

新竹市立竹光國民中學

115學年度第一學期健體領域/健康教育科目課程計畫

領域/ 科目	☐ 國語文 ☐ 本土文/台灣手語/新住民語文 ☐ 英語文 ☐ 數學 ☐ 生活課程 ☐ 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） ☒ 健康與體育（ ☒ 健康教育 ☐ 體育） ☐ 科技（ ☐ 資訊科技 ☐ 生活科技）		
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		
實施 學期	☒ 上學期 ☐ 下學期		
教材 版本	☒ 選用教材書： <u>奇鼎</u> 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-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-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	第一單元 愛的你我他 1.能理解愛的意涵及情感發展的原則與因應方式。 2.能瞭解發生非預期懷孕時可以做的抉擇與後續需面臨的各種狀況。 第二單元 防治大作戰 1.認識性病的症狀並學習預防方法。 2.學習正確理解愛滋病以及預防方法，關懷並支持愛滋防治。 第三單元 「食」在很健康 1.認識六大營養素，學習均衡飲食，瞭解食材選購、處理與保存，並認識食物中毒的類型與應對方式。 2.瞭解食品標示與營養標示內容，培養選購食品的判斷力並關心食安議題。
----------	--

新竹市立竹光國民中學

115學年度第一學期健體領域/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週	第1單元愛 的你我他 第1章愛的 練習曲	2a-IV-3 2b-IV-1 3b-IV-2 3b-IV-3 1.3b-IV-4	Db-IV-3 Db-IV-4 Db-IV-6 Fa-IV-1 Fa-IV-3 1.Fb-IV-3	1.歷程性 評量： (1)課堂認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2.總結性 評量：能瞭解親密關係建立過程。	【性別平等教育】 性 J3檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 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 J8解讀科技產品的性別意涵。 【家庭教育】 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 J4探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 家 J5了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【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。 生 J17愛自己與愛他人的能力。 【安全教育】 安 J7了解霸凌防制的精神。 安 J8演練校園災害預防的課題。 安 J9遵守	
--	--	--	--	--	--	--

					環境設施設備的安全守則。 【多元文化教育】 1.多 J9 關心多元文化議題並做出理性判斷。	
第2週	第1單元愛的你我他 第1章愛的練習曲	2a-IV-3 2b-IV-1 3b-IV-2 3b-IV-3 3b-IV-4	Db-IV-3 Db-IV-4 Db-IV-6 Fa-IV-1 Fa-IV-3 Fb-IV-3	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能說出愛與喜歡的定義。 (2)能瞭解感情經營的三個好方法。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it。	【性別平等教育】 性 J3檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 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 J8解讀科技產品的性別意	

					涵。 【家庭教育】 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 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【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。 生 J17 愛自己與愛他人的能力。 【安全教育】	
--	--	--	--	--	--	--

					安 J7了解霸凌防制的精神。 安 J8演練校園災害預防的課題。 安 J9遵守環境設施設備的安全守則。 【多元文化教育】 多 J9關心多元文化議題並做出理性判斷。	
第3週	第1單元愛的你我他 第1章愛的練習曲	2a-IV-3 2b-IV-1 3b-IV-2 3b-IV-3 3b-IV-4	Db-IV-3 Db-IV-4 Db-IV-6 Fa-IV-1 Fa-IV-3 Fb-IV-3	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量：能學會拒絕不想要的親密邀約。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it。	【性別平等教育】 性 J3檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 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 J8解讀	

					科技產品的性別意涵。 【家庭教育】 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 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【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。 生 J17 愛自己與愛他人的能力。	
--	--	--	--	--	--	--

					【安全教育】 安 J7了解霸凌防制的精神。 安 J8演練校園災害預防的課題。 安 J9遵守環境設施設備的安全守則。 【多元文化教育】 多 J9關心多元文化議題並做出理性判斷。	
第4週	第1單元愛的你我他 第1章愛的練習曲	2a-IV-3 2b-IV-1 3b-IV-2 3b-IV-3 3b-IV-4	Db-IV-3 Db-IV-4 Db-IV-6 Fa-IV-1 Fa-IV-3 Fb-IV-3	1.歷程性評量： (1)課堂認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與組內討論並上臺分享。 2.總結性評量： (1)能瞭解分手的不同方式。 (2)能簡述抒發負面情緒的方法。 3.紙筆測驗：完成健康好行。	【性別平等教育】 性 J3檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 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 J8解讀科技產品的性別意涵。 【家庭教育】 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 J4探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 家 J5了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【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。 生 J17愛自己與愛	
--	--	--	--	--	---	--

