

# 高雄市 102 學年度 第一學期 那瑪夏 區 那瑪夏 國民中學 七 年級

## 健體領域健康教育教學計畫表 設計者：蔡敬揚 老師

### 學習總目標：

- 1.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，了解實現自我的含意。
- 2.了解青春期身心需求，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。
- 3.培養維護身體健康的均衡飲食觀念及態度。
- 4.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。
- 5.培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。

週次					
		1 健康人生開步走	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	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄  【資訊教育】 3-4-7 能利用網際網路、多媒體光碟、影碟等進行資料蒐集，並結合已學過的軟體進行資料整理與分析。 【環境教育】 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。
		1 健康人生開步走	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	1.觀察 2.紀錄 3.檢核與紀錄  【資訊教育】 3-4-7 能利用網際網路、多媒體光碟、影碟等進行資料蒐集，並結合已學過的軟體進行資料整理與分析。 【環境教育】 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。
		1 健康人生開步走	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	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄  【資訊教育】 3-4-7 能利用網際網路、多媒體光碟、影碟等進行資料蒐集，並結合已學過的軟體進行資料整理與分析。 【環境教育】 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。
		2 健康照護	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	1.觀察 2.課前準備 3.實作及表現  【人權教育】 1-3-4 了解世界不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。
		2 健康照護	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	1.觀察 2.課前準備 3.實作及表現 4.分組討論 5.紀錄  【人權教育】 1-3-4 了解世界不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。
		2 健康照護	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	1.觀察 2.課前準備 3.實作及表現 4.分組討論 5.紀錄  【人權教育】 1-3-4 了解世界不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。
		3 我的青春檔案	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爲。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1	1.觀察 2.實作及表現  【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。

週次						
		3 我的青春檔案	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	1.觀察 2.實作及表現	【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。
		3 我的青春檔案	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	1.觀察 2.實作及表現	【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。
		4 活出自我亮起來	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 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	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	【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。
		4 活出自我亮起來	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 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	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	【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。
		4 活出自我亮起來	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 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	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	【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。
		4 活出自我亮起來	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 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	1.觀察 2.實作及表現	【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 吃出營養與健康	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	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【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。

週次						
		1 吃出營養與健康	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	1. 課前準備 2. 觀察 3. 紀錄	【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 吃出營養與健康	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	1. 課前準備 2. 觀察 3. 紀錄	【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 吃出營養與健康	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	1. 課前準備 2. 觀察 3. 紀錄	【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。
		2 青春飲食指南	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	1. 課前準備 2. 觀察 3. 紀錄	【家政教育】 1-4-1 根據青少年的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。

# 高雄市 102 學年度 第二 學期 那瑪夏 區 那瑪夏 國民中學 七 年級

## 健體領域健康教育教學計畫表 設計者：蔡敬揚 老師

### 學習總目標：

- 1.了解成癮物質對人類生理、心理、社會所造成的長遠影響。
- 2.培養維護身體健康的醫療觀念及態度。
- 3.調適兩性差異，落實相互尊以及互助合作的精神。
- 4.分析社會因素對自我健康的影響，並體認自我意識對行為發展的重要性。
- 5.選擇正確的運動方式，勇於挑戰身體潛能。

		1 菸害現形記	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	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。
		2 菸害現形記	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	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。
		1 菸害現形記	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	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。
		2 克癮制勝	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	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。
		2 克癮制勝	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	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。
		2 克癮制勝	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	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。
		3 健康行動全紀錄	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	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。

			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。			能。
		3 健康行動全紀錄	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	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。
		1 傳染病的世界	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	1.觀察 2.實作及表現	【資訊教育】 3-4-7 能利用網際網路、多媒體光碟、影碟等進行資料蒐集，並結合已學過的軟體進行資料整理與分析。 【環境教育】 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。
		1 傳染病的世界	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	1.觀察 2.實作及表現	【資訊教育】 3-4-7 能利用網際網路、多媒體光碟、影碟等進行資料蒐集，並結合已學過的軟體進行資料整理與分析。 【環境教育】 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。
		2 醫療新紀元	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	1.觀察 2.實作及表現	【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。
		2 醫療新紀元	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	1.觀察 2.實作及表現	【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。
		3 醫藥世界	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	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄 4.實作及表現 5.分組討論	【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 環境安全大體檢	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	1.觀察 2.問卷調查 3.實作及表現 4.分組討論	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。
		1 環境安全大體檢	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	1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。
		2 現代安全新策略	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	1.觀察 2.問卷調查 3.實作及表現 4.分組討論	【環境教育】 3-4-1 學習關懷弱勢團體及其生活環境。 【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。
		2 現代安全新策略	5-3-1 評估日常生活的安全性並	1	1.觀察	【環境教育】

		3 防暴你我他(實戰防身術)	<p>討論社會對促進個人及他人安全的影響。</p> <p>5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。</p> <p>5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。</p>		<p>2.問卷調查</p> <p>3.實作及表現</p> <p>4.分組討論</p>	<p>3-4-1 學習關懷弱勢團體及其生活環境。</p> <p><b>【人權教育】</b></p> <p>2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。</p>







選擇正確的運動方式，勇於挑戰身體潛能。

