

新北市 金山高級中學 112 學年度 七 年級 第一學期部定課程計畫 設計者：鍾育倫 老師

一、課程類別：

1. 國語文 2. 英語文 3. 健康與體育 4. 數學 5. 社會 6. 藝術 7. 自然科學 8. 科技 9. 綜合活動
10. 閩南語文 11. 客家語文 12. 原住民族語文：____族 13. 新住民語文：____語 14. 臺灣手語

二、學習節數：每週(1)節，實施(21)週，共(21)節。

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<ul style="list-style-type: none"> ■ A1身心素質與自我精進 ■ A2系統思考與解決問題 ■ A3規劃執行與創新應變 ■ B1符號運用與溝通表達 ■ B2科技資訊與媒體素養 ■ B3藝術涵養與美感素養 ■ C1道德實踐與公民意識 ■ C2人際關係與團隊合作 ■ C3多元文化與國際理解 	<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>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>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>健體-J-B1 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>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p>

<p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>
--

四、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題
	學習內容	學習表現					
第一週	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。	<p>第一篇健康滿點 第一章健康舒適角</p> <p>1. 瞭解全人健康的定義，並了解健康真正的意涵。 ※教師利用圖卡排序生命中最重要的事，以引導學生了解健康的重要性。</p> <p>2. 能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。</p> <p>3. 從十個心理健康參考選項中自己所符合的項目，可以明顯了解心理健康的層面還缺乏什麼，可以朝自己缺乏的部分做努力</p> <p>4. 歸納：藉由健康偵查隊的活動，讓大家去省思自己的健康問題，才能從生活中逐步改變，哪怕只是小改變，都是促進健康的開始，做好自我保健來提升自己的健康。</p> <p>5. 持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。</p>	2	教科書 自編教學簡報 PPT 互動測驗 圖卡	上課參與 平時觀察 小組討論	<p>【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p> <p>生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。</p>
第二週		1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。					

<p>第三週</p>	<p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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-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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>第一篇健康滿點 第二章健康靠自己 一、影響健康的因素 說明：教師講解影響我們健康的四個因素：生活型態 40%+生物遺傳 20%+環境 30%+醫療服務系統 10%。 歸納：從資料顯示，影響個人健康最大的因素為「生活型態」，因此生活型態關係著自己的健康，也代表自己的健康是掌握在自己的手裡。 二、生活型態與健康 讓學生分組討論生活型態如何影響健康，並各組發表想法。從案例中不難發現，有很多不利健康的生活型態長久下來都會對健康造成極大的威脅。 三、健康促進生活型態 以均衡飲食、規律運動、適當壓力與情緒、人際互動、充足睡眠為例，逐一介紹生活習慣對健康的好處。</p>	<p>1</p>	<p>教科書 自編教學簡報 PPT 互動測驗</p>	<p>上課參與 平時觀察 小組討論</p>	<p>【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。</p>
------------	---	---	---	----------	------------------------------------	-------------------------------	---

<p>第四週</p>			<p>第一篇健康滿點 第二章健康靠自己</p> <p>一、訂定目標—改變睡眠習慣 請同學針對課文中的選項，進行檢視與填寫並訂定目標，藉以了解自己是否達成充足睡眠的目標。</p> <p>二、改變的開始 請同學運用問題解決生活技能，列出很少運動的原因、列出解決問題的方法、分析各種解決方法的阻力與助力、選擇可行方法做做看。</p> <p>三、我的健康契約書 每個人都必須學著找出自己的健康問題，並運用問題解決的生活技能，擬定屬於自己的健康計劃，培養良好生活型態，更重要的是能維持下去，契約書中只有一個月，希望每個人都能將好習慣一直持續，而不是只有一個月而已。</p>				
<p>第五週</p>	<p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p>	<p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>第一篇健康滿點 第三章身體的奧妙</p> <p>一、教師講解 藉由活動引導學生思考平時是否有和漫畫中類似的症狀，其實這些健康問題如腰背痛和駝背都會影響外型，再介紹人體外部構造。</p> <p>二、人體外部結構 說明：人體從外觀來看以脊柱為中心，左右對稱，外形可分為頭、頸、軀幹和四肢。</p> <p>三、擁有良好的姿勢 讓學生兩人一組，互相觀察對方的坐姿和站姿，並檢視是否符合下面項目。 歸納：良好的姿勢需要靠自己維持，且持續一段時間後，才能察覺身體微妙的改變，鼓勵學生做紀錄，提醒自己每天做到正確姿勢，維持一段時間後，同學們再來彼此分享自己身體的改變。</p> <p>四、人體器官</p>	<p>1</p>	<p>教科書 自編教學簡報 PPT 互動測驗 教學影片 器官拼圖</p>	<p>上課參與 平時觀察 小組討論</p>	<p>【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>

