

## 貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

111 學年度嘉義縣梅山國民中學七年級第一二學期健康與體育領域健康教育科教學計畫表設計者：蔡雅芳老師

一、教材版本：翰林版第一二冊 二、本科目每週學習節數：1 節

三、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統 整規劃 (無則免 填)
			學習表現	學習內容					
第 1 週	第一篇 第一章 健康舒 適角	健體-J-A2	1a-IV-1 1b-IV-2 1b-IV-3 4a-IV-2	Fb-IV-1	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。	<b>一、健康的涵義</b> <b>二、全人的健康</b> 說明健康不是單一面向的，我們應先了解健康的層面，並努力平衡美層面的不足。再利用世界衛生組織對健康的定義，來說明健康的概念，並鼓勵每位學生都必須要對自己的健康負責任。	根據課文提問 寫下自己的意見與看法。		
第 2 週	第一篇 第一章 健康舒 適角	健體-J-A2	1a-IV-1 1b-IV-2 1b-IV-3 4a-IV-2	Fb-IV-1	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。	<b>一、健康的身體</b> <b>二、健康的心理</b> <b>三、健康的社會</b> 從十個社會健康標準中勾選自己所符合的項目，可以明顯了解身體健康、心理健康與社會健康的層面還缺乏什麼，可以朝自己缺乏的部分做努力。 <b>四、健康生活行動家</b> 藉由活動，讓大家去省思自己的健康問題，才能從生活中逐步改變，哪怕只是小改變，都是促進健康的開始，做好自我保健來提升自己的健康。	根據課文提問 寫下自己的意見與看法。		

第 3 週	第一篇 第二章 靠自己	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3	1a-IV-2 1a-IV-3 1b-IV-4 2a-IV-2 2a-IV-3 2b-IV-2 3a-IV-2 3b-IV-4 4a-IV-2 4a-IV-3	Da-IV-4 Fb-IV-2	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。	一、人體城市 讓學生分組討論如何整頓人體城市，並各組發表想法。 二、影響健康的因素 教師講解影響我們健康的四個因素： (1)生活型態 40% (2)生物遺傳 20% (3)環境 30% (4)醫療服務系統 10%。 從資料顯示，影響個人健康最大的因素為「生活型態」，因此生活型態關係著自己的健康，也代表自己的健康是掌握在自己的手裡。 三、小芳的一日生活紀錄 教師歸納學生討論及發表的內容並總結。	多元化評量		
第 4 週	第一篇 第二章 靠自己	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3	1a-IV-2 1a-IV-3 1b-IV-4 2a-IV-2 2a-IV-3 2b-IV-2 3a-IV-2 3b-IV-4 4a-IV-2 4a-IV-3	Da-IV-4 Fb-IV-2	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。	一、健康促進生活型態 1 有很多不利健康的生活型態長久下來都會對健康造成極大的威脅。 二、健康促進生活型態 2 教師說明健康促進生活型態，包含均衡飲食、規律運動、管理壓力與情緒、良好人際互動、充足睡眠等。 三、健康生活行動家 想養成規律運動的習慣，或其他健康促進的生活習慣，除了執行可行方案外，號召朋友一起運動更是讓自己能持續下去的一大動力喔。 四、我的健康契約書 請學生思考以下問題，是否對自己目前的健康滿意？是否留意並察覺自己的健康？藉由這樣的反思能更	多元化評量		

						重視、更了解健康，才能努力朝健康邁進。			
第 5 週	第一篇章的第三身奧妙	健體-J-A2 健體-J-B3	4a-IV-3	Da-IV-2 Da-IV-4	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。	一、人體外部結構 人體從外觀來看以脊柱為中心，左右對稱，外形可分為頭、頸、軀幹和四肢。身上每個器官都有它獨特的功能，彼此關係密切，都是身體缺一不可的器官。 二、正確姿勢看過來 1. 說明與實作 2. 歸納：良好的姿勢需要靠自己維持，且持續一段時間後，才能察覺身體微妙的改變，鼓勵學生做紀錄，提醒自己每天做到正確姿勢，維持一段時間後，同學們再來彼此分享自己身體的改變。	多元化評量		
第 6 週	第一篇章的第三身奧妙	健體-J-A2 健體-J-B3	4a-IV-3	Da-IV-2 Da-IV-4	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。	一、人體器官 我們認識自己器官的位置與功能，才能進一步保護這些器官。 二、人體系統 人體中有神經、循環、呼吸、消化、泌尿、生殖、內分泌、骨骼和肌肉等系統，而各系統間各有其不同的功能。 三、人體器官與系統的運作 我們進行任何活動，都需要很多器官的相互配合，而數個負責某種特殊機能的器官則會形成系統，人體中有神經、循環、呼吸、消化、泌尿、生殖、內分泌、骨骼和肌肉等系統，而各系統間各有其不同的功能。	是否認真參與討論並分享討論結果。		

