

新北市金山高級中學 **112** 學年度 七 年級 第二 學期 **部定** 課程計畫 設計者：鍾育倫

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(20)週，共 (20) 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"> <li><input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養</li> <li><input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作</li> <li><input type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解</li> </ul>	<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-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>

四、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)

五、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱 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			準備週	1節			
第二週	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	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-1 精熟的操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	第一篇 健康照護 第三章 護膚保衛戰 活動二：皮膚保衛戰 【青春期的成長】 1. 調查班上學生的平均身高，並請班上較高的同學說明自己的成長。 2. 說明影響身高的因素，並鼓勵同學們在運動與飲食兩方面多加強。 3. 請同學根據生活經驗說出曾經聽過消除 <b>青春痘</b> 的方法。 4. 介紹 <b>皮膚</b> 的構造和功能，請學生發表自身預防青春痘及皮膚照護的方法。 5. 利用課本範例進行「 <b>自我健康計畫</b> 」的執行，並鼓勵同學以健康開朗的心面對自己的青春生活。	1節	翰林版課本 自編教學簡報	觀察 問答 實作	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。
第三週	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的矯	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。	第一篇 健康照護 第一章 寵 eye 百分百 活動二：視力保衛戰 1. 介紹 <b>眼球構造和功能</b> ，說明光線傳遞過程，了解影像成像原理。 2. 強調適當讓眼睛休息、放鬆，不僅維持視力的健康，也能讓工作更有效率。 3. 進行「 <b>動動眼活動</b> 」，帶領學生進行眼部運	2節	翰林版課本 自編教學簡報 *眼球模型圖 *影片：視力保健	觀察 問答 實作	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。

第四週	治。	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。	動。				
第五週	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行，並反省修正。	第一篇 健康照護 第四章 聽力保健 活動三：聽覺保衛戰 1. 播放幾種事前錄製的不同聲音，讓學生猜猜看。 2. 介紹 <b>耳朵構造和功能</b> ，說明聽覺產生為物體振動產生的聲波是經由耳殼收集後，通過外聽道而振動鼓膜，再經過三小聽骨而傳到耳蝸內之聽覺接受器，而後經由聽神經傳到大腦轉譯。 3. 發表保護聽覺器官的方法，強調須注意避免耳朵受傷、注意耳朵的清潔、預防耳朵感染、定期檢查。	2 節	翰林版課本  自編教學簡報 ☺ <b>耳朵模型和掛圖</b>  *影片：聽力保健	觀察  問答  實作	<b>【家庭教育】</b> 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。
第六週							

第七週	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。</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>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3a-IV-1 精熟的操作健康技能。</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 健康照護</p> <p>第二章 健康從齒開始</p> <p>活動四：口腔保衛戰</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹牙齒的結構及說明青少年常見的口腔問題，讓學生體認其重要性。</li> <li>2. 學會保護自己口腔的健康。</li> <li>3. 練習正確潔牙方式。</li> </ol>	1 節	<p>翰林版課本</p> <p>自編教學簡報</p> <p>*牙齒模型</p> <p>*牙刷、牙線</p> <p>*影片：口腔保健</p> <p>*消化器官教學掛圖</p>	<p>觀察</p> <p>問答</p> <p>實作</p>	<p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>
第八週	<p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p>	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅性與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</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>第二篇 從心開始</p> <p>第一章 與情緒壓力做朋友</p> <p>活動(一)：壓力檢測站</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過圖片檢測壓力值。</li> <li>2. 發下「<b>壓力檢測站</b>」學習單，表中列出在壓力狀態下常出現的各項反應，藉此評估學生目前所承受的壓力程度。</li> </ol> <p>活動(二)：傾聽心的聲音</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 藉由檢測結果找出生活中主要的壓力來源，學生自由發表自己的想法。</li> <li>2. 配合<b>動畫影片【麥人杰】</b>鼓勵學生接受壓力，並學習面對壓力、處理事情的能力，而將壓力轉化為生命中的助力而非阻力。</li> </ol>	1 節	<p>翰林版課本</p> <p>自編教學簡報</p> <p>*「<b>壓力檢測站</b>」學習單</p> <p>*<b>動畫短片：麥人杰</b></p>	<p>問答</p> <p>觀察</p>	<p><b>【生命教育】</b></p> <p>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>

