臺南市立金城國民中學 114 學年度第 1 學期 七年級健康與體育(健康教育)領域學習課程(調整)計畫(□普通班/■體育班)

教材版本	翰	林版	實施-		t	教學節數	每週(1)節,本學期共	(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;最後學習如何挑選、購買食材,了解如何健康外食與食安問題,讓自己能吃得均衡又健康。										
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-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。 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。 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。										
				課程第	架構脈絡						
教學期程	單元與活動名 稱	節數	學習目標	學習表現	學習重點 學習	習內容	評量方式 (表現任務)	融入議題實質內涵			
第1週 (9/1~9/5)	第一篇健康滿 第一章健康舒 適角	1	1.體各2.的求題3.健省4.含社且相理、層因健解。自康修能身會三影解心面應康決 我的正了體三大響節理健活求健 督動 健心層面樂康康武 監行。解、大層。等社。情,康 促並 康理面會身會 境尋問 進反 包與,互	1a-IV-1 理果 A	对的 個的 健技序 下級	幸運動與實 內維持與實 全身,	1. 問答:是否認真回應 教問題。 2. 觀解字:是否認真地參 2. 觀討論。 3. 實作:根據課文提問 寫下自己的意見與看 法。	【生的身與定理性我生人苦人法 育】整,、由嚮體切 的包理與往境人培。 的包理與主適 的包理與主題 的色理與主題 並挫促 一本 一本 一本 一本 一本 一本 一本 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、			

00 1 (A) (A) (A)	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		F -四加 以 网 - 1	子 b 加 J 11 11 上			
			5. 理解並覺察生	尋求解決的健康			
			理、心理與社會	技能和生活技			
			各層面的健康。	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。			
				1			
				的生活情境進行			
				問生招情境進行 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			
				減少健康風險的			
				行動。			
	第一篇健康滿	1	1. 分析影響健康	1a-IV-1 理解生	Da-IV-4 健康姿	1. 觀察:是否能認真聆	【生命教育】
第2週	點		的因素。	理、心理與社會	勢、規律運動、充	聽。	生 J2 探討完整的人
(9/8~9/12)	第一章健康舒		2. 自主思考運			2. 實作:是否能認真討	的各個面向,包括
(3. 2 3, 1 2)	適角		動、睡眠不足等	念。	選策略。	論各項問題,並將討論	身體與心理、理性
				_	- •		與感性、自由與命

(3) 有效字目环任(调量/1) 里	14 4 4 4 4 4 4 4	1。IV 9 A k 畑 i	Eb IV 1 入 / / / 本 · ·	4 里 店	定、境遇與嚮往,
	造成的威脅感與			結果填 寫在作答框內。	理解人的主體能動
	嚴重性。	與群體健康的影		3. 問答:是否能認真回	性,培養適切的自
	3. 因應生活情境		能。 D. IV O 体点心结	應教師的問題。	我觀。
	的健康需求,尋			4. 觀察:是否認真參與	生 J7 面對並超越
	求解決運動與睡			討論。	人生的各種挫折與
	眠不足的策略。	的實施程序概		·	苦難,探討促進全
	4. 理解並察覺生	_	健康指標的改善策	5. 實作:是否能檢視自	人健康與幸福的方
	理、心理與社會		略。	己的健康狀態進行分析	法。
	各層面健康概			並提出改善方法。	
	念。	尋求解決的健康			
	5. 因應生活情境				
	的健康需求,尋				
	求解決健康問	1b-IV-4 提出健康			
	題。	自主管理的行動			
	6. 自我監督促進	策略。			
	健康的行動,並	2a-IV-1 關注健康			
	反省修正。	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			
		一			