						<p><b>四、維護器官的保健方法</b></p> <p>1. 說明與實作：請學生分組討論，該如何保護肝臟、牙齒、眼睛、腸胃等器官。</p> <p>2. 發表：藉由各組發表，可讓學生更清楚了解身體的各系統內的器官與功能。</p>			
第 7 週	第二篇章的蛻變你（第一次考）	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B2 （第一次段考）	1a-IV-3 2a-IV-2 2b-IV-2 3a-IV-2 （第一次段考）	Db-IV-1 Db-IV-2 （第一次段考）	<p>1. 讓學生自主思考青春期的健康問題。</p> <p>2. 讓學生提出青春期保健自主管理的行動策略。</p> <p>3. 讓學生樂於實踐青春期健康促進的生活型態。（第一次段考）</p>	<p><b>一、青春期的轉變</b></p> <p>青春期的開始，女生大約在 10~14 歲，而男生較晚，大約在 12~17 歲，而青春期是兒童轉變為成人的必經之路，雖然一時可能難以適應，但這些改變都是正常的。</p> <p><b>二、認識女生生殖器官</b></p> <p>介紹生殖器官的構造。並詳細說明女生生殖器官的名稱與功能。</p> <p>說明青春期女生在生理上出現變化，要用正常的心態面對。</p> <p><b>三、為什麼會有「月經」</b></p> <p>「月經」是什麼？ （第一次段考）</p>	<p>是否能根據圖片勾選出自己進入青春期後出現的改變。（第一次段考）</p>	<p><b>【性別平等教育】</b> <b>性 J4</b> （第一次段考）</p>	（第一次段考）
第 8 週	辦理全民運動會調整放假								
第 9 週	第二篇章的蛻變你	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B2	1a-IV-3 1b-IV-4 2a-IV-2 2b-IV-2 3a-IV-2	Db-IV-1 Db-IV-2	<p>1. 讓學生自主思考青春期的健康問題。</p> <p>2. 讓學生提出青春期保健自主管理的行動策略。</p> <p>3. 讓學生樂於實踐青春期健康促進的生活型態。</p>	<p><b>一、月經週期怎麼算</b></p> <p>教師說明月經週期的計算。同學確實針對自己的生理狀況計算週期，並記錄在活動記事簿中。（如果是男生，可以假設的方式來練習計算）</p> <p><b>二、經痛怎麼辦？</b></p> <p>解釋女性生理期的經痛問題，並說明月經時須注意的事項及經痛的相關問題和處理方法。</p>	<p>是否能確實計算自己的月經週期，並將結果記錄在活動中。</p>	<p><b>【性別平等教育】</b> <b>性 J4</b></p>	

						<p>三、月經週期要注意哪些個人衛生 教師講解女生在青春期時的衛生處理方式</p> <p>四、如何選購內衣 青春期少女選擇內衣應該根據不同時期的乳房發育情況而定，主要是要做到保護胸部，幫助乳房健康成形。</p>			
第 10 週	第二篇 第一章 蛻變的 你	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B2	1a-IV-3 1b-IV-4 2a-IV-2 2b-IV-2 3a-IV-2	Db-IV-1 Db-IV-2	<p>1. 讓學生自主思考青春期的健康問題。</p> <p>2. 讓學生提出青春期保健自主管理的行動策略。</p> <p>3. 讓學生樂於實踐青春期健康促進的生活型態。</p>	<p>一、認識男生生殖器官 介紹生殖器官的構造。並詳細說明男生生殖器官的名稱與功能。 說明青春期男生在生理上出現變化，要用正常的心態面對。</p> <p>二、面對夢遺我該怎麼做？ 想一想自己是否有和他們一樣的困擾呢？將答案填入作答框內。</p> <p>三、「勃起」、「夢遺」是什麼？ 教師說明勃起現象、說明夢遺的現象。</p> <p>四、男性的衛生保健該怎麼做 教師講解男生在青春期時的衛生處理方式。</p> <p>五、關於性衝動我了解多少 解釋「自慰」的定義，並澄清傳統對於自慰的迷思。 提醒學生這是男女都可能發生的行為，應以正常的心態看待。</p>	多元化評量	【性別平等教育】 性 J4	

