

新竹市立富禮國民中學113學年度第一學期 健體領域 健康教育 課程計畫

領域/ 科目	■健體領域-健康教育		
實施 年級	■九年級 第一學期		
教材 版本	■選用教材書： 翰林 版本	節數	每週 1 節，本學期共 22 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> <p>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。</p> <p>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。</p>		
課程 目標	<p>健康教育</p> <p>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。</p>		

新竹市立富禮國民中學113學年度第一學期 健體領域 健康教育 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			
第一週	第一篇健康體 位行家 第1章身體意 象	1a-IV-2 3b-IV-3	Ea-IV-4	1.觀察:是否能認真 聆聽(30%) 2.發表:是否能說出 影響身體意象的因 素。(70%)	【生命教育】 生 J2	自然科學 綜合活動 藝術
第二週	第一篇健康體 位行家 第1章身體意 象	1a-IV-2 3b-IV-3	Ea-IV-4	1.觀察:是否能認真 聆聽(30%) 2.發表:是否能說出 影響身體意象的因 素。(70%)	【生命教育】 生 J2	自然科學 綜合活動 藝術
第三週	第一篇健康體 位行家 第2章我型我 塑	1a-IV-3 1b-IV-2	Ea-IV-4	1.問答:能以客觀數 據資料判斷健康體 位。(30%) 2.觀察:用心蒐集相 關資料。(70%)	【生命教育】 生 J2	自然科學 綜合活動 藝術
第四週	第一篇健康體 位行家 第2章我型我 塑	1a-IV-3 1b-IV-2	Ea-IV-4	1.問答:能以客觀數 據資料判斷健康 體位。(30%) 2.觀察:用心蒐集 相關資料。(70%)	【生命教育】 生 J2	自然科學 綜合活動 藝術
第五週	第一篇健康體 位行家 第3章健康體 位管理	1a-IV-3 2b-IV-2 3b-IV-4	Ea-IV-4	1.觀察:能熱烈參與 討論。(30%) 2.問答:能分辨各種 瘦身廣告的陷阱並 判斷減重方法的可 行性。(70%)	【生命教育】 生 J2	自然科學 綜合活動 藝術
第六週	第一篇健康體 位行家 第3章健康體 位管理	1a-IV-3 2b-IV-2 3b-IV-4	Ea-IV-4	1.觀察:能熱烈參與 討論。(30%) 2.問答:能分辨各種 瘦身廣告的陷阱並 判斷減重方法的可 行性。(70%)	【家庭教育】 家 J8 【生命教育】 生 J2	自然科學 綜合活動 藝術
第七週	第二篇健康消 費行家 第1章飲食新 趨勢	1a-IV-3 1b-IV-2 2a-IV-1 3b-IV-4	Ea-IV-3	1.觀察:是否能認真 聆聽。(30%) 2.發表:是否能認真 參與討論。(70%)	【家庭教育】 家 J8 【生命教育】 生 J2	綜合活動
第八週 (段考評量 週)	第二篇健康消 費行家 第1章飲食趨 勢(第一次段 考)	1a-IV-3 1b-IV-2 2a-IV-1 3b-IV-4	Ea-IV-3	1.問答:說出懷孕媽 媽的飲食建議。 (30%) 2.觀察:熱烈參與討 論並踴躍發言。 (70%)	【家庭教育】 家 J8 【生命教育】 生 J2	綜合活動