第 3 週 (9/15~9/19)	第二章身體的	1	1.健並自或人2.助的3.人健能康依己尋員能基資能是康仁專助道健。動定會自報善活業。政康、關期的,態療、補查、家行	理各念2b健型4a的品健4行少動4b行現康、層。IV-2健與康IV-3健康 2個人 20-1以康服行-3個人 20-1以康服行-3個人 20-1以一个人, 20-1以中,		1.應之記言之子人	【生命教育】 生命教育】 生命,是是是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是
第 4 週 (9/22~9/26)	第一篇健康滿點 第二章身體的 奥妙	1	1. 自主思考所是思考所为。 不所,是是一个的人,是一个的人,是一个的人,是一个的人,是一个的人,是一个的人,是一个的人,是一个的人,是一个的人,是一个的人,是一个的人,是一个的人,是一个的人,是一个的人,是一个人,是一个人,是一个人,是一个人,是一个人,是一个人,是一个人,是一个		Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1. 觀察:是否能認真聆聽。 2. 實作:是否確實觀察同學的坐姿和站姿,並努力維持自己做到正確的姿勢。	【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

			險的行動。	4a-IV-1 運用適切			思辨,尋求解決之
				的健康資訊、產			道。
				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。			
				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。			
	第一篇健康滿	1	1. 自主思考不良		Da-IV-2 身體各系	1. 觀察:是否能認真聆	【生命教育】
	點		姿勢及駝背所造		· ·	聽。	生 J5 覺察生活中
	第二章身體的		成的人體構造與	各層面健康的概	功能。	2. 討論:是否認真參與	的各種迷思,在生
	奥妙		器官的威脅感與	念。	Da-IV-4 健康姿	討論並分享討論結果。	活作息、健康促
			嚴重性。	2b-IV-2 樂於實踐	勢、規律運動、充		進、飲食運動、休
			2. 認識系統運作	健康促進的生活	分睡眠的維持與實		閒娛樂、人我關係
			進行減少健康風	型態。	踐策略。		等課題上進行價值
			險的行動。	4a-IV-1 運用適切			思辨,尋求解決之
なて、 田				的健康資訊、產			道。
第5週 (9/29~10/3)				品與服務,擬定			
(9/29~10/3)				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			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				的影響力。			
第6週(10/6~10/10第一次定期考)	第二章身體的第二章	1	1. 基資 2. 人健 3. 康站 4. 姿成器嚴知健。主否檢知息 主及人的性道健。主否檢知息 主及人的性政康 動定查道的 思駝體威。 動定查道的 考背構脅 心進 詢靠 良造與與助的 家行 健網	1a-IV-1 理各念 2b使型 4a的品健 4a 行少動 4b 行現康的型型與康 於的 用訊,略續 IV-3 倡人念为理與康 於的 用訊,略續康險 開,進行經濟 解社的 實生 適、擬。地及的 進展健為 生會概 踐活 切產定 執減行	Da-IV-2 身體各系統、Ba-IV-4 健康姿势性運動,與實際的。 Da-IV-4 健康等效 克爾斯與實際。	1. 應之 2. 計。 3. 詢站 4. 已為健康 4. 已為 4. 已為 4. 已為 4. 已, 6. 不不能, 6. 不能,	【生命教育】 育】 生的看 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是
第7週 (10/13~10/1 7戶外教學)	第二篇健康照 護 第一寵 eye 百 分百(第一次 段考)	1	1. 能覺察情形 視力健康情形 2. 讓學生 時期 時期 3. 能 時期 3. 能 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	1a-IV-3 評估內 與 開 開 開 開 開 開 開 開 開 開 開 開 開	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。	1. 觀察:是否能認真聆聽。 2. 發表:是否能說出眼睛各部位的構造與作用。	【生子作飲樂題辨道【閱識意 會覺思健動我行求 實生在促休係價解 大學問題, 一生進閒等值決 實知 大學問題 大學自然 大學問題 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學

