

新竹市立富禮國民中學113學年度第一學期 健體領域 健康教育 課程計畫

領域/ 科目	■健體領域-健康教育		
實施 年級	■七年級 第一學期		
教材 版本	■選用教材書： 翰林 版本	節數	每週 1 節，本學期共 22 節
對應 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-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。 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 目標	健康教育 了解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。		

新竹市立富禮國民中學113學年度第一學期 健體領域 健康教育 課程計畫

學習 進度週次	單元/主題	學習重點		評量方法	議題融入	跨領域/科 目協同教學
		學習表現	學習內容			
第 1-3 週	1-1 健康舒 適角	1a-IV-1 1a-IV-2 1b-IV-2 2a-IV-1 2b-IV-2 3b-IV-4 4a-IV-2	Da-IV-4 Fb-IV-1 Fb-IV-2	1. 問答： 是否認真 回應教師 的問題。 (50%) 1. 觀察： 是否認 真地參 與討論。 (20%) 3. 實作： 根據課文 提問寫下 自己的意 見與看 法。 (30%)	【生命教 育】 生 J2 生 J7	
第 4-7 週	1-2 身體的 奧妙	1a-IV-1 2b-IV-2 4a-IV-1 4a-IV-3 4b-IV-3	Da-IV-2 Da-IV-4	1. 問答： 是否能認 真回應教 師的問 題。(20 %) 2. 觀察： 是否認真 參與討 論。(20 %) 3. 實作 (60%) (1) 是 否能分 析自己 的健檢 報告並 改善自 己的生 活型態 、尋求 專業醫 療人員 協助。		

				<p>(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。</p> <p>(3)實作：是否能分析自己的一日生活的健康行為，並說出改善自身不健康行為的方式。</p>		
第 8 週 定期評量 週	2-1 籠 eye 百分百	1a-IV-3 2a-IV-2 3a-IV-2 3b-IV-4	Da-IV-1 Da-IV-3	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。(50%)</p> <p>2. 發表：是否能說出眼睛各部位的構造與作用。(50%)</p>		
第 9 週	2-1 籠 eye 百分百	1a-IV-3 2a-IV-2 3a-IV-2 3b-IV-4	Da-IV-1 Da-IV-3	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。(20%)</p> <p>2. 發表：是否能說出眼睛各部位的構造與作用。(30%)</p> <p>2. 觀察 (1) 是否</p>		

				<p>確實檢視自己的用眼習慣。(2) 是否能從自己的生活方式找出視力不良的原因，並寫下維持並減緩視力惡化做出的改變。(20%)</p> <p>4. 實作：是否確實檢核自己的護眼習慣。(30%)</p>		
第 10 週	2-2 健康從齒開始	<p>1a-IV-3</p> <p>2a-IV-2</p> <p>2b-IV-2</p> <p>3a-IV-1</p> <p>4a-IV-3</p>	<p>Da-IV-1</p> <p>Da-IV-3</p>	<p>2. 觀察：(1) 是否能正確說出齲齒的發生過程。(2) 觀察：是否能正確說出如何照護自己的牙齒。(50%)</p> <p>2. 實作：是否能正確使用潔牙工具。(50%)</p>		
第 11-12 週	2-3 護膚保衛戰	<p>1a-IV-3</p> <p>3a-IV-1</p> <p>4a-IV-3</p>	Da-IV-1	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。(50%)</p> <p>2. 觀察：(1) 是否</p>		

				<p>能正確說出皮膚的構造。</p> <p>(2) 是否能正確說出青春痘的成因。</p> <p>(3) 是否能正確操作洗臉步驟。</p> <p>(4) 是否能正確執行皮膚防晒步驟。</p> <p>(50%)</p>		
第 13-14 週	2-4 聽力保健	1a-IV-3 1b-IV-4。 4a-IV-2	Da-IV-1	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。(50%)</p> <p>2. 觀察：(1) 是否能判斷健康習慣。(2) 是否能正確說出耳朵的構造。(50%)</p>		
第 15 週 定期評量週	2-4 聽力保健	1a-IV-3 1b-IV-4 4a-IV-2	Da-IV-1	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。(50%)</p> <p>2. 觀察：(1) 是否能判斷健康習慣。(2) 是否能正確說出耳朵的構造。(50%)</p>		
第 16-17 週	3-1 蛻變的你	1a-IV-3 1b-IV-4 2a-IV-2 2b-IV-2 3a-IV-2	Db-IV-1 Db-IV-2	<p>1. 問答：能說出自己青春期的身體的改變。</p> <p>2. 觀察：</p>	【生命教育】 生 J2	

				<p>是否能認真聆聽。</p> <p>3. 實作：是否能根據圖片勾選出自己進入青春期後出現的改變。</p> <p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 實作：是否做到經期衛生保健的項目，若沒有做到，請分析原因並提出改善方法。</p>	
第 18-19 週	3-2 打造獨一無二的我	2a-IV-2 2b-IV-1 2b-IV-2 2b-IV-3 3a-IV-2	Db-IV-2 Fa-IV-1	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。(50%)</p> <p>2. 實作：是否能認真填寫活動中的問題。(50%)</p>	【生命教育】 生 J2
第 20 週	3-3 打破性別刻板印象	3a-IV-2 4a-IV-2 4b-IV-3	Db-IV-3	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。(50%)</p> <p>2. 小組討論(50%)</p>	【性別平等教育】 性 J1 性 J2 性 J3 性 J11 性 J12
第 21 週 定期評量週	3-3 打破性別刻板印象	3a-IV-2 4a-IV-2 4b-IV-3	Db-IV-3	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。(50%)</p>	【性別平等教育】 性 J1 性 J2 性 J3

