

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

嘉義縣過溝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： 健體科團隊 (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 節

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	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	跨域統整或協同教學規劃(無則免填)
				學習表現	學習內容				
第一週	8/31~9/4	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角	健體-J-A2	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2 認識健康和生	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	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	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	

				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。 4a-IV-2 自我監 督、增強 個人促進 健康的行動， 並反省修正。		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。		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。	
第二 週	9/7~9/11	第一篇健康滿點 第一章健康舒適 角	健體-J-A2	1a-IV-1 理解生 理、心理 與社會各 層面健康 的概念。 1b-IV-2 認識健康 技能和生 活技能的 實施程序 概念。 1b-IV-3	Fb-IV-1 全人健康 概念與健 康生活型 態。	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	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	

				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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		督促進健康的行動並反省修正。		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。	
第三週	9/14~9/18	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	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、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。	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。	觀察實作	【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。	

				<p>2a-IV-2 自主思考 健康問題 所造成的 威脅感與 嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會 健康行動 的自覺利 益與障 礙。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐 健康促進 的生活型 態。</p> <p>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。</p> <p>3b-IV-4 因應不同 的生活情 境，善用 各種生活 技能，解</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				<p>決健康問題。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>					
第四週	9/21~9/25	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	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策</p>	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、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。	<p>1.分析影響健康的因素。</p> <p>2.自主思考運動、睡眠不足等造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>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</p>	觀察實作	<p>【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。</p>

				<p>略。 2a-IV-2 自主思考 健康問題 所造成的 威脅感與 嚴重性。 2a-IV-3 深切體會 健康行動 的自覺利 益與障 礙。 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。 3b-IV-4 因應不同 的生活情 境，善用 各種生活</p>		<p>略。</p>			
--	--	--	--	---	--	-----------	--	--	--

				<p>技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>					
第五週	9/28~10/2	第一篇健康滿點 第三章身體的奧妙	健體-J-A2 健體-J-B3	4a-IV-3 持續地執行促進健康及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。	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	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。	

						統運作進行減少健康風險的行動。			
第六週	10/5~10/9	第一篇健康滿點 第三章身體的奧妙	健體-J-A2 健體-J-B3	4a-IV-3 持續地執行促進健康及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。	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。	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。	
第七週	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	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	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	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	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	

				<p>提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>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。</p>	<p>青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p>	<p>略。</p> <p>3.樂於實踐青春期健康促進的生活型態。</p>		<p>身體自主權。</p>	
第八週	10/19~10/23	第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你	<p>健體-J-A1</p> <p>健體-J-A2</p> <p>健體-J-A3</p> <p>健體-J-B2</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-4</p>	<p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Db-IV-2</p>	<p>1.自主思考青春期的健康問題。</p> <p>2.提出青春期保健自主管理的行動策</p>	<p>問答觀察實作</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的</p>	

				<p>提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>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。</p>	<p>青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p>	<p>略。</p> <p>3.樂於實踐青春期的健康促進的生活型態。</p>		<p>身體自主權。</p>	
第九週	10/26~10/30	第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你	<p>健體-J-A1</p> <p>健體-J-A2</p> <p>健體-J-A3</p> <p>健體-J-B2</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-4</p>	<p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Db-IV-2</p>	<p>1.自主思考青春期的健康問題。</p> <p>2.提出青春期的保健自主管理的行動策略。</p>	<p>問答觀察實作</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的</p>	

				<p>提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>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。</p>	<p>青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p>	<p>略。</p> <p>3.樂於實踐青春期健康促進的生活型態。</p>		<p>身體自主權。</p>	
第十週	11/2~11/6	第二篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我	<p>健體-J-A1</p> <p>健體-J-A2</p> <p>健體-J-B1</p> <p>健體-J-B3</p>	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康</p>	<p>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Fa-IV-1</p>	<p>1.自主思考自己的特質、自我概念。</p> <p>2.運用正向思維充分地肯定自我。</p>	<p>觀察實作</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的</p>	

				<p>的生活規範、態度與價值觀。 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。 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。</p>	<p>自我認同與自我實現。</p>	<p>3.樂於自我實現的生活型態。</p>		<p>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。</p>	
第十一週	11/9~11/13	第二篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我	<p>健體-J-A1 健體-J-B1 健體-J-B3</p>	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康</p>	<p>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</p>	<p>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。</p>	<p>觀察實作</p>	<p>【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</p>	

				<p>的生活規範、態度與價值觀。 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。 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。</p>	<p>自我認同與自我實現。</p>	<p>3.樂於自我實現的生活型態。</p>		<p>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。</p>	
第十二週	11/16~11/20	<p>第二篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象</p>	<p>健體-J-A1 健體-J-C1 健體-J-C2 健體-J-C3</p>	<p>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。</p>	<p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p>	<p>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。</p>	<p>觀察實作</p>	<p>【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</p>	

				4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		3.公開表明尊重他人性別特質的立場。		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。 【生涯規劃教育】 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。	
第十三週	11/23~11/27	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	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-2 自我監督、增強個人促進	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	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	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。	

				健康的行動，並反省修正。 4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		場。		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。	
第十四週	11/30~12/4	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	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	1.運用精確的資訊，辨識安全農產品，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。	問答 觀察 實作	【環境教育】 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體 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。	

第十五週	12/7~12/11	第三篇實在有健康 第一章吃出健康	健體-J-A3 健體-J-B2 健體-J-C1 健體-J-C2	的立場。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	1.運用精確的資訊，辨識安全農產品，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。	問答 觀察 實作	【環境教育】 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體 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。
第十六週	12/14~12/18	第三篇實在有健康 第一章吃出健康	健體-J-A3 健體-J-B2 健體-J-C1 健體-J-C2	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	1.運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。	問答 觀察 實作	【環境教育】 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣

				境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。		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。		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。	
第十七週	12/21~12/25	第三篇實在有健康 第一章吃出健康	健體-J-A3 健體-J-B2 健體-J-C1 健體-J-C2	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	1.運用精確的資訊，辨識安全農產品，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	問答 觀察 實作	【環境教育】 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體 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	

				與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。		示。		生態足跡 水足跡及碳足跡。	
第十八週	12/28~1/1	第三篇實在有健康 第一章吃出健康	健體-J-A3 健體-J-B2 健體-J-C1 健體-J-C2	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	1.運用精確的資訊，辨識安全農產品，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。	問答 觀察 實作	【環境教育】 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體 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。	

第十九週	1/4~1/8	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	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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。	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。	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。	
第二十週	1/11~1/15	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	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外	1.省思三餐是否符合青春期一日飲食	觀察實作	【環境教育】 環 J1 了解生物多	

				<p>威脅感與嚴重性。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>		<p>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。</p>	
第二十一週	1/18~1/19	第三篇實在有健康 第二章食安中學堂（第三次段考）	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C1 健體-J-C2	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-1 運用適切</p>	<p>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</p>	<p>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，</p>	觀察實作	<p>【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</p>	

				<p>的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>式、改善策略與食品中毒預防處理方法。</p>	<p>進行環保愛地球的外食行動。</p> <p>3.持續地執行減少食品中毒風險的行動。</p>		<p>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。</p>	
--	--	--	--	---	---------------------------	---	--	-------------------------------------	--

註 1：請分別列出七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。