

新竹市立竹光國民中學113學年度第1學期健康與體育領域/健康教育科課程計畫

領域/ 科目	☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 本土語 ☐ 數學 ☐ 社會 (☐ 歷史 ☐ 地理 ☐ 公民) ☐ 自然科學 (☐ 生物 ☐ 理化 ☐ 地球科學) ☐ 藝術 (☐ 音樂 ☐ 視覺藝術 ☐ 表演藝術) ☐ 綜合領域 (☐ 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	☐ 一年級 ☐ 二年級 ☐ 三年級 ☐ 四年級 ☐ 五年級 ☐ 六年級 ☐ 七年級 ☐ 八年級 ☒ 九年級 ☒ 上學期 ☐ 下學期		
教材 版本	☒ 選用教材書：南一版本 ☐ 自編教材（經課發會通過）	節數	每週 1 節，本學期共 22 節
對應 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 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。		
課程 目標	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。		

新竹市立竹光國民中學113學年度第1學期健康與體育領域/健康教育科課程計畫

學習 進度週次	單元/主題	學習重點		評量方法	議題融入	跨領域/科 目協同教學
		學習表現	學習內容			
第 1 週	單元 1 體型由我塑 第 1 章 體型覺醒	1a-IV-2 2a-IV-2 1.3b-IV-3	Ea-IV-4 1. Eb-IV-1	上課參與 平時觀察 紙筆測驗 小組討論	1. 性 J7	
第 2 週	單元 1 體型由我塑 第 1 章 體型覺醒	1a-IV-2 2a-IV-2 3b-IV-3	Ea-IV-4 Eb-IV-1	上課參與 平時觀察 紙筆測驗 小組討論	性 J7	
第 3 週	單元 1 體型由我塑 第 2 章 體型方程式	1a-IV-3 2b-IV-2	Aa-IV-1 Fb-IV-3	上課參與 平時觀察 健康狀檢 核表 分組討論	人 J6	
第 4 週	單元 1 體型由我塑 第 2 章 體型方程式	1a-IV-3 2b-IV-2	Aa-IV-1 Fb-IV-3	上課參與 平時觀察 活動學習 單 分組討論	人 J6	
第 5 週	單元 1 體型由我塑 第 3 章 健康我最 「型」	1b-IV-4 2b-IV-3 4a-IV-1	Ea-IV-4	上課參與 平時觀察 健康狀況 檢核表 分組討論	生 J5	
第 6 週	單元 1 體型由我塑 第 3 章 健康我最 「型」	1b-IV-4 2b-IV-3 4a-IV-1	Ea-IV-4	上課參與 平時觀察 健康狀況 自評表或 檢核表 分組討論	生 J5	
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 2b-IV-3 4a-IV-1	Ea-IV-4	上課參與 平時觀察 小組報告 活動學習 單	生 J5	
第 8 週	單元 2 人際新觀點 第 1 章 青春情誼	1b-IV-3 3b-IV-2 3b-IV-4	Fa-IV-3	上課參與 平時觀察 分組討論 經驗分享	性 J11 品 J8	
第 9 週	單元 2 人際新觀點 第 1 章 青春情誼	1b-IV-3 3b-IV-2 3b-IV-4	Fa-IV-3	上課參與 平時觀察 分組討論 活動學習 單 紙筆測驗	性 J11 品 J8	

第 10 週	單元 2 人際新觀點 第 2 章 我們這一家	1b-IV-3 2b-IV-3 3b-IV-4	Fa-IV-2 Fa-IV-3	上課參與 平時觀察 態度檢核 小組討論	家 J2 家 J3 家 J5 家 J10 家 J11	
第 11 週	單元 2 人際新觀點 第 2 章 我們這一家	1b-IV-3 2b-IV-3 3b-IV-4	Fa-IV-2 Fa-IV-3	上課參與 平時觀察 態度檢核 活動學習 單 紙筆測驗	家 J2 家 J3 家 J5 家 J10 家 J11	
第 12 週	單元 2 人際新觀點 第 3 章 雲端停看聽	2b-IV-1 4a-IV-3	Db-IV-5	上課參與 平時觀察 態度檢核 活動學習 單 經驗分享	性 J7 品 J5	
第 13 週	單元 2 人際新觀點 第 3 章 雲端停看聽	2b-IV-1 4a-IV-3	Db-IV-5	上課參與 平時觀察 態度檢核 上課問答 紙筆測驗	性 J7 品 J5	
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 1b-IV-2 2a-IV-2 3b-IV-4 4a-IV-3	Fa-IV-4 Fa-IV-5	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組討論	生 J2	
第 15 週	單元 3 心情點播站 第 1 章 釋放壓力鍋	1a-IV-3 1b-IV-2 2a-IV-2 3b-IV-4 4a-IV-3	Fa-IV-4 Fa-IV-5	上課參與 平時觀察 經驗分享 紙筆測驗	生 J2	
第 16 週	單元 3 心情點播站 第 2 章 EQ「心」世界	1a-IV-3 1b-IV-2 3b-IV-4	Fa-IV-4 Fa-IV-5	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組討論	生 J2	
第 17 週	單元 3 心情點播站 第 2 章 EQ「心」世界	1a-IV-3 1b-IV-2 3b-IV-4	Fa-IV-4 Fa-IV-5	上課參與 平時觀察 紙筆測驗 活動學習 單	生 J2	
第 18 週	單元 3 心情點播站 第 3 章 守住珍貴生命	2b-IV-1 3b-IV-1	Fa-IV-5	上課參與 平時觀察 小組討論	生 J7	

