臺南市立中山國民中學 114 學年度第一學期<u>七</u>年級健康與體育領域學習課程計畫(□普通班/■藝才班/□體育班/□特教班)

教材版本	翰林版	實施年級(班級/組別)	七年級	教學節數	每週 (1)節,本學期共(2	21)節		
課程目標	健康教育 明瞭全人健康的概念	及保持良好生活升	杉態的方法 ;認識自	己在身心的成	.長,進而了解自己	 方定自己。 			
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。 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。 读禮-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。 健體-J-B1 備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解體育與保健的基本概念,應用於日常生活中。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力,了解運動與健康在美學上的特質與表現方式,以增進生活中的豐富性與美感體驗。 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。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度,並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養,關心本土與國際體育與健康議題,並尊重與欣賞其間的差異。									
			課程架構脈	絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數	² 習目標	學習表現	重點 學習內容	評量方式 (表現任務)	融入議題實質內涵		
第一週 9/1~9/5	第一篇健康滿點第一章健康舒適角	理康 2. 需題 3. 行 4. 體 4. 是 5. 是 6. 是 6. 是 6. 是 7. 是 7. 是 7. 是 7. 是 7	會各層面的健康問的健康問題, 宣求解決健康問題, 宣求解決健康的 宣者修康, 自然, 自然, 自然, 自然, 自然, 自然, 自然, 自然	TIV-1 理解 理、心理與 是	Da-IV-4 健康 要勢、規律服 動、充分實 動、充分實 路 Pb-IV-1 全與 健康生活型態。	1. 問答 : 是 : 是 : 是 : 是 : 是 : 是 : 是 : 是 : 是 : 是	【生整面與感定往體適生超 育】 育計各身性與與的培觀的 完個體與命嚮主養。並各 完個體與命嚮主養。並各		

<u></u>				
	影響。	健康技能和生	Fb-IV-2 健康	種挫折與苦難,
	5. 理解並覺察生理、心	活技能的實施	狀態影響因素	探討促進全人健康與幸福的
	理與社會各層面的健康。	程序概念。	分析與不同性	方法。
		1b-IV-3 因應	別者平均餘命	
		生活情境的健	健康指標的改	
		康需求, 尋求解	善策略。	
		決的健康技能		
		和生活技能。		
		1b-IV-4 提出		
		健康自主管理		
		的行動策略。		
		2a-IV-1 關注		
		健康議題本土、		
		國際現況與趨		
		勢。		
		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		
		活技能,解決健		
		康問題。		

CJ-I 领域子目的	12(8,42)					
			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。			
第二週	第一篇健康滿點	1 1. 分析影響健康的因	1a-IV-1 理解	Da-IV-4 健康	1. 觀察: 是否能認	【生命教育】
9/8~9/12	第一章健康舒適角	素。	生理、心理與社	姿勢、規律運	真聆聽。	生 J2 探討完
		2. 自主思考運動、睡眠	會各層面健康	動、充分睡眠的	2. 實作:是否能認	整的人的各個面向,包括身體
		不足等造成的威脅感與	的概念。	維持與實踐策	真討論各項問題,	與心理、理性與
		嚴重性。	1a-IV-2 分析		並將討論結果填	感性·自由與命 定、境遇與嚮
		3. 因應生活情境的健康	· ·	Fb-IV-1 全人	寫在作答框內。 3. 問答:是否能認	往,理解人的主
		需求,尋求解決運動與		健康概念與健	真回應教師的問	體能動性,培養
		睡眠不足的策略。	1b-IV-2 認識		題。	適切的自我觀。 生 J7 面對並
		4. 理解並察覺生理、心		Fb-IV-2 健康	•	超越人生的各
		理與社會各層面健康概		狀態影響因素	4. 觀察:是否認真	種挫折與苦難,
		念。	程序概念。	分析與不同性	參與討論。	探討促進全人健康與幸福的
		5. 因應生活情境的健康		別者平均餘命	5. 實作:是否能檢	方法。
		需求,尋求解決健康問		健康指標的改	視自己的健康狀	
					態進行分析並提	
		題。 6. 自我監督促進健康的	康需求,尋求解	音來哈。	出改善方法。	
		一 行動,並反省修正。	決的健康技能			
			和生活技能。			
			1b-IV-4 提出			
			健康自主管理			
			的行動策略。			
			2a-IV-1 關注			

