

臺北市立忠孝國民中學 104 學年度第 1 學期七年級健體領域健教科課程教學計畫暨教學進度表

教師姓名：廖雅惠

教材來源：翰林第一冊

任教班級：701-708

學習目標	(一) 了解健康對於人的重要性，進而認識人生各階段中身體上不同的發展。 (二) 介紹身體的結構與系統，並了解青春階段所會遇到的成長問題。 (三) 藉由對自我的探索，學習了解、接納、肯定自我，進而實現自我。 (四) 了解六大類食物及其特性，並學習利用每日飲食指南中的飲食建議，評估自己的飲食狀況。 (五) 學習如何分辨食品廣告的真偽，並能夠選擇合法、安全、有效及經濟的健康產品和服務，以保障自己的權益。 (六) 了解家庭事故發生的原因及預防事故發生。			節數	1	
	週次	日期	教學單元/主題	對應能力指標	重要議題融入 (請刪除不要的)	作業/評量方式 備註
一	8/31-9/6	開學準備週				8/31 開學
二	9/7-9/13	健康起跑點	1-4-1 1-3-2	性別平等教育 1-4-1 1-4-9、1-4-5、2-4-1、 2-4-2、2-4-3 家政教育 4-4-1 生涯發展教育 3-3-1	分組討論	9 年級複習考
三	9/14-9/20	健康起跑點/全人健康	1-4-2 2-4-9	性別平等教育 1-4-1 1-4-9	發表 習作 紙筆評量	
四	9/21-9/27	健康起跑點/全人健康	1-3-2 1-4-1	性別平等教育 1-4-1 1-4-9	發表 習作 課堂呈現	9/27 中秋節
五	9/28-10/4	健康起跑點/青春期的健康	1-4-1 2-4-9	性別平等教育 1-4-1	發表 習作 紙筆評量 課堂呈現	
六	10/5-10/11	健康起跑點/青春期的健康	1-4-1 2-4-9	性別平等教育 1-4-1	發表 習作 課堂呈現	10/10 國慶日
七	10/12-10/18	健康起跑點/健康獨特的你	3-3-1 1-4-5	性別平等教育 1-4-5、 2-4-1、2-4-2、2-4-3 家政教育 4-4-1 生涯發展教育 3-3-1	發表 習作 課堂呈現	第 1 次定期評量
八	10/19-10/25	健康起跑點/健康獨特的你	3-3-1 1-4-5	性別平等教育 1-4-5、 2-4-1、2-4-2、2-4-3 家政教育 4-4-1 生涯發展教育 3-3-1	發表 習作 課堂呈現	

九	10/26-11/1	健康新主張	1-4-1 2-3-1	性別平等教育 1-4-1 生涯發展教育 3-3-3、 3-3-5	分組討論	
十	11/2-11/8	健康新主張/均衡飲食	1-4-1 2-3-1	性別平等教育 1-4-1 生涯發展教育 3-3-3、 3-3-5	發表 習作 課堂呈現	
十一	11/9-11/15	健康新主張/均衡飲食	1-4-1 1-4-4	性別平等教育 1-4-1 生涯發展教育 3-3-3、 3-3-5	發表 習作 課堂呈現	
十二	11/16-11/22	健康新主張/營養素與 健康	2-3-1 1-4-1	家政教育 4-4-1	發表 習作 課堂呈現	
十三	11/23-11/29	健康新主張/營養素與 健康	2-3-1 1-4-1	家政教育 4-4-1	發表 習作 課堂呈現	
十四	11/30-12/6	健康新主張/吃對了就 健康	2-3-1 3-3-3 3-3-5	家政教育 4-4-1 生涯 發展教育 3-3-3、3-3-5	發表 習作 課堂呈現	第2次定期評量
十五	12/7-12/13	健康新主張/吃對了就 健康	2-3-1 3-3-3 3-3-5	家政教育 4-4-1 生涯發展教育 3-3-3、 3-3-5	發表 習作 課堂呈現	
十六	12/14-12/20	環境安全與急救	5-3-1 1-4-3	人權教育 1-4-3、 1-4-4、1-4-5、 2-4-2、2-4-6 環境教 育 2-4-2 3-4-2、 4-4-2、4-4-5、5-4-2、 5-4-3、5-4-4 家政教育 3-3-4	分組討論	
十七	12/21-12/27	環境安全與急救/居家 環境安全	5-3-1 1-4-3	人權教育 1-4-3、1-4-4	發表 習作 課堂呈現	
十八	12/28-1/3	環境安全與急救/校園 環境安全	5-3-1 5-3-2 5-3-5	環境教育 2-4-2 3-4-2、4-4-2、4-4-5、 5-4-2、5-4-3、5-4-4 家政教育 3-3-4	發表 習作 課堂呈現	1/1 元旦
十九	1/4-1/10	環境安全與急救/急救 尖兵	5-3-1 5-3-2 5-3-5	人權教育 1-4-3、1-4-4	發表 習作 課堂呈現	
二十	1/11-1/17	環境安全與急救/急 救尖兵	5-3-1 5-3-2 5-3-5	環境教育 2-4-2 3-4-2、4-4-2、4-4-5、 5-4-2、5-4-3、5-4-4 家政教育 3-3-4	發表 習作 課堂呈現	

