

臺北市立興雅國民中學 114 學年度學習課程計畫

課程名稱		■八大領域/科目：健康與體育領域/健康教育 □特殊需求領域： 註：若領域有分科，須註明科目名稱。		
班型		■特教班 □資源班		
實施年級		□7年級 □8年級 □9年級 ■跨年級(7、8、9)	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-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。		
學習重點	學習表現	可結合相關領綱或調整 1a-IV-2認識影響個體健康的因素。 1a-IV-4理解促進健康生活的方法。 1b-IV-1認識日常生活中健康技能及生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2認識個人健康技能和生活技能的實施步驟。 2b-IV-1遵守健康的生活規範與態度。 2b-IV-2實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2因應不同的生活情境表現適當的健康技能。 3b-IV-4在日常生活中運用適當生活技能，解決健康問題。		
	學習內容	可結合相關領綱或調整 Ca-IV-2日常生活中環境污染的來源與形式。 Ca-IV-3-1環境保護行動的實踐。 Ca-IV-3-2綠色消費型態的生活實踐。 Da-IV-1日常生活之衛生保健習慣的實踐與管理。 Da-IV-3視力、口腔的保健及常見疾病的防範。 Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識。 Eb-IV-2健康消費行動的落實。		
課程目標 (學年目標)		1. 能認識視力及口腔的保健，並實踐日常生活之衛生保健行為。 2. 能了解生活中環境汙染的來源與環境衛生問題，並實踐綠色生活行動以保護環境。 3. 認識生活中的廣告、標章與健康資訊，發展健康的消費行為。		
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	衛生保健小尖兵	1. 認識身體各部位及其功能。 2. 學習正確洗手、洗臉、如廁、穿衣等衛生習慣。 3. 認識早晚清潔照顧流程。	

	第8~15週	我的眼睛會說話 ，牙齒會微笑	1. 認識護眼與護牙的方法。 2. 模擬正確刷牙步驟。 3. 教導良好的用眼與刷牙習慣。
	第16~21週	我愛健康吃喝動	1. 認識健康與不健康的食物。 2. 認識均衡飲食與健康飲水習慣。 3. 簡單體操或律動。
第 2 學 期	第1-7週	我的環境我來顧	1. 認識生活中的髒亂環境與污染來源。 2. 學習保持教室、家中整潔的方法。
	第8-14週	綠色生活真簡單	1. 認識臺灣綠色標章，如資源回收標章、環保標章、節能標章。 2. 認識資源回收與環保行為。 3. 實踐減塑、分類垃圾等綠色生活行動。
	7、8年級 第15-21週 9年級 第15-18週	聰明選購不被騙	1. 學習分辨各種廣告，判斷其真實與誇大。 2. 了解正確的購物行為，分辨「想要」還是「必要」。 3. 認識並選購符合標示完整、檢驗合格、衛生安全的產品。
	議題融入	若未融入議題，即寫無 環境教育、能源教育、安全教育	
	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%)、課堂觀察(30%)、實作評量(40%)	
	教學設施 設備需求	大屏、單槍、電腦、網路、實體教具	
	教材來源	□教科書 ■自編	
	備註		