臺南市立永仁高中(國中部) 114學年度第一學期<u>七</u>年級<u>健體</u>領域學習課程(<mark>調整)</mark>計畫(■普通班/□特教班/■藝才班)

教材版本	翰林版	翰林版 實施年級 七年級 教學節數 毎週(1)節, 本學期共(21)節 (班級/組別)											
課程目標	健康教育 明瞭全人健康的概念	建康教育 月瞭全人健康的概念及保持良好生活形態的方法;認識自己在身心的成長,進而了解自己、肯定自己。											
該學習階段領域核心素	棄。 健體-J-A2 具備理解 題。 健體-J-A3 具備善用 養 健體-J-B1 備情意表: 健體-J-B3 具備審美: 健體-J-C1 具備生活 健體-J-C2 具備利他	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											
 教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	<u> </u>	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	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角	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。 4.能了解健康包含身 體、心理與社會三大層	1a-IV-1 理解生理、心理與康子。	Da-IV-4 健 勢、規律運動、 充分實出 持與IV-1 與 康大 時期 手b-IV-2 與 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1.問答:是否認真 回應教師的問題。 2.觀察:是否認真 地參與討論。 3.實作:根據課文 提問寫下自己的意 見與看法。	【生命教育】 生J2 探討完整 的人包括身是 與心性、 與心性、 與鄉往, 與鄉往, 理性 與鄉往, 與鄉往, 是 與鄉 以 與鄉 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以						

面,且三大層面會互相	1b-IV-3 因應生	康指標的改善	的自我觀。
影響。	15-1V-5 凶處工 活情境的健康	策略。	生J7 面對並超
彩音。 5.理解並覺察生理、心	需求,尋求解決	※ ** ** ** ** ** ** ** 	
	而水,导水解次 的健康技能和		越人生的各種
理與社會各層面的健	的健康技能和 生活技能。		挫折與苦難,
康。			探討促進全人
	1b-IV-4 提出健		健康與幸福的
	康自主管理的		方法。
	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		
	践健康促進的		
	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		
	及減少健康風		
	次減り促尿型 險的行動。		
	「以口リコ」 野。		

第二週	第一篇健康滿點	1	1.分析影響健康的因	1a-IV-1 理解生	Da-IV-4 健康姿	1.觀察:是否能認	【生命教育】
	第一章健康舒適角		素。	理、心理與社會	勢、規律運動、	 真聆聽。	上 生J2 探討完整
			2.自主思考運動、睡眠	各層面健康的	充分睡眠的維	2.實作:是否能認	的人的各個面
			不足等造成的威脅感與	概念。	持與實踐策略。	真討論各項問題,	向,包括身體
			嚴重性。	1a-IV-2 分析個	Fb-IV-1 全人健	並將討論結果填	與心理、理性
			3.因應生活情境的健康	人與群體健康	康概念與健康	寫在作答框內。	與感性、自由
			需求, 尋求解決運動與	的影響因素。	生活型態。	3.問答:是否能認	與命定、境遇
			睡眠不足的策略。	1b-IV-2 認識健	Fb-IV-2 健康狀	真回應教師的問	與明定、現題 與嚮往, 理解
			4.理解並察覺生理、心	康技能和生活	態影響因素分	題。	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •
			理與社會各層面健康概	技能的實施程	析與不同性別	4.觀察:是否認真	人的主體能動
			念。	▶序概念。	者平均餘命健	參與討論。	性,培養適切
			5.因應生活情境的健康			5.實作:是否能檢	的自我觀。
			需求,尋求解決健康問	活情境的健康	策略。	視自己的健康狀態	生J7 面對並超
			題。	需求,尋求解決		進行分析並提出改	越人生的各種
			6.自我監督促進健康的			善方法。	挫折與苦難,
			│行動, 並反省修正。	生活技能。			探討促進全人
				1b-IV-4 提出健			健康與幸福的
				康自主管理的			方法。
				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。			
				康坟能。 3b-IV-4 因應不			
				同的生活情境,			