第 8 週 (10/20~10/2 4)	第護第百 二篇健康照 二篇健康照 二篇健康照	1	1. 視是 2. 造題 3. 力眼 2. 造題 3. 力眼 4. 人。 在 4. 人。 在 5. 人。 有 6. 人。 有	調續健3b的用能健1a與健與險2a健的性3a的調續健3b的用能健1。現技V-4活種將閱。IV-B內 (2) 是 (2) 是 (3) 是 (4) 是 (4) 是 (4) 是 (4) 是 (4) 是 (5) 是 (5) 是 (6)	Da-IV-1 衛生保健 習慣的實踐。 Da-IV-3 視力、口 腔保健 疾病。 Da-IV-1 衛生保健	1. 聽 2. 睛用 3. 自 4. 自 5. 的良因緩變 主 是的 不關己實己觀生的,視。 一 是 是的 不關子不 高化 是 是的 不關子習子找 解出出 就 說造 實。實。從視 並改 至 工作 在價確價能出 持的的 不 工作 在價值 在價值 的 不做出 是 是 我 不做出 是 我 不做出 是 我 不做出 是 我 不做 是 我 不做 是 我 不做 正 不 正 在 正 在 正 在 正 在 正 在 正 在 正 在 正 在	運進 【生各作飲樂題辨道【閱識意運進 大學學思健動我行求 養學 調通 與與他 大學學思健動我行求 養學 調通 如學問題, 一中生進閒等值決 有別 一中生進閒等值決 有別 一种生進閒等值決 有別 一种生進閒等值決 方別 一种生進閒等值決 方別
第9週 (10/27~10/3 1)	第二章健康從 齒開始	1	1. 見無百 健康情形。 2. 認識牙齒構造 及口腔健康問 題。	與外在的行為對 健康造成的衝擊 與風 險。	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	出牙齒的構造。 2. 觀察:是否能正確說 出齲齒的發生過程。	安 J1 理解安全教育的意義。

			3. 精熟潔牙方	2a-IV-2 自主思考	疾病。		
			法。	健康問題所造成			
			4. 實踐照護牙齒	的威脅感與嚴重			
			好習慣。	性。			
			ハ日は	¹² 2b-IV-2 樂於實踐			
				健康促進的生活			
				型態。			
				^{主心} 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。			
	第二篇健康照	1	1. 覺察自己牙齒	1a-IV-3 評估內在	Da-IV-1 衛生保健	1. 觀察:是否能正確說	【安全教育】
	護	_	健康情形。	與外在的行為對	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	出如何照護自己的牙	安 J1 理解安全教
	第二章健康從		2. 認識牙齒構造	健康造成的衝擊	管理策略。	齿。	育的意義。
	齒開始		及口腔健康問	與風	Da-IV-3 視力、ロ	2. 實作:是否能正確使	
			題。	險。	腔保健策略與相關	用潔牙工具。 3. 實作:是否能確實檢	
			3. 精熟潔牙方	2a-IV-2 自主思考	疾病。] 则自己的牙齒狀況。	
			法。	健康問題所造成		例日 日 日 日 日 八	
			4. 實踐照護牙齒	的威脅感與嚴重			
第 10 週			好習慣。	性。			
(11/3~11/7)			N 9 18	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 11 週	第二篇健康照	1	1. 認識皮膚構造		Da-IV-1 衛生保健	1. 觀察:是否能認真聆	【生命教育】

(11/10~11/1 4校慶運動 會)	護 第三章護膚保 衛戰	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。	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 執行促進健康及 減少健康風險的 行動。	習慣的實踐方式與管理策略。	聽。 2. 觀察:是否能正確說 出皮膚的構造。	生 J5 覺察生活中 的各種迷思,在生 活作息、健康、 健康、 () () () () () () () () () () () () ()
第 12 週 (11/17~11/2 1)	護 第三章護膚保 衛戰	 1.認識皮膚構造及常見皮膚膚問題。 2.熟練洗臉、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 健康 健康 為。 3a-IV-1 精熟地 作健康技能 4a-IV-3 持續 執行促進康 執行促進康 人 大 動。	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 :是否能認真。 2. 體不能 : 是否因 : 是否因 : 是否因 : 是否因 : 是否的 : 是否 : 是否 : 是不 : 是 : 是 : 是 : 是 : 是 : 是 : 是 : 是 : 是 : 是	【生命教育】 生 5 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
第 13 週 (11/24~11/2 8)	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。	1a-IV-3 評估為 與康 與康 與康 自b-IV-4 提出 自主 第4a-IV-2 自 自題 4a-IV-2 自 對 對 數 集動 集動 集動 集動 集出 其 其 其 其 其 其 其 其 其 其 其 其 其	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:是否能判斷健 康習慣。 3. 觀察:是否能正確說 出耳朵的構造。	【生命教育】 生 J 5

