

各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

111學年度嘉義縣中埔國民中學七年級第一二學期健康與體育領域健康教育科 教學計畫表 設計者：洪琬瑜（表十一之一）

一、教材版本：奇鼎版第1、2冊 二、本領域每週學習節數：3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					
第1週	預備週								
第2週	◎健康 第1單元青 春快樂頌 第1章健康 的基礎	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-B3 具備審美與表現的能 力，瞭解運動與健康 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。	1a-IV-1理解生理、心理與 社會各層面健康的概念。 2a-IV-1關注健康議題本 土、國際現況與趨勢。 2b-IV-1堅守健康的生活規 範、態度與價值觀。	Da-IV-2身體各 系統、器官的 構造與功能。 Fa-IV-1自我認 同與自我實 現。 Fb-IV-1全人健 康概念與健康 生活型態。	1.能瞭解全人 健康的概念與 內涵。 2.能瞭解人體 各項器官的功 能與運作關 係。 3.能瞭解全人 健康中自我認 同與自我實現 的概念。	1.透過自我認同認識自 己。 2.知道提升自我認同的 方法。 3.透過活動分析自己的 特質以及擁有更好特質 的方式。 4.應用瑄瑄在家中一天 的作息，反思我們還可 以在這些日常作息中做 些什麼讓自己更健康， 並利用九宮格活動幫自 己完成。	1.歷程性 評量 2.總結性 評量 3.學生自 我檢核 4.紙筆測 驗	【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	
第3週	◎健康 第1單元青 春快樂頌 第2章成長 的喜悅	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	1a-IV-4理解促進健康生活 的策略、資源與規範。 1b-IV-1分析健康技能和生 活技能對健康維護的重要 性。 2b-IV-2樂於實踐健康促進 的生活型態。 3a-IV-2因應不同的生活情	Db-IV-1生殖器 官的構造、功 能與保健及懷 孕生理、優生 保健。 Db-IV-2青春 期身心變化的調 適與性衝動健	1.能夠瞭解青 春期的定義及 不同性別進入 青春期會有的 身體與心理變 化，並能面對 與接受青春 期的改變。	1.認識生理性別與社會 性別的差異。 2.活動練習。	1.歷程性 評量 2.總結性 評量 3.學生自 我檢核 4.紙筆測 驗	【生涯規劃教育】 涯 J4了解自己的 人格特質與價值 觀。 涯 J5探索性別與 生涯規劃的關係。 【閱讀素養】	

		<p>具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計劃，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>境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>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。Fa-IV-1自我認同與自我實現。</p>	<p>2. 面對青春期的身體與心理的變化，能知道如何調適並能實際執行。</p> <p>3. 能瞭解青春期的身心變化的調適與保健策略。</p>		<p>閱 J4除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</p> <p>閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>		
第4週	◎健康 第1單元青春快樂頌 第2章成長的喜悅	<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，以擬定運動與保健計劃，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，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p>	<p>1a-IV-4理解促進健康生活的策略、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>2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>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。</p> <p>4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>Db-IV-1生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Db-IV-2青春期的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>Fa-IV-1自我認同與自我實現。</p>	<p>1. 能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期會有的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。</p> <p>2. 面對青春期的身體與心理的變化，能知道如何調適並能實際執行。</p> <p>3. 能瞭解青春期的身心變化的調適與保健策略。</p>	<p>1. 瞭解青春期的身體及心理的變化。</p> <p>2. 認識女性生殖器官及功能。</p> <p>3. 認識月經並能夠計算月經週期。</p> <p>4. 經期的身體照護。</p> <p>5. 活動練習：認識生理用品。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J4了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J5探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養】 閱 J4除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7小心求證資訊來源，判讀文本</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。						知識的正確性。	
第5週	◎健康 第1單元青春快樂頌 第2章成長的喜悅	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，以擬定運動與保健計劃，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、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。	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 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-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Db-IV-1生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2青春期的身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1自我認同與自我實現。	1. 能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期會有的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。 2. 面對青春期的身體與心理的變化，能知道如何調適並能實際執行。 3. 能瞭解青春期的身心變化的調適與保健策略。	1. 認識乳房構造及胸罩類型的選擇。 2. 認識男性生殖器官及功能、陰莖的清潔方式。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	
第6週	◎健康 第1單元青春快樂頌 第2章成長的喜悅	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	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2樂於實踐健康促進	Db-IV-1生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2青春	1. 能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期會有的身體與心理變化，並能面對	1. 要如何面對青春期的困擾。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關	