第 11 週	第二篇章 第二打無二的我	健體-J-A1 健體-J-B1 健體-J-B3	2a-IV-2 2b-IV-1 2b-IV-2 2b-IV-3 3a-IV-2	Db-IV-2 Fa-IV-1	1. 讓學生自主思考我的特質、自我概念。 2. 讓學生運用正向思維充分地肯定自我。 3. 讓學生樂於自我實現的生活型態。	<p><b>一、我的心走向</b> 青少年的行為或想法，背後往往反映他們成長時的心理需要或心理特點。要健康度過狂飆青春期的，每個人都必須培養自尊、自信，建立良好人際關係，學習妥善處理情緒，學習紓壓技巧。</p> <p><b>二、自我認同</b> 教師說明艾瑞克森的認同理論，並強調自我認同是青少年階段最重要的任務。</p> <p><b>三、自我認同量表</b> 請學生根據自己的實際狀況，圈選最適合的答案。可以藉由這個量表，對自己有更進一步的認識，並且學習抱持更正向的態度。</p> <p><b>四、特質樹</b> 教師說明運用特質樹的活動來認識自己。希望能藉由這樣的活動，每個同學都能認真發掘自己的特質及優缺點。</p> <p><b>五、優點大轟炸</b> 請學生找個同學或朋友，請這些同學寫下對我的看法。希望能藉由這樣的活動，同學間彼此分享，體會每個人都是獨一無二的，每個人都有不同的優點與特質。</p>	多元化評量	【性別平等教育】 性 J4	
第 12 週	第二篇章 第二打無二的我	健體-J-A1 健體-J-B1 健體-J-B3	2a-IV-2 2b-IV-1 2b-IV-2 2b-IV-3 3a-IV-2	Db-IV-2 Fa-IV-1	1. 讓學生自主思考我的特質、自我概念。 2. 讓學生運用正向思維充分地肯定自我。	<p><b>一、我並非完美小孩</b> 沒有一個人是十全十美的，每個人都應該學習自我悅納，不僅接納自己人格中的優點、長處，更要接受自己的缺點與不足，才能正積極的面對人生。</p>	多元化評量	【性別平等教育】 性 J4	

					<p>3. 讓學生樂於自我實現的生活型態。</p>	<p><b>二、正向思維</b> 運用正向思維的生活技能，以瑪麗亞娜為例，看看她如何正向思維，接受自己的不完美，並找到人生的方向。請學生也找出一項自己的困擾，試著演練正向思維的技能。</p> <p><b>三、自我實現</b> 教師說明自我實現的方法：建立人生目標、樂觀面對人生、主動幫助別人、培養興趣與嗜好。</p> <p><b>四、我的伸展台</b> 請學生找出最滿意的作品，也可以照片、影片、圖片呈現。藉由這個活動，同學可以看見你不為人知的一面，每個人只要懂得發揮自己的優點，接納或修正自己的缺點，人人都有成功的機會。</p>		
第 13 週	第二篇章 第三章 打破性別刻板印象	健體-J-C1 健體-J-C2 健體-J-C3	3a-IV-2 4a-IV-2 4b-IV-3	Db-IV-3	<p>1. 讓學生思辨性別刻板印象的內涵。</p> <p>2. 讓學生熟悉打破刻板印象框架的技能。</p> <p>3. 讓學生公開表明尊重他人性別特質的立場。</p>	<p><b>一、城城的玩偶</b> 引導學生思考過度的性別刻板印象，對個人、家庭都有極大的影響，所以我們應該擺脫性別刻板印象的束縛。</p> <p><b>二、跳出性別框架</b> 教師說明何謂性別角色、性別特質、性別刻板印象。教師以牛爾、吳季剛或郭婞純舉重拿金牌為例，請同學討論陰柔或陽剛是專屬於某一種性別特質嗎？</p>	多元化評量	<p><b>【性別平等教育】</b> 性 J2 性 J7 性 J11</p>