	<u> </u>			並反省修			
				正人自己			
第 14 週 (12/1~12/5 第二次定期 考)	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。	Ta-IV-3 評估為評估為傳 與康與康 的-IV-4 提的 自由 第一 1V-2 是 自個行 數 第一 1V-2 是 自個行 數 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
第 15 週 (12/8~12/12)	第三篇 快樂青年行 第一章 蛇變的	1	1. 自建康 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Ta-IV-3 中	Db-IV-1 生殖器官的構造、企业的構造。 的構造學生理。 Db-IV-2 青春期身 心變健康的 動學健康的 動學, 動學, 動學, 動學, 動學, 動學, 動學, 動學,	春期身體的改變。	【生分育】 全命教育 是一个, 生命教育 是一个, 生命, 生。 生。 生。 生。 生。 生。 生。 生。 生。 生。

				正,持續表現健		
				康技能。		
第 16 週 (12/15~12/1 9)	第一章	1	1. 期 2. 健動 3. 期活 1. 期 2. 健動 3. 期 活 2. 健動 4. 健助 4	1a-IV-3 中国 1b-IV-2 中国	Db-IV-1 生殖 生殖 生殖 性 是保健。 Db-IV-2 青春 適 的 大 生 明 的 大 的 大 的 大 的 大 的 大 的 大 的 大 的 大 的	【生人括性命往能的 育】整,、相似的色理真的色理真的色理真真的。 《明明》的色理真的, 《明明》的色理真的, 《明明》的色理真的, 《明明》的色理真的, 《明明》的色理真的, 《明明》的色理真的, 《明明》, 《明言》, 《明明》, 《明明》, 《明明》, 《明明》, 《明明》, 《明明》, 《明明》, 《明明》, 《明明》, 《明明》, 《明明》, 《明明》, 《明明》, 《明明》, 《明明》, 《明明》, 《明明》, 《明明》,《明明》,
第 17 週 (12/22~12/2 6)	第三篇快樂青春行 第一章蛻變的	1	1. 自主康問是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1a-IV-3 評估內 評估為 與康 健康 自 IV-4 提的 自主 自主 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	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。	【生命教育】 生 J2 探個與 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學

	Г			01 III 0 22 11 25 25			1
				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。			
	第三篇快樂青	1	1. 自主思考自己	2a-IV-2 自主思考	Db-IV-2 青春期身	1. 觀察:是否能認真聆	【生命教育】
	春行		的特質、自我概	健康問題所造成	心變化的調適與性	聽。	生 J2 探討完整的
	第二章打造獨		念。	的威脅感與嚴重		2. 實作:是否能認真填	人的各個面向,包
	一無二的我		2. 運用正向思維	性。	略。	寫活動中的問題。	括身體與心理、理
			充分地肯定自	2b-IV-1 堅守健康	- Fa-IV-1 自我認同		性與感性、自由與
			我。	的生活規範、態	與自我實現。		命定、境遇與嚮
			3. 樂於自我實現	度與價值觀。			往,理解人的主體
			的生活型態。	2b-IV-2 樂於實踐			能動性,培養適切
				健康促進的生活			的自我觀。
第 18 週				型態。			
(12/29~1/2)				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			
				不同的生活情境			
				進行調適並修			
				正,持續表現健			
				康技能。			
	第三篇快樂青	1	1. 自主思考自己	[□]	 Db-IV-2 青春期身	1. 觀察:是否能認真聆	【生命教育】
	界一冊	1	的特質、自我概	健康問題所造成	心變化的調適與性	1. 既然·及古肥心具印 聽。	生 J2 探討完整的
第 19 週	第二章打造獨		的行員、日我做	他	衝動健康因應的策	^{轭。} 2. 實作:是否能認真參	人的各個面向,包
$(1/5 \sim 1/9)$	一無二的我		②。 2. 運用正向思維	的 威 育 恩 齊 厳 里 性。	四期 健康 四應 的 束 略。	4. 貝作·及否此祕具多 與活動。	括身體與心理、理
	-		•	••	_	兴 伯期 °	性與感性、自由與
			充分地肯定自	2b-IV-1 堅守健康	Fa-IV-1 自我認同		上入巡上 日山六

