

普台高級中學附設國中部 **107 學年度七年級**
『**健康與體育**學習領域—**健康教育**』課程計畫

一、七年級第一學期之學習目標

- (一) 了解健康對於人的重要性，進而認識人生各階段中身體上不同的發展。
- (二) 介紹身體的結構與系統，並了解青春期階段所會遇到的成長問題。
- (三) 藉由對自我的探索，學習了解、接納、肯定自我，進而實現自我。
- (四) 了解六大類食物及其特性，並學習利用每日飲食指南中的飲食建議，評估自己的飲食狀況。
- (五) 認識食物所含的營養素及青春期的營養需求，並了解營養素對健康的關係。
- (六) 認識特殊時期的飲食需求，並澈底以「均衡飲食」為目的來落實屬於自己的健康飲食計畫。
- (七) 了解家庭事故發生的原因及預防事故發生。
- (八) 認識校園中危險的地方，並學習自我保護。
- (九) 了解急救的意義及基本處理方式。

二、七年級第一學期之各單元內涵分析

週次	實施時間	能力指標	單元活動名稱	單元學習目標	配合六大議題指標	節數	評量方式或備註
一	8/30~9/1	開學準備					
二	9/2~9/8	1-3-2	1-1 全人的健康	1. 透過「世界衛生組織」對健康的定義，使學生了解真正的健康必須兼顧身體、心理、社會三方面健康。 2. 蒐集自己的生長資料，認識人身體構造與系統的運作，了解自己身體、心理、心靈以及社會關係的健康。	性別平等教育	1	1. 問答 2. 觀察 3. 實作
三	9/9~9/15	1-3-2	1-1 全人的健康	蒐集自己的生長資料，認識人身體構造與系統的運作，了解自己身體、心理、心靈以及社會關係的健康。	性別平等教育	1	1. 問答 2. 觀察 3. 實作
四	9/16~9/22	1-3-2	1-1 全人的健康	1. 透過「生命中的價值」活動，刺激學生思索人生的價值與目標，進而了解健康的重要。 2. 檢視自己的生活習慣，努力經營自己的健康。	性別平等教育	1	1. 觀察 2. 實作
五	9/23~9/29	1-3-2	1-2 青春期的健康	藉由「自己的成長紀錄」活動了解青春期生理、心理、社會的變化，進而關心自己青春期的健康。	性別平等教育	1	1. 問答 2. 觀察
六	9/30~10/6	1-3-2	1-2 青春期的健康	1. 介紹男女性的生殖器官構造以及各部位的功能。 2. 講解青春期男女生的生理衛生應如何妥善的處理。	性別平等教育	1	1. 問答 2. 觀察
七	10/7~10/13	1-3-2	1-2 青春期的健康	藉由各種迷思的修正，使學生了解經痛、夢遺、自慰等現象的成因與處置的正確態度與方法。	性別平等教育	1	1. 問答 2. 觀察
八	10/14~10/20	1-3-2 1-3-3 6-3-1 6-3-5	1-3 健康獨特的你	透過「舞台劇」活動讓學生了解自己對性別角色的刻板印象，並經由角色扮演的狀況刺激學生思考：「性別角色的迷思」，「如何跳脫性別框架」，培養自己剛柔並濟的能力，尊重自己也尊重別人。	生涯發展教育 性別平等教育 家政教育	1	1. 問答 2. 觀察
九	10/21~10/27	1-3-2 1-3-3 6-3-1 6-3-5	1-3 健康獨特的你	協助學生經由認識自我、了解自我、接納自我來訂做一個我。藉由「開拓全心的自我」活動鼓勵學生開發潛能、超越自我。	生涯發展教育 性別平等教育 家政教育	1	1. 問答 2. 觀察

