

台北市 110 學年度 第二學期 中正 區 弘道 國民中學三年級健體領域課程計畫表

設計者：葛新路

一、學習總目標：

健康

- 1.認識青少年婚前性行為、約會強暴、墮胎等的責任與後果。
- 2.了解法律對性的規範，避免性危害的發生。
- 3.培養安全性行為的態度，並能在未來真正對性與愛負責任。
- 4.認識性病的傳染途徑及對個人健康與社會的威脅。
- 5.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。
- 6.認識科技所造成的環境問題，以及環境對人類健康的影響。
- 7.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。
- 8.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。
- 9.認識行為改變階段的歷程，學習如何建立健康行為。
- 10.學習運用生活技能解決落實健康行動計畫所遭遇的困難。
- 11.了解並能夠藉由健康行為增進自我健康狀態。
- 12.認同健康的重要性，並且能採行健康生活型態。

科目	單元	單元名	章名
健康	第一單元	性福方程式	青春「性」福頌
			性病防護網
	第二單元	綠色生活愛地球	全民總動員
			做個有型的地球人
	第三單元	永續經營健康路	健康我最型
			朗朗健康路

二、課程計畫時程與內容：

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數
一	2/14-2/18	第1單元「性」福方程式	第1章青春「性」福頌	Db-IV-2:青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。 Db-IV-7:健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。	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。	1.引起動機：透過線上發問的情境內容，引導學生覺察自己進入青春期後可能產生的性衝動等身體感受，理解並接受這是一種本能表現，且此本能表現對生活的影響程度是因人而異的。 2.青春慾望大家談：帶領學生進行「Go 健康~我是慾望的主人」活動，透過檢視生活中可能引發性衝動的情境因素，評估這些因素對生活的干擾程度，針對容易引發性衝動的原因，找出可能的解決方案，最後依據實際經驗找出最有效的因應方式等步驟，學習如何以理性管理自己的慾望。	1

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數
二	2/21-2/25	第1單元 「性」福方程式	第1章 青春「性」福頌	Db-IV-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。 Db-IV-7:健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。	1.辨識生活情境中潛藏的情色資訊，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。	1.色情陷阱的真相：教師說明色情的定義，並引導學生思考色情資訊可能會對青少年的生活與健康造成那些影響。帶領學生進行「Go 健康~打破迷思不迷惘」活動，針對色情資訊中的錯誤資訊進行批判與澄清。	1
三	2/28-3/04	第1單元 「性」福方程式	第1章 青春「性」福頌	Db-IV-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。 Db-IV-7:健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。	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。	1.性福太早來敲門：引導學生思考未成年未婚懷孕所需面臨的困擾與問題，以及做決定時需要考量的各項問題，並說明可以求助的資源。	1
四	3/07-3/11	第1單元 「性」福方程式	第2章 性病防護網	Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	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。	1.引起動機：透過性病感染年齡層下降之新聞內容，提升學生對於性傳染病嚴重性與罹患性的自我覺察，肯定唯有透過適當的自我防護措施才能避免感染，不要心存僥倖。 2.性病點點名：認識性傳染病的特性與傳染途徑。介紹由細菌引發的性傳染病，包括淋病、非淋菌性尿道炎、梅毒等，建立避免濫用抗生素以免產生抗藥性的觀念。介紹由病毒所引發的性傳染病，包括尖型濕疣、生殖器疱疹及愛滋病。	1
五	3/14-3/18	第1單元 「性」福方程式	第2章 性病防護網	Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	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。 2.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。	1.世紀防疫大作戰——認識愛滋：介紹愛滋病在全球及臺灣的感染現況，認識其傳染途徑及特性，澄清愛滋相關錯誤觀念。 2.愛滋無國界，別讓愛缺席：了解歧視愛滋感染者所可能造成的防疫缺口及人權議題，鼓勵曾發生高風險行為者主動進行愛滋篩檢，透過參與及倡議愛滋關懷行動，如世界愛滋病日、紅絲帶等，達成2030年「零新增、零死亡、零歧視」的目標。	1
六	3/21-3/25	第1單元 「性」福方程式	第2章 性病防護網	Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	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。	1.揭開迷思的面紗：總結社會上普遍存在對於性傳染病的迷思與錯誤知識，進行澄清與說明，建立對於性傳染病防治的正確觀念。	1
七	3/28-4/01	第2單元 綠色生活愛地球	第1章 全民總動員	Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1.了解及關心全球及臺灣目前面臨的環境問題。 2.理解環境問題對人類健康造成的課可能危害。	1.引起動機：以全球各地近年的極端氣候作為引導，並讓學生思考臺灣近幾年的氣候狀況。 2.不再平靜的生活：介紹臺灣北中南東因氣候變遷造成的環境問題，進而讓學生對全球環境的變化產生關心，並引導後面的環境課程。	1
八	4/04-4/08	第2單元 綠色生活愛地球	第1章 全民總動員	Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	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。	1.地球變化ING：說明人類做了哪些活動造成環境的汙染，進而引起哪些環境問題，並說明水汙染、土壤汙染、垃圾汙染和空氣汙染，可能會造成人類哪些健康問題。	1
九	4/11-4/15	第2單元	第1章 全民總動員	Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。	1.檢視、評價自身落實環境保護的行為。	1.跨國行動——關心身處的環境：透過前面課程的介紹，	1