	\$5 \$5 11. 166 +		我。3. 樂於自我實現的生活型態。	的度 2b-IV-2 建型 2b-IV-3 建型 2b-IV-3 建 2b-IV-3 建 2b-IV-3 建 2b-IV-2 生	與自我實現。		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 20 週 (1/12~1/16 第三次定期 考)	第三篇 特 第三篇 特 第三篇 打 發 物 物 物 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	1	1. 思辨性別。 2 熟悉打破性別刻 板印象的技能。 3 公開表明的 4 人性別 場。	3a-IV-2 因為 因為 因為 因為 因為 因為 因 是 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	Db-IV-3 多元的性别特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	觀察是否能認真聆聽。	【性重性同性的性校别偏性板感備的性的促射 J2 附上 J1 以刻見 J1 性達他力 2 別 機場印歧去別與人。省權等教 4 領性 體。庭基產。性見 通等 與關 度 大

							互動。
第 21 週 (1/19~1/20 休業式)	第三篇 第一章 第一章 第三年 第三年 第三年 第三年 第三年 第三年 第三年 第三年 第二年 第二年 第二年 第二年 第二年 第二年 第二年 第二年 第二年 第二	1	1.體各2.的求題3.健省4.含社且相5.理各理、層因健解。自康修能身會三影理、層解心面解心面應康決 我的正了體三大響解心面整理健活求健 督動 健心層面 繁社康察社。情,康 促並 康理面會 生會。身會 境尋問 進反 包與,互	3a-IV-2 内侧侧侧侧侧侧侧侧侧侧侧侧侧侧侧侧侧侧侧侧侧侧侧侧侧侧侧侧侧侧侧侧侧侧侧侧	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。	工性重性同性的性校別偏性板感備的性的促五物性11他別。 J2性J、刻見J11性達他力2別平納的質 清思視場印歧去別與人。 省權等教負傾性 體。庭基產。性見通等 與關良好, 愈 、於生 別的, 互 他係好與 身、認 象 學性的 刻情具動 人,的

- ◎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。
- ◎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。

臺南市立金城國民中學 114 學年度第 2 學期 七年級健康與體育(健康教育)領域學習課程(調整)計畫(□普通班/■體育班)

