

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

112 學年度嘉義縣鹿草國民中學八年級第一學期健康與體育領域健康科 教學計畫表 設計者： 吳孟宗 (表十一之一)

一、教材版本：康軒版第三冊 二、本領域每週學習節數：1 節

三、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃(無則 免填)
			學習表現	學習內容					
一 8/28- 9/01	第1單元 歌詠青春 合奏曲 第1章 飛揚青春擁 抱愛	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-A3 具備善用體 育與健康的 資源，以擬 定運動與保	1a-IV-2 分析個人 與群體健 康的影響 因素。 1a-IV-3 評估內在 與外在的 行為對健 康造成的 衝擊與風 險。 3b-IV-2 熟悉各種 人際溝通 互動技 能。	Aa-IV-1 生 長發育的自 我評估與因 應策略。 Db-IV-3 多 元的性別特 質、角色與 不同性傾向 的尊重態 度。 Db-IV-4 愛 的意涵與情 感發展、維 持、結束的 原則與因應 方法。 Db-IV-5 身	1. 了解身體 接觸、身體 界線與自主 權的意義， 了解並能夠 體悟性騷擾 與性別歧視 事件對受害 者身心造成 的傷害性。	1. 我的身體我感 受——碰觸的意 義：理解身體接 觸的意義，以了 解擁抱及碰觸與 生物心靈健康的 重大關聯。 2. 我的身體，我 決定——身體界 線與自主權：透 過前述課程中提 到的身體差異 性，延伸出身體 界線及自主權之 課程內容。	1. 口頭評 量 2. 紙筆評 量	【性別平 等教育】 性 J1 接 納自我與 尊重他人 的性傾 向、性別 特質與性 別認同。 性 J4 認 識身體自 主權相關 議題，維 護自己與 尊重他人 的身體自 主權。	

		<p>健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感</p>	<p>4a-IV-1 運用一切資產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p>			<p>性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p> <p>融入 SDG5性別平等：實</p>	
--	--	--	-------------------------------------	--	--	--	--	--

		<p>體驗。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中與運動有關的健康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。</p>						<p>現性別平等，賦予所有婦女和女童。</p>	
<p>二 9/04- 9/08</p>	<p>第1單元 歌詠青春 合奏曲 第1章 飛揚青春 擁抱愛</p>	<p>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。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>4a-IV-1</p>	<p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p>Db-IV-5 身</p>	<p>1. 因應不同的事件情境，學習擬定防止騷擾與性歧視的視察策略。學會善用生活技能，提出適合且能維護自身行動的方案。</p>	<p>1. 我的身體我保護——性騷擾的因應與處理：理解不同類型性騷擾事件的發生情境與相關法律問題。</p> <p>2. 性別友善大家談：延伸前述課程中的「事件三——校園性騷擾」，並透過情境人物角色的反思，帶出平等尊重的特質。</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	<p>【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p>	

	<p>健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感</p>	<p>運用適切資訊、服務與擬定健康行動策略。</p>	<p>體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p>			<p>性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p> <p>融入 SDG5 性別平等：實現</p>	
--	--	----------------------------	--	--	--	--	--

		<p>體驗。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中與運動有關的健康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。</p>						<p>性別平等，賦予所有婦女和女童。</p>	
<p>三 9/11- 9/15</p>	<p>第1單元 歌詠青春 合奏曲 第1章 飛揚青春 擁抱愛</p>	<p>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。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>4a-IV-1</p>	<p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p>Db-IV-5 身</p>	<p>1. 公開維護自己與他人的身體自主權，並尋求個人權益，以處理性別歧視問題。</p>	<p>1. 突破刻板，消弭歧視：延伸「性別友善大家談」中尊重不同個體之課程，進行同性戀迷思之破除。</p> <p>2. 性別友善、反性騷擾衣起來：認識世界各國的性別友善行動，並設計出反對性騷擾或性別歧視圖文T恤。</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	<p>【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p>	

	<p>健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感</p>	<p>運用適切資訊、服務與擬定健康行動策略。</p>	<p>體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p>			<p>性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p> <p>融入 SDG5 性別平等：實現</p>	
--	--	----------------------------	--	--	--	--	--

		<p>體驗。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中與運動有關的健康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。</p>						<p>性別平等，賦予所有婦女和女童。</p>	
<p>四 9/18- 9/22</p>	<p>第1單元 歌詠青春 合奏曲 第2章 青春的練習</p>	<p>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。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思</p>	<p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解</p>	<p>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p>	<p>1. 了解青少年對愛情的期待可能受到媒體、家人、周遭朋友影響，並體會透過接近現實的觀察，更能體會情感真實的樣態。</p> <p>2. 認識愛所包含的面向，體認先愛自己才有能力愛別人，進而體</p>	<p>1. 愛的真諦——愛人愛己：透過情境探討青少年對愛情的期待及愛的元素，以案例來說明，愛並非只是某一方的責任，應該由雙方一起負責任的經營。</p> <p>2. 愛的序曲——好感與吸引：說明好感的來源主要來自生活情境中主觀的感受與客觀的觀察，並介紹好感的來源，並說明各種吸引力可能都出現，但是心理</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	<p>【性別平等教育】 性J11 去除性別刻板偏見的情緒表達與溝通，具備與他人互動的能力。</p>	

	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的</p>	<p>決健康問題。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康的立場。</p>		<p>會愛是一輩子學習的課題。</p> <p>3. 認識好感的來源，辨識表達好感的合宜方式，並且學習拒絕他人追求的原則與策略。</p>	<p>的吸引力較生理的吸引力來得長久。</p>			
--	--	---	--	---	-------------------------	--	--	--

