

110 學年度嘉義縣鹿草國民中學七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（表十二之一）

一、教材版本：康軒版第一冊 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					
第一週	第 1 單元 健康青春 向前行 第 1 章健 康人生開 步走	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	1a-IV-1: 理解生 理、心理 與社會各 層面健康 的概念。 2b-IV-2: 樂於實踐 健康促進 的生活型 態。 4a-IV-2: 自我監 督、增強 個人促進 健康的行	Aa-IV-1:生 長發育的自 我評估與因 應策略。 Da-IV-2:身 體各系統、 器官的構造 與功能。 Fa-IV-3:有 利人際關係 的因素與有 效的溝通技 巧。	1. 從生理、 心理與社會 不同的層面 認識健康的 內涵。	1. 健康大事記— —探討健康的內 涵與重要性，強 調增進健康從關 心自己的生長、 發育開始。 2. 人體大解密 (一)~(三):引導 學生覺察對自己 身體的感受，體 會成長的喜悅， 並認識身體內外 構造及人體重要 器官的位置、基 本功能與保健方 式。	1. 口頭評 量 2. 紙筆評 量	【人權教 育】 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>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>	動，並反省修正。						
--	--	---	----------	--	--	--	--	--	--

<p>第二週</p>	<p>第1單元 健康青春 向前行 第1章健康 人生開步 走</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-1: 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。 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>Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2: 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3: 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	<p>1. 認識身體構造與各系統的運作機制，並在生活中落實健康促進的保健行動。 2. 理解生長發育的個別差異與影響因素，接受自己在成長過程中的改變。</p>	<p>1. 人體大解密(四)~(五): 理解人體藉由器官系統的運作，使複雜的生命現象得以維持與展現。引導學生能認識不同器官系統所包含之器官與功能，並能分析各種行為所運用之器官系統與檢核自己的保健行為。 2. 「食」在健康: 引導學生注重均衡營養攝取對個人健康的影響。透過永備尺概念讓學生學習如何估計食物份量，且結合每日飲食指南、我的餐盤，</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	<p>【人權教育】 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>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>規劃兼具美味有營養的一餐。</p>			
第三週	<p>第1單元 健康青春向前行</p> <p>第1章 健康人生開步走</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</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-1: 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Da-IV-2: 身體各系統、</p>	<p>1. 理解自身的健康狀態，於生活中運用自我監督的策略，在生活</p>	<p>1. 保持良好的心理健康: 引導學生覺察不同個體間之差異，並能維持穩定與自信的情緒，肯定自</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</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</p>	

	<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</p>	<p>2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。</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>器官的構造與功能。</p> <p>Fa-IV-3: 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	<p>中持續實踐健康的生活型態。</p> <p>2. 理解自身的健康狀態，於生活中運用自我監督的策略，在生活中持續實踐健康的生活型態。</p>	<p>己與欣賞他人。</p> <p>2. 建立和諧的社會生活: 能體悟自己隸屬於社會群體，需學習建立和諧社會生活的方法原則，建立良好的群己生活。</p> <p>3. 我的健康資本: 探究影響健康的各項重要因素，並理解健康的狀態是連續且變動，盤點自己擁有與缺乏之健康資本。</p> <p>4. 健康作戰計畫書: 運用自我監督技能，擬定健康行動計畫以獲取目前較缺乏之健康資本，持續</p>	<p>並欣賞其差異。</p>	
--	--	--	---	---	--	----------------	--

		<p>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>增強促進健康的行動，並能反省修正以提升或維持個人的健康品質。</p>			
<p>第四週</p>	<p>第 1 單元 健康青春向前行 第 2 章 個人衛生與保健</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</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>Da-IV-1: 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-2: 身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Da-IV-3: 視力、口腔保健策略與相</p>	<p>1. 認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。</p>	<p>1. 認識健康檢查: 從新生健康檢查通知單認識個人的生長發育情況。</p> <p>2. 視力保健 (一): 認識眼睛的構造及常見的錯誤用眼習慣。</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 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>	

		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。	3a-IV-1: 精熟地操作健康技能。	關疾病。					
第五週	第1單元 健康青春 向前行 第2章個人衛生與保健	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，	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。 3a-IV-1: 精熟地操	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。	1. 認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。	1. 視力保健(二): 認識常見的眼睛疾病。 2. 揪出惡視力行為: 透過自我檢核的方式，協助自己由生活情境中，找出有效的護眼行動策略。 3. 口腔保健(一): 認識牙齒的構造與常見的口腔問題——齲齒。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 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。	

		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。	作健康技能。						
第六週	第1單元 健康青春 向前行 第2章個人衛生與保健	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	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。 3a-IV-1: 精熟地操作健康技能。	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。	1. 思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。	1. 口腔保健二：認識常見的口腔問題——牙周病、齒列不正。 2. 潔牙動動手，健康好口氣：學習潔牙的健康技能（如使用牙線及正確的刷牙方式），並能實踐良好的衛生保健習慣於生活中。 3. 聽力保健：認識耳朵構造及其保健之道。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 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。	

		知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。							
第七週	第1單元 健康青春 向前行 第2章個人衛生與保健 【第一次評量週】	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	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。 3a-IV-1: 精熟地操作健康技能。	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。	1. 思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。	1. 皮膚保健: 認識皮膚的構造與青春期常見皮膚問題的防護措施(如防治青春痘、防晒與減少體味)。 2. 青春健檢DIY: 運用自我檢核以及問題解決的技能，在視力、口腔、聽力及皮膚等健康議題中，建立並落實良好的保健策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 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。	

		策略，處理與解決體育與健康的問題。							
第八週	第 1 單元 健康青春 向前行 第 2 章個人衛生與保健	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	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。 3a-IV-1: 精熟地操作健康技能。	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。	1. 能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。	1. 皮膚保健：認識皮膚的構造與青春期常見皮膚問題的防護措施（如防治青春痘、防晒與減少體味）。 2. 青春健檢 DIY：運用自我檢核以及問題解決的技能，在視力、口腔、聽力及皮膚等健康議題中，建立並落實良好的保健策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 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。	