				2. 實作： 是否能確實針對活動內容做填寫。 (50%)	性 J11 性 J12	
第 22 週	3-3 打破性別刻板印象	3a-IV-2 4a-IV-2 4b-IV-3	Db-IV-3	1. 觀察： 是否能認真聆聽。 (50%) 2. 實作： 是否能確實針對活動內容做填寫。 (50%)		
教學資源	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書 3. 學習單					
備註						

※本表格請自行增刪

新竹市立富禮國民中學113學年度第二學期 健體領域 健康教育 課程計畫

領域/ 科目	■健體領域-健康教育		
實施 年級	■七年級 第二學期		
教材 版本	■選用教材書： 翰林 版本	節數	每週 1 節，本學期共 21 節
對應 領域 核心 素養	<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 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-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。</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>		
課程 目標	<p>了解香菸、檳榔、毒品，對身體的危害以及拒絕的方式，並學習傳染病相關知識，理解其傳染途徑、預防方式以及影響。除此，了解醫藥相關知識，學習正確用藥及全民健保的知識。</p>		

新竹市立富禮國民中學113學年度第二學期 健體領域 健康教育 課程計畫

學習 進度週次	單元/主題	學習重點		評量方法	議題融入	跨領域/科 目協同教學
		學習表現	學習內容			
第 1-3 週	1-1 拒菸我最行	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-4 4b-IV-3	Bb-IV-3 Bb-IV-4 Bb-IV-5	1. 課堂態度(50%) 2. 問答： (1)是否能說出菸對身體的影響。 (2)是否能夠思辨吸菸所付出的代價，並堅定拒菸立場。 (3)是否能說出尼古丁戒斷的症狀有哪些。 (4)是否能說出幫助青少年戒菸的策略有哪些。 (50%)		
第 4-5 週	1-2 酒、檳榔的世界	1a-IV-3 2a-IV-2	Bb-IV-3	1. 課堂態度(50%) 2. 問答： (1)能分享酒駕相關資訊。 (2)能具體說出檳榔對身體健康的影響。 (50%)		
第 6 週	1-3 無毒人生	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-3 3b-IV-4 4b-IV-3	Bb-IV-3 Bb-IV-4 Bb-IV-5	1. 課堂態度(50%) 2. 問答： 是否能說出各種成癮藥物的影響與認知到該法律責任。 (50%)	【法治教育】 法 J4	
第 7 週	1-3 無毒人生	1a-IV-3 2a-IV-2	Bb-IV-3 Bb-IV-4	1. 課堂態度(50%)		

定期評量週		3b-IV-3 3b-IV-4 4b-IV-3	Bb-IV-5	2. 問答： 是否能說出各種成癮藥物的影響。(50%)		
第 8-9 週	1-3 無毒人生	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-3 4b-IV-3	Bb-IV-3 Bb-IV-4 Bb-IV-5	1. 課堂態度(50%) 2. 問答： (1)是否能說出各種成癮藥物的影響。 (2)是否能說出毒品的戒治方式有哪些。(50%)		
第 10-12 週	2-1 新興傳染病	1a-IV-2 1a-IV-3 2a-IV-1 2b-IV-2 3a-IV-2 4a-IV-2 4b-IV-1	Fb-IV-3 Fb-IV-4	1. 課堂態度(50%)。 3. 小組發表。(30%) 4. 觀察：是否能熱烈的參與討論。(20%)		
第十三週	2-2 認識台灣傳染病	1a-IV-3	Fb-IV-4	1. 問答：能說出預防登革熱的方法。 2. 觀察：能確實做到預防登革熱的傳染。 3. 發表：能主動積極發表自己的想法。 4. 討論：能認真討論預防肺結核的方法。 5. 觀察：能確實做到預防肺結核傳染的方法。 6. 發表：能主動積極發表自		

				己的想法。		
第 14 週 定期評量 週	2-2 認識台灣傳染病	1a-IV-3	Fb-IV-4	1. 觀察：能確實做到預防腸病毒的方法。 2. 發表：能主動積極發表自己的想法。 3. 實作：能確實正確洗手。 4. 觀察：能確實做到預防病毒性肝炎傳染的方法。 5. 發表：能主動積極發表自己的想法。		
第 15-17 週	3-1 用藥安全	1a-IV-4 3b-IV-3 4a-IV-1	Bb-IV-1 Bb-IV-2	1. 課堂態度(50%) 2. 實作：是否能確實檢視自己的用藥方式。(50%)	【生命教育】 生 J5 【安全教育】 安 J3 安 J4	
第 18-19 週	3-2 我愛健保	2b-IV-1 4a-IV-1	Fb-IV-5	1. 課堂態度(50%) 2. 實作：是否能了解健保實際運作方式。 2. 實作：是否能了解珍惜醫療資源的方法。(50%)		
第 20 週 定期評量 週	3-2 我愛健保	2b-IV-1 4a-IV-1	Fb-IV-5	1. 課堂態度(50%) 2. 實作：是否能確實完成做		

				決定的生活技能演練。(50%)		
第 21 週	3-2 我愛健保	2b-IV-1 4a-IV-1	Fb-IV-5	1. 課堂態度(50%) 2. 實作：是否能確實完成做決定的生活技能演練。(50%)		
教學資源	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書 3. 學習單					
備註						

※本表格請自行增刪