			每個人都應該認識身體內部的構造、器官的位置與功能，才能進一步保護這些器官。身上每個器官都有它獨特的功能，彼此關係密切，都是身體缺一不可的。				
第六週			<p>第一篇健康滿點 第三章身體的奧妙</p> <p>一、人體系統 人體中有神經、循環、呼吸、消化、泌尿、生殖、內分泌、骨骼和肌肉等系統，而各系統間各有其不同的功能。</p> <p>二、器官大發現 配合課本上的「人體系統運作圖」，和同學討論每個系統包含哪些器官。</p> <p>三、人體器官與系統的運作 我們進行任何活動，都需要很多器官的相互配合，而數個負責某種特殊機能的器官則會形成系統，人體中有神經、循環、呼吸、消化、泌尿、生殖、內分泌、骨骼和肌肉等系統，而各系統間各有其不同的功能。</p> <p>四、維護器官的保健方法 想讓每個器官能使用的更久，維護器官有兩個方法：定期健康檢查、器官保養。 引導學生藉由紀錄檢視自己的生活習慣是否符合健康。</p>	1			
第七週	<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。</p> <p>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動</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。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你</p> <p>一、教師講解： 青春期的開始，女生大約在10~14歲，而男生較晚，大約在12~17歲，而青春期是兒童轉變為成人的必經之路，雖然一時可能難以適應，但這些改變都是正常的。</p> <p>二、認識男生和女生生殖器官</p>	2	<p>教科書 自編教學簡報 PPT 互動測驗 教學影片</p>	<p>上課參與 平時觀察 小組討論</p>	<p>【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p>

第八週	健康因應的策略。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	說明青春期中女生在生理上出現變化，要用正常的心態面對，嘗試了解生理構造及其功能，若有任何問題需告知師長，注意身心正常的發展。				
第九週			<p>第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你</p> <p>一、青春期的疑惑 讓學生自由提問</p> <p>二、月經週期怎麼算 想正確、健康的面對自己的各種生理狀況，就應該隨時掌握身體各方面的變化並加以記錄。</p> <p>三、經痛怎麼辦 藉由前面的討論，解釋女性生理期的經痛問題，並說明月經時須注意的事項及經痛的相關問題和處理方法。 補充：月經來時可著寬大舒適的衣服以減少壓迫，或用熱水袋敷下腹、用溫水淋浴，讓肌肉放鬆，也可在兩次月經期間每天做經前運動。</p> <p>四、月經週期要注意哪些個人衛生</p> <p>五、如何選購內衣</p> <p>六、「勃起」、「夢遺」是什麼？男性的衛生保健該怎麼做？關於性衝動了解多少？</p>	1			
第十週	Db-IV-2 青春期中身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	<p>第二篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我</p> <p>一、青春期的心理轉變 青少年的行為或想法，背後往往反映他們成長時的心理需要或心理特點，例如注重自我形象、尋求獨立自主、重視朋友</p>	1	教科書 自編教學簡報 PPT 互動測驗 教學影片	上課參與 平時觀察 小組討論	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。

