

## 高雄市田寮國中 (健康領域) 七年級課程架構表

年級	單元	章	教學目標	教學節數	對應能力指標	重大議題
1上	第1單元 健康青春向前行	第1章 健康人生開步走	1.從各層面認識健康，說出健康真正意涵。 2.探討生長、發育的涵義及影響因素。 3.能於生活中加強自我保健，以確保身心與社會各方面處於最佳健康狀態。 4.能理解生長發育個別差異，與探討生長、發育的含義及影響因素。 5.落實健康生活型態，以達成健康促進目的。	3	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。
1上	第1單元 健康青春向前行	第2章 健康照護	1.認識眼睛及牙齒的構造。 2.了解青少年常見的眼睛及口腔問題，並培養正確的保健態度。	2	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以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。	【人權教育】 1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。
1上	第1單元 健康青春向前行	第3章 我的青春檔案	1.能觀察並說出青春期常見的生理問題。 2.能增加處理生理問題的行為技巧。 3.認識多元的性別特質，突破性刻板化與偏見。 4.能接納並喜歡自己青春期的變化。	3	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以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。	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 【家政教育】 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。
1上	第1單元 健康青春向前行	第4章 活出自我亮起來	1.認識青春期心理與社會關係的變化。 2.培養自我悅納的態度，激發自我潛能，實現自我發展，提升自我概念。 3.檢視自己的生活，並追求快樂充實的人生態度。 4.培養積極樂觀的態度，學習以正向語言、態度與行動面對生活。	4	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。	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。
1上	第2單元 青春營養祕笈	第1章 吃出營養與健康	1.了解營養素對身體組織和功能的影響。 2.認識消化系統進行消化作用的過程，以及常見的消化系統疾病。 3.能了解有益健康的飲食，以及消化系統的保健方式。	3	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。	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 【家政教育】 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。

年級	單元	章	教學目標	教學節數	對應能力指標	重大議題
1上	第2單元 青春營養祕笈	第2章 青春飲食指南	1.學習《每日飲食指南》。 2.認識不同身體活動量與飲食需求間的關係。 3.了解均衡飲食的意義、重要性及健康飲食原則。	2	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。	<b>【家政教育】</b> 1-4-1 根據個人的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。