		<p>踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計劃，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>的生活型態。</p> <p>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。</p> <p>4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>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>Fa-IV-1自我認同與自我實現。</p>	<p>與接受青春期的改變。</p> <p>2. 面對青春期的身體與心理的變化，能知道如何調適並能實際執行。</p> <p>3. 能瞭解青春期的身心變化的調適與保健策略。</p>		<p>4. 紙筆測驗</p>	<p>係。</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</p> <p>閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>	
第7週	<p>復習評量 (第一次段考)</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，以擬定運動與保健計劃，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，並察覺、思辨</p>	<p>1a-IV-4理解促進健康生活的策略、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>2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>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。</p> <p>4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>Db-IV-1生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Db-IV-2青春期的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>Fa-IV-1自我認同與自我實現。</p>	<p>1. 能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期會有的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。</p> <p>2. 面對青春期的身體與心理的變化，能知道如何調適並能實際執行。</p> <p>3. 能瞭解青春期的身心變化的調適與保健策略。</p>	<p>1. 要如何面對青春期的困擾。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</p> <p>閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所</p>	

		人與科技、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。						使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	
第8週	◎健康第1單元青春快樂頌第2章成長的喜悅	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，以擬定運動與保健計劃，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、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。	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 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-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Db-IV-1生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1自我認同與自我實現。	1. 能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期會有的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。 2. 面對青春期身體與心理的變化，能知道如何調適並能實際執行。 3. 能瞭解青春期身心變化的調適與保健策略。	1. 認識紫外線對皮膚的傷害。 2. 知道如何防曬，並選擇適合自己的防曬措施。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【生涯規劃教育】 涯 J4了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J5探索性別與生涯規劃的關係。 【閱讀素養】 閱 J4除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	
第9週	◎健康第1單元青春快樂頌第2章成長	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	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要	Db-IV-1生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生	1. 能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期會有的	1. 認識防曬產品，並能夠選購適合自己的產品。 2. 曬傷的處理方式。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量	【生涯規劃教育】 涯 J4了解自己的性格特質與價值觀。	

	<p>的喜悅</p>	<p>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，以擬定運動與保健計劃，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、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>性。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 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-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>保健。 Db-IV-2青春期的身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1自我認同與自我實現。</p>	<p>身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。 2. 面對青春期的身體與心理的變化，能知道如何調適並能實際執行。 3. 能瞭解青春期的身心變化的調適與保健策略。</p>	<p>3. 活動練習：防曬大作戰。</p>	<p>3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>	<p>涯 J5探索性別與生涯規劃的關係。 【閱讀素養】 閱 J4除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>	
<p>第10週</p>	<p>◎健康 第1單元青春快樂頌 第2章成長的喜悅</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-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計劃，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、資訊及</p>	<p>1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 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-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>Db-IV-1生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2青春期的身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1自我認</p>	<p>1. 能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期會有的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。 2. 面對青春期的身體與心理的變化，能知道如何調適並能實際執行。 3. 能瞭解青春期的身心變化的調適與保健策</p>	<p>1. 生活技能練習：同理心。 2. 試著表達如何同理心。</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文</p>	

		<p>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>		同與自我實現。	略。			本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	
第11週	◎健康 第1單元青春快樂頌 第3章青春充電站	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。	<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>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p>	<p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>1. 瞭解青春期的心理發展階段的特性，並評估自己在青春期的心理煩惱。</p> <p>2. 瞭解青春期的心理問題並能發展適合的因應策略。</p> <p>3. 能有信心面對青春期的心理變化，並能正向肯定自己。</p>	<p>1. 透過活動練習，認識青春期中期的自己。</p> <p>2. 以渡邊直美的例子，來看待自己的優缺點。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>		
第12週	◎健康 第1單元青春快樂頌 第3章青春充電站	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。	<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>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p>	<p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>1. 瞭解青春期的心理發展階段的特性，並評估自己在青春期的心理煩惱。</p> <p>2. 瞭解青春期的心理問題並能發展適合的因應策略。</p> <p>3. 能有信心面對青春期的心理變化，並能</p>	<p>1. 檢視自己是否有青春期的心理煩惱。</p> <p>2. 如何面對青春期的心理困擾。</p> <p>3. 訂定自己的目標。</p> <p>4. 生活技能練習：自我覺察。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>		

