

新北市私立醒吾高級中學附設國中部 115 學年度 七 年級第 1 學期部定課程計畫

設計者：丁聖堯

一、課程類別：

1.□國語文 2.□英語文 3.■健康與體育（健康教育） 4.□數學 5.□社會 6.□藝術 7.□自然科學 8.□科技 9.□綜合活動

文字顏色說明：黑字為廠商教材、課程格式欄位、課綱學習重點、單元課名與教學資源；紅字為教師自編或改編之教學活動、補充資源、學習策略、評量方式、議題融入與備註。

二、課程內容修正回復：

當學年當學期課程審閱意見	對應課程內容修正回復
本次為 115 學年度第 1 學期部定課程計畫送審，目前尚無課程審閱修正意見。	依 115 學年度部定課程計畫格式重新整理，補列課程內容修正回復、21 週素養導向教學規劃及校外人士協助教學欄位。
本課程由 114 學年度七年級健康教育課程計畫轉置為 115 學年度新版格式。	依原有七年級健康教育課程內容轉置為 115 學年度第 1 學期規劃，並依送審需求區分廠商黑字與教師自編 / 改編紅字；學習節數調整為每週 1 節、21 週、共 21 節。

上述表格自 113 學年度第 2 學期起正式列入課程計畫備查必要欄位。本局審閱意見請至新北市國中小課程計畫備查資源網下載。

三、學習節數：每週(1)節，實施(21)週，共(21)節。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
■ A1 身心素質與自我精進 ■ A2 系統思考與解決問題 ■ A3 規劃執行與創新應變 ■ B1 符號運用與溝通表達 ■ B2 科技資訊與媒體素養 □ B3 藝術涵養與美感素養 ■ C1 道德實踐與公民意識 ■ C2 人際關係與團隊合作 □ C3 多元文化與國際理解	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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。

五、課程架構：

本課程以「健康照護」、「從心開始 / 建立美好人際」、「醫療新世代」為主軸，透過視力、口腔、皮膚、聽力保健、情緒壓力調適、用藥安全與全民健保等單元，引導學生建立健康自主管理與珍惜醫療資源之素養。

六、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						

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 1 週	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。 3a-IV-2 因應不同生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-4 善用各種生活技能，解決健康問題。	廠商教材 / 課程主題： 第一篇健康照護 / 第一章 龍 eye 百分百 教師自編 / 改編活動： 引起動機：請學生檢視視力檢查經驗與用眼困擾；教師介紹眼球構造、視覺產生與視力保健觀念。	1	廠商教材資源： 教學影片、教用版電子教科書 教師自編 / 改編資源與學習策略： 教師自編視力檢查經驗提問單；用眼習慣自我檢核。 策略：生活案例討論、分組分享、技能演練與健康行動反思。	觀察、發表、實作	家庭教育：家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標；連結家庭用眼環境與個人保健習慣。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無 協同節數：0
第 2 週	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 評估行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題威脅感與嚴重性。 3a-IV-2 持續表現健康技能。 3b-IV-4 善用生活技能解決健康問題。	廠商教材 / 課程主題： 第一篇健康照護 / 第一章 龍 eye 百分百 教師自編 / 改編活動： 活動「我有眼睛困擾嗎？」：回想不良生活習慣並討論；認識近視等常見眼睛問題與保健策略。	1	廠商教材資源： 教學影片、教用版電子教科書 教師自編 / 改編資源與學習策略： 教師自編生活用眼案例；視力問題風險討論。 策略：生活案例討論、分組分享、技能演練與健康行動反思。	觀察、發表、實作	家庭教育：家 J7；檢視家庭生活中的螢幕使用與照明習慣。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無 協同節數：0
第 3 週	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、2a-IV-2、3a-IV-2、3b-IV-4。	廠商教材 / 課程主題： 第一篇健康照護 / 第一章 龍 eye 百分百 教師自編 / 改編活動： 認識遠視、散光、乾眼症；完成「珍惜所 eye 視界無礙」護眼習慣檢核與分享。	1	廠商教材資源： 教學影片、教用版電子教科書 教師自編 / 改編資源與學習策略： 教師自編護眼習慣檢核表；三項護眼改善行動設定。 策略：生活案例討論、分組分享、技能演練與健康行動反思。	觀察、發表、實作	家庭教育：家 J7；將護眼行動帶回家生活實踐。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無 協同節數：0
第 4 週	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、2a-IV-2、2b-IV-2、3a-IV-1、4a-IV-3。	廠商教材 / 課程主題： 第一篇健康照護 / 第二章 健康從齒開始 教師自編 / 改編活動： 分享牙齒對冷熱酸的反應、牙痛及看牙經驗；認識牙齒構造、齲齒、牙周病與咬合不正。	1	廠商教材資源： 教學影片、教用版電子教科書 教師自編 / 改編資源與學習策略： 教師自編口腔健康經驗提問；牙齒照護迷思討論。 策略：生活案例討論、分組分享、技能演練與健康行動反思。	觀察、發表	家庭教育：家 J7；連結家庭飲食、潔牙與定期檢查習慣。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無 協同節數：0
第 5 週	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、2a-IV-2、2b-IV-2、3a-IV-1、4a-IV-3。	廠商教材 / 課程主題： 第一篇健康照護 / 第二章 健康從齒開始 教師自編 / 改編活動： 口腔清潔的重要、牙線與牙間刷操作；規劃牙齒照護時間表，完成護齒習慣改善契約。	1	廠商教材資源： 教學影片、教用版電子教科書 教師自編 / 改編資源與學習策略： 教師自編牙齒照護時間表；護齒改善契約書。 策略：生活案例討論、分組分享、技能演練與健康行動反思。	觀察、實作	家庭教育：家 J7；與家人共同檢視潔牙與飲食習慣。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無 協同節數：0