第 14 週	第二篇章 打破刻板 印象	健體-J-A1 健體-J-C1 健體-J-C2 健體-J-C3	3a-IV-2 4a-IV-2 4b-IV-3	Db-IV-3	1. 讓學生思辨性別刻板印象的內涵。 2. 讓學生熟悉打破刻板印象框架的技能。 3. 讓學生公開表明尊重他人性別特質的立場。	一、批判性思考技能練習 請學生找出生活中性別刻板印象的例子，並以批判性思考的生活技能進行演練。 二、破除性別刻板印象 請學生看完左邊三則對話，想一想是否認同人物的想法，試著發表自己的想法。 三、看重自己尊重他人 根據課文的引導，寫下我如何看重自己？我們需要尊重哪些差異？我會如何實踐尊重？並於課堂中公開表明自己的立場，和全班分享自己寫下的內容。 葉永鋇的例子凸顯出當年對性別特質不同的歧視，我們藉由剛剛的公開倡議活動，更讓大家了解每個人都應該尊重他人性別特質，也說出願意這麼做的決心。	多元化評量	【性別平等教育】 性 J2 性 J7 性 J11	
第 15 週	第三篇章 安中堂二段 第 1 次考	健體-J-A3 健體-J-B2 健體-J-C1 健體-J-C2 (第二次段考)	3a-IV-1 3a-IV-2 3b-IV-3 4b-IV-2 (第二次段考)	Ea-IV-1 (第二次段考)	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。 (第二次段考)	一、食物的旅行 「食物從產地到餐桌」除了美味的考量，更要注意安全，每個人都應該清楚知道自己吃進去的是什麼，懂得選擇安全美食。 二、源頭如何把關—認識食品安全標章 購買農產品時盡可能選擇有「有機農產品」標章及「產銷履歷」標章的農產品，才符合安全衛生。 三、農藥殘留量比一比 結果期使用套袋的蔬果、表面不含蠟的蔬果、表面光滑的蔬果、生長在地面下的蔬果，皆較不易附著農藥。教師向同學說明安全採收期	多元化評量 (第二次段考)	(第二次段考)	(第二次段考)

						<p>的定義。</p> <p><b>四、蔬果食前處理技巧</b></p> <p>雖然已經挑到農藥少且是當季的蔬果，如果可以熟悉清洗的技巧，更會降低農藥殘留量。</p> <p>蔬果清洗技巧三原則：先浸泡、後沖洗、再切除，清洗蔬果不需要使用清潔劑，最好的方法是用大量的清水沖洗。</p> <p>(第二次段考)</p>			
第 16 週	第三篇章 第一單元 食安堂	健體-J-A3 健體-J-B2 健體-J-C1 健體-J-C2	3a-IV-1 3a-IV-2 3b-IV-3 4b-IV-2	Ea-IV-1	<p>1. 運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。</p> <p>2. 分析食品添加物的作用，做出健康的決定。</p> <p>3. 消費時，會確認食品標示。</p>	<p><b>一、選購當季、當地蔬果</b></p> <p>在適合的季節裡栽種的蔬菜，即適時適地種植，蔬菜往往可以生長良好，比較不會有病蟲害的問題，自然無需用藥，加上產量多，價格自然便宜，大家不僅可以省荷包，也可以吃得比較安心。</p> <p><b>二、加工食品如何把關</b></p> <p>教師說明市面上常見的食品加工方法為低溫冷凍法、高溫殺菌法、低溫殺菌法、乾燥法、醃漬法、發酵法、放射線等。</p>	多元化評量		
第 17 週	第三篇章 第一單元 食安堂	健體-J-A3 健體-J-B2 健體-J-C1 健體-J-C2	3a-IV-1 3a-IV-2 3b-IV-3 4b-IV-2	Ea-IV-1	<p>1. 運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。</p> <p>2. 分析食品添加物的作用，做出健康的決定。</p> <p>3. 消費時，會確認食品標示。</p>	<p><b>一、食品添加物</b></p> <p>任何食物不論是否為天然或加工食品，只要過量就會危害健康，即便是鹽巴，短時間內大量食用仍有致命的危險。因此每種化學物質(如食品添加物等)都有其「安全劑量」，也就是在肝、腎正常功能範圍內，可以被身體代謝排除，不會對人體造成傷害的，消費者當然可以安心食用。</p>	小組討論過程中能充分表達自己的意見，和同學能積極討論		

						<p><b>二、食品添加物停看聽</b> 請學生利用 A、B 兩種醬油進行分析，分析天然成分及添加物，並小組討論優缺點，最後比較優缺點後做出選擇。演練做決定的生活技能。</p>			
第 18 週	第三篇章 第一單元 食安學	健體-J-A3 健體-J-B2 健體-J-C1 健體-J-C2	3a-IV-1 3a-IV-2 3b-IV-3 4b-IV-2	Ea-IV-1	<p>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。</p>	<p><b>一、消費者如何把關</b> 教師引導學生思考當一個消費者該如何把關。讓學生分組討論選定一種想購買的食品，並以幾個提問進行討論。 <b>二、食品標示</b> 請學生事先從家裡帶一樣包裝食品來，並於課堂上檢視此包裝食品上是否清楚印明食品標示。讓學生彼此交換檢視討論，之後再挑選幾項食品作為範例講解。</p>	多元化評量		
第 19 週	第三篇章 第一單元 食安學	健體-J-A3 健體-J-B2 健體-J-C1 健體-J-C2	3a-IV-1 3a-IV-2 3b-IV-3 4b-IV-2	Ea-IV-1	<p>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。</p>	<p><b>健康生活行動家——健康料理達人</b> 選擇火鍋食材除了是自己喜歡吃的因素之外，更要考慮到食材安全的問題，我們都希望可以吃到新鮮農藥少的食材，可以總和本章節所教導的清洗方法與料理方式，讓我們活得更健康。</p>	多元化評量		