					正向肯定自己。				
第13週	◎健康第2單元「食」在很健康第1章懂吃懂買大贏家	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-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。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 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。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1. 關心相關的食品中毒事件，並從中學習預防食品中毒。 2. 瞭解冰箱與食品中毒的關聯性，瞭解冰箱的功用，以及食材保存管理的辦法與重要性。 3. 瞭解消費陷阱。 4. 瞭解與飲食相關的議題。	1. 教師請學生試著回憶有沒有吃壞肚子的經驗，或是親朋好友有無發生過類似症狀，是怎麼處理的呢？ 2. 教師說明食品中毒對健康的危害以及處理流程。 3. 教師帶領學生觀看課本的插圖，請學生思考哪一些因素造成課前漫畫中發生食品中毒的情形，並請學生討論分享。 4. 教師教導在家備食五原則。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		
第14週	復習評量(第二次段考)	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-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。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 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。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1. 關心相關的食品中毒事件，並從中學習預防食品中毒。 2. 瞭解冰箱與食品中毒的關聯性，瞭解冰箱的功用，以及食材保存管理的辦法與重要性。 3. 瞭解消費陷阱。 4. 瞭解與飲食相關的議題。	1. 教師請學生試著回憶有沒有吃壞肚子的經驗，或是親朋好友有無發生過類似症狀，是怎麼處理的呢？ 2. 教師說明食品中毒對健康的危害以及處理流程。 3. 教師帶領學生觀看課本的插圖，請學生思考哪一些因素造成課前漫畫中發生食品中毒的情形，並請學生討論分享。 4. 教師教導在家備食五原則。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		
第15週	◎健康第2單元「食」在很健康	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	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1. 關心相關的食品中毒事件，並從中學學習預防食品中	1. 教師先詢問學生的消費經驗，引導學生進行課本「Let's do it! 檢視飲食消費」，讓學生發	1. 歷程性評量 2. 總結性評量		

	第1章懂吃 懂買大贏家	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-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。	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 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	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。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	毒。 2. 瞭解冰箱與食品中毒的關聯性，瞭解冰箱的功用，以及食材保存管理的辦法與重要性。 3. 瞭解消費陷阱。 4. 瞭解與飲食相關的議題。	現消費陷阱的所在。 2. 教師帶領學生看乳品和果汁的差異性。 3. 教師引導學生認知需要與想要的差別。 4. 教師可以選擇一般人家中常買的商品，如：牛奶、雞蛋，讓學生思考會在何處購買？會選擇什麼容量的？還有哪些會影響選擇的考量點？	3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		
第16週	◎健康第2單元「食」在很健康 第1章懂吃 懂買大贏家	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-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。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 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。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1. 關心相關的食品中毒事件，並從中學習預防食品中毒。 2. 瞭解冰箱與食品中毒的關聯性，瞭解冰箱的功用，以及食材保存管理的辦法與重要性。 3. 瞭解消費陷阱。 4. 瞭解與飲食相關的議題。	1. 教師帶領學生認知糧食被丟棄與許多人處於飢餓狀態的事實。 2. 教導學生剩食再利用的概念，介紹臺灣與國際間的剩食政策，引導學生搜尋生活周遭是否有類似的剩食平臺。 3. 教師引導學生進行課本「Let's do it! 剩食去哪兒？」。 4. 老師透過故事引導學生認識飢餓議題與消費者的責任意識，並介紹公平貿易的概念。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		
第17週	◎健康第2單元「食」在很健康 第2章食品消費新趨勢	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，	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。 3a-IV-2 因應不同的生活	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-2 健康消費行動方案	1. 能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規劃適合的飲食內容。 2. 能瞭解各種食材與食品添加物的源頭及管理方式。	1. 教師可先領學生閱讀課前漫畫，介紹目前現代人飲食現況，並帶領學生回想外食經驗。 2. 分析最新「每日飲食指南」、「我的餐盤」的設計重點。並引導學生認識分量的概念，學會估算自己的飲食狀況。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

