

國立高餐大附中 107 學年度七年級第一學期 健康教育科課程計畫表

學習總目標：

1. 能了解真正的健康必須兼顧身體、心理、社會三方面健康。
2. 可了解青春期生理、心理、社會的變化，進而關心自己青春期的健康。
3. 了解並修正各種迷思，了解各種現象的成因與處置的正確態度與方法。
4. 認識六大類食物，了解如何吃出健康的均衡飲食，配合飲食計畫並達到健康體位之目標。
5. 明白居家環境安全的重要，隨時檢視居家環境安全，並留意周遭環境並遠離危險場所。
6. 了解事故傷害處理原則，並學習燒燙傷、運動傷害之初步處理原則。

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
1	08/30~ 08/31	08/30 正式上課	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 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	【性別平等教育】	1.問答：能具體說出自己的成長改變和個人衛生習慣。 2.觀察：是否認真參與討論。
2	09/03~ 09/07		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 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	【性別平等教育】	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.問答：是否能正確回答出各系統的主要功能。 3.實作：是否能確實針對自己的心理狀態做勾選。 4.實作：是否能確實針對自己的與同儕間的社會關係做勾選。
3	09/10~ 09/14		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 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	【性別平等教育】	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能認真填寫活動中的問題。
4	09/17~ 09/21		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 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	【性別平等教育】	1.問答：能說出自己青春期身體的改變，以及心理與社會適應的改變。 2.觀察：是否能認真聆聽。

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
5	09/24~ 09/28		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 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	【性別平等教育】	1.問答：能說出自己青春期心理與社會適應的改變。 2.觀察：是否能認真聆聽。 3.問答：能具體說出自己的成長改變和個人衛生習慣。
6	10/01~ 10/05		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 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	【性別平等教育】	1.問答：能具體說出自己的成長改變和個人衛生習慣。 2.觀察：是否認真參與討論。
7	10/08~ 10/12		青春期的健康	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」，培養自己剛柔並濟的能力，尊重自己也尊重別人。	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。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【家政教育】	1.問答：能說出什麼是性別角色刻板印象。 2.觀察：是否認真參與活動。
8	10/15~ 10/19	第一次段考					
9	10/22~ 10/26	10/22- 24 校外教學					
10	10/29~ 11/02		均衡飲食	藉由新版飲食指南，讓學生認識六大類食物，了解如何吃出健康的均衡飲食，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 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。	【生涯發展教育】 【家政教育】	1.問答：能說出什麼是六大類食物。 2.觀察：是否認真參與活動。
11	11/05~ 11/09		均衡飲食	認識六大類營養素功用及食物來源。	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。	【家政教育】	1.問答：能說出什麼是六大類食物以及其營養素和功用。 2.觀察：是否認真參與活動。

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
12	11/12~11/16		均衡飲食	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 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。	【家政教育】	1.問答：能了解一天能量的攝取。 2.觀察：是否認真參與活動。
13	11/19~11/23		均衡飲食	隨時檢視並改善自己的飲食習慣。	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。	【家政教育】	1.能規劃自己的飲食計畫。 2.觀察：是否認真參與活動。
14	11/26~11/30	第二次段考					
15	12/03~12/07		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 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 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	【人權教育】	1.問答：能說出防範家庭事故發生的方法。 2.觀察：能熱烈參與討論，學會評估日常生活的安全性。
16	12/10~12/14		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 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 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	【人權教育】	1.問答：能說出防範家庭事故發生的方法。 2.觀察：能熱烈參與討論，學會評估日常生活的安全性。 3.實作：能確實執行自己居家環境的安全
17	12/17~12/21		居家環境安全	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 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 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 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定的行動方案與法規。	【人權教育】 【家政教育】 【環境教育】	1.實作：確實調查校園中具有危險性的角落。 2.問答：能獨立思考，說出學校環境安全注意事項。 3.觀察：能熱烈參與並主動探索與研究。

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
18	12/24~ 12/28		急救尖兵	了解事故傷害處理原則。	5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	【人權教育】	1.問答：能說出事故傷害的處理原則以及燒燙傷的處理方式。 2.實作：能正確做出急救處理程序與方式。 3.觀察：能與他人合作，積極討論並盡力去完成每個練習。 4.實作：能確實演練運動傷害以及創傷的處理方式。
19	12/31~ 01/04		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 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	【人權教育】	1.問答：能說出學校活動時常見的事故傷害。 2.實作：能正確做出急救處理程序與方式。 3.觀察：能與他人合作，積極討論並盡力去完成每個練習。
20	01/07~ 01/11		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 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	【人權教育】	1.問答：能說出學校活動時常見的事故傷害。 2.實作：能正確做出急救處理程序與方式。 3.觀察：能與他人合作，積極討論並盡力去完成每個練習。
21	01/14~ 01/18	第三次 段考 1/18 課程結束					

