

110 學年度嘉義縣鹿草國民中學八年級第一學期健康與體育領域健康科 教學計畫表 設計者：吳孟宗（表十二之一）

一、教材版本：南一版第三冊 二、本領域每週學習節數：1 節

三、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃（無則 免填）
			學習表現	學習內容					
第一週	單元一 愛，這件事 第 1 章 歌頌情誼	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-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。	Db-IV-4 愛 的意涵與情 感發展、維 持、結束的 原則與因應 方法。 Db-IV-5 身 體自主權維 護的立場表 達與行動， 以及交友約 會安全策 略。	1. 辨別欣 賞、喜歡與 愛。 2. 了解健康 的邀約、安 全的約會 的方式。 3. 學習情感 維持與結 束的正 確方式。 4. 培養情 感關係中 的正 確態度與 健康價值 觀。	1. 讓學生試 著分辨欣 賞、喜歡 與愛之 間的差 異。說 明感情 是需要 時間來 相處， 才能 漸漸體 會。 2. 說明約 會目的 、約會 的三階 段以及 規畫約 會行程 時要注 意的地 方。 3. 提醒學 生，拒 絕邀約 是每個 人的權 利，但 也要考 量對方 的感 受。而 被拒絕 應保 持原有 的風 度。 4. 約會不 等於一	態度檢核 上課參與 小組討論	【法定】 性別平等 【課綱】 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。	社會公民

						定要交往，約會只是一個讓彼此更了解對方的方式。			
第二週	單元一 愛，這件事 第1章 歌頌情誼	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-2 分析個人與群體健康的影響因素。	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。	1. 辨別欣賞、喜歡與愛。 2. 了解健康的邀約、安全的約會的方式。 3. 學習情感維持與結束的正確方式。 4. 培養情感關係中的正確態度與健康價值觀。	1. 讓學生試著分辨欣賞、喜歡與愛之間的差異。說明感情是需要時間來相處，才能漸漸體會。 2. 說明約會目的、約會的三階段以及規畫約會行程時要注意的地方。 3. 提醒學生，拒絕邀約是每個人的權利，但也要考量對方的感受。而被拒絕應保持原有的風度。 4. 約會不等於一定要交往，約會只是一個讓彼此更了解對方的方	實作評量 上課參與 紙筆測驗	【法定】 性別平等 【課綱】 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。	社會公民

<p>第三週</p>	<p>單元一 愛，這件事 第2章 珍愛自我</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>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-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p>	<p>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。</p>	<p>1. 體認維護身體自主權的重要。 2. 展現維護身體自主權的行動。 3. 分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 4. 建立健康的性價值觀。</p>	<p>式。 1. 與其他人互動時，不應該以自己的身體界線標準要求他人，而是要尊重對方設下的身體界線。 2. 捍衛身體自主權的重要性。引導學生練習表達自己的感受，並從行為人的角度去做適當的道歉與回應。 3. 說明性騷擾的定義與種類。 4. 說明性騷擾迷思的解析與破除。 5. 講解遇到性騷擾的因應方法。作為性騷擾目睹者可以協助的部分。 6. 解說性騷擾的法律規範與罰</p>	<p>上課參與 課堂問答 小組討論</p>	<p>【法定】 性別平等性侵害防治 【課綱】 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 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及</p>	<p>社會公民</p>
------------	---------------------------------------	---	---	---	--	--	-------------------------------	---	-------------

						則。 7. 說明性侵害的定義。以國中階段來說，不適合有太深入的身體接觸。 8. 未成年性行為對彼此的影響。		人際溝通中的性別問題。	
第四週	單元一 愛，這件事 第2章 珍愛自我	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-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能	1. 體認維護身體自主權的重要。 2. 展現維護身體自主權的行動。 3. 分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 4. 建立健康的性價值觀。	1. 與其他人互動時，不應該以自己的身體界線標準要求他人，而是要尊重對方設下的身體界線。 2. 捍衛身體自主權的重要性。引導學生練習表達自己的感受，並從行為人的角度去做適當的道歉與回應。 3. 說明性騷擾的定義與種類。 4. 說明性騷擾迷思的解析與破除。	上課參與 課堂問答 紙筆測驗	【法定】 性別平等性侵害防治 【課綱】 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 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣	社會公民

				力。		<p>5. 講解遇到性騷擾的因應方法。作為性騷擾目睹者可以協助的部分。</p> <p>6. 解說性騷擾的法律規範與罰則。</p> <p>7. 說明性侵害的定義。以國中階段來說，不適合有太深入的身體接觸。</p> <p>8. 未成年性行為對彼此的影響。</p>		態，運用資源解決問題。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。	
第五週	單元一 愛，這件事 第 2 章 珍愛自我	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、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 青少年性行為之法律規範與明智抉	<p>1. 體認維護身體自主權的重要。</p> <p>2. 展現維護身體自主權的行動。</p> <p>3. 分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。</p>	<p>1. 與其他人互動時，不應該以自己的身體界線標準要求他人，而是要尊重對方設下的身體界線。</p> <p>2. 捍衛身體自主權的重要性。引導學生練習表達自己的感受，並從行為人的角度</p>	上課參與 態度檢核 紙筆測驗	<p>【法定】 性別平等性侵害防治</p> <p>【課綱】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人</p>	社會公民