- 23 工 领 少 子 日 的					1		
				健康議題本土、			
				國際現況與趨			
				勢。			
				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			
				活技能,解決健			
				康問題。			
				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			
				尿 及 減 ラ 健 尿 風 險 的 行 動 。			
第三週	第一篇健康滿點	1	1. 能看懂自己的健康檢		Da-IV-2 身體	1. 問答: 是否能認	【生命教育】
9/15~9/19	第二章身體的奧妙		查報告,並依結果改善	生理、心理與社	各系統、器官的	真回應教師的問	生 J5 覺察生 活中的各種谜
			自己的生活型態或尋求	會各層面健康	構造與功能。	題。	思,在生活作
			專業醫療人員協助。	的概念。	Da-IV-4 健康	2. 觀察:是否認真	息、健康促進、

		9 华加诺林应出山甘林	9b_IV_9 始 →ヘ	次執、旧母田	全 的 計	飲食運動、休閒
		2. 能知道政府補助基礎	2b-IV-2 樂於		多與討論。 2 京/1 · 月 丁/1 · 3	娱樂、人我關係
		健康檢查的資訊。	實踐健康促進		3. 實作:是否能分	等課題上進行
		3. 能主動關心家人是否 定期進行健康檢查。	的生活型態。	維持與實踐策	析自己的健檢報	價值思辨,尋求
		尺	4a-IV-1 運用	略。	告並改善自己的	解決之道。
			適切的健康資		生	
			訊、產品與服		活型態、尋求專業	
			務,擬定健康行		醫療人員協助。	
			動策略。			
			4a-IV-3 持續			
			地執行促進健			
			康及減少健康			
			風險的行動。			
			4b-IV-3 公開			
			進行健康倡導,			
			展現對他人促			
			進健康的信念			
			或行為的影響			
			カ。			
第四週	第一篇健康滿點 1	1. 自主思考不良姿勢及	1a-IV-1 理解	Da-IV-2 身體	1. 觀察: 是否能認	【生命教育】
9/22~9/26	第二章身體的奧妙	駝背所造成的人體構造	生理、心理與社		真聆聽。	生 J5 覺察生
		與器官的威脅感與嚴重	會各層面健康		2.實作:是否確實	活中的各種迷
						思,在生活作息、健康促進、
		性。 2. 認識系統運作進行減	的概念。	Da-IV-4 健康	觀察同學的坐姿	飲食運動、休閒
		少健康風險的行動。	2b-IV-2 樂於		和站姿,並努力維	娱樂、人我關係
			實踐健康促進		持自己做到正確 的姿勢。	等課題上進行 價值思辨,尋求
			的生活型態。	維持與實踐策		解決之道。
			4a-IV-1 運用	略。		
			適切的健康資			
			訊、產品與服			

				カートロールはトー			
				務,擬定健康行			
				動策略。			
				4a-IV-3 持續			
				地執行促進健			
				康及減少健康			
				風險的行動。			
				4b-IV-3 公開			
				進行健康倡導,			
				展現對他人促			
				進健康的信念			
				或行為的影響			
				カ。			
第五週	第一篇健康滿點	1	1. 自主思考不良姿勢及	1a-IV-1 理解	Da-IV-2 身體	1. 觀察: 是否能認	【生命教育】
9/29~10/3	第二章身體的奧妙		駝背所造成的人體構造			真聆聽。	生 J5 覺察生
			與器官的威脅感與嚴重			2. 討論:是否認真	活中的各種迷 思,在生活作
			性。	的概念。	Da-IV-4 健康	參與討論並分享	息、健康促進、
			2. 認識系統運作進行減	2b-IV-2 樂於		討論結果。	飲食運動、休閒
			少健康風險的行動。	·	動、充分睡眠的		娛樂·人我關係 等課題上進行
				的生活型態。	維持與實踐策		價值思辨,尋求
				4a-IV-1 運用			解決之道。
				適切的健康資	70		
				訊、產品與服			
				務,擬定健康行			
				動策略。			
				4a-IV-3 持續			
				地執行促進健			
				康及減少健康			
				風險的行動。			