<p>五 9/25- 9/29</p>	<p>第 1 單元 歌詠青春 合奏曲 第 2 章 愛的情 春練習</p>	<p>異。 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-B2</p>	<p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康的立場。</p>	<p>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為與法律規範之明智抉擇。</p>	<p>1. 認識好感的來源，辨識表達好感的合宜方式，並且學習拒絕他人追求的原則與因應策略。 2. 認識感情發展的進程與維持的方法，並評估自身內在與外在的行為對個人、環境與社會健康造成的衝擊與風險。 3. 了解被拒絕或分手時，應具備的態度與觀點，並透過合適的資源或管道尋求協助、紓</p>	<p>1. 愛的初體驗——情感的告白：說明情感表達的注意事項，並透過三種表達情境引導學生思考合宜的情感表達方式。 2. 你有情我無意——該怎麼拒絕呢：透過案例與技能演練，說明面對拒絕他人的追求時，宜透過自我肯定的拒絕技巧表明立場。 3. 我有情你無意——被拒絕了，怎麼辦：說明面對情感失落情境時，應採取的態度及可以調適心情的作法。</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	<p>【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>	
-----------------------------	--	--	--	--	---	---	----------------------------	--	--

		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-C3 具備敏察和文接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。			情緒。				
六 10/02- 10/06	第1單元 歌詠青春 合奏曲 第2章 青春 愛的練習曲	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	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青	1. 認識感情發展的進程與維持的方法，並評估自身內在與外在的行為對個人、環	1. 愛的進行式：說明約會的型態與功能，作為學生未來約會安排之考量，以及青春期不宜發生性行為的原因，鼓	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板偏見的情感表達與溝通，具備與他人	

	<p>性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>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，處理與健康的問題。</p> <p>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</p>	<p>健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康的立場。</p>	<p>少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p>	<p>境與社會健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2. 了解被拒絕或分手時，應具備的態度與觀點，並透過合適的資源或管道尋求協助、紓緩情緒。</p> <p>3. 了解青少年的法律規範，使用正確的資訊來思考和抉擇，並支持青少年拒絕性行為的立場。</p>	<p>勵學生在青少年階段的交往應著重在培養心理層面的親密，並透過協商技巧達成不發生性行為的共識。</p> <p>2. 分手，是為了讓彼此更好：透過範例說明合宜的分手方式應該是透過協議達成，以達到你好我也好的結果，並透過澄清迷思，說明面對分手時應保持的態度與可行的調適方式。</p>		<p>平等互動的能力。</p>	
--	---	---	-------------------------	---	--	--	-----------------	--

		與科技、資訊、媒體的互動關係。健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。							
七 10/09- 10/13	第1單元 歌詠青春 合奏曲 第3章青 春變奏曲 【第一次 評量週】	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、	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1. 能辨識危險情人的特質，學習避免發生的策略。	1. 當關係變成危險時——危險情人：透過辨識危險情人，說明面對要提出的計畫。透過案例說明拍可能潛藏的危機，並教導學生避免成為受害人的實際做法。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 融入SDG5 性別平等：實現性別平等，賦權予所有婦女和女	

		<p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>	<p>熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>					童。	
--	--	---	---	--	--	--	--	----	--

<p>八 10/16- 10/20</p>	<p>第1單元 歌詠青春 合奏曲 第3章 青春 變奏曲</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能</p>	<p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問</p>	<p>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。</p>	<p>1. 了解約會性侵可能發生在網友或熟識者之間，學生能學習不同交友狀態中應留意的事項，避免約會性侵害的發生。</p> <p>2. 了解網路自拍可能產生的後果，不進行而做出私自拍攝、不保留私密的決定。</p>	<p>1. 變調的約會——約會強暴：透過案例澄清約會強暴並非只出現在網友或男女朋友之間，並針對不同交友程度的邀約，提醒學生應該要留意的部分。</p> <p>2. 愛是一生的學習：以「溝通與協商」、「選擇與自由」、「尊重與隱私」、「公開與私隱」四個面向，說明真愛是一段負責、尊重、關懷，並且幫助彼此成長的歷程。</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	<p>【性別平等教育】 性J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p> <p>融入SDG5 性別平等：實現性別平等，賦予所有婦女和女童。</p>	
-------------------------------	---	--	---	---	---	--	----------------------------	---	--

		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。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人健康的行動，並反省修正。						
九 10/23- 10/27	第2單元 健康飲食 生活家 第1章 飲 食源頭探 索	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	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-3 深切體會健康行動的自覺利	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與組織。	1. 能了解不來的飲食的選擇及事項，日同飲同源，注意同時常生活中，影響自身飲食選擇因素。	1. 產地裡的食物風貌：引導學生閱讀課文內容與情境故事，以學生經驗引起學習興趣。透過了解產地食物生產過程，因應健康與安全需求所應採取的相關規範，引導學生思考選	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年的家庭角色責任。	綜合活動 社會 自然科學

		<p>題。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的態度，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。</p>	<p>益與障礙。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>			<p>擇產地來源的飲食時，所應留意的相關事項。</p> <p>2. 食材選擇有方法(一)：藉由日常生活中餐桌上學生的飲食，引導學生認識可以作為參考依據的標章，並嘗試與覺察自身飲食的選擇時最主要的決定因素。</p>			
<p>十 10/30- 11/03</p>	<p>第2單元 健康飲食 生活家 第1章 飲 食源頭探 索趣</p>	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Eb-IV-2 健康消費行動</p>	<p>1. 能分析自己採取的飲食選擇行動對於健康可能產生的衝擊或風險，並體會自己</p>	<p>1. 食材選擇有方法(二)：藉由生活事件的連結，引導學生進一步探索選購不同類</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	<p>【家庭教育】 家 J6 覺察青少年的家庭中的</p>	<p>綜合活動 社會 自然科學</p>

	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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的和諧互動</p>	<p>衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>方案與相關法規、組織。</p>	<p>在選擇符合的健康需求時，所面臨的助力及阻力。</p>	<p>型飲食時，所應留意的健康與安全注意事項。</p> <p>2. 食品包裝學問大(一)：透過直觀的購買零食時的情境，引導學生探索與解讀食品包裝上的資訊，以作為健康外食選擇的參考，並嘗試解讀食品包裝上的營養標示的資訊。</p>	<p>角色責任。</p>	
--	---	---	--------------------	-------------------------------	---	--------------	--

