

表 3-1 107 學年度臺中市私立新民高中附設國中部健康與體育領域(健康教育科)教學進度表

製表日期：107 年 07 月 27 日

七年級 第一 學期學習目標：

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. 認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係；培養維護身體健康的均衡飲食觀念及態度。

週次	日期	單元(活動)名稱	評量方式	節數	相對應之能力指標(代碼)	備註
一	107/08/30   107/09/01	第 1 單元健康青春向前行 第 1 章健康人生開步走		1	1-3-2	
二	107/09/02   107/09/08	第 1 章健康人生開步走 【融入資訊教育】	分組討論報告	1	1-3-2	
三	107/09/09   107/09/15	第 1 章健康人生開步走	紙筆測驗	1	1-3-2	
四	107/09/16   107/09/22	第 1 單元健康青春向前行 第 2 章健康照護 【融入人權教育】		1	1-3-2 7-3-1	
五	107/09/23   107/09/29	第 2 章健康照護	學習單	1	1-3-2 7-3-1	

週次	日期	單元(活動)名稱	評量方式	節數	相對應之能力指標(代碼)	備註
六	107/09/30   107/10/06	第 1 單元健康青春向前行 第 3 章我的青春檔案		1	1-3-2 1-3-3 6-3-1	
七	107/10/07   107/10/13	複習	書面報告	1		
八	107/10/14   107/10/20	第 3 章我的青春檔案		1	1-3-2 1-3-3 6-3-1	
九	107/10/21   107/10/27	第 3 章我的青春檔案 【融入生涯發展議題】	學習單	1	1-3-2 1-3-3 6-3-1	
十	107/10/28   107/11/03	第 1 單元健康青春向前行 第 4 章活出自我亮起來	紙筆測驗	1	6-3-1 6-3-6	
十一	107/11/04   107/11/10	第 4 章活出自我亮起來		1	6-3-1 6-3-6	
十二	107/11/11   107/11/17	第 4 章活出自我亮起來 【融入性別平等教育】	口頭報告	1	6-3-1 6-3-6	
十三	107/11/18   107/11/24	第 4 章活出自我亮起來 【融入生命教育】		1	6-3-1 6-3-6	

週次	日期	單元(活動)名稱	評量方式	節數	相對應之能力指標(代碼)	備註
十四	107/11/25   107/12/01	複習	紙筆測驗	1		
十五	107/12/02   107/12/08	第 2 單元青春營養祕笈 第 1 章吃出營養與健康 【融入生涯發展議題】		1	1-3-2 2-3-1 7-3-1	
十六	107/12/09   107/12/15	第 1 章吃出營養與健康		1	1-3-2 2-3-1 7-3-1	
十七	107/12/16   107/12/22	第 1 章吃出營養與健康	書面報告 口頭報告	1	1-3-2 2-3-1 7-3-1	
十八	107/12/23   107/12/29	第 2 單元青春營養祕笈 第 2 章青春飲食指南		1	2-3-1 2-3-2	
十九	107/12/30   108/01/05	第 2 章青春飲食指南 【融入家政教育】		1	2-3-1 2-3-2	
二十	108/01/06   108/01/12	第 2 章青春飲食指南	學習單	1	2-3-1 2-3-2	
二十一	108/01/13   108/01/19	複習全冊	紙筆測驗	1		

表 3-2 107 學年度臺中市私立新民高中附設國中部健康與體育領域(健康教育科)教學進度表

製表日期：107 年 07 月 27 日

七年級 第二 學期學習目標：

1. 了解成癮物質對人類生理、心理、社會所造成的長遠影響。認識菸品、酒、檳榔以及了解《菸害防制法》的內容；並能有拒絕吸菸及拒絕使用酒、檳榔與成癮物質的正向態度。
2. 培養維護身體健康的醫療觀念及態度。認識傳染病發生的三大因素；知道台灣目前常見的傳染病種類與其預防方法；採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力。認識全民健保的意義與相關法規制度；認識醫療分級、家庭醫師、醫藥分業等制度，以有效利用醫療資源。
3. 調適兩性差異，落實相互尊以及互助合作的精神。
4. 分析社會因素對自我健康的影響，並體認自我意識對行為發展的重要性。

週次	日期	單元(活動)名稱	評量方式	節數	相對應之能力指標(代碼)	備註
一	108/02/10   108/02/16	單元一位青春開一扇窗 第一章菸害現形記 【融入人權教育】	學習單	1	1-3-2。5-3-1。5-3-4。7-3-1。	
二	108/02/17   108/02/23	第一章菸害現形記		1	1-3-2。5-3-1。5-3-4。7-3-1。	
三	108/02/24   108/03/02	第一章菸害現形記	分組報告	1	1-3-2。5-3-1。5-3-4。7-3-1。	
四	108/03/03   108/03/09	單元一位青春開一扇窗 第二章克癮制勝		1	5-3-4	
五	108/03/10   108/03/16	第二章克癮制勝 【人權教育】	分組報告	1	5-3-4	

週次	日期	單元(活動)名稱	評量方式	節數	相對應之能力指標(代碼)	備註
六	108/03/17   108/03/23	第二章克癮制勝	紙筆測驗	1	5-3-4	
七	108/03/24   108/03/30	單元一位青春開一扇窗 第三章健康行動全紀錄	分組報告	1	5-3-4。6-3-3。7-3-2	
八	108/03/31   108/04/06	單元二醫療消費面面觀 第一章傳染病的世界		1	7-3-1。7-3-2	
九	108/04/07   108/04/13	第一章傳染病的世界 【融入資訊教育】		1	7-3-1。7-3-2	
十	108/04/14   108/04/20	第一章傳染病的世界 【融入環境教育】	學習單	1	7-3-1。7-3-2	
十一	108/04/21   108/04/27	第二章醫療新紀元 【融入人權教育】	學習單	1	7-3-2	
十二	108/04/28   108/05/04	第二章醫療新紀元		1	7-3-2	
十三	108/05/05   108/05/11	第三章醫藥世界 【融入人權教育】	學習單	1	6-3-5。7-3-2	

週次	日期	單元(活動)名稱	評量方式	節數	相對應之能力指標(代碼)	備註
十四	108/05/12   108/05/18	單元三永保安康新主張 第一章章環境安全大體檢		1	5-3-1。5-3-2	
十五	108/05/19   108/05/25	第一章章環境安全大體檢 【融入人權教育】	學習單	1	5-3-1。5-3-2	
十六	108/05/26   108/06/01	第一章章環境安全大體檢		1	5-3-1。5-3-2	
十七	108/06/02   108/06/08	第一章章環境安全大體檢	分組報告	1	5-3-1。5-3-2	
十八	108/06/09   108/06/15	單元三永保安康新主張 第二章現代安全新策略		1	5-3-1。5-3-2	
十九	108/06/16   108/06/22	第二章現代安全新策略 【融入環境教育】		1	5-3-1。5-3-2	
二十	108/06/23   108/06/29	複習全冊	紙筆測驗	1		