

臺北市永吉國民中學113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 checked="" type="checkbox"/> 下學期					
教材版本		<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書:康軒版 <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		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-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-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		藉由了解身體意象的意涵、運用客觀的健康數據,建立正確的體重控制行動、力行健康生活策略;學習飲食保健知識,且能辨別媒體廣告的策略、了解消費者的權益與義務,進而做個聰明的消費者,且能在生活中實踐環保行動。認識法律對性的規範,並培養對性與愛負責任的態度;學習情緒與壓力的覺察與調適,以達到身心平衡。					
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1-3週	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。	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4-5週	第2章 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6-8週	第3章 成為更好的自己 (第7週 第一次段考)	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。	a-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。	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。	

			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。	Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。			
第9-10週	第1章 健康飲食趨勢		a-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。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。	Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Fb-IV-2:健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【閱讀素養教育】 閱 J7:小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	
第11-13週	第2章 「食」事求 「識」		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。 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。	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fb-IV-2:健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	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。 【閱讀素養教育】 閱 J7:小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	
第14-17週	第1章 與情緒過招 (第14週 第二次段考)		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18-21週	第3章 身心健康不迷惘 (第21週 第三次段考)		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。 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22週	複習全冊		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。	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	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	

			<p>1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-4:提出健康自主管理的行動策略。</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>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。</p> <p>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。</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>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p>Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p> <p>Fa-IV-1:自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5:心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> <p>Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>Fb-IV-2:健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p>		<p>往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p> <p>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。</p> <p>【生涯規畫教育】 涯 J12:發展及評估生涯決定的策略。 涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。</p> <p>【閱讀素養教育】 閱 J7:小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>【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。</p>
第二學期	第1-3週	第1章 青春「性」福頌	<p>1a-IV-4:理解促進健康生活的策略與資源規範。</p> <p>1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。</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>Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。</p> <p>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。</p>	<p>1.情意評量</p> <p>2.認知評量</p>	<p>【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。</p>
	第4-6週	第2章 性病防護網	<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>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>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。</p>	<p>Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</p>	<p>1.情意評量</p> <p>2.認知評量</p>	<p>【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。</p>
	第7-9週	第1章 全民總動員 (第9週 第一次段考)	<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>2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。</p> <p>4a-IV-2:自我監督、增強個人促</p>	<p>Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。</p> <p>Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p> <p>Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p>	<p>1.情意評量</p> <p>2.認知評量</p>	<p>【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。</p> <p>【環境教育】</p>

			進健康的行動，並反省修正。			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10-12週	第2章 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.情意評量 2.認知評量	【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。		
第13-14週	預見未來自己： 變身大作戰(健康體位) 第1章 健康我最型	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技能。 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-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。（主學習內容） Fb-IV-3:保護性的健康行為。（輔學習內容）	1.情意評量 2.認知評量	【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15-16週	預見未來自己： 變身大作戰(健康體位) 第2章 朗朗健康路	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。（輔學習內容） Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。（主學習內容）	1.情意評量 2.認知評量	【生涯規劃教育】 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。		
第17週	複習第1單元	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。	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。	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。 【人權教育】		

			<p>3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。</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>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>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。</p>	<p>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。</p> <p>Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</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>	
第18週	複習第2單元	<p>a-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>2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。</p> <p>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</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-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</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-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>Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。</p> <p>Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p> <p>Ca-IV-3:環保永續為基礎的綠色生活型態。</p> <p>Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.學生自評</p> <p>3.技能實作</p>	<p>【國際教育】</p> <p>國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。</p> <p>國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。</p> <p>【環境教育】</p> <p>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。</p> <p>環 J6:了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
教學設施 設備需求	<p>1.各單元之學習單。</p> <p>2.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。</p> <p>3.各樣活動所需之相關教具、小白板及白板筆。</p>						
備註	<p>評量方式：</p> <p>1.定期評量 40%</p> <p>2.平時評量 60%</p>						