

109 學年度嘉義縣鹿草國民中學八年級第一學期健體領域健康教育科 教學計畫表

設計者：吳孟宗(新課綱) (表十二之一)

一、教材版本：康軒版第三冊

二、本領域每週學習節數：1

三、總綱核心素養：

- A1 身心素質與自我精進 ■A2 系統思考與解決問題 ■A3 規劃執行與創新應變 ■B1 符號運用與溝通表達 ■B2 科技資訊與媒體素養  
 ■B3 藝術涵養與美感素養 ■C1 道德實踐與公民意識 ■C2 人際關係與團隊合作 ■C3 多元文化與國際理解給選項

四、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	單元/主題名稱	學習領域核心素養/ 學習目標	教學重點		評量方式	議題融入	跨域統整或協 同教學規劃(無 則免填)
				學習表現	學習內容			
一	8/31-9/4	第 1 單元歌詠青春 合奏曲 第 1 章飛揚青春擁 抱愛	學習領域核心素養 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。 健體-J-C1:具備生活	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 -4:	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 -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:	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	綜合活動 社會

			<p>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>學習目標</p> <p>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。</p>	<p>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 -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>青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p>	<p>的偏見與歧視。</p> <p>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>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>【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護弱勢。</p>	
二	9/7-9/11	第 1 單元歌詠青春合奏曲	學習領域核心素養 健體-J-A2: 具備理解	1b- IV -3: 因應生活	Db- IV -3: 多元的性	1. 口頭評量	【性別平等教育】	綜合活動 社會

		<p>第 1 章飛揚青春擁抱愛</p>	<p>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念，應用於日常生活中。</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>學習目標</p> <p>1. 因應不同的事件情境，學習擬定防止性騷擾與性別歧視事件的策略。學會善用生活技能，提出合適且能維護身體自主權的行動方案。</p>	<p>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 -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 -3: 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為</p>	<p>別特質、角色與不同的性傾向的尊重態度。</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>2. 紙筆評量</p>	<p>性 J1: 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p>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。</p> <p>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>性 J5: 辨識性騷擾、性侵</p>	
--	--	---------------------	--	---	--	----------------	---	--

				的影響力。			害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J7: 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【人權教育】 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。 人 J5: 了解社會上有不同的	
--	--	--	--	-------	--	--	--	--

							群體和文化，尊重並欣賞其差異。 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。	
三	9/14-9/18	第 1 單元歌詠青春 合奏曲 第 1 章飛揚青春擁 抱愛	學習領域核心素養 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。 健體-J-C1: 具備生活	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 -4:	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 -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:	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	綜合活動 社會

			<p>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。學習目標</p> <p>1. 公開維護自己與他人的身體自主權，尋求資源保障個人權益或處理性別歧視問題。</p>	<p>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 -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>青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p>	<p>的偏見與歧視。</p> <p>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>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>【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護弱勢。</p>	
四	9/21-9/25	第 1 單元歌詠青春合奏曲	學習領域核心素養 健體-J-A1: 具備體育	1a- IV -2: 分析個人	Db- IV -4: 愛的意涵	1. 口頭評量	【性別平等教育】	

		<p>第 2 章青春愛的練習曲</p>	<p>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念，應用於日常生活中。</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>學習目標</p>	<p>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>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>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>與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p>Db- IV -6: 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p>	<p>2. 紙筆評量</p>	<p>性 J1: 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</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的能力。</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，並體會透過越接近現實的觀察，越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因應策略。</p>					
五	9/28-10/2	<p>第 1 單元歌詠青春合奏曲</p> <p>第 2 章青春愛的練習曲</p>	<p>學習領域核心素養</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</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</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 -6: 青少年性</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J1: 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p>	

			<p>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念，應用於日常生活中。</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>學習目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 認識感情發展的進程與維持的方法，並</li> </ol>	<p>康造成的衝擊與風險。</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>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>行為之法 律規範與 明智抉擇。</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的能力。</p>	
--	--	--	--	--	--------------------------------	--	--	--

