

(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 下 學期 健康與體育 領域課程計畫

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（三）節。本科占一節

二、本學期學習目標：（以條列式文字敘述）

- 1.了解成癮物質對人們心理、生理及社會造成的影響。
- 2.能有拒絕吸菸及拒吸二手菸的態度。
- 3.養成正確的用藥態度與習慣。
- 4.了解就醫需注意的事項，以維護醫療消費的權益與品質。
- 5.了解生活危機種類、發生原因及對人的傷害與影響。
- 6.培養維護人身安全及提高對環境危機判斷的能力，學習相關的技巧。
- 7.能將所學運用於實際的生活當中，養成注意安全的習慣。

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 2/11－2/15	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 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.以課本漫畫與教學影片介紹菸品歷史。 2.帶領學生了解青少年吸菸原因及心理因素。	1	康軒版教科書 第1單元為青春開一扇窗 第1章菸害現形記	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	
第二週 2/18－2/22	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 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.藉由畫臉活動，使學生了解吸菸對於人體外觀的影響。 2.認識菸的成分與危害，帶入菸對呼吸系統的影響 3.說明菸對人體全身健康的危害，以及吸菸會導致金錢花費增加與容貌的改變。	1	康軒版教科書 第1單元為青春開一扇窗 第1章菸害現形記	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	
第三週 2/25－3/1	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 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.探討吸引消費者購買的菸品廣告手法，說明健康團體的反擊行動。 2.講解菸害防制法相關規定與法律意義，並帶領學生勇敢拒絕二手菸。	1	康軒版教科書 第1單元為青春開一扇窗 第1章菸害現形記	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	

第四週 3/4－3/8	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	1.介紹檳榔歷史，並以健康電臺引導，說明檳榔與所產生的社會問題。 2.說明檳榔對人體的健康影響。	1	康軒版教科書 第 1 單元為青春開一扇窗 第 2 章克癮制勝	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	
第五週 3/11－3/15	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	1.說明檳榔產生的環保的問題。 2.與學生討論酒為什麼會對人體產生傷害。	1	康軒版教科書 第 1 單元為青春開一扇窗 第 2 章克癮制勝	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	
第六週 3/18－3/22	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	1.說明酒對人體的多種傷害，以及酒精在人體中的吸收與代謝情形。 2.討論酒駕問題，並請學生思考勸戒家人避免酒後駕車的具體行動。	1	康軒版教科書 第 1 單元為青春開一扇窗 第 2 章克癮制勝	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	
第七週 3/25－3/29	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬訂的行動方案與法規。 【第一次評量週】	1.知道面對成癮物質最好的方法就是拒絕對方。 2.分析需要拒絕的情境，了解拒絕過程須運用的溝通技巧。 3.介紹八種拒絕技巧並實際演練。 4.配合課本情境，請學生互相練習。	1	康軒版教科書 第 1 單元為青春開一扇窗 第 3 章健康行動全紀錄	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	
第八週 4/1－4/5	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬訂的行動方案與法規。	1.個人如何協助吸菸者戒菸計畫，並以美國青少年的拒菸行動例子，引導學生分組進行「健康行動計畫」發表會。 2.以陳先生戒酒與趙自強戒菸的故事，讓學生了解戒除成癮物質非難事。	1	康軒版教科書 第 1 單元為青春開一扇窗 第 3 章健康行動全紀錄	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	

第九週 4/8—4/12	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。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1.了解傳染病與非傳染病的差異。2.了解傳染病在臺灣的發展史，說明傳染病發生的三大要素與法定傳染病的意義。	1	康軒版教科書 第2單元醫療消費面面觀 第1章傳染病的世界	1.觀察 2.實作及表現	
第十週 4/15—4/19	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。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1.介紹登革熱、流行性感冒、病毒性肝炎、肺結核，教導學生學習預防傳染病的健康自我管理行動。	1	康軒版教科書 第2單元醫療消費面面觀 第1章傳染病的世界	1.觀察 2.實作及表現	
第十一週 4/22—4/26	7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1.教師說明健保開辦之初的時代背景。 2.了解醫療層級、家庭醫師、處方箋及醫藥分業等相關的健保制度，並連結至自己的生活經驗。	1	康軒版教科書 第2單元醫療消費面面觀 第2章醫療新紀元	1.觀察 2.實作及表現	
第十二週 4/29—5/3	7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1.了解目前全民健保的概況、困境及培養珍惜醫療資源的態度與行為。	1	康軒版教科書 第2單元醫療消費面面觀 第2章醫療新紀元	1.觀察 2.實作及表現	
第十三週 5/6—5/10	6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1.藉由課本人物的對話，引導學生進入正確用藥的主題。 2.認識藥物的分類及了解藥袋提供的資訊。	1	康軒版教科書 第2單元醫療消費面面觀 第3章醫藥世界	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄 4.實作及表現 5.分組討論	
第十四週 5/13—5/17	6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。 【第二次評量週】	1.透過臺灣本身的用藥型態來反省自己用藥情況，養成正確的用藥態度與習慣，並建立良好的態度與觀念。 2.學會辨別另類療法的優劣，並注意使用安全。	1	康軒版教科書 第2單元醫療消費面面觀 第3章醫藥世界	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄 4.實作及表現 5.分組討論	

第十五週 5/20—5/24	5-3-1 評估日常生活的安全性並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	1.請學生觀察平時最常活動的區域是否安全，並強調安全的環境是由生活於其中的人憶起建立；說明事故傷害的定義及發生原因。 2.介紹摔傷、一氧化碳中毒、用電安全。 3.了解火災發生的原因、對人們的影響及應該如何預防火災。請學生一同嘗試改善家庭環境，體驗改變所帶來的安全生活。 4.了解校園內易發生事故傷害的地點及原因。	1	康軒版教科書 第3單元永保安康新主張 第1章環境安全大體檢	1.觀察 2.問卷調查 3.實作及表現 4.分組討論	
第十六週 5/27—5/31	5-3-1 評估日常生活的安全性並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	1.說明青少年在交通應注意的事項。 2.進行校園的安全維護計畫討論。	1	康軒版教科書 第3單元永保安康新主張 第1章環境安全大體檢	1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論	
第十七週 6/3—6/7	5-3-1 評估日常生活的安全性並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	1.強調安全的生活，需要每個人共同提高安全意識，切勿因自己的疏失，造成他人的傷害。 2.了解安全全取決於人的態度。	1	康軒版教科書 第3單元永保安康新主張 第1章環境安全大體檢	1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論	
第十八週 6/10—6/14	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	1.了解危機發生的原因，學習如何「冷靜判斷」、「分析」身旁的情境是否安全。	1	康軒版教科書 第3單元永保安康新主張 第2章現代安全新策略	1.觀察 2.問卷調查 3.實作及表現 4.分組討論	
第十九週 6/17—6/21	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	1.知道解除危機的方法。 2.能運用身邊小東西來防身。	1	康軒版教科書 第3單元永保安康新主張 第2章現代安全新策略	1.觀察 2.問卷調查 3.實作及表現 4.分組討論	
第二十週 6/24—6/28	複習 【第三次評量週】	複習	1	康軒版教科書 複習全冊	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄 4.分組討論	

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……）