		與健康的問題。							
第九週	第 1 單元 健康青春 向前行 第 3 章我 的青春檔 案	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。	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。 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。	Db-IV-1:生 殖器官的構 造、功能與 保健及懷孕 生理、優生 保健。 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-2:青 春期身心變 化的調適與 性衝動健康 因應的策 略。	1. 觀察並說 出青春期常 見的生理問 題，並學習 處理生理問 題的健康技 能。	1. 引起動機：了 解青春期的第二 性徵。 2. 小女孩長大 了：學習女性生 殖系統相關知識 及說明經期保 健。	1. 口頭評 量 2. 紙筆評 量	【性別平 等教育】 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。	

			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。						
第十週	第1單元 健康青春 向前行 第3章我 的青春檔 案	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	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。 3a-IV-2:	Db-IV-1:生 殖器官的構 造、功能與 保健及懷孕 生理、優生 保健。 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-2:青 春期身心變	1. 能理解性 生理問題對 於個人的意 義，並落實 健康的生活 型態。	1. 雙峰話題:討 論乳房保健 方法。 2. 小男孩長 大了:學習男 性生殖系統 相關知識及 說明生殖器 官清潔注意 事項。	1. 口頭評 量 2. 紙筆評 量	【性別平 等教育】 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。	

		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。	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。	化的調適與性衝動健康因應的策略。					
第十一週	第1單元健康青春向前行 第3章我的青春檔案	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	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	Db-IV-1: 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-IV-4: 健	1. 能因應自身的生活情境持續表現健康技能，接納並喜歡自己青春期的變化。	1. 認識夢遺與性衝動：說明夢遺與自慰問題。 2. 蛻變青春加油站：引導學生思考面臨青春期的調適方法。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 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	

		<p>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>技能。</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整並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-1: 運用適當的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</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>2. 認識性衝動，並能運用適當的資訊擬定健康因應的行動策略。</p>			<p>平等互動的能力。</p>	
--	--	--	--	---	---------------------------------------	--	--	-----------------	--

第十二週	第 1 單元 健康青春 向前行 第 3 章我 的青春檔 案	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。	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。 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	Db-IV-1:生 殖器官的構 造、功能與 保健及懷孕 生理、優生 保健。 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-2:青 春期身心變 化的調適與 性衝動健康 因應的策 略。	1. 認識性衝 動，並能運 用適切的資 訊擬定健康 因應的行動 策略。	1. 搶救我的青 春:運用「問題解 決」技能，解決青 春期可能會遇到 的困擾。	1. 口頭評 量 2. 紙筆評 量	【性別平 等教育】 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。	
------	--	--	---	---	--	---	----------------------------	---	--

			的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。						
第十三週	第1單元 健康青春 向前行 第4章活 出青春的 光彩	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-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。 3b-IV-1: 熟悉各種自我調適技能。	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。	1. 了解自我概念形成的因素。	1. 在我是誰—自我概念:運用自我拼圖讓學生歸納自己的人格特質，建立自我概念，並了解自我概念的定義。 2. 認識自己:引導學生蒐集他人對自己的評價，分析自己和他人看法的差異。 3. 自我探索之旅:鼓勵學生主動參與動態、靜態活動，勇敢嘗試原本排斥或不熟悉的任務，多方探究自己的特	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。	

第十四週	第 1 單元 健康青春 向前行 第 4 章活 出青春的 光彩 【第二次 評量週】	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-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。 3b-IV-1: 熟悉各種 自我調適 技能。	Fa-IV-1:自 我認同與自 我實現。	1. 認識自 己，建立合 宜的自我概 念，並選擇 適切的方式 增進自我概 念。 2. 肯定自己 的價值，樂 於嘗試提升 自我價值的 方法，以激 發自我潛能 與實現自 我。 3. 學習以積 極正向的想 法、語言、 行動和生活 經驗，建立 健康樂觀的 生活態度。	質和發展潛能。 1. 我喜歡現在的 我：藉由自我悅 納測驗，確認自 我特質，願意正 視與接納生活中 的一切，培養自 我悅納的態度， 樂於嘗試增進自 我悅納的方法。 2. 散發我的光和 熱：由人物故事 鼓勵學生發揮自 我特質與獨特 性，付諸行動實 踐自我。	1. 口頭評 量 2. 紙筆評 量	【生涯規 劃教育】 涯 J3:覺 察自己的 能力與興 趣。 涯 J4:了 解自己的 人格特質 與價值 觀。 涯 J6:建 立對於未 來生涯的 願景。	
------	---	---	---	----------------------------	--	--	----------------------------	--	--

					4. 學習設定目標，建立自信與追求成長，實現心中的理想。				
第十五週	第 2 單元 環境安全 總動員 第 1 章環 境安全搜 查線	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	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-3: 熟悉大部 份的決策	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 防護守則與 相關法令。	1. 認識居家 環境之潛在 危機，及其 對健康造成 的衝擊與風 險。 2. 了解事故 傷害的定義 及發生原 因，並思考 事故傷害對 健康造成的 威脅與嚴重 性。	1. 引起動機：理 解事故傷害之定 義及其對於健康 造成的衝擊與風 險。引導學生透 過「環境」與「人」 兩大因素分析事 故的發生原因。 3. 居家安全放大 鏡一：反思所居 住的環境安全狀 況，並學習居家 「用電安全」、「預 防跌倒」、「預防 一氧化碳」的安 全概念與行動策 略。	1. 口頭評 量 2. 紙筆評 量	【安全教 育】 安 J1:理 解安全教 育的意 義。 安 J2:判 斷常見 的事故傷 害。 安 J3:了 解日常生 活容易發 生事故的 原因。 安 J4:探 討日常生 活發生事 故的影響	

