

(表 14) 學習領域課程計畫

新北市 永和 國民中小學 一〇七 學年度 七 年級 一 學期 健康與體育 領域健康科 課程計畫

設計者：白玉莊

一、本領域每週學習節數（三）節，銜接或補強節數（0）節，本學期共（63）節。本科占一節

二、本學期學習目標：（以條列式文字敘述）

（一）探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康水準。並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含義。

(二)了解青春期的身心需求，在生活中展現青春活力，並養成規律運動的習慣以促進健康。

(三)培養維護身體健康的均衡飲食觀念及態度。

(四)主動參與健康與體育活動，以促進自我肯定與實現。經由個人與團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。

(五)培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。

三、本學期課程內涵：

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第一週 8/30—8/31	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	1.探討健康的內涵與重要性，強調增進健康從關心自己的生長、發育開始，主動蒐集相關資訊。 2.由健康檢查隨時掌握自己生長發育狀況與健康情形。 3.引導學生覺察對自我身體的感受，體會身體成長的喜悅，以及認識身體內外構造。	1	康軒版教科書第一單元第一節健康人生開步走	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	
第二週 9/3—9/7	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	1.說明人體器官系統生理運作，展現各種生命現象，進而認識青春期的特別需要照顧的器官及其保健行動，學習保持良好生理健康與建立和諧社會生活的方式原則，喚醒學生對身、心、社會健康的重視。 2.探究影響健康重要因素，培養積極的健康促進態度，檢核自我健康生活型態。	1	康軒版教科書第一單元第一節健康人生開步走	1. 觀察 2. 紀錄 3. 檢核與紀錄	
第三週 9/10—9/14	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	1.運用問題解決的技能，擬定健康行動策略，改善生活型態以促進健康品質。 2.引導學生觀察同學生長發育的個別差異情況，探究生長發育影響因素，願意為人生健康而努力，實踐健康行動。	1	康軒版教科書第一單元第一節健康人生開步走	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	
第四週 9/17—9/21	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1.經由翔宇的健康檢查結果通知單來了解青少年常見的健康問題。 2.教師介紹眼睛的構造、成像過程及青少年常見的眼睛問題。	1	康軒版教科書第一單元第2節健康照護	1. 觀察 2. 課前準備 3. 實作及表現	

第五週 9/24－9/28	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1.說明眼睛保健的方法，以及進行護眼行動活動。 2.教師介紹牙齒的結構及說明青少年常見的口腔問題。 【視力保健一】 1.請學生分組討論視力若有障礙時，對我們生活會造成哪些影響？ 2.教師強調視力保健的重要性後，介紹視覺器官的構造和功能。	1	康軒版教科書第一單元第2節健康照護	1. 觀察 2. 課前準備 3. 實作及表現 4. 分組討論 5. 紀錄	
第六週 10/1－10/5	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1.教師說明視力保健及口腔保健的自我檢核。 【牙齒保健】 1.請學生發表要如何做好牙齒保健，教師再根據學生發表意見歸納以下重點：飲食要均衡、保持牙齒的清潔、定期檢查牙齒及應用氟化物。 2.教師指導學生操作貝氏刷牙法及如何使用牙線。	1	康軒版教科書第一單元第2節健康照護	1. 觀察 2. 課前準備 3. 實作及表現 4. 分組討論 5. 紀錄	
第七週 10/8－10/12	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1.了解青春期的特徵。 2.學習女性生殖系統相關知識。 3.說明經痛的產生原因及經期保健。 4.討論乳房保健方法。	1	康軒版教科書第一單元第3節我的青春檔案	1. 觀察 2. 實作及表現	

第八週 10/15－10/19	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1.學習男性生殖系統相關知識及夢遺問題。 2.討論自慰問題。 【私密的愛】 1.教師複習「勃起」、「射精」概念，澄清「自慰」是一種解決性衝動的正常行為。 2.利用以下問題，請學生思考： (1)只有男生才會自慰嗎？ (2)自慰會造成腎虧嗎？ (3)自慰會不會造成身體的傷害？ (4)自慰是罪惡的嗎？ 3.教師澄清：自慰是簡單的發洩性欲方法，對身體無礙，但是舒緩性欲的方法不只一種，可以從事淋浴、運動等，轉移注意力並發洩精力。 4.教師提醒學生，從事自慰行為時應注意其安全性與私密性(可舉新聞實例：女性使用手機自慰、男性使用水管自慰等，說明自慰不能只追求快感，忽略不當的方式可能帶來的危險)。	1	康軒版教科書第一單元第3節我的青春檔案	1. 觀察 2. 實作及表現	
第九週 10/22－10/26	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1.說明青春痘、晒傷與汗臭的相關知識及保健方法。	1	康軒版教科書第一單元第3節我的青春檔案	1. 觀察 2. 實作及表現	
第十週 10/29－11/2	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1.認識多元性別特質、性別角色，學習培養剛柔並濟的特質。 2.突破性別限制、澄清性別刻板印象與偏見，學習尊重、包容，建立和諧的性別互動關係。 3.引導學生思考面臨青春期的調適方法。	1	康軒版教科書第一單元第3節我的青春檔案	1. 觀察 2. 實作及表現	

