

112 學年度嘉義縣東榮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：唐誼真（表十二之一）

一、教材版本：南一版第一二冊

二、本領域每週學習節數：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 1-5 週	單元 1 健康加油 「讚」 第 1 章 全能健康 王 第 2 章 人體奇航 第 3 章 愛眼護齒 保健康	健體-J-A2 健體-J-B2 健體-J-C1 健體-J-C2 健體-J-A3	1a-IV-1 1b-IV-4 2a-IV-2 2b-IV-2 4a-IV-2 3b-IV-4 1a-IV-3 1b-IV-1 2a-IV-3 3a-IV-1 1a-IV-3 1b-IV-1 2a-IV-3	Fb-IV-1 Da-IV-2 Fb-IV-3 Da-IV-1 Da-IV-3	1. 瞭解全人健康的定義。 2. 理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。 3. 了解健康檢查的定義、重要性與項目等。 4. 分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。 5. 了解自己能進行的自我保健策略，並於生活中執行。 6. 持續落實健康生活型態，	1. 思考健康問題的原因是能自我控制改進或預防，每一個人都該對自己的健康負責。 2. 分析健康檢查的重要性，強調健檢有早期發現早期治療的特性。 3. 記住各器官位置，當身體不舒服時，才能確切說明疼痛部位。 4. 介紹身體分為頭、頸、四肢和軀幹四個部分，以脊柱為中心，左右兩側對稱；身體內部與骨骼肌肉區隔而成的體腔，可分為背側體腔和腹側體	1. 口頭問答 2. 學習單 3. 習作		自然領域

					<p>以達成健康促進目的。</p> <p>7. 認識眼睛與口腔的基本生理構造。</p> <p>8. 了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。</p> <p>9. 能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。</p> <p>10. 認識身體的基本構造。</p> <p>11. 瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。</p> <p>12. 探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。</p>	<p>腔，體腔保護著五臟六腑，功能相關的器官進而組成人體各系統。</p> <p>5. 眼睛內、外部構造與功能。</p> <p>6. 常見眼睛疾病，歸納保護視覺器官和預防各種眼睛疾病的事項。</p> <p>7. 說明牙齒的外觀及內部構造。</p> <p>8. 說明齲齒發生的原因、容易發生齲齒的部位、腐蝕程度和疼痛的關係。</p>			
第 6 週	第一次段考				複習單元 1	複習單元 1	學習單		
第 7-13 週	單元 2 青春事件簿	健體-J-A1 健體-J-B1	1a-IV-1 1a-IV-4 3a-IV-1	Db-IV-1 Db-IV-2 Db-IV-7	<p>1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。</p> <p>2. 理解促進青</p>	<p>1. 說明乳房發育的影響因素、照護保健，乳癌防治重要。</p>	<p>1. 口頭問答</p> <p>2. 學習單</p>	生涯規劃教育 性別平等	自然領域

	第1章 這一站， 青春 第2章 青春誰人 知		4a-IV-1 1b-IV-2 2b-IV-2 3b-IV-4 4b-IV-1 4b-IV-3	Db-IV-3	<p>春期健康生活的策略與資源。</p> <p>3. 理解青春身心變化與性衝動調適的策略。</p> <p>4. 精熟地操作生殖器官保健的健康技能。</p> <p>5. 運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略</p> <p>6. 理解青春期心理健康的概念。</p> <p>7. 認識青春期心理變化的調適與因應策略。</p> <p>8. 認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春期心理健康的情境。</p> <p>9. 理解、認識與尊重多元性別特質與角色。</p>	<p>2. 介紹女性外生殖器，告知月經週期會因人而異，提醒學生記錄自身經期是了解身體健康重要的方法。</p> <p>3. 認識各種生理用品，並強調依照自己的需求與身體狀況選擇。</p> <p>4. 介紹男性內外生殖器與其功能、保健方式。</p> <p>5. 介紹皮膚的基本構造，說明青春痘的成因與種類抗痘大作戰。</p> <p>6. 青春期並不一定就等於叛逆期。</p> <p>7. 了解青春期自己或他人常見的特徵，調整心理與人際。</p> <p>8. 說明個人特質不應受到生理性別而侷限，應積極認識自己的特質，尊重每個人的特質，不該存有性別刻板印象。</p>	3. 習作	教育	
第14週	第二次段考				複習單元2	複習單元2	學習單		