CJI 领线子目标					I		
第七週 10/13~10/17	第二篇健康照護 第一寵 eye 百分百	1	1. 能覺察自己的視力健	1a-IV-3 評估		1. 觀察: 是否能認	【生命教育】 生 J5 覺察生
10/10/10/11	A ME CYC II A II		康情形。	內在與外在的	保健習慣的實	真聆聽。	活中的各種迷
			2. 讓學生認識眼球構造	行為對健康造	踐方式與管理	2. 發表:是否能說	思,在生活作
			及常見視力問題。	成的衝擊與風	策略。	出眼睛各部位的構造與作用。	息、健康促進、
			3. 能有效進行視力保	險。	Da-IV-3 視力、	将也 然 下加	飲食運動、休閒 娛樂、人我關係
			健,養成護眼好習慣。	2a-IV-2 自主	口腔保健策略		等課題上進行
				思考健康問題	與相關疾病。		價值思辨,尋求 解決之道。
				所造成的威脅			【閱讀素養教
				感與嚴重性。			育】
				3a-IV-2 因應			閱 J3 理解學 科知識內的重
				不同的生活情			要詞彙的意涵,
				境進行調適並			並懂得如何運 用該詞彙與他
				修正,持續表現			人進行溝通。
				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。			
第八週 10/20~10/24	第二篇健康照護 第一章寵 eye 百分百	1	1. 能覺察自己的視力健	1a-IV-3 評估	Da-IV-1 衛生	1. 觀察: 是否能認	【生命教育】 生 J5 覺察生
10/20 10/24	7 平能 CyC ロガロ		康情形。	內在與外在的	保健習慣的實	真聆聽。	活中的各種迷
			2. 能認識眼球構造及常	行為對健康造	踐方式與管理	2. 發表: 是否能說	思,在生活作
			見視力問題。	成的衝擊與風	策略。	出眼睛各部位的構造與作用。	息、健康促進、 飲食運動、休閒
			3. 能有效進行視力保	險。	Da-IV-3 視力、	3. 觀察:是否確實	娱樂、人我關係
			健,養成護眼好習慣。	2a-IV-2 自主	口腔保健策略	檢視自己的用眼 習慣。	等課題上進行
				思考健康問題	與相關疾病。	4.實作:是否確實	價值思辨,尋求 解決之道。
				所造成的威脅		檢核自己的護眼	【閱讀素養教
				感與嚴重性。		習慣。	育 】 閱 J3 理解學
							风 JU 垤胖字

				3a-IV-2 因應		5. 觀察:是否能從	科知識內的重
				不同的生活情		自己的生活方式	要詞彙的意涵, 並懂得如何運
				境進行調適並		找出視力不良的	用該詞彙與他
				修正,持續表現		原	人進行溝通。
				健康技能。		因, 並寫下維持	
				3b-IV-4 因應		並減緩視力惡化	
				不同的生活情		做出的改變。	
				境,善用各種生			
				活技能,解決			
				健康問題。			
第九週	第二篇健康照護	1	1. 覺察自己牙齒健康情	1a-IV-3 評估	Da-IV-1 衛生	1. 觀察: 是否能正	【安全教育】
10/27~10/31	第二章健康從齒開始		形。	內在與外在的	保健習慣的實	確說出牙齒的構造。	安 J1 理解安 全教育的意義。
			2. 認識牙齒構造及口腔	行為對健康造	踐方式與管理	2. 觀察:是否能正	2 42 71 117 1342
			健康問題。	成的衝擊與風	策略。	確說出齲齒的發 生過程。	
			3. 精熟潔牙方法。	險。	Da-IV-3 視力、	生過程 。	
			4. 實踐照護牙齒好習	2a-IV-2 自主	口腔保健策略		
			慣。	思考健康問題	與相關疾病。		
				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			
				地操作健康技			
				能。			
				4a-IV-3 持續			
				地執行促進健 康及減少健康			
				風險的行動。			

第十週 11/3~11/7	第二篇健康 照護 第二章健康 從齒 開始	1	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	1a-IV-3 的。 IV-2 要的 3a 地能 4a 地康風IV-3 外健擊 2 康的重 2 康型 健 2 促少行减的外健與 自問威 4 樂促 5 精康 持進健。群在康風 自問威。樂促。精康 持進健。估的造 主題脅 於進 熟技 續健康	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	1.確自2.確另 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	【安全教育】 安 J1 理意 会教育的意義。
第十一週 11/10~11/14	第二篇健康照護 第三章護膚保衛戰	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。	·		1. 觀察:是否能認 真聆聽。 2. 觀察:是否能正 確說出皮膚的構 造。	【生活思息飲娛等價解教覺各生促休關進專之的在康動我上辨道之之時,, 食樂課值之

