

臺北市立百齡高中(國中部) 112 學年度第 2 學期

九 年級 健康與體育 學科/領域 健康教育 (彈性學習/選修) 課程計畫

任 課 教 師	高子修	學分/每週節數	1
任教班級	九年級	教科書版本	康軒
課程學習目標	1.認識性病的傳染途徑及對個人健康與社會的威脅。 2.培養從事安全性行為的態度，並能在未來從事安全性行為，以避免性病的感染。 3.認識科技所造成的環境問題，以及環境對人類健康的影響。 4.認識地球的飲食問題，學習使地球永續經營的健康飲食消費方法。 5.知道利用消費行為幫助改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。 6.認識行為改變階段的歷程，學習如何建立健康行為。 7.學習運用生活技能解決落實健康行動計畫所遭遇的困難。 8.了解並能夠藉由健康行為增進自我健康狀態。 9.認同健康的重要性，並且能採行健康生活型態。		
評量方式	日常評量 60%：上課表現 20% 作業 40% 定期評量 40%：期末考 40%		
成績計算	1. 日常評量 60%：平時考 20% 上課表現 20% 作業 20% 2. 定期評量 40%		
對學生的期望/ 家長配合事項	1. 按時繳交作業。 2. 做好預習與複習的工作。 踴躍參與課堂。		

本學期各單元內涵：

週次	實施期間	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節數	評量 方法	備註
11	1/23~1/26	青春 「性」福 頌 (1)	1.理解性衝動是一種生理欲望的本能表現，但可以透過理性來管理與控制，學習以健康的方式來自我管理慾望與衝動。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☒ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它:	1	學習單	23-26 實體課務為補 04/20-4/25 全中運停課

週次	實施期間	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節數	評量 方法	備註
				與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。				
1	2/12~2/17	青春 「性」福 頌 (2)	1.辨識生活情境中潛藏的色情資訊，覺察色情資訊對個人身心健康的影響，能採取批判性思考技巧對色情資訊內容提出質疑。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生 活技能的 實施程序 概念。 2b-IV-1 堅守健康 的生活規 範、態度 與價值 觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☒ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它:	1	課堂參與	08-14 春節假期 16 開學日、註冊、第3節開始正式上課 16 國七八補救教學學生說明會(1230) 17 補02/08班補 2/15 課、幹部訓練(1225)
2	2/19~2/23	青春 「性」福 頌 (3)	1.了解青少年懷孕可能面對的挑戰與選擇，願意慎重面對關於「性」的所有決定，並勇於尋求外在資源協助。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☒ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化	1	課堂參與 課堂報告	19 國九補救教學學生說明會(1230) 21-22 國九第3次模擬考

週次	實施期間	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節數	評量 方法	備註
				認識健康 技能和生 活技能的 實施程序 概念。 2b-IV-1 堅守健康 的生活規 範、態度 與價值 觀。 3b-IV-3 熟悉大部 份的「決 策與批 判」技 能。	□其它:			
3	2/26~3/1	性病防護 網 (1)	1.澄清性傳染病 相關迷思，認識 性傳染病的嚴重 性與對生活品質 的影響，了解並 願意採取正確的 預防方法。	1a-IV-3 評估內在 與外在的 行為對健 康造成的 衝擊與風 險。 2a-IV-2 自主思考 健康問題 所造成的 威脅感與 嚴重性。 4b-IV-3 公開進行 健康倡 導，展現 對他人促 進健康的 信念或行 為的影響 力。	□資訊教育 □海洋教育 □法治教育 □人權教育 □環境教育 □品德教育 ■生命教育 ■生涯發展 □家庭教育 □性平教育 □多元文化 □其它:	1	課堂參 與	26 第八節輔 導課開始、國 九補救教學 27 國八補救 教學 28 和平紀念 日 29 國七補救 教學

週次	實施期間	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節數	評量 方法	備註
4	3/4~3/8	性病防護 網 (2)	1.認識愛滋	1a-IV-3 評估內在 與外在的 行為對健 康造成的 衝擊與風 險。 2a-IV-2 自主思考 健康問題 所造成的 威脅感與 嚴重性。 4b-IV-3 公開進行 健康倡 導，展現 對他人促 進健康的 信念或行 為的影響 力。	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☒ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☒ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它:	1	課堂參 與	
5	3/11~15	性病防護 網 (3)	1.建立關懷與支 持愛滋感染者的 態度，願意參與 並倡議愛滋關懷 行動。	1a-IV-3 評估內在 與外在的 行為對健 康造成的 衝擊與風 險。 2a-IV-2 自主思考 健康問題 所造成的 威脅感與 嚴重性。 4b-IV-3 公開進行 健康倡 導，展現	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☒ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它:	1	課堂參 與	