第九週		4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	<p><b>活動(三)：吹氣比一比</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>請學生拿出<b>汽球</b>吹氣，想著自己就像汽球一樣，隨著壓力進入而被愈吹愈大，如果沒有適時適度地抒解壓力，就會像汽球脹破一樣，無法承受……</li> <li>介紹因壓力而引發<b>異常行為</b>的種類，並舉實例說明以加深印象。</li> <li>請學生和 1~2 位同學分享自己<b>抒解壓力</b>的妙方。</li> </ol> <p><b>活動(四)：和自己說話</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>安排適當情境，播放著<b>輕音樂或柔和樂音</b>，配合著放鬆詞，帶領學生做些簡單的<b>放鬆運動</b>，如深呼吸、肌肉放鬆術、冥想……</li> <li>請學生分享經歷這個過程中所得到的感覺。</li> <li>歸納學習如何調適自己的情緒，並善用各種不同的方式及資源，幫助自己面對問題、解決問題。</li> </ol>	1 節	翰林版課本 自編教學簡報 <b>*汽球數個</b> <b>*輕音樂</b>  *蒐集一些心理諮商機構相關訊息	觀察 實作	
第十週	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。	<p>第二篇 從心開始 第二章 遠離情緒困擾</p> <p><b>【做個 EQ 高手】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>利用課本問題，引導學生審視自己的情緒反應。</li> <li><b>設計情境</b>，請學生試著用不同情緒（喜、怒、哀、樂……）去表達心理感受。</li> <li>分組討論如何做個 EQ 高手，每組派一位學生</li> </ol>	2 節	翰林版課本 自編教學簡報 動畫影片： <b>憂鬱症</b> PPT 互動測驗	問答 觀察	<b>【生命教育】</b> 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

第十一週			<p>報告討論的結果。</p> <p>4. 統整說明過度的情緒反應會讓人失去理智。學著做自己情緒的主人，別讓情緒左右自己的生活。</p> <p>5. 認識攻擊行為、強迫症及憂鬱症等異常行為。</p> <p>6. 以<b>動畫：憂鬱症</b>指導學生學習如何早期發現異常行為，早期接受專業治療。</p>				解人的主體能动性，培養適切的自我觀。
第十二週	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	<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>3a-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</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>第二篇 從心開始</p> <p>第三章 快樂進行曲</p> <p><b>【學習正向思考】</b></p> <p>正向思考是幫助個人找到內在的正能量，這樣的能量，隨時可以面對困難、對抗挫折、掌控逆境，使得人在遇到困難時，不會輕易落入憂鬱的狀態中，而能找出解決問題的方法。</p> <p><b>1. 正向思考演練</b></p> <p>以課本的案例作為範例，試著運用正向思考ABCDE原則，來處理自己遇到的挫折或危機。</p> <p><b>【幫助別人】</b></p> <p>當我們幫助別人時，我們會感到快樂與滿足。我們能幫助別人表示我們的能力比人強、資源比人多，這使我們產生隱性的優越感。人喜歡被肯定，它更會使大腦分泌多巴胺，有快樂的感覺。</p> <p><b>【健康生活行動家】</b></p> <p>請學生回想一週內自己是否做到表格中這些增進心理健康的項目，進行勾選，並寫下自己做的最好的項目、有待改進的項目，及改善策略。</p>	1節	翰林版課本 自編教學簡報	問答 觀察	<b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第十三週			(第一次評量週) 期中總複習	1節			