		題。	與價值觀。	擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	4. 建立健康的性價值觀。	去做適當的道歉與回應。 3. 說明性騷擾的定義與種類。 4. 說明性騷擾迷思的解析與破除。 5. 講解遇到性騷擾的因應方法。作為性騷擾目睹者可以協助的部分。 6. 解說性騷擾的法律規範與罰則。 7. 說明性侵害的定義。以國中階段來說，不適合有太深入的身體接觸。 8. 未成年性行為對彼此的影響。		的身體自主權。 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。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。	
第六週	單元一 愛，這件事 第 3 章	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關	1. 認識性傳染病的種類與症狀。 2. 了解性傳	1. 說明性傳染病之主要傳染途徑。澄清一般的日常行為不會造	上課參與 小組討論 態度檢核	【法定】 性別教育 愛滋病宣 導	自然生物

	「性」福 「保」典	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。	康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	懷。	染病的預防方式。 3. 培養關懷性傳染病患的態度。 4. 學習「健康技能-正確使用保險套」。 5. 培養堅守安全性行為的態度。	成性傳染病的傳播。 2. 判斷有無性傳染病的感染不能只從外觀，性傳染病的初期症狀不明顯，因此還是需要定期的健康檢查。 3. 介紹非淋菌性尿道炎、梅毒、淋病、尖形濕疣等性傳染病之特徵。並提醒學生預防勝治療之概念。 4. 說明感染愛滋病毒後的不同階段。 5. 如何正確使用保險套，以及相關的注意事項。		【課綱】 法 J2 避免歧視。	
第七週	單元一 愛，這件事	健體-J-B1 具備情意表達的能力，	1a-IV-3 評估內在與外在的	Db-IV-8 愛 滋病及其它性病的預防	1. 認識性傳染病的種類與症狀。	1. 說明性傳染病之主要傳染途徑。澄清一般的	上課參與 小組討論 態度檢核	【法定】 性別教育 愛滋病宣	自然生物

	第3章 「性」福 「保」典 (第一次 段考)	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。	行為對健 康造成的 衝擊與風 險。 3a-IV-1 精熟地操 作健康技 能。	方法與關 懷。	2. 了解性傳 染病的預防 方式。 3. 培養關懷 性傳染病患 的態度。 4. 學習「健 康技能-正確 使用保險 套」。 5. 培養堅守 安全性行為 的態度。	日常行為不會造 成性傳染病的傳 播。 2. 判斷有無性傳 染病的感染不能 只從外觀，性傳 染病的初期症狀 不明顯，因此還 是需要定期的健 康檢查。 3. 介紹非淋菌性 尿道炎、梅毒、 淋病、尖形濕疣 等性傳染病之特 徵。並提醒學生 預防勝治療之概 念。 4. 說明感染愛滋 病毒後的不同階 段。 5. 如何正確使用 保險套，以及相 關的注 意事項。		導 【課綱】 法 J2 避 免歧視。	
第八週	單元一 愛，這件	健體-J-B1 具備情意表	1a-IV-3 評估內在	Db-IV-8 愛 滋病及其它	1. 認識性傳 染病的種類	1. 說明性傳染病 之主要傳染途	上課參與 小組討論	【法定】 性別教育	自然生物

	<p>事 第 3 章 「性」福 「保」典</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>與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>性病的預防方法與關懷。</p>	<p>與症狀。 2. 了解性傳染病的預防方式。 3. 培養關懷性傳染病患的態度。 4. 學習「健康技能-正確使用保險套」。 5. 培養堅守安全性行為的態度。</p>	<p>徑。澄清一般的日常行為不會造成性傳染病的傳播。 2. 判斷有無性傳染病的感染不能只從外觀，性傳染病的初期症狀不明顯，因此還是需要定期的健康檢查。 3. 介紹非淋菌性尿道炎、梅毒、淋病、尖形濕疣等性傳染病之特徵。並提醒學生預防勝治療之概念。 4. 說明感染愛滋病毒後的不同階段。 5. 如何正確使用保險套，以及相關的注意事項。</p>	<p>態度檢核</p>	<p>愛滋病宣導 【課綱】 法 J2 避免歧視。</p>	
第九週	單元一	健體-J-B1	1a-IV-3	Db-IV-8 愛	1. 認識性傳	1. 說明性傳染病	上課參與	【法定】	自然生物

	<p>愛，這件事 第3章 「性」福 「保」典</p>	<p>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>評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>滋病及其它性病的預防方法與關懷。</p>	<p>染病的種類與症狀。 2. 了解性傳染病的預防方式。 3. 培養關懷性傳染病患的態度。 4. 學習「健康技能-正確使用保險套」。 5. 培養堅守安全性行為的態度。</p>	<p>之主要傳染途徑。澄清一般的日常行為不會造成性傳染病的傳播。 2. 判斷有無性傳染病的感染不能只從外觀，性傳染病的初期症狀不明顯，因此還是需要定期的健康檢查。 3. 介紹非淋菌性尿道炎、梅毒、淋病、尖形濕疣等性傳染病之特徵。並提醒學生預防勝治療之概念。 4. 說明感染愛滋病毒後的不同階段。 5. 如何正確使用保險套，以及相關的注意事項。</p>	<p>小組討論 態度檢核</p>	<p>性別教育 愛滋病宣導 【課綱】 法 J2 避免歧視。</p>	
--	--	--	--	-------------------------	---	---	----------------------	---	--

