

臺北市瑠公國民中學 111 學年度領域/科目課程計畫

| | | | |
|---------------|---|-----------|-----------------------|
| <p>領域/科目</p> | <p>□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、□體育）</p> | | |
| <p>實施年級</p> | <p>□7年級；■8年級；□9年級 ■上學期；■下學期</p> | | |
| <p>教材版本</p> | <p>■選用教科書：<u>奇鼎</u>版 □自編教材</p> | <p>節數</p> | <p>學期內每週<u>1</u>節</p> |
| <p>領域核心素養</p> | <p>【第一學期】 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-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-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。 【第二學期】 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-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。</p> | | |
| <p>課程目標</p> | <p>【第一學期】 1-1 友誼來敲門 1. 學習人際關係的發展進程、維繫人際關係的方法，並能接受關係的結束。 2. 瞭解人際關係與人際溝通的重要性。 3. 瞭解人際溝通的組成內容，並能知道改善人際溝通的方法。 1-2 尊重他人 珍愛自己 1. 能以行動或立場維護身體自主權。 2. 能面對色情媒體能夠獨立、批判思考其傳達的意涵，以及對個人性價值觀的負面影響及健康的威脅。 3. 能用健康的方式自我管理情慾，並且建立正向健康的性價值觀。 1-3 愛的練習曲 1. 能說明親密關係發展進程，並區辨喜歡、愛和迷戀。 2. 能說明經營感情的方法。 3. 能列舉感情結束時溝通的適當方法。 4. 能說明面對感情結束後負面情緒的方法。 5. 能評估自身建立親密關係後的生活變化。 1-4 意外的新生命 1. 能理解非預期懷孕對自身會有什麼影響。 2. 認識協助非預期懷孕的各種方法，並理解各種方法會造成的後續結果。 3. 能辨別懷孕的三大進程。 2-1 親密的接觸者 1. 建立傳染病防治的基本觀念。 2. 評估危險性行為對健康造成的衝擊與風險。</p> | | |

3. 關注我國盛行的性病現況與趨勢，並瞭解性病防治的資源、規範及策略。
 4. 理解安全性行為的重要性，並堅定健康的性行為生活規範與態度。
- 2-2 愛滋病防治**
1. 理解現階段國內外愛滋感染的盛行率與發生趨勢，正視愛滋病對於個人與社會各層面的衝擊。
 2. 認識防治愛滋病的資源、規範與策略，並建立正確的防治觀念與態度。
 3. 公平看待愛滋感染者，並展現對愛滋病的關懷。
- 【第二學期】**
- 1-1 成癮故事館**
1. 認識菸、酒、檳榔的危害。
 2. 學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。
- 1-2 菸、酒、檳榔防治情報網**
1. 能在面對各項菸、酒與檳榔的邀約時，進行批判性思考並堅持拒絕態度，並作出有利健康的決定。
 2. 正確認識法律層面對於菸、酒、檳榔的規範。
 3. 認識各個禁菸場域、禁菸標誌與協助戒癮的方式和機構。
 4. 關注新興菸品電子煙的現況與現行法律規範，以健康的角度堅定拒絕立場。
- 1-3 反毒真英雄**
1. 認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。
 2. 知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。
 3. 願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。
- 2-1 健康的隱形破壞者**
1. 建立慢性病的基本觀念，並關注我國的十大死因。
 2. 瞭解代謝症候群判定的標準與衍生的疾病。
 3. 認識常見的慢性病、職業病其病因與症狀，並避免接觸各慢性病的危險因子。
 4. 能在日常生活中檢視自身健康狀況，做好自我健康管理，預防慢性病發生。
- 2-2 藥你健康**
1. 能運用正確用藥方式。
 2. 能理解購藥安全原則。
 3. 能辨識藥品的類別。
 4. 能理解藥品的保存與廢棄原則。
 5. 能透過政府網站提供的訊息澄清藥品的使用方式。
 6. 知道生活技能「批判性思考」的重要性與步驟，並能妥善運用。
- 2-3 全民健保與醫療服務**
1. 能辨別全民健保的設立目標。
 2. 能理解全民健保的制度特性。
 3. 能認識醫療分級制度的服務範圍與善用資源。
 4. 能妥善運用轉診制度與相關的醫療資源。

