

臺北市瑠公國民中學 113 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
領域核心素養	健康 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-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	健康(上學期) 1.能夠瞭解何謂健康體型。對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。 2.能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準，體型不良對健康造成的影響。 3.了解如何達到健康體型。能訂定出自己的健康體管理計畫。 4.了解提升人際關係的策略，習運用「我」訊息表達情緒。認識衝突解決的原則，用不同方法處理人際問題。 5.了解家庭的不同功能，識促進家庭關係的方法。了解發生衝突的解決方法，識家庭暴力及處理方式。 6.了解網路交友與一般交友的差異及全注意事項。認識網友見面的安全守則及我保護的重要性。 7.評估與思考壓力帶來的健康問題。認識與善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健康問題。 8.評估與思考情緒的影響與相關問題。認識與善用情緒調適技能，持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。 9.運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。 10.認識休閒活動的意涵與方法。學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。 健康(下學期) 1.學習評估社區安全潛在危機的方法。運用健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。 2.理解社區健康營造定義與流程。運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3.分析人類的行為與科技發展對自然環境的危害。體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 4.體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 5.了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。 6.了解懷孕過程生理的變化，體認生理變化會影響心理狀態。了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。 7.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。體認不同階段所會遇到的健康問題。		

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1 體型由我塑 第1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40% 平時觀察20% 紙筆測驗20% 小組討論20%	【性別平等】 性 J7解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。	
	第2週	單元1 體型由我塑 第1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40% 平時觀察20% 紙筆測驗20% 小組討論20%	【性別平等】 性 J7解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。	
	第3週	單元1 體型由我塑 第2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。	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。	上課參與40% 平時觀察30% 健康狀況檢核表10% 分組討論20%		
	第4週	單元1 體型由我塑 第2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。	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。	上課參與30% 平時觀察30% 活動學習單10% 分組討論30%		
	第5週	單元1 體型由我塑 第3章 健康我最「型」	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40% 平時觀察30% 健康狀況檢核表10% 分組討論20%		
	第6週	單元1 體型由我塑 第3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40% 平時觀察30% 健康狀況檢核表10% 分組討論20%		
	第7週 第一次段考	單元1 體型由我塑 第3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	Ea-IV-4正向的身體意象與體重控制計畫。	上課參與40% 平時觀察30% 小組報告15% 活動學習單15%		

		與服務，擬定健康行動策略。				
第8週	單元2 人際新觀點 第1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。	Fa-IV-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	上課參與30% 平時觀察30% 活動學習單10% 分組討論30%	【性別平等】 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。	輔導
第9週	單元2 人際新觀點 第1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。	Fa-IV-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	上課參與30% 平時觀察30% 活動學習單10% 分組討論30%	【品德教育】 品 J8理性溝通與問題解決。	輔導
第10週	單元2 人際新觀點 第2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40% 平時觀察20% 紙筆測驗20% 小組討論20%	【家庭教育】 家 J2探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 家 J3了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。	
第11週	單元2 人際新觀點 第2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。 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40% 平時觀察20% 紙筆測驗20% 小組討論20%	【家庭教育】 家 J5了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J10參與家庭與社區的相關活動。	
第12週	單元2 人際新觀點 第3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30% 平時觀察30% 活動學習單10% 分組討論30%	【性別平等】 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】	
第13週	單元2 人際新觀點 第3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20% 平時觀察20% 態度檢核20% 上課問答20% 紙筆測驗20%		
第14週 第二次段考	單元3 心情點播站 第1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。	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40% 平時觀察20% 紙筆測驗20% 小組討論20%		輔導

			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。			
第15週	單元3 心情點播站 第1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。	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40% 平時觀察20% 紙筆測驗20% 小組討論20%	。	
第16週	單元3 心情點播站 第2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40% 平時觀察30% 經驗分享30%	【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週	單元3 心情點播站 第2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40% 平時觀察30% 經驗分享30%	【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週	單元3 心情點播站 第3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40% 平時觀察30% 小組討論30%	【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19週	單元3 心情點播站 第3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30% 平時觀察30% 活動學習單10% 分組討論30%	【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3 心情點播站 第4章 休閒「心」生活	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。	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30% 平時觀察30% 分組討論30%	【生涯規劃】 涯 J3覺察自己的能力與興趣。	
第21週 第三次段考	單元3 心情點播站 第4章 休閒「心」生活	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30% 平時觀察30% 活動學習單10% 分組討論30%	【生涯規劃】 涯 J3覺察自己的能力與興趣。	
第1週	單元1	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層	Ba-IV-1居家、學校、社區環境潛	上課參與40%	【安全教育】	

第二學期		社區網絡拼圖 第1章 社區放大鏡	面健康的概念。 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。	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。 Ba-IV-4社區環境安全的行動策略。	平時觀察30% 資料蒐集與整理30%	安 J1理解安全教育的意義。 安 J3了解日常生活容易發生事故的原因。	
	第2週	單元1 社區網絡拼圖 第1章 社區放大鏡	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	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。 Ba-IV-4社區環境安全的行動策略。	上課參與40% 平時觀察40% 紙筆測驗20%	【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。 安 J3了解日常生活容易發生事故的原因。	
	第3週	單元1 社區網絡拼圖 第2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40% 平時觀察30% 資料蒐集與整理30%		
	第4週	單元1 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力	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40% 平時觀察30% 資料蒐集與整理30%		
	第5週	單元1 社區網絡拼圖 第2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40% 平時觀察30% 資料蒐集與整理30%		
	第6週	單元2 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰	。 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40% 平時觀察40% 紙筆測驗20%	【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。	自然
	第7週	單元2 翻轉護地球 第1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	Ca-IV-2全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	上課參與50% 平時觀察50%	【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。	自然

		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。				
第8週 第一次段考	單元2 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰	2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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50% 平時觀察50%	【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。	自然
第9週	單元2 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰	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50% 平時觀察50%	【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。	自然
第10週	單元2 翻轉護地球 第2章 綠活行動家	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。	Ca-IV-3環保永續為基礎的綠色生活型態。	上課參與40% 平時觀察30% 經驗分享30%		
第11週	單元2 翻轉護地球 第2章 綠活行動家	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。 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50% 平時觀察50%		
第12週	單元2 翻轉護地球 第2章 綠活行動家	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-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40% 平時觀察30% 經驗分享30%		

第13週	單元3 健康人生逗陣行 第1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。 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50% 平時觀察50%		
第14週	單元3 健康人生逗陣行 第1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。 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50% 平時觀察50%		
第15週	單元3 健康人生逗陣行 第1章 美妙新生命	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50% 平時觀察50%		
第16週	單元3 健康人生逗陣行 第2章 樂活新旅程	2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	上課參與50% 平時觀察30% 紙筆測驗20%	【生命教育】 生 J2進行思考時的適當情意與態度。	
第17週	單元3 健康人生逗陣行 第2章 樂活新旅程	2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	上課參與50% 平時觀察50%	【生命教育】 生 J2進行思考時的適當情意與態度。	
第18週	單元3 健康人生逗陣行 第2章 樂活新旅程	2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	上課參與50% 平時觀察50%	【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.教學投影片、youtube、相關電腦設備。 2.教材相關配套、教具。					
備 註						