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 6 週	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1a-IV-3、3a-IV-1、4a-IV-3。	廠商教材 / 課程主題： 第一篇健康照護 / 第三章 護膚保衛戰 教師自編 / 改編活動： 認識皮膚構造與功能、青春痘、汗臭與防晒； 操作正確洗臉流程並檢視皮膚照護方法。	1	廠商教材資源： 教學影片、教用版電子教科書 教師自編 / 改編資源與學習策略： 教師自編皮膚照護檢核表；正確洗臉示範與回饋。 策略：生活案例討論、分組分享、技能演練與健康行動反思。	觀察、實作	家庭教育：家 J7；將個人清潔與防晒習慣落實於日常生活。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無 協同節數：0
第 7 週	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1a-IV-3、1b-IV-4、4a-IV-2。	廠商教材 / 課程主題： 第一篇健康照護 / 第四章 聽力保健（第一次段考） 教師自編 / 改編活動： 聽音樂習慣分享、認識耳朵構造與常見耳朵問題；完成護耳好習慣檢視與健康問題解決步驟。	1	廠商教材資源： 教學影片、教用版電子教科書 教師自編 / 改編資源與學習策略： 教師自編護耳習慣檢核；健康問題解決流程練習。 策略：生活案例討論、分組分享、技能演練與健康行動反思。	觀察、發表、實作	家庭教育：家 J7；討論家庭與個人耳機音量管理。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無 協同節數：0
第 8 週	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	2a-IV-2、2a-IV-3、3b-IV-1、4a-IV-2、4a-IV-3。	廠商教材 / 課程主題： 第二篇從心開始 / 第一章 與情緒壓力做朋友 教師自編 / 改編活動： 從青少年煩心事辨識壓力源；認識壓力的生理、心理與行為反應，討論適度壓力的正向功能。	1	廠商教材資源： 教學影片、教用版電子教科書 教師自編 / 改編資源與學習策略： 教師自編壓力來源分類卡；壓力反應生活案例討論。 策略：生活案例討論、分組分享、技能演練與健康行動反思。	觀察、發表	生命教育：生 J2 探討人的身心面向與自我觀；連結壓力覺察與自我理解。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無 協同節數：0
第 9 週	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	2a-IV-2、2a-IV-3、3b-IV-1、4a-IV-2、4a-IV-3。	廠商教材 / 課程主題： 第二篇從心開始 / 第一章 與情緒壓力做朋友 教師自編 / 改編活動： 分組討論抒壓方式；練習面對壓力、接受壓力、處理壓力、放下壓力四步驟。	1	廠商教材資源： 教學影片、教用版電子教科書 教師自編 / 改編資源與學習策略： 教師自編壓力處理步驟學習單；小瀚案例情境演練。 策略：生活案例討論、分組分享、技能演練與健康行動反思。	觀察、發表、實作	生命教育：生 J2；培養面對壓力的主體能動性。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無 協同節數：0
第 10 週	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，尋求解決技能。	廠商教材 / 課程主題： 第二篇從心開始 / 第二章 遠離情緒困擾 教師自編 / 改編活動： 認識情緒、正負向情緒與情緒調適；透過小育與阿芳案例練習自我調適；認識異常行為、攻擊行為、強迫症與焦慮症。	1	廠商教材資源： 教學影片、教用版電子教科書 教師自編 / 改編資源與學習策略： 教師自編情緒事件討論題；自我調適角色演練。 策略：生活案例討論、分組分享、技能演練與健康行動反思。	觀察、發表	生命教育：生 J2；理解情緒與身心健康關係。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無 協同節數：0

