

臺北市石牌國民中學 110 學年度領域/科目課程計畫

領域/科目	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會(<input type="checkbox"/> 歷史 <input type="checkbox"/> 地理 <input type="checkbox"/> 公民與社會) <input type="checkbox"/> 自然科學(<input type="checkbox"/> 理化 <input type="checkbox"/> 生物 <input type="checkbox"/> 地球科學) <input type="checkbox"/> 藝術(<input type="checkbox"/> 音樂 <input type="checkbox"/> 視覺藝術 <input type="checkbox"/> 表演藝術) <input type="checkbox"/> 綜合活動(<input type="checkbox"/> 家政 <input type="checkbox"/> 童軍 <input type="checkbox"/> 輔導) <input type="checkbox"/> 科技(<input type="checkbox"/> 資訊科技 <input type="checkbox"/> 生活科技) <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育(<input checked="" type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 體育)		
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7 年級 <input type="checkbox"/> 8 年級 <input type="checkbox"/> 9 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期		
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書： <u>康軒</u> 版 <input type="checkbox"/> 自編教材 (經課發會通過)	節數	每週 1 節/1 學期共 20 節/1 學年共 40 節
領域核心素養	<p style="color: red;">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。</p> <p style="color: red;">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。</p> <p style="color: red;">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。</p> <p style="color: red;">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。</p> <p style="color: red;">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 style="color: red;">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。</p>		
課程目標	<p>【第一學期】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 具備青春期健康狀態及安全教育相關知能，並能積極正確自我照護和提升安全生活。 2. 能了解健康的全貌與意涵，進而運用適當策略解決發育與生活中安全相關問題。 3. 能建立自我概念，並在青春期時能以同理心關照自己與他人。 4. 善用安全相關的科技、資訊及媒體，判斷環境中的潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險，降低事故的發生。 5. 能在生活中為維繫健康與安全的生活，積極與人和諧地相互合作。 		

		<p>【第二學期】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 具備完整的傳染病、正確用藥與醫療、物質濫用相關的知能，並積極提升傳染病防治、物質濫用防制及妥善維護身體健康的生活。 2. 能獨立思考與分析，積極拒絕不健康行為與解決健康問題。 3. 能在科技生活中，運用同理心，積極善用科技、資訊、媒體，培養健康人際互動能力。 4. 能關心傳染病與物質濫用相關的國際與本土資訊與情形，了解真實的全貌，進而做到傳染病防治與物質濫用防制。 					
學習進度 週次		單元/主題	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
		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 表現	學習 內容			
第一 學期	第 1-3 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 4-8 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】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與	(配合新生健康檢查)

						<p>尊重他人的身體自主權。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	
第 9-12 週	<p>第 1 單元健康青春向前行</p> <p>第 3 章我的青春檔案</p>	<p>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。</p> <p>2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>Db-IV-1: 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Da-IV-4: 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Db-IV-2: 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p>	自然生物	
第 13-14 週	<p>第 1 單元健康青春向前行</p> <p>第 4 章活出</p>	<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>2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>	<p>Fa-IV-1: 自我認同與自我實現。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3: 覺察自己的能力</p>	<p>綜合活動</p> <p>(配合推動友善</p>	

	青春的光彩	3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。			與興趣。 涯 J4:了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。	校園計畫 健康促進學校計畫)
第 15-17 週	第 2 單元環境安全總動員 第 1 章環境安全搜查線	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-3:熟悉大部份的決策與批判技能。 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。	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。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。 安 J2:判斷常見的事故傷害。 安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J9:了解校園及住家內各項避難器具的正確	(配合校園防災宣導)

						使用方式。	
	第 18-19 週	第 2 單元環境安全總動員 第 2 章營造安全好環境	1b-IV-1:分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【安全教育】 安 J2:判斷常見的事故傷害。 安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J8:繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。	(配合校園防災宣導)
	第 20 週	課程評量、回饋、總複習					
第二學期	第 1-3 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。	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. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【環境教育】 環 J1:了解生物多樣性及環境承載力的重要性。	(配合校園傳染病防治宣導)

			4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。				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 4-8 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. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【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。	(配合正確用藥宣導)		
第 9-11 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。	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. 技能評量 2. 情意評量	【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。	(配合春暉專案)		

			4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。				
第 12-15 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. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。		
第 16- 17 週	第3單元人 際健康家 第1章健康 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. 情意評量	【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	綜合活動	

						與制定。	
	第 18-19 週	第 3 單元人際健康家 第 2 章人際關係停看聽	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. 技能評量		綜合活動
	第 20 週	課程評量、回饋、總複習					
教學設施 設備需求	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。						
備 註							