			<p>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。</p> <p>3. 了解被拒絕或分手時，應具備的態度與觀點，並且能透過合適的資源或管道尋求協助、紓緩情緒。</p>					
六	10/5-10/9	<p>第 1 單元歌詠青春合奏曲</p> <p>第 2 章青春愛的練習曲</p>	<p>學習領域核心素養</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</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>1b- IV -3: 因應生活情境的健康需求，尋求解決的</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 -6: 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J1: 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</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>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-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>學習目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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、環境與社會健康造成的衝擊與風險。</li> <li>2. 了解被拒絕或分手時，應具備的態度與觀點，並且能透過合適的資源或管道尋求協助、紓緩情緒。</li> <li>3. 了解青少年性行為的法律規範，使用正確的資訊來思考、抉擇並支持青少年拒絕</li> </ol>	<p>健康技能和生活技能。</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>的能力。</p>	
--	--	--	--	--	--	--	-------------	--

七 段考	10/12-10/16	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】	<p>性行為的立場。</p> <p>學習領域核心素養 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與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互</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>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>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，以及交友約會安全策略。</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>合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>學習目標</p> <p>1. 能辨識危險情人的特質，學習避免發生分手暴力的策略。</p>					
八	10/19-10/23	<p>第 1 單元歌詠青春合奏曲</p> <p>第 3 章青春變奏曲</p>	<p>學習領域核心素養</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</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>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</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，以及交友約會安全策略。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【性別平等教育】</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>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>學習目標</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，進而做出不拍攝私密照、不傳播、不留存私密照的決定。</p>	能。				
九	10/26-10/30	第 2 單元健康飲食生活家 第 1 章飲食源頭探索趣	<p>學習領域核心素養</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</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。	Ea- IV -1: 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb- IV -2: 健康消費	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 家 J6: 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責	綜合活動 社會 自然科學

			<p>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>學習目標</p> <p>1. 能了解不同飲食的來源及選擇的注意事項，同時評估日常生活中，影響自身飲食選擇的主要因素。</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>行動方案與相關法規、組織。</p> <p>Eb- IV -3: 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p>		任。	
十	11/2-11/6	<p>第 2 單元健康飲食生活家</p> <p>第 1 章飲食源頭探索趣</p>	<p>學習領域核心素養</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</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>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</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J6: 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責</p>	<p>綜合活動</p> <p>社會</p> <p>自然科學</p>

			<p>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>學習目標</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，並體會自己在選擇符合健康需求的飲食時，所面臨的助力及阻力。</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>行動方案與相關法規、組織。</p> <p>Eb- IV -3: 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p>		任。	
十一	11/9-11/13	第 2 單元健康飲食生活家 第 1 章飲食源頭探索趣	<p>學習領域核心素養</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</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>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</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J6: 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責</p>	<p>綜合活動</p> <p>社會</p> <p>自然科學</p>

			<p>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>學習目標</p> <p>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。</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>行動方案與相關法規、組織。</p> <p>Eb- IV -3: 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p>		任。	
十二	11/16-11/20	<p>第 2 單元健康飲食生活家</p> <p>第 2 章安全衛生飲食樂</p>	<p>學習領域核心素養</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</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>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. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J6: 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責</p>	<p>綜合活動</p> <p>自然科學</p>

			<p>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，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>學習目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 能說明食物中毒的預防與處理方法，並因應不同的情況，覺察自身在執行上的阻力及思考可行的解決策略。</li> </ol>	<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風險的行動。</p>			任。	
--	--	--	---	---	--	--	----	--

<p>十三</p>	<p>11/23-11/27</p>	<p>第 2 單元健康飲食生活家 第 2 章安全衛生飲食樂</p>	<p>學習領域核心素養 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-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。 學習目標 1. 能說明食物中毒的預防與處理方法，並因應不同的情況，覺察自身在執行上的阻</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。 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風險的行動。</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. 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家庭中的角色責任。</p>	<p>綜合活動 自然科學</p>
-----------	--------------------	---------------------------------------	--	--	---	----------------------------	--	----------------------

			<p>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應該改善的方向，並樂於嘗試於生活中落實安全衛生的飲食原則，以預防食物中毒發生。</p>					
十四段考	11/30-12/4	<p>第 2 單元健康飲食生活家</p> <p>第 3 章食品安全行動派</p> <p>【第二次評量週】</p>	<p>學習領域核心素養</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>學習目標</p> <p>1. 能透過分析社會食品安全事件的背景，體認落實健康消費原則的重要性，並能主動公開表明自己促進健康、預防食品安全事件發生的觀點與立場。</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>2b- IV -2: 樂於實踐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</p>	<p>Eb- IV -2: 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p> <p>Eb- IV -3: 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J6: 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>	<p>綜合活動</p> <p>社會</p> <p>自然科學</p> <p>科技</p>

