臺北市興福國民中學112學年度領域/科目課程計畫

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 領域/科目 | □國語文□英語文□本土語文□數學□社會(□歷史□地理□公民與社會)□自然科學(□理化□生物□地球科學)  □藝術(□音樂□視覺藝術□表演藝術)□綜合活動(□家政□童軍□輔導)□科技(□資訊科技□生活科技)  █健康與體育(█健康教育□體育) | | | | | | | |
| 實施年級 | □7年級 □8年級 █9年級  █上學期 █下學期 (若上下學期均開設者，請均註記) | | | | | | | |
| 教材版本 | █選用教科書: 南一 版  □自編教材 (經課發會通過) | | | 節數 | 學期內每週 1 節(科目對開請說明，例：家政與童軍科上下學期對開) | | | |
| 領域核心素養 | 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-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-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-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。 | | | | | | | |
| 課程目標 | 1.引導同學能夠瞭解何謂健康體型並藉由科學數據檢驗自己的健康情況並學習訂定出自己的健康體管理計畫。  2.協助同學了解提升人際關係的策略，從個人、家庭乃至於團體間，各種衝突的解決方法，與自我壓力調解的健康策略以促進身心靈的健康。  3.學習評估社區安全、自然環境及科技發展與人類生活間交互作用產生的潛在危機與各種汙染問題，並學習運用各項資源，擬定日常生活中可實踐的環保行動，以達綠色生活型態。  4.了解婦女懷孕過程生理的變化及心理狀態並學習理解人生各個階段有不同的健康促進重點及遇到的健康問題。 | | | | | | | |
| 學習進度  週次 | | 單元/主題  名稱  可分單元合併數週整合敘寫或依各週次進度敘寫。 | 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 | |
| 第一學期 | 第1週 | 單元一 體型由我塑 第一章 體型覺醒 | 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。  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。 | | 上課參與  平時觀察 | 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2-3週 | 單元一 體型由我塑  第二章 體型方程式 | 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。  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。 | Aa-Ⅳ-1生長發育的自我評估與因應策略。  Fb-Ⅳ-3保護性的健康行為。 | | 健康狀況自評表或檢核表  分組討論與報告 | 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4-5週 | 單元一 體型由我塑  第三章 健康我最「型」 | 1b-Ⅳ-4提出健康自主管理的行動策略。  2b-Ⅳ-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。 | | 上課參與  分組討論與報告  學習單 | 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6週 | 單元二 人際新觀點  第一章 青春情誼 | 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。  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。 | Fa-Ⅳ-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | | 上課參與  平時觀察  分組討論  經驗分享 | 性別平等教育  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。  品德教育  品J8理性溝通與問題解決。 |  |
| 第7週 | 單元二 人際新觀點   1. 青春情誼   **第一次定期評量** | 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。  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。 | Fa-Ⅳ-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | | 分組討論  經驗分享  分組報告 |  |  |
| 第8週 | 單元二 人際新觀點  第一章 青春情誼 | 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。  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。 | Fa-Ⅳ-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | | 上課參與  平時觀察  分組討論  活動學習單 | 性別平等教育  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。  品德教育  品J8理性溝通與問題解決。 |  |
| 第9-10週 | 單元二 人際新觀點  第二章 我們這一家 | 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。  2b-Ⅳ-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。  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。 | Fa-Ⅳ-2家庭衝突的協調與解決技巧。  Fa-Ⅳ-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | | 上課參與  平時觀察  態度檢核  小組討論 | 家庭教育  家J3了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。  家J5了解與家人溝通互動及相互支持的方式。  家J10參與家庭與社區的相關活動。  家J11規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。 |  |
| 第11-12週 | 單元二 人際新觀點  第三章 雲端停看聽 | 2b-Ⅳ-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。  4a-Ⅳ-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 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。 | | 上課參與  分組討論  活動學習單 | 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。  品德教育  品J5資訊與媒體的公共性與社會責任。 |  |
| 第13週 | 單元三 心情點播站  第一章 釋放壓力鍋 | 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-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-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 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。 | | 上課參與  小組討論與報告 | 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14週 | 單元三 心情點播站   1. 釋放壓力鍋   **第二次定期評量** | 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-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-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 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。 | | 上課參與  平時觀察  經驗分享  小組討論與報告 | 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 | 單元三 心情點播站  第一章 釋放壓力鍋 | 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-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-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 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。 | | 上課參與  平時觀察  經驗分享 | 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16-17週 | 單元三 心情點播站  第二章 EQ「心」世界 | 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。  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。 | 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。 | | 上課參與  平時觀察  活動學習單  經驗分享  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。 |  |