r		Z(#/3.12/#1.12		I	T	T		T T
					善用各種生活			
ı					技能,解決健康			
ı					問題。			
ı					4a-IV-2 自我監			
ı					督、增強個人促			
ı					進健康的行動,			
ı					並反省修正。			
ı					4a-IV-3 持續地			
ı					執行促進健康			
ı					│ ┣ 及減少健康風			
ı					 險的行動。			
ŀ	 第三週	第一篇健康滿點	1	↓ ┃1.能看懂自己的健康檢	1a-IV-1 理解生	Da-IV-2 身體各	 1.問答∶是否能認	【生命教育】
ı	<i>**</i>	第二章身體的奧妙	•	查報告, 並依結果改善	理、心理與社會	系統、器官的構	真回應教師的問	生J5 覺察生活
ı		另一早习 腔的 关 好		自己的生活型態或尋求	各層面健康的	选與功能。	題。	土55 克泉土冶 中的各種迷思
ı				事業醫療人員協助。	一個	Da-IV-4 健康姿	_ ~。 2.觀察∶是否認真	
ı				2.能知道政府補助基礎	2b-IV-2 樂於實		參與討論。	,在生活作息、
ı				健康檢查的資訊。	選健康促進的	充分睡眠的維	3.實作∶是否能分	健康促進、飲
ı				3.能主動關心家人是否	生活型態。	持與實踐策略。	析自己的健檢報告	食運動、休閒
ı				定期進行健康檢查。	ユルェル。 4a-IV-1 運用適	小天兵成不品。	並改善自己的生	娛樂、人我關
ı				足粉连门姓冰城里。	切的健康資訊、		活型態、尋求專業	係等課題上進
ı					□ 産品與服務 , 擬		冶至芯、サバサネ 醫療人員協助。	行價值思辨,
ı					定健康行動策		酉塚八貝伽卯。 	尋求解決之
ı								道。
ı								,
ı					執行促進健康			
ı					秋门 促進 健康 及減少健康風			
ı								
					4b-IV-3 公開進			
					10-1V-3 公開進 行健康倡導, 展			
					現對他人促進			
					現到他へ促進 健康的信念或			
					健康的信念以 行為的影響力。			
L					1] 荷凹彩音刀。			

第四週	第一篇健康滿點	1	1.自主思考不良姿勢及	1a-IV-1 理解生	Da-IV-2 身體各	1.觀察:是否能認	【生命教育】
	3	•	駝背所造成的人體構造			真聆聽。	生J5 覺察生活
	郑一早才随时 关 妙 		與器官的威脅感與嚴重	各層面健康的	造與功能。	スキル	中的各種迷思
			性。	概念。	Da-IV-4 健康姿	觀察同學的坐姿和	
			│	1000。 2b-IV-2 樂於實		山站姿,並努力維	,在生活作息、
				選健康促進的	充、然伴建勤、 充分睡眠的維	如安, 並另力機 持自己做到正確的	健康促進、飲
			少健康風險的1] 勤。 	埃萨森 佐庭的 生活型態。	九万座城的権 持與實踐策略。	诗日	食運動、休閒
				土冶至恩。 4a-IV-1 運用適	竹央貝歧水町。 	安劣。 	娛樂、人我關
				切的健康資訊、			係等課題上進
				めの健康負別に 産品與服務、擬			 行價值思辨,
				崖丽兴版榜,擬 定健康行動策			尋求解決之
				た健康1] 劉東 略。			道。
				│ ^{哈。} │4a-IV-3 持續地			足。
				1			
				執行促進健康			
				及減少健康風			
				險的行動。			
				4b-IV-3 公開進			
				一行健康倡導,展			
				現對他人促進			
				健康的信念或			
				行為的影響力。	4 5# 6		
第五週	第一篇健康滿點	1	1.自主思考不良姿勢及			1.觀察:是否能認	【生命教育】
	第二章身體的奧妙		駝背所造成的人體構造	理、心理與社會	系統、器官的構	真聆聽。	生J5 覺察生活
			與器官的威脅感與嚴重	各層面健康的	造與功能。	2.討論:是否認真	中的各種迷思
			性。	概念。	Da-IV-4 健康姿	參與討論並分享討	,在生活作息、
			2.認識系統運作進行減	2b-IV-2 樂於實	·	論結果。	健康促進、飲
			 少健康風險的行動。	踐健康促進的	充分睡眠的維		食運動、休閒
				生活型態。	持與實踐策略。		娛樂、人我關
				4a-IV-1 運用適			(条) (条) (条) (条) (条) (条) (条) (条)
				切的健康資訊、			
				產品與服務,擬			行價值思辨,
				定健康行動策			尋求解決之