				風險的行動。			
第十二週 11/17~11/21	第二篇健康照護第三章護膚保衛戰	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。	1a-IV-3 对行成险。 A 有為的。 A 和 是與 學學 學學 學學 學學 學學 學與 一日 一個 一日 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1.真空。 1.	【生活思息飲娱等價解 教覺各生促、 食樂課值決 生迷作、 閒條行求
第十三週 11/24~11/28	第二篇健康照護第四章聽力保健(第二次段考)	1	1. 認識耳朵構造及常見 耳朵相關疾病。 2. 實踐照護耳朵好習慣。	風TV-3 外健與 目標的 4a-IV-3 外健與 是行 1b-IV-4 自動 1b-IV-4 自動 1b-IV-2 增康 人 1b-IV	Da-IV-1 衛生保健習慣的實践的。	1. 觀察: 是否。是實際之. 數學不可以 是不可以 是不可以 是不可以 是不可以 是不知识 是不知识 是不知识 是不知识 是不知识 是不知识 是不知识 是不知识	【生活思息飲娱等價解 发育 教 1 2 2 3 4 4 5 5 5 6 4 4 5 5 6 4 4 4 5 5 4 4 4 4 5 5 4 4 4 5 4 5 4 5 5 5 4 5 5 5 5 5 5 5 5
第十四週 12/1~12/5	第二篇健康照護 第四章聽力保健	1	1. 認識耳朵構造及常見 耳朵相關疾病。 2. 實踐照護耳朵好習	Ta-IV-3 評估 內在與外在的 行為對健康造	Da-IV-1 衛生 保健習慣的實 踐方式與管理	1. 觀察:是否能認 真聆聽。 2. 觀察:是否能了 解耳朵常見問題。	【生命教育】 生 J5 覺察生 活中的各種谜 思,在生活作

			慣。	七仏紅野山口	策略。	3. 觀察:是否能判	息、健康促進、
			IQ	成的衝擊與風	农哈 。	斷健康習慣。	飲食運動、休閒
				險。			娱樂、人我關係
				1b-IV-4 提出			等課題上進行
				健康自主管理			價值思辨,尋求 解決之道。
				的行動策略。			开 次之道。
				4a-IV-2 自我			
				監督、增強個人			
				促進健康的行			
				動,並反省修			
				正。			
第十五週	第三篇快樂青春行	1	1. 自主思考青春期的健	1a-IV-3 評估	Db-IV-1 生殖	1. 問答:能說出自	【生命教育】
12/8~12/12	第一章蛻變的你		康問題。	內在與外在的	器官的構造、功	己青春期身體的	生 J2 探討完整的人的各個
			2. 提出青春期保健自主	行為對健康造	能與保健及懷	改變。	面向,包括身體
			管理的行動策略。	成的衝擊與風	孕生理、優生保	2. 觀察:是否能認	與心理、理性與 感性、自由與命
			3. 樂於實踐青春期健康	險。	健。	真聆聽。	定、境遇與響
			促進的生活型態。	1b-IV-4 提出	Db-IV-2 青春	3. 實作:是否能根	往,理解人的主
				健康自主管理	期身心變化的	據圖片勾選出自	體能動性,培養 適切的自我觀。
				的行動策略。	調適與性衝動	己進入青春期後	2000日祝烟
				2a-IV-2 自主	健康因應的策	出	
				思考健康問題	略。	現的改變。	
				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-2 因			
				應不同的生活			
				情境進行調適			

	r		1				,
				並修正,持續表			
				現健康技能。			
第十六週	第三篇快樂青春行	1	1. 自主思考青春期的健	1a-IV-3 評估	Db-IV-1 生殖	1. 觀察: 是否能認	【生命教育】
12/15~12/19	第一章蛻變的你		康問題。	內在與外在的	器官的構造、功	真聆聽。	生 J2 探討完 整的人的各個
			2. 提出青春期保健自主	行為對健康造	能與保健及懷	2. 實作: 是否做到	面向,包括身體
			管理的行動策略。	成的衝擊與風	孕生理、優生保	經期衛生保健的 項目,若沒有做	與心理、理性與
			3. 樂於實踐青春期健康	險。	健。	到,請分析原因並	感性、自由與命 定、境遇與嚮
			促進的生活型態。	1b-IV-4 提出	Db-IV-2 青春	提出改善方法。	往,理解人的主
				健康自主管理	期身心變化的		體能動性,培養
				的行動策略。	調適與性衝動		適切的自我觀。
				2a-IV-2 自主			
				思考健康問題	略。		
				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-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。			
第十七週	第三篇快樂青春行	1	1. 自主思考青春期的健	1a-IV-3 評估	Db-IV-1 生殖	1. 觀察: 是否能認	【生命教育】
12/22~12/26	第一章蛻變的你		康問題。	內在與外在的	器官的構造、功	真聆聽。	生 J2 探討完
			2. 提出青春期保健自主			2. 實作: 是否能確	整的人的各個面向,包括身體
			管理的行動策略。	成的衝擊與風	孕生理、優生保	實根據課文提問	與心理、理性與
			3. 樂於實踐青春期健康	險。	健。	寫下自己的情形。	感性、自由與命 定、境遇與嚮
			促進的生活型態。	1b-IV-4 提出			往,理解人的主
					7, 4		

