

臺北市立興雅國民中學 113 學年度學習課程計畫

課程名稱		<input checked="" type="checkbox"/> 八大領域/科目：特教班-健康教育-跨年級 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域： <small>註：若領域有分科，須註明科目名稱。</small>	
班型		<input checked="" type="checkbox"/> 特教班 <input type="checkbox"/> 資源班	
實施年級		<input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級 <input checked="" type="checkbox"/> 跨年級（七、八、九）	節數 每週 <u>2</u> 節
核心素養 具體內涵		可結合總綱、相關領綱、或校本指標 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-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。	
學 習 重 點	學習 表現	可結合相關領綱或調整 1a-IV-1 理解生理層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人健康的影響因素。 2a-IV-1 關注健康議題本土現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	
	學習 內容	可結合相關領綱或調整 Ba-IV-1 居家、學校環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-3 緊急情境處理。 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式與食物中毒預防處理方法。 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。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	
課程目標 (學年目標)		1. 認識自己的身體並尊重彼此差異。 2. 學習如何正確飲食，為自己的飲食安全把關。 3. 運用防災概念，在面臨災害時做出適當的應對方式。	
學習進度 週次/節數		單元主題	單元內容與學習活動
第 1 學 期	第 1~7 週	魔鏡阿魔鏡，誰是世界上最可愛的小孩？	1. 認識自己的身體並找出身體意象(如:對自己身體、身形、五官的想法)。 2. 認識媒體對人類的影響(如:修圖、容貌焦慮)。 3. 了解每個人都是獨一無二的個體，學習尊重彼此。
	第 8~14 週	身體數字大解密	1. 認識健康數據(如: 體脂肪、BMI)。 2. 建立健康體型的維持方式。

			3. 比較多面相的體位(如:飲食、運動、BMI)。
	第 15~21 週	食物危機	1. 認識食物安全的概念。 2. 認識食物中毒的種類、發生原因，以及預防方法。 3. 認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。
第 2 學期	第 1~6 週	「食」在安全	1. 了解自己所吃的食品成份。 2. 學會辨認食品標示。 3. 培養正確的飲食觀念(如:多吃原型食物、避免加工製品)。
	第 7~13 週	救難小英雄	1. 認識緊急救難專線(如:110、119)以及使用情境(如:失火時打給 119)。 2. 認識急救箱中的物品以及其功用(如:體溫計-量體溫、ok 繃-貼傷口)。 3. 建立傷口照護的概念(如:沖-擦-敷-看)。
	七八年級 第 14~20 週 九年級 第 14~18 週	防災一把罩	1. 認識事故災害(如:天災、人禍)。 2. 建立環境安全的概念。 3. 學習校園災害健檢及面對天災時如何應對。 4. 認識居家安全的概念。
議題融入	若未融入議題，即寫無 性別平等教育、環境教育、安全教育、防災教育		
評量規劃	依上下學期，敘寫評量項目(筆試、口試、表演、實作、作業、報告、資料蒐集整理、鑑賞、晤談、實踐、檔案評量、自我評量、同儕互評)，評量結果得以等第、數量或質性文字描述紀錄等 口試 30%、實作 30%、觀察 40%		
教學設施 設備需求	大屏、單槍、平板、個人電腦、網路、音響、實體教具		
教材來源	<input type="checkbox"/> 教科書 <input checked="" type="checkbox"/> 自編		
備註			