	篇健康滿點 1	1.知道政府補助基礎健康主動關心家人查。 2.能主動關心家檢康的可靠網面, 3.能知道查詢健康的 4.自主思考不良。 整體 整體 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	執及險4台現健行 1理各概2路生4切產定略4執及險4台現健行減的IV-現健行。IM-IV的品數 1、層念IV健活I的品健。IV-促少行-康他的化分,與他的的IV-由於 1 理健 2 促態 康服行 3 進健動 4 信影 1 理健 樂進。運資務動 持健康。公導促念響理與康 樂進。運資務動 持健康。公導促念懷風 開,進或力解社的 於的 用訊,策 續康風 開,進或	造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、 充分睡眠的維持與實踐策略。	1.問回。觀與實查靠實自健改為否的認為,是師不可以,不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不	【生中,健食娱係行尋道 會對不在康運樂等價求 會對不在康運樂等價求。 會對不可以,與一個的 會對不可以,與一個的 會對不可以,與一個的 一個的 一個的 一個的 一個的 一個的 一個的 一個的
第七週 第二篇		 	行為的影響力。1a-Ⅳ-3 評估內	Da-IV-1 衛生保	1.觀察:是否能認	

	第一寵eye百分百(第一次段考)		康情形。 2.讓學生認識眼球構造 及常見視力問題。 3.能有效進行視力保健 ,養成護眼好習慣。	在為的險 2a 考造與 3a 同進正健 3b 同善技健與對衝。 IV-2 康的重-IV-生調 持技 -IV-生 内健擊 自題脅。 B 与 -IV-生 活 通續能 因情生 決 的 造風 自題脅。 医情 並 表。 医情生 決 。 不, 不,	健習慣的實踐 方式與管理策 略。 Da-IV-3 視力、 口腔保健策病。	真聆聽。 2.發表:是否能說 出眼睛各部位的構 造與作用。	生中,健食娱係行尋道 【育 閱知詞並用人5的生康運樂等價求。 讀 3 內的得詞行覺種活進、人題思決 素 理的意如彙清察迷作、休我上辨之 教 學要,運他。活思、飲閒關進,
第八週	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康情形。 2.能認識眼球構造及常見視力問題。 3.能有效進行視力保健,養成護眼好習慣。	1a-IV-3 評估內 在與外康 的衝擊與 會之。 2a-IV-2 問題 時成 是是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	與相關疾病。	1.觀察:是否能認 真聆聽。 2.發表:是否能說 出眼情各部位的構 造與作用。 3.觀察:是否確實 檢視自己的無 慣。 4.實作:是否確 間。 4.實作已的護眼習 情。 5.觀察:是否能從	【生命教育】 生J5 覺種子 學種子 學種子 是健運樂等 價本 人題思決 課值解 人題思決 人題思決 人題思決 人類思辨之 人類 人類 人類 人類 人類 人類 人類 人類 人類 人類 人類 人類 人類

				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。		自己的生活方式找 出視力不良的原 因,並寫下維持並 減緩視力惡化做出 的改變。	育】 閱J3 理解學科 知識內的重要 詞彙的意涵, 並懂得如何運 用該詞彙與他 人進行溝通。
第九週	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.實踐照護牙齒好習慣。	1a-IV-3 在為的險 2a考造與2b踐生3a是 評的遺壓。 2b以上, 是。 是。 是。 是。 是。 是。 是。 是。 是。 是。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實理 方式。 Da-IV-3 視力、口腔保健病。	1.觀察:是否能正 確說出牙齒的構 造。 2.觀察:是否能正 確說出齲齒的發生 過程。	【安全教育】 安J1 理解安全 教育的意義。
第十週	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 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	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	1.觀察:是否能正 確說出如何照護自 己的牙齒。 2.實作:是否能正 確使用潔牙工具。 3.實作:是否能確	【安全教育】 安J1 理解安全 教育的意義。

第十一週	第二篇健康照護第三章護膚保衛戰	1	情。 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。	考造與2b踐生3a操4執及險 1a在為的險3a操4執及險健成嚴-IV-2健活-I个I-行滅的即的重1V-2健型1年的一個型1人。 1 中國型 1 中國型 1 中國型 1 中國工作 1 中国工作 1 中国工作用工作 1 中国工作	與相關疾病。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	實檢測自己的牙齒 狀況。 1.觀察:是否能認 真觀察:是否能認 2.觀察:皮膚的構 造。	【生中,健食娱係行尋道命 覺看活進、休我上辨之 話と思。飲閒關進, 是本, 是本, 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是
第十二週	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 評估內 在與外在的行 為對健康造成 的衝擊與風 險。 3a-IV-1 精熟地 操作健康技能。 4a-IV-3 持續地	Da-IV-1 衛生保 健習慣的實踐 方式與管理策 略。	1.觀察:是否能認 真聆聽。 2.觀察:是否能正 確說出青春痘的成 因。 3.觀察:是否能正 確操作洗臉步驟。	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