				+			mil 11 d 12 : 24
				健康自主管理	期身心變化的		體能動性,培養 適切的自我觀。
				的行動策略。	調適與性衝動		週切的自我観 。
				2a-IV-2 自主	健康因應的策		
				思考健康問題	略。		
				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-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。			
第十八週	第三篇快樂青春行	1	1. 自主思考自己的特	2a-IV-2 自主	Db-IV-2 青春	1. 觀察: 是否能認	【生命教育】
12/29~1/2	第二章打造獨一無二的 我		質、自我概念。	思考健康問題	期身心變化的	真聆聽。	生 J2 探討完 整的人的各個
	14		2. 運用正向思維充分地	所造成的威脅	調適與性衝動	2. 實作: 是否能認	面向,包括身體
			肯定自我。	感與嚴重性。	健康因應的策	真填寫活動中的	與心理、理性與
			3. 樂於自我實現的生活	2b-IV-1 堅守	略。	問題。	感性、自由與命 定、境遇與嚮
			型態。	健康的生活規	Fa-IV-1 自我		往,理解人的主
				範、態度與價值	認同與自我實		體能動性,培養適切的自我觀。
				觀。	現。		迪切的日找 航。
				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			

- (3) 1 (3) 4 目的	(1 11 (1)(1)(1)(1)(1)(1)(1)(1)(1)(1)(1)(1)(1)(
				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。			
第十九週	第三篇快樂青春行	1	1. 自主思考自己的特	2a-IV-2 自主	Db-IV-2 青春	1. 觀察: 是否能認	【生命教育】
1/5~1/9	第二章打造獨一無二的 我		質、自我概念。	思考健康問題	期身心變化的	真聆聽。	生 J2 探討完 整的人的各個
			2. 運用正向思維充分地		調適與性衝動	2. 實作: 是否能認	面向,包括身體
			肯定自我。	感與嚴重性。	健康因應的策	真參與活動。	與心理、理性與
			3. 樂於自我實現的生活	2b-IV-1 堅守	略。		感性、自由與命 定、境遇與嚮
			型態。	健康的生活規	Fa-IV-1 自我		往,理解人的主
				範、態度與價值	認同與自我實		體能動性,培養
				觀。	現。		適切的自我觀。
				2b-IV-2			
				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			
				一			
				並修正,持續表			
				現健康技能。			
第二十週	第三篇快樂青春行	1	1. 思辨性別刻板印象的	3a-IV-2 因應	Db-IV-3 多元	觀察 是否能認真	【性別平等教
1/12~1/16	第三章打破性別刻板印	1	內涵。	不同的生活情		聆聽。	育】
			1110	小内的生活用	明江州村貝:円		

	象 (第三次段考)	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場。	境修健4a-IV-2 特別 正4b-J的 有	色與不同性傾向的尊重態度。		性我的特同性體迷性庭中板偏性別偏達與J與性質。 J 意思 J、基印見 J 刻見與他好 尊傾與 2 象。 3學於象與1 板的溝人接重向性 整的 檢、性產歧去與情通平納他性別 清性 視職別生視除性感具等自人別認 身別 家場刻的。性別表備互
/5 _ 1 \N	なっな lb W キャル					動的能力。 性 J12 省思與 他 人制條,促的 力關係,促的 等與良 動。
第二十一週 1/19~1/20	第三篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印 象 (休業式)	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。	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。	Db-IV-3 多元 的性别特質、角 色與不同性傾 向的尊重態度。	1. 觀察:是否能認 真聆聽。 2. 實作:是否能確 實針對活動內容 做填寫。	【性别平等教育】 性 J1 接納自 我與尊重他人 的性傾向、性別 特質與性別認

3.自我監督促進健康的 行動並反省修正。 4.能了解健康包含身體、心理與社會三大層面,且三大層面會互相 影響。 5.理解並覺察生理、心理與社會各層面的健康及減少健康 康。	同性體迷性庭中板偏性別偏達與動性他力等動。 J2 象。 3 學於象與I 板的溝人能2 的係性產战去與情通平力省性促好動力,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,
--	--