				能，解決健康問題。 4b- IV -1: 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。				
十五	12/7-12/11	第 2 單元健康飲食生活家 第 3 章食品安全行動派	學習領域核心素養 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。 學習目標 1. 能了解倡議生活技能的步驟，並願意因應日常生活中的不同情況，調整並維護健康安全的飲食生活。	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: 因應不同的生活情境，善用各種生活技	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. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 家 J6: 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	綜合活動 社會 自然科學 科技

				能，解決健康問題。 4b- IV -1: 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。				
十六	12/14-12/18	第 3 單元無毒青春健康行 第 1 章致命的迷幻世界	學習領域核心素養 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: 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，	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:	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 -5: 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【品德教育】 生 J1: 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。 【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。	社會

			<p>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-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>學習目標</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毒品之現況與趨勢，建立個人分辨毒害能力。</p> <p>2.能認識藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等層面健康所造成之衝擊，並建立拒絕毒品之人生態度。</p>	<p>使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p> <p>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>				
十七	12/21-12/25	第3單元無毒青春健康行 第1章致命的迷幻世界	<p>學習領域核心素養</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</p>	1a- IV -3:評估內在與外在的行為對健	Bb- IV -3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成	1.口頭評量 2.紙筆評量	【品德教育】 生 J1:思考生活、	社會

			<p>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念，應用於日常生活中。</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>學習目標</p> <p>1. 能於生活上常見的誘毒情境中展現毒品</p>	<p>康造成的衝擊與風險。</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促進的立場。</p> <p>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</p>	<p>癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</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>學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J3: 認識法律之意義與制定。</p>	
--	--	--	---	--	---	--	--	--

			<p>拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。</p> <p>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>	的影響力。				
十八	12/28-1/1	<p>第 3 單元無毒青春健康行</p> <p>第 1 章致命的迷幻世界</p>	<p>學習領域核心素養健體-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念，應用於日常生活中。</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>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</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>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>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>生 J1: 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J3: 認識法律之意義與制定。</p>	社會

			<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>學習目標</p> <p>1. 能於生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。</p> <p>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>健康促進的立場。</p> <p>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>				
十九	1/4-1/8	<p>第 3 單元無毒青春健康行</p> <p>第 2 章成為毒害絕緣體</p>	<p>學習領域核心素養</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</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>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的影響。</p> <p>Bb- IV -4: 面對成癮物質的拒</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯J6:建立對於未來生涯的願景。</p>	

			<p>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-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>學習目標</p> <p>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。</p> <p>2. 能熟悉反毒妙計，避免毒品危害危機，為自己建立健康生活型態。</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>絕技巧與自我控制。</p>			
廿	1/11-1/15	<p>第 3 單元無毒青春健康行</p> <p>第 2 章成為毒害絕</p>	<p>學習領域核心素養</p> <p>健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全</p>	<p>1b- IV -2: 認識健康技能和生</p>	<p>Bb- IV -3: 菸、酒、檳榔、藥物的</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯J6:建</p>	

		<p>緣體 【第三次評量週】</p>	<p>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-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-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>學習目標</p> <p>1. 能在面對毒品邀約時為了珍視自己健</p>	<p>活技能的實施程序概念。</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，解決健康問題。</p>	<p>成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭的影響。</p> <p>Bb- IV -4: 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p>	<p>量</p>	<p>立對於未來生涯的願景。</p>	
--	--	------------------------	---	--	--	----------	--------------------	--

			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。					
廿一段 考	1/18-1/22	第 1 單永續經營健康路 第 1 章美妙的生命 【休業式】	學習領域核心素養 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。 學習目標 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. 理解生育面臨的生理準備。 3. 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。 4. 理解生育面臨的心	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。 2a- IV -3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b- IV -3: 熟悉大部份的決策	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。	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。	綜合活動

			理準備及新生命對家庭生活的改變，並體會養育新生兒的甘苦。	與批判技能。				
--	--	--	------------------------------	--------	--	--	--	--

註 1：請分別列出七、八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。

註 3：藝術才能班請於表件中加入「課程目標/學習構面」項目，該項目內容含創作與展演、知識與概念、藝術與文化、藝術與生活、藝術專題，共計 5 面向。

註 4：起迄日期可依疫情或實際需要彈性調整。

109 學年度嘉義縣鹿草國民中學八年級第二學期健體領域健康教育科 教學計畫表

設計者：吳孟宗(新課綱) (表十二之一)

