

臺北市木柵國民中學 108 學年度七年級健體領域(健康教育)課程計畫

編撰教師:許瀞文

領域/科目	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會(<input type="checkbox"/> 歷史 <input type="checkbox"/> 地理 <input type="checkbox"/> 公民與社會) <input type="checkbox"/> 自然科學(<input type="checkbox"/> 理化 <input type="checkbox"/> 生物 <input type="checkbox"/> 地球科學) <input type="checkbox"/> 藝術(<input type="checkbox"/> 音樂 <input type="checkbox"/> 視覺藝術 <input type="checkbox"/> 表演藝術) <input type="checkbox"/> 綜合活動(<input type="checkbox"/> 家政 <input type="checkbox"/> 童軍 <input type="checkbox"/> 輔導) <input type="checkbox"/> 科技(<input type="checkbox"/> 資訊科技 <input type="checkbox"/> 生活科技) <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育(<input checked="" type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 體育)
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書: <u>翰林</u> 版 <input type="checkbox"/> 自編教材(經課發會通過)
核心素養 或 課程目標	<p>核心素養</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>課程目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解全人的健康。 2. 理解身體內外部構造、系統和健康的關係。 3. 了解影響健康的因素，並學習培養良好的生活習慣。 4. 自主思考青春期的健康問題。 5. 提出青春期保健自主管理的行動策略。 6. 樂於實踐青春期健康促進的生活型態。 7. 思辨性別刻板印象的內涵。 8. 熟悉打破性別刻板印象的技能。 9. 公開表明尊重他人性別特質的立場。 10. 了解源頭管理的方法，學習食材選購、食前處理技巧。 11. 省思自己的飲食內容是否均衡、學習健康外食的技巧。 12. 了解食物中毒的原因及預防方法。 13. 認識眼睛的相關疾病並省思用眼習慣，能提出維護眼睛的策略。 14. 認識牙齒的相關疾病並省思潔牙習慣，願意實踐保持牙齒健康的方法。 15. 認識皮膚的相關問題並省思生活型態，願意實踐維持皮膚健康的方法。 16. 認識情緒與壓力及其處理方法。 17. 能認識有利與不利人際關係的特質，了解自我特質。 18. 能從特質中檢討與省思，藉以增進人際關係。

	<p>19. 學習溝通技巧。</p> <p>20. 了解正確用藥觀念並建立正確醫療觀。</p> <p>21. 認識全民健保相關事物上的權利與義務並體認全民健保永續經營的重要性。</p>
<p>學習 表現</p> <p>學習 重點</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>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。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p> <p>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。</p>
<p>學習 內容</p>	<p>Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。</p> <p>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p> <p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。</p> <p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。</p> <p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p>

			Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	
學習進度週次/ 節數			單元主題	單元內容
學 期	週 次	日期		
第 1 學 期	1	08/26- 08/30	第一篇 健康滿點	第一章 健康舒適角 全人健康概念建立與釐清
	2	09/02- 09/06	第一篇 健康滿點	第一章 健康舒適角 認識影響健康的因素，並自主思考運動、睡眠不足等造成的威脅感與嚴重性。
	3	09/09- 09/13	第一篇 健康滿點	第二章 健康靠自己 認識並反思不良姿勢對健康造成的衝擊與風險。
	4	09/16- 09/20	第一篇 健康滿點	第二章 健康靠自己 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。
	5	09/23- 09/27	第一篇 健康滿點	第三章 身體的奧妙 身體各系統、器官的構造與功能。
	6	09/30- 10/04	第一篇 健康滿點	第三章 身體的奧妙 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。
	7	10/07- 10/11	第二篇 快樂青春行	第一章 蛻變的你 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。
	8	10/14- 10/18	第二篇 快樂青春行	第一章 蛻變的你 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。
	9	10/21- 10/25	第二篇 快樂青春行	第一章 蛻變的你 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。
	10	10/28- 11/01	第二篇 快樂青春行	第二章 打造獨一無二的我 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。
	11	11/04- 11/08	第二篇 快樂青春行	第二章 打造獨一無二的我 青春期身心變化的調適與自我認同與自我實現。
	12	11/11- 11/15	第二篇 快樂青春行	第三章 打破性別刻板印象 多元性別特質的尊重態度。
	13	11/18- 11/22	第二篇 快樂青春行	第三章 打破性別刻板印象 多元的性別角色與不同性傾向的尊重態度。
	14	11/25- 11/29	第三篇 實在有健康	第一章 吃出健康 飲食的源頭管理。