第九週	第二篇健康消費行家 第2章消費陷阱	1b-IV-1 3b-IV-3	Eb-IV-1	1.觀察:是否能認真聽課。(30%) 2.分享:能否主動分享自己的想法。(70%)	【家庭教育】 家 J8 【生命教育】 生 J2	綜合活動
第十週	第二篇健康消費行家 第2章消費陷阱	1b-IV-1 3b-IV-3	Eb-IV-1	1.實作:能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。(30%) 2.觀察:能熱烈參與討論並踴躍發言。(70%)	【家庭教育】 家 J8 【生命教育】 生 J2	社會 綜合活動
第十一週	第二篇健康消費行家 第3章健康消費好決定	1a-IV-4 1b-IV-1 3b-IV-4	Eb-IV-2 Eb-IV-3	1.觀察:是否能認真聽課。(30%) 2.分享:是否能主動分享自己的想法。(70%)	【人權教育】 人 J3	社會 綜合活動
第十二週	第二篇健康消費行家 第3章健康消費好決定	1a-IV-4 1b-IV-1 3b-IV-4	Eb-IV-2 Eb-IV-3	1.觀察:能否熱烈的參與討論。(20%) 2.問答:是否能主動踴躍發表自己的想法。(30%) 3.實作:是否能正確擺放復甦姿勢。(50%)	【人權教育】 人 J3	社會 綜合活動
第十三週	第三篇永續愛地球 第1章環保問題	1a-IV-3 2a-IV-1 2a-IV-2	Ca-IV-2	1.觀察:是否能認真聆聽。(20%) 2.實作:是否能認真參與討論。(30%) 3.觀察:能熱烈參與討論踴躍發言。(20%) 4.問答:能說出全球暖化的原因與影響。(20%) 5.觀察:能熱烈參與討論踴躍發言。(10%) 6.問答:能說出固體微粒的來源。	【環境教育】 環 J2 環 J10 環 J11 環 J12 【海洋教育】 海 J13 海 J14 海 J18 海 J19 海 J20	綜合活動
第十四週	第三篇永續愛地球 第1章環保問題	1a-IV-3 2a-IV-1 2a-IV-2	Ca-IV-2	1.觀察:能熱烈參與討論踴躍發言。(20%) 2.問答:能說出空氣汙染對我們的影響。(20%) 3.觀察:能熱烈參與討論踴躍發言。(20%) 4.問答:能說出臭氧和懸浮微粒對人體的危害。(20%) 5.觀察:能熱烈參與討論踴躍發言。	【環境教育】 環 J2 環 J10 環 J11 環 J12 【海洋教育】 海 J13 海 J14 海 J18 海 J19 海 J20	綜合活動

				(20%) 6.問答：能說出垃圾污染的危害。		
第十五週 (段考評量週)	第三篇永續愛地球 第1章環保問題(第二次段考)	1a-IV-3 2a-IV-1 2a-IV-2	Ca-IV-2	1.觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。(20%) 2.問答：能說出垃圾的去處。(20%) 3.問答：能說出垃圾減量 6R 原則。(20%) 4.實作：能確實記錄自己一天所製造的垃圾量。(20%) 5.問答：能說出水污染帶來的危害與來源。(20%)	【環境教育】 環 J2 環 J10 環 J11 環 J12 【海洋教育】 海 J13 海 J14 海 J18	綜合活動
第十六週	第三篇永續愛地球 第2章我的環保行動	2a-IV-3 2b-IV-1 2b-IV-2	Ca-IV-3	1.觀察：是否能認真聽課。(20%) 2.發表：能主動分享自己的想法。(20%) 3.實作：能正確認識並找出環保標章的家具與家電。(30%) 4.觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。(30%)	【能源教育】 能 J1 能 J2 能 J5 能 J7	綜合活動
第十七週	第三篇永續愛地球 第2章我的環保行動	2a-IV-3 2b-IV-1 2b-IV-2	Ca-IV-3	1.觀察：是否能認真聽課。(30%) 2.發表：能主動分享自己的想法。(70%)	【能源教育】 能 J1 能 J2 能 J5 能 J7	綜合活動
第十八週	第三篇永續愛地球 第2章我的環保行動	2a-IV-3 2b-IV-1 2b-IV-2	Ca-IV-3	1.觀察：是否能認真聽課。(30%) 2.發表：能主動分享自己的想法。(70%)	【能源教育】 能 J1 能 J2 能 J5 能 J7	綜合活動
第十九週	第三篇永續愛地球 第3章健康社區	4a-IV-1 4b-IV-1 4b-IV-3	Ca-IV-1	1.觀察：能認真聽課。(30%) 2.分享：能主動分享自己的想法。(70%)	【家庭教育】 家 J10 家 J12	綜合活動
第二十週	第三篇永續愛地球 第3章健康社區	4a-IV-1 4b-IV-1 4b-IV-3	Ca-IV-1	1.觀察：能認真聽課。(30%) 2.分享：能主動分享自己的想法。(70%)	【家庭教育】 家 J10 家 J12 【環境教育】 環 J4	綜合活動
第二十一週 (段考評量週)	第三篇永續愛地球	4a-IV-1 4b-IV-1	Ca-IV-1	1.觀察：能認真聽課。(30%) 2.分享：能主動分	【家庭教育】 家 J10 家 J12	綜合活動