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數
		綠色生活愛地球	動員	Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。		讓學生了解環境和人類健康的關聯性，進而介紹聯合國的可持續發展目標，再透過活動演練讓學生了解可以做哪些措施來緩解環境問題。	
十	4/18-4/22	第2單元 綠色生活愛地球	第2章 做個有型的地球人	Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ca-IV-3:環保永續為基礎的綠色生活型態。 Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1.了解全球環境保護行動的實例。 2.分析自身促進環境保護行動，在不同情境下的有利因素與障礙因素。	1.引起動機：探討健康的內涵與重要性，強調增進健康從關心自己的生長、發育開始。 2.小小改變，大大影響(一)：引導學生覺察對自己身體的感受，體會成長的喜悅，並認識身體內外構造及人體重要器官的位置、基本功能與保健方式。	1
十一	4/25-4/29	第2單元 綠色生活愛地球	第2章 做個有型的地球人	Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ca-IV-3:環保永續為基礎的綠色生活型態。 Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	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。	1.小小改變，大大影響(二)：理解人體藉由器官系統的運作，使複雜的生命現象得以維持與展現。引導學生能認識不同器官系統所包含之器官與功能，並能分析各種行為所運用之器官系統與檢核自己的保健行為。 2.掌握標章・自在消費：引導學生注重均衡營養攝取對個人健康的影響。透過永備尺概念讓學生學習如何估計食物份量，且結合每日飲食指南、我的餐盤，規劃兼具美味有營養的一餐。	1
十二	5/02-5/06	第2單元 綠色生活愛地球	第2章 做個有型的地球人	Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ca-IV-3:環保永續為基礎的綠色生活型態。 Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1.公開倡導環境保護行動，展現自身影響力。	1.生活環保魔法師：引導學生覺察不同個體間之差異，並能維持穩定與自信的情緒，肯定自己與欣賞他人。	1
十三	5/09-5/13	第3單元 永續經營健康路	第1章 健康我最型	Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。(主學習內容) Fb-IV-3:保護性的健康行為。(輔學習內容)	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。 2.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，提高施行健康行為的自我效能。	1.引起動機、健康自造計畫——透過調查引發學生對自身健康生活習慣之覺察，解釋健康生活指標意義說明在日常生活中保持好習慣對於維護健康的重要性。透過省思與討論引導學生了解透過自我覺察可以了解自身的健康需求，以及在健康規畫中找到方式解決困難以促進健康行動。並熟悉問題解決技能，分析自我健康情境中遇到的問題解決方法之阻力與助力，了解合適的方法有助於計畫成功。 2.健康行不行——透過問題引導認識建立健康行為的歷程，並能思考自身在進行健康行為的樣態，擬定適合自己的健康習慣目標。	1
十四	5/16-5/20	第3單元 永續經營健康路	第1章 健康我最型	Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。(主學習內容) Fb-IV-3:保護性的健康行為。(輔學習內容)	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。	1.健康up!——了解健康行為落實情形會因人而異以及認識行為改變的各個階段，與建立行為過程中找到合適方法的重要性。回顧國中階段學過的生活技能，了解如何靈活運用生活技能解決健康行動遇到的問題。	1
十五	5/23-5/27	第3單元 永續經營	第1章 健康我最型	Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。(主學習內容) Fb-IV-3:保護性的健康行為。	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。	1.校園健康寫真——回顧自我在國中階段所建立的健康習慣，省思自己健康習慣實踐情形與所遇到障礙，並且能	