		素養。							
十一 11/06- 11/10	第 2 單元 健康飲食 生活家 第 1 章 飲 食源頭探 索趣	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-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-C2 具備利他及	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-3 深切體會 健康行動 的自覺利 益與障 礙。 3b-IV-4 因應不同 的生活情 境，善用 各種生活 技能，解 決健康問 題。 4a-IV-2 自我監 督、增強 個人促進 健康的行	Ea-IV-1 飲 食的源頭管 理與健康的 外食。 Eb-IV-2 健 康消費行動 法規、組 織。	1. 能檢視自 身狀態，調 整並修正外 食的選擇方 式，並有信 心持續執 行。	1. 食品包裝學問 大(二)：引導學 生解讀食品包 裝上有關食品 添加物的資 訊，並反思食 品添加物在 現代飲食型 態下的利與 弊。 2. 「食」在安 心：運用批判 性思考的生活 技能，藉由不 同情境的步 驟演練，引 導學生反思 面對現代科 技進步的情 況下，較為 健康安全且 符合自身需 求的飲食選 擇方式。	1. 口頭評 量 2. 紙筆評 量	【家庭教 育】J6 覺 察與實踐在 青少年中的 家庭角色責 任。	綜合活動 社會 自然科學

		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的和諧互動的素養。	動，並反省修正。						
十二 11/13- 11/17	第2單元 健康飲食 生活家 第2章 安全飲 食	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	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康的行動。	Ea-IV-2 飲食安全評估 改善食物處理方法。	1. 能了解安全衛生的飲食原則及其重要性，並知曉不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。 2. 能說明食品中毒的預防與處理方法，並因應不同的情況，覺察自身的阻力的可執行策略。	1. 外食衛生調查團：引導學生閱讀課文內容與情境故事，以學生經驗引起學習興趣，同時引導學生覺察生活當中，容易引發食品中毒的習慣及行為。 2. 食品中毒知多少(一)：藉由真實生活中的新聞案例，讓學生瞭解食品中毒的常見食品中毒類型的發生原因。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 J6 覺察與實踐青少年的家庭角色責任。	自然科學

		<p>與創新求變的能力。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>							
<p>十三 11/20- 11/24</p>	<p>第2單元 健康飲食 生活家 第2章安 全衛生飲</p>	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健</p>	<p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。</p>	<p>1. 能說明食品中毒的預防與處理方法，並因應</p>	<p>1. 食品中毒知多少(二)、(三)：藉由真實生活中的新聞案例，讓</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	<p>【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐 青少年在</p>	<p>自然科學</p>

	食樂	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p>	<p>康造成的衝擊與風險。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康的行動。</p>		<p>不同的情況，覺察自身在執行上的阻力及思考可行的解決策略。</p> <p>2. 能分析自己現有飲食方式的善的方向，並樂於嘗試生活中落實的飲食原則，以預防食品中毒發生。</p>	<p>學生了解食品中毒的定義，同時認識常見的食品中毒類型——天然毒素食品中毒、化學性食品中毒及其發生的原因。</p> <p>2. 急性食品中毒的處理：認識急性食品中毒的可能症狀，以及安全、正確的處理步驟。</p> <p>3. 居家食品中毒預防：了解食品中毒的預防措施，並引導學生配合課文，重新檢視家庭中的飲食習慣。</p>		<p>家庭中的角色責任。</p>	
--	----	--	---	--	---	---	--	------------------	--

		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。							
十四 11/27- 12/01	第 2 單元 健康飲食 生活家 第 3 章食 品安全行 動派 【第二次 評量週】	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-B2 具備善用體 育與健康相 關的科技、	1b-IV-3 因應生活 情境的健康 需求，尋求 解決的健康 技能和生活 技能。 2b-IV-2 樂於實踐 健康促進的 生活型態。 3b-IV-4	Eb-IV-2 健 康消費行動 方案與相關 法規、組 織。 Eb-IV-3 健 康消費問題 的解決策略 與社會關 懷。	1. 能透過分 析社會事件 背景，落實 健康原則， 並主動性 說明自己 健康、安全 事件發生的 點與立場。	1. 食安事件 異言：引導 學生閱讀中 安、場食執 行、年臺食 品安全、同 事、事件、 全、事、角 以、件、色 作、不、立 品、為、維 行、安、思 全、考 行、所 要、必 素。	1. 口頭評 量 2. 紙筆評 量	【家庭教 育】J6 覺 察與實踐 青少年在 家庭中的 角色與責 任。	綜合活動 社會 自然科學 科技

		<p>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。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中與運動有關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。</p>	<p>健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>			<p>同營造良好的食品消費環境。</p>			
<p>十六 12/11- 12/15</p>	<p>第3單元 無毒青春 健康行 第1章 致命的迷幻世界</p>	<p>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</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風</p>	<p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動</p>	<p>1. 能了解毒品危害條例之相關規範與內容，並且關注國內外目前常見</p>	<p>1. 青春不染毒：從常見的生活情境中探討毒品的定義與迷思，省思藥物對人體一體兩面之影響，</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	<p>【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>	<p>社會</p>

		<p>能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>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。</p> <p>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</p>	<p>險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康的立場。</p>	<p>與支持性規範、戒治資</p>	<p>毒品之現況與趨勢，建立個人分辨毒害的能力。</p> <p>2. 能認識藥物濫用與毒品對個人生理、心理、社會等層面所造成之衝擊，並建立拒絕毒品之人生態度。</p>	<p>進而認識法律與自身之影響。</p> <p>2. 識毒視窗：說明青少年常見濫用之毒品與自身生活情境遭遇毒害之機率，進而思考如何遠離毒害。</p>		<p>【法治教育】</p> <p>J3 認識法律之意義與制定。</p>	
--	--	--	--	-------------------	---	--	--	-------------------------------------	--

		<p>念，應用於日常生活中。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>							
十七 12/18- 12/22	第3單元 無毒青春 健康行 第1章致	健體-J-A1 具備體育與健康的知能	1a-IV-3 評估內在與外在的	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因	1. 能於生活上常見的誘毒情境中展	1. 與毒品的拉鋸、開始沉淪的人生、被毒品控制的人生：從毒	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【品德教育】 品 J2 重	社會

