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:

			學習重點						跨領 域統
教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	整劃(則填)
第1週	預備週								
第2週	◎健康 第1單樂元 第1章樂健 第1基礎	健體-J-A1 具備體度 開一 開一 開一 開一 開一 開一 開一 開一 開一 開一 開一 開一 開一	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、與功自 時。 Fa-IV-1自我 同與自我 明 明。 Fb-IV-1全人健 康概全 生活型態。	1.健內2.各能係3.健同的能康涵能項與。能康與概解官作解自我。人的關全我實金。 人的關 全我實	1.已2.方3.特的4.的以些並已透。知法透質方應作在什利完的 道。過以式用息這麼用成 有 好	1. 評 2. 評 3. 我 4. 驗 4. 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 春快樂成 第2章成 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. 格期同本期的性期的性期的性期的性期的性期的,并是是一种的,并是是一种的,并是是一种的,并是一种的,并是一种的,并是一种的,并是一种的。	1. 認識生理性別與社會性別的差異。 2. 活動練習。	1. 歷 至 至 2. 評 3. 我 4. 驗 数	【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 條。 【閱讀素養】	

		具的與行創健是 開始 開始 開始 其一 其一 其一 其一 其一 其一 其一 其一 其一 其一 其一 其一 其一	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。	康略-IV-3多。 Db-IV-39 性色的度 的多、性色的 序a-IV-1 自 的 的 身傾 的 身 的 身 的 身 的 身 的 身 的 身 的 身 的 身	2.身變如實3.期調略 2.身變如實3.期調略 3.期期的道能 春的策			関之選材利得関本足使関資本 関之選材利得関本足使関資本 関連立当資
第4週	◎健康 第1單樂成 第2章悅	使用。 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1分析健康進襲的策略、資源與規範。和要性。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2因應不同的生活續捷行調適並修。 4a-IV-1運用適切的健康健康行動策略。	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	1.春不青身化與的2.身變如實3.期調略能期同春體,接改面體化何際能身適。夠的性期與並受變對與,調執瞭心與瞭定別會心能青。青心能適行解變保解義進有理面春 春理知並。青化健解義及入的變對期 期的道能 春的策	1. 瞭解青春期身體及 一定 一定 一定 一定 一定 一定 一定 一定 一定 一定 一定 一定 一定	1. 評 2. 評 3. 我 4. 驗程	【涯人觀涯生係【閱之選材利得閱認本之閱訊生J4件。 BJ5探,適並當資用文牙並活本小類劃自與性的關於大學的解管。本活並活本小源教已價別關,讀潔讀如道,足使資文的值與關,讀潔讀如道,是使資文,與明報,與關於,與明報,與明報,與明報,與明報,與明報,與明報,與明報,與明報,與明報,與明報

第5週	◎第春第的《健單樂成集元頌長	健具文土議其健具能運索生踐健具的與行創健具相媒素人體健具文土議其健體備化與題間體備與動人命,體備資保並新體備關體養與的體備化與題間體別數的國,的 J體態與性意不J善善為理發表J善的,科互J和的國,的一個大學與學學與一個,一個大學與學學與一個,一個大學的學學,一個一個大學,有重。 健展潛我並放 育擬,動能 育、進覺資係 接,育重。 健展潛我並放 育擬,動能 育、進覺資係 接,育重。 如健康, 自動,值極。 健運效習。 健訊習思、 多心健欣的自,值極。 健運效習。 康及的辨媒 元本康賞 知我探與實 康動執與 康及的辨媒 元本康賞	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因應不同的生活續 表現健康技能。 4a-IV-1運用適並的健康資訊、產品與服務,擬定健康十分重新、產品與服務。	Db-IV-1生性原型。 Pb-IV-1生性, Db-IV-1生性, Db-IV-1生性, Db-IV-1的與生健 IV-1。 Pb-IV-1。 Pb-IV-1。 Pb-IV-1生态, Pb-IV	1.春不青身化與的2.身變如實3.期調略能期同春體,接改面體化何際能身適。夠的性期與並受變對與,調執瞭心與瞭定別會心能青。青心能適行解變保解義進有理面春。春理知並。青化健解	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. 評 2. 評 3. 我 4. 驗 程 性 性 自 測	知識的 工確性。 【涯人觀涯生係【閱讀求讀如管源閱本足使閱資本 性」 其別解質 索劃 養除依當並適本 用選需。心判確性 大寶的了當章 文用求。心判確性 與關於學的了當章 文用求。心判確性 與關於學的了當章 文用求。心判確性 與關於學的了當資 文用求。心判確性 對個關解的資 、滿所一證文。
第6週	◎健康第1單元青春快樂項第2章成長的喜悅	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	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	官的構造、功 能與保健及懷 孕生理、優生 保健。	春期的別別 有局性別 青春期 身體 中 中 明 中 明 中 明 中 明 中 明 中 明 中 明 中 明 中 明	困擾。	評量 2. 總結性 評量 3. 學生自 我檢核	涯 J4 了解自己 的人格特 質與價值觀。 正 J5 探索性別與生涯規 劃的關