	<p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。</p>	<p>的認同、對新事物感到好奇、勇於冒險嘗試、感情豐富，情緒易波動等。 要健康度過狂飆青春期，每個人都必須培養自尊、自信，建立良好人際關係，學習妥善處理情緒，學習紓壓技巧。 二、自我認同 說明艾瑞克森的認同理論，並強調自我認同是青少年階段最重要的任務。高自我認同的人，可以肯定明白自己的獨特性、自我評價高、能接受失敗、不與人計較等。 三、特質樹 請學生選出特質樹上與自己最相近的形容詞，並分析自己對自己的看法。藉由這樣的活動，每個同學都能認真發掘自己的特質及優缺點。 四、優點大轟炸 請學生找 4~5 個同學或朋友，請這些同學寫下對我的看法來了解別人眼中的自己。希望能藉由這樣的活動，同學間彼此分享，體會每個人都是獨一無二的，每個人都有不同的優點與特質。</p>				<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p>
<p>第十一週</p>			<p>第二篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我 一、我並非完美小孩 沒有一個人是十全十美的，每個人都應該學習自我悅納，不僅接納自己人格中的優點、長處，更要接受自己的缺點與不足，才能正積極的面對人生。 二、正向思維 運用正向思維的生活技能，以瑪麗亞娜為例，看看她如何正向思維，接受自己的不完美，並找到人生的方向。請學生也找出一項自己的困擾，試著演練正向思維的技能。 講解：人生中不可能一切盡如人意，我們可以利用正向思維，讓我們在遭遇困境時，更勇於面對與突破。 三、自我實現 說明自我實現的方法：建立人生目標、樂觀面對人生、主動幫助別人、培養興趣與嗜好。</p>	<p>1</p>			

			<p>四、我的伸展台 每個人只要懂得發揮自己的優點，接納或修正自己的缺點，人人都有成功的機會。</p>				
第十二週	<p>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>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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>第二篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象 一、城城的玩偶 引導學生思考過度的性別刻板印象，對個人、家庭都有極大的影響，所以我們應該擺脫性別刻板印象的束縛。 二、跳出性別框架 每個人的性別特質都有所不同，不該因生理、心理、社會及文化上的性別因素而受到限制。不論是面對男生、女生、跨性別，我們都能自愛而後愛人，讓每一個學生學習人與人之間互相尊重的道理，並且使個人潛能得到充分發展，進而能欣賞他人的表現。 跳出性別框架的方法：省思自己原有的偏見、不要男女二分法。</p>	1	<p>教科書 自編教學簡報 PPT 互動測驗</p>	<p>上課參與 平時觀察 小組討論</p>	<p>【性別平等教育】 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【生涯規劃教育】 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p>
第十三週			<p>一、批判性思考技能練習 請學生找出生活中性別刻板印象的例子，並以批判性思考的生活技能進行演練。時代改變，我們應該打破性別刻板印象，不該因此被束縛。 二、看重自己尊重他人 每個人都是獨一無二的，我們必須學習看重自己，進而尊重別人。 葉永鋐的例子凸顯出當年對性別特質不同的歧視，我們藉由剛剛的公開倡議活動，更讓大家了解每個人都應該尊重他人性別特質，也說出願意這麼做的決心。</p>	1			

第十四週 (第一次評量)			期中課程複習	1			
第十五週	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	<p>第三篇 實在有健康 第一章 食安中學堂</p> <p>一、食物的旅行 食物從產地到餐桌，每一個環節都可能導致食安問題，消費者都應該了解。</p> <p>二、認識食品安全標章 購買農產品時盡可能選擇有「有機農產品」標章及「產銷履歷」標章的農產品，外食者也能優先選擇「溯源餐廳」，此外不論購買有機食品或是無農藥殘留的蔬果，還是要清洗乾淨，才符合安全衛生。</p> <p>三、農藥殘留量比一比</p> <p>四、食前處理技巧 雖然已經挑到農藥少且是當季的蔬果，如果可以熟悉清洗的技巧，更會降低農藥殘留量。</p> <p>五、選購當季、當地蔬果 選購當季、當地蔬果，不僅環保且安全，網路上都能查詢到當季蔬果有哪些，也有相關免費 APP 可下載。</p> <p>六、其他食材選購技巧 介紹水產品、主食、蛋品、肉類如何挑選衛生安全的食材。</p>	1	教科書 自編教學簡報 PPT 互動測驗 教學影片	上課參與 平時觀察 小組討論	<p>【環境教育】 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。</p> <p>環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p>