一、教材版本：康軒版第三冊

二、本領域每週學習節數：1

三、總綱核心素養：

■A1 身心素質與自我精進 ■A2 系統思考與解決問題 ■A3 規劃執行與創新應變 ■B1 符號運用與溝通表達 ■B2 科技資訊與媒體素養

■B3 藝術涵養與美感素養 ■C1 道德實踐與公民意識 ■C2 人際關係與團隊合作 □C3 多元文化與國際理解給選項

四、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	單元/主題名稱	學習領域核心素養/ 學習目標	教學重點		評量方式	議題融入	跨域統整或協同教學規劃(無則免填)
				學習表現	學習內容			
一	2/18-2/19	第1單元永續經營健康路 第1章美妙的生命	學習領域核心素養 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。 學習目標 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.理解生育面臨的生理準備。	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。 2a- IV -3: 深切體會	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、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Fb- IV -5: 全民健保	1. 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	綜合活動

			<p>3.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。</p> <p>4.理解生育面臨的心理準備及新生命對家庭生活的改變，並體會養育新生兒的甘苦。</p>	<p>健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3b- IV -3: 熟悉大部份的決策與批判技能。</p>	<p>與醫療制度、醫療服務與資源。</p>		<p>求解決之道。</p>	
二	2/22-2/26	<p>第1單元永續經營健康路</p> <p>第1章美妙的生命</p>	<p>學習領域核心素養</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>學習目標</p> <p>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。</p> <p>2.理解生育面臨的生理準備。</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>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</p>	<p>Aa- IV -2: 人生各階段的身心發展任務與個別差異。</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>Fb- IV -5: 全民健保</p>	<p>1. 認知評量</p>	<p>【生命教育】</p> <p>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</p>	<p>綜合活動</p>

			<p>3. 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。</p> <p>4. 理解生育面臨的心理準備及新生命對家庭生活的改變，並體會養育新生兒的甘苦。</p>	<p>健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3b- IV -3: 熟悉大部份的決策與批判技能。</p>	<p>與醫療制度、醫療服務與資源。</p>		<p>求解決之道。</p>	
三	3/1-3/5	<p>第1單元永續經營健康路</p> <p>第2章生命的軌跡</p>	<p>學習領域核心素養</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-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>學習目標</p> <p>1. 理解人生各個階段</p>	<p>1a- IV -1: 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</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 -1: 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p>	<p>Aa- IV -2: 人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p>	<p>技能評量</p>	<p>【生命教育】</p> <p>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</p>	<p>綜合活動</p>

			<p>身心發展任務及重點特色。</p> <p>2. 理解並同理人生各個不同階段所面臨的壓力和挑戰。</p> <p>3. 尊重每個人不同的發展差異。</p> <p>4. 發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源，以提升建立健康人生的效能感。</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>3b- IV -3: 熟悉大部份的決策與批判技能。</p>			道。	
四	3/8-3/12	<p>第1單元永續經營健康路</p> <p>第2章生命的軌跡</p>	<p>學習領域核心素養健體-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-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>1a- IV -1: 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</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 -1: 關注健康議題本</p>	Aa- IV -2: 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	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	綜合活動

			<p>學習目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。</li> <li>2. 理解並同理人生各個不同階段所面臨的壓力和挑戰。</li> <li>3. 尊重每個人不同的發展差異。</li> <li>4. 發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源，以提升建立健康人生的效能感。</li> </ol>	<p>土、國際現況與趨勢。</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>3b- IV -3: 熟悉大部份的決策與批判技能。</p>			<p>思辨，尋求解決之道。</p>	
五	3/15-3/19	<p>第1單元永續經營健康路</p> <p>第3章伴生命共老</p>	<p>學習領域核心素養</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</p>	<p>1a- IV -1: 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a- IV -2: 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2b- IV -2:</p>	<p>Aa- IV -3: 老化與死亡的意義與自我調適。</p> <p>Fa- IV -1: 自我認同與自我實現。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認知評量</li> <li>2. 技能評量</li> </ol>	<p>【生命教育】</p> <p>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。</p>	<p>綜合活動</p>

