臺北市立萬芳高級中學(國中部)110學年度領域/科目課程計畫

|  |  |
| --- | --- |
| 領域/科目 | □國語文□英語文□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) |
| 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:康軒版 | 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-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中 的豐富性與美感 體驗。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。健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。 |
| 課程目標 | 上學期：1.探討健康的內涵，採取正確的自我照護，以提升整體健康水準。2.了解青春期身心需求及學會調適身心變化。3.建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。下學期：1.能理解各種傳染病的病原體、傳染途徑、症狀及預防方法。2.認識健保的意義及一般民眾應有的權利與義務。3.了解從事醫療消費時應注意的事項。4.培養維護身體健康的醫療觀念及態度。5.了解使用成癮物質菸、酒、檳榔對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。6.面對菸、酒、檳榔的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。7.關注菸、酒、檳榔國內法律規範現況與未來趨勢。8.利用情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕菸、酒、檳榔立場。 |
| 學習進度週次 | 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 |
| 第一學期 | 第1週 | 課程說明第1單元健康青春向前行 第1章健康人生開步走 | 1a-Ⅳ-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。2b-Ⅳ-2:樂於實踐健康促進的生活型態。4a-Ⅳ-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Aa-Ⅳ-1:生長發育的自我評估與因應策略。Da-Ⅳ-2:身體各系統、器官的構造與功能。Fa-Ⅳ-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 【人權教育】人J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 |  |
| 第2-4週 | 第1單元健康青春向前行 第1章健康人生開步走 | 1a-Ⅳ-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。2b-Ⅳ-2:樂於實踐健康促進的生活型態。4a-Ⅳ-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Aa-Ⅳ-1:生長發育的自我評估與因應策略。Da-Ⅳ-2:身體各系統、器官的構造與功能。Fa-Ⅳ-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 【人權教育】人J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 |  |
| 第5-6週 | 第1單元健康青春向前行第2章個人衛生與保健 | 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。3a-Ⅳ-1:精熟地操作健康技能。 | Da-Ⅳ-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。Da-Ⅳ-2:身體各系統、器官的構造與功能。Da-Ⅳ-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 【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7-9週 | 第1單元健康青春向前行第2章個人衛生與保健 | 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。3a-Ⅳ-1:精熟地操作健康技能。 | Da-Ⅳ-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。Da-Ⅳ-2:身體各系統、器官的構造與功能。Da-Ⅳ-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 【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10-12週 | 第1單元健康青春向前行第3章我的青春檔案 | 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-2:樂於實踐健康促進的生活型態。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-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。Da-Ⅳ-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。Db-Ⅳ-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 【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。 |  |
| 第13週 | 第1單元健康青春向前行第3章我的青春檔案(第二次定期考查) | 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-2:樂於實踐健康促進的生活型態。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-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。Da-Ⅳ-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。Db-Ⅳ-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 【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。 |  |
| 第14-16週 | 第1單元健康青春向前行第3章我的青春檔案 | 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-2:樂於實踐健康促進的生活型態。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-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。Da-Ⅳ-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。Db-Ⅳ-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 【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。 |  |
| 第17-19週 | 第1單元健康青春向前行第4章活出青春的光彩 | 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-1:熟悉各種自我調適技能。 | Fa-Ⅳ-1:自我認同與自我實現。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 【生涯規劃教育】涯J3:覺察自己的能力與興趣。涯J4:了解自己的人格特質與價值觀。涯J6:建立對於未來生涯的願景。 |  |
| 第20週 | 第1單元健康青春向前行第4章活出青春的光彩(第三次定期考查) | 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-1:熟悉各種自我調適技能。 | Fa-Ⅳ-1:自我認同與自我實現。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 【生涯規劃教育】涯J3:覺察自己的能力與興趣。涯J4:了解自己的人格特質與價值觀。涯J6:建立對於未來生涯的願景。 |  |
| 第二學期 | 第1週 | 課程說明第1單元醫療消費面面觀第1章傳染病的世界 | 1a-Ⅳ-2:分析個人與群體健康的影響因素。2a-Ⅳ-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。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-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | 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。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 【環境教育】環J1:了解生物多樣性及環境承載力的重要性。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2-4週 | 第1單元醫療消費面面觀第1章傳染病的世界 | 1a-Ⅳ-2:分析個人與群體健康的影響因素。2a-Ⅳ-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。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-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | 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。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 【環境教育】環J1:了解生物多樣性及環境承載力的重要性。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5-7週 | 第1單元醫療消費面面觀第2章醫藥保衛戰 | 1a-Ⅳ-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。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:熟悉大部分的決策與批判技能。4a-Ⅳ-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。 | Bb-Ⅳ-1:正確購買與使用藥品的行動策略。Bb-Ⅳ-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。Fb-Ⅳ-3:保護性的健康行為。Fb-Ⅳ-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 【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。 |  |
| 第8-10週 | 第1單元醫療消費面面觀第2章醫藥保衛戰 | 1a-Ⅳ-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。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:熟悉大部分的決策與批判技能。4a-Ⅳ-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。 | Bb-Ⅳ-1:正確購買與使用藥品的行動策略。Bb-Ⅳ-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。Fb-Ⅳ-3:保護性的健康行為。Fb-Ⅳ-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 【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。 |  |
| 第11-12週 | 第2單元為青春開一扇窗第1章菸害現形記 | 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。3b-Ⅳ-3:熟悉大部分的決策與批判技能。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。4b-Ⅳ-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | 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與家庭、社會的影響。Bb-Ⅳ-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 【法治教育】法J3:認識法律之意義與制定。 |  |
| 第13週 | 第2單元為青春開一扇窗第1章菸害現形記(第二次定期考查) | 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。3b-Ⅳ-3:熟悉大部分的決策與批判技能。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。4b-Ⅳ-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | 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與家庭、社會的影響。Bb-Ⅳ-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 【法治教育】法J3:認識法律之意義與制定。 |  |
| 第14-16週 | 第2單元為青春開一扇窗第2章克癮制勝 | 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。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。4b-Ⅳ-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | 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與家庭、社會的影響。Bb-Ⅳ-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 【法治教育】法J3:認識法律之意義與制定。 |  |
| 第17-19週 | 第2單元為青春開一扇窗第2章克癮制勝 | 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。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。4b-Ⅳ-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | 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與家庭、社會的影響。Bb-Ⅳ-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 【法治教育】法J3:認識法律之意義與制定。 |  |
| 第20週 | 第2單元為青春開一扇窗第2章克癮制勝(第三次定期考查) | 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。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。4b-Ⅳ-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | 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與家庭、社會的影響。Bb-Ⅳ-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 【法治教育】法J3:認識法律之意義與制定。 |  |
| 教學設施設備需求 | PPT、單槍投影機 |
| 備 註 |  |