第十三週	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 慣。	執及險 1a-IV-3 在為的險 1b-IV-4 管縣 是與 提理 是明	Da-IV-1 衛生保 健習慣的實踐 方式與管理策 略。	4.觀察:是否能正確執行皮膚防晒步驟。 1.觀察:是否能認真聆聽。 2.觀察:是否能認動健康習慣。 3.觀察:是否能對斷健康習慣。 3.觀察:是否的構造。	係行尋道【生中,健食娛係行尋道等價求。 等價求。 \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$
第十四週	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。	1a-IV-3 評估行 在與外康與 的險。 1b-IV-4 是明 身子 1b-IV-4 是明 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Da-IV-1 衛生保 健習慣的實踐 方式與管理策 略。	1.觀察:是否能認 真聆聽。 2.觀察:是否能了 解耳朵常見問題。 3.觀察:是否能判 斷健康習慣。	【生命教育】 生J5 覺種生以數學 是其的 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是
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 評估內	Db-IV-1 生殖器	1.問答:能說出自	【生命教育】

	第一章蛻變的你		康問題。 2.提出青春期保健自主管理的行動策略。 3.樂於實踐青春期健康促進的生活型態。	在為的1b最行2a考造與2b践生3a不境修健與對衝-IV-2 開放壓型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型	Db-IV-2 青春期 身心變化的調 適與性衝動健 康因應的策略。	己青春期身體的改變。 2.觀察:是否能認真聆聽。 3.實作:是否能根據圖片勾選出自己 進入青春期後出現的改變。	生J2 探各的向與與與與人性的向, 心感命學與不動物的,心感命學的,也,也不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不
第十六週	第一章蛻變的你	1	1.自主思考青春期的健康問題。 2.提出青春期保健自主管理的行動策略。 3.樂於實踐青春期健康促進的生活型態。	1a-IV-3 評計	Db-IV-2 青春期 身心變化的調	1.觀察:是否能認 真聆聽。 2.實作:是否做到 經期衛生保健的項 目,若沒有做到, 請分析原因並提出 改善方法。	【生命教育】 生力2 的向與與與與人性的 有對於不可以 的人包理性定往主 主 ,心感命 , , 。 , 。 , 。 , 。 , 。 , 。 , 。 , 。 , 。

第十七週	第三篇快樂青春行第一章蛻變的你	1	1.自主思考青春期的健康問題。 2.提出青春期保健自主管理的行動策略。 3.樂於實踐青春期健康促進的生活型態。	3a-IV-2 同進正康 IV-3 同進正康 IV-3 同進正康 IV-3 目標 IV-3 生調續。 IV-3 生調續。 IV-3 生調續。 IV-3 生調經經歷 III 因情並是 III 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	Db-IV-1 生殖器官的構造、懷學生理、優生學、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	1.觀察:是否能認 真聆聽。 2.實作:是否能確 實根據課文提問寫 下自己的情形。	【生的向與與與人性的 育】 生分,心感命嚮的, 育計個學性定往主養觀 完面體性由遇解動切
第十八週	第三篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的 我	1	1.自主思考自己的特質、自我概念。 2.運用正向思維充分地 肯定自我。 3.樂於自我實現的生活 型態。	境進行調適並 修正,持續表現 健康技能。 2a-IV-2 自主思 考健康問題所 造成的威脅感 與嚴重性。	Db-IV-2 青春期 身心變化的調 適與性衝動健 康因應的策略。 Fa-IV-1 自我認 同與自我實現。	1.觀察:是否能認 真聆聽。 2.實作:是否能認 真填寫活動中的問 題。	【生命教育】 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

第十九週	第三篇快樂青春行第二章打造獨一無二的我	1	1.自主思考自己的特質、自我概念。 2.運用正自我。 3.樂於自我實現的生活型態。	踐生2b肯行效3a不境修健2考造與2b康態2b踐生2b肯行效3a不境修健2d房型1分。2d的感1/可進正康1/使成嚴1/的度1/使活1/定動能1/的行,技2/康的重2-1/度型2/自的感2/的行,技2 問威性1 活價2 促態3 我信。 生調持能2 問威性1 活價2 促態3 我信。 生調持能2 問威性2 活價樂進。充健心 活適續。因的分康與 因情並表 主所感 守範觀於的 分康與 医情並表 医现的 光康與 医	Db-IV-2 青春調 身心變性衝動 康因應的自動 下a-IV-1 實 同與自我 同與自我 同與自我	1.觀察:是否能認 真聆聽。 2.實作:是否能認 真參與活動。	與人性的 生生的向與與與人性的 化生物 有 1 心感命嚮的,自
オー「地	另一篇 宋月春门 第三章打破性別刻板印	'	1.必辨注剂刻极时象的 內涵。	Sa-1V-2 因應作 同的生活情境	性別特質、角色	観祭 左口 化心央 聆聽。	育】

