

高雄市道明中學附設國中部 103 學年度七年級上學期「健體-健康」教學計畫表

學習總目標：

1. 探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康水準。並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含意。
2. 了解青春期身心需求，在生活中展現青春活力，並養成規律運動的習慣以促進健康。
3. 培養維護身體健康的均衡飲食觀念及態度。
4. 主動參與健康與體育活動，以促進自我肯定與實現。經由個人與團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。
5. 培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
一	9/01 9/05	第一學期開學正式上課	1 健康人生開步走	1.從各層面認識健康，說出健康真正意涵。 2.探討生長、發育的含義及影響因素。 3.能於生活中加強自我保健，以確保身心與社會各方面處於最佳健康狀態。 4.能理解生長發育個別差異，與探討生長、發育的含義及影響因素。 5.落實健康生活型態，以達成健康促進目的。	1-3-2	【資訊教育】 【環境教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
二	9/09 9/12	9/8 中秋放假	1 健康人生開步走	1.從各層面認識健康，說出健康真正意涵。 2.探討生長、發育的含義及影響因素。 3.能於生活中加強自我保健，以確保身心與社會各方面處於最佳健康狀態。 4.能理解生長發育個別差異，與探討生長、發育的含義及影響因素。 5.落實健康生活型態，以達成健康促進目的。	1-3-2	【資訊教育】 【環境教育】	1.觀察 2.紀錄 3.檢核與紀錄
三	9/15 9/19		1 健康人生開步走	1.從各層面認識健康，說出健康真正意涵。 2.探討生長、發育的含義及影響因素。 3.能於生活中加強自我保健，以確保身心與社會各方面處於最佳健康狀態。 4.能理解生長發育個別差異，與探討生長、發育的含義及影響因素。 5.落實健康生活型態，以達成健康促進目的。	1-3-2	【資訊教育】 【環境教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
四	9/22 9/26		2 健康照護	1.認識眼睛及牙齒的結構。 2.了解青少年常見的眼睛及口腔問題，並培養正確的保健態度。	1-3-2 7-3-1	【人權教育】	1.觀察 2.課前準備 3.實作及表現
五	9/29 10/03	9/28 教師節	2 健康照護	1.認識眼睛及牙齒的結構。 2.了解青少年常見的眼睛及口腔問題，並培養正確的保健態度。	1-3-2 7-3-1	【人權教育】	1.觀察 2.課前準備 3.實作及表現 4.分組討論 5.紀錄

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
六	10/06 10/09	10/10 國慶日	2 健康照護	1.認識眼睛及牙齒的結構。 2.了解青少年常見的眼睛及口腔問題，並培養正確的保健態度。	1-3-2 7-3-1	【人權教育】	1.觀察 2.課前準備 3.實作及表現 4.分組討論 5.紀錄
七	10/13 10/17		3 我的青春檔案	1.能觀察並說出青春期常見的生理問題。 2.能增加處理生理問題的行為技巧。 3.認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。 4.能接納並喜歡自己青春期的變化。	1-3-2 1-3-3 6-3-1	【生涯發展教育】 【家政教育】	1.觀察 2.實作及表現
八	10/20 10/24		3 我的青春檔案	1.能觀察並說出青春期常見的生理問題。 2.能增加處理生理問題的行為技巧。 3.認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。 4.能接納並喜歡自己青春期的變化。	1-3-2 1-3-3 6-3-1	【生涯發展教育】 【家政教育】	1.觀察 2.實作及表現
九	10/27 10/31		3 我的青春檔案	1.能觀察並說出青春期常見的生理問題。 2.能增加處理生理問題的行為技巧。 3.認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。 4.能接納並喜歡自己青春期的變化。	1-3-2 1-3-3 6-3-1	【生涯發展教育】 【家政教育】	1.觀察 2.實作及表現
十	11/03 11/07		3 我的青春檔案	1.能觀察並說出青春期常見的生理問題。 2.能增加處理生理問題的行為技巧。 3.認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。 4.能接納並喜歡自己青春期的變化。	1-3-2 1-3-3 6-3-1	【生涯發展教育】 【家政教育】	1.觀察 2.實作及表現
十一	11/10 11/14		4 活出自我亮起來	1.認識青春期心理與社會關係的變化。 2.培養自我悅納的態度，激發自我潛能，實現自我發展，提升自我概念。 3.檢視自己的生活，並追求快樂充實的人生態度。 4.培養積極樂觀的態度，學習以正向語言、態度與行動面對生活。	1-3-2 6-3-1 6-3-6	【生涯發展教育】	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.分組討論 5.問卷調查 6.課前準備
十二	11/17 11/21		4 活出自我亮起來	1.認識青春期心理與社會關係的變化。 2.培養自我悅納的態度，激發自我潛能，實現自我發展，提升自我概念。 3.檢視自己的生活，並追求快樂充實的人生態度。 4.培養積極樂觀的態度，學習以正向語言、態度與行動面對生活。	1-3-2 6-3-1 6-3-6	【生涯發展教育】	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.分組討論 5.問卷調查 6.課前準備