		<p>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>與批判技能。</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>因素。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 J9: 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。</p>	
第十六週	<p>第 2 單元 環境安全總動員 第 1 章 環境安全搜查線</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</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</p>	<p>Ba-IV-1: 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Ba-IV-2: 居家、學校及社區安全的防護守則與</p>	<p>1. 了解事故傷害的定義及發生原因，並思考事故傷害對健康造成的威脅與嚴重性。</p>	<p>1. 居家安全放大鏡二: 運用學生繪製的居家安全平面圖，引導學生統計家中常發生的事故傷害類型與場所、分析發生原因、討論該如何預防類似事故，並邀請小組進行分享。教</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1: 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J2: 判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J3: 了</p>	

		<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-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>健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-3: 熟悉大部份的決策與批判技能。</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>相關法令。</p>		<p>師可以連結第一節所教導的安全概念進行連結。</p> <p>2. 火場求生一: 根據不同火場類型，學習火場求生的共通原則: 滅火及告知他人、逃生、求救、等待救援，並能居安思危於日常生活中落實居家防火策略。</p>		<p>解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4: 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 J9: 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。</p>	
第十七週	第 2 單元 環境安全 總動員	健體-J-A2: 具備理解體育與健康情	1a-IV-3: 評估內在與外在的	Ba-IV-1: 居家、學校、社區環境潛	1. 熟悉批判性思考技能，減少常	1. 火場求生二: 根據不同火場情境(火災類型、火	1. 口頭評量 2. 紙筆評	【安全教育】 安 J1: 理	

	<p>第 1 章環境安全搜查線</p>	<p>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-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</p>	<p>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-3: 熟悉大部份的決策與批判技能。</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>在危機的評估方法。</p> <p>Ba-IV-2: 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p>	<p>見的事故發生原因及避免聽信未經證實之錯誤求生策略。</p>	<p>勢狀況、滅火用具等)進行小組討論，將所學習到的行動策略運用於情境中，進行火場求生，並省思該如何避免遭遇案例中的火災。</p> <p>2. 安全迷思，追追追:透過「批判性思考」技能的演練，正確判斷生活中常見之火場求生迷思，並擴大延伸至安全迷思的思辨，不盲從及散布生活中所接收到的安全新知，使安全獲得保障。</p>	<p>量</p>	<p>解安全教育的意義。</p> <p>安 J2: 判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J3: 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4: 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 J9: 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。</p>	
--	---------------------	---	---	--	----------------------------------	--	----------	--	--

		能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。							
第十八週	第2單元 環境安全 總動員 第2章營 造安全好 環境	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-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-1: 分析健康 技能和生 活技能對 健康維護 的重要 性。 2b-IV-1: 堅守健康 的生活規 範、態度 與價值 觀。 3a-IV-2: 因應不同 的生活情 境進行調 適並修	Ba-IV-4:社 區環境安全 的行動策 略。 Fb-IV-3:保 護性的健康 行為。 Ba-IV-1:居 家、學校、 社區環境潛 在危機的評 估方法。	1. 因應不同 環境安全狀 況(交通、校 園、社區)， 了解健康技 能與生活技 能對於健康 維護的重要 性。 2. 將所學運 用於日常生 活，養成預 防事故，常 保有安全意 識的正確態 度。	1. 引起動機、交 通安全停看聽： 理解「運輸事故」 為臺灣及世界多 數國家造成傷亡 之首要事故傷害 類型，進而體悟 提升交通安全之 重要性，並能掌 握四項交通安全 共通性原則。能 從生活經驗出 發，省思每日上 下學可能發生或 預防事故的影響 因素。	1. 口頭評 量 2. 紙筆評 量	【安全教育】 安 J2:判 斷常見 的事故傷 害。 安 J3:了 解日常生 活容易發 生事故的 原因。 安 J4:探 討日常生 活發生事 故的影響 因素。 【防災教育】 防 J8:繪 製社區防 災地圖並	

		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。	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。					參與社區防災演練。	
第十九週	第2單元 環境安全 總動員 第2章 營造安全好環境	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-B1: 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解	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-1: 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Ba-IV-4: 社區環境安全的行動策略。 Fb-IV-3: 保護性的健康行為。 Ba-IV-1: 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	1. 將所學運用於日常生活，養成預防事故，常保有安全意識的正確態度。 2. 因應不同事故傷害情境，善用健康技能解決問題。	1. 校園安全大檢查：正確識讀校園傷病統計資料，並判斷常發生傷害之場域與類型。並藉演練「問題解決」技能，擬定計畫並運用一週的時間來執行，嘗試改善現況以提升校園安全。 2. 防災校園一起來：建立學生維護校園安全之意識，並讓學生學	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【安全教育】 安 J2: 判斷常見的事故傷害。 安 J3: 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4: 探討日常生活發生事故的影響因素。	

		<p>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>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。</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>會於地震發生時的保命避難技能。</p>		<p>【防災教育】</p> <p>防 J8: 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。</p>	
第二十週	<p>第 2 單元 環境安全 總動員 第 2 章 營造安全好環境 【第三次評量週】</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>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-1:</p>	<p>Ba-IV-4: 社區環境安全的行動策略。</p> <p>Fb-IV-3: 保護性的健康行為。</p> <p>Ba-IV-1: 居</p>	<p>1. 因應不同事故傷害情境，善用健康技能解決問題。</p> <p>2. 自我檢視生活環境的安全狀態，</p>	<p>1. 全民防災動起來: 透過「避難收容處所」告示將防災校園延伸至防災社區。介紹防災學校與防災社區之關聯，防災社區之定義與設立目的。透過打造防災社區</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J2: 判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J3: 了解日常生活容易發生事故的</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>堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</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>家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p>	<p>並透過問題解決技能，針對危險持續調整與修正。</p>	<p>SOP 步驟與文本案例對照檢核學習成效。</p> <p>2. 社區災害檢核：運用課文中的災害檢核表，檢視所居住的社區環境。教師可以延伸補充打造防災社區的步驟，並引導學生思考自己在當中所扮演的角色。</p> <p>3. 社區安全你我他：能夠理解安全社區、社區總體營造等概念，反思居住之社區環境，並能擬定計畫、結合社區資源，練習解決課文中危害社區安全之情境，進而提升居住社區之安全。</p>		<p>原因。</p> <p>安 J4: 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 J8: 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。</p>	
第二十一	複習上冊	健體-J-A1:	1a-IV-1:	Aa-IV-1: 生	1. 配合「健	1. 探討健康的內	1. 口頭評	【人權教	