	象		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。	進行調適並修正,持續表現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動,	與不同性傾向 的尊重態度。		性J1 接納自我 與尊重他人的 性傾向、性別 特質與性別認 同。 性J2 釐清身體
				並反省修正。 4b-IV-3 持續地 執行促進健康 及減少健康風 險的行動。			意象的性別迷思。 性J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的
				LWH I I TENIO			偏見與歧視。 性J11 去除性 別刻板與性別 偏見的情感表 達與溝通, 具 備與他人平等
公一 1 阳	你一		4. TPA7 社 题 宏 白 品曲 、	22 N/ 2 EP# 7	Db 11/2 4 = 66	4 胡宛 目不处罚	互動的能力。 性J12 省思與 他人的性別權 力關係, 促進 平等與良好的 互動。
第二十一週	第三篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印 象 (第三次段考)/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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動,	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。	【性別平等教育】 性J1 接納自我 與尊重他人的 性傾向、性別 特質與性別認 同。

┃	性J2 釐清身體
┃	意象的性別迷
┃	思。
┃	性J3 檢視家
┃	庭、學校、職場
	中基於性別刻
5.理解並覺察生理、心	板印象產生的
理與社會各層面的健	偏見與歧視。
	性J11 去除性
	別刻板與性別
	偏見的情感表
	達與溝通,具
	備與他人平等
	互動的能力。
	性J12 省思與
	他人的性別權
	力關係, 促進
	平等與良好的
	互動。

- ◎教學期程以每週教學為原則, 如行列太多或不足, 請自行增刪。
- ◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞), 整合為學生本單元應習得的學科本質知能。
- ◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字, 非只有代號, 「融入議題實質內涵」亦是。
- ◎依據109.12.10函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施,如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。
- ◎如若實施課中差異化教學之班級,其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同,本表僅是呈現進度規劃,各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。

臺南市立永仁高中(國中部)114學年度第二學期<u>七</u>年級<u>健體</u>領域學習課程<mark>(調整)</mark>計畫(■普通班/□特教班/■藝才班)

教材版本	翰林版	實施。	十年級	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身 源。	學習成癮物質的內容與危害,並練習拒絕技巧,認識傳染病與預防方法。了解用藥安全、藥物選購;認識全民健保,並珍惜醫療資										
該學習階領域核心素	棄。 健體-J-A2 具備理解體 健體-J-A3 具備善用體 健體-J-B1 備情意表達 健體-J-B2 具備善用體 健體-J-B3 具備審美與	建體-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。 建體-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。 建體-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。 建體-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。 建體-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。 建體-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。 建體-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。 建體-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。										
教學期程	單元與活動名稱	學習目標	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	第一篇致命的吸引力 第一章拒菸我最行	 ね 2. 棋	讓學生認識菸、酒、檳 哪的成分。 讓學生思考菸、酒、檳 哪對健康造成的威脅感 具嚴重性。	在與外在的行為	Bb-IV-3 菸、 酒、檳榔、藥物 的成分與成癮 性,以及對個人 身心健康與家 庭、社會的影	觀察 問答 發表	【生命教育議題】 生J5 覺察生活中的各種迷思,在生活作息、健康促					

	林性(神能)引量				T		
				成的威脅感與嚴	響。		進、飲食運
				重性。	Bb-IV-4 面對成		動、休閒娛
				3b-IV-4 因應不	癮物質的拒絕		樂、人我關係
				同的生活情境,	技巧與自我控		等課題上進行
				善用各種生活技	制。		價值思辨, 尋
				能,解決健康問	Bb-IV-5 拒絕成		求解決之道。
				題。	癮物質的自主		
				4b-IV-3 公開進	行動與支持性		
				行健康倡導,展	規範、戒治資源		
				現對他人促進健	的運用。		
				康的信念或行為			
				的影響力。			
第二週		0					
春節放假							
第三週	第一篇致命的吸引力	1	1.讓學生認識菸、酒、檳	1a-IV-3 評估內	Bb-IV-3 菸、	觀察	【家庭教育議
	第一章拒菸我最行		榔的成分。	在與外在的行為	酒、檳榔、藥物	問答	題】
			2.讓學生思考菸、酒、檳	對健康造成的衝	的成分與成癮	發表	家J3 了解人
			榔對健康造成的威脅感	擊與風險。	性,以及對個人		際交往、親密
			與嚴重性。	2a-IV-2 自主思	身心健康與家		關係的發展,
				考健康問題所造	庭、社會的影		以及溝通與衝
				成的威脅感與嚴	響。		突處理。
				重性。	Bb-IV-4 面對成		
				3b-IV-4 因應不	癮物質的拒絕		
				同的生活情境,	技巧與自我控		
				善用各種生活技	制。		
				能, 解決健康問	Bb-IV-5 拒絕成		
				題。	癮物質的自主		
				4b-IV-3 公開進	行動與支持性		
				行健康倡導,展	規範、戒治資源		
				現對他人促進健	的運用。		

