

高雄市立嘉興國民中學108學年度第1學期七年級部定(領域)課程 (健康與體育-健康)領域計畫

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	教學/學習重點		評量方式	跨領域統整或 協同教學規劃 (無則免填)	議題融入
			學習內容	學習表現			
第 1 週 8/30 (開學)	課程說明、 規範及分組 (準備週)						
第 2 週 9/2~9/6	單元1 健康加油「讚」 第1章 全能健康王	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。	Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-4提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	上課參與 平時觀察 小組討論		
第 3 週 9/9~9/13 (9/13中秋節放假)	單元1 健康加油「讚」 第1章 全能健康王	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。	Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-4提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗		

<p>第 4 週 9/16~9/20</p>	<p>單元1 健康加油「讚」 第2章 人體奇航</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>Da-IV-2身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3保護性的健康行為。</p>	<p>1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>上課參與 平時觀察</p>		
<p>第 5 週 9/23~9/27</p>	<p>單元1 健康加油「讚」 第2章 人體奇航</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>Da-IV-2身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3保護性的健康行為。</p>	<p>1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>		
<p>第 6 週 9/30~10/05 (10/5補課)</p>	<p>單元1 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康</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>Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3視力、口腔保健策略與相關疾病。 Fb-IV-3保護性的健康行為。</p>	<p>1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。</p>	<p>上課參與 平時觀察</p>		

<p>第 7 週 10/7~10/11 (10/10 國慶日 放假；10/11 彈 性放假)</p>	<p>單元1 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健 康</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>Da-IV-1衛生保健習慣的實 踐方式與管理策略。 Da-IV-3視力、口腔保健策略 與相關疾病。 Fb-IV-3保護性的健康行為。</p>	<p>1a-IV-3評估內在與外在的 行為對健康造成的衝擊與 風險。 1b-IV-1分析健康技能和生 活技能對健康維護的重要 性。 2a-IV-2自主思考健康問題 所造成的威脅感與嚴重 性。 3a-IV-1精熟地操作健康技 能。</p>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>		
<p>第 8 週 10/14~10/18 (第一次段 考週)</p>	<p>復習評量(第一 次段考)</p>						
<p>第 9 週 10/21~10/25</p>	<p>單元1 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健 康</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>Da-IV-1衛生保健習慣的實 踐方式與管理策略。 Da-IV-3視力、口腔保健策略 與相關疾病。 Fb-IV-3保護性的健康行為。</p>	<p>1a-IV-3評估內在與外在的 行為對健康造成的衝擊與 風險。 1b-IV-1分析健康技能和生 活技能對健康維護的重要 性。 2a-IV-2自主思考健康問題 所造成的威脅感與嚴重 性。 3a-IV-1精熟地操作健康技 能。</p>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>		

<p>第 10 週 10/28~11/01</p>	<p>單元2 青春事件簿 第1章 這一站，青春</p>	<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>Db-IV-1生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p>	<p>1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>上課參與 平時觀察</p>		<p>性</p>
<p>第 11 週 11/4~11/8</p>	<p>單元2 青春事件簿 第1章 這一站，青春</p>	<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>Db-IV-1生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p>	<p>1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>		<p>性</p>
<p>第 12 週 11/11~11/15</p>	<p>單元2 青春事件簿 第1章 這一站，青春</p>	<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>Db-IV-1生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p>	<p>1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>上課參與 平時觀察</p>		<p>性</p>

<p>第 13 週 11/18~11/22</p>	<p>單元2 青春事件簿 第2章 青春誰人知</p>	<p>健體-J-B1具備情意表達的能力，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>Db-IV-2青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p>	<p>1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-3公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>		
<p>第 14 週 11/25~11/29 (第二次段考週)</p>	<p>復習評量(第二次段考)</p>						

<p>第 15 週 12/2~12/06</p>	<p>單元2 青春事件簿 第2章 青春誰人知</p>	<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>Db-IV-2青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p>	<p>1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-3公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	<p>上課參與 平時觀察</p>		
<p>第 16 週 12/9~12/13</p>	<p>單元3 健康「食」行力 第1章 吃出好食力</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>Ea-IV-1飲食的源頭管理與健康的外食。</p>	<p>1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>上課參與 平時觀察</p>		<p style="text-align: center;">健</p>

<p>第 17 週 12/16~12/20</p>	<p>單元3 健康「食」行力 第1章 吃出好食力</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>Ea-IV-1飲食的源頭管理與健康的外食。</p>	<p>1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>		<p>健</p>
<p>第 18 週 12/23~12/27</p>	<p>單元3 健康「食」行力 第1章 吃出好食力</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>Ea-IV-1飲食的源頭管理與健康的外食。</p>	<p>1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>		<p>健</p>

第 19 週 12/30~01/03 (1/1元旦放假)	單元3 健康「食」行力 第2章 食在安心	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。	Ea-IV-2飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-2因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	上課參與 平時觀察		健
第 20 週 01/6~01/10	單元3 健康「食」行力 第2章 食在安心	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。	Ea-IV-2飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-2因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗		健
第 21 週 01/13~01/17 (第三次段考)	復習評量(第三次段考)						
第 22 週 01/20 課程結束	課程結束						

註1：若為一個單元或主題跨數週實施，可合併欄位書寫。

註2：議題融入代號(例：法定/課綱：領域-領域-(議題實質內涵代碼)-時數)

生：生涯發展教育、性：性別平等教育、侵：性侵害防治教育課程、環：環境教育課程、碳：低碳環境教育課程、登：登革熱防治教育、健：健康飲食教育、愛：愛滋病宣導、水：水域安全教育、

交:交通安全教育、反:反毒認知教學、全:全民國防教育、暴:家庭暴力防治、家:家庭教育、海:海洋教育

金:金融基礎教育、動:保護動物、災:防災教育、適:適性輔導、人:人權教育、資:資訊教育、命:生命教育、品:品德教育

■法定課程議題：性別平等教育、環境教育課程、海洋教育、家庭教育、生涯發展教育（含職業試探、生涯輔導課程）、性侵害防治教育課程、低碳環境教育、水域安全宣導教育課程、交通安全教育、家庭暴力防治、登革熱防治教育、健康飲食教育、愛滋病宣導、反毒認知教學、全民國防教育。

■課綱議題：性別平等、環境、海洋、家庭教育、人權、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育

註3：下學期須規劃學生畢業考後或國中會考後至畢業前課程活動之安排