第十週	單元二 一生 「醫」世 第1章 臺灣 「醫」級 棒	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1. 了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2. 清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。 3. 認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。 4. 破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。 5. 清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名	1. 引導學生思考「若臺灣沒有全民健康保險，生病時有什麼優缺點？」 2. 說明健保是守護全民健康很重要的制度，永續經營「全民健保」非常重要。 3. 介紹健保精神、特色和運作方式。使學生清楚健保經營方式和特色，以及相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。 4. 說明健保 IC 卡還能儲存看診資料，並分析原因與方法，進而介紹健康存摺。 5. 強調急診應該是要給有需要的人，不應該成為	上課參與 平時觀察 態度檢核 心得分享	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	
-----	---	---	--	----------------------------	--	---	------------------------------	--	--

					詞。 6. 選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。	貪圖方便的工具。 6. 不正確的就醫迷思，有可能造成病情延誤和健保的浪費！ 7. 說明正確就醫流程—就醫 5 招。			
第十一週	單元二 一生 「醫」世 第 1 章 臺灣 「醫」級 棒	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1. 了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2. 清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。 3. 認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。	1. 引導學生思考「若臺灣沒有全民健康保險，生病時有什麼優缺點？」 2. 說明健保是守護全民健康很重要的制度，永續經營「全民健保」非常重要。 3. 介紹健保精神、特色和運作方式。使學生清楚健保經營方式和特色，以及相關專有名詞的意義，進而懂得珍	上課參與 平時觀察 態度檢核 心得分享	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

		和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		4. 破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。 5. 清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。 6. 選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。	惜健保資源。 4. 說明健保 IC 卡還能儲存看診資料，並分析原因與方法，進而介紹健康存摺。 5. 強調急診應該是要給有需要的人，不應該成為貪圖方便的工具。 6. 不正確的就醫迷思，有可能造成病情延誤和健保的浪費！ 7. 說明正確就醫流程—就醫 5 招。			
第十二週	單元二 一生 「醫」世 第 2 章 正確用藥 好安心	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的	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。	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	1. 學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。 2. 養成正確	1. 說明「醫藥分業」觀念的重要性。 2. 藥品有分級：處方藥、指示藥、成藥易混淆。 3. 說明藥品分級和藥物許可證字	上課參與小組討論 心得分享 紙筆測驗	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解	

		<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>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>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>傳達的藥品選購資訊。</p>	<p>的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。</p> <p>3. 強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。</p> <p>4. 能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。</p>	<p>號判讀之重要性，並強調了解藥物分級後，應不再濫用藥物。</p> <p>4. 強調服藥前一定要先閱讀藥袋、藥盒外包裝或藥品說明書。</p> <p>5. 引導學生瞭解核對藥袋與正確用藥的重要性。</p> <p>6. 講解「用藥五問」，強調要養成用藥的正確態度和習慣，以提升自我照護能力。</p> <p>7. 說明國人錯誤藥物消費觀念。引導學生以生活技能「批判性思考」。</p>		<p>決。</p>	
第十三週	單元二	健體-J-A2	1b-IV-3	Bb-IV-1 正	1. 學會分析	1. 說明「醫藥分	上課參與	【課綱】	

<p>一生 「醫」世 第2章 正確用藥 好安心</p>	<p>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。</p>	<p>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-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>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。</p>	<p>藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。 2. 養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。 3. 強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4. 能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。</p>	<p>業」觀念的重要性。 2. 藥品有分級：處方藥、指示藥、成藥易混淆。 3. 說明藥品分級和藥物許可證字號判讀之重要性，並強調了解藥物分級後，應不再濫用藥物。 4. 強調服藥前一定要先閱讀藥袋、藥盒外包裝或藥品說明書。 5. 引導學生瞭解核對藥袋與正確用藥的重要性。 6. 講解「用藥五問」，強調要養成用藥的正確態度和習慣，以提升自我照護能力。 7. 說明國人錯誤藥物消費觀念。</p>	<p>小組討論 心得分享 紙筆測驗</p>	<p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>		
---	---	--	---	--	--	-------------------------------	--	--	--

			4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。			引導學生以生活技能「批判性思考」。			
第十四週	單元二 一生 「醫」世 第2章 正確用藥 好安心 (第二次 段考)	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-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	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-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1	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。	1. 學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。 2. 養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。 3. 強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4. 能明辨藥	1. 說明「醫藥分業」觀念的重要性。 2. 藥品有分級：處方藥、指示藥、成藥易混淆。 3. 說明藥品分級和藥物許可證字號判讀之重要性，並強調了解藥物分級後，應不再濫用藥物。 4. 強調服藥前一定要先閱讀藥袋、藥盒外包裝或藥品說明書。 5. 引導學生瞭解核對藥袋與正確用藥的重要性。 6. 講解「用藥五	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

		念，應用於日常生活中。	運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。	問」，強調要養成用藥的正確態度和習慣，以提升自我照護能力。 7. 說明國人錯誤藥物消費觀念。引導學生以生活技能「批判性思考」。			
第十五週	單元二 一生 「醫」世 第2章 正確用藥 好安心	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1	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	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。	1. 學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。 2. 養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。	1. 說明「醫藥分業」觀念的重要性。 2. 藥品有分級：處方藥、指示藥、成藥易混淆。 3. 說明藥品分級和藥物許可證字號判讀之重要性，並強調了解藥物分級後，應不再濫用藥物。 4. 強調服藥前一	上課參與小組討論心得分享 紙筆測驗	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