週	複習上冊【休業式】	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-A3: 具備善用體育與健康的	理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	長發育的自我評估與因應策略。 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、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4: 社區環境安全的行動策略。 Da-IV-1: 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2: 身	康是多層面的，個人可以採取有效的自我照顧方法來增進健康」與「正確認識自己、肯定與接納自己，並且能夠自我實現，是健康心理的基礎」兩大內涵。「活出青春的光彩」透過人物故事讓學生了解自我概念的意義，探討影響自我概念的形成因素，進而	涵，採取正確的自我照護，以提升整體健康水準。 2. 了解青春期身心需求及學會調適身心變化。 3. 建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。 4. 了解事故傷害的定義及成因，並思考其對健康造成的威脅與嚴重性。 5. 判斷環境中的潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 6. 因應不同生活情境，善用健康技能降低事故的發生。 7. 監控環境安全狀況，並能針對	量 2. 紙筆評量	育】 人 J5: 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【性別平等教育】 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。 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>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>體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Da-IV-3: 視力、口腔保健策略與相關疾病。</p> <p>Da-IV-4: 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</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: 青春身心變化的調適與性衝動健康</p>	<p>引導學生分析自己和他人的差異，藉由測驗工具了解自己的特點，願意發揮自己的優點和面對缺點，嘗試提升自我價值的方法，學習運用正向的想法、語言、行動和生活經驗，展現自我悅納和健康樂觀的生活態度。</p> <p>藉由生活案例，鼓勵學生設定目標，付諸實</p>	<p>危險處持續的調正與修正。</p>		<p>的能力。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4: 了解自己的性格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J1: 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J2: 判斷常見的事故傷害。</p>	
--	--	--	--	--	---------------------	--	--	--

		<p>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，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>		<p>因應的策略。</p> <p>Fa-IV-1: 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-3: 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Fb-IV-3: 保護性的健康行為。</p>	<p>際行動，以完成目標。</p> <p>2. 本單元將透過評估環境中潛在危險、認識防護守則，進而擬定安全行動計畫。讓學生具備安全知識、培養安全意識、展現安全技能與行動，以降低事故傷害所帶來的健康威脅與危害，並能積極營造安全的生活環境！</p>			<p>安 J3: 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4: 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 J8: 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。</p> <p>防 J9: 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。</p>	
--	--	---	--	---	--	--	--	---	--

110 學年度嘉義縣鹿草國民中學七年級第二學期健康與體育領域健康科 教學計畫表 設計者：吳孟宗（表十二之一）

一、教材版本：康軒版第二冊

二、本領域每週學習節數：1 節

三、本學期課程內涵：

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					
第一週	第 1 單元 醫療消費 面面觀 第 1 章傳 染病的世 界	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	1a-IV-2: 分析個人 與群體健 康的影響 因素。 2a-IV-1: 關注健康 議題本 土、國際 現況與趨 勢。 3a-IV-2: 因應不同 的生活情 境進行調 適並修 正，持續	Fb-IV-3:保 護性的健康 行為。 Fb-IV-4:新 興傳染病與 慢性病的防 治策略。	1. 了解傳染 病與社會發 展的重要 性。 2. 認識傳染 病發生的三 大因素。 3. 知道臺灣 目前常見的 傳染病種類 與預防方 法。	1. 引起動機：說 明傳染病在古今 中外對人類的影 響，並學習預防 傳染病的方法。 2. 打造防疫網： 認識傳染病三要 素，了解各種傳 染途徑與不同病 原體，學習因應 不同方式打擊傳 染病。 3. 預防臺灣每年 大流行——流 感：認識不同類 型的流感，了解 流感傳染途徑、 病原體、症狀與 併發症，學習預 防流感方法並在	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【環境 教育】 環 J1: 了 解生物 多樣性 及環境 承載力 的重要 性。 環 J4: 了 解永續 發展的 意義 （環 境、社 會、與 經濟的 均衡發 展）與 原則。	

		<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-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>表現健康技能。</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>生活中落實。</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。							
第二週	第1單元 醫療消費面面觀 第1章傳染病的世界	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，	1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-1: 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3a-IV-2: 因應不同的生活情	Fb-IV-3: 保護性的健康行為。 Fb-IV-4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 了解傳染病與社會發展的重要性。 2. 認識傳染病發生的三大因素。 3. 知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。	1. 降低國病感染率——病毒性肝炎：了解病毒性肝炎的嚴重性，認識不同的病毒性肝炎，了解病毒性肝炎的傳染途徑、病原體與相關症狀，學習正確預防病毒性肝炎的方法並在生活中落實。 2. 防治夏季旋風——登革熱：認識登革熱，了解登革熱的傳染途	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【環境教育】 環J1: 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環J4: 了解永續發展的意義（環境、社會、與	

		<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>境進行調適並修正，持續表現健康技能。</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>徑、病原體與相關症狀，學習正確預防登革熱的方法並在生活中落實。</p> <p>3. 正視古老疾病的反撲——肺結核：認識肺結核，了解肺結核的傳染途徑、病原體與相關症狀，學習正確預防肺結核的方法並在生活中落實。</p>		<p>經濟的均衡發展)與原則。</p>	
--	--	--	---	--	--	--	---------------------	--

