

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 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：_____ 翰林版 <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 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-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		明瞭全人健康的概念及保持良好生活形態的方法；澄清對體型價值觀的迷思，能夠對自己充滿信心並接受自己，也要瞭解如何正確的減重。另外學習如合理性消費並維護自己的消費權益，除了愛護自己與維護自己之外，也要學習如何愛護我們的生活環境，讓我們的家園更加的美好。 學習以健康的態度面對色情，懂得防範色情對自身的影響、了解性病的預防之道。以及面對性侵害的應變與處理方式。了解有利於人際關係的特質，並學習正確的溝通技巧，以經營良好的人際關係。學習在與家人面對衝突時，應該如何溝通協調，以及面對家暴時的危機處理，並了解促進家人關係和諧的方法。提升學生的危機意識，提升安全保障。讓學生熟悉地震逃生技巧並加以演練，最後能運用社區中各項資源並構思有效策略化解危機。									
學習進度		單元/主題		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		名稱		學習表現		學習內容					
第一學期	第1-2週	第一篇健康體位行家 第1章身體意象		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。		1. 觀察(50%)：是否能認真聆聽 2. 發表(50%)：是否能說出影響身體意象的因素。		【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3-4週	第一篇健康體位行家 第2章我型我塑		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-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. 觀察(50%)：是否能認真聆聽 2. 發表(50%)：是否能說出影響身體意象的因素。		【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5-6週	第一篇健康體位行家 第3章健康體位管理	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。 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。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 觀察(50%)：能熱烈參與討論。 2. 問答(50%)：能分辨各種瘦身廣告的陷阱並判斷減重方法的可行性。	【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7-8週	第二篇健康消費行家 第1章飲食新趨勢 第7週第1次定期評量	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-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1. 觀察(50%)：是否能認真聆聽。 2. 發表(50%)：是否能認真參與討論。	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【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9-10週	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。	1. 觀察(50%)：是否能認真聽課。 2. 分享(50%)：能否主動分享自己的想法。	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【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。	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【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11-12週	第二篇健康消費行家 第3章健康消費好決定	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。	Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。	1. 觀察(50%)：是否能認真聽課。 2. 分享(50%)：是否能主動分享自己的想法。	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	
第13-15週	第三篇永續愛地球 第1章環保問題 第14週第2次定期評量	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。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1. 觀察(17%)：是否能認真聆聽。 2. 實作(17%)：是否能認真參與討論。 3. 觀察(17%)：能熱烈參與討論踴躍發言。 4. 問答(17%)：能說出全球暖化的原因與影響。 5. 觀察(16%)：能熱烈參與討論踴躍發言。 6. 問答(16%)：能說出固體微粒的來源。	【環境教育】 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 【海洋教育】 海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。	

	第16-18週	第三篇永續愛地球 第2章我的環保行動	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	1.觀察(25%)：是否能認真聽課。 2.發表(25%)：能主動分享自己的想法。 3.實作(25%)：能正確認識並找出環保標章的家具與家電。 4.觀察(25%)：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【能源教育】 能 J1 認識國內外能源議題。 能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。 能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。	
	第19-21週	第三篇永續愛地球 第3章健康社區 第3次定期評量(01/16) 第3次定期評量(01/19)	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。 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。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	1.觀察(50%)：能認真聽課。 2.分享(50%)：能主動分享自己的想法。	【家庭教育】 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。	
第二學期	第1-2週	第一篇有愛無礙 第1章揭開「性」的真實面紗	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，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1.觀察(25%)：能否認真聆聽。 2.發表(25%)：能認真參與討論。 3.問答(25%)：能說出色情對青少年的影響。 4.觀察(25%)：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。	
	第3-4週	第一篇有愛無礙 第2章真愛要等待	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。	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-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.觀察(50%)：是否能認真聽課。 2.問答(50%)：是否能主動分享自己的想法。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
	第5-7週	第一篇有愛無礙 第2章性病知多少	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。	1.觀察(50%)：能否認真聆聽。 2.發表(50%)：是否能認真參與討論。	【性別平等教育】 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。	
	第8-10週	第二篇人際好關係 第1章拉近彼此距離 第10週第1次定期評量	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧。	1.觀察(50%)：能否認真聆聽。 2.發表(50%)：是否能認真參與討論。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
	第11-13週	第二篇人際好關係 第2章和諧的家人關係	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 1b-IV-3 因應生活情境的健康	Fa-IV-2 家庭衝突的協商與問題解決技巧。	1.觀察(50%)：是否能認真聆聽。 2.分享(50%)：踴躍發表自己的想法。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【家庭教育】	

			需求，尋求解決的健康技能和 生活技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互 動技能。			家 J5 了解與家人溝通互動及相 互支持的適切方式。	
	第14-15週	第三篇環境安全總動 員 第1章居家安全體檢	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-1 精熟地操作健康技 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。	Bb-IV-1 居家、學校、 社區環境潛在危機的評 估方法。Bb-IV-2 居 家、學校及社區安全的 防護守則與相關法令。	1. 觀察(50%)：是否能認真聆聽。 2. 分享(50%)：踴躍發表自己的想法。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 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16週	第三篇環境安全總動 員 第2章防震安全準備好	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-4 因應不同的生活情 境，善用各種生活技能，解決 健康問題。	Bb-IV-1 居家、學校、 社區環境潛在危機的評 估方法。Ba-IV-2 居 家、學校及社區安全的 防護守則與相關法令。	1. 觀察(50%)：能否認真聆聽。 2. 實作(50%)：能說出影響居家安全的因素 及解決之道。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 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。	
	第17-18週	第三篇環境安全總動 員 第3章交通安全知與行	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-1 精熟地操作健康技 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。 Ba -IV-2 居家、學校及 社區安全的防護守則與 相關法令。	1. 觀察(33%)能否認真聆聽。 2. 發表(33%)：是否能說出地震對生命財產 的影響。 3. 發表(34)：是否能說出逃生技巧。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 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。	
教學設施 設備需求		1. 課程延伸相關資料 2. 影片播放設備 3. 網路設備 4. 節能減碳相關資料 5. 職業傷害相關資料					
備 註							