

新竹市立富禮國民中學114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	■七年級 第一學期		
教材 版本	■選用教材書： 康軒 版本	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-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。		
課程 目標	1. 探討健康的內涵，採取正確的自我照護，以提升整體健康水準。 2. 了解青春期身心需求及學會調適身心變化。 3. 建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。 4. 了解事故傷害的定義及成因，並思考其對健康造成的威脅與嚴重性。 5. 判斷環境中潛在危機，及對健康造成的衝擊與風險。 6. 因應不同生活情境，善用健康技能降低事故的發生。 7. 監控環境安全狀況，並能針對危險處持續調整與修正。		

新竹市立富禮國民中學114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 1-3 週	第 1 章健康人生開步走	1a-IV-1 2b-IV-2 4a-IV-2	Aa-IV-1 Da-IV-2 Fa-IV-3	1. 口頭評量 50% 2. 紙筆評量 50%		
第 4-6 週	第 2 章個人衛生與保健	1b-IV-2 2a-IV-2 3a-IV-1	Da-IV-1 Da-IV-2 Da-IV-3	1. 口頭評量 50% 2. 紙筆評量 50%		
第 7 週 定期評量週	第 2 章個人衛生與保健	1b-IV-2 2a-IV-2 3a-IV-1	Da-IV-1 Da-IV-2 Da-IV-3	1. 口頭評量 50% 2. 紙筆評量 50%		
第 8-11 週	第 3 章我的青春檔案	1b-IV-3 2b-IV-2 3a-IV-2 4a-IV-1	Db-IV-1 Da-IV-4 Db-IV-2	1. 口頭評量 50% 2. 紙筆評量 50%	【性別平等教育】 性 J11	
第 12-13 週	第 4 章活出青春的光彩	1a-IV-3 2b-IV-2 3b-IV-1	Fa-IV-1	1. 口頭評量 50% 2. 紙筆評量 50%		
第 14 週 定期評量週	第 4 章活出青春的光彩	1a-IV-3 2b-IV-2 3b-IV-1	Fa-IV-1	1. 口頭評量 50% 2. 紙筆評量 50%	【生涯教育】 涯 J3 涯 J4 涯 J6	
第 15-17 週	第 1 章環境安全搜查線	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-3 4a-IV-1	Ba-IV-1 Ba-IV-2	1. 口頭評量 50% 2. 紙筆評量 50%	【安全教育】 安 J1 安 J2 安 J3 安 J4	
第 18-19 週	第 2 章營造安全好環境	1b-IV-1 2b-IV-1 3a-IV-2 4a-IV-3	Ba-IV-4 Fb-IV-3 Ba-IV-1	1. 口頭評量 50% 2. 紙筆評量 50%	【安全教育】 安 J2 安 J3 安 J4	
第 20 週 定期評量週	第 2 章營造安全好環境	1b-IV-1 2b-IV-1 3a-IV-2 4a-IV-3	Ba-IV-4 Fb-IV-3 Ba-IV-1	1. 口頭評量 50% 2. 紙筆評量 50%		
第 21 週	第 2 章營造安全好環境	1b-IV-1 2b-IV-1	Ba-IV-4 Fb-IV-3	1. 口頭評量 50% 2. 紙筆評量 50%		

		3a-IV-2 4a-IV-3	Ba-IV-1			
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

新竹市立富禮國民中學114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	■七年級 第二學期		
教材 版本	■選用教材書： 康軒 版本	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-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。		
課程 目標	1. 能理解各種傳染病的病原體、傳染途徑、症狀及預防方法。 2. 認識健保的意義及一般民眾應有的權利與義務。 3. 了解從事醫療消費時應注意的事項。 4. 培養維護身體健康的醫療觀念及態度。 5. 了解使用成癮物質菸、酒、檳榔對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 6. 面對菸、酒、檳榔的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。 7. 關注菸、酒、檳榔國內法律規範現況與未來趨勢。 8. 利用情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。		

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">9. 認識並改善自己的人際關係，學習理智的面對衝突。10. 學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。11. 建立正向且良好的網路內外人際互動。12. 培養正確的人際交往觀念。 |
|--|--|

新竹市立富禮國民中學114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 1-4 週	第 1 章傳染病的世界	1a-IV-2 2a-IV-1 3a-IV-2 4a-IV-2	Fb-IV-3 Fb-IV-4	1. 問答(30%) 2. 觀察(30%) 3. 實作(40%)		
第 5-7 週	第 2 章醫藥保衛戰	1a-IV-4 2a-IV-2 3b-IV-3 4a-IV-3	Bb-IV-1 Bb-IV-2 Fb-IV-3 Fb-IV-5	1. 問答(30%) 2. 觀察(30%) 3. 實作(40%)		
第 8 週 定期評量週	第 2 章醫藥保衛戰	1a-IV-4 2a-IV-2 3b-IV-3 4a-IV-3	Bb-IV-1 Bb-IV-2 Fb-IV-3 Fb-IV-5	1. 問答(30%) 2. 觀察(30%) 3. 實作(40%)		
第 9-11 週	第 1 章菸害現形記	1a-IV-3 2a-IV-1 3b-IV-2 3b-IV-3	Bb-IV-3 Bb-IV-4	1. 問答(30%) 2. 觀察(30%) 3. 實作(40%)		
第 12-13 週	第 2 章克癮制勝	1a-IV-3 2a-IV-1 3b-IV-2 3b-IV-4 4b-IV-1	Bb-IV-3 Bb-IV-4	1. 問答(30%) 2. 觀察(30%) 3. 實作(40%)		
第 14 週 定期評量週	第 2 章克癮制勝	1a-IV-3 2a-IV-1 3b-IV-2 3b-IV-4 4b-IV-1	Bb-IV-3 Bb-IV-4	1. 問答(30%) 2. 觀察(30%) 3. 實作(40%)		
第 15-17 週	第 1 章健康家庭加加油	1a-IV-2 2a-IV-2 2b-IV-1 3b-IV-2	Fa-IV-2 Fa-IV-3	1. 問答(30%) 2. 觀察(30%) 3. 實作(40%)	【家庭教育】 家 J5	
第 18-19 週	第 2 章人際關係停看聽	3b-IV-4 4a-IV-2 4a-IV-3	Fa-IV-3	1. 問答(30%) 2. 觀察(30%) 3. 實作(40%)	【生涯教育】 涯 J14	
第 20 週 定期評量週	第 2 章人際關係停看聽	3b-IV-4 4a-IV-2 4a-IV-3	Fa-IV-3	1. 問答(30%) 2. 觀察(30%) 3. 實作(40%)		

第 21 週	第 2 章人際關係 係停看聽	3b-IV-4 4a-IV-2 4a-IV-3	Fa-IV-3	1. 問答(30%) 2. 觀察(30%) 3. 實作(40%)		
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