	_		T	T .	1	1		
		踐,不輕言放棄。	的生活型態。	身心變化的調	與接受青春期		4. 紙筆測	係。
		健體−J−A3	3a-IV-2因應不同的生活情	適與性衝動健	的改變。		驗	【閱讀素養】
		具備善用體育與健康	境進行調適並修正,持續	康因應的策	2. 面對青春期			閱 J4 除紙本閱
		的資源,以擬定運動	表現健康技能。	略。	身體與心理的			讀之外,依學習需
		與保健計劃,有效執	4a-IV-1運用適切的健康資	Db-IV-3多元的	變化,能知道			求 選擇適當的閱
		行並發揮主動學習與	訊、產品與服務,擬定健	性別特質、角	如何調適並能			讀媒材 ,並了解
		創新求變的能力。	康行動策略。	色與不同性傾	實際執行。			如 何利用適當的
		健體−J−B2		向的尊重態	3. 能瞭解青春			管道獲得文本資
		具備善用體育與健康		度。	期身心變化的			源。
		相關的科技、資訊及		Fa-IV-1自我認	調適與保健策			閱 J5 活用文
		媒體,以增進學習的		同與自我實	略。			本,認識並運用滿
		素養,並察覺、思辨		現。				足基本生活需求所
		人與科技、資訊、媒						使用之文本。
		體的互動關係。						閱 J7 小心求證
		健體-J-C3						資訊來源,判讀文
		具備敏察和接納多元						本知識的正確性。
		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。						
第7週	復習評量	健體-J-A1	1a-IV-4理解促進健康生活	Db-IV-1生殖器	1. 能夠瞭解青	1. 要如何面對青春期的	1. 歷程性	【生涯規劃教育】
	(第一次段	具備體育與健康的知	的策略、資源與規範。	官的構造、功	春期的定義及	困擾。	評量	涯 J4 了解自己
	考)	能與態度,展現自我	1b-IV-1分析健康技能和生	能與保健及懷	不同性別進入		2. 總結性	的人格特 質與價
		運動與保健潛能,探	活技能對健康維護的重要	孕生理、優生	青春期會有的		評量	值觀。
		索人性、自我價值與	性。	保健。	身體與心理變		3. 學生自	涯 J5 探索性別
		生命意義,並積極實	2b-IV-2樂於實踐健康促進	Db-IV-2青春期	化,並能面對		我檢核	與生涯規 劃的關
		踐,不輕言放棄。	的生活型態。	身心變化的調	與接受青春期		4. 紙筆測	係。
		健體−J−A3	3a-IV-2因應不同的生活情	適與性衝動健	的改變。		驗	【閱讀素養】
		具備善用體育與健康	境進行調適並修正,持續	康因應的策	2. 面對青春期			閱 J4 除紙本閱
		的資源,以擬定運動	表現健康技能。	略。	身體與心理的			讀之外,依學習需
		與保健計劃,有效執	4a-IV-1運用適切的健康資	Db-IV-3多元的	變化,能知道			求 選擇適當的閱
		行並發揮主動學習與	訊、產品與服務,擬定健	性別特質、角	如何調適並能			讀媒材 ,並了解
		創新求變的能力。	康行動策略。	色與不同性傾	實際執行。			如 何利用適當的
		健體-J-B2		向的尊重態	3. 能瞭解青春			管道獲得文本資
		具備善用體育與健康		度。	期身心變化的			源。
		相關的科技、資訊及		Fa-IV-1自我認	調適與保健策			閱 J5 活用文
		媒體,以增進學習的		同與自我實	略。			本,認識並運用滿
		素養,並察覺、思辨		現。				足基本生活需求所

第8週	◎第春第的◎第春第章◎健康元頌長◎健康	人體健具文土議其健具能運索生踐健具的與行創健具相媒素人體健具文土議其健與的體備化與題間體備與動人命,體備資保並新體備關體養與的國,的一體態與性意不了一善源健發求了善的。 大關了一解的國,的一體態與性意不可不動的。 大關的國,的一體態與性意不可不動的。 大關的國,的一體態與性意不可不動的。 大關的國,的一體態與性意不可不可能 大關的。 大關的一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個,	Ia-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 Ib-IV-1分析健康技能和要性。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2因應不同的生活續表現健康其節,持續表現健康其節,與定健康不同的健康實訊、產品與服務,以應於不動策略。	Db-IV-19 自身適康略Db性色向度Fi同現 IV-14 一IV-19 一IV-19 上IV-19 上IV-19 上IV-19 是在的動策元、性態 我 是在的動策元、性態 我 是在的動策元,性態 我 是在的動策元,其實 是在的動策元,其實 是在一IV-19 是在 是在 是在 是在 是在 是在 是在 是在 是在 是在 是在 是在 是在	1.春不青身化與的2.身變如實3.期調略能期同春體,接改面體化何際能身適。夠的性期與並受變對與,調執瞭心與瞭定別會心能青。青心能適行解變保解義進有理面春。春理知並。青化健解養進有理面春。春理知並。青化健解	1. 認識紫外線對皮膚的 傷害。 2. 知道如何防曬措 施。 1. 認識防曬產品,並能	 1.評2.評3.我4.驗 基量總量學檢紙 程性性 自 測 	使閱資本 【涯人觀涯生係【閱之選材利得閱認本之閱訊知 用 訊知 生 J4特 探規 讀除,適並當資用運需。心,正本小,正 劃自與 性的 】閱習閱如管。本活所 證讀性 。心判確 教己價 別關 讀需讀 道 ,足使 資文。 求讀性 求讀性 ,我 是
450		具備體育與健康的知	的策略、資源與規範。	官的構造、功	春期的定義及	夠選購適合自己的產	評量	涯 J4了解自己的
	第1單元青	开阴胆月开风水 时外		D 4 111 - 14				
第9週	第1単兀青 春快樂頌	於	1b-IV-1分析健康技能和生		不同性別進入	品。	2. 總結性	人格特 質與價值