		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。							
第三週	第1單元 醫療消費面面觀 第1章傳染病的世界	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-2: 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-1: 關注健康議題本土、國際現況與趨	Fb-IV-3: 保護性的健康行為。 Fb-IV-4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 了解傳染病與社會發展的重要性。 2. 認識傳染病發生的三大因素。 3. 知道臺灣目前常見的傳染病種類	1. 地球村——境外移入的傳染病：了解國際村概念，因應個人生活情境，採取適當健康技能，以增加預防傳染病的能力。 2. 在地防疫總動員：引導學生了解傳染病案例的個別差異情況，	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【環境教育】 環J1: 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環J4: 了解永續發展的	

		<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-B2: 具備善用體育與健康相關的科技、</p>	<p>勢。</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-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>		<p>與預防方法。</p> <p>4. 採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力。</p>	<p>探究傳染病影響因素，加強健康自主管理，增加預防傳染病的能力，以實踐健康行動。</p>		<p>意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。</p>	
--	--	---	--	--	---	---	--	-------------------------------	--

		<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-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>							
第四週	<p>第1單元 醫療消費面面觀</p> <p>第2章 醫藥保衛戰</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-4: 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2a-IV-2:</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</p>	<p>1. 了解臺灣全民健保的概念，認識醫療分級和家庭醫師等制度，以有效的運用醫</p>	<p>1. 引起動機：說明健保的理念及現今過多的醫療資源浪費帶來的影響。</p> <p>2. 小病看小醫院、大病看大醫院：認識醫療分</p>	<p>1. 情意評量</p> <p>2. 認知評量</p> <p>3. 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</p>	

		<p>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-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>自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-3: 熟悉大部分的決策與批判技能。</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>體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p> <p>Fb-IV-3: 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-5: 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>	<p>療資源。</p>	<p>級制度及家庭醫師核心概念。</p> <p>3. 轉診知多少：了解轉診制度的目的。</p>		<p>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>	
--	--	---	---	---	-------------	---	--	--	--

<p>第五週</p>	<p>第 1 單元 醫療消費 面面觀 第 2 章 醫 藥保衛戰</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-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-C1: 具備生活中</p>	<p>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。 3b-IV-3: 熟悉大部 分的決策 與批判技 能。 4a-IV-3: 持續的執 行促進健 康及減少 健康風險 的行為。</p>	<p>Bb-IV-1:正 確購買與使 用藥品的行 動策略。 Bb-IV-2:家 庭、同儕、 文化、媒 體、廣告等 傳達的藥品 選購資訊。 Fb-IV-3:保 護性的健康 行為。 Fb-IV-5:全 民健保與醫 療制度、醫 療服務與資 源。</p>	<p>1. 了解臺灣 全民健保的 概念，認識 醫療分級和 家庭醫師等 制度，以有 效的運用醫 療資源。 2. 養成正確 的就醫與用 藥習慣並選 擇適當的醫 療及用藥行 為，節省不 必要的醫療 支出，培養 珍惜醫療資 源的態度。</p>	<p>1. 醫藥分工揪甘 心：認識處方箋 及醫藥分業的合 作型態。 2. 急診資源聰明 用：了解急診的 定義並學習如何 妥善運用急診資 源，以批判性思 考辨識正確的使 用急診資源行 為。</p>	<p>1. 情意評量 2. 認知評量 3. 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。</p>	
------------	---	---	---	---	---	---	--	--	--

		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。							
第六週	第1單元 醫療消費面面觀 第2章 醫藥保衛戰	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	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。 3b-IV-3: 熟悉大部分的決策與批判技	Bb-IV-1: 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2: 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Fb-IV-3: 保護性的健康行為。 Fb-IV-5: 全民健保與醫療制度、醫	1. 認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。 2. 學習運用批判性思考的生活技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥及醫療行為。	1. 用藥大迷思、正確用藥我最行(一): 釐清使用藥品的各種迷思，包含濫用抗生素、中西藥混合使用、大量靜脈注射等各種危害，以及認識藥品分級。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 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	

		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-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。	能。 4a-IV-3: 持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。	療服務與資源。	3. 養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。			價值思辨，尋求解決之道。	
第七週	第1單元 醫療消費面面觀 第2章 醫藥保衛戰 【第一次評量週】	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	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	Bb-IV-1: 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2: 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品	1. 認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。 2. 學習運用批判性思考	1. 用藥大迷思、正確用藥我最行(一): 釐清使用藥品的各種迷思，包含濫用抗生素、中西藥混合使用、大量靜脈注射等各種危害，以及認識藥品分級。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 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	

		<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>所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-3: 熟悉大部分的決策與批判技能。</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>選購資訊。</p> <p>Fb-IV-3: 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-5: 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>	<p>的生活技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥及醫療行為。</p> <p>3. 養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。</p>	<p>2. 正確用藥我最行(二): 透過學習正確用藥五大核心能力，且運用其選擇藥品，練習做出正確的決定，使用藥的風險降為最低。</p>		<p>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>	
第八週	第1單元 醫療消費	健體-J-A2: 具備理解體	1a-IV-4: 理解促進	Bb-IV-1: 正確購買與使	1. 認識錯誤用藥對於人	1. 正確用藥我最行(二): 透過學	1. 情意評量 2. 認知評量	【生命教育】	

<p>面面觀 第 2 章 醫藥保衛戰</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-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-C1: 具備生活中有關運動與健康的道德</p>	<p>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。 3b-IV-3: 熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-3: 持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。</p>	<p>用藥品的行動策略。 Bb-IV-2: 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Fb-IV-3: 保護性的健康行為。 Fb-IV-5: 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>	<p>體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。 2. 學習運用批判性思考的生活技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥及醫療行為。 3. 養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資</p>	<p>習正確用藥五大核心能力，且運用其選擇藥品，練習做出正確的決定，使用藥的風險降為最低。 2. 健康存摺一把罩：認識健康存摺，學習如何透過健康存摺查閱自己過去看診紀錄，並運用其功能於生活管理中。</p>	<p>3. 技能評量</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，尋求解決之道。</p>
----------------------------	---	---	--	---	--	----------------	---