	<p>動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>							
--	--	--	--	--	--	--	--	--

<p>十八 12/25- 12/29</p>	<p>第3單元 無毒青春 健康行 第1章致 命的迷 幻世界</p>	<p>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-B1 具備情意表</p>	<p>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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康的立場。</p>	<p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動規範、戒治資源。</p>	<p>1. 能於生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕技巧，培養個人的拒毒能力。 2. 能運用課程所學的資訊，並展現個人宣示反毒理念之能力。</p>	<p>1. 翻轉被害的人生：了解使用毒品者的相關法律規定與輔導措施，並且省思、建立遠離毒害環境。另外，刑罰必須有縝密的社會輔導計畫，方能讓吸毒者遠離毒害。 2. 反毒路上我陪你：辨識吸毒者的徵兆，了解學校對毒品使用者的輔導措施，並且透過書寫個人反毒宣言，再次驗證自我的反毒理念。</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	<p>【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。</p>	<p>社會</p>
--------------------------------	---	---	---	--	--	---	----------------------------	---	-----------

		<p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，</p>							
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

		並尊重與欣賞其間的差異。							
十九 1/01- 1/05	第3單元 無毒青春 健康行 第2章成 為毒害絕 緣體	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。	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的行為的影響力。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1. 能了解新興毒品的變化趨勢，並且破解常見的毒品誘導手法。 2. 能熟悉反毒妙計，避免毒品危機，為自己建立健康生活型態。	1. 毒品偽裝更難防：認識新興毒品常以不易覺察的偽裝方式誘人上癮，進而讓學生對常見的邀約進行覺察練習，進而辨識毒品的判斷依據。 2. 毒品成分更複雜：說明新興毒品的成分與型態不固定，常常變換製程，並且有任意混用情形，有時還會添加有害物質，危害性更高。 3. 毒品誘惑更多元：引導學生運用批判性思考技巧，破解誘毒者常用招式。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來的願景。	

		<p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

		和健康生活 中培育相互 合作及與人 和諧互動的 素養。							
廿 1/08- 1/12	第3單元 無毒青春 健康行 第2章成 為毒害絕 緣體	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	1b-IV-2 認識健康 技能和生 活技能的 實施程序 概念。 2a-IV-2 自主思考 健康問題 所造成的 威脅感與 嚴重性。 4b-IV-3 公開進行 健康倡 導，展現 對他人促 進健康的 信念或影 響力。	Bb-IV-3 菸、酒、檳 榔、藥物的 成分與成癮 性，以及對 個人身心健 康與家庭、 社會的影 響。 Bb-IV-4 面 對成癮物 質的拒絕技 巧與自我控 制。	1. 能在面對 毒品邀約時 為了珍視自 己健康，執 行自我肯定 式拒絕技 能。 2. 能夠設定 具體可行的 目標，幫助 自己達成反 毒人生目 標。	1. 成為毒害終結 者：從毒害誘惑 越趨多元思考避 免毒害的可行作 法，拒絕毒害的 妙計，以及若是 自己不小心遭受 毒害時如何自 救。 2. 做自己生命 的貴人：為自己 建立杜絕毒害環 境，如何運用生 活技能設定可以 達成的反毒目 標，建立自己的 拒毒人生。	1. 口頭評 量 2. 紙筆評 量	【生涯規 劃教育】 涯 J6 建 立對於未 來生涯的 願景。	

		<p>與健康的問題。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能</p>							
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

		與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人的和諧互動的素養。							
廿一 1/15- 1/19	複習全冊 複習全冊 【第三次 評量週】 【課程結 束】	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	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的	1. 青少年階段是發展親密關係的關鍵時期，學習如何經營一段關係，建立合宜的態度，是未來發展健康親密關係的重要基石。 第一單元第一章以身體自主權開始，引導學生思考合宜的身體界線；第二章從好感、交往、分手與親密界線等	1. 了解並維護自己與他人的身體界線，以及自主權。 2. 運用生活技能或策略，來面對與性別或性行為議題。 3. 知道性騷擾與性行為相關的法律規範，以正確資訊來思考拒絕性騷擾、性別歧視等問題。 4. 熟悉人際溝通互動技能合宜邀約，以及學習情感結束的原則，以及因應策略。 5. 認識情感發展的階段，了解愛	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J4 認識身體自主權相關議題，維	綜合活動 社會 自然科學 科技

		<p>與解決體育與健康的問題。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體</p>	<p>的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>1b-IV-4 提出健康</p>	<p>防護守則與相關法令。</p> <p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p> <p>Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。</p> <p>Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。</p> <p>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p> <p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮</p>	<p>面向，透過問題討論與思考、以及生活技能的學習，以因應未來可能面對的感情議題。第三章則是提出情感中可能潛藏的危機，教導學生辨識各種可能的危險，並尋求自保的方式，最後以避免成為他人危險情人做結。</p> <p>2. 第二單元希望讓學生有能力為自己選購安全的飲食，同時也將探討</p>	<p>需要透過學習來維持。</p> <p>6. 學習生活技能以因應各種情感議題。</p> <p>7. 認識情感發展潛藏的危機，並學習保護自己。</p> <p>8. 認識食物選擇、營養、衛生以及健康的關係。</p> <p>9. 認識食品中毒的種類、發生原因，以及預防方法。</p> <p>10. 學習如何正確飲食，並為自己的飲食安全進行把關。</p> <p>11. 建立分辨毒害的能力。</p> <p>12. 了解藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等健康</p>		<p>護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p> <p>性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動</p>	
--	--	---	--	--	--	---	--	--	--

		<p>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。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐</p>	<p>自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值</p>	<p>性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p> <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p> <p>Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。</p> <p>Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p>	<p>現在社會流行的食品，並學習如何聰明的消費。同時將擴大「人與食物」的視野，增加從生態的觀點，討論人們如何成為健康飲食消費者。</p> <p>3. 許多青少年因誘惑和包裝的小偽裝，不小心接觸毒品造成終身遺憾。所以第三單元將引導學生認識毒品的真相，學習面對毒品時，該如何自我肯定，做出正確決定，並採取拒絕與保護</p>	<p>層面所造成之衝擊。</p> <p>13. 認識生活上常見的誘毒情境，並展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。</p> <p>14. 運用課程內容，展現個人宣示反毒理念之能力。</p>		<p>的能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J2 關懷國內人權議題，提出一個符合正義的社會藍圖，並進行社會改進與行動。</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保</p>	
--	--	---	--	--	---	--	--	---	--