週次	實施時間	能力指標	單元活動名稱	單元學習目標	配合六大議題指標	節數	評量方式或備註
十	10/28~11/3	2-3-1	2-1 均衡飲食	藉由新版飲食指南，讓學生認識六大類食物，了解如何吃出健康的均衡飲食，隨時檢視並改善自己的飲食習慣。善加利用網路資源了解每日飲食是否符合飲食指南的份數。	生涯發展教育 家政教育	1	1. 問答 2. 觀察
十一	11/4~11/10	2-3-1	2-2 營養素與健康	認識六大類營養素功用及食物來源。	家政教育	1	1. 觀察 2. 發表
十二	11/11~11/17	2-3-1	2-2 營養素與健康	了解如何攝取適量營養素，明白國人對營養素攝取的情形，以及攝取不足所產生的缺乏症。	家政教育	1	1. 觀察 2. 發表
十三	11/18~11/24	2-3-1	2-2 營養素與健康	隨時檢視並改善自己的飲食習慣。	家政教育	1	1. 觀察 2. 發表
十四	11/25~12/1	2-3-1 7-3-2	2-3 吃對了就健康	說明選擇食物的注意事項和青春期的飲食需求，以利學生的成長發育。	生涯發展教育 家政教育	1	1. 問答 2. 觀察
十五	12/2~12/8	2-3-1 7-3-2	2-3 吃對了就健康	透過「我的健康飲食計畫」步驟，學習訂定全自己的飲食計畫，讓自己能擁有健康的飲食內容。	生涯發展教育 家政教育	1	1. 問答 2. 觀察 3. 實作
十六	12/9~12/15	5-3-1 5-3-2	3-1 居家環境安全	1. 了解居家環境安全的重要，隨時檢視並提升自己居家環境安全。 2. 平時建立安全習慣，學會防範家庭事故發生的技能。	人權教育	1	1. 問答 2. 觀察 3. 實作
十七	12/16~12/22	5-3-1 5-3-2 5-3-5 7-3-5	3-2 校園環境安全	利用校園勘查認識校園安全問題，教導學生學習關心與維護校園安全的方法。	人權教育 家政教育 環境教育	1	1. 實作 2. 問答 3. 觀察
十八	12/23~12/29	5-3-1 5-3-2 5-3-5 7-3-5	3-2 校園環境安全	1. 進行「飲水設備的使用」活動，指導學生正確使用飲水機。提醒學生進行運動時需要注意「運動設備」及「運動環境」，以免造成不必要的傷害。 2. 指導學生進行校園安全預防規劃。	人權教育 家政教育 環境教育	1	1. 實作 2. 問答 3. 觀察
十九	12/30~1/5	5-3-3 5-3-5	3-3 急救尖兵	了解事故傷害處理原則。	人權教育	1	1. 問答 2. 實作 3. 觀察
二十	1/6~1/12	5-3-3 5-3-5	3-3 急救尖兵	學習正確燒燙傷與創傷運動扭傷的處理技巧。平時自我練習熟練急救技術。	人權教育	1	1. 問答 2. 實作 3. 觀察
二十一	1/13~1/19	5-3-3 5-3-5	3-3 急救尖兵	學習正確燒燙傷與創傷運動扭傷的處理技巧。平時自我練習熟練急救技術。	人權教育	1	1. 問答 2. 實作 3. 觀察

三、七年級第二學期之學習目標

(一)	認識青少年常見的生長發育問題，培養健康的生活習慣，學習健康快樂度過青春期。
(二)	了解視覺和聽覺器官與功能，並學習如何保健視覺和聽覺器官。
(三)	了解牙齒和消化器官與功能，並學習如何保健牙齒及消化器官。
(四)	認識青少年常見的生理健康問題，培養好的健康生活習慣，了解青少年心理變化，學習健康快樂度過青春期。
(五)	了解壓力並學會面對壓力和抒解壓力。
(六)	了解食物所提供的熱量，以及身體活動所消耗能量兩者間的關係。
(七)	了解食品的廣告與外食時，應如何正確的選擇食物。
(八)	學習如何分辨食品廣告的真偽，以及認識網路消費的權益，並能選擇合法、安全、有效及經濟的健康產品和服務，以保障自己的權益。