		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。			源的態度。				
第九週	第2單元 為青春開 一扇窗 第1章菸 害現形記	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	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-1: 關注健康 議題本 土、國際 現況與趨 勢。 3b-IV-3: 熟悉大部 分的決策 與批判技	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. 了解使用 菸品成癮的 過程，以及 對人體心 理、生理及 社會各健康 層面造成的 衝擊與風 險。 2. 面對各項 描述菸品的 訊息與觀 點，能進行 批判性思考 並做出有利 健康的決 定。	1. 引起動機：藉 由情境漫畫中的 反菸演唱會，以 幾主角人物提及 的反菸態度，讓 學生意識到反菸 是全民的共識。 2. 青春談菸大解 密：分析吸菸觀 點的合理性，學 習建構有利健康 的立場與想法。 3. 菸草裡的祕 密：菸品中化學 成分對健康的影 響。 4. 吸進不知名的 危險——電子 煙：電子煙的健 康與安全問題。	1. 技能評量 2. 情意評量	【法治 教育】 法 J3:認 識法律 之意義 與制 定。	

		念，應用於日常生活中。 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。	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。 4b-IV-1: 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。		3. 關注菸品與電子煙在國內外的使用現況與未來趨勢。				
第十週	第2單元為青春開一扇窗 第1章菸害現形記	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-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風	Bb-IV-3: 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健	1. 利用菸害的情境演練生活技能，並能主動公開表達個人拒絕吸菸態	1. 菸「霧」一生一菸的健康傷害：吸菸造成的健康傷害與疾病。 2. 吸菸的各種代價：吸菸所造成的生活不便，以及產生人際、經	1. 技能評量 2. 情意評量	【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。	

		<p>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>險。</p> <p>2a-IV-1: 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3b-IV-3: 熟悉大部分的決策與批判技能。</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>4b-IV-1: 主動並公開表明個</p>	<p>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>度與反對二手菸的立場。</p> <p>2. 關注臺灣對菸品的法律規範內容與現況，以及國際菸害公約規範對臺灣的影響。</p>	<p>濟和社會等問題。</p> <p>3. 因為愛自己，所以我拒絕：吸菸邀約的拒絕技巧情境模擬演練。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			人對促進健康的觀點與立場。						
第十一週	第2單元為青春開一扇窗 第1章菸害現形記	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	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-1: 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-3: 熟悉大部分的決策與批判技能。	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. 利用菸害的情境演練生活技能，並能主動公開表達個人拒絕吸菸態度與反對二手菸的立場。 2. 關注臺灣對菸品的法律規範內容與現況，以及國際菸害公約規範對臺灣的影響。	1. 二手菸拒絕行動家：二手菸拒絕技巧情境模擬演練。 2. 戒菸的好處——身體最知道：戒菸的方法與好處。 3. 健康防護罩——菸害防制法：臺灣菸害防制法內容簡介，以及國際反菸公約與國際趨勢。 4. 無菸環境好自由：臺灣的無菸環境實施介紹。	1. 技能評量 2. 情意評量	【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。	

		<p>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>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>						
第十二週	第2單元為青春開一扇窗 第2章克癮制勝	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-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	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、	1. 了解飲酒與嚼食檳榔成癮的過程，以及對人體心理、生理和社會各健康層面	1. 引起動機：透過情境內容了解酒和檳榔生活上的功能，以及危害性。 2. 酒對健康的危害——酒害上身：酒精成分與人體行為反應，	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。	

		<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>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>2a-IV-1: 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</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，解決健康問題。</p> <p>4b-IV-1: 主動並公開表明個人對促進</p>	<p>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>造成的衝擊與風險。</p> <p>2. 面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。</p> <p>3. 利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度及立場。</p>	<p>及飲酒的健康影響。</p> <p>3. 拒酒保安康：分析酒廣告與生活飲酒行為的關係。</p> <p>4. 拒酒妙招：透過前一章的「菸害現形記」課程讓學生練習拒酒的情境演練。</p>			
--	--	---	---	---	--	---	--	--	--

			健康的觀點與立場。						
第十三週	第2單元為青春開一扇窗第2章克應制勝【第二次評量週】	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-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1: 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4:	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. 面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。 2. 利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度及立場。	1. 透過前一章的「菸害現形記」課程讓學生練習拒酒的情境演練。 2. 醉不上道——酒駕零容忍：了解酒駕造成的社會問題與法律對酒駕的規範，並勸服家人不要酒後駕車的人際溝通技巧範例。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。	

		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。	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-1: 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。						
第十四週	第2單元為青春開一扇窗 第2章克癮制勝	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	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-1:	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	1. 面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。	1. 醉不上道——酒駕零容忍：了解酒駕造成的社會問題與法律對酒駕的規範，並勸服家人不要酒後駕車的人際溝通技巧範例。 3. 「酒酒」不見——戒酒的心路歷	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。	

		<p>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>關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</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，解決健康問題。</p> <p>4b-IV-1: 主動並公開表明個人對促進健康的觀</p>	<p>響。</p> <p>Bb-IV-4: 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p>	<p>2. 利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度及立場。</p> <p>3. 關注飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔在國內外法律規範的內容與現況。</p> <p>4. 了解酒與檳榔所造成的社會、環境與健康問題，幫助親友遠離酒與檳榔等有害健康的成癮</p>	<p>程：酒癮所造成的健康與行為問題。</p> <p>4. 檳榔的時代走廊：檳榔的歷史定位與社會現況。</p> <p>5. 致癌小果實——檳榔：檳榔成分與人體生理反應，及檳榔的健康影響。</p>			
--	--	--	--	---	--	---	--	--	--