		<p>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。健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>	<p>觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調整並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-1 熟悉各種</p>	<p>Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與</p>	<p>的行動措施，幫助學生從中了解很多事情，但很多嘗試以危害身心健康的誘惑，一次大試探，應該為自己鋪設一條安全的成長之路，以迎向無悔的青春人生。</p>			<p>護弱勢。 【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 【生涯規</p>	
--	--	---	---	--	--	--	--	--	--

			<p>自我調適技能。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康</p>	<p>保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約</p>				<p>劃教育】</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p> <p>融入 SDG5 性別平等：實現性別平等，賦予所有婦女和女童。</p>	
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

		<p>行動策略。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己</p>	<p>會安全策略。</p> <p>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p> <p>Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。</p> <p>Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</p> <p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>健康促進的立場。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	<p>策略與食物中毒預防處理方法。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				<p>懷。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p> <p>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

第二學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃（無則 免填）
			學習表現	學習內容					
一 2/12- 2/16	第1單元 永續經營 健康路 第1章美 妙的生命	健體-J-A2 具備理解體 育與健康情 境的全貌， 並做獨立思	1a-IV-3 評估內在 與外在的 行為對健	Aa-IV-2 人 生各階段的 身心發展任 務與個別差	1. 了解受孕 原理及懷孕 時的生理和 心理變化，	1. 新生命的開 始：探討並引 導理解受孕的 原理，包含試 管嬰	1. 認知評 量	【人權教 育】 人 J6 正 視社會中	綜合活動

		考與分析的能進而的運用適當策略處理體育與健康的問題。	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。 2a-IV-3 深切體會健康的自覺利益與障礙。	異。 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	並體會懷孕過程的不適與辛勞。 2. 能嘗試因應婚前、產前健康需求的不同，運用適切的健康服務，落實優生保健。 3. 理解生育面臨的心理準備及新生命的改變，並體會養育新生兒的甘苦。	兒和人工受孕。 2. 孕育新生命：透過了解懷孕的生理和心理變化，培養學生懷孕的進取心及體恤感。 3. 進一步引導學生如何因應生理和心理變化。		的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 人J9 認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。	
二 2/19- 2/23	第1單元 永續經營 健康路 第1章 美妙的生命	健體-J-A2 具備理解體情與健康的全貌，並做獨立思考與分析，進而的運用適當策略處理體育與健康的問題。	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	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕	1. 了解受孕原理及懷孕時的生理和心理變化，並體會懷孕過程的不適與辛勞。 2. 能嘗試因應婚前、產	1. 迎接好孕：清楚優生保健的內涵及目的，並探究婚前健康檢查的實施考量因素與介紹孕期產檢之相關內容。了解將為人父母親的心理變化，可	1. 認知評量	【人權教育】 人J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	綜合活動

			健康問題所造成的威脅感與嚴重性。2a-IV-3 深切體會健康的自覺利益與障礙。	生理、優生保健。 Fb-IV-5 全民醫療制度、醫療服務與醫資源。	前健康需求的不同，運用適切的健康服務，落實優生保健。 3. 理解生育面臨的心理準備及新生命的改變並體會養育新生兒的甘苦。	透過向醫生諮詢得到幫助，而親友平時也可適時協助與關心。 2. 一同護孕：理解國家社會為保障孕婦權利和提升便利性所增設的資源，並鼓勵搜尋和發想更多的相關資源，培養學生思考生育的準備和家庭工作的平衡。 3. 新生兒與家庭：從養育新生兒的各種情境，了解新生命對家庭生活的改變，並探討面對各種狀況的解決方法。	人 J9 認識教育權、工作權與個人發展的關係。		
三 2/26- 3/01	第 1 單元 永續經營 健康路 第 2 章 生命的軌跡	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	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	Aa-IV-2 人生各階段身心發展任務與個別差異。	1. 理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。 2. 理解並同	1. 成長的旅程(一)：藉由過去年家族合照與日誌，探討人從出生至死亡可能經歷的不同階段。解說人生不同時期(嬰兒期、幼	1. 認知評量 2. 技能評量	【生命教育】 J5 覺察生活中各種的思、活、作、息、	綜合活動

		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 具備理解體境的全貌，並做獨立思考與分析，進而運用適當策略，處理與健康的問題。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。		理在人生各階段所面臨不同的壓力和挑戰。 3. 尊重每個人不同的發展差異。 4. 發掘並了解不同階段促進健康的策略與資源，以提昇建立健康人生的效能感。	兒期、兒童前期、兒童期)的階段任務和發展特色。		健康促進、飲食、運動、休閒娛樂、人等進行思辨、求解之道。	
四 3/04- 3/08	第1單元 永續經營 健康路 第2章 生命的軌跡	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1. 理解人生各個階段身心發展任務及重點特	1. 成長的旅程(二)：解說人生不同時期(青少年期、成年期、	1. 認知評量 2. 技能評量	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷	綜合活動

		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 健體具備理解體境的全貌，並做獨立思考與分析，進而運用適當策略，處理與健康的問題。	層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。		色。 2. 理解並同理在人生各階段所面臨不同的壓力和挑戰。 3. 尊重每個人的發展差異。 4. 發掘並了解不同階段促進健康的資源，以建立升人的效能感。	老年期)的階段任務和發展特色。 2. 踏穩腳步，健康鋪路：引導學生思考現階段在生理、心理、社會上遇到的問題，並強調奠定健康基礎的重要。透過解決問題技能演練，學習分析遇到的健康問題、尋求解決方案，於執行後評價。		思，在生、息、作、健、進、運、動、樂、閒、娛、樂、人、等、進、行、思、辨、求、道。	
五 3/11- 3/15	第 1 單元 永續經營	健體-J-A2 具備理解體	1a-IV-1 理解生	Aa-IV-3 老 化與死亡的	1. 理解死亡是生命的過	1. 老化的可能改變：藉由和家中	1. 認知評 量	【生涯規 劃教育】	綜合活動

