

114 學年度嘉義縣東石國民中學七、八年級第一、二學期彈性學習課程 健康好漾 教學計畫表 設計者：鄭苑勻（表十二之一）

一、課程名稱：健康好漾

二、課程四類規範(一類請填一張)

1. ☐統整性課程 ☐主題 ☐專題 ☐議題探究)

2. ☒社團活動與技藝課程 (☒社團活動 ☐技藝課程)

3. ☐其他類課程

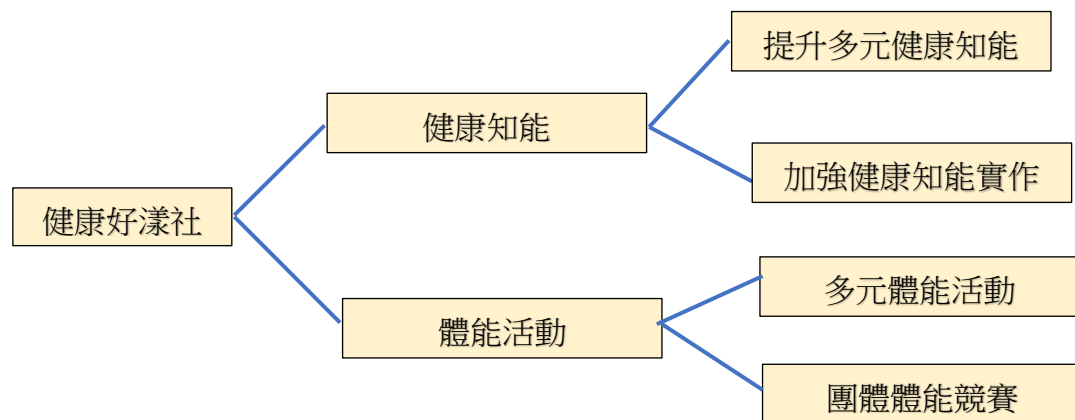
☐本土語文/新住民語文 ☐服務學習 ☐戶外教育 ☐班際或校際交流 ☐自治活動 ☐班級輔導

☐學生自主學習 ☐領域補救教學

三、本課程每週學習節數：2

四、課程設計理念:學習健康知能及體能活動。

五、課程架構:



六、課程目標：讓學生了解多元健康知能，並且培養運動習慣、維持身材。

七、配合融入之領域或議題(有勾選的務必出現在學習表現)：

☐國語文 ☐英語文 ☐英語文融入參考指引 ☐本土語
☐數學 ☐社會 ☐自然科學 ☐藝術 ☐綜合活動
☒健康與體育 ☐生活課程 ☐科技 ☐科技融入參考指引

☐性別平等教育 ☐人權教育 ☐環境教育 ☐海洋教育 ☒品德教育
☒生命教育 ☐法治教育 ☐科技教育 ☐資訊教育 ☐能源教育
☒安全教育 ☐防災教育 ☐閱讀素養 ☐多元文化教育
☐生涯規劃教育 ☐家庭教育 ☐原住民教育 ☐戶外教育 ☐國際教育

八、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元/主題 名稱	總綱核心素養	連結領域(議題) 學習表現	學習目標	教學重點 (學習活動內容及實施方式)	評量方式	教學資源/ 自編自選教材或學習單
1-3 週	健康體位 GO_簡介、健康 體測量	A1 身心素質 與自我精進	健體領域 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	了解健康的目的與執行策略，並能執行健康目標。	1. 強化學生對健康概念與重要性的認識。 2. 分組監測體位，擬定改善體位之策略。	學習態度 實作評量 學習單	教師示範
4-6 週	藥物安全 與避免毒害	A1 身心素質 與自我精進	健體領域 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 安 J2 判斷常見的事故傷害。	認識正確藥物的使用，並能應用在生活。	分辨藥物安全與藥物毒害，並進行實務操作。	學習態度 實作評量 學習單	教師示範
第 7 週	1-6 週課程複習 (段考週)	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達	品 J7 同理分享與多元接納。 品 J9 知行合一與自我反省。	培養學生自我管理與學習效能的提升。	1. 重點整理 2. 課程複習討論	學習態度 (50%) 參與討論 (30%) 學習單 (20%)	自編
8-10 週	中西醫探索趣(含	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係	健體領域 健體-J-A1 具備體育與健康的知能	認識中西醫的差異，並讓學生分組進行中西	介紹中西醫的差異，並從針灸實作體驗中體驗健	學習態度 實作評量 學習單	自編 教師示範

	學生實作)	與團隊合作	與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	醫實作。	康的重要性。		
11-13 週	我吃的安全嗎？	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健體領域 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	讓學生討論食安的重要性與探討如何吃得安全。	介紹食品安全的應用，讓學生能從生活中學習如何吃得正確。	學習態度 實作評量 學習單	自編 教師示範
第 14 週	8-13 週課程複習 (段考週)	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達	品 J7 同理分享與多元接納。 品 J9 知行合一與自我反省。	培養學生自我管理與學習效能的提升。	1. 重點整理 2. 課程複習討論	學習態度 (50%) 參與討論 (30%) 學習單 (20%)	自編
15-18 週	活用的解剖生理學	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健體領域 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，	認識身體的器官與結構，了解各器官的作用性。	介紹身體的生理機能，了解器官運轉作用及認識如何養護各器官的方法。	學習態度 實作評量 學習單	自編 教師示範

