

高雄市立六龜高中 102 學年度第 1 學期 七 年級「健康與體育領域—**健康**」課程計畫

一、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。 5. 認識食物所含的營養素及青春期的營養需求，並了解營養素對健康的關係。	6. 認識特殊時期的飲食需求，並徹底以「均衡飲食」為目的來落實屬於自己的健康飲食計畫。 7. 認識家庭及學校容易造成事故傷害的場所，學習如何預防事故傷害的發生。 8. 學習促進安全計畫的實施方式。 9. 學會正確的心肺復甦術實施過程，並能使用於正確的情境之下。 10. 建立正確的緊急救護觀念。
---	---

二、各單元內涵分析

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	相對應能力指標	七大議題	節數	評量方法
一	8/29-8/30	預備週	正確用藥(止痛藥篇)			1	
二	9/2-9/6		全人的健康	1-3-2	性別平等教育 1-4-1、2-4-9	2	問答 觀察 實作
三	9/9-9/14		全人的健康	1-3-2	性別平等教育 1-4-1、2-4-9	2	問答 觀察 實作
四	9/16-9/18 9/19 中秋 9/20 連假		青春期的健康	1-3-2	性別平等教育 1-4-1	3	問答 觀察

週次	實施 期間	單元活動主題	單元學習目標	相對應 能力指標	七大 議題	節數	評量 方法
五	9/23-9/27		青春期的健康	1-3-2	性別平等教育 1-4-1	3	問答 觀察
六	9/30-10/4		青春期的健康	1-3-2	性別平等教育 1-4-1	3	問答 觀察
七	10/7-10/11 10/10 國慶		健康獨特的你	1-3-2、1-3-3、 6-3-1、6-3-5	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	1	問答 觀察
八	10/14-10/18	第一次定期考查週					
九	10/21-10/25		均衡飲食	2-3-1	家政教育 1-4-1 生涯 發展教育 3-3-3、3-3-5	2	問答 觀察
十	10/28-11/1		均衡飲食	2-3-1	家政教育 1-4-1 生涯 發展教育 3-3-3、3-3-5	2	問答 觀察
十一	11/4-11/8		營養素與健康	2-3-1	家政教育 1-4-1	2	問答 觀察
十二	11/11-11/15		營養素與健康	2-3-1	家政教育 1-4-1	2	問答 觀察
十三	11/18-11/22		吃對了就健康	2-3-1、7-3-2	家政教育 1-4-1 生涯 發展教育 3-3-3、3-3-5	1	問答 觀察
十四	11/25-11/29	第二次定期考查週					
十五	12/2-12/6		居家環境安全	5-3-1、5-3-2	人權教育 2-3-1	1	問答 觀察

[illegible]