二十一	1/18-1/24	定評			1/18-1/19 第3次定期評量 1/20 休業式 1/21 寒假開始
給分依據及 家長注意事項		<p>一、 給分依據</p> <p>1. 日常評量：40%      含學習態度、表現行為、口頭問答、作業繳交與課堂參與。</p> <p>2. 定期評量：60%      含個人呈現、分組呈現。</p>			

學習目標	(一) 認識青少年常見的生長發育問題，培養健康的生活習慣，學習健康快樂度過青春期。 (二) 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。 (三) 了解牙齒和消化器官與奉能，並學習如何保健牙齒及消化器官。 (四) 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。 (五) 了解壓力並學會面對壓力和紓解壓力。 (六) 認識食物所含營養素及青春期的營養需求，並了解營養素對健康的影響。 (七) 了解食物所提供的熱量，以及身體活動所消耗能量兩者間的關係。 (八) 了解食品的廣告與外食時，應如何正確的選擇食物。			節數	1	
週次	日期	教學單元/主題	對應能力指標	重要議題融入 (請刪除不要的)	作業/評量 方式	備註
一	2/15-2/21	準備週				2/15 開學
二	2/22-2/28	健康生活家	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】 1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。	分組討論	9 年級複習考
三	2/29-3/6	青春生活	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】 1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。	發表習作 紙筆評量	2/29 補假
四	3/7-3/13	青春生活	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】 1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。	發表習作 課堂呈現	
五	3/14-3/20	眼睛與耳朵的保健	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】 1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 2-4-9 善用各種資源與方	發表習作 紙筆評量 課堂呈現	

				法，維護自己的身體自主權。		
六	3/21-3/27	眼睛與耳朵的保健	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】 1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。	發表習作 課堂呈現	第1次定期評量
七	3/28-4/3	齒與消化器官的保健	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】 1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。	發表習作 課堂呈現	
八	4/4-4/10	齒與消化器官的保健	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】 1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。	發表習作 課堂呈現	4/4 清明節
九	4/11-4/17	快樂青春行	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。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	【生涯發展教育】 3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。 1-4-4 辨識性別特質的刻板化對個人的影響。 1-4-5 接納自己的。2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。2-4-7 釐清情感關係中的性別刻板模式。 2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。 2-4-13 釐清婚姻中的性別權力關係。 【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。 4-4-2 運用溝通技巧，促進	分組討論	

十	4/18-4/24	青春心事	<p>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。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p> <p>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。</p>	<p>【生涯發展教育】 3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。</p> <p>【性別平等教育】 1-4-4 辨識性別特質的刻板化對個人的影響。</p> <p>1-4-5 接納自己的。2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。</p> <p>2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。2-4-7 釐清情感關係中的性別刻板模式。</p> <p>2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。</p> <p>2-4-13 釐清婚姻中的性別權力關係。</p> <p>【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p> <p>4-4-2 運用溝通</p>	發表 習作 紙筆評量	
十一	4/25-5/1	青春心事	<p>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。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p> <p>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。</p>	<p>【生涯發展教育】 3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。</p> <p>【性別平等教育】 1-4-4 辨識性別特質的刻板化對個人的影響。</p> <p>1-4-5 接納自己的。2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。</p> <p>2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。2-4-7 釐清情感關係中的性別刻板模式。</p> <p>2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。</p> <p>2-4-13 釐清婚姻中的性別權力關係。</p> <p>【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p> <p>4-4-2 運用溝通</p>	發表 習作 課堂呈現	
十二	5/2-5/8	情緒與壓力調適	<p>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。</p> <p>6-3-4 尋求資源並發展策略以調適</p>	<p>【生涯發展教育】 3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。</p> <p>3-3-3 培養解決生涯問題</p>	發表 習作 紙筆評量 課堂呈現	第 2 次定期評量

			人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	及做決定的能力。 3-3-5 發展規劃生涯的能力。 【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 4-4-3 調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突		
十三	5/9-5/15	情緒與壓力調適	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】3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 3-3-5 發展規劃生涯的能力。 【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 4-4-3 調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突	發表 習作 課堂呈現	5/14-5/15 教育會考
十四	5/16-5/22	活力的泉源	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。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	【家政教育】1-4-4 了解並接納異國的飲食文化。	分組討論	
十五	5/23-5/29	活動與熱量	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】1-4-4 了解	發表 習作 紙筆評量	

			2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。	並接納異國的飲食文化。		
十六	5/30-6/5	活動與熱量	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。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。	【家政教育】1-4-4 了解並接納異國的飲食文化。	發表 習作 課堂呈現	
十七	6/6-6/12	正確選擇外食	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。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春不同性別者的身心發展與差異。 【環境教育】1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。	發表 習作 紙筆評量 課堂呈現	6/9 端午節
十八	6/13-6/19	正確選擇外食	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。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春不同性別者的身心發展與差異。 【環境教育】1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。	發表 習作 課堂呈現	6/15 畢業典禮
十九	6/20-6/26	健康消費所知	2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春不同性別者的身心發展與差異。 【環境教育】1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。	發表 習作 課堂呈現	
二十	6/27-7/3	定評				6/28-6/29 第3次定期評量 6/30 休業式 7/1 暑假開始



給分依據及 家長注意事項	二、 給分依據 1. 日常評量：40% 含學習態度、表現行為、口頭問答、作業繳交與課堂參與。 2. 定期評量：60% 含個人呈現、分組呈現。
-----------------	--