		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-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。	情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 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-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	與相關法規、組織。	3. 能評估食品安全問題對健康的影響。	3. 教師帶領學生進行課本「Let's do it!我的餐盤」，檢視學生是否有吃到足夠的營養。 4. 引導學生檢視日常的飲食習慣，並讓學生思考自己是否開始重視、比較自己的體態、身高或是外表。 5. 引導學生討論青春期的飲食。			
第18週	◎健康第2單元「食」在很健康第2章食品消費新趨勢	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-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。	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。 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。 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-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1. 能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規劃適合的飲食內容。 2. 能瞭解各種食材與食品添加物的源頭及管理方式。 3. 能評估食品安全問題對健康的影響。	1. 教師藉由提問，瞭解學生外食的經驗。 2. 從學生的回答中歸納出外食做決定的脈絡。 3. 講述食品添加物的由來、重要性以及對健康可能產生的威脅。 4. 教師帶領學生完成課本「Let's do it!食品添加連連看」。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		
第19週	◎健康第2單元「食」在很健康第2章食品消費新趨勢	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。	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	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1. 能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規劃適合的飲食內容。 2. 能瞭解各種食材與食品添	1. 教師引導學生進行課本「Let's do it!公告想想看」，並問問看學生有沒有看過更多不同種公告，問問學生為什麼會需要這些公告呢？ 2. 教師從公告引導外食	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測		

		<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-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>性。</p> <p>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。</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>Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p>	<p>加物的源頭及管理方式。</p> <p>3. 能評估食品安全問題對健康的影響。</p>	<p>選購在不同情況下，應該要注意的面向。</p> <p>3. 教師引導出臺灣的食安風暴，並介紹四個食安風暴。</p> <p>4. 教師請學生回家收集不同種食物的標章，並帶一款喜歡的零食，可以於下一節課運用。</p>	<p>驗</p>		
第20週	<p>◎健康第2單元「食」在很健康第2章食品消費新趨勢</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-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-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>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</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>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。</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>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> <p>Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p>	<p>1. 能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規劃適合的飲食內容。</p> <p>2. 能瞭解各種食材與食品添加物的源頭及管理方式。</p> <p>3. 能評估食品安全問題對健康的影響。</p>	<p>1. 教師請學生拿出準備的各式食品標，請同學介紹自己蒐集的食品標章。</p> <p>2. 引導學生認識食品標章。</p> <p>3. 健康好行——健康同樂會。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>		
第21週	<p>復習評量結業式</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</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</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>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Ea-IV-3 從生態、媒體與保</p>	<p>1. 能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規劃適合的飲食內容。</p>	<p>1. 教師請學生拿出準備的各式食品標，請同學介紹自己蒐集的食品標章。</p> <p>2. 引導學生認識食品標</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自</p>		

		<p>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-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>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，持續表現健康技能。</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>健觀點看飲食趨勢。</p> <p>Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p>	<p>2. 能瞭解各種食材與食品添加物的源頭及管理方式。</p> <p>3. 能評估食品安全問題對健康的影響。</p>	<p>章。</p> <p>3. 健康好行——健康同樂會。</p>	<p>我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</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					
第1週	預備週								
第2週	◎健康 第1單元健 康檢查放	健體-J-A1 具備體育與健康的知 能與態度，展現自我	1b-IV-1分析健康技能 和生活技能對健康維 護的重要性。	Da-IV-1衛生保健習 慣的實踐方式與管 理策略。	1. 認識眼睛的 基本構造，並 且分析自己的	1. 幾乎所有的視力疾病 都與用眼習慣有關聯， 教師帶領學生思考，尋	1. 歷程性 評量 2. 總結性		

	大鏡 第1章視力 保健	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。 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適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-3視力、口腔保健策略與相關疾病。	生活習慣對於視力保健的影響。 2. 因應家中與在校情境，尋求視力保健的助力，並且能降低或解決有害因子。 3. 依照個人生活習慣及需求，規畫視力的自主保健行動策略。	找自己容易威脅視力健康的生活習慣並改善。 2. 進行課本「Let's do it! 畫出我的未來」，讓學生在看過甘仲維的心聲後，想像自己失去視力前後的未來會如何？ 3. 教師帶學生看看小夥伴們保護視力的方法 4. 說明眼睛的重要性及構造。	評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		
第3週	◎健康 第1單元健康檢查 大鏡 第2章口腔 保健	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-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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。	1. 認識牙齒的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於口腔保健的影響。 2. 因應家中與在校情境，尋求口腔保健的助力，並且能降低或解決有害因子。 3. 依照個人生活習慣及需求，規畫口腔的自主保健行動策略。	1. 教師詢問學生是否有蛀牙（齲齒）的經驗呢？為什麼有些時候蛀牙（齲齒）會酸痛有時卻沒有感覺呢？從學生的經驗中，說明齲齒發生的進程、部位與感受。 2. 詢問牙齒為什麼會發生齲齒呢？提示學生琺瑯質的組成以及弱點，引導出牙菌斑對牙齒的威脅。 3. 說明牙菌斑具有黏性，會附著在牙齒的表面，除了有酸蝕牙齒的威脅之外，隨著時間牙菌斑會鈣化成牙結石，引發牙周病，進而說明牙周病的危險性。 4. 帶領學生完成課本「Let's do it! 刷牙習慣大調查」作為檢視	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