┃	
11. A.1.	7 / A Ly -1- =44
第四週 第一篇致命的吸引力 1 1.讓學生認識菸、酒、檳 1a-IV-3 評估內 Bb-IV-3 菸、 觀察	【生命教育議
┃	題】
┃	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。
第五週 第一篇致命的吸引力 1 1.讓學生認識菸、酒、檳 1a-IV-3 評估內 Bb-IV-3 菸、 觀察	【生命教育議
第二章酒、檳榔的世界	題】
┃	生J5 覺察生
	活中的各種迷
┃	思, 在生活作
大大大学 考健康問題所造 庭、社會的影	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。
	【環境教育議
	題】
	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

							影響因子。
第六週	第一篇致命的吸引力	1	1.讓學生了解成癮藥物	1a-IV-3 評估內	Bb-IV-3 菸、	觀察	【法治教育議
	第三章無毒人生		對生理、心理、社會健	在與外在的行為	酒、檳榔、藥物	問答	題】
			康的衝擊與影響。	對健康造成的衝	的成分與成癮		法J9 進行學
			2.讓學生關注與毒品相	擊與風險。	性, 以及對個人		生權利與校園
			關法律規範。	2a-IV-2 自主思	身心健康與家		法律之初探。
			3.讓學生能夠思辨偽裝	考健康問題所造	庭、社會的影		
			的新興毒品並堅定拒毒	成的威脅感與嚴	響。		
			的立場。	重性。	Bb-IV-4 面對成		
			4.讓學生協助有毒癮的	3b-IV-3 熟悉大	癮物質的拒絕		
			同學或家人尋求戒毒資	部份的「決策與	技巧與自我控		
			│源。	批判」技能。	制。		
				3b-IV-4 因應不	Bb-IV-5 拒絕成		
				同的生活情境,	癮物質的自主		
				善用各種生活技	行動與支持性		
				能, 解決健康問	規範、戒治資源		
				題。	的運用。		
				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			
				的影響力。			
第七週	第一篇致命的吸引力	1	1.讓學生了解成癮藥物	1a-IV-3 評估內	Bb-IV-3 菸、	觀察	【生命教育議
	第三章無毒人生(第一次段		對生理、心理、社會健	在與外在的行為	酒、檳榔、藥物	問答	題】
	考)		康的衝擊與影響。	對健康造成的衝	的成分與成癮		生J5 覺察生
			2.讓學生關注與毒品相	擊與風險。	性, 以及對個人		活中的各種迷
			關法律規範。	2a-IV-2 自主思	身心健康與家		思, 在生活作
			3.讓學生能夠思辨偽裝	考健康問題所造	庭、社會的影		息、健康促
			的新興毒品並堅定拒毒	成的威脅感與嚴	響。		進、飲食運
			的立場。	重性。	Bb-IV-4 面對成		動、休閒娛

		4.讓學生協助有毒癮的同學或家人尋求戒毒資源。	3b-IV-3 熟悉大部份的「決策」。 3b-IV-4 思想。 3b-IV-4 因情生活的生活,解决是,是是是是是的。 4b-IV-3 公算,是是是是是是是是的。 4b-IV-3 公算,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	癮物質的拒絕 技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成 癮物質支持性 規範、戒治資源 的運用。		樂、人我關係 等課題上進行 價值思辨,尋 求解決之道。
第八週 第一篇致命的吸引力第三章無毒人生	1 1	1.讓學生了解成癮藥物 對生理、心理、社會健 康的衝擊與影響。 2.讓學生關注與毒品相 關法律規範。 3.讓學生說與毒品並堅定指毒 的立場。 4.讓學生協助有毒癮的 同學或家人尋求戒毒資源。	的影響力。 1a-IV-3 語為	Bb-IV-3 瘤的性身庭響B應技制Bb-IV-1 有分以健會 一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个	觀察問答	【家庭教育議 題】 家J3 了解人際孫係 以完的。 以完的 以及 以處理。

