

新北市金山高級中學 109 學年度 第二學期 七年級 健康與體育（健康） 領域課程計畫

設計者：鍾育倫

一、本領域本科（健康）每週學習節數（1）節，本學期共（20）節。

二、本學期領域核心素養/課程目標：

1. 認識青少年常見的「**生理健康**」問題，培養好的健康生活習慣，了解青少年「**心理變化**」，學習健康快樂度過青春期。
2. 了解「**視覺**」和「**聽覺器官**」與功能，並學習如何保健視覺和聽覺器官。
3. 了解「**牙齒**」和「**消化器官**」與功能，並學習如何保健牙齒及消化器官。
4. 了解「**情緒**」的變化與「**壓力**」的來源，並學會如何面對、紓解與調適。
5. 認識生活中各種「**壓力**」來源及在壓力下所產生的問題。
6. 學習面對外在環境變化所造成的各種壓力與困擾。
7. 學習善用方法和資源幫助自己面對問題並解決問題。
8. 了解目前的「**全民健保**」困境以及培養珍惜醫療資源的態度與想法。
9. 了解「**醫藥分業**」、「**家庭醫師**」、「**分級醫療**」、「**轉診**」等醫療措施，並有效運用醫療資源。

三、素養導向教學規劃：

教學期程	單元/主題名稱	節數	活動內容	學習重點		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	註冊、開學 不排課	1 節	準備週					
第二週	第一篇 健康照護 第三章 護膚保衛戰	1 節	【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 青春痘 的方法。 4. 介紹 皮膚 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「 自我健康計畫 」的執行，並鼓勵同學以健康開朗的心面對自己的青春生活。	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。	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	第一篇 健康照護 第一章 寵 eye 百分百	2 節	活動二： 視力 保衛戰 1. 介紹眼球構造和功能，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「動動眼活動」，帶領學生進行眼部運動。	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。	翰林版課本 自編教學簡報	觀察 問答	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。
第四週				Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	* 眼球模型圖 * 影片：視力保健	實作	

					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。			
第五週	第一篇 健康照護 第四章 聽力保健	1 節	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. 介紹耳朵構造和功能，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。	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。	翰林版課本 自編教學簡報 ◎耳朵模型和掛圖 *影片：聽力保健	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。
第六週	第一篇 健康照護 第二章 健康從齒開始	2 節	活動四： 口腔 保衛戰 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。 2. 學會保護自己口腔的健康。 3. 練習正確潔牙方式。	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治。	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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。	翰林版課本 自編教學簡報 *牙齒模型 *牙刷、牙線 *影片：口腔保健 *消化器官教學掛圖	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。
第七週			活動五： 消化系統 探險記 1. 利用「人體的消化器官」教學掛圖來說明消化器官及其功能。 ※別讓消化器官生病了 1. 認識常見的消化系統疾病，學會正確的飲食習慣以改善消化系統。 *便秘 ：用棉花沾水讓學生了解當食		4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。			

			物團在大腸停留過久，水分被吸收，不易排出而便秘。 *腸躁症：如果長期因壓力緊張而拉肚子跟便秘，要懷疑是否得了腸躁症。 2. 請同學針對自己平時的飲食習慣來做檢視，並配合學習單中的項目來勾選。 3. 提出建立良好飲食習慣的祕招，並落實消化器官的照護。					
第八週	第二篇 從心開始 第一章 與情緒壓力做朋友	1 節	活動(一)：壓力檢測站 1. 透過圖片檢測壓力值。 2. 發下「壓力檢測站」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。 活動(二)：傾聽心的聲音 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。 2. 配合動畫影片【麥人杰】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。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅性與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	翰林版課本 自編教學簡報 *「壓力檢測站」學習單 *動畫短片：麥人杰	問答 觀察	【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。
第九週		1 節	活動(三)：吹氣比一比 1. 請學生拿出汽球吹氣，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			翰林版課本 自編教學簡報 *汽球數個		