週次	實施期間	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節數	評量 方法	備註
				對他人促進健康的信念或行為的影響力。				
6	3/18~22	全民總動員 (1)	1.了解及關心全球及臺灣目前面臨的環境問題。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☒ 生命教育 ☒ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☒ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它:	1	課堂參與	18-19 國八隔宿露營
7	3/25~29	全民總動員 (2)	1.理解環境問題對人類健康造成的課可能危害。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☒ 生命教育 ☒ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化	1	課堂參與	26-27 國七八第 1 次定期評量第 7 節大掃除

週次	實施期間	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節數	評量 方法	備註
				2a-IV-1 關注健康 議題本 土、國際 現況與趨 勢。 3b-IV-3 熟悉大部 份的「決 策與批 判」技 能。 4a-IV-1 運用適切 的健康資 訊、產品 與服務， 擬定健康 行動策 略。	☐ 其它：			
8	4/1~4/5	全民總動 員 (3)	1.分析及判斷人 類行為(含消 費、飲食等)、 科技發展與環境 之間的交互影 響。	1a-IV-3 評估內在 與外在的 行為對健 康造成的 衝擊與風 險。 2a-IV-1 關注健康 議題本 土、國際 現況與趨 勢。 3b-IV-3 熟悉大部 份的「決 策與批 判」技 能。	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：	1	課堂參 與	03 國八疫苗 注射(上午)、 國七校外教 學 04-05 清明節 連假

週次	實施期間	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節數	評量 方法	備註
				4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。				
9	4/8~4/12	全民總動員 (4)	1.檢視、評價自身落實環境保護的行為。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	☒ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它:	1	課堂參與	10 作業抽查說明會(1230)
10	4/15~4/19	做個有型的地球人 (1)	1.了解全球環境保護行動的實例。 2.分析自身促進	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健	☒ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育	1	課堂參與	15-19 作業抽查週 16-17 國九第4次模擬考 16 國九第 8

週次	實施期間	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節數	評量 方法	備註
			環境保護行動， 在不同情境下的 有利因素與障礙 因素。	康造成的 衝擊與風 險。 2a-IV-1 關注健康 議題本 土、國際 現況與趨 勢。 3b-IV-3 熟悉大部 份的「決 策與批 判」技 能。 4a-IV-1 運用適切 的健康資 訊、產品 與服務， 擬定健康 行動策 略。	☒ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：			節課輔結束
11	4/22~26							22-25 全中運 停課
12	4/29~5/3	做個有型的地球人 (2)	1.因應不同生活 情境，運用適合 的生活技能，促 進環境保護行為 時箭於日常生活中。	1a-IV-4 理解促進 健康生活的 策略、 資源與規 範。 2a-IV-3 深切體會 健康行動 的自覺利 益與障 礙。 3b-IV-4 因應不同	☒ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：	1	課堂參 與	04/30-05/1 國 九第 1 次定 期評量(期末 考)

週次	實施期間	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節數	評量 方法	備註
				的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。				
13	5/6~5/10	做個有型的地球人 (3)	1.公開倡導環境保護行動，展現自身影響力。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現	☒ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它:	1	課堂參與	06 國九包中 (第4節)

週次	實施期間	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節數	評量 方法	備註
				對他人促進健康的信念或行為的影響力。				
14	5/13~5/17	健康我最型 (1)	1.了解健康生活方式對健康的影響力，並且能在生活中實踐健康生活型態。	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生 活技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	☒ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它:	1	課堂參與	13-14 國七八第2次定期評量第7節大掃除 17 下午因國中教育會考考場布置停課 18-19 國中教育會考
15	5/20~5/24	健康我最型 (2)	1.熟悉生活技能概念，並能運用生活技能解決日常生活中的健康問題，提高施行	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決	☒ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☒ 環境教育 ☐ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展	1	課堂參與	

週次	實施期間	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節數	評量 方法	備註
			健康行為的自我效能。	的健康技能和生活技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：			
16	5/27~5/31	健康我最型 (3)	1.熟悉健康行為的建立歷程，並且能採用合適方法解決建立健康行為中遭遇的健康問題。	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：	1	課堂參與	31 畢典預演(下午)

週次	實施期間	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節數	評量 方法	備註
				因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。				
17	6/3~6/7	朗朗健康 路 (1)	1.認同健康對人生的影響力，並且能透過健康行為的養成達成健康促進。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它:	1	課堂參與	04 畢業典禮

週次	實施期間	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節數	評量 方法	備註
18	6/10~6/14	朗朗健康 路 (2)	1.能了解並能說出急救的目的。 2.能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它:	1	課堂參與	10 端午節放假
19	6/17~6/21				☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它:			19 國七八第8節課輔結束
20	6/24~6/28				☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育			26-27 國七八第3次定期評量第7節大掃除 28 休業式

週次	實施期間	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節數	評量 方法	備註
					☐ 多元文化 ☐ 其它：			