		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>觀。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</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>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>		<p>3. 強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。</p> <p>4. 能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。</p>	<p>定要先閱讀藥袋、藥盒外包裝或藥品說明書。</p> <p>5. 引導學生瞭解核對藥袋與正確用藥的重要性。</p> <p>6. 講解「用藥五問」，強調要養成用藥的正確態度和習慣，以提升自我照護能力。</p> <p>7. 說明國人錯誤藥物消費觀念。引導學生以生活技能「批判性思考」。</p>			
第十六週	單元三 「癮」爆 新觀點 第1章 青春要玩 不藥丸	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	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	<p>1. 瞭解藥物濫用的常見成因。</p> <p>2. 瞭解藥物濫用的種類。</p>	<p>1. 說明藥物濫用的常見原因，引導學生搭配課文中的問題進行討論與反思。</p> <p>2. 介紹藥物濫用</p>	上課參與 平時觀察 小組討論	【法定】 反毒教育 【課綱】 品EJU1 尊重生命。	

		知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	康與家庭、社會的影響。	3.能說出藥物濫用對健康的影響。 4.分析藥物濫用對社會的危害。 5.能下定決心拒絕藥物濫用。 6.能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。	的類別。 3.何謂戒斷作用與成癮，講解說明藥物濫用對身體、家庭、人際關係、公共衛生與社會的影響。 4.說明如何分辨新興毒品。引導學生思考、討論新興毒品的危險性。		
第十七週	單元三 「癮」爆 新觀點 第1章 青春要玩 不藥丸	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-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.瞭解藥物濫用的常見成因。 2.瞭解藥物濫用的種類。 3.能說出藥	1.說明藥物濫用的常見原因，引導學生搭配課文中的問題進行討論與反思。 2.介紹藥物濫用的	上課參與 平時觀察 小組討論	【法定】 反毒教育 【課綱】 品EJU1 尊重生命。

		運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	社會的影響。	物濫用對健康的影響。 4. 分析藥物濫用對社會的危害。 5. 能下定決心拒絕藥物濫用。 6. 能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。	類別。 3. 何謂戒斷作用與成癮，講解說明藥物濫用對身體、家庭、人際關係、公共衛生與社會的影響。 4. 說明如何分辨新興毒品。引導學生思考、討論新興毒品的危險性。			
第十八週	單元三 「癮」爆 新觀點 第2章 毒來不毒 往	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	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動	1. 認識拒絕的原則與技巧。 2. 能以正向的態度面對拒絕。 3. 能使用合適的拒絕技	1. 說明拒絕是人之常情，不用害怕拒絕他人。可利用生活技能「批判性思考」的步驟來破解迷思。 2. 拒絕也有技	上課參與 平時觀察 分組討論	【法定】 反毒教育 【課綱】 法 J4 理解 規範國家 強制力之 重要性。	

		念，應用於日常生活中。	的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	與支持性規範、戒治資源。	巧達到拒絕的目的。 4. 了解藥物濫用的戒治資源。	巧，要能有效地拒絕，可從態度、表情、語調等方式著手，增加拒絕的成效。 3. 說明要有效拒絕除掌握相關原則外，也可以搭配八大拒絕法使用。並請學生依自己的狀況，思考屬於自己的拒絕金句。 4. 講解常見的徵兆包含作息改變、行為異常、情緒不穩及持有特殊物品。 5. 說明遇到藥物濫用的問題有相當多的管道可以提供協助，也只有尋求幫助，才能遠離藥物濫用的威脅。			
第十九週	單元三	健體-J-B1	2a-IV-3	Bb-IV-4 面	1. 認識拒絕	1. 說明拒絕是人	上課參與	【法定】	

	<p>「癮」爆 新觀點 第2章 毒來不毒 往</p>	<p>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>深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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>對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p>	<p>的原則與技巧。 2. 能以正向的態度面對拒絕。 3. 能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4. 了解藥物濫用的戒治資源。</p>	<p>之常情，不用害怕拒絕他人。可利用生活技能「批判性思考」的步驟來破解迷思。 2. 拒絕也有技巧，要能有效地拒絕，可從態度、表情、語調等方式著手，增加拒絕的成效。 3. 說明要有效拒絕除掌握相關原則外，也可以搭配八大拒絕法使用。並請學生依自己的狀況，思考屬於自己的拒絕金句。 4. 講解常見的徵兆包含作息改變、行為異常、情緒不穩及持有特殊物品。 5. 說明遇到藥物</p>	<p>平時觀察 分組討論</p>	<p>反毒教育 【課綱】 法 J4 理解 規範國家 強制力之 重要性。</p>	
--	--	--	--	---	--	---	----------------------	---	--

						濫用的問題有相當多的管道可以提供協助，也只有尋求幫助，才能遠離藥物濫用的威脅。			
第二十週	單元三 「癮」爆 新觀點 第2章 毒來不毒 往	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。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4b-IV-3 公開進行	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1. 認識拒絕的原則與技巧。 2. 能以正向的態度面對拒絕。 3. 能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4. 了解藥物濫用的戒治資源。	1. 說明拒絕是人之常情，不用害怕拒絕他人。可利用生活技能「批判性思考」的步驟來破解迷思。 2. 拒絕也有技巧，要能有效地拒絕，可從態度、表情、語調等方式著手，增加拒絕的成效。 3. 說明要有效拒絕除掌握相關原則外，也可以搭配八大拒絕法使用。並請學生依自己的狀況，思考屬於自己的拒	上課參與 平時觀察 分組討論	【法定】 反毒教育 【課綱】 法 J4 理解 規範國家 強制力之 重要性。	