			點與立場。		物質。				
第十五週	第2單元 為青春開 一扇窗 第2章克 癮制勝	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:	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-1: 關注健康 議題本 土、國際 現況與趨 勢。 3b-IV-2: 熟悉各種 人際溝通 互動技 能。 3b-IV-4: 因應不同	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. 面對各項 邀約飲酒與 嚼食檳榔訊 息時，能堅 持拒絕態 度，並做出 有利健康的 決定。 2. 利用情境 演練生活技 能，公開表 達個人拒絕 飲酒、酒後 駕車與嚼食 檳榔的態度 及立場。 3. 關注飲 酒、酒後駕 車與嚼食檳 榔在國內外	1. 口腔病變追緝 令：口腔癌自我 檢查並協助家人 遠離檳榔。 2. 檳榔誤我一 生：口腔癌造成 的健康與家庭問 題，與患者面對 疾病的艱辛。 3. 檳榔樹與環 境：臺灣山坡地 種植檳榔樹造成 的環境水土保持 問題。 4. 檳榔大家談： 與檳榔相關的各 項產業與職業觀 察。 5. 明智選擇，健 康永伴隨：拒絕 檳榔演練、遠離 成癮物質的生活 祕訣。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【法治 教育】 法 J3:認 識法律 之意義 與制 定。	

		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。	的生活情境，善用各種生活技能，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。		法律規範的內容與現況。 4. 了解酒與檳榔所造成的社會、環境與健康問題，幫助親友遠離酒與檳榔等有害健康的成癮物質。				
第十六週	第3單元 人際健康 第1章健康家庭加油	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-2: 分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-1: 堅守健康的生活規範、態度	Fa-IV-2: 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3: 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 理解家庭的健康生活規範意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規	1. 引起動機：運用家庭溝通情境，幫助家庭成員雙贏的溝通策略與方法。 2. 暢談健康家規：分析並理解家庭健康生活規範的意義，能遵守合宜的健康生活規範。	1. 情意評量	【家庭教育】 家J3: 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。	

		<p>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>與價值觀。</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>範。</p> <p>2. 分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修正，嘗試運用策略方法以經營家庭關係。</p> <p>3. 認識家庭暴力的發生因素與相關法規，善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。</p>	<p>3. 家庭溝通不良事件簿：分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並嘗試反省修正、運用策略改善家庭溝通不良或衝突問題。</p>		<p>家 J5: 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J3: 認識法律之意義與制定。</p>	
--	--	---	---	--	---	---	--	--	--

第十七週	第 3 單元 人際健康 家 第 1 章健康家庭加 加油	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-C2: 具備利他及合群的知能	1a-IV-2: 分析個人與群體健康 的影響因素。 2b-IV-1: 堅守健康的生活規範、 態度與價值觀。 3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互 動技能。 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	Fa-IV-2:家 庭衝突的協調與解決技 巧。 Fa-IV-3:有 利人際關係的因素與有 效的溝通技巧。	1. 理解家庭的 健康生活規範意義並 肯定其價值，體悟家 庭關係的影響性，並能 遵守合宜的健康生活規 範。 2. 分析家庭 溝通不良與衝突問題發 生的因素，並願意反省 修正，嘗試運用策略方 法以經營家庭關係。 3. 認識家庭 暴力的發生因素與相關 法規，善用	1. 愛家行動拼 拼樂：運用愛家方 法與行動經營家 庭關係。 2. 愛要擁抱·遠 離家暴：認識家 庭暴力的發生因 素與相關法規， 並運用社會資源 協助處理。 3. 健康除暴家： 引導學生思考家 暴受害者、施暴 者和親友面對家 暴事件時，應該 如何解決。	1. 情意評量	【家庭教育】 家 J3:了 解人際 交往、 親密關 係的發 展，以 及溝通 與衝突 處理。 家 J5:了 解與人 溝通互 動及相 互支持 的適切 方式。 【法治 教育】 法 J3:認 識法律 之意義 與制定。	
------	---	---	---	---	--	---	---------	--	--

		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。	題。 4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。				
第十八週	第3單元 人際健康家 第2章人際關係 停看聽	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、資訊及媒體，以增進	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。 3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通	Fa-IV-3: 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。	1. 認識不同交友管道的注意事項，了解好朋友可以傾聽我們的心事、陪伴在我們身邊、彼此互相關心、互相幫忙、給予良好的建議。 2. 人際關係紅綠燈：利用案例分析了解人際關係上紅黃綠燈的差異。 3. 人際關係再升級：利用良好人際關係特性檢核	1. 情意評量 2. 技能評量		

		學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	互動技能。 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-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3: 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。		表分析了解自己的人際關係特性紅綠燈。			
--	--	------------------------------	--	--	--------------------	--	--	--

<p>第十九週</p>	<p>第 3 單元 人際健康 家 第 2 章人 際關係停 看聽</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。 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-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。 3b-IV-2: 熟悉各種 人際溝通 互動技 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</p>	<p>Fa-IV-3:有 利人際關係 的因素與有 效的溝通技 巧。</p>	<p>1. 認識各種 型態的人際 互動關係， 分析適合自 己的人際互 動因素，演 練並善用溝 通技能與衝 突處理策 略，解決人 際關係問 題。 2. 了解網路 交友的注意 事項，並願 意建立正向 而良好的網 路內外人際 互動。 3. 認識霸凌 與網路霸 凌，了解其 相關規範，</p>	<p>1. 人際關係你我 他：認識人際關 係互動中的衝突 處理，練習使用 溝通技巧處理衝 突達到雙贏的目 標。 2. 人際的另一章 —網路交友：了 解網路交友應該 注意的事項，讓 自己可以在安全 合宜的資訊世界 中，進行溝通交 友。</p>	<p>1. 情意評量 2. 技能評量</p>		
-------------	---	---	--	---	--	--	----------------------------	--	--

