

臺北市私立靜修高中國中部 111 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"/> 本土語文 <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 type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級 <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期					
教材版本		<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書： <u>南一版</u> <input type="checkbox"/> 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		<p>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>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>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。</p> <p>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>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>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。</p> <p>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。</p> <p>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>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><b>健康(上)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>3. 了如何達到健康體型。能訂定出自己的健康體管理計畫。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> <p><b>健康(下)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>					
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 1-4 週	單元一 體型由我塑 第一章 體型覺醒 第二章 體型方程式	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。 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	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。 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。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。	

		進的生活型態。				
第 5-6 週	單元一 體型由我塑 第三章 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。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量		
第 7-8 週	單元二 人際新觀點 第一章 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。 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-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量		
第 9-10 週	單元二 人際新觀點 第二章 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。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	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。	
第 11-12 週	單元二 人際新觀點 第三章 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。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。	
第 13-14 週	單元三 心情 點播站 第一章 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。 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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量		
第 15-16 週	單元三 心情點播站 第二章 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。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量		

	第 17-18 週	單元三 心情 點播站 第三章 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。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量		
	第 19-21 週	單元三 心情 點播站 第四章 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。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	涯 J3 覺察 自己的能力 與興趣。	
第二 學期	第 1-3 週	單元一 社區 網絡拼圖 第一章 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。 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。 Ba-IV-4 社區環境安全的行 動策略。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量		
	第 4-5 週	單元一 社區 網絡拼圖 第二章 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。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量		
	第 6-7 週	單元一 社區 網絡拼圖 第二章 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。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量 4. 實作評量		
	第 8-10 週	單元二 翻轉護地球 第一章 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。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量 4. 實作評量	海 J18 探 討人類活動 對海洋生態 的影響。 海 J19 了解 海洋資源之 有限性，保 護海洋環 境。 海 J20 了解 我國的海洋 環境問題， 並積極參與 海洋保護行 動。	
	第 11-14 週	單元二 翻轉護地球 第二章 綠活行動家	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-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。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的 綠色生活型態。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量 4. 實作評量	環 J10 了解 天然災害對 人類生活、 生命、社會 發展與經濟 產業的衝 擊。	

			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。				
第 15-16 週	單元三 健康 人生逗陣行 第一章 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。 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。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量		
第 17-18 週	單元三 健康 人生逗陣行 第二章 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。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量		
教學設施 設備需求	1. 相關電子設備、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元學習單。 3. 各類活動所需教具。						
備 註							