第 20 週	第三篇章 第二章 吃健康	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C1 健體-J-C2	2a-IV-2 4a-IV-1 4a-IV-2 4a-IV-3	Ea-IV-1 Ea-IV-2	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。	一、晚餐吃什麼？ 健康外食的選擇技巧是以 「均衡營養」為優先原則， 但實際上我們在選購外食 時，還可以參考每日飲食指 南，確認吃進的食物份量夠 不夠。 二、均衡飲食 每日飲食指南實際運用於 生活中 三、六大類食物 四、一日菜單 以阿東、阿美的一日菜單來 練習食物份量的換算。 五、健康飲食聲明書 請利用課本的健康飲食聲 明書來反省自我的飲食習 慣並進行改善，讓自己可以 更健康。 幾位同學發表自己的飲食 聲明書。	多元化評量		
第 21 週	第三篇章 第二章 吃健康	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C1 健體-J-C2	2a-IV-2 4a-IV-1 4a-IV-2 4a-IV-3	Ea-IV-1 Ea-IV-2	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。	一、健康外食技巧 說明外食健康小技巧：選擇 健康天然的食物，少選加工 食品、選擇有利健康的烹調 方式，例如煮或蒸，選擇四 低一高的新鮮食材與飲食 方式。 二、外食兼顧環保 歸納幾個環保外食的方法： 不用一次性餐具、餐餐吃乾 淨、選擇碳排放量少的食 物。 三、製作並發表健康外食 指南 請同學分組，以學校周邊的 餐飲店，搭配出三種較健康 的套餐，要符合每日飲食指 南。	多元化評量		

第 22 週	第三章 第二節 吃出健康 (第三次考)	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C1 健體-J-C2 (第三次段考)	2a-IV-2 4a-IV-1 4a-IV-2 4a-IV-3 (第三次段考)	Ea-IV-1 Ea-IV-2 (第三次段考)	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。 (第三次段考)	<p><b>一、食品中毒</b>          食物的清潔、烹調或處理人員的衛生，都關係著食物入口的安全。平日應對於飲食衛生多加留意，才不會發生食物中毒的情況。</p> <p><b>二、食品中毒的原因與症狀</b>          介紹食品中毒的原因：          (1)細菌性食品中毒          (2)病毒性食品中毒          (3)化學性食品中毒          (4)天然毒性食品中毒</p> <p><b>三、食品中毒的處理流程</b>          當發生食物中毒事件時，必須儘快送醫急救，且保留剩餘食物或患者的嘔吐或排泄物，同時醫院應在 24 小時內通知衛生單位。</p> <p><b>四、預防食物中毒大補帖</b>          教師說明預防食物中毒的方法為防止細菌繁殖、預防細菌汙染食物、殺死細菌。</p> <p><b>五、健康生活行動家</b>          食材從採買到入口，每一個環節都很重要，一定要慎重注意衛生問題，才不會有食物中毒發生。          (第三次段考)</p>	多元化評量 (第三次段考)	(第三次段考)	(第三次段考)
--------	------------------------------	---	---	-------------------------------	---	--	------------------	---------	---------