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數
		健康路		(輔學習內容)		找到合適的生活技能加以因應。	
十六	5/30-6/03	第3單元永續經營健康路	第2章朗朗健康路	Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。(輔學習內容) Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。(主學習內容)	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。	1.夢想起飛——由電競選手職業病檢視職業生涯與健康關係，了解健康包含生理、心理與健康多面向，建立健康是人生重要資源的概念。 2.夢想距離我們有多遠——探討壓力因應方式如何對健康造成影響，以及所選用的壓力調適方式是否恰當。	1
十七	6/06-6/10	第3單元永續經營健康路	第2章朗朗健康路	Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。(輔學習內容) Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。(主學習內容)	1.能分析自我人生夢想所需健康資源，並且透過健康好習慣達成健康目標。	1.實踐夢想的資本——從亞健康的實例中理解生活方式與健康的關係，以及如何透過生活方式重新找回健康。 2.夢想實踐家——了解現代社會對健康的需求與脈絡，覺察生活中的健康意象，思考如何將健康納入自我人生資本中，並且從現在開始儲備健康。 3.幸福人生的最佳配備——分享自我人生目標，規劃夢想實踐藍圖以及如何透過健康行動計劃滿足健康需求。	1
十八	6/13-6/17	複習複習第1單元	複習複習第1單元	Db-IV-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。 Db-IV-7:健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。 Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	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。 2.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。 3.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。 4.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。 5.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。	1.透過線上發問的情境內容，引導學生覺察自己進入青春後可能產生的性衝動等身體感受，理解並接受這是一種本能表現，且此本能表現對生活的影響程度是因人而異的。 2.帶領學生進行「Go 健康~我是慾望的主人」活動，透過檢視生活中可能引發性衝動的情境因素，評估這些因素對生活的干擾程度，針對容易引發性衝動的原因，找出可能的解決方案，最後依據實際經驗找出最有效的因應方式等步驟，學習如何以理性管理自己的慾望。 3.透過性病感染年齡層下降之新聞內容，提升學生對於性傳染病嚴重性與罹患性的自我覺察，肯定唯有透過適當的自我防護措施才能避免感染，不要心存僥倖。 2.性認識性傳染病的特性與傳染途徑。介紹由細菌引發的性傳染病，包括淋病、非淋菌性尿道炎、梅毒等，建立避免濫用抗生素以免產生抗藥性的觀念。介紹由病毒所引發的性傳染病，包括尖型濕疣、生殖器疱疹及愛滋病。	1
十九	6/20-6/24	複習第2單元	複習第2單元	Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ca-IV-3:環保永續為基礎的綠色生活型態。 Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1.了解及關心全球及臺灣目前面臨的環境問題。 2.理解環境問題對人類健康造成的課可能危害。 3.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。 4.檢視、評價自身落實環境保護的行為。 5.了解全球環境保護行動的實例。 6.分析自身促進環境保護行動，在不同情境下的有利因	1.跨國行動——關心身處的環境：透過前面課程的介紹，讓學生了解環境和人類健康的關聯性，進而介紹聯合國的永續發展目標，再透過活動演練讓學生了解可以做哪些措施來緩解環境問題。 2.生活環保魔法師：引導學生覺察不同個體間之差異，並能維持穩定與自信的情緒，肯定自己與欣賞他人。	1

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數
					素與障礙因素。 7.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。 8.公開倡導環境保護行動，展現自身影響力。		

三、評量方式:

1.期末定期考查：筆試 (50%)

2 平時成績：

A. 平時小考，含課堂回答加分 (25%)

B. 學習單，含小組報告、討論成果 (25%)

四、預警方式

平時成績缺交超過一半，會通知學生補交。若不補交，呈報導師通知家長。