						學生對於有效且正確潔牙的學習成果。			
第4週	◎健康 第1單元健康檢查放大鏡 第2章口腔保健	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-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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。	1. 認識牙齒的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於口腔保健的影響。 2. 因應家中與在校情境，尋求口腔保健的助力，並且能降低或解決有害因子。 3. 依照個人生活習慣及需求，規畫口腔的自主保健行動策略。	1. 教師引導學生回憶自己平時刷牙大致花了幾分鐘，順序又是如何？ 2. 教師介紹「貝氏刷牙法」，並請學生思考若是按照「貝氏刷牙法」刷完牙應該要花多久時間。 3. 教師可親自示範或請學生示範刷牙換手時機。 4. 教師介紹正確的刷牙時機。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		
第5週	◎健康 第2單元癮藏的祕密 第1章成癮故事館	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-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	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理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	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。 Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1. 認識菸、酒、檳榔的危害。 2. 學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。	1. 教師先引導學生思考菸、酒、檳榔會帶來什麼樣的後果？ 2. 教師帶領學生認識平生與菸的故事。 3. 思考想想看中三個提問。 4. 教師介紹菸的成分，以及各種成分對人體的危害。 5. 教師介紹二手菸與三手菸的定義與對環境與他人的危害。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

		諧互動的素養							
第6週	◎健康 第2單元癮 藏的秘密 第1章成癮 故事館	<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-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-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>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>1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。</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>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。</p> <p>Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p>	<p>1. 認識菸、酒、檳榔的危害。</p> <p>2. 學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。</p>	<p>1. 教師帶領學生認識小詹與酒精的故事。</p> <p>2. 思考想想看中三個提問。</p> <p>3. 教師介紹酒精的成分，以及各種成分對人體的危害。</p> <p>4. 介紹胎兒酒精症候群。</p> <p>5. 教師介紹飲酒造成的社會問題，「酒駕肇事」、「酒後性侵」和「酒醉暴力」，也可以請學生分享自己聽過或看過的酒後釀禍的事件。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>		
第7週	復習評量 (第一次段考)	<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-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動</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>1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。</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>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。</p> <p>Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p>	<p>1. 認識菸、酒、檳榔的危害。</p> <p>2. 學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。</p>	<p>1. 教師帶領學生認識小詹與酒精的故事。</p> <p>2. 思考想想看中三個提問。</p> <p>3. 教師介紹酒精的成分，以及各種成分對人體的危害。</p> <p>4. 介紹胎兒酒精症候群。</p> <p>5. 教師介紹飲酒造成的社會問題，「酒駕肇事」、「酒後性侵」和「酒醉暴力」，也可以</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>		

		<p>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-C2</p>				請學生分享自己聽過或看過的酒後釀禍的事件。			
		<p>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>							
第8週	◎健康 第2單元癮藏的秘密 第2章菸、酒、檳榔防制情報網	<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。 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-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>2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-3熟悉大部份的決策與批判技能。</p>	Fb-IV-3保護性的健康行為。	<p>1. 能在面對各項菸、酒與檳榔的邀約時，進行批判性思考並堅持拒絕態度，並作出有利健康的決定。 2. 正確認識法律層面對於菸、酒、檳榔與電子煙的規範。 3. 認識各個禁菸場域、禁菸標誌與協助戒癮的方式和機構。 4. 關注新興菸品電子煙的現況與現行法律規範，以健康的角度堅定拒絕立場。</p>	<p>1. 教師先詢問學生如果要防制菸、酒、檳榔會想到什麼？ 2. 教師帶領學生認識保護兒童與青少年不受菸、酒、檳榔危害的法律護盾。 3. 說明法律對菸、酒、檳榔販售者與使用者的規範。 4. 認識禁菸環境和各種禁菸標誌。 5. 教師帶領學生完成課本「Let's do it!無菸環境在哪裡？」。</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>		
第9週	◎健康 第2單元癮	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康</p>	<p>2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨</p>	Fb-IV-3保護性的健康行為。	<p>1. 能在面對各項菸、酒與檳</p>	<p>1. 教師可舉幾個菸、酒、檳榔的邀約情境，</p>	<p>1. 歷程性評量</p>		