<p>健康路 第3章伴 生命共老</p>	<p>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-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。</p>	<p>理、心理 與社會各 層面健康 的概念。 1a-IV-2 分析個人 與群體健 康的影響 因素。 2b-IV-2 樂於實踐 健康促進 的生活型 態。 2b-IV-3 充分地肯 定自我健 康行動的 信心與效 能感。 3b-IV-2 熟悉各種 人際溝通 互動技 能。 4a-IV-3 持續地執</p>	<p>意義與自我 調適。 Fb-IV-1 全 人健康概念 與健康生 活 型態。</p>	<p>程及意義， 並了解調適 失落的方法。 2. 透過理解 老化的意 涵，同理老 化為常態的 生命歷程， 並協助提升 老年人的能 力和效能 感。 3. 分析影響 老化健康狀 態的因素。 4. 體會健康 老化對生命 品質的重要 性，並認同 且樂於執行 健康生活型 態以奠定的 基礎。</p>	<p>老年人的對話， 引導學生思考面 臨及經歷老化的 生理和心理變 化。解說老化的 意涵及在生理和 心理上的改變。 透過不同老年人 的生活情境，了 解影響老化的諸 多因素，而其中 是有人為可以著 力改變的。 2. 健康生活型 態：介紹影響老 化的因素，並漸 進式引導學生思 考預備健康老化 可以建立的生活 型態，並從日常 生活中列舉相關 改善方法的例 子。 3. 健康護老：因 應老化現象，適 時調整生活型 態，使老年生活</p>	<p>2. 技能評 量</p>	<p>涯 J13 培 養生涯規 劃及執行 的能力。 【生命教 育】 生 J3 反 生老病 死與人的 無常的現 象，探索 人的價值 的、意義 的、意義。</p>	
------------------------------	---	---	---	--	---	---------------------	---	--

			行促進健康及減少健康風險的行動。			更自主。			
六 3/18- 3/22	第 1 單元 永續經營 健康路 第 3 章伴 生命共老	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-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。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-2	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 理解死亡是生命的過程及意義，並了解調適失落的方法。 2. 透過理解老化的意涵，同理老化為常態的生命歷程，並協助提升老年人的能力和效能感。 3. 分析影響老化健康狀態的因素。 4. 體會健康老化對生命品質的重要性，並認同且樂於執行健康生活型態以奠	1. 樂活銀髮族：正向看待老化的生命歷程，保持充足的學習力，建立有價值、有夢想的生活。 2. 面對失落：探討死亡的意涵和可能造成的失落情緒，並透過自我覺察技能的教學，引導學生感受失落，進一步解說調適失落的可能方法。 3. 攜手伴老，健康不老：從邁入高齡社會的數據，引導學生思考學習老化與死亡議題的意義。 4. 悅納老化，友善生活：藉由不同的高齡友善社	1. 認知評量 2. 技能評量	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 【生命教育】 生 J3 反思生老病死與無常的現象，探索人的價值與意義。	綜合活動

			<p>熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>		<p>康老化的基礎。</p>	<p>會的措施，探討與老化和平共處的態度和積極作為。</p>			
<p>七 3/25- 3/29</p>	<p>第2單元 慢性病的 世界 第1章 健康人生， 少「糖」 少「癌」 【第一次 評量週】</p>	<p>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。</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續</p>	<p>Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1. 認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。</p> <p>2. 認識惡性腫瘤與糖尿病，了解不健康的生活習慣可能引發慢性病的產生，並學習預防方</p>	<p>1. 引起動機：透過課前調查周圍是否有人罹患慢性病，讓學生了解慢性病已經逐漸侵入現代人的生活。</p> <p>2. 現代人的慢性病：藉由十大死因的轉變，說明慢性病已成為國人的主要死因，探討其改變因素。</p>	<p>1. 認知評量 2. 技能評量</p>	<p>【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 融入 SDG3</p>	<p>綜合活動</p>

			表現健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		法。 3. 了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。			良好健康和福祉：確保健康的生活，促進全齡的福祉。	
八 4/01- 4/05	第 2 單元 慢性病的 世界 第 1 章 健 康人「糖 少「癌」	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，探索人價值與生命意義，並積極實踐，不輕易放棄。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。 2. 認識惡性腫瘤與糖尿病，了解不健康的生活習慣可能引發慢性病的產生，並學習預防方法。 3. 了解保持	1. 惡性腫瘤：介紹惡性腫瘤的形成原因及種類，以及可能罹癌的警訊。 2. 早期發現，早期治療：介紹政府提供的癌症篩檢補助。 3. 糖尿病(一)：介紹糖尿病的形成原因。	1. 認知評量 2. 技能評量	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 融入 SDG3 良好健康和福祉：	綜合活動

			4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康的行動。		良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。			確保健康的生活，促進全年的福祉。	
九 4/08- 4/12	第2單元 慢性病的 世界 第1章 健康人， 少「糖」 少「癌」	健體-J-A1 具備體育與健康的態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性價值與生命意義，並積極實踐，不放棄。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地執	Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 Fb-IV-4 新興傳染病的防治策略。	1. 認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。 2. 認識惡性腫瘤與糖尿病，了解不健康的生活習慣可能引發慢性病的產生，並學習預防方法。 3. 了解保持良好生活習慣的重要性，並運用	1. 糖尿病(二)：介紹糖尿病形成的類型，說明預防罹患糖尿病的方法。 2. 改變從現在開始：引導學生利用自我管理生活技能來改變不健康的生活習慣。	1. 認知評量 2. 技能評量	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 融入 SDG3 良好健康和福祉：確保健康的生活，	綜合活動

