

新竹市立富禮國民中學115學年度第一學期 健體領域 健康教育 課程計畫

領域/ 科目	☐ 國語文 ☐ 本土語文/臺灣手語/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 ☒ 第一學期 ☐ 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	請健體-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. 認識健康的多元面向，學習正確的自我照護方式，提升整體健康品質。 2. 了解青春期的身心變化與需求，並學會適當調整與因應。 3. 建立良好的自我概念，培養接納自我的態度，積極發展個人潛能。 4. 認識事故傷害的定義與成因，並理解其對健康的影響與嚴重性。 5. 察覺生活環境中的潛在危險，評估其對健康可能造成的風險。 6. 在不同生活情境中，運用健康技能預防並降低事故發生的機率。 7. 持續關注與檢視環境安全，並能針對危險情境進行調整與改善。
------------------	---

新竹市立富禮國民中學115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	第一單元 健康青春向前走 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	第一單元 健康青春向前走 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	第一單元 健康青春向前走 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	第一單元 健康青春向前走 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	第一單元 健康青春向前走 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	第一單元 健康青春向前走 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 15-17 週	第二單元 環境安全總動員 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	第二單元 環境安全總動員 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	第二單元 環境安全總動員 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	第二單元 環境安全總動員 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%		
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115學年度第二學期 健體領域 健康教育 課程計畫

領域/ 科目	☐ 國語文 ☐ 本土語文/臺灣手語/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 ☐ 第一學期 ☒ 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. 理解各類傳染病的病原、傳播方式、症狀表現及預防策略。 2. 認識全民健保的功能與意義，並了解民眾的權利與義務。 3. 掌握醫療消費時應留意的重點與相關事項。 4. 建立正確的醫療保健觀念，培養維護健康的良好態度。 5. 了解菸、酒與檳榔等成癮物質，對生理、心理及社會層面的影響與風險。 6. 面對菸、酒、檳榔相關資訊時，具備批判思考能力，並做出有益健康的選擇。 7. 關注國內對菸、酒、檳榔的法律規範及其發展趨勢。 8. 透過情境練習生活技能，能清楚表達並堅定拒絕菸、酒、檳榔。

新竹市立富禮國民中學115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 1-3 週	第一單元 醫 療消費面面觀 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 4-6 週	第一單元 醫 療消費面面觀 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 7 週 定期評量 週	第一單元 醫 療消費面面觀 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 8-11 週	第二單元 拒 絕成癮有妙招 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	第二單元 拒 絕成癮有妙招 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	第二單元 拒 絕成癮有妙招 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	第三單元 人 際健康家 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	第三單元 人際健康家 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	第三單元 人際健康家 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	第三單元 人際健康家 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%)		
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