		,	<u> </u>	- 1 126 1/C/K	八八	10000	<u> </u>		7 1		(□) □ 应 月 ()	- /
教材版本	·····································	林版	實施. (班級/		セ		教學節數	每週(〔1〕節,本	學期共	(21)節	
課程目標	健康教育 學習成癮物質 源。	的內容與	與危害,並練習拒絕,	支巧,認識	傳染病與予	頁防方法 ·	。了解用藥安	全、藥物	刀選購;該	忍識全民	健保,並珍惜	昔醫療資
該學習階段 領域核心素養	健體-J-A1 具 棄。 健體-J-A2 具 健體-J-B1 備 健體-J-B2 具 健體-J-B3 具 健體-J-C1 具	備備情備備備理善意善審生	與健康的知能與態度 豐育與健康情境與 豐育與健康的資源同 豐育與健康的與健康 豐育與健康的與 豐育與健康 豐育與健康 豐育與 豐育與 豐育與 豐育與 豐育與 豐 豐 豐 賣 豐 賣 豐 賣 與 是	党以迎支運道 , が擬與、動徳並 を を を と が の で 人 資 與 思 を た と う り の の の と の き の と の と の と の た と た た に た た に た た た た た た た た た た た た	立思考與3至果健計至 互動保健計 或 以 上 至 選 學 上 年 實 選 能 力 2	分畫 里曾的及康析,解進學質境活的有體學質境活中。 如效育習與意中	E,進而運用 執行並發揮主 與保健的基本 付素養式 長現方立主動參	適動概覺增與的習,思生益的習,思生益	略創用人中體 的 一體 一體	里變常 支富,解此活資與懷於活資與懷	體育與健康的。 。 、媒體的互動 感體驗。	問題。
教學期程	單元與活動名 稱	節數	學習目標	學習	<u> </u>	重點 學習	国內容		泙量方式 表現任務)		融入議 實質內	-
第 1 週	第一篇致命的 吸引力 第一章拒菸 最行	1	1. 菸成。 讓酒。 學生檳榔 學生核 數學生 整 整 整 整 整 整 整 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 。 。 。 。	1a在對擊2a考成重3b同善能題4b-V-外康風V-康威。V-生各解 V-康康 V-生各解 V-康康 A-1 是	的成。自題感 因情生健 公行的 主所與 應境活康 開為衝 思造嚴 不,技問 進	檳與個庭Bb物自Bb、 實性心會4 IV-的控上的	()的面絕。拒主範康影對技 絕行、與響成巧 成動戒家。癮與 癮與治	發表	觀問察答		【生的活進閒等思道 \$\frac{\pmu}{\pmu}\$\text{\mathbb{e}}\mat	E,康動我行 活在促、關價 中生 休係值

	Г			·			1
				現對他人促進健 康的信念或行為 的影響力。			
第 2 週	第一篇致命的 男子 最行	1	1. 菸成。 2. 菸健與 整性 認鄉的 2. 菸健與嚴重 性質 與 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數	Ta-IV-3 在對擊2a-I使的性-I的用,。-I使對的影V-9 康風V-康威。V-生各解 V-康他信響的成。自題感 因情生健 公導促或。內為衝 思造嚴 不,技問 進展健為,進行的 主所與 應境活康 開,進行或。	Bb-IV-3 藥性心會 於物,健的面絕。 於物,健的面絕。 於物,健的面絕。 於的以康影對技 題子IV-5 自規 題 的 以 是 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	觀問發	【家庭教育議題】 家 J3 了解人際交 往、親密關係的發 展 ,以及溝通與衝 突處理。
第 3 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、 寶酒。 2. 讓酒、 之. 讓酒、 之. 養學生 也 養」, 養」, 養」, 養」, 養」, 養」, 養」, 養」,	1a-IV-3 4b-IV-3 4b-IV-3 4b-IV-4 4b-IV-3 4b-IV	Bb-IV-3 有與個庭Bb-IV-4 於物,健的面絕。拒主 於的以康影對技 的以康影對技 的以康影對技 的與樂響成巧 成及與響成巧 成動, 是 的面絕。 是 是 的 是 是 的 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	觀問發	【家庭教育議題】 家 J3 了解人際交 往、親密關係的發 展,以及溝通與衝 突處理。

	Г							
第 4 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 於成分。 2. 讓潛、檳榔的 之. 讓學生思考 於一次。 於一次。 於一次。 於一次。 於一次。 於一次。 於一次。 於一次。 於一次。 於一次。 於一次。 於一次。 於一次。 之. 讓學生思考 於一次。 於一之。 於一。 於一。 於一。 於一。 於一。 於一。 於一。 於一	現對他信之。 相一IV-3 相一IV-3 在對擊人 在對擊康風是 是與康風是 是與中國 是與中國 是與中國 是與中國 是與中國 是與中國 是與中國 是與中國 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	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、社會的影響。	討論	觀察問答	【生命教育議題】 生 J5 覺察生活在生 的各種迷思,在生 活作息、健康、 健康、 () () () () () () () () () () () () ()
	第一篇致命的	1	1. 譲 學 生 認 識	1a-IV-3 評估內	Db IV 9 兹、海、		始 宏	思辨,尋求解決之 道。 【生命教育議題】
第5週 (3/9~3/13)	吸引力 第二章酒、檳 榔的世界	1	菸、酒、檳榔的 。 2. 蒙學生思考 菸、酒、檳榔對 。 於、遭人 。 於、 。 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 的 的 的 的	在與外在 對健康 全a-IV-2 考健 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	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、社會的影響。		觀察答論	生的活進閒等思道【環害子 學迷、食、上尋 教 了 察思健運人進求 育解 等 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大
第6週 (3/16~3/20)	第一篇致命的 吸引力 第三章無毒人	1	1.癮心的2.毒範3.辨品立襲勢、擊學相擊異相。讓偽並場了生會響關法。讓偽並場了生會響關法。能新拒了生會響關法。能新拒與與人間,與人間,與人間,與人間,與人間,與人間,與人間,以及人間,以及人間,以及人間,以及人間,以及人間,以及人間,以及人間,以及	1a-IV-3 在里健與 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Bb-IV-3 精網 機成人 整性 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數	問答	觀察	【法治教育議題】 法 J9 進行學生權 利與校園法律之初 探。

