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. 了解身體意象的意涵及其影響因素，並能思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，運用批判性思考技能來澄清迷思。
2. 了解過輕或過重對身體可能造成的危害，且能運用客觀的健康數據來評估並擬定體重控制行動策略。
3. 能夠釐清媒體呈現體重控制的迷思，並以適合自己的自主健康管理的體重控制行動策略來實踐健康生活型態。
4. 透過分析不同情境下的情緒變化，學習管理情緒，熟悉情緒調適技能，讓自己成為積極快樂的人。
5. 認識壓力，並能進行自我覺察與調適，健康的面對壓力。
6. 認識常見的異常行為，以便進行預防與同理他人異常行為的發生，並提供適當的協助。

下學期：1. 認識並改善自己的人際關係，學習理智的面對衝突。
2. 學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。
3. 培養安全性行為的態度，並能在未來真正對性與愛負責任。
4. 培養從事安全性行為的態度，並能在未來從事安全性行為，以避免性病的感染。
5. 認識科技所造成的環境問題，以及環境對人類健康的影響。
6. 認識地球的飲食問題，學習使地球永續經營的健康飲食消費方法。
7. 知道利用消費行為幫助改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。
 |
| 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 | 課程說明鏡中自我大不同 | 【第1章鏡中自我大不同】1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。 | 【第1章鏡中自我大不同】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。 | 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2-4週 | 鏡中自我大不同 | 【第1章鏡中自我大不同】1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。 | 【第1章鏡中自我大不同】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。 | 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5-7週 | 身體數字大解密 | 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。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。2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 | Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 【生涯規畫教育】涯J12:發展及評估生涯決定的策略。 |  |
| 第8-10週 | 成為更好的自己 | 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。1b-IV-4:提出健康自主管理的行動策略。2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。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。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。Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。Fa-IV-1:自我認同與自我實現。Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 【生涯規畫教育】涯J13:培養生涯規畫及執行的能力。 |  |
| 第11-13週 | 與情緒過招 | 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-2:熟悉各種人際溝通互動技能。4b-Ⅳ-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | Aa-Ⅳ-1:生長發育的自我評估與因應策略。Bb-Ⅳ-5:拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 【品德教育】品J2:重視群體規範與榮譽。【法治教育】法J3:認識法律之意義與制定。 |  |
| 第14-16週 | 與壓力同行 | 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-1:熟悉各種自我調適技能。4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Fa-IV-1:自我認同與自我實現。Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 【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17-19週 | 身心健康不迷惘 | 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-2:熟悉各種人際溝通互動技能。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。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-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。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 【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20週 | 身心健康不迷惘(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-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。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。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-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。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 【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。 |  |
| 第二學期 | 第1週 | 課程說明健康家庭加加油 | 1a-Ⅳ-2:分析個人與群體健康的影響因素。2b-Ⅳ-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。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。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-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。 | 1.口頭評量  | 【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適切方式。【法治教育】法J3:認識法律之意義與制定 |  |
| 第2-4週 | 健康家庭加加油 | 1a-Ⅳ-2:分析個人與群體健康的影響因素。2b-Ⅳ-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。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。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-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。 | 1.口頭評量  | 【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適切方式。【法治教育】法J3:認識法律之意義與制定 |  |
| 第5-7週 | 人際關係停看聽 | 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-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。4a-Ⅳ-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。4a-Ⅳ-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Fa-Ⅳ-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 1.情意評量2.紙筆評量3.技能評量 | 【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適切方式。【法治教育】法J3:認識法律之意義與制定 |  |
| 第8-10週 | 青春「性」福頌 | 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略與資源規範。1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。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-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。Db-IV-7:健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。 | 1.情意評量2.認知評量 | 【性別平等教育】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。 |  |
| 第11-13週 | 性病防護網 | 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。4b-IV-3:公開進行健康倡導，展現對他人促進健康或行為的影響力。 | Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 | 1.情意評量2.認知評量 | 【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14-16週 | 綠色生活愛地球 | 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:熟悉大部份的「決策與批判」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。 | Ca-Ⅳ-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。Ca-Ⅳ-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。Ea-Ⅳ-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 | 1.認知評量2.情意評量 | 【國際教育】國J3:了解我國與全球議題之關聯性。國J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。【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。環J9:了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。 |  |
| 第17-18週 | 做個有型的地球人 | 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。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。 | Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。Ca-IV-3:環保永續為基礎的綠色生活型態。Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 | 1.認知評量2.情意評量 | 【國際教育】國J3:了解我國與全球議題之關聯性。國J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。【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。環J6:了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。環J15:認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 |  |
| 教學設施設備需求 | PPT、單槍投影機 |
| 備 註 |  |