

**臺北市至善國民中學107學年度第1學期7年級健康與體育領域健康教育課程計畫**

教科書版本：翰林

編撰教師：蔡爵光

**本學期學習目標**

- (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。

**本學期各單元內涵**

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
1.	0830 0831	第一篇健康起跑點 第1章全人的健康	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。	1-3-2	【性別平等教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	8/30 開學日
2.	0903 0907	第一篇健康起跑點 第1章全人的健康	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。	1-3-2	【性別平等教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
3.	0910 0914	第一篇健康 起跑點 第1章全人的健康	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。	1-3-2	【性別平等教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
4.	0917 0921	第一篇健康 起跑點 第2章青春期的健康	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。	1-3-2	【性別平等教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
5.	0925 0928	第一篇健康 起跑點 第2章青春期的健康	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。	1-3-2	【性別平等教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	9/24 中秋節
6.	1001 1005	第一篇健康 起跑點 第2章青春期的健康	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。	1-3-2	【性別平等教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
7.	1008 1012	第一篇健康 起跑點（第一次段考） 第3章健康獨特的你	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	1-3-2 1-3-3 6-3-1 6-3-5	【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【家政教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	10/10 國慶日第一次段

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
			剛柔並濟的能力，尊重自己也尊重別人。					考週
8.	1015 1019	第一篇健康 起跑點 第3章健康 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。	1-3-2 1-3-3 6-3-1 6-3-5	【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【家政教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
9.	1022 1026	第二篇健康 新主張 第1章均衡 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。	2-3-1	【生涯發展教育】 【家政教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
10.	1029 1102	第二篇健康 新主張 第2章營養 素與健康	認識六大類營養素功用及食物來源。	2-3-1	【家政教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
11.	1105 1109	第二篇健康 新主張 第2章營養 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。	2-3-1	【家政教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
12.	1112 1116	第二篇健康新主張 第2章營養素與健康	隨時檢視並改善自己的飲食習慣。	2-3-1	【家政教育】	1	1.學習態度 2.習作	
13.	1119 1123	第五篇健康動起來 第1章蓄勢待發～田徑	引導學生明白接力賽跑的意義，體驗接力賽及傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 5-3-5	【性別平等教育】	2	1.學習態度 2.習作	
14	1126 1130	第二篇健康新主張 第3章吃對了就健康	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。	2-3-1 7-3-2	【生涯發展教育】 【家政教育】	1	1.學習態度 2.習作	第二次段考週
15.	1203 1207	第二篇健康新主張（第二次段考） 第3章吃對了就健康	透過「我的健康飲食計畫」步驟，學習訂定自己的飲食計畫，讓自己能擁有健康的飲食內容。	2-3-1 7-3-2	【生涯發展教育】 【家政教育】	1	1.學習態度 2.習作	
16.	1210 1214	第三篇環境安全與急救 第1章居家環境安全	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。	5-3-1 5-3-2	【【人權教育】】	1	1.學習態度 2.習作	
17.	1217 1222	第三篇環境安全與急救 第1章居家環境安全	平時建立安全習慣，學會防範家庭事故發生的技能。	5-3-1 5-3-2	【人權教育】	1	1.學習態度 2.習作	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
18.	1224 1228	第三篇環境安全與急救 第2章校園環境安全	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。	5-3-1 5-3-2 5-3-5 7-3-5	【人權教育】 【家政教育】 【環境教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
19.	0102 0104	第三篇環境安全與急救 第2章校園環境安全	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。	5-3-1 5-3-2 5-3-5 7-3-5	【人權教育】 【家政教育】 【環境教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
20.	0107 0111	第三篇環境安全與急救 第3章急救尖兵	了解事故傷害處理原則。	5-3-3 5-3-5	【人權教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
21.	0114 0118	第三篇環境安全與急救 第3章急救尖兵	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。	5-3-3 5-3-5	【人權教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	第三次段考週

**臺北市至善國民中學107學年度第2學期7年級健康與體育領域健康教育課程計畫**

教科書版本：翰林

編撰教師：蔡爵光

**本學期學習目標**

- (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。

**本學期各單元內涵**

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
1.		第一篇健康生活家第1章青春生活	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。	1-3-1 1-3-2	【性別平等教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
2.		第一篇健康生活家第1章青春生活	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。	1-3-1 1-3-2	【性別平等教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
3.		第一篇健康生活家第1章青春生活	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。	1-3-1 1-3-2	【性別平等教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
4.		第一篇健康生活家第2章眼睛與耳朵的保健	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。	1-3-2	【性別平等教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
5.		第一篇健康生活家第2章眼睛與耳朵的保健	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。	1-3-2	【性別平等教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
6.		第一篇健康生活家第2章眼睛與耳朵的保健	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。	1-3-2	【性別平等教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
7.		第一篇健康生活家（第一次段考）第3章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。	1-3-2	【性別平等教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	第一次段考週
8.		第一篇健康生活家第3章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。	1-3-2	【性別平等教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
9.		第一篇健康生活家第3章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。	1-3-2	【性別平等教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
10.		第二篇快樂青春行第1章青春心事	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。	1-3-3 6-3-1 6-3-3	【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【家政教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
11.		第二篇快樂青春行第1章青春心事	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。	1-3-3 6-3-1 6-3-3	【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【家政教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
12.		第二篇快樂青春行第1章青春心事	學習自我肯定自我實現，擁有快樂青春生活。	1-3-3 6-3-1 6-3-3	【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【家政教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
13.		第二篇快樂青春行第2章情緒與壓力調適	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。	6-3-3 6-3-4	【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【家政教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
14		第二篇快樂青春行(第二次段考)第2章情緒與壓力調適	認識自己壓力來源，了解壓力的形式，學習處理自己的壓力。	6-3-3 6-3-4	【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【家政教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	第二次段考週；暫定九年級會考週
15.		第二篇快樂青春行第2章情緒與壓力調適	學習調適壓力的方法，並利用正向壓力成為進步的助力。	6-3-3 6-3-4	【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【家政教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	



週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
16.		第三篇活力的泉源 第1章活動與熱量	了解熱量消耗受哪些因素影響。	2-3-1 2-3-2	【家政教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
17.		第三篇活力的泉源 第2章正確選擇外食	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。	2-3-1 2-3-3	【家政教育】 【環境教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
18.		第三篇活力的泉源 第3章健康消費新知	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。	2-3-3 2-3-4 7-3-2	【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	九年級畢業週
19.		第三篇活力的泉源 第3章健康消費新知	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。	2-3-3 2-3-4 7-3-2	【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
20.		第三篇活力的泉源 (第三次段考) 第3章健康消費新知	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。	2-3-3 2-3-4 7-3-2	【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	第三次段考週