		4. 讓學生協助有 毒癮的同學或家 人尋求戒毒資 源。	3b-IV-4 因應是 B-IV-4 因應 B-IV-4 因應 B-IV-5 因 B-IV-3 是 B-IV-3 是	支持性規範、戒治資源的運用。		
第7週 (3/23~3/27 第一次定期 考)	第一篇致命的 1	應心的2.毒範3.辨品立4.毒人源對社影關法 能新拒 助或資生會響關法 能新拒 助或資理健。注律 夠興毒 有家	Ta-IV-外康風V-房域。V-的」V-4 各解 V-角性與U-B域。V-的」V-生各解 V-康他信響的成。自題感 熟決能因情生健 公導促或。好的成。自題感 熟決能因情生健 公導促或。好為衝 思造嚴 大與 不,技問 進展健為內為衝 思造嚴 大與 不,技問 進展健為	Bb-IV-3 藥性心會 整性心會 整性心會 整性心會 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力	觀察問答	【生命教育議題】 生命教察生, 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是
第 8 週 (3/30~4/3)	第一篇致命的 吸引力 第三章無毒人 生	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	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	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、社會的影響。	問答	【家庭教育議題】 家 J3 了解人際交 往、親密關係的發 展,以及溝通與衝 突處理。

		毒範 3.辨品立場讓 學裝堅。 學的定 生的定 生的定 生的定 生的定 生的定 生的定 多興毒 有家 3.辨品立名. 等。 第一人源 3.辨品立名. 第一人源 3.辨品立名. 3. 源品, 4. 源。	成重3b-IV-3 同善能題 行現康的的性 IV-3 「技4活種決 3 個人念別與 悉策。應境活康 開,進行處數 悉策。應境活康 開,進行處 大與 不,技問 進展健為 嚴 大與 不,技問 進展健為	Bb-IV-4 面對成應 物質的拒絕。 Bb-IV-5 拒絕成應 的自我學的自主行動 的自主行動 對性規範 資源的運用。		
第 9 週 (4/6~4/10)	第二篇防疫總動員章新興傳染病	1. 讓學生明何 梁上明何 學是如何 名. 讓學生了解常 見傳發 見傳聲 見中 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人		Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染 病與慢性病的防治 策略。	觀察發表問答	【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 理性溝通的素養。

			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			
	the tree is a life	1 12 12 1 20 1 12	與立場。		ولم ماد	
第 10 週 (4/13~4/17)	第動第二篇	1.杂生。 () () () () () () () () () () () () ()	1a人影1a在對擊2a廉際2b踐活3a同行持能4督進並4b公促與-IV-群因-V,康風-I製況V-康態V-生適表 V-增康省V-表健場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, 並對點個的 內為衝 健國。實生 不進,技 監促, 並對點	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治	觀察表	【生命教育議題】 生 J1 與 持 要 要 與 與 提 與 持 通 的 数 者 性 其 通 的 数 者 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。
第 11 週 (4/20~4/24)	第二篇防疫總 1 動員 第一章新興傳 染病	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	日a-IV-2 分析個 人與群體健康的 影響因素。 1a-IV-3 評估內 在與外在的行為 對健康造成的衝	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染 病與慢性病的防治 策略。	觀察 發表 問答	【品德教育議題】 品 J3 關懷生活環 境與自然生態永續 發展。

