

新北市 金山高中(國中部) 113 學年度 七年級第 1 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

二、學習節數：每週(1)節，實施(22)週，共(22)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"> <input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input checked="" type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養 <input checked="" type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> 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 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>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，但不可刪除。)

五、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	備註
	學習內容	學習表現						
第一週			準備週	1				開學日： 8/30(五)
第二週	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	第1單元 健康青春向前行 第1章 健康人生開步走 活動一：全方位健康列車 1. 探討健康的內涵與重要性，強調增進健康從關心自己的生長、發育開始，主動蒐集相關資訊。 2. 由健康檢查隨時掌握自己生長發育狀況與健康情形。 3. 引導學生覺察對自我身體的感受，體會身體成長的喜悅，以及認識身體內外構造。 4. 引導學生觀察每位同學生長發育的情況，並強調發展的個別差異。	1	康軒版第一冊 自編教學簡報 * 自製圖(字)卡 * 「寶貝身體大作戰」健康檔案學習單	觀察 問答 實作	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	
第三週	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。			1				
第四週			活動二：全人健康進行曲 1. 認識身體內外構造及人體重要器官的位置、基本功能與保健方式。	1	康軒版第一冊 自編教學簡報 #影片		【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自	

			<p>2. 引導學生能認識不同器官系統所包含之器官與功能，並能分析各種行為所運用之器官系統與檢核自己的保健行為。</p> <p>3. 引導學生採取正確保健原則以增進健康、達成人生理想。</p> <p>4. 經由健康檢查結果通知單來了解青少年常見的健康問題。</p>		* 人體掛圖		己與尊重他人的身體自主權。	
第五週	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。</p>	<p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</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>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>第 2 章 個人衛生與保健</p> <p>活動一：視力保衛戰</p> <p>1. 介紹眼球構造，說明光線傳遞過程，了解影像成像原理。</p> <p>2. 說明常見的眼睛問題。</p> <p>3. 說明眼睛保健的方法，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。</p> <p>4. 進行「動動眼活動」，帶領學生進行眼部運動。</p>	1	<p>康軒版第一冊</p> <p>自編教學簡報</p> <p>* 眼球模型圖</p> <p>* 影片：視力保健</p>	<p>觀察</p> <p>問答</p> <p>實作</p>		
第六週			<p>活動二：口腔保衛戰</p> <p>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。</p> <p>2. 學會保護自己口腔的健康。</p> <p>3. 練習正確潔牙方式。</p>	1	<p>康軒版第一冊</p> <p>自編教學簡報</p> <p>* 牙齒模型</p> <p>* 牙刷、牙線</p>			

	<p>的維持與實踐策略。</p> <p>Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p>	<p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</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。</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>						
第十週			<p>活動二：青春搜查線(二)</p> <p>1. 學習男性生殖系統。</p> <p>2. 學習女性生殖系統。</p> <p>3. 說明經痛原因及經期保健。</p>	1	康軒版第一冊			
第十一週				1	自編教學簡報			
第十二週			<p>活動三：青春鬥陣走</p> <p>1. 示範「乳房自我檢查」並討論乳房保健方法。</p> <p>2. 討論自慰及夢遺問題。</p> <p>3. 引導學生思考當面臨青春期的調適方法。</p> <p>4. 認識多元性別特質、性別角色，學習培養剛柔並濟的特質。</p> <p>5. 突破性別限制、澄清性別刻板印象與偏見，學習尊</p>	1	康軒版第一冊			
					自編教學簡報			
					*「乳房自我檢查」自製 PPT			

			重、包容，建立和諧的性別互動關係。				
第十三週	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	第4章 活出青春的光彩 活動一：星光大道 1. 了解「自我概念」的意義。 2. 討論青春期的心理與社會關係的變化。 3. 強調大部分的個人特質是可以改善的。 活動二：我就是我！ 1. 透過三段動畫短片思考「自我價值」。 2. 知道自己是獨一無二的。 3. 分享提升自我概念的三種方法，以激發自我潛能與自我實現。 活動三：我的腦筋會轉彎 1. 檢視自我的生活態度，了解樂觀的生活能增建身心健康。 2. 學習以正向的語言、想法與行動，建立積極的人生觀。	1	康軒版第一冊 自編教學簡報 * 動畫短片 * 自我拼圖	觀察 問答 實作	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
第十四週				1	* 生活彩妝大師		
第十五週			(第一次評量週)	1			第二次段考： 12/4(三) ~5(四)
第十六週	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造	第2單元 環境安全總動員 第1章 環境安全搜查線	1	康軒版第一冊 自編教學簡報	觀察 問答	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。

	<p>機的評估方法。</p> <p>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p>	<p>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>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</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>1. 播放幾則事故傷害的新聞影片與報導，引導學生透過「環境」與「人」兩大因素分析事故的發生原因，評析其對於健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2. 鼓勵分享自身或聽聞過的經驗。</p>	#影片	實作	<p>安 J2 判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。</p>	
第十七週			<p>活動一：居家安全放大鏡</p> <p>1. 統計家中常發生的事故傷害類型與場所、分析發生原因、討論該如何預防類似事故。</p> <p>2. 小組認領任務，分別依家中不同場所討論可能的事故與應變和預防。</p> <p>3. 各組進行分享。</p>	1 康軒版第一冊 自編教學簡報 *動畫短片			
第十八週			<p>活動二：火場求生要領</p> <p>1. 播放幾則火場逃生的新聞影片與報導，引導分析事故的發生原因。</p>	1 康軒版第一冊 自編教學簡報			

			<p>2. 討論生活中常見之火場求生迷思，評析危機意識與應變能力對於災害防治的重要性。</p> <p>3. 查詢正確安全新知，修正對安全防災的重視，並願意落實在生活中，以保障自身安全與社會穩定。</p>		#影片			
第十九週	<p>Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p>	<p>1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</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。</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2章 營造安全好環境</p> <p>活動一：交通安全停看聽</p> <p>1. 播放幾則交通事故的新聞影片與報導，引導分析事故的發生原因。</p> <p>2. 討論生活中常見之車禍處理迷思，評析危機意識與應變能力對於災害防治的重要性。</p> <p>3. 查詢正確安全新知，修正對安全防災的重視，並願意落實在生活中，以保障自身安全與社會穩定。</p> <p>4. 從生活經驗出發，省思每日上下學可能發生或預防事故的影響因素。</p>	1	<p>康軒版第一冊</p> <p>自編教學簡報</p> <p>#影片</p>	<p>觀察</p> <p>問答</p> <p>實作</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J2 判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。</p>	
第二十週			<p>活動二：校園安全大檢查</p> <p>1. 播放幾則校園安全的新聞影片與報導，引導分析事故的發生原因。</p> <p>2. 討論生活中常見之校園傷病案例，評析危機意識與應變能力對於避免事故發生的重要性。</p>	1	<p>康軒版第一冊</p> <p>自編教學簡報</p> <p>#影片</p>			

			3. 查詢正確安全新知，建立學生維護校園安全之意識， 透過問題解決策略學習，推行提升校園安全的計畫。 4. 學習於地震發生時的保命避難技能。				
第二十一週			(第二次評量週)	1			第三次段考： 1/16(四) ~17(五)
第二十二週			休業式				休業式： 1/20 (一)

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。