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
十三	11/24 11/28	第2次段考	4 活出自我亮起來	1.認識青春期心理與社會關係的變化。 2.培養自我悅納的態度，激發自我潛能，實現自我發展，提升自我概念。 3.檢視自己的生活，並追求快樂充實的人生態度。 4.培養積極樂觀的態度，學習以正向語言、態度與行動面對生活。	1-3-2 6-3-1 6-3-6	【生涯發展教育】	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.分組討論 5.問卷調查 6.課前準備
十四	12/01 12/05		4 活出自我亮起來	1.了解傳染性疾病與社會發展的重要性。 2.認識傳染病發生的三大因素。 3.知道臺灣目前常見的傳染病種類與其預防方法。 4.採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力	1-3-2 6-3-1 6-3-6	【人權教育】	1.觀察 2.實作及表現
十五	12/08 12/12		1 吃出營養與健康	1.了解營養素對身體組織和功能的影响。 2.認識消化系統進行消化作用的過程，以及常見的消化系統疾病。 3.能了解有益健康的飲食，以及消化系統的保健方式。	1-3-2 2-3-1 7-3-1	【生涯發展教育】 【家政教育】	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄
十六	12/15 12/19		1 吃出營養與健康	1.了解營養素對身體組織和功能的影响。 2.認識消化系統進行消化作用的過程，以及常見的消化系統疾病。 3.能了解有益健康的飲食，以及消化系統的保健方式。	1-3-2 2-3-1 7-3-1	【生涯發展教育】 【家政教育】	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄
十七	12/22 12/26		1 吃出營養與健康	1.了解營養素對身體組織和功能的影响。 2.認識消化系統進行消化作用的過程，以及常見的消化系統疾病。 3.能了解有益健康的飲食，以及消化系統的保健方式。	1-3-2 2-3-1 7-3-1	【生涯發展教育】 【家政教育】	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄
十八	12/29 1/02		1 吃出營養與健康	1.了解營養素對身體組織和功能的影响。 2.認識消化系統進行消化作用的過程，以及常見的消化系統疾病。 3.能了解有益健康的飲食，以及消化系統的保健方式。	1-3-2 2-3-1 7-3-1	【生涯發展教育】 【家政教育】	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄
十九	1/05 1/09		2 青春飲食指南	1.學習青少年每日飲食指南。 2.認識不同身體活動量與飲食需求間的關係。 3.了解均衡飲食的意義、重要性及健康飲食原則。	2-3-1 2-3-2	【家政教育】	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄
廿	1/12 1/16	第3次段考	2 青春飲食指南	1.學習青少年每日飲食指南。 2.認識不同身體活動量與飲食需求間的關係。 3.了解均衡飲食的意義、重要性及健康飲食原則。	2-3-1 2-3-2	【家政教育】	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
廿一	1/18 1/24	1/20 課程結束 1/21-27 第2學期課程開始(調整0211-0217)	複習全冊	1.從各層面認識健康，說出健康真正意涵。 2.探討生長、發育的含義及影響因素。 3.了解青少年常見的眼睛及口腔問題，並培養正確的保健態度。 4.能觀察並說出青春期常見的生理問題。 5.認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。 6.學習青少年每日飲食指南。 7.認識不同身體活動量與飲食需求間的關係。 8.了解均衡飲食的意義、重要性及健康飲食原則。 9.學會傳接球、滾地球、高飛接球及揮棒打擊的動作技巧。 10.了解控球的基本動作要領及重要性，並學會各種控球及運球的技能 11.學會排球低手傳球與接球步法。 12.學會羽球握拍、發球與高遠球的動作與擊球要領。 13.學會捷泳打腿的動作。 14.學會蹲踞式起跑、漸加速跑、接力跑的動作要領與練習方式。 15.學會騎自行車的技巧及養成騎車安全的習慣。 16.養成規律運動的習慣。 17.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 18.培養尊重他人及團隊合作的精神。	1-3-1 1-3-2 2-3-1 2-3-2 3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-2 5-3-5 6-3-1 7-3-2 7-3-3	【性別平等教育】 【人權教育】 【家政教育】	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄 4.實作及表現 5.分組討論