第 15-20 週	單元 3 健康 「食」行 力 第 1 章 吃出好 「食」力 第 2 章 「食」在 安心	健體-J-A2	1a-IV-3 1a-IV-4 2b-IV-1 4a-IV-1	Ea-IV-1 Ea-IV-2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。 2. 在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 3. 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。 4. 了解食物中毒發生的原因、預防方法。 5. 觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。 6. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 強調均衡飲食、份量適足及運動對於青春期生長發育的重要性。 2. 提醒飲食記錄是了解自我飲食型態的第一步。好好注意自己的飲食情況，才能讓身體的各個器官獲得運作的能量。 3. 說明食品與食物之間的不同。 4. 說明有包裝的食品可以藉由閱讀食品標示來得知食品內容物。 5. 正確判斷食品中毒的狀態，並說明食品中毒的定義。 6. 說明化學性食品中毒、細菌性食品中毒是最常發生的中毒情況，要確保食品須澈底清潔、高溫加熱、剩菜盡速冷藏的原則來確保食安。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 口頭問答 2. 學習單 3. 習作 		自然領域
第 21 週	第三次段考				複習單元 3	複習單元 3	學習單		

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 1-6 週	單元 1 「癮」形 大危機 第 1 章 菸誤人生 第 2 章 酒後誤事 第 3 章 紅脣危機 第 4 章 青春不迷 「網」	健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1	1a-IV-3 2a-IV-1 2a-IV-2 3b-IV-4 4a-IV-1 2a-IV-2 4a-IV-2	Bb-IV-3 Bb-IV-4 Bb-IV-5 Da-IV-4 Fb-IV-3	1. 評估抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考抽菸造成的威脅感與嚴重性。 3. 善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕菸品與菸害。 4. 評估喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 5. 思考喝酒造成的威脅感與嚴重性。 6. 評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風	1. 講解菸的三大主要成分--尼古丁、焦油、一氧化碳。 2. 讓學生能分辨主流菸煙與側流菸煙。 3. 介紹電子煙裝置與內含物澄清迷思。強調目前國內未開放電子煙產品，電子煙屬違法產品。 4. 講解菸對身體、經濟與社會的危害。 5. 如何戒菸：介紹戒菸五大絕，說明成功戒菸的效益。 6. 介紹酒精的身體之旅、酒對身體的影響。 7. 說明酒精會影響視覺，讓危險機率大幅提升。 8. 要聰明的向酒說	1. 口頭問答 2. 學習單 3. 習作	法治教育 家庭教育	自然領域

					<p>險。</p> <p>7. 思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>8. 主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。</p> <p>9. 主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。</p> <p>10. 評估網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>11. 思考沉迷網路造成的威脅與嚴重性。</p> <p>12. 預防與解決網路沉迷的問題。</p>	<p>NO 必須有堅定的拒絕立場與有效拒絕的技巧，透過各個立場的策略，練習拒絕方法。</p> <p>9. 說明檳榔對人體的影響，檳榔子本身即為一級致癌物。</p> <p>10. 檳榔對人體的危害，並說明口腔黏膜下纖維化與口腔癌的成因。</p> <p>11. 除了拒絕檳榔以維護自身外，更要將拒檳立場宣導出去，打造更健康的無檳環境。</p> <p>12. 說明國人網路使用與成癮的現況。</p> <p>13. 介紹四項網路沉迷類型，並補充世界衛生組織將「網路遊戲成癮」視為上癮的精神疾病。</p> <p>14. 介紹網路使用程度分類。</p> <p>15. 預防與擺脫網路沉迷的方式。</p>			
第 7 週	第一次段考				複習單元 1	複習單元 1	學習單		
第 8-12	單元 2	健體-J-A2	1a-IV-2	Da-IV-1	1. 瞭解傳染病	1. 強調瞭解遠離傳	1. 口頭問		自然領域