第二學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃（無則 免填）
			學習表現	學習內容					
第 1 週	第一篇 第一章 寵 eye 百 分百	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3	1a-IV-3 2a-IV-2 3a-IV-2 3b-IV-4	Da-IV-1 Da-IV-3	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。	<b>一、引起動機</b> 接到視力檢查報告的第 一個想法是什麼？ <b>二、眼睛的構造</b> 教師介紹眼球的各種構 造以及其作用。 <b>三、視覺的產生</b> 視覺的產生是由於物體 表面反射的光線，透過 角膜、水樣液、瞳孔、水 晶體以及玻璃體的折 射，最後在視網膜上形 成物體的成像，再經由 視神經將影像傳至大腦 的視區，進而產生影像。	多元化評量		
第 2 週	第一篇 第一章 寵 eye 百 分百	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3	1a-IV-3 2a-IV-2 3a-IV-2 3b-IV-4	Da-IV-1 Da-IV-3	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3	<b>一、活動「我有眼睛困擾 嗎？」</b> 我國近年來國中生的視 力問題越來越嚴重，如 何維護自己的眼睛健康 是我們必須注意的課 題。 <b>二、常見的眼睛問題</b> 講解眼睛常見的問題： 近視	多元化評量		
第 3 週	第一篇 第一章 寵 eye 百 分百	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3	1a-IV-3 2a-IV-2 3a-IV-2 3b-IV-4	Da-IV-1 Da-IV-3	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3	<b>一、常見的眼睛問題</b> 講 解眼睛常見的問題：遠 視、閃光、乾眼症 <b>二、珍惜所eye視界無礙</b> 請同學勾選護眼習慣檢 核表，教師鼓勵同學可 以儘量達成每一個項 目，減緩視力惡化，請 同學一定要堅持。	多元化評量		

第 4 週	第一篇 第二章 健康從齒 開始	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3	1a-IV-3 2a-IV-2 2b-IV-2 3a-IV-1 4a-IV-3	Da-IV-1 Da-IV-3	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。	一、牙齒經驗分享 二、牙齒的構造 乳牙與恆牙的介紹 講解牙齒的構造 三、常見的口腔問題 1. 齲齒 2. 牙周病	多元化評量		
第 5 週	第一篇 第二章 健康從齒 開始	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3	1a-IV-3 2a-IV-2 2b-IV-2 3a-IV-1 4a-IV-3	Da-IV-1 Da-IV-3	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。	一、口腔清潔的重要 請學生針對平時的生活習慣來反省，並且了解牙齒如何照護，規劃牙齒照護時間表。 二、牙線的使用 介紹牙線的使用方式，請同學一起操作。 三、牙間刷介紹 四、牙齒照護一起來 請學生針對平時的生活習慣來反省，並且了解牙齒如何照護，規劃牙齒照護時間表。 五、檢視我的護齒習慣 反省完牙齒照護習慣後，找出一項為達成的習慣做改善，並且簽訂契約書，確實執行改善計畫，練習生活技能中的問題解決技巧。	多元化評量		
第 6 週	第一篇 第三章 護膚保衛 戰	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3	1a-IV-3 3a-IV-1 4a-IV-3	Da-IV-1。	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。	一、皮膚問題好困擾 教師解釋皮膚的構造及功能。 二、介紹皮膚構造 三、介紹常見皮膚問題 教師解釋青春痘的成因及處理方式。	多元化評量		

						<p><b>四、檢視是否做到皮膚照護工作</b> 請同學分享自己的皮膚照護方法。</p> <p><b>五、介紹正確洗臉方式</b> 介紹正確洗臉方式和先前出來操作同學的方式做對照，並說明差異性。</p> <p><b>六、為什麼流汗會臭？</b> 教師解釋汗臭味的成因和處理方式。</p> <p><b>七、皮膚防晒</b> 晒傷的經驗以及晒後的處理方式。</p>			
第 7 週	第一篇 第四章 聽力保健 (第一次 段考)	健體-J-A3 (第一次段 考)	1a-IV-3 1b-IV-4 4a-IV-2 (第一次 段考)	Da-IV-1 (第一次段 考)	<p>1. 認識耳朵構造及常見耳朵問題。</p> <p>2. 實踐照護耳朵好習慣。 (第一次段考)</p>	<p><b>一、認識耳朵構造</b> 說明：教師依序由外到內介紹耳朵的構造。</p> <p><b>二、認識耳朵問題</b> 教師依序介紹耳朵疾病。</p> <p><b>四、護耳好方法</b> 耳朵疾病的預防就是兩大向度，一是避免處於過大音量環境，二是避免耳朵受到感染。</p> <p><b>五、健康生活行動家</b> 練習問題解決的步驟。 (第一次段考)</p>	多元化評量 (第一次段 考)	(第一次 段考)	(第一次段 考)
第 8 週	第二篇 第一章 與情緒壓 力做朋友	健體-J-A2	2a-IV-2 3b-IV-1 4a-IV-3	Fa-IV-4。	<p>1. 探究情緒壓力對健康的衝擊與影響。</p> <p>2. 熟悉情緒控制與壓力調適的技巧。</p> <p>3. 自我監督執行並持續執行解壓技能。</p>	<p><b>一、青少年的煩心事</b> 並引導學生了解自己的壓力來源。</p> <p><b>二、了解自己的壓力源</b> 說明青少年常見的壓力來源種類，並引導學生想一想自己目前生活中最大的壓力來源是什麼。</p>	多元化評量		