					他人的能力。 【安全教育】 安 J7 了解霸凌防制的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【多元文化教育】 多 J9 關心多元文化議題並做出理性判斷。	
第5週	第1單元愛的你我他 第2章意外的新生命	2a-IV-2 1b-IV-3 3b-IV-4 4b-IV-1	Db-IV-1	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量：能簡述非預期懷孕造成的五個方面的影響。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it。	【生命教育】 生 J3 性別與自我之間的關係。 生 J4 了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。 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。 【家庭教育】 家 J4探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 家 J7約會、婚姻與家庭的發展歷程。 家 J8親密關係的發展。	
第6週	第1單元愛的你我他 第2章意外的新生命	2a-IV-2 1b-IV-3 3b-IV-4 4b-IV-1	Db-IV-1	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能簡述未成年懷孕後可尋求協助的管道。 (2)能瞭解臺灣女高中生的倡議宣導活動重點。 3.紙筆測驗：完成健康好行。	【生命教育】 生 J3性別與自我之間的關係。 生 J4了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。 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。 【家庭教育】 家 J4探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 家 J7約會、婚姻與家庭的發展歷程。 家 J8親密關係的發展。	
第7週 【第一次段考】	第2單元防治大作戰 第1章親密的接觸者	1a-IV-3 1a-IV-4 2a-IV-1 4a-IV-3	Db-IV-8 Fb-IV-3	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能說明傳染病三要素。 (2)能瞭解危險性行為可能造成的危害。	【性別平等教育】 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。 【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8週	第2單元防治大作戰 第1章親密的接觸者	1a-IV-3 1a-IV-4 2a-IV-1 4a-IV-3	Db-IV-8 Fb-IV-3	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量：能簡述披衣菌、尖形濕疣、淋病、生殖器疱疹與梅毒的病原體、傳染途徑、症狀及影響。	【性別平等教育】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。 【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9週	第2單元防治大作戰 第1章親密的接觸者	1a-IV-3 1a-IV-4 2a-IV-1 4a-IV-3	Db-IV-8 Fb-IV-3	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能瞭解ABC防護原則。	【性別平等教育】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。	

				(2)能簡述保險套使用步驟。 3.紙筆測驗：完成健康好行。	【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10週	第2單元防治大作戰 第2章愛滋病防治	1a-IV-3 1a-IV-4 2a-IV-2 2b-IV-1 4b-IV-3	Db-IV-8 Fb-IV-3	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量：能簡述愛滋病的傳染途徑、潛伏期、症狀與治療方式。	【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。 【法治教育】 法 J2避免歧視。 【品德教育】 品 J6關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反	

					思。 【國際教育】 國 J11 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。	
第11週	第2單元防治大作戰 第2章愛滋病防治	1a-IV-3 1a-IV-4 2a-IV-2 2b-IV-1 4b-IV-3	Db-IV-8 Fb-IV-3	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量：能瞭解不同國家的愛滋病現況。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it。	【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。 【法治教育】 法 J2 避免歧視。 【品德教育】 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。 【國際教育】 國 J11 尊重與維護不同文化群體的人權與尊	

					嚴。	
第12週	第2單元防治大作戰 第2章愛滋病防治	1a-IV-3 1a-IV-4 2a-IV-2 2b-IV-1 4b-IV-3	Db-IV-8 Fb-IV-3	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量：認識紅絲帶運動並能簡述相關案例。	【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。 【法治教育】 法 J2避免歧視。 【品德教育】 品 J6關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。 【國際教育】 國 J11尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。	
第13週	第2單元防治大作戰 第2章愛滋病防治	1a-IV-3 1a-IV-4 2a-IV-2 2b-IV-1 4b-IV-3	Db-IV-8 Fb-IV-3	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量：	【人權教育】 人 J5了解社會上有不同的群體和文化，尊重	