			承受…… 2. 介紹因壓力而引發異常行為的種類，並舉實例說明以加深印象。 3. 請學生和 1~2 位同學分享自己抒解壓力的妙方。 活動(四)：和自己說話 1. 安排適當情境，播放著輕音樂或柔和樂音，配合著放鬆詞，帶領學生做些簡單的放鬆運動，如深呼吸、肌肉放鬆術、冥想…… 2. 請學生分享經歷這個過程中所得到的感覺。 3. 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。			* 輕音樂 * 蒐集一些心理諮商機構相關訊息		
第十週	第二篇 從心開始 第二章 遠離情緒困擾	2 節	【做個 EQ 高手】 1. 利用課本問題，引導學生審視自己的情緒反應。 2. 設計情境，請學生試著用不同情緒（喜、怒、哀、樂……）去表達心理感受。 3. 分組討論如何做個 EQ 高手，每組派一位學生報告討論的結果。 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。 5. 認識攻擊行為、強迫行為及憂鬱症等異常行為。 6. 以動畫：憂鬱症指導學生學習如何早期發現異常行為，早期接受專業治療。	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。	翰林版課本 自編教學簡報 動畫影片：憂鬱症 PPT 互動測驗		【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。
第十一週								

第十二週	第二篇 建立美好人際 第三章 快樂進行曲	1 節	【學習正向思考】 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。 1. 正向思考演練 以小琳的案例作為範例，試著運用正向思考ABCDE原則，來處理自己遇到的挫折或危機。 【幫助別人】 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。 【健康生活行動家】 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。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	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-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。			【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第十三週	(第一次評量)	1 節	期中總複習					

第十四週	第三篇 醫療新世代 第一章 用藥安全	1 節	【常見錯誤用藥】 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？	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。	翰林版課本 自編教學簡報 PPT 互動測驗	觀察實作	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。
第十五週		1 節	【正確用藥五核心】 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。	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。		觀察實作	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。
第十六週		1 節	【藥害救濟】 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。 【健康生活行動家】 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。	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。		觀察發表實作	【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。

第十七週		1 節	【廣告辨真偽】 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。 二、批判性思考練習 1. 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時，我們更要懂得拒絕，清楚的向對方表達不想使用的意願。	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。	觀察發表實作	【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。	
第十八週	第三篇 醫療新世代 第二章 我愛健保	1 節	【了解健保 健康有保】 全民健保其實就是保險的一種，每個家庭每個月都有繳納保險金，雖然我們一次看診只有繳掛號費和部分負擔等，其實是從健保的大水庫再支出，這樣就不用擔心生病沒錢看醫生。 【認識健保IC卡】 介紹「健保IC卡」、「健康存摺」，並實際操作給同學看。	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。	翰林版課本 自編教學簡報 PPT 互動測驗	觀察實作	【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。

第十九週		1 節 【善用健保好撇步】 臺灣健保制度非常珍貴，我們如果可以善用健保，不僅可以保障自己的權利，也可以讓其他人也享受到健保的方便。 1. 請同學分組討論比較轉診及未轉診就醫費用的差別，並討論健保署為何要如此設計？希望達到怎樣的目的是？ 2. 發表 3. 總結：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。健保其實為我們提供了很多服務，請寫下你所享受到的健保好處。 【厝邊好醫生，顧我尚安心】 1. 同一地區健保特約診所5~10家組成「社區醫療群」，提供完整的醫療照護。 2. 善用社區藥局，小病自我照護說明：身體有自癒的能力，當有小感冒時，可以先選擇充分休息及補充水分，讓免疫力增強。 3. 慢性病人可以多利用慢性病處方箋在社區藥局拿藥，善用健保資源。 4. 把急診留給需要的人，實醫療分級制，才能讓健保資源善用。 小結：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。 【生活技能：做決定】 練習：請同學依照做決定的步驟來決定是否使用健保資源。 【珍惜醫療資源契約書】	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。		觀察實作	【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。
-------------	--	---	-----------------------------------	---	--	-------------	--

			詢問同學願意承諾珍惜醫療資源嗎？ 如果願意，除了自己簽名承諾外，回家向三位家人表達健保的重要性，邀請他們簽下契約書，一起為健保而努力。					
第二十週	(第二次評量)	1	期末總複習					