						<p><b>三、壓力反應</b> 當出現壓力反應時，就該正視自己的壓力問題，尋求抒解壓力的方法。</p> <p><b>四、適度壓力讓表現更好</b> 引導同學思考，適當的壓力其實是幫助我們成長的助力，讓我們突破自己，激發潛能，才能成為更好的自己。而過度的壓力卻有可能帶來失敗，因此我們更要學習適度的抒解或處理壓力。</p>			
第 9 週	第二篇 第一章 與情緒壓力做朋友	健體-J-A2	2a-IV-2 2a-IV-3 3b-IV-1 4a-IV-2 4a-IV-3	Fa-IV-4。	<p>1. 探究情緒壓力對健康的衝擊與影響。</p> <p>2. 熟悉情緒控制與壓力調適的技巧。</p> <p>3. 自我監督並持續執行解壓技能。</p>	<p><b>一、當壓力來敲門</b> 每個人處理壓力的方式都不同，沒有所謂對錯，只要找到適合自己的方式就是好方式。</p> <p><b>二、解壓步驟</b> 壓力處理有四個步驟：面對壓力、接受壓力、處理壓力、放下壓力。</p>	多元化評量		
第 10 週	第二篇 第二章 遠離情緒困擾	健體-J-A2 健體-J-C2	1a-IV-2 1b-IV-3	Fa-IV-5	<p>1. 能夠辨識異常行為。</p> <p>2. 尋求預防異常行為發生的策略。</p>	<p><b>一、情緒是什麼</b></p> <p><b>二、情緒萬花筒</b> 雖然負面情緒能幫助我們生存，讓我們遭遇危險時能快速作出反應，但若是長期處於負面情緒，則可能對身體造成危害，嚴重甚至影響生活。</p> <p><b>三、情緒來了怎麼辦</b> 必須學習處理好情緒，才能解開誤會。</p>	多元化評量		

						<p><b>四、做情緒的主人——自我調適技能</b> 當負面情緒出現時，我們懂得如何去面對與處理。</p> <p><b>五、什麼是異常行為</b> 教師說明異常行為發生的原因，絕大多數的異常行為，都是可以被治癒的。</p> <p><b>六、攻擊行為</b> 若發現同學出現「攻擊行為」時，該怎麼處理。</p> <p><b>七、強迫症</b> 厭食症和暴食症都是屬於強迫症的一種。</p> <p><b>八、焦慮症</b> 出現嚴重焦慮的情形。</p>			
第 11 週	第二篇 第二章 遠離情緒 困擾	健體-J-A2 健體-J-C2	1a-IV-2 1b-IV-3	Fa-IV-5	<p>1. 能夠辨識異常行為。</p> <p>2. 尋求預防異常行為發生的策略。</p>	<p><b>一、憂鬱症</b> 教師介紹憂鬱症的定義、九大症狀及治療方法。</p> <p><b>二、走出藍色情緒風暴</b> 可以運用以下策略給予協助：</p> <p>1. 幫自己整理情緒</p> <p>2. 學習調適壓力</p> <p>3. 及早發現及早治療</p> <p>4. 尋求專業協助</p>	多元化評量		
第 12 週	第二篇 第三章 快樂進行 曲	健體-J-A2	1a-IV-3 3a-IV-1 4a-IV-2 4a-IV-3。	Fa-IV-5	<p>1. 評估自己的心理健康狀態。</p> <p>2. 熟練正向思考技能。</p> <p>3. 持續執行促進心理健康的方法。</p>	<p><b>一、誰的心理狀態較趨於健康</b> 這章節教你幾個促進心理健康的好方法。</p> <p><b>二、心情溫度計</b> 引導學生檢視自己的心理狀態後，介紹促進心理健康的方法。</p>	多元化評量		

