

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

109 學年度嘉義縣民和國民中學七年級第一學期健體領域健康教育科 教學計畫表 設計者：何佳靜 (新課綱) (表十二之一)

一、教材版本：翰林版第 1 冊

二、本領域每週學習節數：1

三、總綱核心素養：

A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養

B3 藝術涵養與美感素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解

四、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	單元/主題名稱	學習領域核心素養/學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨域統整或協同教學規劃
一	08/31-09/04	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角	健體-J-A2 1. 理解並覺察身體、心理與社會各層面的健康。 2. 因應生活情境的健康需求，尋求解決健康問題。 3. 自我監督促進健康的行動並反省修正。	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	問答 觀察 實作	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。	
二	09/07-09/11	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角					
三	09/14-09/18	第一篇健康滿點 第二章健康靠自己	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3	Da-IV-4 健康姿勢、規律運	觀察 實作	【環境教育】 環 J3 經由環境美	

四	09/21- 09/25	第一篇健康滿點 第二章健康靠自己	1. 分析影響健康的因素。 2. 自主思考運動、睡眠不足等造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應生活情境的健康需求，尋求解決運動與睡眠不足的策略。	動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。		學與自然文學了解自然環境的倫理價值。
五	09/28- 10/02	第一篇健康滿點 第三章身體的奧妙	健體-J-A2 健體-J-B3 1. 評估不良姿勢及駝背對健康造成的衝擊與風險。 2. 自主思考不良姿勢及駝背所造成的人體構造與器官的威脅感與嚴重性。 3. 認識系統運作進行減少健康風險的行動。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	觀察 實作 討論	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
六	10/05- 10/09	第一篇健康滿點 第三章身體的奧妙				
七	10/12- 10/16	第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你 (第一次段考)	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B2 1. 自主思考青春期的健康問題。 2. 提出青春期保健自主管理的行動策略。 3. 樂於實踐青春期健康促進的生活型態。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春 期身心變化的 調適與性衝動 健康因應的策	問答 觀察 實作	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。
八	10/19- 10/23	第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你				
九	10/26- 10/30	第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你				

				略。			
十	11/02- 11/06	第二篇快樂青春行 第二章打造獨一無 二的我	健體-J-A1 健體-J-B1 健體-J-B3 1. 自主思考自己的特質、 自我概念。 2. 運用正向思維充分地肯 定自我。 3. 樂於自我實現的生活型 態。	Db-IV-2 青春 期身心變化的 調適與性衝動 健康因應的策 略。 Fa-IV-1 自我 認同與自我實 現。	觀察 實作	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自 主權相關議題，維 護自己與尊重他人 的身體自主權。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的 能力與興趣。 涯 J4 了解自己的 人格特質與價值 觀。 涯 J5 探索性別與 生涯規劃的關係。	
十一	11/09- 11/13	第二篇快樂青春行 第二章打造獨一無 二的我					
十二	11/16- 11/20	第二篇快樂青春行 第三章打破性別刻 板印象	健體-J-A1 健體-J-C1 健體-J-C2 健體-J-C3 1. 思辨性別刻板印象的內 涵。 2. 熟悉打破性別刻板印象 的技能。 3. 公開表明尊重他人性別 特質的立場。	Db-IV-3 多元 的性別特質、 角色與不同性 傾向的尊重態 度。	觀察 實作	【性別平等教育】 性 J2 釐清身體意 象的性別迷思。 性 J7 解析各種媒 體所傳遞的性別迷 思、偏見與歧視。 性 J11 去除性別 刻板與性別偏見的 情感表達與溝通， 具備與他人平等互 動的能力。	
十三	11/23- 11/27	第二篇快樂青春行 第三章打破性別刻 板印象					
十四	11/30- 12/04	第三篇實在有健康 第一章吃出健康 (第二次段考)	健體-J-A3 健體-J-B2 健體-J-C1 健體-J-C2 1. 運用精確的資訊，辨識	Ea-IV-1 飲食 的源頭管理與	問答 觀察 實作	【環境教育】 環 J7 透過「碳循 環」，了解化石燃	

十五	12/07- 12/11	第三篇實在有健康 第一章吃出健康	安全農產品，選購當地當季的食材。 2. 分析食品添加物的作用，做出健康的決定。 3. 消費時，會確認食品標示。	健康外食。 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。		料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。
十六	12/14- 12/18	第三篇實在有健康 第一章吃出健康				
十七	12/21- 12/25	第三篇實在有健康 第一章吃出健康				
十八	12/28- 01/01	第三篇實在有健康 第一章吃出健康				
十九	01/04- 01/08	第三篇實在有健康 第二章食安中學堂	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C1 健體-J-C2 1. 省思三餐是否符合青春 期一日飲食指南建議。 2. 自我監督三餐，進行環 保愛地球的外食行動。 3. 持續地執行減少食品中 毒風險的行動。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方 式、改善策略與食品中毒預 防處理方法。	觀察 實作	【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。
廿	01/11- 01/15	第三篇實在有健康 第二章食安中學堂				
廿一	01/18- 01/21	第三篇實在有健康 第二章食安中學堂 (第三次段考)				

註 1：請分別列出七、八年級第一學期及第二學期八個學習領域（語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會及科技等領域）之教學計畫表。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