	的喜悅	索人性、自我價值與	性。	保健。	身體與心理變	3. 活動練習: 防曬大作	3. 學生自	涯 J5探索性別與
	47-21/0	生命意義,並積極實	2b-IV-2樂於實踐健康促進	· · · · ·	化, 並能面對	戦。	我檢核	生涯規 劃的關
		送,不輕言放棄。	的生活型態。	身心變化的調	與接受青春期	44	4. 紙筆測	(K)
		健體-J-A3	3a-IV-2因應不同的生活情	•	的改變。		驗	【閱讀素養】
		具備善用體育與健康	境進行調適並修正,持續	康因應的策	2. 面對青春期		- 4	閱 J4除紙本閱讀
		的資源,以擬定運動	表現健康技能。	略。	身體與心理的			之外,依學習需求
		與保健計劃,有效執	4a-IV-1運用適切的健康資	Db-IV-3多元的	變化,能知道			選擇適當的閱讀媒
		一	訊、產品與服務,擬定健	性別特質、角	如何調適並能			材 ,並了解如 何
		創新求變的能力。	康行動策略。	色與不同性傾	實際執行。			利用適當的管道獲
		健體-J-B2	74.11.37.76.1	向的尊重態	3. 能瞭解青春			得文本資源。
		 具備善用體育與健康		度。	期身心變化的			N スキュ
		相關的科技、資訊及		Fa-IV-1自我認	調適與保健策			本,認識並運用滿
		媒體,以增進學習的		同與自我實	略。			足基本生活需求所
		素養,並察覺、思辨		現。				使用之文本。
		人與科技、資訊、媒		75				閱 J7 小心求證
		體的互動關係。						資訊來源,判讀文
		健體-J-C3						本知識的正確性。
		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。						
		健體-J-A1	1a-IV-4理解促進健康生活	Db-IV-1生殖器	1. 能夠瞭解青	1. 生活技能練習:同理	1. 歷程性	【生涯規劃教育】
		具備體育與健康的知	的策略、資源與規範。	官的構造、功	春期的定義及	心。	評量	涯 J4 了解自己
		能與態度,展現自我	1b-IV-1分析健康技能和生	能與保健及懷	不同性別進入	2. 試著表達如何同理	2. 總結性	的人格特 質與價
		運動與保健潛能,探	活技能對健康維護的重要	孕生理、優生	青春期會有的	心。	評量	值觀。
		索人性、自我價值與	性。	保健。	身體與心理變		3. 學生自	涯 J5 探索性別
	◎健康	生命意義,並積極實	2b-IV-2樂於實踐健康促進	Db-IV-2青春期	化,並能面對		我檢核	與生涯規 劃的關
	◎健康 第1單元青	踐,不輕言放棄。	的生活型態。	身心變化的調	與接受青春期		4. 紙筆測	係。
第10週	〒1平八月 春快樂頌	健體−J−A3	3a-IV-2因應不同的生活情	適與性衝動健	的改變。		驗	【閱讀素養】
第10週	第2章成長	具備善用體育與健康	境進行調適並修正,持續	康因應的策	2. 面對青春期			閱 J4 除紙本閱
	分2早成長 的喜悅	的資源,以擬定運動	表現健康技能。	略。	身體與心理的			讀之外,依學習需
	的音儿	與保健計劃,有效執	4a-IV-1運用適切的健康資	Db-IV-3多元的	變化,能知道			求 選擇適當的閱
		行並發揮主動學習與	訊、產品與服務,擬定健	性別特質、角	如何調適並能			讀媒材 ,並了解
		創新求變的能力。	康行動策略。	色與不同性傾	實際執行。			如 何利用適當的
		健體-J-B2		向的尊重態	3. 能瞭解青春			管道獲得文本資
		具備善用體育與健康		度。	期身心變化的			源。
		相關的科技、資訊及		Fa-IV-1自我認	調適與保健策			閱 J5 活用文

		媒體,以增進學習的 素養,並察覺訊、 人與科技、關係。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元 文化的涵養,關心之 土與 國際體育與俄貴 議題,並尊重與欣賞 其間的差異。		同與自我實 現。	畯 。			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單樂青 春第3電站	使體-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。	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。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	Aa-IV-1 生長 發育因 的應 等 等 Aa-IV-1 自我 即 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	1.在段評春惱 2.的能因 3.對理正己瞭心的估期。瞭心發應能青變向。解理特自的解理展策有春化肯青發性己心 青問適略信期,定春展,在理 春題合。心的並自期階並青煩 期並的 面心能	1. 透過活動練習,認識 青春期中的自己。 2. 以渡邊直美的例子, 來看待自己的優缺點。	1. 評 2. 評 3. 我 4. 驗 4. 驗	
第12週	◎健康 第1單樂青 春第3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。	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。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能 感。	Aa-IV-1 生長 發育因 的 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時 日 日 日 日 日 日 日 日 日	1.在段評春惱 2.的能因 3.對理瞭心的估期。瞭心發應能青變解理特自的 解理展策有春化青發性己心 青問適略信期,春展,在理 春題合。心的並期階並青煩 期並的 面心能	1. 檢視自己是否。 有情格 一是不可知 一是不可知 一是不可知 一是不可知 一是不可知 一是不可知 一是不可知 一是不可知 一是不可知 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。	1. 評 2. 評 3. 我 4. 驗 4. 驗	