			健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。			絕金句。 4. 講解常見的徵兆包含作息改變、行為異常、情緒不穩及持有特殊物品。 5. 說明遇到藥物濫用的問題有相當多的管道可以提供協助，也只有尋求幫助，才能遠離藥物濫用的威脅。			
第二十一週	單元三 「癮」爆 新觀點 第2章 毒來不毒 往(第三次 段考) 休業式	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。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1. 認識拒絕的原則與技巧。 2. 能以正向的態度面對拒絕。 3. 能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4. 了解藥物濫用的戒治資源。	1. 說明拒絕是人之常情，不用害怕拒絕他人。可利用生活技能「批判性思考」的步驟來破解迷思。 2. 拒絕也有技巧，要能有效地拒絕，可從態度、表情、語調等方式著手，增加拒絕的成效。	上課參與 平時觀察 分組討論	【法定】 反毒教育 【課綱】 法 J4 理解 規範國家 強制力之 重要性。	

			<p>充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</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>3. 說明要有效拒絕除掌握相關原則外，也可以搭配八大拒絕法使用。並請學生依自己的狀況，思考屬於自己的拒絕金句。</p> <p>4. 講解常見的徵兆包含作息改變、行為異常、情緒不穩及持有特殊物品。</p> <p>5. 說明遇到藥物濫用的問題有相當多的管道可以提供協助，也只有尋求幫助，才能遠離藥物濫用的威脅。</p>			
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

110 學年度嘉義縣鹿草國民中學八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：南一版第四冊 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	學習重點	學習目標	教學重點	評量方式	議題融	跨領域統整
------	------	------	------	------	------	------	-----	-------

		核心素養	學習表現	學習內容				入	規劃（無則免填）
第一週	單元一 消費中學 堂 第1章 GO購 「食」力 讚	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。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1. 以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，如：產銷履歷、有機農產品、健康食品。 2. 辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。	1. 以法規來解說食品添加物的定義及使用原則。並提醒正確的使用食品添加物不會影響一般人的身體健康。解說食品添加物違法的種類與案例。 2. 介紹產銷履歷及查詢方式。 3. 說明標章對食品安全的意義。介紹產銷履歷及查詢方式以及有機食品定義與驗證方式。 4. 說明健康食品定義與迷思，講述保健功效與廣告注意事項。健康食品認證方式，選購食品的	上課參與 小組討論 分組報告	【法定】 環境教育 【課綱】 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。	綜合家政

						基本原則，澄清健康食品與保健食品的差異。			
第二週	單元一 消費中學堂 第1章 GO購 「食」力讚	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。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1. 以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，如：產銷履歷、有機農產品、健康食品。 2. 辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。	1. 以法規來解說食品添加物的定義及使用原則。並提醒正確的使用食品添加物不會影響一般人的身體健康。解說食品添加物違法的種類與案例。 2. 介紹產銷履歷及查詢方式。 3. 說明標章對食品安全的意義。介紹產銷履歷及查詢方式以及有機食品定義與驗證方式。 4. 說明健康食品定義與迷思，講述保健功效與廣告注意事項。健康食品認證方	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【法定】 環境教育 【課綱】 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。	綜合家政

						式，選購食品的基本原則，澄清健康食品與保健食品的差異。			
第三週	單元一 消費中學 堂 第2章 健康消費 實踐家	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。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1. 能在生活當中實踐消費者權利與義務。 2. 能解讀媒體廣告的行銷手法。	1. 提醒學生消費資訊會受到其他人的影響。因此辨別資訊真假，並作出判斷是每個消費者必須要會的技能。 2. 說明知道自己花錢的情況，才能確實掌握自己的消費習慣。在消費過程中，還有五大義務需要去執行，才能逐步養成好的消費習慣。搭配情境介紹消費者五大義務、八大權利。 3. 對商家行使消費者權利並不等於所謂的「奧	上課參與 小組討論 分組報告	【法定】 健康飲食 【課綱】 人J4了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	社會公民

						客」，在合理的範圍內要求其實也算是消費者的「行動」義務。 4. 該如何分辨自己是「想要」或是「需要」。 5. 說明消費糾紛可以求助的管道。			
第四週	單元一 消費中學堂 第2章 健康消費 實踐家	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。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1. 能在生活當中實踐消費者權利與義務。 2. 能解讀媒體廣告的行銷手法。	1. 提醒學生消費資訊會受到其他人的影響。因此辨別資訊真假，並作出判斷是每個消費者必須要會的技能。 2. 說明知道自己花錢的情況，才能確實掌握自己的消費習慣。在消費過程中，還有五大義務需要去執行，才能逐步養成好的消費習慣。搭配情境	上課參與 小組討論 分組報告	【法定】 健康飲食 【課綱】 人J4了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	社會公民

						<p>介紹消費者五大義務、八大權利。</p> <p>3. 對商家行使消費者權利並不等於所謂的「奧客」，在合理的範圍內要求其實也算是消費者的「行動」義務。</p> <p>4. 該如何分辨自己是「想要」或是「需要」。</p> <p>5. 說明消費糾紛可以求助的管道。</p>			
第五週	單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情 報站(上)	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。 1b-IV-2 認識健康技能和生	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. 分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。 2. 體認臺灣首要死因中各項癌症的	1. 強調慢性病成因有 60%與個人生活型態有關。臺灣慢性病已有年輕化趨勢，必須從「青少年時期」就保持良好的生活習慣。 2. 讓學生瞭解癌症多年蟬聯「十	上課參與 小組討論 心得分享	【法定】 家庭教育 【課網】 生 J5 覺 察生活中的各種迷	自然領域