			<p>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>4a-IV-3: 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>		<p>並且保護自己避免成為霸凌的加害人或受害者。</p>				
第二十週	<p>第3單元 人際健康家 第2章人際關係停看聽</p>	<p>【第1章健康家庭加加油】 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</p>	<p>【第1章健康家庭加加油】 1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。</p>	<p>【第1章健康家庭加加油】 Fa-IV-2: 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3: 有</p>	<p>【第1章健康家庭加加油】 1. 理解家庭的健康生活規範意義並肯定其價值，體悟家</p>	<p>【第1章健康家庭加加油】 1. 運用家庭溝通情境，幫助家庭成員雙贏的溝通策略與方法。 2. 暢談健康家規：分析並理解家庭健康生活規範的意義，能遵</p>	<p>【第1章健康家庭加加油】 1. 情意評量 【第2章人際關係停看聽】 2. 情意評量 3. 技能評量</p>	<p>【第1章健康家庭加加油】 【家庭教育】 家J3: 了解人際交往、親密關</p>	

		<p>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>2b-IV-1: 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</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，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進</p>	<p>利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>【第2章人際關係停看聽】</p> <p>Fa-IV-3: 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	<p>庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規範。</p> <p>2. 分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修正，嘗試運用策略方法以經營家庭關係。</p> <p>3. 認識家庭暴力的發生因素與相關法規，善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。</p> <p>【第2章人</p>	<p>守合宜的健康生活規範。</p> <p>3. 家庭溝通不良事件簿：分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並嘗試反省修正、運用策略改善家庭溝通不良或衝突問題。</p> <p>4. 愛家行動拼拼樂：運用愛家方法與行動經營家庭關係。</p> <p>5. 愛要擁抱·遠離家暴：認識家庭暴力的發生因素與相關法規，並運用社會資源協助處理。</p> <p>6. 健康除暴家：引導學生思考家暴受害者、施暴者和親友面對家暴事件時，應該如何解決。</p>		<p>係的發展，以及溝通與衝突處理。</p> <p>家J5: 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法J3: 認識法律之意義與制定。</p> <p>【第2章人際關係停看聽】</p>	
--	--	---	--	---	--	---	--	---	--

		<p>【第2章人際關係停看聽】</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>健康的行動，並反省修正。</p> <p>【第2章人際關係停看聽】</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>3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-4:</p>		<p>際關係停看聽】</p> <p>1. 認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。</p>	<p>【第2章人際關係停看聽】</p> <p>7 認識不同交友管道的注意事項，了解好朋友可以傾聽我們的心事、陪伴在我們身邊、彼此互相關心、互相幫忙、給予良好的建議。</p> <p>8. 人際關係紅綠燈：利用案例分析了解人際關係上紅黃綠燈的差異。</p> <p>9. 人際關係再升級：利用良好人際關係特性檢核表分析了解自己的人際關係特性紅綠燈。</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>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: 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>						
第二十一週	第3單元 人際健康家	【第1章健康家庭加加油】	【第1章健康家庭	【第1章健康家庭加加	【第1章健康家庭加加	【第1章健康家庭加加油】 1. 運用家庭溝通	【第1章健康家庭加加油】	【第1章健康家庭加	

<p>第2章人際關係停看聽【第三次評量週】</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</p>	<p>加加油】</p> <p>1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2b-IV-1: 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</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</p>	<p>油】</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>【第2章人際關係停看聽】</p> <p>Fa-IV-3: 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	<p>油】</p> <p>1. 理解家庭的健康生活規範意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規範。</p> <p>2. 分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修正，嘗試運用策略方法以經營家庭關係。</p> <p>3. 認識家庭暴力的發生因素與相關</p>	<p>情境，幫助家庭成員雙贏的溝通策略與方法。</p> <p>2. 暢談健康家規：分析並理解家庭健康生活規範的意義，能遵守合宜的健康生活規範。</p> <p>3. 家庭溝通不良事件簿：分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並嘗試反省修正、運用策略改善家庭溝通不良或衝突問題。</p> <p>4. 愛家行動拼拼樂：運用愛家方法與行動經營家庭關係。</p> <p>5. 愛要擁抱·遠離家暴：認識家庭暴力的發生因素與相關法規，並運用社會資源</p>	<p>1. 情意評量【第2章人際關係停看聽】</p> <p>2. 情意評量</p> <p>3. 技能評量</p>	<p>加加油】</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家J3: 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。</p> <p>家J5: 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法J3: 認識法律之意義與制</p>	
---------------------------	---	--	---	--	---	--	--	--

		<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。 【第2章人際關係停看聽】</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</p>	<p>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。 【第2章人際關係停看聽】</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>法規，善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。 【第2章人際關係停看聽】</p> <p>1. 認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。</p>	<p>協助處理。</p> <p>6. 健康除暴家：引導學生思考家暴受害者、施暴者和親友面對家暴事件時，應該如何解決。 【第2章人際關係停看聽】</p> <p>7 認識不同交友管道的注意事項，了解好朋友可以傾聽我們的心事、陪伴在我們身邊、彼此互相關心、互相幫忙、給予良好的建議。</p> <p>8. 人際關係紅綠燈：利用案例分析了解人際關係上紅黃綠燈的差異。</p> <p>9. 人際關係再升級：利用良好人際關係特性檢核</p>		<p>定。 【第2章人際關係停看聽】</p>	
--	--	---	---	--	--	---	--	----------------------------	--

		<p>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>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>4a-IV-3: 持續的執行促進健</p>			<p>表分析了解自己的人際關係特性紅綠燈。</p>			
--	--	--	---	--	--	---------------------------	--	--	--

			康及減少 健康風險 的行動。						
--	--	--	----------------------	--	--	--	--	--	--