				能說明愛滋病篩檢、治療與協助的管道。 3.紙筆測驗：完成健康好行。	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。 【法治教育】 法 J2避免歧視。 【品德教育】 品 J6關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。 【國際教育】 國 J11尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。	
第14週 【第二次段考】	第3單元 「食」在很健康 第1章用心吃最安心	1a-IV-2 1a-IV-4 2a-IV-2 3a-IV-2 4a-IV-2 1b-IV-3	Ea-IV-1 Ea-IV-2	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量：能簡述六大類食物。	【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週	第3單元 「食」在很健康 第1章用心吃最安心	1a-IV-2 1a-IV-4 2a-IV-2 3a-IV-2 4a-IV-2 1b-IV-3	Ea-IV-1 Ea-IV-2	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能說明三章一Q。 (2)能瞭解食材的挑選與處理方法。 3.紙筆測驗：完成Let's do it。	【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16週	第3單元 「食」在很健康 第1章用心吃最安心	1a-IV-2 1a-IV-4 2a-IV-2 3a-IV-2 4a-IV-2 1b-IV-3	Ea-IV-1 Ea-IV-2	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能瞭解食材保存方法。 (2)能說明食品中毒的四種類型。	【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17週	第3單元 「食」在很健康 第1章用心吃最安心	1a-IV-2 1a-IV-4 2a-IV-2 3a-IV-2 4a-IV-2 1b-IV-3	Ea-IV-1 Ea-IV-2	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量：	【生命教育】 生 J5覺察生活中的各種迷思，在生活作息、	

				(1)能瞭解食品中毒的症狀與處理方法。 (2)能簡述預防食品中毒的「五要」原則。 3.紙筆測驗：完成健康好行。	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18週	第3單元 「食」在很健康 第2章聰明選健康吃	1a-IV-2 1a-IV-4 2a-IV-1 2a-IV-2 2a-IV-3 4a-IV-1 1b-IV-3	Ea-IV-3 Eb-IV-1 Eb-IV-2 Eb-IV-3	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量：能簡述常見食品標章。 3.紙筆測驗：完成Let's do it。	【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。 【環境教育】 環 J2了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J6了解世界人口數量增	

					加、糧食供給與營養的永續議題。 【國際教育】 國 J10 了解全球永續發展之理念。 【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。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。	
第19週	第3單元 「食」在很健康 第2章聰明選健康吃	1a-IV-2 1a-IV-4 2a-IV-1 2a-IV-2 2a-IV-3 4a-IV-1 1b-IV-3	Ea-IV-3 Eb-IV-1 Eb-IV-2 Eb-IV-3	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量：能說出四種食品添加物。	【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。 【環境教育】	

					環 J2了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J6了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 【國際教育】 國 J10了解全球永續發展之理念。 【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。 【品德教育】 品 J5資訊與媒體的公共性與社會責任。	
第20週	第3單元 「食」在很健康 第2章聰明選健康吃	1a-IV-2 1a-IV-4 2a-IV-1 2a-IV-2 2a-IV-3 4a-IV-1 1b-IV-3	Ea-IV-3 Eb-IV-1 Eb-IV-2 Eb-IV-3	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量：能說明購	【生命教育】 生 J5覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促	

				買健康食品前的三原則。 3.紙筆測驗：完成Let's do it。	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。 【環境教育】 環 J2了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J6了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 【國際教育】 國 J10了解全球永續發展之理念。 【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。 【品德教育】 品 J5資訊與媒體的	
--	--	--	--	---	---	--

					公共性與社會責任。	
第21週 【第三次段考】	第3單元 「食」在很健康 第2章聰明選健康吃	1a-IV-2 1a-IV-4 2a-IV-1 2a-IV-2 2a-IV-3 4a-IV-1 1b-IV-3	Ea-IV-3 Eb-IV-1 Eb-IV-2 Eb-IV-3	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1) 能瞭解責任消費。 (2) 能說出減少剩食方法。 3. 紙筆測驗：完成健康好行。	【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。 【環境教育】 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 【國際教育】 國 J10 了解全球永續發展之理念。 【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。 【品德教 育】 品 J5 資訊 與媒體的 公共性與 社會責 任。	
教學資源						
備註						