四、七年級第二學期之各單元內涵分析

週次	實施時間	能力指標	單元活動名稱	單元學習目標	配合六大議題指標	節數	評量方式或備註
一	2/11~2/16	1-3-1 1-3-2	1-1 青春生活	了解自己生長發育情形，明白影響生長發育的因素，學習促進生長的方法。	性別平等教育	1	1. 問答 2. 實作
二	2/17~2/23	1-3-1 1-3-2	1-1 青春生活	了解自己生長發育情形，明白影響生長發育的因素，學習促進生長的方法。	性別平等教育	1	1. 問答 2. 實作
三	2/24~3/2	1-3-1 1-3-2	1-1 青春生活	了解皮膚的功用，如何維護皮膚健康，尤其惱人的青春痘與頭皮屑的處理，並學習選擇適合自己的潔膚產品。	性別平等教育	1	1. 觀察 2. 實作
四	3/3~3/9	1-3-2	1-2 眼睛與耳朵的保健	認識眼睛構造，明白視力產生原理，檢討自己生活習慣，學習眼睛的照護方法及眼睛常見問題的處理。	性別平等教育	1	1. 觀察 2. 發表 3. 實作
五	3/10~3/16	1-3-2	1-2 眼睛與耳朵的保健	認識眼睛構造，明白視力產生原理，檢討自己生活習慣，學習眼睛的照護方法及眼睛常見問題的處理。	性別平等教育	1	1. 觀察 2. 發表 3. 實作
六	3/17~3/23	1-3-2	1-2 眼睛與耳朵的保健	認識耳朵構造，明白聽力產生原理，檢討自己生活習慣，學習耳朵的照護方法及聽力問題的處理。	性別平等教育	1	1. 觀察 2. 問答 3. 實作
七	3/24~3/30	1-3-2	1-3 牙齒與消化器官的保健	認識牙齒的構造，了解傷害牙齒原因，檢討自己口腔衛生習慣，學習如何照護牙齒的健康，及牙齒咬合問題處理。	性別平等教育	1	1. 觀察
八	3/31~4/6	1-3-2	1-3 牙齒與消化器官的保健	認識牙齒的構造，了解傷害牙齒原因，檢討自己口腔衛生習慣，學習如何照護牙齒的健康，及牙齒咬合問題處理。	性別平等教育	1	1. 觀察 2. 實作
九	4/7~4/13	1-3-2	1-3 牙齒與消化器官的保健	認識消化器官，學習消化器官的照護方法及常見問題的處理。	性別平等教育	1	1. 問答 2. 實作
十	4/14~4/20	1-3-3 6-3-1 6-3-3	2-1 青春心事	1. 透過「我倆到底算不算是一對戀人」活動釐清愛情的觀念。 2. 指導學生如何結交喜歡的朋友並注意交往原則，如尊重隱私個人安全等。	性別平等教育 家政教育	1	1. 問答 2. 觀察
十一	4/21~4/27	1-3-3 6-3-1 6-3-3	2-1 青春心事	學習如何與家人溝通、與朋友相處，對於不合理請求懂得說不的技巧。	性別平等教育 家政教育	1	觀察
十二	4/28~5/4	1-3-3 6-3-1 6-3-3	2-1 青春心事	學習自我肯定自我實現，擁有快樂青春生活。	性別平等教育 家政教育	1	觀察

週次	實施時間	能力指標	單元活動名稱	單元學習目標	配合六大議題指標	節數	評量方式或備註
十三	5/5~5/11	6-3-3 6-3-4	2-2 情緒與壓力調適	1. 引導學生了解為何會產生多種情緒反應，說明情緒產生原因。 2. 學習做自己情緒的主人。	生涯發展教育 性別平等教育 家政教育	1	1. 實作 2. 觀察
十四	5/12~5/18	6-3-3 6-3-4	2-2 情緒與壓力調適	認識自己壓力來源，了解壓力的形式，學習處理自己的壓力。	生涯發展教育 性別平等教育 家政教育	1	1. 實作 2. 問答
十五	5/19~5/25	6-3-3 6-3-4	2-2 情緒與壓力調適	學習調適壓力的方法，並利用正向壓力成為進步的助力。	生涯發展教育 性別平等教育 家政教育	1	1. 自評 2. 觀察
十六	5/26~6/1	2-3-1 2-3-2	3-1 活動與熱量	了解熱量消耗受哪些因素影響。	家政教育	1	1. 觀察 2. 問答
十七	6/2~6/8	2-3-1 2-3-3	3-2 正確選擇外食	1. 了解自己選擇食物的理由，評斷各類外食優缺點，學習做健康的消費決定。 2. 學習健康外食的新概念，並懂得在生活中運用健康的選擇技巧。	家政教育 環境教育	1	1. 實作 2. 觀察
十八	6/9~6/15	2-3-3 2-3-4 7-3-2	3-3 健康消費新知	透過「合作社偵查」活動，學習做健康的消費決定，正確選擇包裝食品，學習消費環境評估。	生涯發展教育 家政教育 環境教育	1	1. 問答 2. 觀察 3. 自評
十九	6/16~6/22	2-3-3 2-3-4 7-3-2	3-3 健康消費新知	透過「廣告現形記」活動，培養學生辨識不實廣告的能力，並教導學生如何做個理性的消費者及如何解決消費糾紛的方法，成為消費高手。	生涯發展教育 家政教育 環境教育	1	1. 問答 2. 觀察 3. 自評
二十	6/23~6/29	2-3-3 2-3-4 7-3-2	3-3 健康消費新知	透過「廣告現形記」活動，培養學生辨識不實廣告的能力，並教導學生如何做個理性的消費者及如何解決消費糾紛的方法，成為消費高手。	生涯發展教育 家政教育 環境教育	1	1. 問答 2. 觀察 3. 自評