週)	第 3 章健康社區 (第三次段考)	4b-IV-3		享自己的想法 (70%)	【環境教育】 環 J4	
第二十二週						
教學資源	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書					
備註						

新竹市立富禮國民中學113學年度第二學期 健體領域 健康教育 課程計畫

領域/ 科目	■健體領域-健康教育		
實施 年級	■九年級 第二學期		
教材 版本	■選用教材書： 翰林 版本	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-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。</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> <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> <p>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。</p>		
課程 目標	<p>健康教育</p> <p>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。</p>		

新竹市立富禮國民中學113學年度第二學期 健體 領域 健康教育 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			
第一週	第一篇有愛無礙 第 1 章揭開「性」的真實面紗	2b-IV-1 3b-IV-3	Db-IV-7	1.觀察：能否認真聆聽。(30%) 2.發表：能認真參與討論。(20%) 3.問答：能說出色情對青少年的影響。(20%) 4.觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。(30%)	【性別平等教育】 性 J7	綜合活動領域
第二週	第一篇有愛無礙 第 1 章揭開「性」的真實面紗	2b-IV-1 3b-IV-3	Db-IV-7	1.發表：是否能認真參與討論。(30%) 2.實作：是否能確實運用批判性思考技巧來練習。(70%)	【性別平等教育】 性 J4	綜合活動領域
第三週	第一篇有愛無礙 第 2 章性病知多少	2a-IV-2 4a-IV-1 4b-IV-1	Db-IV-8	1.觀察：能否認真聆聽。(30%) 2.發表：是否能認真參與討論。(70%)	【性別平等教育】 性 J4	綜合活動領域
第四週	第一篇有愛無礙 第 2 章性病知多少	2a-IV-2 4a-IV-1 4b-IV-1	Db-IV-8	1.觀察：能否認真聆聽。(30%) 2.發表：是否能認真參與討論。(70%)	【性別平等教育】 性 J4	綜合活動領域
第五週	第一篇有愛無礙 第 2 章性病知多少	2a-IV-2 4a-IV-1 4b-IV-1	Db-IV-8	1.觀察：能否認真聆聽。(30%) 2.發表：是否能認真參與討論。(70%)	【性別平等教育】 性 J4 性 J5	綜合活動領域
第六週	第一篇有愛無礙 第 3 章我的身體我做主	1a-IV-4 1b-IV-3 2a-IV-2 4b-IV-1	Db-IV-3	1.觀察：是否能認真聽課。(30%) 2.問答：是否能主動分享自己的想法。(70%)	【性別平等教育】 性 J4 性 J5	綜合活動領域
第七週 (段考評量週)	第一篇有愛無礙	1a-IV-4 1b-IV-3 2a-IV-2 4b-IV-1	Db-IV-3	1.觀察：是否能認真聆聽。(30%) 2.發表：是否能踴躍發表自己的想法	【品德教育】 品 J1	綜合活動領域

