

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	☐ 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： 翰林 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-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. 明瞭全人健康的概念及保持良好生活形態的方法。 2. 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。 3. 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。		

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	
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	
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	
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	
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	
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	
第七週 (段考評量 週)	第二篇從心開 始(第一次段 考) 第1章與情緒 壓力做朋友	2a-IV-2 2a-IV-3 3b-IV-1 4a-IV-2 4a-IV-3	Fa-IV-4	1.觀察:是否能 認真聽課。 2.分享:能否主 動分享自己的想 法。 3.實作:能正確 搜尋資料來辨識 新聞或訊息的真 偽。	【生命教育】 生 J2 【家庭暴力防 治課程】 【性侵害防治 教育課程】	

				4.發表：能熱烈參與討論並踴躍發言。		
第八週	第二篇從心開始 第1章與情緒壓力做朋友	2a-IV-2 2a-IV-3 3b-IV-1 4a-IV-2 4a-IV-3	Fa-IV-4	1.觀察：是否能認真聽課。 2.分享：能否主動分享自己的想法。 3實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 4.發表：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【生命教育】 生 J2 【家庭暴力防治課程】 【性侵害防治教育課程】	
第九週	第二篇從心開始 第2章遠離情緒困擾	1a-IV-2 1a-IV-3 1b-IV-3 3a-IV-1 4a-IV-2 4a-IV-3	Fa-IV-5	1.觀察：是否能認真聽課。 2.分享：能否主動分享自己的想法。 3實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 4.發表：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【生命教育】 生 J2	
第十週	第二篇從心開始 第2章遠離情緒困擾	1a-IV-2 1a-IV-3 1b-IV-3 3a-IV-1 4a-IV-2 4a-IV-3	Fa-IV-5	1.觀察：是否能認真聽課。 2.分享：能否主動分享自己的想法。 3實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。	【生命教育】 生 J2	

				4.發表：能熱烈參與討論並踴躍發言。		
第十一週	第二篇從心開始 第2章遠離情緒困擾	1a-IV-2 1a-IV-3 1b-IV-3 3a-IV-1 4a-IV-2 4a-IV-3	Fa-IV-5	1.觀察：是否能認真聽課。 2.分享：能否主動分享自己的想法。 3實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 4.發表：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【生命教育】 生 J2	
第十二週	第二篇從心開始 第2章遠離情緒困擾	1a-IV-2 1a-IV-3 1b-IV-3 3a-IV-1 4a-IV-2 4a-IV-3	Fa-IV-5	1.觀察：是否能認真聽課。 2.分享：能否主動分享自己的想法。 3實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 4.發表：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【生命教育】 生 J2	
第十三週	第二篇從心開始 第2章遠離情緒困擾	1a-IV-2 1a-IV-3 1b-IV-3 3a-IV-1 4a-IV-2 4a-IV-3	Fa-IV-5	1.觀察：是否能認真聽課。 2.分享：能否主動分享自己的想法。 3實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。	【生命教育】 生 J2	

				4.發表：能熱烈參與討論並踴躍發言。		
第十四週 (段考評量週)	第三篇健康消費行家(第二次段考) 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。 2.發表：是否能認真參與討論。	【家庭教育】 家 J8 【生命教育】 生 J2	
第十五週	第三篇健康消費行家 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。 2.發表：是否能認真參與討論。	【家庭教育】 家 J8 【生命教育】 生 J2	
第十六週	第三篇健康消費行家 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。 2.發表：是否能認真參與討論。	【家庭教育】 家 J8 【生命教育】 生 J2	
第十七週	第三篇健康消費行家 第2章消費陷阱	1a-IV-4 1b-IV-1 3b-IV-4	Eb-IV-1 Eb-IV-2 Eb-IV-3	1.觀察：是否能認真聽課。 2.分享：能否主動分享自己的想法。 3.實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 4.觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【家庭教育】 家 J8 【生命教育】 生 J2 【人權教育】 人 J3	
第十八週	第三篇健康消費行家 第2章消費陷阱	1a-IV-4 1b-IV-1 3b-IV-4	Eb-IV-1 Eb-IV-2 Eb-IV-3	1.觀察：是否能認真聽課。 2.分享：能否主動分享自己的想法。 3.實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。	【家庭教育】 家 J8 【生命教育】 生 J2 【人權教育】 人 J3	

