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

<table>
<tr><td>領域/科目</td><td colspan="3">□國語文 □本土文/臺灣手語/新住民語文 □英語文 □數學
□社會（□歷史 □地理 □公民） □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）</td></tr>
<tr><td>實施年級</td><td colspan="3">□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</td></tr>
<tr><td>教材版本</td><td>■選用教材書：康軒版本
□自編教材（經課發會通過）</td><td>節數</td><td>每週1節，本學期共21節</td></tr>
<tr><td>對應領域核心素養</td><td colspan="3">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。
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-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。</td></tr>
<tr><td>課程目標</td><td colspan="3">第三冊健康
1.了解並維護自己與他人的身體界線，以及自主權。
2.運用生活技能或策略，來面對性別或性行為議題。
3.知道性騷擾與性行為相關法律規範，以正確資訊思考拒絕性騷擾、性別歧視等問題。
4.熟悉人際溝通互動技能合宜邀約，以及學習情感結束的原則與因應策略。
5.認識情感發展的階段，了解愛需要透過學習來維持。
6.學習生活技能以因應各種情感議題。
7.認識情感發展中潛藏的危機，並學習保護自己。
8.認識青少年婚前性行為與非預期懷孕等責任與後果。
9.了解法律對性的規範，以避免性危害的發生。
10.培養安全性行為的態度，並能在未來真正對性與愛負責任。
11.認識性病的傳染途徑及對個人健康與社會的威脅。</td></tr>
</table>

	12.培養從事安全性行為的態度，並能在未來從事安全性行為，以避免性病的感染。 13.建立分辨毒害的能力。 14.了解藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等健康層面所造成之衝擊。 15.認識生活上常見的誘毒情境，並展現毒品拒絕技巧，培養個人的拒毒能力。 16.運用課程內容，展現個人宣示反毒理念之能力。

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			
第一-三週	第1章飛揚青春擁抱愛	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。 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。	Aa-Ⅳ-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Db-Ⅳ-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-Ⅳ-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 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.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 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。	
第四-六週	第2章青春愛的練習曲	1b-Ⅳ-4 提出健康自主管理的行動策略。 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。 4b-Ⅳ-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	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.口頭評量 2.紙筆評量	【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。	
第七-八週 (第七週為段考週)	第3章青春變奏曲	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-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。 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。	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-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.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。	
第九-十一	第1章青春	1a-Ⅳ-4 理解	Db-Ⅳ-2 青春	1.情意評	【性別平	

週	「性」福頌	促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活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。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	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明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與色情訊息的批判能力。	量 2.認知評量	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。	
第十二-十五週 (第十四週為段考週)	第2章性病防護網	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。 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。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1.情意評量 2.認知評量	【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。	
第十六-十八週	第1章致命的迷幻世界	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。	

		促進的立場。				
第十九-二十週	第2章成為毒害絕緣體	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。 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。	Bb-Ⅳ-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-Ⅳ-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
第二十一週 (第二十一週為段考週)	複習第1～3單元 【休業式】	1a-Ⅳ-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。 1a-Ⅳ-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-Ⅳ-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 1b-Ⅳ-4 提出健康自主管理	Aa-Ⅳ-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Bb-Ⅳ-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-Ⅳ-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-Ⅳ-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 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-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態	1.口頭評量 2.紙筆評量 3.情意評量 4.認知評量	【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及	

		的行動策略。 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。 2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-Ⅳ-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 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。 4b-Ⅳ-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 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。	度。 Db-Ⅳ-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 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。 Db-Ⅳ-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與色情訊息的批判能力。 Db-Ⅳ-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。		人際溝通中的性別問題。 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。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 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。 【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未	

					來生涯的願景。	
教學資源	相關電子設備、電腦、音箱、相關教學簡報、影音檔、學習活動單。					
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	□國語文 □本土文/臺灣手語/新住民語文 □英語文 □數學 □社會（□歷史 □地理 □公民） □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：康軒版本 □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	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。 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。		
課程目標	第四冊健康 1.認識食物選擇、營養、衛生，以及健康的關係。 2.認識食品中毒的種類、發生原因，以及預防方法。 3.學習如何正確飲食，並為自己的飲食安全進行把關。 4.認識癌症、糖尿病與預防方法。 5.認識高血壓、腦中風、冠心病、腎臟病與預防方法。 6.學習患者與照顧者的身心調適與生活調整。 7.學習包紮技巧及傷口照護，正確使用適合的急救方法。 8.學習心肺復甦術(CPR)、自動體外心臟電擊去顫器(AED)操作步驟。		

新竹市立竹光國民中學114學年度第2學期建體領域/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			
第一-三週	第1章飲食源頭探索趣	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-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。 4a-Ⅳ-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Ea-Ⅳ-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-Ⅳ-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	綜合活動 社會 自然科學
第四-五週	第2章安全衛生飲食樂	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。 4a-Ⅳ-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ea-Ⅳ-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	
第六週	第3章食品安全行動派	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。	Eb-Ⅳ-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-Ⅳ-3 健康消費問題的解	1.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的	

		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。 4b-Ⅳ-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	決策略與社會關懷。		角色責任。	
第七-九週 (第七週為段考週)	第1章健康人生，少「糖」少「癌」	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。 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。	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。 Fb-Ⅳ-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.認知評量 2.技能評量	【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。	
第十-十二週	第2章小心謹「腎」，「慢」不經「心」	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。 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	Da-Ⅳ-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-Ⅳ-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	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	

		地執行促進健康及減少健康風險的行動。			思辨，尋求解決之道。	
第十三-十四週 (第十四週為段考週)	第3章 「漫」 「慢」長路不孤單	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-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Fb-Ⅳ-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.情意評量 2.認知評量	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 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。	
第十五-十七週	第1章安全百分百	1b-Ⅳ-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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與障礙。 2b-Ⅳ-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-Ⅳ-1 精熟地操作健康技能。	Ba-Ⅳ-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.認知評量 2.技能評量	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。	
第十八-二	第2章急救	1b-Ⅳ-2 認識	Ba-Ⅳ-3 緊急	1.情意評	【安全教	

十週	一瞬間	健康技能和生活技能的實施程序概念。 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與障礙。 2b-Ⅳ-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-Ⅳ-1 精熟地操作健康技能。	情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	量 2.技能評量	育】 安 J10 學習心肺復甦術及AED 的操作。	
第廿一週 (第二十一週為段考週)	複習第1～3單元 【休業式】	1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-Ⅳ-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-Ⅳ-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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-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	Ba-Ⅳ-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Da-Ⅳ-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Db-Ⅳ-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Ea-Ⅳ-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-Ⅳ-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Fb-Ⅳ-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.認知評量 2.技能評量 3.情意評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【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。 人 J9 認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。 【生命教	

		體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-Ⅳ-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-Ⅳ-1 精熟地操作健康技能。 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。 3b-Ⅳ-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 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。 4b-Ⅳ-2 使用精確的資訊來	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。 Fb-Ⅳ-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 Fb-Ⅳ-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。		育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 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。 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。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	

		支持自己健康促進的立場。			【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。	
教學資源	相關電子設備、電腦、音箱、相關教學簡報、影音檔、學習活動單。					
備註						

※本表格請自行增刪