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 11 週	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、1b-IV-3。	廠商教材 / 課程主題： 第二篇從心開始 / 第二章 遠離情緒困擾 教師自編 / 改編活動： 認識憂鬱症的定義、症狀與治療；整理情緒、調適壓力、及早發現、尋求專業協助。	1	廠商教材資源： 教學影片、教用版電子教科書 教師自編 / 改編資源與學習策略： 教師自編求助資源整理表；藍色情緒支持語練習。 策略：生活案例討論、分組分享、技能演練與健康行動反思。	觀察、實作	品德教育：品 J1 溝通合作與和諧人際關係；建立支持與求助態度。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無 協同節數：0
第 12 週	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、3a-IV-1、4a-IV-2、4a-IV-3。	廠商教材 / 課程主題： 第二篇建立美好人際 / 第三章 快樂進行曲 教師自編 / 改編活動： 透過案例辨識心理健康狀態；使用心情溫度計；討論規律作息、均衡飲食與運動對心理健康的影響。	1	廠商教材資源： 教學影片、教用版電子教科書 教師自編 / 改編資源與學習策略： 教師自編心情溫度計；心理健康生活檢核。 策略：生活案例討論、分組分享、技能演練與健康行動反思。	觀察、發表	品德教育：品 J1；透過自我覺察與分享促進良好人際。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無 協同節數：0
第 13 週	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效溝通技巧。	1a-IV-3、3a-IV-1、4a-IV-2、4a-IV-3。	廠商教材 / 課程主題： 第二篇建立美好人際 / 第三章 快樂進行曲 教師自編 / 改編活動： 學習正向思考 ABCDE 原則；討論助人與快樂；練習冥想、肌肉放鬆、深呼吸並完成健康生活行動家檢核。	1	廠商教材資源： 教學影片、教用版電子教科書 教師自編 / 改編資源與學習策略： 教師自編正向思考 ABCDE 練習單；身心鬆弛練習回饋表。 策略：生活案例討論、分組分享、技能演練與健康行動反思。	觀察、發表、實作	品德教育：品 J1；以溝通合作與助人行動促進人際和諧。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無 協同節數：0
第 14 週	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 熟悉決策與批判技能。 4a-IV-1 運用健康資訊、產品與服務擬定行動策略。	廠商教材 / 課程主題： 第三篇醫療新世代 / 第一章 用藥安全（第二次段考） 教師自編 / 改編活動： 討論常見錯誤用藥；辨識「有病治病沒病補身」、「藥品傷胃最好合併胃藥」等用藥迷思。	1	廠商教材資源： 教學影片、教用版電子教科書 教師自編 / 改編資源與學習策略： 教師自編用藥迷思判斷卡；錯誤用藥情境討論。 策略：生活案例討論、分組分享、技能演練與健康行動反思。	觀察、實作	家庭教育：家 J7；連結家庭用藥習慣與正確求證。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無 協同節數：0
第 15 週	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 藥品選購資訊。	1a-IV-4、3b-IV-3、4a-IV-1。	廠商教材 / 課程主題： 第三篇醫療新世代 / 第一章 用藥安全 教師自編 / 改編活動： 學習正確用藥五核心：表達身體狀況、看清藥品標示、清楚用法保存、不聽信不推薦、與醫師藥師合作。	1	廠商教材資源： 教學影片、教用版電子教科書 教師自編 / 改編資源與學習策略： 教師自編藥袋標示閱讀練習；正確用藥五核心任務單。 策略：生活案例討論、分組分享、技能演練與健康行動反思。	觀察、實作	家庭教育：家 J7；鼓勵學生與家人檢視家中藥品保存。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無 協同節數：0