				4. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。		
第十九週	第三篇健康消費行家 第2章消費陷阱	1a-IV-4 1b-IV-1 3b-IV-4	Eb-IV-1 Eb-IV-2 Eb-IV-3	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：能否主動分享自己的想法。 3 實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 4. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【家庭教育】 家 J8 【生命教育】 生 J2 【人權教育】 人 J3	
第二十週	第三篇健康消費行家 第2章消費陷阱	1a-IV-4 1b-IV-1 3b-IV-4	Eb-IV-1 Eb-IV-2 Eb-IV-3	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：能否主動分享自己的想法。 3 實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 4. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【家庭教育】 家 J8 【生命教育】 生 J2 【人權教育】 人 J3	
第二十一週 (段考評量週)	第三篇健康消費行家(第三次段考) 第2章消費陷阱	1a-IV-4 1b-IV-1 3b-IV-4	Eb-IV-1 Eb-IV-2 Eb-IV-3	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：能否主動分享自己的想法。 3 實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。	【家庭教育】 家 J8 【生命教育】 生 J2 【人權教育】 人 J3	

				4. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。		
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	☐ 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： 翰林 版本 節數 每週 1 節，本學期共 17 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 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	1. 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。 2. 面對性侵害的應變與處理方式。 3. 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。 4. 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。 5. 提升學生的危機意識，提升安全保障，並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。

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			
第一週	第一篇人際好 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。 2. 發表：是 否能踴躍發 表自己的想 法。 3. 發表：是 否能認真參 與討論。 4. 實作：是 否能確實完 成課本上的 勾選與填 答。 5. 實作：是 否能確實完 成課本上的 衝突處理關 鍵問題。	【品德教育】 品 J1	
第二週	第一篇人際好 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。 2. 實作：確 實完成溝通 技巧的練 習。	【人權教育】 人 J6 人 J8 【安全教育】 安 J7	
第三週	第一篇人際好 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。 2. 實作：確 實完成溝通 技巧的練 習。	【人權教育】 人 J6 人 J8 【安全教育】 安 J7	

第四週	第一篇人際好關係 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：是否能認真聆聽。 2. 分享：踴躍發表自己的想法。	【品德教育】 品 J1 【家庭教育】 家 J5	
第五週	第一篇人際好關係 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。 2. 分享：踴躍發表自己的想法。	【品德教育】 品 J1 【家庭教育】 家 J5	
第六週	第一篇人際好關係 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。 2. 分享：踴躍發表自己的想法。	【品德教育】 品 J1 【家庭教育】 家 J5	
第七週 (段考評量週)	第二篇環境安全總動員 第1章居家安全體檢（第一次段考）	1a-IV-3 3a-IV-1 3b-IV-4	Bb-IV-1	1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 實作：能說出影響居家安全的因素及解決之道。	【安全教育】 安 J1 安 J2 安 J3 安 J4	
第八週	第二篇環境安全總動員 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。 2. 實作：能說出影響居家安全的因素及解決之道。	【安全教育】 安 J1 安 J2 安 J3 安 J4	
第九週	第二篇環境安全總動員 第2章防震安全準備好	1a-IV-3 3b-IV-4	Bb-IV-1	1. 觀察：能否認真聆聽。	【安全教育】 安 J1 安 J2 安 J3	

				2. 發表：是否說出地震對生命財產的影響。 3. 發表：是否說出逃生技巧。	安 J4 安 J8	
第十週	第二篇環境安全總動員 第 3 章交通安全知與行	1a-IV-3 3a-IV-1 3b-IV-4	Bb-IV-1	1. 觀察：能認真聆聽。 2. 發表：能說出影響交通安全的因素及解決之道。	【安全教育】 安 J1 安 J2 安 J3 安 J4	
第十一週	第二篇環境安全總動員 第 3 章交通安全知與行	1a-IV-3 3a-IV-1 3b-IV-4	Ba-IV-1 Ba-IV-2	1. 觀察：能認真聆聽。 2. 發表：能說出影響交通安全的因素及解決之道。	【安全教育】 安 J1 安 J2 安 J3 安 J4	
第十二週	第二篇環境安全總動員 第 4 章社區安全行動家	1a-IV-4 3b-IV-4	Ba-IV-4	1. 觀察：能認真聆聽。 2. 發表：能說出影響社區安全的因素及解決之道。 3. 實作：是否能完成填答。	【安全教育】 安 J1 安 J2 安 J3 安 J4	
第十三週	第二篇環境安全總動員 第 4 章社區安全行動家	1a-IV-4 3b-IV-4	Ba-IV-4	1. 觀察：能認真聆聽。 2. 發表：能說出影響社區安全的因素及解決之道。	【安全教育】 安 J1 安 J2 安 J3 安 J4	

第十四週 (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：是否認真聆聽。 2. 實作：是否認真參與討論。 3. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 4. 問答：能說出全球暖化的原因與影響。 5. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 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	
第十五週	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。 2. 問答：能說出空氣汙染對我們的影響。 3. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 4. 問答：能說出臭氧和懸浮微粒對人體的危害。	【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	

				5. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 6. 問答：能說出垃汙染的危害。		
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。 2. 發表：能主動分享自己的想法。	【能源教育】 能 J1 能 J2 能 J5 能 J7	
第十七週	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。 2. 分享：能主動分享自己的想法。	【家庭教育】 家 J10 家 J12	
教學資源	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書					
備註						