第十一週 11/5－11/9	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	1.了解自我概念的意義。 2.討論青春期的心理與社會關係的變化。 快樂辯辯辯】 1.教師設計不同的情境，例如：假日運動、幫忙做家事、飆車、打電動等，青少年假日所從事的休閒活動。 2.以快問快答的方式，請學生辨別哪些是有益身心健康的快樂生活。 3.教師澄清說明，真正的快樂不同於追求新鮮刺激或滿足好奇虛榮的短暫快感，而是能增進身心健康、生活品質的快樂。	1	康軒版教科書第一單元第 4 節活出自我亮起來	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現 4. 分組討論 5. 問卷調查 6. 課前準備	11/9 第一次段考
第十二週 11/12－11/16	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	1.認識自我，建立合宜的自我概念。 2.選擇適切的方式題提升我概念。	1	康軒版教科書第一單元第 4 節活出自我亮起來	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現 4. 分組討論 5. 問卷調查 6. 課前準備	
第十三週 11/19－11/23	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	1.知道提升自我概念的三種方法。 2.激發自我潛能與自我實現。	1	康軒版教科書第一單元第 4 節活出自我亮起來	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現 4. 分組討論 5. 問卷調查 6. 課前準備	
第十四週 11/26－11/30	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	1.學習以正向的語言、想法及行動，建立積極的人生觀。 2.鼓勵學生藉由「自我實現計畫書」激發潛能，建立自信與追求成長。	1	康軒版教科書第一單元第 4 節活出自我亮起來	1. 觀察 2. 實作及表現	

第十五週 12/3－12/7	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1.說明熱量營養素的功能。 2.探討青春應注意的營養需求。	1	康軒版教科書 第2單元青春營養祕笈 第1節吃出營養與健康	1. 課前準備 2. 觀察 3. 紀錄	
第十六週 12/10－12/14	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1.介紹非熱量營養素的功能，探討青春應注意的營養需求。 2.檢視自我飲食習慣是否均衡。	1	康軒版教科書 第2單元青春營養祕笈 第1節吃出營養與健康	1. 課前準備 2. 觀察 3. 紀錄	
第十七週 12/17－12/21	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1.認識消化功能。 2.認識常見的消化系統疾病，學會正確的飲食習慣，以改善消化系統。	1	康軒版教科書 第2單元青春營養祕笈 第1節吃出營養與健康	1. 課前準備 2. 觀察 3. 紀錄	

第十八週 12/24－12/28	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1.認識消化功能。 2.認識常見的消化系統疾病，學會正確的飲食習慣，以改善消化系統。	1	康軒版教科書 第2單元青春營養祕笈 第1節吃出營養與健康	1. 課前準備 2. 觀察 3. 紀錄	
第十九週 12/31－1/4	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。	1.請學生回憶前一日三餐內容，討論青少年喜愛的飲食方式是否兼顧健康，以引起學習興趣。 2 介紹青少年的健康飲食指南。 3.以活動的方式協助學生了解簡易食物代換原則。	1	康軒版教科書 第2單元青春營養祕笈 第2節青春飲食指南	1. 課前準備 2. 觀察 3. 紀錄	
第二十週 1/7－1/11	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。	1.由小昀、小威、宣和與佳佳的對話，引入青少年選擇飲食常見的健康問題及調整方式。 2.明瞭健康飲食的特性，均衡、多樣、適度節制。	1	康軒版教科書 第2單元青春營養祕笈 第2節青春飲食指南	1. 課前準備 2. 觀察 3. 紀錄	
第二十一週 1/14－1/18	【第三次評量週】	【第三次評量週】				1/16、1/17 第三次段考

五、補充說明（例如：說明本學期未能規劃之課程銜接內容，提醒下學期課程規劃需注意事項……）