			處理與解決體育與健康的問題。				
19-21 週	健康體位比賽及期末慶賀	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 品 J9 知行合一與自我反省。	讓學生進行健康體位的監測與比賽，並於期末分組測驗與成果慶賀。	1. 認識健康體位的重要性，並能在生活中自我監測，維持良好健康體位之習慣。 2. 課堂發表	學習態度 實作評量	教師示範 成果展現
※身心障礙類學生：■無 □有-智能障礙(0)人、學習障礙(0)人、情緒障礙(0)人、自閉症(0)人、<u>(自行填入類型/人數)</u> ※資賦優異學生：■無 □有-<u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)</u> ※課程調整建議(特教老師填寫)： 特教老師簽名： 普教老師簽名：鄭苑勻							

第二學期：

教學進度	單元/主題 名稱	總綱核心素養	連結領域(議題) 學習表現	學習目標	教學重點 (學習活動內容及實施方式)	評量方式	教學資源/ 自編自選 教材或學 習單
1-3 週	我吃對食	A1 身心素質	健體領域	認識食物對身體療效	1. 介紹天然食物的療效	學習態度	教師示範

	物了嗎?	與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	的功用，並能正確選擇食物，在生活中吃得健康。	與健康食品的差異。 2. 學習辨識健康食物的原則與應用。	實作評量 學習單	
4-6 週	測量血壓 脈搏我最行	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	健體領域 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	認識血壓脈搏之測量，並能實際操作相關技能，應用在生活照護中。	1. 介紹血壓與脈搏的基礎知能。 2. 分組練習實作。	學習態度 實作評量 學習單	教師示範
第 7 週	1-6 週課程複習 (段考週)	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達	品 J7 同理分享 與多元接納。 品 J9 知行合一 與自我反省。	培養學生自我管理與學習效能的提升。	1. 重點整理 2. 課程複習討論	學習態度 (50%) 參與討論 (30%) 學習單 (20%)	自編
8-10 週	COVID-19 自我防護之道	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	健體領域 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	透過洗手的自我防護，提升學生保護防衛病毒之道。	1. 介紹 COVID-19 的基本之能與影響。 2. 實際操作正確的洗手方式。	學習態度 實作評量 學習單	自編 教師示範
11-13 週	壓力調適	A1 身心素質	健體-J-A3 具備善	能分辨壓力之源頭與	介紹壓力的來源，並習	學習態度	自編

		與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	用體育與健康的 資源，以擬定運 動與保健計畫， 有效執行並發揮 主動學習與創新 求變的能力。 生 J6 察覺知性 與感性的衝突， 尋求知、情、 意、行統整之途 徑。	處理壓力之方法，並 能應用照護生活中的 自我情緒。	得調適壓力的自我情緒 管理能力。	實作評量 學習單	教師示範
第 14 週	8-13 週課 程複習 (段考週)	A1 身心素質與自 我精進 B1 符號運用與溝 通表達	品 J7 同理分享 與多元接納。 品 J9 知行合一 與自我反省。	培養學生自我管理與學習 效能的提升。	1. 重點整理 2. 課程複習討論	學習態度 (50 %) 參與討論 (30 %) 學習單 (20 %)	自編
15-18 週	按按身體 真舒暢	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	健體-J-A3 具備善 用體育與健康的 資源，以擬定運 動與保健計畫， 有效執行並發揮 主動學習與創新 求變的能力。	認識身體穴道的位置 與作用，透過正確的 按摩方式實作體驗。	透過穴道的實作按摩， 養成自我照護之能力	學習態度 實作評量 學習單	自編 教師示範
19-20 週	急救外傷 簡易處理 & 健康體位 比賽及期 末慶賀 (段考週)	B2 科技資訊 與媒體素養 B3 藝術涵養 與美感素養	健體-J-A3 具備善 用體育與健康的 資源，以擬定運 動與保健計畫， 有效執行並發揮 主動學習與創新 求變的能力。 安 J11 學習創傷 救護技能。 品 J9 知行合一	能正確操作急救的外 傷處理，並應用在生 活中，照護自己及他 人。	1. 認識急救外傷的應變 之道與處理方式。 2. 課堂發表	心得發表	教師示範 成果展現

			與自我反省。				
※身心障礙類學生：■無 □有-智能障礙(0)人、學習障礙(0)人、情緒障礙(0)人、自閉症(0)人、<u>(自行填入類型/人數)</u> ※資賦優異學生：■無 □有-<u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)</u> 特教老師簽名：陳奕宗 普教老師簽名：鄭苑勻							

註：請分別列出第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。