

# 臺北市 興雅 國民中學 114 學年度部定課程計畫

1140113修訂

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"/> 閩南語文 <input type="checkbox"/> 客語文) <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 checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input 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: _____ 南一版 <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-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。																		
課程目標	首先引導學生理解「全人健康」的概念，認識健康不只是身體無病，而是包含生理、心理與社會三大面向。透過健康檢查與自我評估活動，讓學生學習觀察並調整自己的生活型態與日常習慣。接著進一步學習身體的基本構造與器官功能，探索相關的常見疾病與危害行為，培養自我保健的能力。課程也包含眼睛與口腔保健知識，幫助學生建立日常衛生習慣與預防觀念。進入青春期主題後，學生將認識生殖器官構造與發育變化，學習性衝動調適及保健策略，並從心理角度理解青春期的不安與壓力，建立正向自我認同與尊重多元性別角色的態度。飲食方面則結合營養教育與食品標示解讀，培養外食選擇能力及食品安全的風險意識，從而提升生活中實踐健康飲食的意願與能力。下學期課程重點從個人行為風險擴展至社會健康議題，首先探討吸菸、飲酒、嚼檳榔等行為對身心健康與社會造成的影響，透過影片討論與角色扮演，幫助學生學會拒絕誘惑與應對生活情境的壓力。進一步延伸到網路沉迷議題，強化學生對數位行為的反思能力與時間管理技巧。公共衛生單元聚焦於傳染病的定義、病原體、傳播途徑與防治策略，並加入新興傳染病對社會的衝擊與國際合作重要性。學生不僅要了解疫情資訊，更需學會在生活中落實預防原則，養成良好衛生習慣。後段課程則進入生活安全教育，透過實際案例分析家庭與校園常見意外，學習提出預防與改善的方法。急救與災害因應則涵蓋基本包紮技巧、運動傷害處理原則及各種災害的避難策略，包括用電安全、正確使用滅火器、地震逃生演練等，全面提升學生的風險辨識與應變能力，並培養主動助人的責任感。																		
學習進度 週次	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">單元/主題 名稱</th> <th colspan="2">學習重點</th> <th rowspan="2">評量方法</th> <th rowspan="2">議題融入實質內涵</th> <th rowspan="2">跨領域/科目協同 教學</th> </tr> <tr> <th>學習 表現</th> <th>學習 內容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>單元一 健康加油「讚」 第1章全能健康王</td> <td>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。</td> <td>Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。</td> <td>上課參與 平時觀察 小組討論</td> <td>【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。 生 J5 覺察生活中的各種迷</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	單元/主題 名稱	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	學習 表現	學習 內容	單元一 健康加油「讚」 第1章全能健康王	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。	Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。	上課參與 平時觀察 小組討論	【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。 生 J5 覺察生活中的各種迷					
單元/主題 名稱	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											
	學習 表現	學習 內容																	
單元一 健康加油「讚」 第1章全能健康王	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。	Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。	上課參與 平時觀察 小組討論	【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。 生 J5 覺察生活中的各種迷															
第一 學期	第1-2週	單元一 健康加油「讚」 第1章全能健康王	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。	Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。	上課參與 平時觀察 小組討論	【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。 生 J5 覺察生活中的各種迷													

		<p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</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>			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3週	單元一 健康加油「讚」 第2章人體奇航	<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-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>Da-IV-2身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Fb-IV-3保護性的健康行為。</p>	上課參與 平時觀察		
第4週	單元一 健康加油「讚」 第2章人體奇航	<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-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>Da-IV-2身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Fb-IV-3保護性的健康行為。</p>	上課參與 平時觀察 紙筆測驗		
第5週	單元一 健康加油「讚」 第2章人體奇航	<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-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>Da-IV-2身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Fb-IV-3保護性的健康行為。</p>	上課參與 平時觀察 紙筆測驗		
第6週	單元一 健康加油「讚」 第3章愛眼護齒保健康	<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>1b-IV-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</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>3a-IV-1精熟地操作健康技能。</p>	<p>Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-3視力、口腔保健策略與相關疾病。</p> <p>Fb-IV-3保護性的健康行為。</p>	上課參與 平時觀察		
第7-8週	單元一 健康加油「讚」 第3章愛眼護齒保健康	<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>1b-IV-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</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>3a-IV-1精熟地操作健康技能。</p>	<p>Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-3視力、口腔保健策略與相關疾病。</p> <p>Fb-IV-3保護性的健康行為。</p>	上課參與 平時觀察 紙筆測驗		
第9週	單元一 健康加油「讚」 第3章愛眼護齒保健康	<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>1b-IV-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p>	<p>Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-3視力、口腔保健策略與相關疾病。</p>	上課參與 平時觀察 紙筆測驗		