					正向肯定自			
					己。			
		健體-J-A2	1a-IV-4 理解促進健康生	Eb-IV-1 媒體	1. 關心相關的	1. 教師請學生試著回憶	1. 歷程性	
		具備理解體育與健康	活的策略、資源與規範。	與廣告中健康	食品中毒事	有沒有吃壞肚子的經	評量	
		情境的全貌,並做獨	2a-IV-1 關注健康議題本	消費資訊的辨	件,並從中學	驗,或是親朋好友有無	2. 總結性	
		立思考與分析的知	土、國際現況與趨勢。	識策略。	習預防食品中	發生過類似症狀,是怎	評量	
	<u> </u>	能,進而運用適當的	2a-IV-2 自主思考健康問	Ea-IV-2 飲食	毒。	麼處理的呢?	3. 學生自	
	◎健康	策略,處理與解決體	題所造成的威脅感與嚴重	安全評估方	2. 瞭解冰箱與	2. 教師說明食品中毒對	我檢核	
	第2單元	育與健康的問題。	性。	式、改善策略	食品中毒的關	健康的危害以及處理流	4. 紙筆測	
な10 m	「食」在	健體-J-C1 具備生活	2a-IV-3 深切體會健康行	與食物中毒預	聯性,瞭解冰	程。	驗	
第13週	很健康	中有關運動與健康的	動的自覺利益與障礙。	防處理方法。	箱的功用,以	3. 教師帶領學生觀看課		
	第1章懂吃	道德思辨與實踐能力	4b-IV-3 公開進行健康倡	Eb-IV-3 健康	及食材保存管	本的插圖,請學生思考		
	懂買大贏	及環境意識,並主動	導,展現對他人促進健康	消費問題的解	理的辦法與重	哪一些因素造成課前漫		
	家	參與公益團體活動,	的信念或行為的影響力。	決策略與社會	要性。	畫中發生食品中毒的情		
		關懷社會。		關懷。	3. 瞭解消費陷	形,並請學生討論分		
					阱。	享。		
					4. 瞭解與飲食	4. 教師教導在家備食五		
					相關的議題。	原則。		
第14週	復習評量	健體−J−A2	1a-IV-4 理解促進健康生	Eb-IV-1 媒體	1. 關心相關的	1. 教師請學生試著回憶	1. 歷程性	
	(第二次段	具備理解體育與健康	活的策略、資源與規範。	與廣告中健康	食品中毒事	有沒有吃壞肚子的經	評量	
	考)	情境的全貌,並做獨	2a-IV-1 關注健康議題本	消費資訊的辨	件,並從中學	驗,或是親朋好友有無	2. 總結性	
		立思考與分析的知	土、國際現況與趨勢。	識策略。	習預防食品中	發生過類似症狀,是怎	評量	
		能,進而運用適當的	2a-IV-2 自主思考健康問	Ea-IV-2 飲食	毒。	麼處理的呢?	3. 學生自	
		策略,處理與解決體	題所造成的威脅感與嚴重	安全評估方	2. 瞭解冰箱與	2. 教師說明食品中毒對	我檢核	
		育與健康的問題。	性。	式、改善策略	食品中毒的關	健康的危害以及處理流	4. 紙筆測	
		健體-J-C1 具備生活	2a-IV-3 深切體會健康行	與食物中毒預	聯性,瞭解冰	程。	驗	
		中有關運動與健康的	動的自覺利益與障礙。	防處理方法。	箱的功用,以	3. 教師帶領學生觀看課		
		道德思辨與實踐能力	4b-IV-3 公開進行健康倡	Eb-IV-3 健康	及食材保存管	本的插圖,請學生思考		
		及環境意識,並主動	導,展現對他人促進健康	消費問題的解	理的辦法與重	哪一些因素造成課前漫		
		參與公益團體活動,	的信念或行為的影響力。	決策略與社會	要性。	畫中發生食品中毒的情		
		關懷社會。		關懷。	3. 瞭解消費陷	形,並請學生討論分		
					件。	享。		ļ
					4. 瞭解與飲食	4. 教師教導在家備食五		
	◎健康	 健體−J−A2	10 IV / 珊初归沿海市山	Eb-IV-1 媒體	相關的議題。	原則。	1. 歷程性	
	□ 健康 第2單元	. •	1a-IV-4 理解促進健康生	,	1. 關心相關的	1. 教師先詢問學生的消	1. 歴程性 評量	
第15週		具備理解體育與健康	活的策略、資源與規範。	與廣告中健康	食品中毒事	費經驗,引導學生進行 課本「Let's do it!檢	. —	
	「食」在	情境的全貌,並做獨立田老與公托的知	2a-IV-1 關注健康議題本	消費資訊的辨	件,並從中學		2. 總結性 延暑	ļ
	很健康	立思考與分析的知	土、國際現況與趨勢。	識策略。	習預防食品中	視飲食消費」,讓學生發	評量	

	第1章懂吃 懂買 家	能,進而運用適當的 策略與健康的問題 實與健體-J-C1 具備健體-J属 健體-J運動與實施 可有關運動實質 可 可 可 可 可 可 可 可 可 可 可 可 可 可 可 可 可 可 可	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 安式與防足 会 、食處-IV-3 數方策毒法健的社 的 是b-IV-3 以 以 以 的 以 的 以 的 以 的 以 的 以 的 以 的 的 的 的	毒2.食聯箱及理要3.阱4.相解的解,存與 費 飲題與關冰以管重 陷 食。	現2. 和3. 要4. 家牛考擇的學異學差選商,購內學與學歷時期,與對學學學是對學的學學學學,與一個學學學學,與一個學學學,與一個學學學,與一個學學學,與一個學學學,與一個學學學,與一個學學,與一學學,與一	3. 學生自 我檢筆 4. 紙筆測 驗	
第16週	◎第「很第懂家 健單」康 全 全 健 章 是 後 健 章 大	健體-J-A2 具備理學領 育與健康 情境考別 ,所與運理的 ,所與運理的 ,所與運理的 ,所與運理的 ,所與運理的 ,所與運理的 ,所與運動與 ,所 ,與 , , , , , , , , , , , , , , , ,	Ia-IV-4 理解促進健康生活的策略、 2a-IV-1 關注健康與規題。 2a-IV-2 關注與與議題。 2a-IV-2 自成 與 數 康 數 康 數 康 數 會 數 會 發 數 會 發 數 會 發 數 會 發 數 6 數 6 数 6 数 6 数 6 数 6 数 6 数 6 数 6 数 6	Eb-IV-1 等策 Ea-IV-1 中訊。 Eb與消識 Ea-全、食處 IV-1 時	1.食件習毒2.食聯箱及理要3.阱4.相關品,預。瞭品性的食的性瞭。瞭開中,功材辦。解解的相毒從食 冰毒瞭用保法 消 與議關事中品 箱的解,存與 費 飲題的 學中 與關冰以管重 陷 食。	1. 食飲物 是有 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1. 評 2. 評 3. 我 4. 驗 4. 驗	
第17週	◎第2章 健單」 像健單」 像健章 以	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 飲食的源的學生, 的源的外從與的 Ea-IV-3 數數 Ea-IV-3 數數 數數 數數 數數 數數 數數 數數 數數 數數 數數	1. 飲時求的2. 食物等理的方。種添及每與需適容各品頭。	1. 教師可先領學生閱讀現 等生月前一十八十八十八十八十八十八十八十八十八十八十八十八十八十八十八十八十八十八十八	1. 歷程 程量 2. 評. 總量 4. 紙 4. 驗	