註 3：藝術才能班請於表件中加入「課程目標/學習構面」項目，該項目內容含創作與展演、知識與概念、藝術與文化、藝術與生活、藝術專題，共計 5 面向。

註 4：起迄日期可依疫情或實際需要彈性調整。

109 學年度嘉義縣民和國民中學 **七年級第二學期健體領域健康教育科** 教學計畫表 設計者： 何佳靜 (新課綱) (表十二之一)

一、教材版本：翰林版第 2 冊

二、本領域每週學習節數：1

三、總綱核心素養：

- A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養
B3 藝術涵養與美感素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解

四、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	單元/主題名稱	學習領域核心素養/學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨域統整或協同教學規劃
一 二	02/16-02/19 02/22-02/26	第一篇健康照護 第一章寵 eye 百分百	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 1. 覺察自己視力健康情形。 2. 認識眼球構造及常見視力問題。 3. 有效進行視力保健，養成護眼好習慣。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。	觀察 發表 實作	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	
三 四	03/01-03/05 03/08-03/12	第一篇健康照護 第二章健康從齒開始	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 1. 覺察自己牙齒健康情形。 2. 認識牙齒構造及口腔健康問題。 3. 精熟潔牙方法。 4. 實踐照護牙齒好習慣。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。	觀察 課堂討論	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	

五 六	03/15- 03/19 03/22- 03/26	第一篇健康照護 第三章護膚保衛戰	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 1. 認識皮膚構造及常見皮膚問題。 2. 熟練洗臉、防晒方法。 3. 實踐照護皮膚好習慣。	Da-IV-1 衛生 保健習慣的實 踐方式與管理 策略。	觀察	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資 源，規劃個人生活 目標。	
七	03/29- 04/02	第一篇健康照護 第四章聽力保健 (第一次段考)	健體-J-A3 1. 認識耳朵構造及常見耳 朵問題。 2. 實踐照護耳朵好習慣。	Da-IV-1 衛生 保健習慣的實 踐方式與管理 策略。	觀察	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資 源，規劃個人生活 目標。	
八 九	04/05- 04/09 04/12- 04/16	第二篇從心開始 第一章與情緒壓力做 朋友	健體-J-A2 健體-J-C1 1. 探究情緒壓力對健康的 衝擊與影響。 2. 熟悉情緒控制與壓力調 適的技巧。 3. 自我監督並持續執行解 壓技能。	Fa-IV-4 情緒 與壓力因應與 調適的方案。	觀察 發表	【生命教育】生 J2 探討完整的人 的各個面向，包括 身體與心理、理性 與感性、自由與命 定、境遇與嚮往， 理解人的主體能動 性，培養適切的自 我觀。	
十 十一	04/19- 04/23 04/26- 04/30	第二篇從心開始 第二章遠離情緒困擾	健體-J-A2 健體-J-C2 1. 能夠辨識異常行為。 2. 尋求預防異常行為發 生的策略。	Fa-IV-5 心理 健康的促進方 法與異常行為 的預防方法。	觀察 發表	【生命教育】 生 J2 探討完整的 人的各個面向，包 括身體與心理、理 性與感性、自由與 命定、境遇與嚮 往，理解人的主體 能動性，培養適切	

						的自我觀。	
十二	05/03-05/07	第二篇從心開始 第二章遠離情緒困擾 (第二次段考)	健體-J-A2 健體-J-C2 1. 能夠辨識異常行為。 2. 尋求預防異常行為發生的策略。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	觀察發表	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
十三 十四	05/10-05/14 05/17-05/21	第二篇建立美好人際 第三章快樂進行曲	健體-J-A2 1. 評估自己的心理健康狀態。 2. 熟練正向思考技能。 3. 持續執行促進心理健康的方法。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	觀察發表	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
十五 十六 十七	05/24-05/28 05/31-06/04 06/07-06/11	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B2 1. 具體辨識藥物的種類。 2. 了解正確用藥的行動。 3. 能夠尋求用藥資源與諮詢。 4. 了解藥品選購與使用的迷思。 5. 熟悉藥品廣告訊息的識讀與批判技能。 6. 練習正確選購藥品的好決定。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	觀察發表 實作	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	

十八 十九	06/14- 06/18 06/21- 06/25	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-B2 健體-J-C1 1. 體認全民健保與醫療制 度的重要。 2. 能夠妥善使用醫療服務 與資源。	Fb-IV-5 全民 健保與醫療制 度、醫療服務 與資源。	觀察 發表 實作	【生命教育】 生 J5 覺察生活中 的各種迷思，在生 活作息、健康促 進、飲食運動、休 閒娛樂、人我關係 等課題上進行價值 思辨，尋求解決之 道。
廿	06/28- 06/30	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保 (第三次段考)	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-B2 健體-J-C12b-IV-1 堅守健 康的生活規範、態度與價 值觀。 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。	Fb-IV-5 全民 健保與醫療制 度、醫療服務 與資源。	觀察 發表 實作 討論	【生命教育】 生 J5 覺察生活中 的各種迷思，在生 活作息、健康促 進、飲食運動、休 閒娛樂、人我關係 等課題上進行價值 思辨，尋求解決之 道。

註 1：請分別列出七、八年級第一學期及第二學期八個學習領域（語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會及科技等領域）之教學計畫表。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

註 3：藝術才能班請於表件中加入「課程目標/學習構面」項目，該項目內容含創作與展演、知識與概念、藝術與文化、藝術與生活、藝術專題，共計 5 面向。

註 4：起迄日期可依疫情或實際需要彈性調整。