			行促進健康及減少健康風險的行動。		生活技能，改善不健康的生活習慣。			促進全年齡的福祉。	
十 4/15- 4/19	第2單元 慢性病的 世界 第2章小 心「腎」， 不 經「心」	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 與健康的問 題。	1a-IV-2 分析個人 與群體健 康的影響 因素。 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 的生活情 境進行調 適並修正， 持續表現 健康技能。 4a-IV-3 持續地執 行促進健 康及減少 健康風險	Da-IV-2 身 體各系統、 器官的構造 與功能。 Fb-IV-4 新 興傳染病的 防治策略。	1. 認識循環 系統及心血 管疾病，了 解不健康的 生活習慣對 循環系統的 影響，並學 習預防心血 管疾病的方法。 2. 認識泌尿 系統及腎臟 病，了解不 健康的生 活習慣對腎 臟的影響， 並學習保養 腎臟的方法。 3. 覺察並關 懷自己與家 人的健康狀 況，並向家 人宣導健康 生活型態。	1. 高血壓：利用 血壓機測量學生 血壓，引起學生 對血壓所代表的 意義感到好奇。 介紹循環系統及 心血管疾病高血 壓，提醒學生不 健康的生活習慣 對循環系統的影響， 並說明預防 高血壓的方法。 2. 腦中風：介紹 腦中風，並說明 腦中風的徵兆及 處理方式。	1. 情意評 量 2. 認知評 量	【生命教 育】 生 J5 覺 察生活中的 各種迷思， 在生活作息、 健康促進、 飲食運動、 休閒娛樂、 人我關係 等課題上 進行價值 思辨，尋 求解決之 道。 融入 SDG3 良好健康 和福祉： 確保健康 的生活， 促進全年 齡的福祉。	生物

<p>十一 4/22- 4/26</p>	<p>第 2 單元 慢性病的 世界第 2 章 小「心」謹「慢」， 不「經」心</p>	<p>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， 進而的適 知能，運用 適當的策 略，處理 與健康的 問題。</p>	<p>的行動。 1a-IV-2 分析個人 與群體健 康的影響 因素。 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 的生活情 境進行調 適並修 正，持續 表現健康 技能。 4a-IV-3 持續地執 行促進健 康及減少 健康風險 的行動。</p>	<p>Da-IV-2 身 體各系統、 器官的構造 與功能。 Fb-IV-4 新 興傳染病的 防治策略。</p>	<p>1. 認識循環 系統及心血 管疾病，了 解不健康的 生活習慣對 循環系統的 影響，並學 習預防心血 管疾病的方法。 2. 認識泌尿 系統及腎臟 病，了解不 健康的生活 習慣對腎臟 的影響，並 學習保養腎 臟的方法。 3. 覺察並關 懷自己與家 人的健康狀 況，並向家 人宣導健康 生活型態。</p>	<p>1. 冠心病：介紹 冠心病，並說明 目前的治療方 法。 2. 腎臟病：介紹 泌尿系統及腎臟 病，提醒學生不 健康的生活習慣 對腎臟的影響， 並說明保養腎臟 的方法。</p>	<p>1. 情意評 量 2. 認知評 量</p>	<p>【生命教 育】 生 J5 覺 察生活中 的各種迷 思，在生 活作息、 健康促 進、飲食 運動、休 閒娛樂、 人我關係 等課題上 進行價值 思辨，尋 求解決之 道。 融入 SDG3 良好健康 和福祉： 確保健康 的生活， 促進全 年 齡的福 祉。</p>	<p>生物</p>
<p>十二 4/29-</p>	<p>第 2 單元</p>	<p>健體-J-A2 具備理解體</p>	<p>1a-IV-2</p>	<p>Da-IV-2 身</p>	<p>1. 認識循環</p>	<p>1. 遠離慢性病九</p>	<p>1. 情意評</p>	<p>【生命教</p>	<p>生物</p>

5/03	慢性病的 世界第2章 「心腎慢」 「心」	育與健康情 境的全貌， 並做獨立思 考與分析， 知能適用的 策略，處理 與健康的問 題。	分析個人 與群體健康 的影響因素。 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 的生活情 境進行調 適並修正， 持續表現 健康技能。 4a-IV-3 持續地執 行促進健 康及減少 健康風險 的行動。	體各系統、 器官的構造 與功能。 Fb-IV-4 新 興傳染病的 防治策略。	系統及心血 管疾病，了 解不健康的 生活習慣對 循環系統的 影響，並學 習預防心血 管疾病的方法。 2. 認識泌尿 系統及腎臟 病，了解不 健康的生活 習慣對腎臟 的影響，並 學習保養腎 臟的方法。 3. 覺察並關 懷自己與家 人的健康狀 況，並向家 人宣導健康 生活型態。	招：說明健康生 活習慣的重要 性，並介紹生 活中能夠維持健 康、預防慢性病的 九項健康習慣 招式。 2. 家庭健康新生 活：引導學生覺 察並關懷家人的 健康狀況，並向 家人宣導健康生 活型態。	量 2. 認知評 量	育】 生 J5 覺 察生活中的 各種迷思，在生 活作息、 健康促 進、飲食 運動、休 閒娛樂、 人我關係 等課題上 進行價值 思辨，尋 求解決之 道。 融入 SDG3 良好健康 和福祉： 確保健康 的生活， 促進全年 齡的福祉。	
十三 5/06- 5/10	第2單元 慢性病的 世界	健體-J-B1 具備情意表 達的能力， 能以同理心 與人溝通互	1b-IV-3 因應生活 情境的健	Fb-IV-4 新 興傳染病的 防治策略。	1. 同理罹患 慢性病親友 的身心狀	1. 引起動機：利 用罹患慢性病患者 心路歷程分享	1. 情意評 量 2. 認知評 量	【生命教 育】 生 J3 反	