	第3章我的身體我做主(第一次段考)			法。(20%) 3.發表：是否認真參與討論。(30%) 4.實作：確實完成課本上的勾選與填答。(20%)		
第八週	第二篇人際好關係 第1章拉近彼此距離	2a-IV-3 1b-IV-3 3b-IV-2	Fa-IV-3	1.觀察：是否認真聆聽。(20%) 2.發表：是否能踴躍發表自己的想法。(20%) 3.發表：是否認真參與討論。(20%) 4.實作：是否能確實完成課本上的勾選與填答。(20%) 5.實作：是否能確實完成課本上的人際關係圖。(20%)	【品德教育】 品 J1	綜合活動領域
第九週	第二篇人際好關係 第1章拉近彼此距離	2a-IV-3 1b-IV-3 3b-IV-2	Fa-IV-3	1.觀察：是否認真聆聽。(30%) 2.實作：確實完成溝通技巧的練習。(70%)	【人權教育】 人 J6 人 J8 【安全教育】 安 J7	綜合活動領域
第十週	第二篇人際好關係 第1章拉近彼此距離	2a-IV-3 1b-IV-3 3b-IV-2	Fa-IV-3	1.觀察：是否認真聆聽。(30%) 2.實作：確實完成溝通技巧的練習。(70%)	【人權教育】 人 J6 人 J8 【安全教育】 安 J7	綜合活動領域
第十一週	第二篇人際好關係 第2章和諧的家人關係	2a-IV-3 1b-IV-3 3b-IV-2	Fa-IV-2	1.觀察：能熱烈參與討論。(30%) 2.分享：踴躍發表自己的想法。(70%)	【品德教育】 品 J1 【家庭教育】 家 J5	綜合活動領域
第十二週	第二篇人際好關係 第2章和諧的家人關係	2a-IV-3 1b-IV-3 3b-IV-2	Fa-IV-2	1.觀察：能熱烈參與討論。(30%) 2.分享：踴躍發表自己的想法。(70%)	【品德教育】 品 J1 【家庭教育】 家 J5	綜合活動領域
第十三週	第二篇人際好關係	2a-IV-3 1b-IV-3	Fa-IV-2	1.觀察：能熱烈參與討論。(30%)	【品德教育】 品 J1 【家庭教育】	綜合活動領域

	第 2 章和諧的家人關係	3b-IV-2		2.分享：踴躍發表自己的想法。(70%)	家 J5	
第十四週 (段考評量週)	第三篇環境安全總動員 第 1 章居家安全體檢 (第二次段考)	1a-IV-3 3a-IV-1 3b-IV-4	Bb-IV-1	1.觀察：能否認真聆聽。(30%) 2.實作：能說出影響居家安全的因素及解決之道。(70%)	【安全教育】 安 J1 安 J2 安 J3 安 J4	綜合活動領域
第十五週	第三篇環境安全總動員 第 1 章居家安全體檢	1a-IV-3 3a-IV-1 3b-IV-4	Bb-IV-1	1.觀察：能否認真聆聽。(30%) 2.實作：能說出影響居家安全的因素及解決之道。(70%)	【安全教育】 安 J1 安 J2 安 J3 安 J4	綜合活動領域
第十六週	第三篇環境安全總動員 第 2 章防震安全準備好	1a-IV-3 3a-IV-1 3b-IV-4	Bb-IV-1	1.觀察：能否認真聆聽。(30%) 2.發表：是否能說出地震對生命財產的影響。(30%) 3.發表：是否能說出逃生技巧。(40%)	【安全教育】 安 J1 安 J2 安 J3 安 J4 安 J8	綜合活動領域
第十七週	第三篇環境安全總動員 第 3 章交通安全知與行 第 4 章社區安全行動家	1a-IV-3 3a-IV-1 3b-IV-4	Bb-IV-1 Ba-IV-4	1.觀察：能認真聆聽。(30%) 2.發表：能說出影響交通安全的因素及解決之道。(70%)	【安全教育】 安 J1 安 J2 安 J3 安 J4	綜合活動領域
教學資源	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書					
備註						