		與健康的問題。	<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>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</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>威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。</p> <p>3. 體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。</p> <p>4. 懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。</p>	<p>大死因之冠」，早期發現和治療，治癒率較高。讓學生清楚男女癌症的排名、嚴重性、主要症狀、致病因素和預防方法。可統整說明癌症成因很多，大家應隨時自我檢測接觸致癌因素的狀況。</p> <p>3. 說明血液循環系統對人體的重要性。心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病和高血壓，都屬於「心血管疾病」，對國人生命的威脅極高。說明高血壓、冠心病、腦中風等症狀及預防方法。</p>		<p>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>	
--	--	---------	---	--	--	---	--	--	--

<p>第六週</p>	<p>單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情 報站(上)</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>1a-IV-3 評估內在 與外在的 行為對健 康造成的 衝擊與風 險。 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。 4a-IV-2 自我監 督、增強</p>	<p>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。</p>	<p>1. 分析慢性 病對臺灣人 健康威脅的 嚴重性，並 了解慢性 病的各項影 響因素。 2. 體認臺灣 首要死因中 各項癌症的 威脅程度， 並分析不同 癌症的症 狀、致病因 素和預防方 法。 3. 體認心血 管疾病中各 項疾病的威 脅程度，並 分析其症 狀、致病因 素和預防方 法。 4. 懂得檢視 和分析自己</p>	<p>1. 強調慢性 病成因有 60%與個人 生活型態有 關。臺灣慢 性病已有 年輕化趨 勢，必須從 「青少年時 期」就保持 良好的生活 習慣。 2. 讓學生瞭 解癌症多 年蟬聯「十 大死因之冠 」，早期發 現和治療 ，治癒率較 高。讓學生 清楚男女 癌症的排 名、嚴重 性、主要 症狀、致 病因素和 預防方法。 可統整說 明癌症成 因很多， 大家應隨 時自我檢 測接觸致 癌因素的 狀況。 3. 說明血液 循環系統 對人體的 重要性。 心臟疾</p>	<p>上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗</p>	<p>【法定】 家庭教育 【課綱】 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>	<p>自然領域</p>
------------	--	---	---	---	--	--	--	--	-------------

			個人促進健康的行動，並反省修正。		的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。	病、腦血管疾病、糖尿病和高血壓，都屬於「心血管疾病」，對國人生命的威脅極高。說明高血壓、冠心病、腦中風等症狀及預防方法。			
第七週	單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情 報站 (上)(第 一次段 考)	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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	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. 分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。 2. 體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。	1. 強調慢性病成因有60%與個人生活型態有關。臺灣慢性病已有年輕化趨勢，必須從「青少年時期」就保持良好的生活習慣。 2. 讓學生瞭解癌症多年蟬聯「十大死因之冠」，早期發現和治療，治癒率較高。讓學生清楚男女癌症的排名、嚴重性、主	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【法定】 家庭教育 【課綱】 生J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運	自然領域

			<p>所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</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>3. 體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。</p> <p>4. 懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。</p>	<p>要症狀、致病因素和預防方法。可統整說明癌症成因很多，大家應隨時自我檢測接觸致癌因素的狀況。</p> <p>3. 說明血液循環系統對人體的重要性。心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病和高血壓，都屬於「心血管疾病」，對國人生命的威脅極高。說明高血壓、冠心病、腦中風等症狀及預防方法。</p>		<p>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	單元二 慢病驚心 第2章 慢性病情報站(下)	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	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風	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	1. 體認糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病因素和預防方法。	1. 說明糖尿病、腎臟病、代謝症候群的致病因素和預防方法。可強調臺灣腎臟病的嚴重性。年輕	上課參與經驗分享紙筆測驗	【法定】家庭教育【課綱】	自然領域

		<p>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>險。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</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>4b-IV-3 公開進行</p>	<p>治策略。</p>	<p>2. 分析腎臟病及其病變的嚴重程度，並了解其症狀、致病因素和預防方法。</p> <p>3. 了解代謝症候群的成因，以及對健康的威脅情況，並分析預防方法。</p> <p>4. 能統整遠離慢性病的各項重要預防策略，並落實執行於日常生活中。</p> <p>5. 能夠關懷和願意照護慢性病親屬。</p>	<p>時就養成良好健康生活習慣。請學生思考自己應該加強或改進的生活習慣，並依照步驟填寫「自我管理與監控」。</p> <p>2. 引導學生思考生病時病人的感受，以及家人的想法，並學習照顧此病者的各種方法，要有耐心和愛心陪伴病患，才能使家人重返健康生活。</p>		<p>品EJU1 尊重生命。</p> <p>品J8 理性溝通與問題解決。</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>家J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>	
--	--	---	---	-------------	--	---	--	--	--

			健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。						
第九週	單元二 慢病驚心 第2章 慢性病情 報站(下)	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	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2	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. 體認糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 2. 分析腎臟病及其病變的嚴重程度，並了解其症狀、致病因素和預防方法。 3. 了解代謝症候群的成因，以及對健康的威脅情況，並分析預防方	1. 說明糖尿病、腎臟病、代謝症候群的致病因素和預防方法。可強調臺灣腎臟病的嚴重性。年輕時就養成良好健康生活習慣。請學生思考自己應該加強或改進的生活習慣，並依照步驟填寫「自我管理與監控」。 2. 引導學生思考生病時病人的感受，以及家人的想法，並學習照顧此病者的各種	上課參與 經驗分享 紙筆測驗	【法定】 家庭教育 【課綱】 品EJU1 尊重生命。 品J8 理性溝通與問題解決。 家J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適	自然領域

