

臺北市 興雅 國民中學 113 學年度領域/科目課程計畫

領域/科目		<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 本土語文 <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 checked="" 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 <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期				
教材版本		<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書：康軒版 <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-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-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，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 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-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 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，不盲目跟從，對自己的身體負責，為健康做把關。認識情緒與壓力，學習管理、調適，與之和諧共處，在生活覺察異常行為出現時，能試著換位思考，關心及理解對方感受，一起健康快樂的生活。				
學習進度		學習重點		評量方法	議題融入實質內涵	跨領域/科目協同教學
週次	單元/主題名稱	學習表現	學習內容			
第一學期	第1週	第1章鏡中自我大不同	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。	1. 上課參與30% 2. 平時觀察35% 3. 上課問答35%	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
	第2週	第1章鏡中自我大不同	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	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。	1. 上課參與30% 2. 平時觀察35% 3. 上課問答35%	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培

					養適切的自我觀。	
第3週	第1章鏡中自我大不同	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。	1. 上課參與30% 2. 平時觀察35% 3. 上課問答35%	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第4週	第2章身體數字大解密	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。	1. 上課參與30% 2. 平時觀察35% 3. 上課問答35%	【生涯規劃教育】 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。	
第5週	第2章身體數字大解密	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。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 上課參與30% 2. 平時觀察35% 3. 上課問答35%	【生涯規劃教育】 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。	
第6週	第3章成為更好的自己	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 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。	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。	1. 上課參與30% 2. 平時觀察35% 3. 上課問答35%	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	
第7週	第3章成為更好的自己	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 上課參與30% 2. 平時觀察35% 3. 上課問答35%	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	
第8週	第3章成為更好的自己	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 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。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 上課參與30% 2. 平時觀察35% 3. 上課問答35%	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	
第9週	第1章健康飲食趨勢	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健康指標的改善策略。	1. 上課參與30% 2. 平時觀察35% 3. 上課問答35%	【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	
第10週	第1章健康飲食趨勢	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。	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健康指標的改善策	1. 上課參與30% 2. 平時觀察35% 3. 上課問答35%	【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	

			略。			
第11週	第2章「食」事求「識」	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。	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。	1. 上課參與30% 2. 平時觀察35% 3. 上課問答35%	【生命教育】 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。 【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	
第12週	第2章「食」事求「識」	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。	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。	1. 上課參與30% 2. 平時觀察35% 3. 上課問答35%	【生命教育】 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。 【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	
第13週	第2章「食」事求「識」	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。	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。	1. 上課參與30% 2. 平時觀察35% 3. 上課問答35%	【生命教育】 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。 【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	
第14週	第1章與情緒過招	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。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 上課參與30% 2. 平時觀察35% 3. 上課問答35%	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第15週	第1章與情緒過招	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。	1. 上課參與30% 2. 平時觀察35% 3. 上課問答35%	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第16週	第2章與壓力同行	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	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 上課參與30% 2. 平時觀察35%	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面	

		嚴重性。		3. 上課問答35%	向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第17週	第2章與壓力同行	3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 上課參與30% 2. 平時觀察35% 3. 上課問答35%	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第18週	第2章與壓力同行	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。	1. 上課參與30% 2. 平時觀察35% 3. 上課問答35%	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第19週	第3章身心健康不迷惘	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。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 上課參與30% 2. 平時觀察35% 3. 上課問答35%	【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。
第20週	第3章身心健康不迷惘	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。	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。	1. 上課參與30% 2. 平時觀察35% 3. 上課問答35%	【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。
第21-22週	第3章身心健康不迷惘	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-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 上課參與30% 2. 平時觀察35% 3. 上課問答35%	【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。
第二學期	第1週	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	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-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1. 上課參與30% 2. 平時觀察35% 3. 上課問答35%	【性別平等教育】 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。
	第2週	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。	Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 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。	1. 上課參與30% 2. 平時觀察35% 3. 上課問答35%	【性別平等教育】 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。
	第3週	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-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。	1. 上課參與30% 2. 平時觀察35% 3. 上課問答35%	【性別平等教育】 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。
	第4週	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	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1. 上課參與30% 2. 平時觀察35% 3. 上課問答35%	【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，

		嚴重性。				並採取行動來關懷與保護弱勢。	
第5週	第2章性病防護網	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。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1. 上課參與30% 2. 平時觀察35% 3. 上課問答35%	【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。		
第6週	第2章性病防護網	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。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1. 上課參與30% 2. 平時觀察35% 3. 上課問答35%	【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。		
第7週	第1章全民總動員	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。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	1. 上課參與30% 2. 平時觀察35% 3. 上課問答35%	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J10 了解全球永續發展之理念。		
第8週	第1章全民總動員	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。	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。	1. 上課參與30% 2. 平時觀察35% 3. 上課問答35%	【環境教育】 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。 環 J5 了解聯合國推動永續發展的背景與趨勢。		
第9週	第1章全民總動員	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。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1. 上課參與30% 2. 平時觀察35% 3. 上課問答35%	【環境教育】 環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 環 J9 了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。		
第10週	第2章做個有型的地球人	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。	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。	1. 上課參與30% 2. 平時觀察35% 3. 上課問答35%	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J10 了解全球永續發展之理念。 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。		
第11週	第2章做個有型的地球人	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。	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。	1. 上課參與30% 2. 平時觀察35% 3. 上課問答35%	【環境教育】 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12週	第2章做個有型的地球人	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-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。	1. 上課參與30% 2. 平時觀察35% 3. 上課問答35%	【環境教育】 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，		

						探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。	
第13週	第1章健康我最型	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。	1. 上課參與30% 2. 平時觀察35% 3. 上課問答35%	【生命教育】 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14週	第1章健康我最型	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。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 上課參與30% 2. 平時觀察35% 3. 上課問答35%	【生命教育】 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15週	第1章健康我最型	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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 上課參與30% 2. 平時觀察35% 3. 上課問答35%	【生命教育】 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16週	第2章朗朗健康路	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。	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。	1. 上課參與30% 2. 平時觀察35% 3. 上課問答35%	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。		
第17週	第2章朗朗健康路	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。	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。	1. 上課參與30% 2. 平時觀察35% 3. 上課問答35%	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。		
第18週	第2章朗朗健康路	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。	1. 上課參與30% 2. 平時觀察35% 3. 上課問答35%	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。		
教學設施 設備需求	電子白板						
備 註							