

臺北市立忠孝國民中學 105 學年度第 1 學期 7 年級健康與體育領域健教科課程教學計畫暨教學進度表

教師姓名：高毓璇

教材來源：翰林版

任教班級：701-708

週次	日期	教學單元/主題	對應能力指標	重要議題融入	作業/評量方式	備註
學習目標	1. 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。 2. 介紹身體的結構與系統，並了解青春期階段所會遇到的成長問題。 3. 藉由對自我的探索，學習了解、接納、肯定自我，進而實現自我。 4. 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。			節數	每週 1 節	
一	8/31-09/04	開學準備週	1-3-1 3-3-1 3-3-2	生命教育 性別教育 環境教育	分組	8/30 開學
二	09/05-09/11	健康起跑點	1-4-1 1-3-2	性別教育 家政教育 生涯發展	分組討論	9/7-8 複習考 9/10 學校日
三	09/12-09/18	健康起跑點/全人健康	1-4-2 2-4-9	性別教育	發表 習作 紙筆評量	
四	09/19-09/25	健康起跑點/全人健康	1-3-2 1-4-1	性別教育	發表 習作 課堂呈現	
五	09/26-10/02	健康起跑點/青春期的健康	1-4-1 2-4-9	性別教育	發表 習作 紙筆評量 課堂呈現	
六	10/03-10/09	健康起跑點/青春期的健康	1-4-1 2-4-9	性別教育	發表 習作 課堂呈現	
七	10/10-10/16	健康起跑點/健康獨特的你	3-3-1 1-4-5	性別教育 家政教育 生涯發展	發表 習作 課堂呈現	10/10 國慶日 定期評量 1
八	10/17-10/23	健康起跑點/健康獨特的你	3-3-1 1-4-5	性別教育 家政教育 生涯發展	發表 習作 課堂呈現	
九	10/24-10/30	健康新主張	1-4-1 2-3-1	性別教育 生涯發展	分組討論	

十	10/31-11/06	健康新主張/均衡飲食	1-4-1 2-3-1	性別教育 生涯發展	發表 習作 課堂呈現	
十一	11/07-11/13	健康新主張/均衡飲食	1-4-1 1-4-4	性別教育 生涯發展	發表 習作 課堂呈現	
十二	11/14-11/20	健康新主張/營養素與健康	2-3-1 1-4-1	家政教育	發表 習作 課堂呈現	
十三	11/21-11/27	健康新主張/營養素與健康	2-3-1 1-4-1	家政教育	發表 習作 課堂呈現	
十四	11/28-12/04	健康新主張/吃對了就健康	2-3-1 3-3-3 3-3-5	家政教育 生涯發展	發表 習作 課堂呈現	定期評量2
十五	12/05-12/11	健康新主張/吃對了就健康	2-3-1 3-3-3 3-3-5	家政教育 生涯發展	發表 習作 課堂呈現	
十六	12/12-12/18	環境安全與急救	5-3-1 1-4-3	人權教育 環境教育 家政教育	分組討論	
十七	12/19-12/25	環境安全與急救/居家環境安全	5-3-1 1-4-3	人權教育	發表 習作 課堂呈現	
十八	12/26-01/01	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 家政教育	發表 習作 課堂呈現	1/1 元旦
十九	01/02-01/08	環境安全與急救/急救尖兵	5-3-1 5-3-2 5-3-5	人權教育	發表 習作 課堂呈現	
二十	01/09-01/15	環境安全與急救/急救尖兵	5-3-1 5-3-2 5-3-5	環境教育 家政教育	發表 習作 課堂呈現	
二十一	01/16-01/22	期末總檢討	3-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 4-3-1 4-3-2 4-3-5	性別教育 法治教育 資訊教育 生涯發展 品德教育	課堂表現 活動參與度	1/18-1/19 定期評量3 1/20 休業式 1/21 寒假

給分依據及 家長注意事項	<p>一、多元評量方式</p> <ul style="list-style-type: none">◇ 日常評量：學習態度、作業繳交、課堂參與。◇ 定期評量：個人與分組報告。 <p>二、家長注意事項</p> <ul style="list-style-type: none">◇ 請學生自備環保水壺。◇ 請家長督促學生參與率。◇ 提醒學生，注意自身健康狀況。
-----------------	--