	<p>藏的秘密 第2章菸、酒、檳榔防制情報網</p>	<p>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-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>勢。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-3熟悉大部份的決策與批判技能。</p>		<p>榔的邀約時，進行批判性思考並堅持拒絕態度，並作出有利健康的決定。 2. 正確認識法律層面對於菸、酒、檳榔與電子煙的規範。 3. 認識各個禁菸場域、禁菸標誌與協助戒癮的方式和機構。 4. 關注新興菸品電子煙的現況與現行法律規範，以健康的角度堅定拒絕立場。</p>	<p>引導學生理解菸、酒、檳榔與社交的關聯性。 2. 教師可帶領學生瀏覽e連結介紹的各個菸害防制網頁。 3. 教師介紹課本中協助戒癮者的方法，並請學生分組討論還有沒有其他方法。</p>	<p>2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>		
<p>第10週</p>	<p>◎健康 第2單元癮藏的秘密 第2章菸、酒、檳榔防制情報網</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。 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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育</p>	<p>2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-3熟悉大部份的決策與批判技能。</p>	<p>Fb-IV-3保護性的健康行為。</p>	<p>1. 能在面對各項菸、酒與檳榔的邀約時，進行批判性思考並堅持拒絕態度，並作出有利健康的決定。 2. 正確認識法律層面對於菸、酒、檳榔與電子煙的規範。 3. 認識各個禁菸場域、禁菸標誌與協助戒</p>	<p>1. 教師帶領學生回憶課前漫畫中小鼎提到的電子煙，並按課文中批判性思考的步驟，先對學生提問電子煙能不能幫助戒菸呢？ 2. 教師介紹電子煙結構與成分，並提醒學生電子煙對人體的危害。 3. 教師帶領學生進行課本「Let's do it! 表達拒絕立場」。 4. 健康好行—批判思考試看看。</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>		

		活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。			癮的方式和機構。 4.關注新興菸品電子煙的現況與現行法律規範，以健康的角度堅定拒絕立場。				
第11週	◎健康 第2單元癮藏的秘密 第3章反毒真英雄	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人和諧互動的素養。	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-1主動並公開表明個人對錯進健康的觀點與立場。	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。 Bb-IV-5拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1. 認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。 2. 知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。 3. 願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。	1. 教師述說何晏與五石散的故事、鴉片戰爭的故事等歷史事件，進而導入人類成癮藥物的歷史。 2. 說明並毒品對個人、家庭和社會的影響。 3. 說明中樞神經抑制劑、中樞神經興奮劑、中樞神經迷幻劑等不同種類的毒品。 4. 教師帶領學生一起認識新興毒品，並請學生思考自己生活周遭還有哪些東西可能偽裝成毒品，要如何避免誤食毒品。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【生命教育】 生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的道德思辨。	
第12週	◎健康 第2單元癮藏的秘密 第3章反毒真英雄	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人和諧互動的素	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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-1主動並公開表明個人對錯進健康的觀點與立場。	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。 Bb-IV-5拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1. 認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。 2. 知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。 3. 願意宣導反毒主張，並關	1. 閱讀課本中的例子阿忠的故事，並分析阿忠接觸毒品的因素。 2. 引領學生一起轉念思考，解救陷入毒品誤區的阿忠。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【生命教育】 生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的道德思辨。	