| 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 01-03 週 | 1-1 友誼來敲門 | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 | Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗 | 【閱讀素養】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多 | |

| | | | | | | | |
|-----------|--------------------------|---|--|--|---|------------------|--|
| | | | | | | 元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。 | |
| 第 04-07 週 | 1-2 尊重他人珍愛自己 第一次段考 | 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 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。 | 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。 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. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗 | 【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。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【生命教育】 生 J3 性別與自我之間的關係。 生 J4 了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。 生 J5 人不只是客體，更是具有自我尊嚴的主體。 | | |
| 第 08-12 週 | 1-3 愛的練習曲 | 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。 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。 | Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 | 1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗 | 【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。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌 | | |

| | | | | | | |
|-----------|---------------------|---|-------------------------------------|-----------------------------------|--|--|
| | | | | | <p>的樣態,運用資源解決問題。</p> <p>【家庭教育】 家 J4 對家人愛與關懷的表達。 家 J7 約會、婚姻與家庭的發展歷程。 家 J8 親密關係的發展。</p> <p>【生命教育】 生 J3 性別與自我之間的關係。 生 J4 了解自己的渴望與追求,如何以適當的方法達成目標。 生 J5 人不只是客體,更是具有自我尊嚴的主體。 生 J17 愛自己與愛他人的能力。</p> <p>【安全教育】 安 J7 了解霸凌防制的精神。 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。</p> <p>【多元文化教育】 多 J9 關心多元文化議題並做出理性判斷。</p> | |
| 第 13-14 週 | 1-4 意外的新生命 第二次段考 | 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-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與 | Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 | 1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 | 【生命教育】 生 J3 性別與自我之間的關 | |

| | | | | | | |
|-----------|-----------------------|---|---|---|--|--|
| | | <p>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>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> | | 4. 紙筆測驗 | <p>生 J4 了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。</p> <p>生 J5 人不只是客體，更是具有自我尊嚴的主體。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 J4 對家人愛與關懷的表達。</p> <p>家 J7 約會、婚姻與家庭的發展歷程。</p> <p>家 J8 親密關係的發展。</p> | |
| 第 15-17 週 | 2-1 親密的接觸者 | <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>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> | <p>Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> | <p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p> | | |
| 第 18-20 週 | 2-2 愛滋病防治 第三次段考 | <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>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</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>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>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。</p> | <p>Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> | <p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p> | <p>【人權教育】</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>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。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J2 避免歧視。</p> | |
| 第二學期 | 第 01-03 週 | <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>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> | <p>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。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨</p> | <p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p> | | |

| | | | | | | |
|-----------|------------------------|--|--|--|--|--|
| | | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 | 識策略。 | | | |
| 第 04-06 週 | 1-2 菸、酒、檳榔 防制情報網 | 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 | Fb-IV-3 保護性的健康行為。 | 1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗 | | |
| 第 07-10 週 | 1-3 反毒真英雄 第一次段考 | 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-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。 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. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗 | 【生命教育】 生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的道德思辨。 | |
| 第 11-13 週 | 2-1 健康的隱形破壞者 | 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。 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-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。 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。 | 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. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗 | | |
| 第 14-16 週 | 2-2 藥你健康 第二次段考 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成衝擊與風險。 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。 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。 | 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。 | 1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗 | 【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度。 【閱讀素養】 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 | |

| | | | | | |
|--------------|---------------------------|---|----------------------------|--|--|
| | | | | | 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表达自己的想法。 |
| 第 17-20 週 | 2-3 全民健保與醫療服務 第三次段考 | 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-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | 1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗 | 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J9 知行合一與自我反省。 品 J7 同理分享與多元接納。 【資訊教育】 資 J8 選用適當的資訊科技組織思維，並進行有效的表達。 資 J10 有系統地整理數位資源。 |
| 教學設施 設備需求 | 教學影片 教用版電子教科書 | | | | |
| 備註 | | | | | |

※ 實際教學內容會依學生學習需求、身心發展狀況進行課程進度挪移與授課節數調整，並適時融入重大健康教育議題！