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 16 週	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 藥品選購資訊。	1a-IV-4、3b-IV-3、4a-IV-1。	廠商教材 / 課程主題： 第三篇醫療新世代 / 第一章 用藥安全 教師自編 / 改編活動： 認識藥害救濟；分析誇大不實健康廣告案例，分組發表判斷理由。	1	廠商教材資源： 教學影片、教用版電子教科書 教師自編 / 改編資源與學習策略： 教師自編健康廣告查核單；分組案例分析任務。 策略：生活案例討論、分組分享、技能演練與健康行動反思。	觀察、發表、實作	生命教育：生 J5 覺察生活迷思並進行價值思辨；連結藥品廣告辨識。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無 協同節數：0
第 17 週	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 藥品選購資訊。	1a-IV-4、3b-IV-3、4a-IV-1。	廠商教材 / 課程主題： 第三篇醫療新世代 / 第一章 用藥安全 教師自編 / 改編活動： 廣告辨真偽：討論長高藥廣告問題；找一則藥品或健康食品廣告進行批判性思考練習。	1	廠商教材資源： 教學影片、教用版電子教科書 教師自編 / 改編資源與學習策略： 教師自編批判性思考問題單；健康食品廣告辨識練習。 策略：生活案例討論、分組分享、技能演練與健康行動反思。	觀察、發表、實作	生命教育：生 J5；學習面對健康迷思時尋求可靠資訊。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無 協同節數：0
第 18 週	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	2b-IV-1 堅守健康生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-1 運用健康資訊、產品與服務擬定行動策略。	廠商教材 / 課程主題： 第三篇醫療新世代 / 第二章 我愛健保 教師自編 / 改編活動： 從就診經驗了解全民健保的風險分擔與互助原則；認識健保 IC 卡與健康存摺。	1	廠商教材資源： 教學影片、教用版電子教科書 教師自編 / 改編資源與學習策略： 教師自編健保就醫經驗提問；健康存摺功能觀察。 策略：生活案例討論、分組分享、技能演練與健康行動反思。	觀察、實作	生命教育：生 J5；思辨醫療資源與公共責任。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無 協同節數：0
第 19 週	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	2b-IV-1、4a-IV-1。	廠商教材 / 課程主題： 第三篇醫療新世代 / 第二章 我愛健保 教師自編 / 改編活動： 善用健保：討論轉診制度、社區醫療群、社區藥局、慢性病連續處方箋與急診資源。	1	廠商教材資源： 教學影片、教用版電子教科書 教師自編 / 改編資源與學習策略： 教師自編健保資源情境題；醫療分級討論表。 策略：生活案例討論、分組分享、技能演練與健康行動反思。	觀察、實作	生命教育：生 J5；建立珍惜醫療資源的價值判斷。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無 協同節數：0
第 20 週	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	2b-IV-1、4a-IV-1。	廠商教材 / 課程主題： 第三篇醫療新世代 / 第二章 我愛健保（第三次段考） 教師自編 / 改編活動： 生活技能「做決定」：判斷生病時如何使用健保資源；完成珍惜醫療資源契約書。	1	廠商教材資源： 教學影片、教用版電子教科書 教師自編 / 改編資源與學習策略： 教師自編做決定步驟單；珍惜醫療資源家庭分享任務。 策略：生活案例討論、分組分享、技能演練與健康行動反思。	觀察、實作	生命教育：生 J5；以行動承諾落實醫療資源珍惜。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無 協同節數：0

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 21 週	綜整本學期健康教育學習內容。	統整個人健康管理、情緒調適、用藥安全與醫療資源運用之學習表現。	廠商教材 / 課程主題： 全學期健康教育學習回顧與成果整理 教師自編 / 改編活動： 期末統整：回顧視力、口腔、皮膚、聽力、心理健康、用藥與健保資源；完成個人健康行動反思。	1	廠商教材資源： 教學影片、教用版電子教科書 教師自編 / 改編資源與學習策略： 教師自編期末健康行動反思單；個人健康承諾卡。 策略：生活案例討論、分組分享、技能演練與健康行動反思。	觀察、發表、實作	生命教育 / 家庭教育：將健康行動延伸至家庭生活與自我照顧。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無 協同節數：0

七、本課程是否有校外人士協助教學

■否，全學年都沒有（以下免填）

□有，部分班級，實施的班級為：無

□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
無	無	無	無	無	無