						<p><b>三、保持規律作息</b> 規律的生活作息，能讓生理機能維持最佳狀態，生理健康也會影響心理健康。</p> <p><b>四、均衡飲食</b> 據調查發現部分營養素會讓人有好心情。</p> <p><b>五、建立規律運動習慣</b> 衛生福利部建議一般人應從學校初期就養成固定運動的習慣，並力行到終身；每天至少30分鐘，每週宜有5~7天，</p>			
第13週	第二篇 第三章 快樂進行曲	健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-C2	1a-IV-3 3a-IV-1 4a-IV-2 4a-IV-3	Fa-IV-3	<p>1. 評估自己的心理健康狀態。</p> <p>2. 熟練正向思考技能。</p> <p>3. 持續執行促進心理健康的方法。</p>	<p><b>一、學習正向思考</b></p> <p><b>二、正向思考演練</b></p> <p><b>三、幫助別人</b> 我們能幫助別人表示我們的能力比人強、資源比人多，這使我們產生隱性的優越感。人喜歡被肯定，它更會使大腦分泌多巴胺，有快樂的感覺。</p> <p><b>四、身心鬆弛練習</b> 冥想、靜坐、肌肉放鬆法、深呼吸等，都能使情緒穩定下來，讓自己有放鬆的感覺。</p> <p><b>五、健康生活行動家</b> 想要快樂，就得從平時養成好習慣，這些習慣都無法一蹴可幾，必須持續下去，才能擁有良好的心理健康狀態。</p>	多元化評量		

第 14 週	第三篇 第一章 用藥安全 (第二次 段考)	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B2 (第二次段 考)	1a-IV-4 3b-IV-3 4a-IV-1 (第二次 段考)	Bb-IV-1 Bb-IV-2 (第二次段 考)	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。 (第二次段考)	一、引起動機：常見錯誤用藥 二、常見用藥迷思 (1)吃藥，有病治病沒病補身？ (2)藥品會傷胃，最好合併胃藥吃？ 三、常見用藥迷思 (3)病症消失了就可以不吃藥？ (4)介紹「好藥」給好朋友？ (第二次段考)	多元化評量 (第二次段考)	(第二次段考)	(第二次段考)
第 15 週	第三篇 第一章 用藥安全	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B2	1a-IV-4 3b-IV-3 4a-IV-1	Bb-IV-1 Bb-IV-2	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。	一、正確用藥五核心 1. 清楚表達自己的身體狀況。 2. 看清楚藥品標示。 3. 清楚用藥方法、時間及保存方式。 4. 做身體的主人。(不聽、不信、不買、不吃、不推薦的「五不」原則) 5. 與醫師、藥師做朋友。	多元化評量		
第 16 週	第三篇 第一章 用藥安全	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B2	1a-IV-4 3b-IV-3 4a-IV-1	Bb-IV-1 Bb-IV-2	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。	一、藥害救濟 如果使用藥物而導致殘疾或死亡，可以向藥害救濟基金會請求協助。 二、健康生活行動家 案例一與案例二討論與分享 三、健康生活行動家 生活中常常看到與健康相關的廣告，有些是誇大不實的討論與分享	多元化評量		

第 17 週	第三篇 第一章 用藥安全	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B2	1a-IV-4 3b-IV-3 4a-IV-1	Bb-IV-1 Bb-IV-2	1. 了解藥品選購與使用的迷思。 2. 熟悉藥品的廣告訊息的知識讀與批判技能。 3. 練習正確選購藥品的決定。	一、廣告辨真偽 反思質疑的內容是否正確，可以向專業人士（例如醫生）求證。 二、批判性思考練習	多元化評量		
第 18 週	第三篇 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 4a-IV-1	Fb-IV-5	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。	一、引起動機 全民健保其實就是保險的一種，每個家庭每個月都有繳納保險金，雖然我們一次看診只有繳掛號費和部分負擔等，其實是從健保的大水庫再支出，這樣就不用擔心生病沒錢看醫生。 二、了解健保 健康有保 健保是符合「風險分擔」和「互助原則」。 三、認識健保IC卡 講解：教師介紹「健保 IC 卡」、「健康存摺」，並實際操作給同學看。	多元化評量		
第 19 週	第三篇 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 4a-IV-1	Fb-IV-5	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。	一、善用健保好撇步 1轉診保障重大病症者醫院等級分為醫學中心、區域醫院、地區醫院。 2厝邊好醫生，顧我尚安心 3善用社區藥局，小病自我照護說明。 4慢性病人多利用慢性病連續處方箋。	多元化評量		

						5把急診留給需要的人 臺灣健保的成果是大家 繳納健保費共同建立起 的，希望大家可以更珍 惜，避免醫療浪費。			
第 20 週	第三篇 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 (第三次段 考)	2b-IV-1 4a-IV-1 (第三次 段考)	Fb-IV-5 (第三次段 考)	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。 (第三次段 考)	一、生活技能：做決定 二、珍惜醫療資源契約 書 (第三次段考)	多元化評量 (第三次段 考)	(第三次 段考)	(第三次段 考)