			<p>基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>學習目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 理解死亡是生命的過程及意義，並了解調適失落的方式。</li> <li>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。</li> <li>3. 分析影響老化健康狀態的因素。</li> <li>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健康老化的基礎。</li> </ol>	<p>樂於實踐健康促進的生活型態。</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>3b- IV -2: 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>4a-IV-3: 持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。</p>				
六	3/22-3/26	第1單元永續經營健康路 第3章伴生命共老	<p>學習領域核心素養</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</p>	<p>1a- IV -1: 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p>	<p>Aa- IV -3: 老化與死亡的意義與自我調適。</p> <p>Fa- IV -1:</p>	<p>1. 認知評量</p> <p>2. 技能評量</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生J3: 反思生老病死與人生無常的現</p>	綜合活動

			<p>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念，應用於日常生活中。</p> <p>學習目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.理解死亡是生命的過程及意義，並了解調適失落的方式。</li> <li>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。</li> <li>3.分析影響老化健康狀態的因素。</li> <li>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健康老化的基礎。</li> </ol>	<p>1a- IV -2:分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2b- IV -2:樂於實踐健康促進的生活型態。</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>3b- IV -2:熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。</p>	<p>自我認同與自我實現。</p>	<p>象，探索人生的目的、價值與意義。</p>	
--	--	--	--	--	-------------------	-------------------------	--

七 (段 考)	3/29-4/2	第2單元慢性病的世 界 第1章健康人生，少 糖少癌	<p>學習領域核心素養 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>學習目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 認識惡性腫瘤及趨勢，了解不健康的生活習慣可能引發惡性腫瘤的產生，並學習預防方法。</li> <li>3. 認識糖尿病及種類，了解不健康的生活習慣可能引發糖尿病的產生，並學習預防方法。</li> <li>4. 了解保持良好生活習慣的重要性，並運</li> </ol>	<p>1a- IV -1: 理解生理、心理與 社會各層 面健康的 概念。</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>4a- IV -3: 持續地執 行促進健 康及減少 健康風險 的行動。</p>	<p>Fa- IV -2: 家庭衝突 的協調與 解決技巧。</p> <p>Fa- IV -4: 情緒與壓 力因應與 調適的方 案。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認知 評量</li> <li>2. 技能 評量</li> </ol>	<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。</p>	綜合活動
---------------	----------	------------------------------------	---	---	---	--	---	------

			用生活技能，改善不健康的生活習慣。					
八	4/5-4/9	第2單元慢性病的世界 第1章健康人生，少糖少癌	學習領域核心素養 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。 學習目標 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. 認識惡性腫瘤及趨勢，了解不健康的生活習慣可能引發惡性腫瘤的產生，並學習預防方法。 3. 認識糖尿病及種類，了解不健康的生活習慣可能引發糖尿病的產生，並學習預防方法。	1a- IV -1: 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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	Fa- IV -2: 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa- IV -4: 情緒與壓力因應與調適的方案。	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。	綜合活動

			4. 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。	健康風險的行動。				
九	4/12-4/16	第2單元慢性病的 世界 第1章健康人生，少 糖少癌	學習領域核心素養 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。 學習目標 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. 認識惡性腫瘤及趨 勢，了解不健康的生 活習慣可能引發惡性 腫瘤的產生，並學習 預防方法。 3. 認識糖尿病及種 類，了解不健康的生 活習慣可能引發糖尿	1a- IV -1: 理解生 理、心理與 社會各層 面健康的 概念。 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	Fa- IV -2: 家庭衝突 的協調與 解決技巧。 Fa- IV -4: 情緒與壓 力因應與 調適的方 案。	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。	綜合活動

			病的產生，並學習預防方法。 4. 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。	行促進健康及減少健康風險的行動。				
十	4/19-4/23	第2單元慢性病的世界 第2章小心謹「腎」， 「慢」不經「心」	學習領域核心素養 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。 學習目標 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。	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:	Da- IV -2: 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb- IV -4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 情意評量 2. 認知評量	【生命教育】 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	生物

			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。	持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。				
十一	4/26-4/30	第2單元慢性病的世界 第2章小心謹「腎」，「慢」不經「心」	學習領域核心素養 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。 學習目標 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辦法。 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，並學習保養腎臟的辦法。 3. 覺察並關懷自己與	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	Da- IV -2: 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb- IV -4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 情意評量 2. 認知評量	【生命教育】 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	生物