		2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。	Fb-IV-3保護性的健康行為。			
第10-11週	單元二 青春事件簿 第1章這一站，青春	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。 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。	Db-IV-1生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 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-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。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【性別平等】 性 J1接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。	
第12-13週	單元二 青春事件簿 第1章這一站，青春	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。 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。	Db-IV-1生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 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-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。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【性別平等】 性 J1接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。	
第14-15週	單元二 青春事件簿 第2章青春誰人知	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 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-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 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-2青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	上課參與 平時觀察	【性別平等】 性 J1接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J3檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 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。 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。 【生涯規劃】 涯 J4了解自己的人格特質與價值觀。	
第16-18週	單元三 健康「食」行力 第1章吃出好「食」力	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。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品	Ea-IV-1飲食的源頭管理與健康的外食。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗		

		與服務，擬定健康行動策略。					
第19-21週	單元三 健康「食」行力 第2章「食」在安心	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。	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。	上課參與 平時觀察	【安全教育】 安 J3了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4探討日常生活發生事故的影響因素。		
第二學期	第1-2週	單元一 「癮」形大危機 第1章菸誤人生	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。 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。 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。	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新家庭、社會的影響。 Bb-IV-4面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	上課參與 平時觀察	【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。 【法治教育】 法 J3認識法律之意義與制定。 法 J4理解規範國家強制力之重要性。	
	第3-4週	單元一 「癮」形大危機 第2章酒後誤事	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。 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。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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新家庭、社會的影響。 Bb-IV-4面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【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。 【法治教育】 法 J3認識法律之意義與制定。 法 J4理解規範國家強制力之重要性。	
	第5-6週	單元一 「癮」形大危機 第3章紅脣危機	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-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。	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新家庭、社會的影響。 Bb-IV-4面對成癥物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5拒絕成癥物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	上課參與 平時觀察	【環境教育】 環 J11了解天然災害的人為影響因子。 【品德教育】 品 J3關懷生活環境與自然生態永續發展。 【法治教育】 法 J3認識法律之意義與制定。 法 J4理解規範國家強制力之	

					重要性。	
第7-8週	單元一 「癮」形大危機 第4章青春不迷「網」	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-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。	Fa-IV-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【生涯規劃】 涯 J4了解自己的人格特質與價值觀。	
第9-10週	單元二 全境擴散 第1章 傳染病情報站	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 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。	Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fb-IV-3保護性的健康行為。 Fb-IV-4新興傳染病與慢性病的防治策略。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。	
第11-13週	單元二 全境擴散 第2章打擊傳染病	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fb-IV-3保護性的健康行為。 Fb-IV-4新興傳染病與慢性病的防治策略。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。	
第14-15週	單元三 安全守護神 第1章安全伴我行	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 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。 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。	Ba-IV-1居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【環境教育】 環 J12認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。 安 J3了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J8演練校園災害預防的課題。 安 J9遵守環境設施設備的安全守則。	
第16-17週	單元三 安全守護神 第2章急救得來速	1b-IV-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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，	Ba-IV-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	上課參與 平時觀察 實際操作	【安全教育】 安 J11學習創傷救護技能。	

			尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。				
	第18週	單元三 安全守護神 第2章急救得來速	1b-IV-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 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。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【安全教育】 安 J11學習創傷救護技能。	
教學設施 設備需求							
備 註							