		以擬有類類有 選動與行並類 與與行並對 與與行並對 與與行並 與與別 與則 與則 與則 與則 與則 與 與 與 與 與 與 與 與 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 是 的 是 是 的 是 是 的 是 是 的 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	情境我是 情境表現健康 動上IV-4 因應 動能不種的 動能不種的 動作,解決健康 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學	與相關法規、 組織。 Ea-IV-1 飲食 的源頭管理 健康的外食 Ea-IV-3 從生	3. 能問題 (新典) (新典) (本語) (本] (本] (本] (本] (本] (本] (a) (a) (a) (a) (a) (a) (a) (a)	3. 本餐吃. do it! 是 等 do it! 是 。 是 等 do it! 是 。 是 等 do it! 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。	1. 歷程性 評量 2. 總結性 評量	
第18週	◎健康第2單「很第2章新樓單」在 第2章新樓 第3章 第4 第5 第6 第6<	立能策育健體以畫主的健內,康作素與而處康-J-A3 康動,與門與門與門與內人一,與與一人,與與門與門與門與門與門與門與門與門與門與門與門與門與門與門與門與門與門與門與	健康 B = IV-2 題性 B = IV-2 題性 B = IV-2 是 題性 B = IV-4 是 B = IV-1 E = IV-1	Ea-IV-3 態健趨勢·Eb-IV-2 機工動力 提出。 Eb-IV-2 動力 開始 組織。	求的2.食加管3.安康制剂、飲能材物理能全的影響的方評問影響的方評問影響。 食對。	出外食做決定的脈絡的 3. 未 本 本 本 本 本 本 本 本 本 是 生 生 生 生 生 生 も の は は の は は の も は に は も の は に も の は に も の は に も の は に も の は に も の は の は の は の は の は の は の は の は の は の は の は の は の は の は の の は の は の は の の は の の は の の の は の の の の の の の の の の の の の	 3. 我 4. \text{\ti}\text{\texi\text{\texi}\text{\text{\text{\text{\text{\text{\texi}\text{\text{\texi}\text{\\text{\text{\text{\text{\text{\text{\texi}\text{\text{\texit{\tet	
第19週	◎第2單 「食健單」 「食健童」 「健健章 第2章 新 費 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。 健康的外食。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食 趨勢。	1. 飲時求的 樣指養 動用 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	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 想想看」,並問問不同 有沒有看問學生為同 公告需要 會需要這些公告呢? 2. 教師從公告引導外食	1. 歷量 程量 2. 評學檢 等學檢 4. 紙	

		健體-J-A3 具備善用體操康與健康與領域與對於人。 以實際 與與人類 與與人類 與與人類 與與人類 與與人類 與與人類 與與人類 與與人	性。 3a-IV-2 因應不可的生活持續表現是行為應不可能。 精境理健康不可能。 精境理學, 對於一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個,	Eb-IV-2 健康 消費行動方案 與相關法規、 組織。	加物的源頭及 管理方式。 3. 能計題 安全問題 康的影響。	選購在不高的導出。 同情和意為 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次	驗	
第20週	◎第2單 一個第2章 一個第二個 一個 一個<	使用 A2 J-A2 育是 育是 育是 育是 育是 育是 有學 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人	1a-IV-2 分響因, 個素 1b-IV-3 不	Ea-IV-1 的健A-IV-3 簡素 Eb-IV-2 數理食從與飲 Eb-IV-2 動法 是b-IV-2 動法 是b-IV-2 動法 是b-IV-2 動法	1. 飲時求的 2. 食加管 3. 安康能食期,飲能材物理能全的依指營規食瞭與的方評問影據南養劃內解食源式估題響每與需適容各品頭。食對。	1. 教師請學生拿 請 計 計 計 計 計 計 計 的 行 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	 評 2. 評 3. 我 4. 驗 性 性 自 測 	
第21週	復習評量結業式	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	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。	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	1. 能據每日 飲食指南與 時期,規劃 。 的飲食內容。	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。 2. 引導學生認識食品標	1. 歷程性 評量 2. 總結性 評量 3. 學生自	

策略,處理與解決體	2a-IV-2 自主思考健康問	健觀點看飲食	2. 能瞭解各種	章。	我檢核	
育與健康的問題。	題所造成的威脅感與嚴重	趨勢。	食材與食品添	3. 健康好行——健康同	4. 紙筆測	
健體-J-A3 具備善用	性。	Eb-IV-2 健康	加物的源頭及	樂會。	驗	
體育與健康的資源,	3a-IV-2 因應不同的生活	消費行動方案	管理方式。			
以擬定運動與保健計	情境進行調適並修正,持	與相關法規、	3. 能評估食品			
畫,有效執行並發揮	續表現健康技能。	組織。	安全問題對健			
主動學習與創新求變	3b-IV-4 因應不同的生活		康的影響。			
的能力。	情境,善用各種生活技					
健體-J-C2 具備利他	能,解決健康問題。					
及合群的知能與態	4a-IV-1 運用適切的健康					
度,並在體育活動和	資訊、產品與服務,擬定					
健康生活中培育相互	健康行動策略。					
合作及與人和諧互動	4a-IV-2 自我監督、增強					
的素養。	個人促進健康的行動,並					
	反省修正。					

第二學期:

			學習重點					跨領 域統	
教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點		整劃(則填)	
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	和生活技能對健康維	Da-IV-1衛生保健習 慣的實踐方式與管 理策略。	基本構造,並	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	運動與保健潛能,探	1b-IV-2認識健康技能	Da-IV-3視力、口腔	生活習慣對於	找自己容易威脅視力健	評量	
	第1章視力	索人性、自我價值與		保健策略與相關疾	視力保健的影		3. 學生自	
	保健	生命意義,並積極實		病。	響。	2. 進行課本「Let 's do	我檢核	
		踐,不輕言放棄。	3a-Ⅳ-1精熟地操作健		2. 因應家中與	it! 畫出我的未來」,	4. 紙筆測	
		健體-J-A2	康技能。		在校情境,尋	讓學生在看過甘仲維的	驗	
		具備理解體育與健康	3a-Ⅳ-2因應不同的生		求視力保健的	心聲後,想像自己失去		
		情境的全貌,並做獨	活情境進行調適並修		助力,並且能	視力前後的未來會如		
		立思考與分析的知	正,持續表現健康技		降低或解決有	何?		
		能,進而運用適當的	能。		害因子。	3. 教師帶學生看看小夥		
		策略,處理與解決體	4a-IV-2自我監督、增		3. 依照個人生	伴們保護視力的方法		
		育與健康的問題。	強個人促進健康的行		活習慣及需	4. 說明眼睛的重要性及		
			動,並反省修正。		求,規畫視力	構造。		
			4a-IV-3持續地執行促		的自主保健行			
			進健康及減少健康風		動策略。			
			險的行動。					
		健體-J-A1	1b-IV-1分析健康技能	Da-IV-1衛生保健習	1. 認識牙齒的	1. 教師詢問學生是否有	1. 歷程性	
		具備體育與健康的知	和生活技能對健康維	慣的實踐方式與管	基本構造,並	蛀牙(齲齒)的經驗	評量	
		能與態度,展現自我	護的重要性。	理策略。	且分析自己的	呢?為什麼有些時候蛀	2. 總結性	
		運動與保健潛能,探	1b-IV-2認識健康技能	Da-IV-3視力、口腔	生活習慣對於	牙(齲齒)會酸痛有時	評量	
		索人性、自我價值與	和生活技能的實施程	保健策略與相關疾	口腔保健的影	卻又沒有感覺呢?從學	3. 學生自	
		生命意義,並積極實	序概念。	病。	響。	生的經驗中, 說明齲齒	我檢核	
		踐,不輕言放棄。	3a-Ⅳ-1精熟地操作健		2. 因應家中與	發生的進程、部位與感	4. 紙筆測	
		健體−J-A2	康技能。		在校情境,尋	受。	驗	
	◎健康	具備理解體育與健康	3a-IV-2因應不同的生		求口腔保健的			
	第1單元健	情境的全貌,並做獨	活情境進行調適並修		助力,並且能			
	康檢查放	立思考與分析的知	正,持續表現健康技		降低或解決有			
第3週	大鏡	能,進而運用適當的	能。		害因子。	引導出牙菌斑對牙齒的		
	第2章口腔	策略,處理與解決體	4a-IV-2自我監督、增		3. 依照個人生	威脅。		
	保健	育與健康的問題。	強個人促進健康的行		活習慣及需	3. 說明牙菌斑具有黏		
	DN DE		動,並反省修正。		求,規畫口腔	性,會附著在牙齒的表		
			4a-IV-3持續地執行促		的自主保健行	面,除了有酸蝕牙齒的		
			進健康及減少健康風		動策略。	威脅之外,隨著時間牙		
			險的行動。			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. 带領學生完成課本		
						「Let 's do it! 刷牙		
						習慣大調查」作為檢視		

	1	T	T	T		T		1	_
						學生對於有效且正確潔			
						牙的學習成果。			
		健體−J-A1	1b-IV-1分析健康技能	Da-IV-1衛生保健習	1. 認識牙齒的	1. 教師引導學生回憶自	1. 歷程性		
		具備體育與健康的知	和生活技能對健康維	慣的實踐方式與管	基本構造,並	己平時刷牙大致花了幾	評量		
		能與態度,展現自我	護的重要性。	理策略。	且分析自己的	分鐘,順序又是如何?	2. 總結性		
		運動與保健潛能,探	1b-IV-2認識健康技能	Da-IV-3視力、口腔	生活習慣對於	2. 教師介紹「貝氏刷牙	評量		
		索人性、自我價值與	和生活技能的實施程	保健策略與相關疾	口腔保健的影	法」,並請學生思考若	3. 學生自		
		生命意義,並積極實	序概念。	病。	響。	是按照「貝氏刷牙法」	我檢核		
	◎健康	踐,不輕言放棄。	3a-Ⅳ-1精熟地操作健		2. 因應家中與	刷完牙應該要花多久時	4. 紙筆測		
	第1單元健	健體-J-A2	康技能。		在校情境,尋	間。	驗		
第4週	康檢查放	具備理解體育與健康	3a-IV-2因應不同的生		求口腔保健的	3. 教師可親自示範或請			
	大鏡	情境的全貌,並做獨	活情境進行調適並修		助力,並且能	學生示範刷牙換手時			
	第2章口腔	立思考與分析的知	正,持續表現健康技		降低或解決有	機。			
	保健	能,進而運用適當的	能。		害因子。	4. 教師介紹正確的刷牙			
		策略,處理與解決體	4a-Ⅳ-2自我監督、增		3. 依照個人生	時機。			
		育與健康的問題。	強個人促進健康的行		活習慣及需				
			動,並反省修正。		求,規畫口腔				
			4a-IV-3持續地執行促		的自主保健行				
			進健康及減少健康風		動策略。				
			险的行動。						
		健體−J−A2	1a-IV-3評估內在與外	Bb-IV-3菸、酒、檳	1. 認識菸、	1. 教師先引導學生思考	1. 歷程性		
		具備理解體育與健康	在的行為對健康造成	榔、藥物的成分與	酒、檳榔的危	於、酒、檳榔會帶來什	評量		
		情境的全貌,並做獨	的衝擊與風險。	成瘾性,以及對個	害。	麼樣的後果?	2. 總結性		
		立思考與分析的知	1a-IV-4理解促進健康	人身心健康與家	2. 學習以健康	2. 教師帶領學生認識平	評量		
		能,進而運用適當的	生活的策略、資源與	庭、社會的影響。	的立場拒絕	生與菸的故事。	3. 學生自		
		策略,處理與解決體	規範。	Eb-IV-1媒體與廣告	菸、酒、檳榔	3. 思考想想看中三個提	我檢核		
	○ th ris	育與健康的問題。	2a-IV-2自主思考健康	中健康消費資訊的	等成癮物質。	問。	4. 紙筆測		
	◎健康	健體-J-A3	問題所造成的威脅感	辨識策略。		4. 教師介紹菸的成分,	驗		
始日、田	第2單元癮	具備善用體育與健康	與嚴重性。			以及各種成分對人體的			
第5週	藏的秘密	的資源,以擬定運動				危害。			
	第1章成癮	與保健計畫,有效執				5. 教師介紹二手菸與三			
	故事館	行並發揮主動學習與				手菸的定義與對環境與			
		創新求變的能力。				他人的危害。			
		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						
第6週	◎ 健 第2 2 9 2 9 1 9 1 9 1 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	健體-J-A2 具情立能策育健具的與行創健 體體,略與體學-J-A3 實施,與運理的人類,對極於 與運理的人類,對極於 與運理的人類,對極於 與運理的 實驗,對極於 是一人名 是一人名 是一人名 是一人名 是一人名 是一人名 是一人名 是一人名	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康。 1a-IV-4理解促進健康 生活的策學,是一個學學, 生活的。 2a-IV-2自主的 題一個 題重性。	Bb-IV-3菸、酒、溶物、酒、水鸡、鸡、鸡、鸡、鸡、鸡、鸡、鸡、鸡、鸡、鸡、鸡、鸡、鸡、鸡、鸡、鸡、鸡、	酒、檳榔的危害。	1. 教師帶領數不可以 學事中 等的 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	1. 評 2. 評 3. 我 4. 驗性性性 自 測	
第7週	復習評量(第一次段考)	育相互合作養。 健體 J-A2 具情 D 表 與此 與此 與此 與此 與此 與此 與此 與此 與此 與此	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、鸡物的成分,酒、鸡物的成为。 以及野鸡。 是b-IV-1媒體與資訊的 中健康消費資訊的 辨識策略。	酒、檳榔的危害。 2.學習以健康 的立場拒絕 菸、酒、檳榔	1. 教師帶領學生認識 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	1. 評 2. 評 3. 我 4. 驗	