第十四週	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 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>第三篇 醫療新世代 第一章 用藥安全</p> <p><b>【常見錯誤用藥】</b> 澄清常見用藥迷思： 錯誤的用藥資訊，除了會影響藥效之外，還會傷害身體，間接也浪費社會的健保資源。 (1)吃藥，有病治病沒病補身？ (2)藥品會傷胃，最好合併胃藥吃？ (3)病症消失了就可以不吃藥？ (4)介紹「好藥」給好朋友？</p> <p><b>【正確用藥五核心】</b> 正確用藥才能讓身體得到最大程度的改善，有五大核心能力： 1. 清楚表達自己的身體狀況。 2. 看清楚藥品標示。 3. 清楚用藥方法、時間及保存方式。 4. 做身體的主人。（不聽、不信、不買、不吃、不推薦的「五不」原則） 5. 與醫師、藥師做朋友。 留意生活圈內的醫療資源，尋找家庭醫師、藥師作為顧問。</p>	1 節	翰林版課本 自編教學簡報 PPT 互動測驗	問答 觀察	<b>【家庭教育】</b> 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。
第十五週	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 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><b>【廣告辨真偽】</b> 平時在報章雜誌、社群網站或是媒體上，常會見到健康食品及藥品的廣告，有些廣告誇大其詞，或是以知名藝人代言為噱頭，同學要學會批判思考，辨別真偽。 請同學分組討論課文上的長高藥廣告內容，提出覺得有問題的內容。與同學分享質疑的內容。 ※總結：反思質疑的內容是否正確，可以向專業人士（例如醫生）求證。 <b>【批判性思考練習】</b> 請同學找一則藥品廣告，運用批判性思考技能，提出自己的質疑。 ※總結：若是家人或朋友推薦來路不明的藥物</p>	1 節	翰林版課本 自編教學簡報	觀察 發表 實作	<b>【生命教育】</b> 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>時，我們更要懂得拒絕，清楚的向對方表達不想使用的意願。</p> <p><b>【藥害救濟】</b> 如果因為服用藥物導致傷殘或死亡，就要默默地吞下眼淚自認倒楣嗎？我們可以怎麼做呢？可以向藥害救濟基金會請求協助。</p> <p><b>【健康生活行動家】</b> 生活中常常看到與健康相關的廣告，有些是誇大不實的，同學請分組討論課文中的案例並發表。</p>				
第十六週	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	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>第三篇 醫療新世代 第二章 我愛健保 <b>活動：【醫觸及發】桌遊</b> 透過桌遊加深學生的印象，達到良好的學習效果，更容易記憶，以建立珍惜健保、聰明就醫的正確觀念。</p> <p>一、全民健保5知道-</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)全民納保</li> <li>(2)自助互助</li> <li>(3)量能付費</li> <li>(4)照顧弱勢</li> <li>(5)收支平衡。</li> </ol> <p>二、全民健保8行動-</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)正確使用醫療分級</li> <li>(2)正確使用急診醫療</li> <li>(3)不重複就醫</li> <li>(4)清楚表述病症</li> <li>(5)尊重與感謝</li> <li>(6)用藥前看表示</li> <li>(7)遵醫囑用藥</li> <li>(8)倡議珍惜健保</li> </ol>	4節	翰林版課本 桌遊：醫觸及發 自編教學簡報	觀察實作	<b>【生命教育】</b> 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。
第十七週							
第十八週							



第十九週		※總結： 1. 健保這樣設計，是希望大家可以善用生活環境週遭的醫療資源，避免醫療浪費。 2. 臺灣健保的成果是大家繳納健保費共同建立起的，希望大家可以更珍惜，避免醫療浪費。 3. 透過活動加強學生對全民健保相關的知識，進而珍惜健保資源，並將理念帶回與家人及朋友分享。			
第二十週		(第二次評量週) 期末總複習	1 節		

六、本課程是否有校外人士協助教學：(本表格請勿刪除。)

否，全學年都沒有(以下免填)。

有，部分班級，實施的班級為：\_\_\_\_\_。

有，全學年實施。

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		<input type="checkbox"/> 簡報  <input type="checkbox"/> 印刷品  <input type="checkbox"/> 影音光碟  <input type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： _____			

☆上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。