臺北市立忠孝國民中學 105 學年度第 2 學期 7 年級健康與體育領域健教科課程教學計畫暨教學進度表

教師姓名：高毓璇

教材來源：翰林版

任教班級：701-708

學習目標	1. 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。			節數	每週 1 節	
	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。					
學習目標	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。			節數	每週 1 節	
	4. 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。					
學習目標	5. 了解壓力並學會面對壓力和紓解壓力。			節數	每週 1 節	
	6. 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。					
週次	日期	教學單元/主題	對應能力指標	重要議題融入	作業/評量方式	備註
一	2/13-2/19	準備週		生命教育 性別教育 家庭教育		2/13 開學、註冊 2/1-28「世界母語日」活動月
二	2/20-2/26	健康生活家	1-3-1 1-3-2	性別教育 家庭教育	分組討論	2/22-23 複習考
三	2/27-3/04	青春生活	1-3-1 1-3-2	性別教育 家庭教育	發表 習作 紙筆評量	2/28 和平紀念日 3/3 學校日
四	3/05-3/11	青春生活	1-3-1 1-3-2	性別教育 家庭教育	發表 習作 課堂呈現	
五	3/12-3/18	眼睛與耳朵的保健	1-3-2	生命教育 性別教育	發表 習作 紙筆評量 課堂呈現	
六	3/19-3/25	眼睛與耳朵的保健	1-3-2	生命教育 性別教育	發表 習作 課堂呈現	
七	3/26-4/01	齒與消化器官的保健	1-3-2	生命教育 性別教育	發表 習作 課堂呈現	定期評量 1
八	4/02-4/08	齒與消化器官的保健	1-3-2	生命教育 性別教育	發表 習作 課堂呈現	4/4 清明節

九	4/09-4/15	快樂青春行	1-3-3 6-3-1 6-3-3	生涯發展 家庭教育	分組討論	
十	4/16-4/22	青春心事	1-3-3 6-3-1 6-3-3	生涯發展 性別教育 家庭教育	發表 習作 紙筆評量	
十一	4/23-4/29	青春心事	1-3-3 6-3-1 6-3-3	生涯發展 性別教育 家庭教育	發表 習作 課堂呈現	
十二	4/30-5/06	情緒與壓力調適	6-3-3 6-3-4	生涯發展 性別教育 家庭教育	發表 習作 紙筆評量 課堂呈現	
十三	5/07-5/13	情緒與壓力調適	6-3-3 6-3-4	生涯教育 性別教育 家庭教育	發表 習作 課堂呈現	5/12-13 教育會考
十四	5/14-5/20	活力的泉源	2-3-1 2-3-3 2-3-4 7-3-2	生命教育 家庭教育	分組討論	定期評量 2
十五	5/21-5/27	活動與熱量	2-3-1 2-3-2	生命教育 家庭教育	發表 習作 紙筆評量	
十六	5/28-6/03	活動與熱量	2-3-1 2-3-2	生命教育 家庭教育	發表 習作 課堂呈現	5/28 課發會議 5/30 端午節 6/1 學校課程計畫 上傳
十七	6/04-6/10	正確選擇外食	2-3-1 2-3-3	性別教育 環境教育	發表 習作 紙筆評量 課堂呈現	
十八	6/11-6/17	正確選擇外食	2-3-1 2-3-3	性別教育 環境教育	發表 習作 課堂呈現	6/11 畢業典禮
十九	6/18-6/24	健康消費所知	2-3-3 2-3-4 7-3-2	性別教育 環境教育	發表 習作 課堂呈現	
二十	6/25-7/01	期末總檢討	3-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 4-3-1 4-3-2 4-3-5	性別教育 法治教育 資訊教育 生涯發展 品德教育	課堂表現 活動參與度	6/27-28 定期評量 6/29 休業式 7/1 暑假開始

<p>給分依據及 家長注意事項</p>	<p>一、多元評量方式</p> <ul style="list-style-type: none">◇ 日常評量：學習態度、作業繳交、課堂參與。◇ 定期評量：個人與分組報告。 <p>二、家長注意事項</p> <ul style="list-style-type: none">◇ 請學生自備環保水壺。◇ 請家長督促學生參與率。◇ 提醒學生，注意自身健康狀況。
-------------------------	--