	與保健計畫,有效執 行並發揮主動學習 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				請學生分享自己聽過或 看過的酒後釀禍的事 件。		
◎健康 第2單秒 第2章的 第2章的 第2章 第2章 第2章 第2章 第2章 第2章 第2章 第2章 第2章 第2章	與保健計畫, 有效執	勢。 2b-IV-2樂於實踐健康 促進的生活型態。	Fb-IV-3保護性的健康行為。	項榔進考態有定 2.律菸與範菸的行並度利。正層、電。潛外持並康 認面、煙與時性拒作的 識對檳的與時性拒作的 識對檳的	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	1. 評 總量 學 核 筆 生 核 筆 生 核 筆	
第9週 ©健康 第2單元//	健體-J-A2 具備理解體育與健康	2a-IV-1關注健康議題 本土、國際現況與趨		1. 能在面對各	1. 教師可舉幾個菸、 酒、檳榔的邀約情境,	1. 歷程性 評量	

		Г	T	T		T .		<u> </u>	
	藏的秘密	情境的全貌,並做獨	勢。		榔的邀約時,	引導學生理解菸、酒、	2. 總結性		
	第2章菸、	立思考與分析的知	2b-IV-2樂於實踐健康		進行批判性思	檳榔與社交的關聯性。	評量		
	酒、檳榔	能,進而運用適當的	促進的生活型態。		考並堅持拒絕	2. 教師可帶領學生瀏覽e	3. 學生自		
	防制情報	策略,處理與解決體	3b-IV-3熟悉大部份的		態度,並作出	連結介紹的各個菸害防	我檢核		
	網	育與健康的問題。	決策與批判技能。		有利健康的決	制網頁。	4. 紙筆測		
		健體−J−A3			定。	3. 教師介紹課本中協助	驗		
		具備善用體育與健康			2. 正確認識法	戒瘾者的方法,並請學			
		的資源,以擬定運動			律層面對於	生分組討論還有沒有其			
		與保健計畫,有效執			菸、酒、檳榔	他方法。			
		行並發揮主動學習與			與電子煙的規				
		創新求變的能力。			範。				
		健體−J−C2			3. 認識各個禁				
		具備利他及合群的知			菸場域、禁菸				
		能與態度,並在體育			標誌與協助戒				
		活動和健康生活中培			瘾的方式和機				
		育相互合作及與人和			構。				
		諧互動的素養。			4. 關注新興菸				
					品電子煙的現				
					况與現行法律				
					規範,以健康				
					的角度堅定拒				
					絕立場。				
		健體-J-A2	2a-IV-1關注健康議題	Fb-IV-3保護性的健	1. 能在面對各	1. 教師帶領學生回憶課	1. 歷程性		
		具備理解體育與健康	本土、國際現況與趨	康行為。	項菸、酒與檳	前漫畫中小鼎提到的電	評量		
		情境的全貌,並做獨	勢。		榔的邀約時,	子煙,並按課文中批判	2. 總結性		
		立思考與分析的知	2b-IV-2樂於實踐健康		進行批判性思	性思考的步驟,先對學	評量		
	◎健康	能,進而運用適當的	促進的生活型態。		考並堅持拒絕	生提問電子煙能不能幫	3. 學生自		
	第2單元癮	策略,處理與解決體	3b-IV-3熟悉大部份的		態度,並作出	助戒菸呢?	我檢核		
	東2単元態 藏的秘密	育與健康的問題。	決策與批判技能。		有利健康的決	2. 教師介紹電子煙結構	4. 紙筆測		
第10週	臧的秘密 第2章菸、	健體−J−A3			定。	與成分,並提醒學生電	驗		
为10.20	五年於、 酒、檳榔	具備善用體育與健康			2. 正確認識法	子煙對人體的危害。			
		的資源,以擬定運動			律層面對於	3. 教師帶領學生進行課			
	防制情報 網	與保健計畫,有效執			菸、酒、檳榔	本「Let's do it!表達			
	利司	行並發揮主動學習與			與電子煙的規	拒絕立場」。			
		創新求變的能力。			範。	4. 健康好行—批判思考			
		健體-J-C2			3. 認識各個禁	試看看。			
		具備利他及合群的知			菸場域、禁菸				
		能與態度,並在體育			標誌與協助戒				

第11週	◎ 第2單 秘章 章 數第 第 章 雄	活育諧 健具情立能策育健具能並生及養 動和互動的	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。	庭、社會的影響。 Bb-IV-4面對成癮物	用知品理面性 2. 效相識對、的。知框關,生社健 道絕定理理會康 如毒	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、	1. 評 2. 評 3. 我 4. 驗	【生命教育】 生 J10 行為 者善惡與行為對 錯的月2 公共 議題中的道德思 辨。	
第12週	◎健康 第2單元癮 藏第3章 東 英雄	健體-J-A2 具備是 實力 實力 實力 實力 實力 實力 實力 實力 實力 實力 實力 實力 實力	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。	Bb-IV-3菸的以 物成人 疾物,健身。 一IV-4面 有数的以 身。 Bb-IV-4面 有数 的数 的数 的数 的数 的数 的数 的数 的数 的数 的数 的数 的数 的数	用知品理面性 2. 效相識對、的。知框單理會康 如毒類 4 種類 如毒藥 如毒	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	1. 評 2. 評 8 程 2. 評 8 3. 投 纸 4. 驗	【生命教育】 生 J10 行為 者善惡斯。 生 J12 公共 議題中的道德思 辨。	

