

臺南市公(私)立永仁高中(國中部)114 學年度第 1 學期 1-3 年級 健康 領域學習課程(調整)計畫(□普通班/■特教班/□藝才班)

教材版本	自編教材/翰林國 1 上	實施年級 (班級/組別)	特教班/全班	教學節數	每週(2)節，本學期共(42)節		
課程目標	1.學習生理、心理與社會的健康，瞭解身體構造，以及身體保健方法 2.能有效進行視力、牙齒、皮膚及耳朵的保健。 3.實踐青春健康的生活型態，認識自我特質、建立自我概念。						
該學習階段 領域核心素養	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-B1 具備情意表達的能力，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-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。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第 1 週	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角 第二章身體的奧妙	2	1.理解並察覺生理、心理與社會的健康，瞭解影響健康的因素 2.瞭解身體構造，以及身體保健方法	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	口語問答 紙筆測驗 行為觀察	【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、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第 2 週		2					
第 3 週		2					
第 4 週		2					
第 5 週		2					
第 6 週		2					
第 7 週		2					
第 8 週	第二篇健康照護 第一章寵 eye 百分百	2	1.有效進行視力保健，養成護眼好習慣。 2.認識牙齒構造及口腔保健方法。 3.熟練洗臉、防	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-2 因應不	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	口語問答 紙筆測驗 行為觀察	【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、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求
第 9 週	第二章健康從齒開始	2					
第 10 週	第三章護膚保衛	2					
第 11 週		2					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第 12 週	戰 第四章聽力保健	2	晒方法。 4. 認識耳朵構造及其常見疾病，養成照護耳朵好習慣。	同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。			解決之道。
第 13 週		2					
第 14 週		2					
第 15 週	第三篇快樂青春行 第一章蛻變的你 第二章打造獨一無二的我 第三章打破性別刻板印象	2	1. 實踐青春期健康的生活型態。 2. 認識自己的特質及自我概念。 3. 辨別性別刻板印象、尊重他人性別特質	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。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	口語問答 紙筆測驗 行為觀察	【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、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第 16 週		2					
第 17 週		2					
第 18 週		2					
第 19 週		2					
第 20 週		2					
第 21 週		2					

臺南市公(私)立永仁高中(國中部)114 學年度第 2 學期 1-3 年級 健康 領域學習課程(調整)計畫(□普通班/■特教班/□藝才班)

教材版本	自編教材/翰林國 1 下	實施年級 (班級/組別)	特教班/全班	教學節數	每週(2)節，本學期共(40)節		
課程目標	1.學習菸、酒和檳榔對身體和社會、環境的危害。 2.學習拒絕成癮物質的引誘之應對技巧。 3.認識傳染病的種類與預防方法。 4.認識錯誤用藥對於人體的影響、正確用藥的方法。						
該學習階段 領域核心素養	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-B1 具備情意表達的能力，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-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。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第 1 週	第一篇致命的吸引力 第一章拒菸我最行 第二章酒、檳榔的世界 第三章無毒人生	2	1.說出菸、酒和檳榔對身體的危害 2.能拒絕／避免菸、酒和檳榔對身體的危害	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。	Bb-IV-3 知道菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 能當面且嚴肅地拒絕成癮物質的引誘。	口語問答 紙筆測驗 行為觀察	【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 2 週		0					
第 3 週		2					
第 4 週		2					
第 5 週		2					
第 6 週		2					
第 7 週		2					
第 8 週	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病 第二章常見傳染病放大鏡	2	1.說出傳染病的種類 2.說出傳染病預防方法	2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Fb-IV-4 知道新興傳染病與慢性病的特徵與其預防方法。	口語問答 紙筆測驗 行為觀察	【生命教育議題】 生J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的
第 9 週		2					
第 10 週		2					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第 11 週		2		2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-2 自我覺察個人的健康。	Fb-IV-3實行健康的行為。		素養。
第 12 週		2					
第 13 週		2					
第 14 週		2					
第 15 週	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全 第二章我愛健保	2	1. 說出錯誤用藥對於人體的影響 2. 說出正確用藥的方法	1a-IV-1 知道使用健康生活的策略、資源與規範 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行為。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。	口語問答 紙筆測驗 行為觀察	【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 16 週		2					
第 17 週		2					
第 18 週		2					
第 19 週		2					
第 20 週		2					
第 21 週		2					