			家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。	行促進健康及減少健康風險的行動。				
十二	5/3-5/7	第2單元慢性病的世界 第2章小心謹「腎」，「慢」不經「心」	<p>學習領域核心素養 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>學習目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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方法。</li> <li>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。</li> <li>3. 覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並</li> </ol>	<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，持續表現健康技能。</p> <p>4a- IV -3: 持續地執行促進健</p>	<p>Da- IV -2: 身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Fb- IV -4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 情意評量</li> <li>2. 認知評量</li> </ol>	【生命教育】 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	生物

			向家人宣導健康生活型態。	康及減少健康風險的行動。				
十三 (段考)	5/10-5/14	第2單元慢性病的世界 第3章 「慢慢」長路不孤單	學習領域核心素養 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。 學習目標 1. 同理罹患慢性病親友的身心狀態，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。	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 -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	Fa- IV -1: 自我認同與自我實現。 Fa- IV -4: 情緒與壓力因應與調適的方案。	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。 生 J7: 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全	無

				支持自己健康促進的立場。			人健康與幸福的方法。	
十四	5/17-5/21	第2單元慢性病的世界 第3章 「慢慢」長路不孤單	學習領域核心素養 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。 學習目標 1. 同理罹患慢性病親友的身心狀態，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。	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 -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	Fa- IV -1: 自我認同與自我實現。 Fa- IV -4: 情緒與壓力因應與調適的方案。	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。 生 J7: 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全	無

				支持自己健康促進的立場。			人健康與幸福的方法。	
十五	5/24-5/28	第3單元千鈞一髮覓生機 第1章安全百分百	學習領域核心素養 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。 學習目標 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	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: 充分地肯定自我健康行動的	Ba- IV -3: 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【安全教育】	綜合活動

			<p>口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。</p> <p>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。</p>	<p>信心與效能感。</p> <p>3a- IV -1: 精熟地操作健康技能。</p>				
十六	5/31-6/4	<p>第3單元千鈞一髮覓生機</p> <p>第1章安全百分百</p>	<p>學習領域核心素養</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念，應用於日常生活中。</p> <p>學習目標</p> <p>1. 能了解並能說出急救的目的。</p> <p>2. 能分享自己面對急救情境的想法與感</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>2a- IV -3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</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>1. 情意評量</p> <p>2. 認知評量</p> <p>3. 技能評量</p>	【安全教育】	綜合活動

			<p>受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。</p> <p>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。</p> <p>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。</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>3a- IV -1: 精熟地操作健康技能。</p>				
十七	6/7-6/11	<p>第3單元千鈞一髮覓生機</p> <p>第1章安全百分百</p>	<p>學習領域核心素養</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念，應用於日常生活中。</p> <p>學習目標</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>2a- IV -3:</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>1. 情意評量</p> <p>2. 認知評量</p> <p>3. 技能評量</p>	【安全教育】	綜合活動

			<p>1. 能了解並能說出急救的目的。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</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>3a- IV -1: 精熟地操作健康技能。</p>				
十八	6/14-6/18	<p>第3單元千鈞一髮覓生機</p> <p>第2章急救一瞬間</p>	<p>學習領域核心素養</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-C2: 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和</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</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>1. 情意評量</p> <p>2. 技能評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>【防災教育】</p>	綜合活動

			<p>健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>學習目標</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>健康技能和生活技能。</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 -3: 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a- IV -1: 精熟地操作健康技能。</p>				
十九	6/21-6/25	第3單元千鈞一髮見生機 第2章急救一瞬間	<p>學習領域核心素養</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>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</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>1. 情意評量</p> <p>2. 技能評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>【防災教育】</p>	綜合活動

			<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>學習目標</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>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 -3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</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>3a- IV -1: 精熟地操作健康技能。</p>				
廿(段考)	6/28-6/30	第3單元千鈞一髮覓生機 第2章急救一瞬間	<p>學習領域核心素養</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</p>	1b- IV -2: 認識健康技能和生活技能的實施程序	Ba- IV -3: 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦	<p>1. 情意評量</p> <p>2. 技能評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>【防災教育】</p>	綜合活動

			<p>用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</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>學習目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>	<p>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>2a- IV -3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</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>3a- IV -1: 精熟地操作健康技能。</p>	<p>姿勢急救技術。</p>		
--	--	--	---	---	----------------	--	--

註 1：請分別列出七、八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。

註 3：藝術才能班請於表件中加入「課程目標/學習構面」項目，該項目內容含創作與展演、知識與概念、藝術與文化、藝術與生活、藝術專題，共計 5 面向。

註 4：起迄日期可依疫情或實際需要彈性調整。