	誄住(調 <u>楚)</u> 計畫						
				行健康倡導,展			
				現對他人促進健			
				康的信念或行為			
				的影響力。			
第九週	第二篇防疫總動員	1	1.讓學生明白傳染病是	1a-IV-2 分析個	Fb-IV-3 保護性	觀察	【生命教育議
	第一章新興傳染病		如何發生。	人與群體健康的	的健康行為。	發表	題】
			2.讓學生了解常見傳染	影響因素。	Fb-IV-4 新興傳	問答	生J1 思考生
			病對健康的威脅感與嚴	1a-IV-3 評估內	染病與慢性病		活、學校與社
			重性。	在與外在的行為	的防治策略。		區的公共議題
				對健康造成的衝			,培養與他人
				擊與風險。			理性溝通的素
				2a-IV-1 關注健			養。
				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。			
				4a-IV-2 自我監			
				督、增強個人促			
				進健康的行動,			
				並反省修正。			
				4b-IV-1 主動並			
				公開表明個人對			
				促進健康的觀點			
				與立場。			

第十週	第二篇防疫總動員	1	1.讓學生明白傳染病是	1a-IV-2 分析個	Fb-IV-3 保護性	觀察	【生命教育議
	第一章新興傳染病		│ □ 如何發生。	人與群體健康的	的健康行為。	發表	題】
			│ │2.讓學生了解常見傳染	 影響因素。	Fb-IV-4 新興傳	問答	生J1 思考生
			│ 病對健康的威脅感與嚴	1a-IV-3 評估內	- - - - - - - - - - - - - - - - - - -		活、學校與社
				在與外在的行為	 的防治策略。		區的公共議題
				 對健康造成的衝			,培養與他人
				擊與風險。			理性溝通的素
				 2a-IV-1 關注健			養。
				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。			
				4a-IV-2 自我監			
				督、增強個人促			
				進健康的行動,			
				並反省修正。			
				4b-IV-1 主動並			
				公開表明個人對			
				促進健康的觀點			
				與立場。			
第十一週	第二篇防疫總動員	1	1.讓學生明白傳染病是	1a-IV-2 分析個	Fb-IV-3 保護性	觀察	【品德教育議
	第一章新興傳染病		如何發生。	人與群體健康的	的健康行為。	發表	題】
			2.讓學生了解常見傳染	影響因素。	Fb-IV-4 新興傳	問答	品J3 關懷生
			病對健康的威脅感與嚴	1a-IV-3 評估內	染病與慢性病		活環境與自然

			重性。	在與外在的行為	的防治策略。		生態永續發
				對健康造成的衝			 展。
				撃與風險。			
				 2a-IV-1 關注健			
				康議題本土、國			
				際現況與趨勢。			
				2b-IV-2 樂於實			
				活型態。			
				3a-IV-2 因應不			
				同的生活情境進			
				一行調適並修正,			
				持續表現健康技			
				能。			
				4a-IV-2 自我監			
				督、增強個人促			
				並反省修正。			
				4b-IV-1 主動並			
				公開表明個人對			
				促進健康的觀點			
				與立場。			
第十二週	第二篇防疫總動員	1	1.讓學生明白傳染病是	1a-IV-3 評估內	Fb-IV-4 新興傳	觀察	【閱讀素養議
	第二章常見傳染病放大鏡		如何發生。	在與外在的行為	染病與慢性病	發表	題】
			2.讓學生了解常見傳染	對健康造成的衝	的防治策略。	問答	閱J2 發展跨
			病對健康的威脅感與嚴	擊與風險。			文本的比對、
			重性。				分析、深究的
							能力,以判讀
							文本知識的正
							確性。

