臺南市立白河國民中學 112 學年度第一學期 全 年級 健康教育 領域學習課程(調整)計畫(□普通班/■特教班)

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	全年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(21)節
課程目標	1. 能夠瞭解何謂健康體型。對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。 2. 能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準，體型不良對健康造成的影響。 3. 了解如何達到健康體型。能訂定出自己的健康體管理計畫。				
該學習階段 領域核心素養	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-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				

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題實質內涵
				學習表現	學習內容		
第 1-7 週	體型覺醒	7	1.能夠瞭解何謂健康體型。 2.對於媒體中的體態相關訊息能有	1a-IV-2 分析個人 與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的 威脅感與嚴重性。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣 告中健康消費	上課參與 課堂問答 紙筆測驗	性 J7 解析各種 媒體所傳

			批判性思考的能力。	3b-IV-3 熟悉大部 份的決策與批判技 能。	資 訊的辨識策略。		遞的性 別迷思、偏見與歧視。
第 8-14 週	體型方程式	7	1. 能夠藉由各項數據檢驗自 己的體型是否符合健康標準。 2. 了解體型不良對健康造成 的影響	1a-IV-3 評估內在 與外在的行為對健 康造成的衝擊與風 險。 1b-IV-4 提出健康 自主管理的行動策 略。 2b-IV-2 樂於實踐 健康促進的生活型 態。 2b-IV-3 充分地肯 定自我健康行動的 信心與效能感。 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。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因 應策略。 Fb-IV-3 保護性的 健康行為。 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控 制計畫。	上課參與 課堂問答 紙筆測驗	人 J6 正視社會 中的各種歧視， 並採取行動來關懷與保護弱勢
第 15-21 週	體型由我塑	7	1. 了解如何達到健康體	1b-IV-4 提出健康 自主管理的行動策 略。 2b-IV-3 充分地肯 定	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控 制	上課參與 課堂問答 紙筆測驗	性 J7 解析各種 媒體所傳

			型。 2. 能訂定出自己的健康體管 理計畫	自我健康行動的 信心與效能感。 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。	計畫。		遞的性 別迷思、偏見與歧視。

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。
◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。
◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。
◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。
◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

臺南市立白河國民中學 112 學年度第二學期 全 年級 健康教育 領域學習課程(調整)計畫(□普通班/■特教班)

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	全年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(20)節
課程目標	1. 了解傳染病的過去和未來、嚴重性，並了解預防策略，進而保護自己健康的方法。 2. 了解家中與學校常見的事故傷害，並明白預防方法。 3. 能正確操作簡易包紮。				
該學習階段 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。				

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		

第 1-6 週	全境擴散	6	1. 了解臺灣常見傳染病的 病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。 2. 認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因 素，並且能運用各項預防 策略自我保護 3. 了解各類傳染病的嚴重性 後，能提高警覺，並將所學應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染 病。	1a-IV-2 分析個人 與群體健康的影響 因素。 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-3 深切體會健康行動的自覺利 益與障 2a-IV-1 關注健康 議題本土、國際現 2a-IV-1 關注健康 議題本土、國際現	Da-IV-1 衛生保健 習慣的實踐方式 與管理策略。 Fb-IV-3 保護性的 健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染 病與慢性病的防 治策略。	上課參與 課堂問答 紙筆測驗	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第 7-12 週	安全守護神	6	1. 認識事故傷害。 2. 了解家庭中常見的事故 傷害及預防方法。	1a-IV-2 分析個人 與群體健康的影響 因素。 1b-IV-3 因應生活 情境的健康需求， 尋求解決	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Fb-IV-3 保	上課參與 課堂問答 紙筆測驗	環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難

			3. 了解學校中常見的事故 傷害及預防方法。 4. 能對安全問題提出可行的 解決方法。	的健康技 能和生活技能。 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。	護性的 健康行為。		行為。 安 J1 理解安全 教育的意義。 安 J3 了解日常生 活容易發生事故 的原因。 安 J4 探討日常生 活發生事故的影 響因素。 安 J8 演練校園災害預防的課 題 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。

第 13-20 週	急救得來速	8	1.建立正確的急救觀念與原則。 2.能正確操作基本繃帶包紮法。	1b-IV-1 分析健康 技能和生活技能對 健康維護的重要 性。 1b-IV-2 認識健康 技能和生活技能的 實施程序概念。 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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	上課參與 課堂問答 紙筆測驗	安 J11 學習創傷救護技能。

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。
◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。
◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。
◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。
◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。