			的威脅感與嚴重性。	擊 2a 康際2b 踐活 3a 同行持能 4a 督進並 4b 公 促 與與 V-1 議現 V-1 健型 I 的調續。 I、健反 I 開 進 立風 V-1 大康態 V-生 通表 V-增康省 V-表 健 場 大趣樂進 因情修健 自個行正主 個 的 注、勢於的 應境正康 我人動。動人 觀健國。實生 不進,技 監促, 並對 點健國。實生 不進,技 監促, 並對 點				
第 12 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 樂是如何 生。 生。 是學生了解常 是。 是傳染病對健康 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。	問答	觀察發表	【閱讀素養議題】 閱 J2 發展跨文本 的比對、分析、深 究的能力,以判讀 文本知識的正確 性。
第 13 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 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。	問答	觀察發表	【閱讀素養議題】 閱 J2 發展跨文本 的比對、分析、深 究的能力,以判讀 文本知識的正確 性。
第 14 週 (5/11~5/15	第二篇防疫總 動員	1	1. 讓學生明白傳染 病 是 如 何 發	1a-IV-3 評估內 在與外在的行為	Fb-IV-4 新興傳染 病與慢性病的防治		觀察 發表	【閱讀素養議題】 閱 J2 發展跨文本

第二次定期考)	第二章常見傳 染病放大鏡 (第二次段 考)	生。 2. 讓學生了解常 見傳染病對健康 的威脅感與嚴重 性。	對健康造成的衝 擊與風險。	策略。	問答	的比對、分析、深 究的能力,以判讀 文本知識的正確 性。
第 15 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 見用。 課藥 學生 了 題 是 。 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題	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 策略。 Bb-IV-2 家庭贈 係、文化、達 實告等課 選購資訊。	實作	【生命教育議題】 生 J5 覺察生活在 是 B B B B B B B B B B B B B B B B B B B
第 16 週 (5/25~5/29)	第三篇醫療新 世代 第一章用藥安 全	1 1. 讓學生 學樂 學學 子 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1a-IV-4 理解是 健略範 3b-IV-3 对技术 理的與 熟策 到由-IV-1的能, 是 1V-1的, 是 1V-1的 1v	Bb-IV-1 正確購買 與使用藥品的 第Bb-IV-2 家庭 會 等等傳 等等傳 選購資訊。	實作	【生命教育議題】 生 J5 覺察生活
第 17 週 (6/1~6/5)	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濟。 2. 讓學生了解正確的用藥行動。 3. 讓學生熟悉藥	略、資源與規	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	實作	【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

		品廣告訊息的識	4a-IV-1 運用適	選購資訊。		等課題上進行價值
				送牌貝矶°		
		讀與批判技能。	切的健康資訊、			思辨,尋求解決之
			產品與服務,擬			道。
			定健康行動策			
			略。			
第 18 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 康的生活規觀 態度與價值期 4a-IV-1 運用 切的健康資訊、 產品與服務 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。	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 19 週 (6/15~6/19)	第三篇醫療新 世代 第二章我愛健 保	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 康的生活值與 4a-IV-1 切的 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。	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。
第 20 週 (6/2~6/26 第三次定期 考)	第三篇醫療新 世代 第二章我愛健 保(第三次段 考)/休業式	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 康的生活規觀 態度與價值期 。 4a-IV-1 運用 切的健康資訊, 產品與服務 定健康行動 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	Fb-IV-5 全民健保 與醫療制度、醫療 服務與資源。	觀察作問答論	【品德教育議題】 品 J6 關懷弱勢的 意涵、策略,及其 實踐與反思。
第 21 週 (6/29~6/30 休業式)						

[◎]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。
- ◎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。

點與需求適時調整規劃。