| 第18-19週 | 單元三 心情點播站  第三章 守住珍貴生命 | 2b-Ⅳ-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。  3b-Ⅳ-1熟悉各種自我調適技能。 | Fa-Ⅳ-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | | 上課參與  平時觀察  活動學習單  小組討論 | 生命教育  生J7面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 |  |
| 第20週 | 單元三 心情點播站  第四章 休閒「心」生活  **第三次定期評量** | 1a-Ⅳ-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。  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-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | | 上課參與  平時觀察  經驗分享  紙筆測驗 | 生涯發展教育  涯J3覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第二學期 | 第1-2週 | 第一單元  社區網路拼圖  第一章  社區放大鏡 | 2b-Ⅳ-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。  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。 | Ca-Ⅳ-1健康社區的相關問題改善策略與資源。 | | 分組與討論選題  確認評量標準  個人報告主題篩選  社區走讀  經驗分享 | 生涯發展教育  涯J3覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第3-4週 | 單元一 社區網絡拼圖  第二章 社區健康營造力 | 2b-Ⅳ-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。  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。 | Ca-Ⅳ-1健康社區的相關問題改善策略與資源。 | | 上課參與  經驗分享  小組討論 | 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5-6週 | 單元二 翻轉護地球  第一章 環境大挑戰 | 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-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。  4b-Ⅳ-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | Ca-Ⅳ-2全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 | | 上課參與  平時觀察  態度檢核  活動學習單  經驗分享  個人上台報告 | 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。  海洋教育  海J19了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。  海J20了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。 |  |
| 第7-8週 | 單元二 翻轉護地球  第一章 環境大挑戰 | 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-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。  4b-Ⅳ-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | Ca-Ⅳ-2全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 | | 上課參與  平時觀察  態度檢核  活動學習單  經驗分享  個人上台報告 | 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。  海洋教育  海J19了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。  海J20了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。 |  |
| 第9週 | 單元二 翻轉護地球  第一章 環境大挑戰 | 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-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。  4b-Ⅳ-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | Ca-Ⅳ-2全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 | | 上課參與  平時觀察  個人上台報告 | 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。  海洋教育  海J20了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。 |  |
| 第10週 | 單元二 翻轉護地球   1. 綠活行動家   **學期定期評量** | 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。  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。  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。 | | 上課參與  平時觀察  活動學習單  小組討論  經驗分享  紙筆測驗 | 環境教育  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。 |  |
| 第11週 | 單元二 翻轉護地球  第二章 綠活行動家 | 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。  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。  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。 | | 上課參與  平時觀察  個人上台報告 | 環境教育  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。 |  |
| 第12-14週 | 單元三 健康人生逗陣行  第一章 美妙新生命 | 1a-Ⅳ-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。  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。 | Db-Ⅳ-1生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 | | 上課參與  平時觀察  經驗分享  個人上台報告 | 生命教育  生J2進行思考時的適當情意與態度。 |  |
| 第15-17週 | 單元三 健康人生逗陣行  第二章 樂活新旅程 | 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。 | | 上課參與  平時觀察  活動學習單  經驗分享  個人上台報告 | 生命教育  生J2進行思考時的適當情意與態度。 |  |
| 第18週 | 單元三 健康人生逗陣行  第二章 樂活新旅程 | 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。 | Aa-Ⅳ-2人生各階段的身心發展任務與個別差異。 | | 個人生涯規劃  分組討論分享 | 生命教育  生J2進行思考時的適當情意與態度。 |  |
| 教學設施  設備需求 | 1.教學PPT、Kahoot等  2.youtube及酷課雲等網路資源  3.大屏及平板(或自備手機載具)等。 | | | | | | | |
| 備 註 | 報告另需學生自評表與他評表 | | | | | | | |