新竹市立竹光國民中學

115學年度第二學期健體領域/健康教育科目課程計畫

領域/ 科目	☐ 國語文 ☐ 本土文/台灣手語/新住民語文 ☐ 英語文 ☐ 數學 ☐ 生活課程 ☐ 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） ☒ 健康與體育（ ☒ 健康教育 ☐ 體育） ☐ 科技（ ☐ 資訊科技 ☐ 生活科技）		
實施 年級 實施 學期	☐ 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>奇鼎</u> 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-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	第一單元 醫藥大哉問 1.知道慢性病的定義及症狀，並懂得慢性病預防方法。 2.學習正確的用藥知識，知道如何保存與丟棄，並能分辨來路不明的藥品。 3.瞭解健保的精神與健保卡的使用，學習分級醫療的概念。 第二單元 安身立命大作戰 1.瞭解事故傷害的起因，解析不同場合下可能存在的事故傷害，並能從中學習相關安全準則。 2.認識與辨識創傷類型，瞭解不同創傷的處理方式及注意事項，並按步驟學習不同包紮法的包紮流程。		

	3.瞭解 CPR 心肺復甦術、AED 使用和復甦姿勢對健康和生命的重要性，熟練掌握實施程序，並能根據情境調整操作流程。
--	--

新竹市立竹光國民中學

115學年度第二學期健體領域/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週	第1單元 醫藥大哉問 第1章 健康的隱形破壞者	1a-IV-3 1a-IV-4 2a-IV-2 2a-IV-3 1b-IV-3 2b-IV-2 2.3b-IV-4	Fb-IV-3 2.Fb-IV-4	1.歷程性評量：專心聆聽並認真思考。 2.總結性評量： (1)能瞭解臺灣近年十大死因。	【家庭教育】 家 J5了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【生命教育】 2.生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。	
第2週	第1單元 醫藥大哉問 第1章 健康的隱形破壞者	1a-IV-3 1a-IV-4 2a-IV-2 2a-IV-3 1b-IV-3 2b-IV-2 3b-IV-4	Fb-IV-3 Fb-IV-4	1.歷程性評量：專心聆聽並認真思考。 2.總結性評量： (1)能簡述惡性腫瘤、高血壓、冠心病、腦中風、糖尿病與腎臟	【家庭教育】 家 J5了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【生命教	

				病的成因、症狀以及預防方法。 3.學生自我檢核：檢核自己與慢性病的距離。	育】生 J4分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。	
第3週	第1單元 醫藥大哉問 第1章 健康的隱形破壞者	1a-IV-3 1a-IV-4 2a-IV-2 2a-IV-3 1b-IV-3 2b-IV-2 3b-IV-4	Fb-IV-3 Fb-IV-4	1.歷程性評量：專心聆聽並認真思考。 2.總結性評量：能簡述代謝症候群的定義與標準。	【家庭教育】家 J5了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【生命教育】生 J4分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。	
第4週	第1單元 醫藥大哉問 第1章 健康的隱形破壞者	1a-IV-3 1a-IV-4 2a-IV-2 2a-IV-3 1b-IV-3 2b-IV-2 3b-IV-4	Fb-IV-3 Fb-IV-4	1.歷程性評量：專心聆聽並認真思考。 2.總結性評量：能認識慢性病照護的社會資源。 3.紙筆測驗：完成健康好行的紀錄。	【家庭教育】家 J5了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【生命教育】	

					生 J4分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。	
第5週	第1單元 醫藥大哉問 第2章 藥你健康	1a-IV-3 3a-IV-2 1b-IV-3	Bb-IV-1 Bb-IV-2	1.歷程性評量：專心聆聽並踴躍分享。 2.總結性評量： (1)能瞭解正確的用藥概念。 (2)能簡述不同藥品的種類。	【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 J5活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J6懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 閱 J7小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 閱 J8在學	

					習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。 【生涯規劃教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。 涯 J10 職業倫理對工作環境發展的重要性。	
第6週	第1單元 醫藥大哉問 第2章 藥你健康	1a-IV-3 3a-IV-2 1b-IV-3	Bb-IV-1 Bb-IV-2	1.歷程性評量： (1)專心聆聽並踴躍分享。 (2)積極參與分組討論。 2.總結性評量： (1)能瞭解用藥原則。 (2)能看懂藥袋或藥盒上的資訊與指示。 (3)能簡述	【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】	