臺南市立中山國民中學 114 學年度第二學期 七年級健康與體育領域學習課程計畫(□普通班/■藝才班/□體育班/□特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週 (1)節,本學期共(20) 節			
課程目標	健康教育 學習成癮物質的內容,療資源。	與危害,並練習拒	絕技巧,認識傳染系	克與預防方法。	了解用藥安全、藥	終物選購;認識全民	健保,並珍惜醫			
該學習階。領域核心素		體育與健康情境的 體育與健康的資源 達的能力,能以同	全貌,並做獨立思表,以擬定運動與保恆理心與人溝通互動。	音與分析的知能 建計畫,有效執 並理解體育與	1.行並發揮主動學習 1.保健的基本概念,	的策略,處理與解決 學則新求變的能力 應用於日常生活中	體育與健康的問。			
	係。 健體-J-B3 具備審美 健體-J-C1 具備生活	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體,以增進學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力,了解運動與健康在美學上的特質與表現方式,以增進生活中的豐富性與美感體驗。 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。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度,並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 課程架構脈絡								
				學習:	重點					
教學期程	單元與活動名稱	節數 學	·習目標	學習表現	學習內容	評量方式 (表現任務)	融入議題實質內涵			
第一週 1/21-1/23	第一篇致命的吸引力 第一章拒菸我最行	榔的成分 2. 讓學生	思考菸、酒、檳 對饭 造成的威脅感 整身 2a- 考依 重性	IV-3 PV-3 PV-3 PV-4 PV-3 PV-4 PV-3 PV-4 PV-4 PV-4 PV-4 PV-4 PV-4 PV-4 PV-4 PV-4 PV-4 PV-4 PV-4 PV-3 PV-4 PV-3 PV-4	Bb-IV-3 菸 酒物性人家 網分以心、。 Bb-IV-4 面的 成 成 野野-IV-4 面的 成 形性	觀察問養表	【生命教育 類 J5 的在健飲休人 質各生康食開關 等種活促運娛關關 以 人			

第二週 2/16-2/20				同的生活情活度 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期	絕技巧與 超制。 Bb-IV-5 類與 大學 數數 大學 數數 大學 數數 對 數 對 數 數 數 數 數 數 數 , , , , , , , , , , , , ,		等課題上進行價值思辨,尋求解決之道。
2/10-2/20 農曆春節 第三週 2/23~2/27	第一篇致命的吸引力第一章拒菸我最行	1	1. 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2. 讓學生思考菸、酒、檳榔數學生思考菸、酒、檳榔數量健康造成的威脅感	1a-IV-3。 V-3。 T-1。 V-3。 A-1。 V-3。 A-1。 A-1。 A-1。 A-1。 A-1。 A-1。 A-1。 A-1	Bb-IV-3 物應個與的Bb成絕控Bb成主性資3 脚分以心、。4 質與 5 質與、運菸、與及健社 面的自 拒的支戒用菸、與及健社 面的自 拒的支戒用款。藥成對康會 對拒我 絕自持治。	觀察答表	【家庭教 了、發通。 又 解親展與 家庭, 以 家庭 了、發通。 以 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。
第四週 3/2~3/6	第一篇致命的吸引力 第二章酒、檳榔的世界	1	1. 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2. 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感 與嚴重性。	1a-IV-3 評估內 在與外在成 對健康人 整與風險。 2a-IV-2 考健 東 對題 與 2a-IV-2 考 健康 考 健康 考 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Bb-IV-3 菸、 酒、的性,身 。 物。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	觀察問答論	【生命教育 題】 基 J5 的在生康食 管各在生康食飲休 以 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、

							樂、人我關係等課題上, 進 票值思辨之道。
第五週 3/9~3/13	第二章酒、檳榔的世界	1	1. 讓學生認識菸、酒、檳榔 鄉成分。 2. 讓學生思考菸、酒、檳榔 數量性。	1a-IV-3 1a-IV-3 在與康康 全是健與是是 2a-IV-2 目 題 與 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Bb-IV-3 物應個與的 物性人家影 物性人家影 與及健社 。	觀問討	【題生活思息進動樂等價求【題環天為命 的在健飲休人題思決境 11災響教 覺各生康食閒我上辨之教 了害因育 察種活促運娛關進,道育 解的子議 生迷作 係行尋。議 人。
第六週 3/16~3/20	第一篇致命的吸引力第三章無毒人生	1	1. 對的主義學生學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	1a-IV-3 - IV-3 - A - A - B - B - B - B - B - B - B - B	Bb酒物癮個與的Bb成絕控Bb成主性資V-檳成,身庭響V-物巧。V-物動範的多與學V-物巧。S質與、運菸、與及健社 面的自 拒的支戒用菸、與及健社 面的自 拒的支戒用	觀答	【法教育議 題】 法 J9 進行模 生權利與校 法律之初探。

