

## 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二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 2 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	1/20~1/26	第一篇健康照護 第一章寵 eye 百分比	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3	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	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	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	觀察發表實作	<b>【家庭教育】</b> 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	

				<p>威脅感與嚴重性。 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，善用各種生活技能，解決健康問題。</p>	治。	慣。			
第二週	2/17~2/19	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	<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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	觀察發表實作	<p><b>【家庭教育】</b> 家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>	

				<p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調整並修正，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，解決健康問題。</p>					
第三週	2/22~2/26	第一篇健康照護 第一章寵 eye 百分比	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3	<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>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-IV-2 因應不同</p>	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。</p>	<p>1.覺察自己視力健康情形。</p> <p>2.認識眼球構造及常見視力問題。</p> <p>3.有效進行視力保健，養成護眼好習慣。</p>	觀察發表實作	<p><b>【家庭教育】</b> 家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>	

				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，善用各種生活技能，解決健康問題。					
第四週	3/1~3/5	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	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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型	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。	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。	觀察	<b>【家庭教育】</b> 家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	

				態。 3a-IV-1 精熟的操 作健康技 能。 4a-IV-3 持續地執 行促進健 康及減少 健康風險 的行動。					
第五週	3/8~3/12	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	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。 2b-IV-2 樂於實踐 健康促進 的生活型 態。 3a-IV-1 精熟的操	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。	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。	觀察 實作	<b>【家庭教          育】</b> 家J7 運用 家庭資 源,規劃個 人生活目 標。	

				作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。					
第六週	3/15~3/19	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	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	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。	觀察	<b>【家庭教育】</b> 家J7 運用家庭資源,規劃個人生活目標。	
第七週	3/22~3/26	第一篇健康照護 第四章聽力保健 (第一次段考)	健體-J-A3	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1.認識耳朵構造及常見耳朵問題。 2.實踐照護耳朵好	觀察	<b>【家庭教育】</b> 家J7 運用家庭資源,規劃個人生活目	

				險。 1b-IV-4 提出健康 自主管理 的行動策 略。 4a-IV-2 自我監 督、增強 個人促進 健康的 行，並反 省修正。		習慣。		標。	
第八週	3/29~4/2	第二篇從心開始 第一章與情緒壓力做朋友	健體-J-A2	2a-IV-2 自主思考 健康問題 所造成的 威脅性與 嚴重性。 2a-IV-3 深切體會 健康行動 的自覺利 益與障 礙。 3b-IV-1 熟悉各種 自我調適 技能。 4a-IV-2 自我監	Fa-IV-4 情緒與壓 力因應與 調適的方 案。	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。	觀察 發表	<b>【生命教育】</b> 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。	

				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。					
第九週	4/5~4/9	第二篇從心開始 第一章與情緒壓力做朋友	健體-J-A2	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅性與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	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。	觀察發表實作	<b>【生命教育】</b> 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。	

				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。					
第十週	4/12~4/16	第二篇從心開始 第二章遠離情緒困擾	健體-J-A2 健體-J-C2	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。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1.能夠辨識異常行為。 2.尋求預防異常行為發生的策略。	觀察發表	<b>【生命教育】</b> 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。	
第十一週	4/19~4/23	第二篇從心開始 第二章遠離情緒困擾	健體-J-A2 健體-J-C2	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1.能夠辨識異常行為。 2.尋求預防異常行為發生的	觀察實作	<b>【品德教育】</b> 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	

				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。		策略。			
第十二週	4/26~4/30	第二篇建立美好人際 第三章快樂進行曲	健體-J-A2	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	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。	觀察發表	<b>【品德教育】</b> 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	

第十三週	5/3~5/7	第二篇建立美好人際 第三章快樂進行曲	健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-C2	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	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。	觀察發表 實作	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第十四週	5/10~5/14	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全 (第二次段考)	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B2	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同	1.具體辨識藥物的種類。 2.了解正確用藥的行動。 3.能夠尋	觀察 實作	【家庭教育】 家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	

				熟悉大部分的決策與批判技能。 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。	儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	求用藥資源與諮詢。			
第十五週	5/17~5/21	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	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 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。	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。	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。	觀察 實作	<b>【家庭教育】</b> 家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	

第十六週	5/24~5/28	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	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 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。	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。	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。	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。	
第十七週	5/31~6/4	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	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-1	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	1.了解藥品選購與使用的迷思。 2.熟悉藥品廣告訊息的識讀與批判技能。 3.練習正確選購藥品的好決	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	

				運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	資訊。	定。		價值思辨，尋求解決之道。	
第十八週	6/7~6/11	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	2b-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。	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。	觀察實作	【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。	
第十九週	6/14~6/18	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	2b-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	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	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。	觀察實作	【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	

				訊、產品與服務，擬定健康行動策略。				娛樂 人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
第二十週	6/21~6/25	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	2b-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。	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。	觀察實作	【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。	
第二十一週	6/28~6/30	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-C1	2b-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	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	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。	觀察實作	【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	

				與服務， 擬定健康 行動策 略。				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。