第十三週	第二篇防疫總動員	1	1.讓學生明白傳染病是	1a-IV-3 評估內	Fb-IV-4 新興傳	觀察	【閱讀素養議
	第二章常見傳染病放大鏡		│ 如何發生。	在與外在的行為	染病與慢性病	發表	題】
			2.讓學生了解常見傳染	對健康造成的衝	的防治策略。	問答	閱J2 發展跨
			病對健康的威脅感與嚴	擊與風險。			文本的比對、
			│ 重性。				分析、深究的
							能力,以判讀
							文本知識的正
							確性。
第十四週	第二篇防疫總動員	1	1.讓學生明白傳染病是	1a-IV-3 評估內	Fb-IV-4 新興傳	觀察	【閱讀素養議
	第二章常見傳染病放大鏡		如何發生。	在與外在的行為	染病與慢性病	發表	題】
	(第二次段考)		2.讓學生了解常見傳染	對健康造成的衝	的防治策略。	問答	閱J2 發展跨
			病對健康的威脅感與嚴	擊與風險。			文本的比對、
			重性。				分析、深究的
							能力,以判讀
							文本知識的正
							確性。
第十五週	第三篇醫療新世代	1	1.讓學生了解常見用藥	1a-IV-4 理解促進	Bb-IV-1 正確購	觀察	【生命教育議
	第一章用藥安全		迷思的澄清。	健康生活的策	買與使用藥品	實作	題】
			2.讓學生了解正確的用	略、資源與規範。	的行動策略。		生J5 覺察生
			藥行動。	3b-IV-3 熟悉大	Bb-IV-2 家庭、		活中的各種迷
			3.讓學生熟悉藥品廣告	部分的決策與批	同儕、文化、媒		思, 在生活作
			訊息的識讀與批判技	判技能。	體、廣告等傳達		息、健康促
			能。	4a-IV-1 運用適	的藥品選購資		進、飲食運
				切的健康資訊、	訊。		動、休閒娛
				產品與服務, 擬			樂、人我關係
				定健康行動策			等課題上進行
				略。			價值思辨, 尋
							求解決之道。
第十六週	第三篇醫療新世代	1	1.讓學生了解常見用藥	1a-IV-4 理解促進	Bb-IV-1 正確購	觀察	【生命教育議

	第一章用藥安全		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。	健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉與 部分的決策與 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。	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。	實作	題】 生J5 覺各話思息進動樂等價求 等種作健飲休人題思決 住人題思決 所,進過 與關進,道 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與
第十七週	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 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 理解促進健康生活的規制。 3b-IV-3 熟悉與規形的決計 3b-IV-1 運用過切的健康不可能。 4a-IV-1 運用適切的健康務,提定健康行動策略。	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。	實作	【生命教育 題上55 的在健飲休人題思 会 会 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是
第十八週	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保	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	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關懷弱勢的意涵、策略,及其實踐與反思。

				略。			
第十九週	第三篇醫療新世代	1	1.體認全民健保與醫療	2b-IV-1 堅守健	Fb-IV-5 全民健	觀察	【品德教育議
	第二章我愛健保		制度的重要。	康的生活規範、	保與醫療制度、	實作	題】
			2.能夠妥善使用醫療服	態度與價值觀。	醫療服務與資		品J6 關懷弱
			務與資源。	4a-IV-1 運用適	源。		勢的意涵、策
				切的健康資訊、			略,及其實踐
				產品與服務,擬			與反思。
				定健康行動策			
				略。			
第二十週	第三篇醫療新世代	1	1.讓學生認識全民健保	2b-IV-1 堅守健	Fb-IV-5 全民健	觀察	【品德教育議
	第二章我愛健保(第三次		與醫療制度。	康的生活規範、	保與醫療制度、	實作	題】
	段考)		2.讓學生能夠妥善使用	態度與價值觀。	醫療服務與資	問答	品J6 關懷弱
			醫療服務與資源。	4a-IV-1 運用適	源。	討論	勢的意涵、策
				切的健康資訊、			略,及其實踐
				產品與服務,擬			與反思。
				定健康行動策			
				略。			
第二十一	第三篇醫療新世代	1	1.讓學生認識全民健保	2b-IV-1 堅守健	Fb-IV-5 全民健	觀察	【品德教育議
週	第二章我愛健保(總複習)		與醫療制度。	康的生活規範、	保與醫療制度、	實作	題】
			2.讓學生能夠妥善使用	態度與價值觀。	醫療服務與資	問答	品J6 關懷弱
			醫療服務與資源。	4a-IV-1 運用適	源。	討論	勢的意涵、策
				切的健康資訊、			略,及其實踐
				產品與服務, 擬			與反思。
				定健康行動策			
				略。			

- ◎教學期程以每週教學為原則, 如行列太多或不足, 請自行增刪。
- ◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞),整合為學生本單元應習得的學科本質知能。
- ◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字, 非只有代號, 「融入議題實質內涵」亦是。
- ◎依據109.12.10函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施, 如有每位學生上台報告

- C5-1領域學習課程(調整)計畫
 - 之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。
- ◎如若實施課中差異化教學之班級,其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同,本表僅是呈現進度規劃,各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。