國立高餐大附中 107 學年度七年級第二學期 健康教育科課程計畫表

學習總目標：

1. 了解自己生長發育情形，明白影響生長發育的因素
2. 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。
3. 認識牙齒的構造，了解傷害牙齒原因，學習如何照護牙齒的健康，及牙齒保健問題。
4. 了解為何會產生多種情緒反應，說明情緒產生原因。
5. 學習調適壓力的方法，並利用正向壓力成為進步的助力。

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
1	02/11~ 02/15	02/11 開學典禮	青春生活	1.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。 2.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 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	【性別平等教育】	1.問答：能確實回答自己的生長發育狀況。 2.觀察：學生對於課堂問題能主動表達自己的意見。
2	02/18~ 02/22		青春生活	1.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。 2.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 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	【性別平等教育】	1.觀察：學生對於課堂問題能主動表達自己的意見。 2.實作：是否能確實勾選並提出自己的作法。
3	02/25~ 03/01		青春生活	1.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。 2.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 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	【性別平等教育】	1.問答：能確實回答自己的生長發育狀況。 2.實作：是否確實針對自己的生長發育情形做紀錄。
4	03/04~ 03/08		眼睛與耳朵的保健	1.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。 2.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 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	【性別平等教育】	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否能說出眼睛各部位的構造與作用。
5	03/11~ 03/15		眼睛與耳朵的保健	1.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。 2.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 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	【性別平等教育】	1.實作：是否能確實寫下自己眼睛曾發生的問題與狀況。 2.實作：是否能訂定屬於自己的護眼行動計畫。

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
6	03/18~ 03/22		眼睛與耳朵的保健	1.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。 2.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 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	【性別平等教育】	1.問答：是否能清楚說出耳朵的構造與功能。 2.實作：是否能確實針對平時的生活習慣來勾選。
7	03/25~ 03/29	第一次 段考					
8	04/01~ 04/05		牙齒與消化器官的保健	1.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。 2.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 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	【性別平等教育】	2.觀察：是否能正確說出蛀牙的發生過程。 3.觀察：是否能說出洗牙的功用。
9	04/08~ 04/12		牙齒與消化器官的保健	1.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。 2.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 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	【性別平等教育】	1.觀察：是否能正確說出牙齒的構造。 3.觀察：是否能說出洗牙的功用。
10	04/15~ 04/19		牙齒與消化器官的保健	1.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。 2.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 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	【性別平等教育】	1.觀察：是否能正確說出牙齒的變化。 2.觀察：是否能正確說出如何預防蛀牙。
11	04/22~ 04/26		牙齒與消化器官的保健	1.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。 2.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 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	【性別平等教育】	4.觀察：是否能正確說出如何照護自己的牙齒。 5.實作：是否能確實檢測自己的牙齒狀況。
12	04/29~ 05/03		牙齒與消化器官的保健	1.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。 2.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 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	【性別平等教育】	6.問答：能否說出消化器官的功能。 7.實作：是否能確實按照自己的平實的飲食習慣來勾選。
13	05/06~ 05/10	第二次 段考					

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
14	05/13~ 05/17		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。 3.認識自己壓力來源，了解壓力的形式，學習處理自己的壓力。 4.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 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【家政教育】	1.實作：反省最近三天自我的情緒變化，思考這些情緒反應對生活造成哪些影響。
15	05/20~ 05/24		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。 3.認識自己壓力來源，了解壓力的形式，學習處理自己的壓力。 4.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 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【家政教育】	1.觀察：能在熱烈參與討論中，表現主動探索與研究精神。 2.實作：勾選出處在壓力狀態下常出現的反應項目內容，詳細記錄在習作當中。
16	05/27~ 05/31		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。 3.認識自己壓力來源，了解壓力的形式，學習處理自己的壓力。 4.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 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【家政教育】	1.問答：能說出自己處理壓力態度。 2.自評：能說出運動與壓力釋放之間的關聯。
17	06/03~ 06/07		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。 3.認識自己壓力來源，了解壓力的形式，學習處理自己的壓力。 4.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 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【家政教育】	1.觀察：能明白自我壓力的來源與說出抒解壓力的方法。
18	06/10~ 06/14		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。 3.認識自己壓力來源，了解壓力的形式，學習處理自己的壓力。 4.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 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【家政教育】	1.問答：能說出自己處理壓力態度。 2.觀察：能明白自我壓力的來源與說出抒解壓力的方法。
19	06/17~ 06/21		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。 3.認識自己壓力來源，了解壓力的形式，學習處理自己的壓力。 4.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 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【家政教育】	1.問答：能說出自己處理壓力態度。 2.自評：能說出運動與壓力釋放之間的關聯。
20	06/24~ 06/28	第三次 段考 06/28 課程結束					