第十六週		<p>第三篇 實在有健康 第一章 食安中學堂</p> <p>一、加工食品如何把關 說明食品加工的意義—為延長食品壽命、抑制食品品質的劣化，而將其轉變為具嗜好性、營養性、安全性、經濟性等的製品。常見的加工方法為低溫冷凍法、高溫殺菌法、低溫殺菌法、乾燥法、醃漬法、發酵法、放射線等。</p> <p>二、食品添加物 利用生活事件簿請學生思考下列問題： 1. 泡麵為何要加入抗氧化劑？ 2. 魚丸、豆皮等火鍋料顏色很白，可能放了殺菌劑嗎？ 3. 市面的糖果添加色素的目的為何？</p> <p>三、食品添加物的種類 常見合法食品添加物則針對各種食品添加物的項目、添加目的、常見食品作介紹。</p> <p>四、食品添加物停看聽 請學生利用 A、B 兩種醬油進行分析，並小組討論優缺點，比較後做出選擇。演練做決定的生活技能。</p>	1			
第十七週		<p>第三篇 實在有健康 第一章 食安中學堂</p> <p>一、消費者如何把關 引導學生思考當一個消費者該如何把關。了解此食品的製造商、製造日期、成分、營養標示及是否有核可標章？了解此食品是否對身體健康有影響？此食品的價格是否合理？此食品是否符合環保精神？是否決定購買？為什麼？</p> <p>二、正確選購包裝食品 請學生事先從家裡帶一樣包裝食品來，並於課堂上檢視此包裝食品上是否清楚印明食品標示。 可讓學生彼此交換檢視討論，之後再挑選幾項食品作為範例講解。</p> <p>三、健康料理達人</p>	1			

			<p>選擇火鍋食材除了是自己喜歡吃的因素之外，更要考慮到食材安全的問題。</p> <p>四、自我省思與回饋</p> <p>在討論的過程中一定有意見不同的時候，請各位同學反省與檢討自己，也給同組同學一些意見。</p>				
第十八週	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食品中毒預防處理方法。</p>	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>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>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>第三篇實在有健康</p> <p>第二章吃出好健康</p> <p>一、誰來晚餐？</p> <p>「你通常以什麼為考量，來選擇你的早晚餐？」請學生根據自己外食的經驗來填寫。</p> <p>二、均衡飲食</p> <p>外食該如何吃才是健康？</p> <p>國小階段就已經學過了每日飲食指南，希望同學可以將飲食指南實際運用於生活中。</p> <p>三、自己的三餐及飲食聲明書</p> <p>經常外食的人，通常比較不易達到均衡飲食的目標，所以運用訂定目標的生活技能，能幫助並提醒自己每天三餐都要符合均衡飲食的原則。</p> <p>四、健康外食</p> <p>現代人因為外食機會增加，在份量上不會控制、在營養上不太均衡，造成肥胖、高血壓等隱憂。外食健康小技巧：選擇健康天然的食物，少選加工食品、選擇有利健康的烹調方式，例如煮或蒸，選擇四低一高的新鮮食材與飲食方式。</p> <p>五、製作並發表健康外食指南</p> <p>六、環保外食愛地球</p> <p>外食往往會帶來很多垃圾，包含外帶的餐盒、塑膠袋、免洗餐具等，因此我們可以運用一些小技巧來減少環境的負擔。不用一次性餐具、餐餐吃乾淨、選擇碳排放量少的食物。</p>	2	<p>教科書</p> <p>自編教學簡報</p> <p>PPT 互動測驗</p> <p>教學影片</p>	<p>上課參與</p> <p>平時觀察</p> <p>小組討論</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。</p> <p>環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。</p>
第十九週							

第二十週		<p>第三篇 實在有健康 第二章 吃出好健康</p> <p>一、食品中毒 食物的清潔、烹調或處理人員的衛生，都關係著食物入口的安全。平日應對於飲食衛生多加留意，才不會發生食品中毒的情況。</p> <p>二、食品中毒的原因與症狀</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 細菌性食品中毒 2. 病毒性食品中毒 3. 化學性食品中毒 4. 天然毒性食品中毒 <p>三、食品中毒的處理流程</p> <p>四、預防食品中毒大補帖 預防食品中毒的方法為防止細菌繁殖、預防細菌汙染食物、殺死細菌。</p> <p>五、食品的選購與處理 不論是選購或處理都要十分謹慎小心，更重要的是要養成良好的衛生習慣，才能有效減少食品中毒的發生。</p> <p>六、問題解決技能 想有效預防食品中毒，平時選購與處理技巧也相當重要，所以平常就要養成良好的習慣，修正錯誤的選購與處理技巧。</p>	2			
第二十一週 (第二次評量)						