		養。			懷吸毒者，給予適時的協助。				
第13週	◎健康 第2單元癮藏的秘密 第3章反毒真英雄	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人和諧互動的素養。	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-1主動並公開表明個人對錯進健康的觀點與立場。	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。 Bb-IV-5拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1. 認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。 2. 知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。 3. 願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。	1. 教師帶領學生學習拒毒八招的拒絕技能，並引導學生理解拒絕技巧的原則與重要性。 2. 教師提供不同情境，請學生分組利用拒毒8大招進行劇本書寫，並上台演出。 3. 教師提醒學生要如何自保。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【生命教育】 生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的道德思辨。	
第14週	復習評量 (第二次段考)	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人和諧互動的素養。	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-1主動並公開表明個人對錯進健康的觀點與立場。	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。 Bb-IV-5拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1. 認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。 2. 知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。 3. 願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。	1. 教師帶領學生學習拒毒八招的拒絕技能，並引導學生理解拒絕技巧的原則與重要性。 2. 教師提供不同情境，請學生分組利用拒毒8大招進行劇本書寫，並上台演出。 3. 教師提醒學生要如何自保。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【生命教育】 生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的道德思辨。	
第15週	◎健康 第3單元防疫新生活	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	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 學生能認識何謂傳染病，並瞭解傳染	1. 教師詢問學生從小到大自己或是身旁的人是否得過常見的傳染病？	1. 歷程性評量 2. 總結性		

	第1章常見傳染病	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。	1b-IV-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4提出健康自主管理的行動策略。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		鏈。 2.學習常見的傳染病，瞭解預防接種年齡與相關事宜。	2.教師說明傳染病須具備病原體、傳染途徑與宿主三個要素，可形成傳染鏈。 3.教師說明傳染途徑因不同的方式可分成五種。 4.詳細說明傳染病的三大要素。	評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗		
第16週	◎健康第3單元防疫新生活第1章常見傳染病	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。	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4提出健康自主管理的行動策略。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.學生能認識何謂傳染病，並瞭解傳染鏈。 2.學習常見的傳染病，瞭解預防接種年齡與相關事宜。	1.教師說明流行性感冒的病原體、傳染途徑、症狀以及預防方法。 2.教師說明腸病毒的病原體、傳染途徑、症狀以及預防方法。 3.教師說明登革熱的病原體、傳染途徑、症狀以及預防方法。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗		
第17週	◎健康第3單元防疫新生活第1章常見傳染病	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。	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4提出健康自主管理的行動策略。 4a-IV-3持續地執行促	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.學生能認識何謂傳染病，並瞭解傳染鏈。 2.學習常見的傳染病，瞭解預防接種年齡與相關事宜。	1.說明五種肝炎病毒的病原體、傳染途徑、潛伏期、症狀、特色與預防方法。 2.說明肺結核的病原體、傳染途徑、潛伏期、症狀、特色與預防方法。 3.健康好行—疫苗知識+：利用手機查詢該疫苗所預防的傳染病，再將此傳染病的資訊記錄下	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗		

			進健康及減少健康風險的行動。			來。			
第18週	◎健康 第3單元防疫新生活 第2章新興傳染病	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。	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 學生能認識新興傳染病的歷史。 2. 瞭解 COVID-19 對生活的影響。 3. 學習旅遊防疫的注意事項以及行前措施。	1. 教師詢問學生是否知道有哪些新興傳染病曾造成全球大流行？ 2. 介紹新興傳染病的歷史。 3. 簡單說明COVID-19並詢問學生覺得COVID-19對我們的生活造成哪些影響？請學生分享。 4. 面對疫情的快速傳播，我們應該如何面對。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		
第19週	◎健康 第3單元防疫新生活 第2章新興傳染病	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。	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 學生能認識新興傳染病的歷史。 2. 瞭解 COVID-19 對生活的影響。 3. 學習旅遊防疫的注意事項以及行前措施。	1. 教師說明不同居住地區可能有不同的傳染病正在流行，若要前往旅遊，須事先查詢旅遊地區常發生的傳染病，事前做好預防，才能減少染疫風險。 2. 請學生依據課堂所學，利用手機進入「臺灣傳染病標準化發生率地圖」，並完成課本的「Let' s do it!傳染病離我們這麼近」。 3. 請學生分享他的預防方法。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

第20週	復習評量 (第三次段考) 結業式	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。	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 學生能認識新興傳染病的歷史。 2. 瞭解 COVID-19 對生活的影響。 3. 學習旅遊防疫的注意事項以及行前措施。	1. 教師說明不同居住地區可能有不同的傳染病正在流行，若要前往旅遊，須事先查詢旅遊地區常發生的傳染病，事前做好預防，才能減少染疫風險。 2. 請學生依據課堂所學，利用手機進入「臺灣傳染病標準化發生率地圖」，並完成課本的「Let's do it!傳染病離我們這麼近」。 3. 請學生分享他的預防方法。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		
------	------------------------	---	---	-------------------------	--	---	--	--	--

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。