第 19 週	單元 3 心情點播站 第 3 章 守住珍貴生命	2b-IV-1 3b-IV-1	Fa-IV-5	上課參與 平時觀察 活動學習 單 小組討論	生 J7	
第 20 週	單元 3 心情點播站 第 4 章 休閒「心」 生活	1a-IV-4 4a-IV-1	Fa-IV-5	上課參與 平時觀察 經驗分享 紙筆測驗	涯 J3	
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 4a-IV-1	Fa-IV-5	上課參與 平時觀察 經驗分享 紙筆測驗	涯 J3	
第 22 週 休業式	單元 3 心情點播站 第 4 章 休閒「心」 生活	1a-IV-4 4a-IV-1	Fa-IV-5	上課參與 平時觀察 經驗分享 紙筆測驗	涯 J3	
教學資源	教科書、投影片、教學影片					
備註						

※本表格請自行增刪

新竹市立竹光國民中學113學年度第2學期健康與體育領域/健康教育科課程計畫

領域/ 科目	☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 本土語 ☐ 數學 ☐ 社會 (☐ 歷史 ☐ 地理 ☐ 公民) ☐ 自然科學 (☐ 生物 ☐ 理化 ☐ 地球科學) ☐ 藝術 (☐ 音樂 ☐ 視覺藝術 ☐ 表演藝術) ☐ 綜合領域 (☐ 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	☐ 一年級 ☐ 二年級 ☐ 三年級 ☐ 四年級 ☐ 五年級 ☐ 六年級 ☐ 七年級 ☐ 八年級 ☒ 九年級 ☐ 上學期 ☒ 下學期		
教材 版本	☒ 選用教材書： <u>南一</u> 版本 ☐ 自編教材（經課發會通過）	節數	每週 <u>1</u> 節，本學期共 <u>17</u> 節
對應 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-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	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。		

新竹市立竹光國民中學113學年度第2學期健康與體育領域/健康教育科課程計畫

學習 進度週次	單元/主題	學習重點		評量方法	議題融入	跨領域/科 目協同教學
		學習表現	學習內容			
第 1 週	單元 1 社區網絡拼 圖 第 1 章 社區放大鏡	1a-IV-1 2a-IV-2 2.4a-IV-1	Ba-IV-1 Ba-IV-2 2.Ba-IV-4	上課參與 平時觀察 資料蒐集 與整理	安 J1 2. 安 J3	
第 2 週	單元 1 社區網絡拼 圖 第 1 章 社區放大鏡	1a-IV-1 2a-IV-2 4a-IV-1	Ba-IV-1 Ba-IV-2 Ba-IV-4	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	安 J1 安 J3	
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 4a-IV-1 4b-IV-1	Ca-IV-1	上課參與 平時觀察 資料蒐集 與整理	環 J4	
第 4 週	單元 1 社區網絡拼 圖 第 2 章 社區健康營 造力	2b-IV-3 4a-IV-1 4b-IV-1	Ca-IV-1	上課參與 平時觀察 資料蒐集 與整理	環 J4	
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 4a-IV-1 4b-IV-1	Ca-IV-1	上課參與 平時觀察 資料蒐集 與整理 經驗分享	環 J4	
第 6 週	單元 2 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰	1a-IV-2 1b-IV-3 2a-IV-1 2a-IV-2 4b-IV-1	Ca-IV-2	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	環 J8 海 J18 海 J19 海 J20	
第 7 週 第一次段 考	單元 2 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰	1a-IV-2 1b-IV-3 2a-IV-1 2a-IV-2 4b-IV-1	Ca-IV-2	上課參與 平時觀察	環 J8 海 J18 海 J19 海 J20	
第 8 週	單元 2 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰	1a-IV-2 1b-IV-3 2a-IV-1 2a-IV-2 4b-IV-1	Ca-IV-2	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	環 J8 海 J18 海 J19 海 J20	
第 9 週	單元 2	1a-IV-2	Ca-IV-2	上課參與	環 J8	

	翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰	1b-IV-3 2a-IV-1 2a-IV-2 4b-IV-1		平時觀察 紙筆測驗	海 J18 海 J19 海 J20	
第 10 週	單元 2 翻轉護地球 第 2 章 綠活行動家	1a-IV-2 1b-IV-3 2a-IV-3 2b-IV-1 2b-IV-2 4b-IV-3	Ca-IV-3	上課參與 平時觀察 經驗分享	環 J10	
第 11 週	單元 2 翻轉護地球 第 2 章 綠活行動家	1a-IV-2 1b-IV-3 2a-IV-3 2b-IV-1 2b-IV-2 4b-IV-3	Ca-IV-3	上課參與 平時觀察	環 J10	
第 12 週 畢業考	壓力調適與 自主學習	1a-IV-1 1a-IV-2 4a-IV-3	Fa-IV-4 Fa-IV-5	上課參與 平時觀察		
第 13 週	壓力調適與 自主學習	1a-IV-1 1a-IV-2 4a-IV-3	Fa-IV-4 Fa-IV-5	上課參與 平時觀察		
第 14 週	壓力調適與 自主學習	1a-IV-1 1a-IV-2 4a-IV-3	Fa-IV-4 Fa-IV-5	上課參與 平時觀察		
第 15 週	壓力調適與 自主學習	1a-IV-1 1a-IV-2 4a-IV-3	Fa-IV-4 Fa-IV-5	上課參與 平時觀察		
第 16 週	單元 3 健康人生逗 陣行 第 2 章 樂活新旅程	2b-IV-2 4a-IV-1	Aa-IV-2	上課參與 平時觀察		
第 17 週	單元 3 健康人生逗 陣行 第 2 章 樂活新旅程	2b-IV-2 4a-IV-1	Aa-IV-2	上課參與 平時觀察	生 J2 涯 J13	
教學資源	教科書、投影片、教學影片					
備註						

※本表格請自行增刪