第七週 3/23~3/27	第一篇致命的吸引力第三章無毒人生(第一次段考)	1	1. 讓學生了理、學生心影響之為,與學生學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	行現康的1a在對擊2a考成重3b部批3b同善能題4b行現康於健對的影-T與健與-T健的性-T份判-T的用,。-T健對的影學(一)。 一,	Bb-IV-省域的性人家影-I應技制-I應行規源V-省域成,身庭響V-物巧。V-物動範的於、與及健社 面的自 拒的支戒用	觀察問答	【題生活思息進動樂等價求 會
第八週 3/30~4/3	第一篇致命的吸引力 第三章無毒人生	1	1. 讓學生了解、 學生了理、 學生學、 學生學、 學生學、 一學學生關 一學學生關 一學學生關 一學學生, 一學學生, 一學學生, 一學學生, 一學學生, 一學學生, 一學學生, 一學學學, 一學學, 一學學, 一學學, 一學學, 一學學, 一學學, 一學學, 一學學, 一學學, 一學學, 一學學, 一學學, 一學學 一學。 一學學, 一學學 一學學 一學學 一學學 一學一, 一學一, 一一, 一	的是 TV-3 的 Ta-IV-3 的 Ta-IV-3 在 世數學 2a-IV-的 上 是 一 Ty-1 的 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Bb-IV-3 物應個與的Bb成絕控制 一 了 物 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	觀察問答	【家庭教育議 類】 家 J3 了解 原 了 解 係 所 及 選 與 與 與 與 要 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。

			善能題4b-IV-3 信期 相外。 WH-1V-3 信果 是是使用,是 是是是 是是是 是是是 是是是 是是是 是是是 是是是是 是是是是 是是是是 是是是是是 是是是是是是	主行動與支持 性規範、戒治 資源的運用。		
第二篇防疫總動員第一章新興傳染病	1	1. 讓學生。 9 生, 9 生, 9 生, 9 生, 9 生, 9 生, 9 生, 9 生,	1a人影1a在對擊2a康際2b踐活3a同行持能4a督進並4b公促與是1a與響V-3 與健與1議現-1健型-1的調續。-1、健反-1開進立2 體素3 在造險1 本與2 促。2 活並現 2 強的修1 明康。分健。評的成。關土趨樂進 因情修健 自個行正主個的析康 估行的 注、勢於的 應境正康 我人動。動人觀個的 內為衝 健國。實生 不進,技 監促, 並對點	Fb-IV-3 件為。 Fb-IV-4 傳 所 等 時 等 時 等 的。	觀發問察表答	【題生活區題人素命 思校共養溝 电校共養溝 生社 他的
第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	1	1. 讓學生明白傳染病是如何發生。 2. 讓學生了解常見傳染 病對健康的威脅感與嚴	1a-IV-2 分析個 人與群體健康的 影響因素。	Fb-IV-3 保護 性的健康行 為。 Fb-IV-4 新興	觀察 發表 問答	【生命教育議 題】 生 J1 思考生 活、學校與社

			重性。	在對擊2a康際2b踐活3a同行持能4督進並4公促與與健與-T議現-T健型-T的調續。-T、健反-T開進立外康風V-題況V-康態V-生適表 V-增康省V-表健場的成。關土趨樂進 因情修健 自個行正主個的的成。關土趨樂進 因情修健 自個行正主個的的成。關土趨樂進 因情修健 自個行正主個的新人	傳染病治的。		區題人素的,理養。
第十一週 4/20~4/24	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	1	1. 讓學生明白傳染病是如何發生。 2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	1a-IV-2 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病的防治 等。	觀察表答問	【品德教育議 題】 3 關懷生 活環境 養 生然 人

