

五、各年級各**部定**課程計畫(另附資料夾檔案)

國立臺灣戲曲學院國中部 **115** 學年度**部定**課程計畫

1150119 修訂

領域/科目	☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 本土語文(☐ 閩南語文 ☐ 客語文) ☐ 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					
教材版本	☒ 選用教科書: <u>翰林版</u> ☐ 自編教材 (經課發會通過)		節數	學期內每週 <u> 1 </u> 節		
領域核心素養	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 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-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。 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	上學期： 明瞭全人健康的概念及保持良好生活形態的方法；澄清對體型價值觀的迷思，能夠對自己充滿信心並接受自己，也要瞭解如何正確的減重。另外學習如合理性消費並維護自己的消費權益，除了愛護自己與維護自己之外，也要學習如何愛護我們的生活環境，讓我們的家園更加的美好。 下學期： 學習以健康的態度面對色情，懂得防範色情對自身的影響、了解性病的預防之道。以及面對性侵害的應變與處理方式。了解有利於人際關係的特質，並學習正確的溝通技巧，以經營良好的人際關係。學習在與家人面對衝突時，應該如何溝通協調，以及面對家暴時的危機處理，並了解促進家人關係和諧的方法。提升學生的危機意識，提升安全保障。讓學生熟悉地震逃生技巧並加以演練，最後能運用社區中各項資源並構思有效策略化解危機。					
學習進度	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
		學習	學習			

週次		名稱	表現	內容			教學
第一學期	第 1-2 週	第一篇健康體位行家 第 1 章身體意象	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。	1. 觀察 50%: 是否能認真聆聽 2. 發表 50%: 是否能說出影響身體意象的因素。	【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 3-4 週	第一篇健康體位行家 第 2 章我型我塑	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。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 問答 50%: 能以客觀數據資料判斷健康體位。 2. 觀察 50%: 用心蒐集相關資料。		
	第 5-6 週	第一篇健康體位行家 第 3 章健康體位管理	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。 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。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1 觀察 50%: 能熱烈參與討論。 2. 問答 50%: 能分辨各種瘦身廣告的陷阱並判斷減重方法的可行性。		
	第 7-8 週	第二篇從心開始 第 1 章與情緒壓力做朋友	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅性與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。 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。	1. 觀察 25%: 是否能認真聽課。 2. 分享 25%: 能否主動分享自己的想法。		
	第 9-13 週	第二篇從心開始 第 2 章遠離情緒困擾	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。 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-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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 觀察 50%: 是否能認真聆聽。 2. 發表 50%: 是否能認真參與討論。		
	第 15-	第三篇健康消費行家	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1. 觀察 50%: 是否能認真聆聽。	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理	

	17 週	第 1 章飲食新趨勢	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。		2. 發表 50%: 是否能認真參與討論。	策略。	
	第 18-20 週	第三篇健康消費行家 第 2 章消費陷阱	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。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。	Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。 Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。			
第二學期	第 1-2 週	第一篇有愛無礙 第 1 章揭開「性」的真實面紗	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	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. 觀察 25%50%：能否認真聆聽。 2. 發表 25%50%：能認真參與討論。	【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。	
	第 3-4 週	第一篇有愛無礙 第 2 章真愛要等待	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-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-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 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。	1. 觀察 50%: 進行討論時能具體舉出解決方法。 2. 問答 50%: 能具體說出如何處理性騷擾。		
	第 5-7 週	第一篇有愛無礙 第 3 章性病知多少	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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。			
	第 8-10 週	第二篇人際好關係 第 1 章拉近彼此距離	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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分析與溝通技巧。	1. 觀察 50%：是否認真聆聽。 2. 發表 50%: 確實完成溝通技巧的練習。		
	第 11-13 週	第二篇人際好關係 第 2 章和諧的家人關係	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。			

	第 14-15 週	第三篇環境安全總動員 第 1 章居家安全體檢	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。Bb-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1. 觀察 50%：能否認真聆聽。 2. 實作 50%：能說出影響居家安全的因素及解決之道。	【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。	
	第 16-17 週	第三篇環境安全總動員 第 2 章防震安全準備好	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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-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. 觀察 30%：能否認真聆聽。 2. 發表 35%：是否能說出地震對生命財產的影響。 3. 發表 35%：是否能說出逃生技巧。		
	第 18-20 週	第三篇環境安全總動員 第 3 章交通安全知與行	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。	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. 觀察 50%：能認真聆聽。 2. 發表 50%：能說出影響交通安全的因素及解決之道。		
教學設施 設備需求		1. 教用版電子教科書 2. 課程延伸相關資料 3. 影片播放設備 4. 網路設備 5. 節能減碳相關資料					
備 註							