	15	12/02- 12/06	第三篇 實在有健康	第一章 吃出健康 飲食的源頭管理。
	16	12/09- 12/13	第三篇 實在有健康	第一章 吃出健康 健康外食。
	17	12/16- 12/20	第三篇 實在有健康	第一章 吃出健康 健康外食。
	18	12/23- 12/27	第三篇 實在有健康	第一章 吃出健康 健康外食。
	19	12/30- 01/03	第三篇 實在有健康	第二章 食安中學堂 飲食安全評估方式與改善策略。
	20	01/06- 01/10	第三篇 實在有健康	第二章 食安中學堂 飲食安全評估方式與改善策略。
	21	01/13- 01/17	第三篇 實在有健康	第二章 食安中學堂 食物中毒預防處理方法。
	22	01/20	結業式	
第 2 學 期	1	02/10- 02/14	第一篇 健康護照	第一章 寵eye 百分百 視力保健策略與相關疾病的矯治。
	2	02/17- 02/21	第一篇 健康護照	第一章 寵eye 百分百 視力保健策略與相關疾病的矯治。
	3	02/24- 02/28	第一篇 健康護照	第一章 寵eye 百分百 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。
	4	03/02- 03/06	第一篇 健康護照	第二章 好牙好健康 口腔保健策略與相關疾病的矯治。
	5	03/09- 03/13	第一篇 健康護照	第二章 好牙好健康 口腔保健策略與相關疾病的矯治。
	6	03/16- 03/20	第一篇 健康護照	第三章 皮膚保健 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。
	7	03/23- 03/27	第一篇 健康護照	第三章 皮膚保健 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。
	8	03/30- 04/03	第二篇 建立美好人際	第一章 與情緒壓力做朋友 情緒與壓力因應與調適的方案。
	9	04/06- 04/10	第二篇 建立美好人際	第一章 與情緒壓力做朋友 情緒與壓力因應與調適的方案。
	10	04/13- 04/17	第二篇 建立美好人際	第一章 與情緒壓力做朋友 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。
	11	04/20- 04/24	第二篇 建立美好人際	第二章 人際好關係 有利人際關係的因素。

	12	04/27- 05/01	第二篇 建立美好人際	第二章 人際好關係 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。
	13	05/04- 05/08	第二篇 建立美好人際	第三章 溝通好方法 有利人際關係的溝通技巧。
	14	05/11- 05/15	第二篇 建立美好人際	第三章 溝通好方法 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。
	15	05/18- 05/22	第三篇 醫療新世代	第一章 藥你健康 正確使用藥品的行動策略。
	16	05/25- 05/29	第三篇 醫療新世代	第一章 藥你健康 正確購買藥品的行動策略。
	17	06/01- 06/05	第三篇 醫療新世代	第一章 藥你健康 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。
	18	06/08- 06/12	第三篇 醫療新世代	第二章 全民健保 全民健保制度
	19	06/15- 06/19	第三篇 醫療新世代	第二章 全民健保 全民健保與醫療制度
	20	06/22- 06/26	第三篇 醫療新世代	第二章 全民健保 全民健保資源與醫療服務
	21	06/29- 06/30	第三篇 醫療新世代	第二章 全民健保 全民健保資源與醫療服務
議題融入	<p>【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。 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。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。</p> <p>【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p> <p>【性別平等教育】 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、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。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>			

	涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
評量方式	觀察、實作、口頭、學習單、紙筆測驗	
教學設施 設備需求	教學影片、教學簡報、學習單	
師資來源	校內師資	<input type="checkbox"/> 跨領域/科目協同教學
備註		