週	全境擴散 第 1 章 傳染病情 報站 第 2 章 打擊傳染 病	健體-J-A3	1b-IV-3 2a-IV-3 1a-IV-3 1b-IV-3 2a-IV-1	Fb-IV-3 Fb-IV-4	<p>的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。</p> <p>2. 分析新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。</p> <p>3. 了解保護自己健康的方法。</p> <p>4. 了解適當的健康自我管理行為，以增加預防各類傳染病的能力。</p> <p>5. 了解臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。</p> <p>6. 認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，並且能運用各項預防策略自我保護。</p> <p>7. 了解各類傳染病的嚴重性</p>	<p>染病最重要的就是了解其由來、定義、種類與預防方法。</p> <p>2. 傳染病要在「病原體」、「傳染途徑」、「抵抗力弱的人體」三因素同時存在才會發生。</p> <p>3. 說明確實執行「防疫行動」，才是對自己健康負責的態度。</p> <p>4. 引導學生操作「臺灣傳染病標準化發生率地圖」。</p> <p>5. 臺灣常見的傳染病：講解流行性感、腸病毒、登革熱及預防方法等。</p> <p>6. 臺灣常見的傳染病：諾羅病毒、病毒性肝炎、肺結核及預防方法等。</p> <p>7. 使學生更清楚新興傳染病的定義和嚴重性，及面對各項傳染病時，如何分析和執行各項預防方法。</p>	<p>答</p> <p>2. 學習單</p> <p>3. 習作</p>		
---	---	---------	---	--------------------	---	--	-------------------------------------	--	--

					後，能提高警覺，並將所學應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。				
第 13 週	第二次段考				複習單元 2	複習單元 2	學習單		
第 14-19 週	單元 3 安全守護 神 第 1 章 安全伴我行 第 2 章 急救得來速 第 3 章 防災御守	健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1	1a-IV-2 1b-IV-3 3b-IV-4 1b-IV-1 1b-IV-2 3a-IV-1	Ba-IV-1 Fb-IV-3 Ba-IV-3 Ba-IV-2 Ba-IV-4	1. 認識事故傷害。 2. 了解家庭中常見的事故傷害及預防方法。 3. 了解學校中常見的事故傷害及預防方法。 4. 能對安全問題提出可行的解決方法。 5. 建立正確的急救觀念與原則。 6. 能正確操作基本繃帶包紮法。 7. 能正確操作基本三角巾包紮法。 8. 了解常見運	1. 說明事故傷害是青少年十大死因的第一名。事故傷害應可防範避免發生。解釋四大造成事故傷害的原因，並可舉出案例分享。 2. 探討校園中的基本安全規範，並檢視問題。 2. 說明各種包紮的方式，引導學生進行包紮演練。 4. 介紹運動傷害發生時 PRICE 的五個步驟。 5. 利用包紮檢核表的步驟，要求進行自評或互評。 6. 說明颱風來臨前的準備工作，提醒颱風來臨時應避免	1. 口頭問答 2. 學習單 3. 習作	環境教育 安全教育 防災教育	

					<p>動傷害的處理原則。</p> <p>9. 培養樂於助人的價值觀。</p> <p>10. 瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。</p> <p>11. 瞭解火災常見的成因與預防方法。</p> <p>12. 能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。</p> <p>13. 正確操作滅火器實施滅火。</p> <p>14. 能說出地震發生前降低傷害的整備方式。</p> <p>15. 能因應不同情境演練地震避難情況。</p> <p>16. 繪製家庭防災地圖。</p>	<p>外出與其他注意事項。</p> <p>7. 日常生活中用電的注意事項，避免電線走火造成的危機。除了用電安全外，居家廚房、逃生設備等都應定期檢視。介紹滅火器外觀與構造及操作方式。</p> <p>8. 火災逃生時的注意事項。強調看見濃煙勿貿然逃生，應於房間內避難。</p> <p>9. 地震發生第一時間透過「趴掩穩」三步驟來避免受傷。</p>			
第 20 週	第三次段考				複習單元 3	複習單元 3	學習單		

註 1：請分別列出七、八、九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。