	第 3 章 「慢慢」 長路不孤單 【第二次 評量週】	動，並理解 體，育與保健 的基本概 念，應於 於生活 中。	康需求， 尋求解決 的健康技 能和生活 技能。 2b-IV-1 堅守健康 的生活規 範、態度 與價值 觀。 3b-IV-4 因應不同 的生活情 境，善用 各種生活 技能，解 決健康問 題。 4b-IV-2 使用精確 的資訊來 支持自己 健康促進 的立場。		態，給予適 當的心理支 持。 2. 採用精確 的健康資 訊，支持陪 伴罹病親 友。	的影片引起動 機，並請學生分 享罹患慢性病的 親戚朋友當時的 感受及治療過 程。 2. 面對重大疾病 的心理反應階 段：介紹當一名 病患得知罹患重 大疾病時，可能 會經歷的五種心 理階段。		思生老病 死與人生 無常的現 象，探索 人生的目 的、價值 與意義。 生 J7 面 對並超越 人生的各 種挫折與 苦難，探 討促進全 人健康的 方法。	
十四 5/13- 5/17	第 2 單元 慢性病的	健體-J-B1 具備情意表 達的能力，	1b-IV-3 因應生活	Fb-IV-4 新 興傳染病與 慢性病的防	1. 同理罹患 慢性病親友	1. 身為病患的主 要照顧者，你可	1. 情意評 量 2. 認知評	【生命教 育】	

	世界第3章「慢慢」長路不孤	能與他人溝通理解，並與體念，常生活中。	情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	治策略。	的身心狀態，給予適當的心理支持。 2. 採用精確的健康資訊，支持陪伴罹病親友。	以：透過小組討論，引導學生思考，擔任病患的主要照顧者的注意事項。 2. 身為病患的親戚、朋友，你可與以：透過小組討論，引導學生思考探病者的注意事項。	量	生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康的幸福方法。	
十五 5/20-	第3單元	健體-J-A2	1b-IV-2	Ba-IV-3 緊急情境處理	1. 能了解並	1. 面對傷害發生	1. 認知評	【安全教	綜合活動

5/24	千鈞一髮 覓生機 第1章安 全百分百	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-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。	認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1 精熟地操	與止血、包紮、CPR、急救復甦姿勢急救技術。	能說出急救的目的。 2. 能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 3. 知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。 4. 能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。	的那一刻：請學生分享自己接受幫助和助人的經驗，引導學生了解急救的目的，以及急救是一種能夠自助助人的重要技能。 2. 危急時刻：說明急救的原則，帶領學生演練尋求支援的正確方式。	量 2. 技能評 量	育】 安 J11 學 習創傷救 護技能。	
------	-----------------------------	--	--	------------------------	---	--	------------------	-------------------------------	--

			作健康技能。						
十六 5/27- 5/31	第3單元 千鈞一髮 覓生機 第1章安全 百分百	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-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。	1b-IV-2 認識健康技能和生活的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的	Ba-IV-3 緊急情境處理包 急與止血、包 紮、CPR、急 復甦姿勢、急 救技術。	1. 能了解並能說出急救的目的。 2. 能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 3. 知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。 4. 能判斷各種止血法、適宜的包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。	1. 急救寶典：介紹一般傷口照護的方式並帶領學生認識家中應常備的急救用品。 2. 傷口照護新觀念：澄清常見的傷口照護錯誤觀念。 3. 止血包紮一把罩～止血法：介紹各種常用止血法的適用時機及關鍵步驟，並指導學生演練。	1. 認知評量 2. 技能評量	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。	綜合活動

			信心與效能感。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。						
十七 6/03- 6/07	第3單元 千鈞一髮 覓生機 第1章安 全百分	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-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。	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1. 能了解並能說出急救的目的。 2. 能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 3. 知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。 4. 能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵	1. 止血包紮一把單～包紮法：介紹各種常用包紮法的適用時機及關鍵步驟，並指導學生演練。 2. 救急我第一，急救我最行：引導學生運用本章所學，回答並演示情境所需使用的急救技術。	1. 認知評量 2. 技能評量	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。	綜合活動

			充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。		步驟，並能正確執行。				
十八 6/10- 6/14	第3單元 千鈞一髮 覓生機 第2章急救一瞬間	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-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	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1. 在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。 2. 了解心肺復甦術CPR(含AED、復甦姿勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。	1. 14歲的勇氣：從新聞案例說明施行急救者適用法律免責規定。 2. 心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器：教師示範心肺復甦術施行步驟及關鍵注意事項。	1. 情意評量 2. 技能評量	【安全教育】 安習心肺復甦術及AED的操作。	綜合活動

		和諧互動的素養。	益與障礙。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。						
十九 6/17- 6/21	第3單元 千鈞一髮 覓生機 第2章急救一瞬間	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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3	Ba-IV-3 緊急情境處理 與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1. 在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。 2. 了解心肺復甦術CPR(含AED、復甦姿勢)的使用步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。	1. 心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器：學生演練心肺復甦術，教師針對常見錯誤再做澄清說明。 2. 維持復甦姿勢：老師說明傷患恢復呼吸後，協助傷患維持復甦姿勢時要遵守的原則。	1. 情意評量 2. 技能評量	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及AED的操作。	綜合活動

		在體育活動和健康生活中培育相互合作及和諧互動的素養。	深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。						
廿 6/24- 6/28	第3單元 千鈞一髮 覓生機 第2章急救一瞬間 【第三次評量週】 【課程結束】	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，處理與健康的問題。	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技	Ba-IV-3 緊急情境處理包與止血、紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1. 在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。 2. 了解心肺復甦術CPR(含AED、復甦姿勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並	1. 你的需要，我的決定：引導學生借由新聞案例情境，練習做決定生活技能歷程。 2. 歡喜做甘願受的天使：以臺灣的救難機構及社會上默默行善、無私奉獻的案例，激勵學生效法，好好學習急救技術，未來貢	1. 情意評量 2. 技能評量	【安全教育】 安J10 學習心肺復甦術及AED的操作。	綜合活動

		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 和諧互動的 素養。	能和生活 技能。 2a-IV-3 深切體會 健康行動 的自覺利 益與障 礙。 2b-IV-3 充分地肯 定自我健 康行動的 信心與效 能感。 3a-IV-1 精熟地操 作健康技 能。		能迅速且正 確的執行。	獻一己之力。			
--	--	---	--	--	----------------	--------	--	--	--

註 1：請分別列出七、八、九年級第一學期及第二學期八個學習領域（語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會及科技等領域）之教學計畫表。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。