第13週	◎健康 第2單元癮 藏的秘密 第3章反毒 真英雄	養。 健體-J-A2 具備理全與實施 實施 實施 實施 與運理 與應 與運理問 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	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。	庭、社會的影響。 Bb-IV-4面對成癮物	用知品理面性 2. 效相識對、的。知症理理會康如毒義解、各危何害,如毒與毒心層害,有,	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 臺演出。 3. 教師提醒學生要如何	1. 歷程性 2. 評總 3. 我檢紙 4. 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 具備理全與實際, 實際 具體, 實際 與運動 與運動 與運動 與運動 與運動 與運動 與運動 與運動 與 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	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。	Bb-IV-3菸的以及 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	1. 用知品理面性2. 效認相識對、的。知經藥定理理會康如毒藥定理理會康如毒與病,生於便道絕	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。	1. 歷 程 2. 評 2. 評 3. 投 4. 驗	【生命教育】 生 J10 行為 者善惡與行為 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	大自己或是身旁的人是	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持續地執係與健康及減少健康及減少健康及減少健康的行動。		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單生活 疫第1章常 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 整能,探索人性自 我價值與生命意 並積極實踐,不輕言 放棄。	Ia-IV-4理解促進健康生活的。 Ib-IV-1分析健康與規範,有數學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	Fb-IV-4 新興傳染 病與慢性病的防治 策略。	1. 學傳解 學傳解 一 生 生 生 等 學 學 習 常 等 學 習 常 , 段 題 時 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	1.教師說明流行性感冒 的病原體、傳染途徑。 2.教師說明勝病毒的病 原體、傳染途徑。 3.教師說明登革熱的病 原體、傳染途徑、 3.教師說明登革然 以及預防方法。	1. 評 2. 評 3. 投紙 4. 驗	
第17週	◎健康 第3單元活 鸦1章常 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 並積極實踐,不輕言 放棄。	Ia-IV-4理解促進健康生活的策略、 提範。 Ib-IV-1分析健康康 規範。 Ib-IV-1分析健康康 技能對健康 對重要性。 Ib-IV-2認識健康 技能和生活技能實施 和生活技能的實施程序概念。 Ib-IV-4提出健康 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. 學傳解 學傳解 華學習常見 傳 學習常 學習 等 題 等 題 等 題 時 題 時 題 時 題 時 題 時 題 時 題 時 的 的 的 的 的 的	1. 說明五種肝炎病毒 傳染。 (大期、 (大期、 (大期、 (大期、 (大期、 (大期、 (大期、 (大量、 (大量、 (大量、 (大量、 (大量、 (大量、 (大量、 (大量	1. 評 2. 評 8 2. 評 8 4 4. 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 疫第生活 第2章新興 傳染病	健體-J-A1 具備體育與健康, 保健 自我 在	1a-IV-4理解保 生類。 1b-IV-1分能和 護期。 1b-IV-1分能和 護期。 1b-IV-2認能 1b-IV-2認能 1b-IV-4提動主 2a-IV-1關際 2a-IV-1關際 2a-IV-3持減少 4a-IV-3持減少 進度的 4a-IV-3持減少 進度的 4a-IV-3持減少 進度的 4a-IV-3持減少 過度的 是面 是面 是面 是面 是面 是面 是面 是面 是面 是面 是面 是面 是面	Fb-IV-4 新興傳染 病與慢性病的防治 策略。	1	1. 教師詢問學生是否知 道有哪些新興傳染流行? 2. 介紹新興傳染流行。 3. 簡單說明COVID-19並 詢問學生覺得COVID-19 對我們的學生活造分享。 4. 面對疫情的快速何面 對。	1. 評 2. 評 3. 我 4. \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\	
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,與 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1a-IV-4理解保 生物。 1b-IV-1分能。 1b-IV-1分能。 1b-IV-2認能 力能等。 1b-IV-2認能的 大性數 1b-IV-4提動主 理略、 1b-IV-4提動主 理略、 2a-IV-1關際 2a-IV-1關際 2a-IV-3持減少 性數 4a-IV-3持減少 健勝 後的行動	Fb-IV-4 新興傳染 病與慢性病的防治 策略。		1. 都等在 1. 都等 1. 和 1.	1. 評 總 程 結 2. 評 總 4. 職 4. 職	

		1						
第20週	復習評量	健體-J-A1 具備體育	1a-IV-4理解促進健康	Fb-IV-4 新興傳染	1. 學生能認識	1. 教師說明不同居住地	1. 歷程性	
	(第三次段	與健康的知能與態	生活的策略、資源與	病與慢性病的防治	新興傳染病的	區可能有不同的傳染病	評量	
	考)	度,展現自我運動與	規範。	策略。	歷史。	正在流行,若要前往旅	2. 總結性	
	結業式	保健潛能,探索人	1b-IV-1分析健康技能		2. 瞭解 COVID-	遊,須事先查詢旅遊地	評量	
		性、自我價值與生命	和生活技能對健康維		19 對生活的影	區常發生的傳染病,事	3. 學生自	
		意義,並積極實踐,	護的重要性。		響。	前做好預防,才能減少	我檢核	
		不輕言放棄。	1b-IV-2認識健康技能		3. 學習旅遊防	染疫風險。	4. 紙筆測	
			和生活技能的實施程		疫的注意事項	2. 請學生依據課堂所	驗	
			序概念。		以及行前措	學,利用手機進入「臺		
			1b-IV-4提出健康自主		施。	灣傳染病標準化發生率		
			管理的行動策略。			地圖」,並完成課本的		
			2a-IV-1關注健康議題			「Let's do it!傳染病		
			本土、國際現況與趨			離我們這麼近」。		
			勢。			3. 請學生分享他的預防		
			4a-IV-3持續地執行促			方法。		
			進健康及減少健康風			7 10		
			険的行動。					
			1X H1/1 4/					
	1							

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。