				行持能 4a-IV-2 增原省 1V-2 增原省 1V-1 制建 1V-1 制建 10 的 10			
第十二週 4/27~5/1	第二篇防疫總動員 第二章常見傳染病放大鏡	1	1. 讓學生明白傳染病是如何發生。 2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴 重性。	1a-IV-3 評估內 在與外在的行為 對健康造成的衝 擊與風險。	Fb-IV-4 新興 傳染病與慢性 病的防治策 略。	觀察發表問答	【閱讀素養議 題】 別 J2 發 B B B B B B B B B B B B B B B B B B
第十三週 5/4~5/8	第二篇防疫總動員 第二章常見傳染病放大鏡	1	1. 讓學生明白傳染病是如何發生。 2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴 重性。	1a-IV-3 評估內 在與外在的行為 對健康造成的衝 擊與風險。	Fb-IV-4 新興 傳染病與慢性 病的防治策 略。	觀察發表問答	【閱讀素養議 題】 別 J2 發 B B B B B B B B B B B B B B B B B B
第十四週 5/11~5/15	(第二次段考)	1	1. 讓學生明白傳染病是如何發生。 2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴 重性。	1a-IV-3 評估內 在與外在的行為 對健康造成的衝 擊與風險。	Fb-IV-4 新興 傳染病與慢性 病的防治策 略。	觀察發	【閱讀素養議 題】 別 2 發 股 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於
第十五週 5/18~5/22	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	1	1. 讓學生了解常見用藥 迷思的澄清。 2. 讓學生了解正確的用	1a-IV-4 理解促 進健康生活的策 略、資源與規	Bb-IV-1 正確 購買與使用藥 品的行動策	觀察 實作	【生命教育議 題】 生 J5 覺察生

		藥行動。 3. 讓學生熟悉藥品廣告 訊息的識讀與批判技 能。	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		活思息進動樂等價求的在健飲休人題思決會生康食閒我上辨之種活促運娛關進,道迷作
第十六週5/25~5/29	第三篇醫療新世代第一章用藥安全	1. 讓學生了解常見用藥 迷思的澄清。 2. 讓學生了解正確的用 藥行動。 3. 讓學生熟悉藥品廣告 訊息的識讀與批判技 能。	Ta-IV-4 理解促 進健康生活的規 進健、資源與動 範。 3b-IV-3 熟悉大 部分的決策與 對技能。 4a-IV-1 運用 切健康資藥。 4a-IV-1 運用 切健康資藥。 在等購資訊。 是實藥。 在等購資訊。 是實藥。 在等購資訊。	觀察實作	水子 水子 水子 大子 大子 大子 大子 一名 一名 一名 一名 一名 一名 一名 一名 一名 一名
第十七週 6/1~6/5	第三篇醫療新世代第一章用藥安全	1. 讓學生了解常見用藥 迷思的澄清。 2. 讓學生了解正確的用藥行動。 3. 讓學生熟悉藥品廣告 訊息的識讀與批判技 能。	1a-IV-4 理解促進康生活的策	觀察實作	大型生活思息進動樂等價水 新
第十八週6/8~6/12	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保	1. 讓學生認識全民健保 與醫療制度。 2. 讓學生能夠妥善使用 醫療服務與資源。	2b-IV-1 堅守健 康的生活規範、 態度與價值觀。 程a-IV-1 運用適 切的健康資訊、	觀察實作	不 人 【品德教育議 題】 品 J6 關懷弱 勢的意涵、策 略,及其實踐

				產品與服務,擬 定健康行動策 略。			與反思。
第十九週 6/15~6/19	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保	1	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。	2b-IV-1 堅守健 康度 與 數度 與 數度 與 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數	Fb-IV-5 全民 健保與醫療制 度、醫療服務 與資源。	觀察實作	【品德教育議 題】 品 J6 關懷、實 勢的,及 與 反 思 與 反 思
第二十週 6/22~6/26	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保(第三次 段考)	1	1. 讓學生認識全民健保 與醫療制度。 2. 讓學生能夠妥善使用 醫療服務與資源。	2b-IV-1 堅守 康的生活規 態度與價值運 4a-IV-1 切健康 動健 中 動 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 明 中 明 明 明 明 明 明	Fb-IV-5 全民 健保與醫療制 度、醫療服務 與資源。	觀實作答 論	【品德教育議題】 品 J6 關懷弱勢的意為 勢的意為其實 與反思。
第二十一 週 6/29~6/30	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保(總複 習)	1	1. 讓學生認識全民健保 與醫療制度。 2. 讓學生能夠妥善使用 醫療服務與資源。	2b-IV-1 堅守 康的生活規 態度與價值 4a-IV-1 切 健康 的健康 發 與 數 與 數 與 數 與 數 與 數 與 數 與 數 與 數 的 以 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	Fb-IV-5 全民 健保與醫療制 度、醫療服務 與資源。	觀察作答論討論	【品德教育議題】 品 J6 關懷、 勢的意涵、實 略,及其實與 反思。