		的基本概念，應用於日常生活中。	熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 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。		法。 4. 能統整遠離慢性病的各項重要預防策略，並落實執行於日常生活中。 5. 能夠關懷和願意照護慢性病親屬。	方法，要有耐心和愛心陪伴病患，才能使家人重返健康生活。		切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	
第十週	單元二 慢病驚心 第 3 章 愛譜生命 最終章	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	1. 覺察對老化的刻板觀念，培養知老和敬老的態度。 2. 覺知老化	1. 引導學生思考銀髮生活有哪些類型？並說明各種銀髮生活型態的優缺點。 2. 每個人都會	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【法定】 家庭教育 【課綱】	

		能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。		是人生必經過程，瞭解健康老化原則和方法，培養愛老的態度。 3. 體會身體老化形成的生活不便，養成助老的習慣。 4. 覺察對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。 5. 體認死亡是人生必經過程，感受生命意義和價值，進而對自我生命有所規劃。	老，要運用「健康老化三種方式」，使自己和家人都能健康老化！ 3. 強調人生旅途中，所愛的人隨時可能停留在某個時間，無法繼續陪伴我們，此時會傷心，因為好多「愛」、「感謝」沒講，也還沒說再見」！練習對親友說「謝謝、對不起、我愛你、再見」，使大家回顧一生時，能放下仇恨和遺憾。		品 J9 知行合一與自我反省。 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。	
第十一週	單元三 安全防護 網	健體-J-C2 具備利他及合群的知能	2a-IV-2 自主思考 健康問題	Ba-IV-2 居 家、學校及 社區安全的	1. 了解危機意識，並能評估生活中	1. 說明有近 7 成的學生接觸過校園霸凌，可見霸	上課參與 平時觀察 經驗分	【課 綱】 品 J1 溝	

	第1章 扭轉危機 保安康	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。	所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	防護守則與相關法令。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	潛在的危機。 2. 認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。 3. 了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。 4. 認識遭遇詐騙時的處理方式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。	凌的狀況相當普及。請學生思考遇到霸凌時如何保護自己。 2. 說明霸凌的定義，並引導分析三種不同角色的心理影響及人際關係的影響。強調霸凌的行為須承擔相對應的法律責任。 3. 人人皆有可能是詐騙的受害者，並不分學歷或年齡，因此應培養危機意識，避免成為詐騙的受害者。 4. 講解「3不3要原則」，降低被詐騙的風險。		通合作與和諧人際關係。 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。	
第十二週	單元三 安全防護 網	健體-J-C2 具備利他及合群的知能	2a-IV-2 自主思考健康問題	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的	1. 了解危機意識，並能評估生活中	1. 說明有近7成的學生接觸過校園霸凌，可見霸	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【課 綱】 品 J1 溝	

	第 1 章 扭轉危機 保安康	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。	所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	防護守則與相關法令。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	潛在的危機。 2. 認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。 3. 了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。 4. 認識遭遇詐騙時的處理方式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。	凌的狀況相當普及。請學生思考遇到霸凌時如何保護自己。 2. 說明霸凌的定義，並引導分析三種不同角色的心理影響及人際關係的影響。強調霸凌的行為須承擔相對應的法律責任。 3. 人人皆有可能是詐騙的受害者，並不分學歷或年齡，因此應培養危機意識，避免成為詐騙的受害者。 4. 講解「3 不 3 要原則」，降低被詐騙的風險。		通合作與和諧人際關係。 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。	
第十三週	單元三 安全防護網 第 2 章	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，	1. 認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。	1. 講解隱私的重要性，並強調隱私是主觀的想法。說明隱私遭	上課參與 平時觀察 經驗分享	【法定】 性別教育	

	網住安全	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。	威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	以及交友約會安全策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	2. 了解網路使用上保護隱私的方法。 3. 體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 4. 體認自拍與散播裸照帶來的影響。	到侵犯時會感到不舒服，甚至影響尊嚴與人格發展。 2. 說明網路雖提供了自由發言的環境，但卻更容易出現偏頗與不實的訊息，應查明後再做反應。網路上雖可匿名，但仍會留下數位足跡，也容易被他人截圖，因此要避免觸犯相關法律。 3. 透過網路可以接觸到最新的事物，但也容易被影響，做任何決定前一定要三思。		【課綱】 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。 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。	
第十四週	單元三 安全防護 網 第 2 章	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，	1. 認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。	1. 講解隱私的重要性，並強調隱私是主觀的想法。說明隱私遭	上課參與 平時觀察 經驗分享	【法定】 性別教育	

	網住安全 (第二次 段考)	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。	威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	以及交友約會安全策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	2. 了解網路使用上保護隱私的方法。 3. 體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 4. 體認自拍與散播裸照帶來的影響。	到侵犯時會感受到不舒服，甚至影響尊嚴與人格發展。 2. 說明網路雖提供了自由發言的環境，但卻更容易出現偏頗與不實的訊息，應查明後再做反應。網路上雖可匿名，但仍會留下數位足跡，也容易被他人截圖，因此要避免觸犯相關法律。 3. 透過網路可以接觸到最新的事物，但也容易被影響，做任何決定前一定要三思。		【課綱】 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。 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。	
第十五週	單元三 安全防護 網 第 2 章	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，	1. 認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。	1. 講解隱私的重要性，並強調隱私是主觀的想法。說明隱私遭	上課參與 平時觀察 經驗分享	【法定】 性別教育	