				用藥方法與服藥標準。 3.紙筆測驗：完成Let's do it!。	閱 J5活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J6懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 閱 J7小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 閱 J8在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。 【生涯規劃教育】 涯 J7學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。 涯 J10職業倫理對工作環境發展的重	
--	--	--	--	---	---	--

					要性。	
第7週 【第一次段考】	第1單元醫 藥大哉問 第2章藥你 健康	1a-IV-3 3a-IV-2 1b-IV-3	Bb-IV-1 Bb-IV-2	1.歷程性評量： (1)專心聆聽並踴躍分享。 (2)積極參與分組討論。 2.總結性評量： (1)能認識藥品的保存方式。 (2)能簡述廢棄藥品的六步驟。 3.紙筆測驗：完成Let's do it! 與健康好行。	【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 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資	

					料，解決困難。 閱 J10主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。 【生涯規劃教育】 涯 J7學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。 涯 J10職業倫理對工作環境發展的重要性。	
第8週	第1單元 醫藥大哉問 第3章 全民健保與醫療服務	1a-IV-4 2a-IV-3 3b-IV-3 4b-IV-2	Fb-IV-5	1.歷程性評量：課堂專心聆聽並積極討論。 2.總結性評量： (1)能瞭解健保意義與概念。 (2)能瞭解健保的納保資格與付費方式。	【品德教育】 品 J3關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J9知行合一與自我反省。 品 J7同理分享與多元接納。 【生命教育】 生 J1思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	

第9週	第1單元醫 藥大哉問 第3章全民 健保與醫療 服務	1a-IV-4 2a-IV-3 3b-IV-3 4b-IV-2	Fb-IV-5	1.歷程性 評量： (1)專心聆 聽並踴躍 分享。 (2)積極參 與分組討 論。 2.總結性 評量： (1)能瞭解 健康存摺 和虛擬健 保卡的功能。 (2)能瞭解 分級醫療 的概念。 3.紙筆測 驗：完成 Let's do it。	【品德教 育】 品 J3關懷 生活環境 與自然生 態永續發 展。 品 J9知行 合一與自 我反省。 品 J7同理 分享與多 元接納。 【生命教 育】 生 J1思考 生活、學 校與社區 的公共議 題，培養 與他人理 性溝通的 素養。	
第10週	第1單元醫 藥大哉問 第3章全民 健保與醫療 服務	1a-IV-4 2a-IV-3 3b-IV-3 4b-IV-2	Fb-IV-5	1.歷程性 評量： (1)專心聆 聽並踴躍 分享。 (2)積極參 與分組討 論。 2.紙筆測 驗：完成 Let's do it 與健康好 行。	【品德教 育】 品 J3關懷 生活環境 與自然生 態永續發 展。 品 J9知行 合一與自 我反省。 品 J7同理 分享與多 元接納。 【生命教 育】 生 J1思考 生活、學 校與社區 的公共議 題，培養 與他人理	

					性溝通的素養。	
第11週	第2單元安身立命大作戰 第1章安全技能總體檢	1a-IV-3 2a-IV-3 4a-IV-3	Ba-IV-1 Ba-IV-2	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)熱絡討論且積極分享。 2.總結性評量：能瞭解事故傷害的兩大類。 3.學生自我檢核：檢視居家環境安全。	【生命教育】 生 J10行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12公共議題中的道德思辨。 【安全教育】 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。 安 J7了解霸凌防治的精神。 安 J8演練校園災害預防的課題。 安 J9遵守環境設施設備的安全守則。	
第12週	第2單元安身立命大作戰 第1章安全技能總體檢	1a-IV-3 2a-IV-3 4a-IV-3	Ba-IV-1 Ba-IV-2	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)熱絡討論且積極分享。	【生命教育】 生 J10行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12公	

