

新竹市立竹光國民中學114學年度第1學期健體領域/健康教育科目課程計畫

領域/ 科目	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 本土文/臺灣手語/新住民語文 <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) <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"/> 綜合領域 (<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"/> 一年級 <input type="checkbox"/> 二年級 <input type="checkbox"/> 三年級 <input type="checkbox"/> 四年級 <input type="checkbox"/> 五年級 <input type="checkbox"/> 六年級 <input type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input checked="" type="checkbox"/> 九年級 <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期		
教材 版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教材書：南一版本 <input type="checkbox"/> 自編教材 (經課發會通過)	節數	每週1節，本學期共21節
對應 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>		
課程 目標	<ol style="list-style-type: none"> 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114學年度第1學期健體領域/健康教育科目課程計畫

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1-2週	單元1 體型由我塑 第1章 體型覺醒	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。	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。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗 小組討論	【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	單元1 體型由我塑 第2章 體型方程式	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。	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。	上課參與 平時觀察 健康狀況檢核表 分組討論	【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5-6週	單元1 體型由我塑 第3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。	上課參與 平時觀察 健康狀況檢核表 分組討論		
第7-8週	單元2 人際新觀點 第1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。	上課參與 平時觀察 分組討論 經驗分享	【性別平等教育】 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。 【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。	
第9-10週	單元2 人際新觀點 第2章	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。	上課參與 平時觀察 態度檢核	【家庭教育】 家J2 探討社會與自	

	我們這一家	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-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	小組討論	然環境對個人及家庭的影響。 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。 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。	
第11-12週	單元2 人際新觀點 第3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。	上課參與 平時觀察 態度檢核 活動學習單 經驗分享	【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。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。	
第13-14週	單元3 心情點播站 第1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 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	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。	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組討論	【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。	

		持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。				
第15-16週	單元3 心情點播站 第2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。	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組討論	【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17-18週	單元3 心情點播站 第3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。	上課參與 平時觀察 小組討論	【生命平等教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。	
第19-21週	單元3 心情點播站 第4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。	上課參與 平時觀察 經驗分享 紙筆測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
教學資源	教科書、習作、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114學年度第2學期健體領域/健康教育科目課程計畫

領域/ 科目	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 本土文/臺灣手語/新住民語文 <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) <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"/> 綜合領域 (<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"/> 一年級 <input type="checkbox"/> 二年級 <input type="checkbox"/> 三年級 <input type="checkbox"/> 四年級 <input type="checkbox"/> 五年級 <input type="checkbox"/> 六年級 <input type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input checked="" type="checkbox"/> 九年級 <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期		
教材 版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教材書：南一版本 <input type="checkbox"/> 自編教材 (經課發會通過)	節數	每週1節，本學期共17節
對應 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-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>		
課程 目標	<ol style="list-style-type: none"> 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114學年度第2學期健體領域/健康教育科目課程計畫

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1-3週	單元1 社區網絡拼圖 第1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。	上課參與 平時觀察 資料蒐集與 整理	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的 意義。 安 J3 了解日常生活 容易發生事故 的原因。	
第4-5週	單元1 社區網絡拼圖 第2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。	上課參與 平時觀察 資料蒐集與 整理	【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。	
第6-8週	單元2 翻轉護地球 第1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	Ca-IV-2 全球環境問題造 成的健康衝擊與 影響。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【環境教育】 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。 【海洋教育】 海 J18 探討人類活動 對海洋生態	

		<p>勢。</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-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>			<p>的影響。</p> <p>海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。</p> <p>海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。</p>	
第9-11週	<p>單元2 翻轉護地球 第2章 綠活行動家</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</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生活技能。</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-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</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>	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	上課參與 平時觀察 經驗分享	<p>【環境教育】</p> <p>環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟。</p>	
第12-14週	<p>單元3 健康人生逗陣行 第1章 美妙新生命</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</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>	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	上課參與 平時觀察		
第15-17週	<p>單元3 健康人生逗陣行 第2章 樂活新旅程</p>	<p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資</p>	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	上課參與 平時觀察	<p>【生命教育】</p> <p>生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體</p>	

		訊、產品與服務， 擬定健康行動策略。			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。 【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	
教學資源	教科書、習作、投影片、教學影片					
備註						

※本表格請自行增刪