	網住安全	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。	威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	以及交友約會安全策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	2. 了解網路使用上保護隱私的方法。 3. 體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 4. 體認自拍與散播裸照帶來的影響。	到侵犯時會感受到不舒服，甚至影響尊嚴與人格發展。 2. 說明網路雖提供了自由發言的環境，但卻更容易出現偏頗與不實的訊息，應查明後再做反應。網路上雖可匿名，但仍會留下數位足跡，也容易被他人截圖，因此要避免觸犯相關法律。 3. 透過網路可以接觸到最新的事物，但也容易被影響，做任何決定前一定要三思。		【課綱】 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。 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。	
第十六週	單元三 安全防護 網 第 3 章	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評	1. 了解交通安全四守則。 2. 認識基本	1. 了解由交通部擬定交通安全 4 大守則來幫助降低交通事故的發	上課參與 平時觀察 小組討論 心得分享	【法定】 交通安全	

	馬路如虎口	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。	益與障礙。 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。	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。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	路權概念。 3. 能表現遵守交通規則的行為。	生機會。說明道路是公共空間，用路人皆要共同注意與維護交通安全。 2. 遇到讓人猶豫的交通狀況時，最好的做法就是「等待」，安全時再做行動。 3. 說明遵守路權是相當重要的，而路權的概念應是相對的，不論是行人或是汽機車駕駛者在道路上行駛，都要注意路況與禮讓其他用路人的責任與義務。		【課綱】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
第十七週	單元三 安全防護網 第 3 章 馬路如虎口	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	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居	1. 了解交通安全四守則。 2. 認識基本路權概念。 3. 能表現遵	1. 了解由交通部擬定交通安全 4 大守則來幫助降低交通事故的發生機會。說明道路是公共空間，	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【法定】 交通安全 【課綱】	

		能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	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。	家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。Fb-IV-3 保護性的健康行為。	守交通規則的行為。	用路人皆要共同注意與維護交通安全。 2. 遇到讓人猶豫的交通狀況時，最好的做法就是「等待」，安全時再做行動。 3. 說明遵守路權是相當重要的，而路權的概念應是相對的，不論是行人或是汽機車駕駛者在道路上行駛，都要注意路況與禮讓其他用路人的責任與義務。		品 J2 重視群體規範與榮譽。安 J4 探討日常生活發生事的影響因素。	
第十八週	單元三 安全防護網 第 4 章 生命之鏈	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	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1 全人健康概念	1. 了解生命之鏈及其內涵。 2. 體認 CPR 與 AED 的重要性。 3. 能操作 CPR 與 AED。	1. 禮讓救護車輛與即時急救的重要性。 2. 示範叫叫壓電：搭配 CPR 模型進行步驟教學並學生實際操作。	上課參與經驗分享	【課綱】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。	

		值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	適並修正，持續表現健康技能。	與健康生活型態。	4. 願意提供相關急救措施。	3. 復甦姿勢:說明患者恢復心跳呼吸後，但神智尚未清楚前，可將對方調整成復甦姿勢，以維持呼吸道暢通。			
第十九週	單元三 安全防護網 第 4 章 生命之鍊	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。	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 了解生命之鍊及其內涵。 2. 體認 CPR 與 AED 的重要性。 3. 能操作 CPR 與 AED。 4. 願意提供相關急救措施。	1. 禮讓救護車輛與即時急救的重要性。 2. 示範叫叫壓電:搭配 CPR 模型進行步驟教學並學生實際操作。 3. 復甦姿勢:說明患者恢復心跳呼吸後，但神智尚未清楚前，可將對方調整成復甦姿勢，以維持呼吸道暢通。	上課參與經驗分享 紙筆測驗	【課綱】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。	
第二十週	單元三 安全防護網 第 4 章	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、	1. 了解生命之鍊及其內涵。 2. 體認 CPR	1. 禮讓救護車輛與即時急救的重要性。 2. 示範叫叫壓	上課參與經驗分享 紙筆測驗	【課綱】 安 J10 學習心肺復甦	

	生命之鏈 第三次段 考 結業式	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。	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。	復甦姿勢急 救技術。 Fb-IV-1 全 人健康概念 與健康生活 型態。	與 AED 的重 要性。 3. 能操作 CPR 與 AED。 4. 願意提供 相關急救措 施。	電：搭配 CPR 模 型進行步驟教學 並學生實際操 作。 3. 復甦姿勢：說 明患者恢復心跳 呼吸後，但神智 尚未清楚前，可 將對方調整成復 甦姿勢，以維持 呼吸道暢通。		術及 AED 的操 作。	
第二十一 週	單元三 安全防護 網 第 4 章 生命之鏈 (第三次 段考) 結業式	健體-J-A1 具備體育與 健康的知能 與態度，展 現自我運動 與保健潛 能，探索人 性、自我價 值與生命意 義，並積極 實踐，不輕 言放棄。	3a-IV-1 精熟地操 作健康技 能。 3a-IV-2 因應不同 的生活情 境進行調 適並修 正，持續 表現健康 技能。	Ba-IV-3 緊 急情境處理 與止血、包 紮、CPR、 復甦姿勢急 救技術。 Fb-IV-1 全 人健康概念 與健康生活 型態。	1. 了解生命 之鏈及其內 涵。 2. 體認 CPR 與 AED 的重 要性。 3. 能操作 CPR 與 AED。 4. 願意提供 相關急救措 施。	1. 禮讓救護車輛 與即時急救的重 要性。 2. 示範叫叫壓 電：搭配 CPR 模 型進行步驟教學 並學生實際操 作。 3. 復甦姿勢：說 明患者恢復心跳 呼吸後，但神智 尚未清楚前，可 將對方調整成復 甦姿勢，以維持 呼吸道暢通。	上課參與 經驗分享 紙筆測驗	【課綱】 安 J10 學習心 肺復甦 術及 AED 的操 作。	