				2.學生自我檢核：檢視交通安全意識。 3.紙筆測驗：完成Let's do it。	共議題中的道德思辨。 【安全教育】 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。 安 J7了解霸凌防治的精神。 安 J8演練校園災害預防的課題。 安 J9遵守環境設施設備的安全守則。	
第13週 【第二次段考】	第2單元安身立命大作戰 第1章安全技能總體檢	1a-IV-3 2a-IV-3 4a-IV-3	Ba-IV-1 Ba-IV-2	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)熱絡討論且勇於分享。 2.紙筆測驗：完成健康好行。	【生命教育】 生 J10行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12公共議題中的道德思辨。 【安全教育】 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。 安 J7了解霸凌防治的精神。 安 J8演練校園災害預防的課題。 安 J9遵守環境設施設備的安全守則。	
第14週	第2單元安身立命大作戰 第2章急救技能養成術	3a-IV-1 1b-IV-2 1b-IV-3	Ba-IV-3	1.歷程性評量：認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能瞭解急救技術的重要性。 (2)能簡述急救醫藥箱的內容物。 3.學生自我檢核：檢視自家醫藥箱內容物。	【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。 【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。	
第15週	第2單元安	3a-IV-1	Ba-IV-3	1.歷程性	【生命教	

	身立命大作 戰 第2章急救 技能養成術	1b-IV-2 1b-IV-3		評量：認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能分辨開放性創傷與閉鎖性創傷。 (2)能學會開放性傷口處理步驟。 3.紙筆測驗：完成Let's do it。	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。 【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。	
第16週	第2單元安 身立命大作 戰 第2章急救 技能養成術	3a-IV-1 1b-IV-2 1b-IV-3	Ba-IV-3	1.歷程性評量：認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能簡述三種止血法。 (1)能根據不同狀況選用不同包紮材料與包紮方法。 (2)能正確完成包	【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。 【安全教	

				紫。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it! 與健康好行。	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。	
第17週	第2單元安身立命大作戰 第3章攜手搶救	3a-IV-1 3a-IV-2 1b-IV-1 1b-IV-2	Ba-IV-3	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極參與課程。 2.總結性評量： (1)能簡述 CPR 與 AED 的作用與原則。 (2)能瞭解生命之鏈。	【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。	
第18週	第2單元安身立命大作戰 第3章攜手搶救	3a-IV-1 3a-IV-2 1b-IV-1 1b-IV-2	Ba-IV-3	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極參與課程。 2.總結性評量：能熟悉急救流程的口訣與步驟。	【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。	
第19週	第2單元安身立命大作戰 第3章攜手搶救	3a-IV-1 3a-IV-2 1b-IV-1 1b-IV-2	Ba-IV-3	1.歷程性評量： (1)課堂認真聆聽並積極參與課程。 (2)認真進	【安全教育】 安 J10學習心肺復甦術及 AED 的操作。	

				行演練。 2.總結性 評量：能 正確完成 急救流 程。	安 J11學 習創傷救 護技能。	
第20週 【第三次段 考】	第2單元安 身立命大作 戰 第3章攜手 搶救	3a-IV-1 3a-IV-2 1b-IV-1 1b-IV-2	Ba-IV-3	1.歷程性 評量：課 堂認真聆 聽並積極 參與課 程。 2.總結性 評量：能 正確評估 救援順 序。	【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。	
第21週	第2單元安 身立命大作 戰 第3章攜手 搶救	3a-IV-1 3a-IV-2 1b-IV-1 1b-IV-2	Ba-IV-3	1.歷程性 評量：課 堂認真聆 聽並積極 參與課 程。 2.總結性 評量：能 正確評估 救援順 序。 3.紙筆測 驗：完成 健康好 行。	【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	1.電子書。 2.電子白板。 3.影音播放設備。 4.慢性病相關的字卡或海報。 5.奇鼎教具「木乃伊大作戰」慢性病卡牌。 6.藥袋及藥盒。 7.3C 產品。 8.健保卡。 9.紙卡。 10.緊急醫藥箱。 11.乾淨紗布。					

	12.棉花。 13.生理食鹽水。 14.優碘。 15.其他敷料（人工皮、OK 繃）。 16.各類繃帶。 17.OK 繃。 18.三角巾。 19.各式衣物。 20.3C 產品。 21.急救手冊。 22.CPR 安妮模型。 23.AED 訓練機。 24.傷患救助和送醫優先順序字卡。
備註	