通中的性別問題。</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等的互動的能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>人 J6 正視社會</p>	
--	--	--	---------------------------------------	--	--	--	---	--

							<p>中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p> <p>【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p>【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

	第 9-11 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。		認同
	第 11-15 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生活型態。	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，並說出調適失落的方法。		認同
第三學期	第 1-4 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	變化

							等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
第 5-7 週	慢性病的世界-小心謹「腎」，「慢」不經「心」	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。 2. 針對腎臟病、心血管疾病進行資料蒐集及討論。	學生能夠說出慢性病的名稱及病兆，並知道如何預防。		建立正確飲食達到預防慢性病發生(變化)	
第 8-9 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。		建立正確飲食達到預防慢性病發生(變化)	
第 10-11 週	第 1 章安全百分百 安全百分百-急救技能訓練 <配合七年級外展探索課	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	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1. 認知評量 2. 技能評量	1. 老師引導實際分組操作示範，並用尊重生命之態度來實施 CPR 緊急	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能	精熟地操作急救技能。(創新)	

		程統整學習>	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。			情況之對應。 2. 護理師示範或實際操作。	<綜合活動課程融入>	
第12-13週	第2章急救一瞬間安全百分百-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. 認知評量 2. 技能評量 3. 情意評量	複習第1~3單元 【休業式】	【家庭教育】 家J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【人權教育】 人J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 人J9 認識教育權、工作權與	精熟地操作急救技能。 (創新)	

							<p>個人生涯發展的關係。</p> <p>【生命教育】</p> <p>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。</p> <p>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</p>	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

							<p>我關係 等課題 上進行 價值思 辨，尋 求解決 之道。 生 J7 面 對並超 越人生 的各種 挫折與 苦難， 探討促 進全人 健康與 幸福的 方法。 【生涯 規劃教 育】 涯 J4 了 解自己 的人格 特質與 價值 觀。 涯 J13 培養生 涯規劃</p>	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

							及執行的能力。 【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。 <綜合活動、社會、自然科學、生物課程融入>	
	大 屏 投 影、簡 報、海 報、紙、色 筆、教 學 模 型							

教學設施 設備需求		