

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

110 學年度嘉義縣 忠和 國民中學 七 年級第 一 二 學 期 健 康 與 體 育 領 域 健 康 教 育 科 教 學 計 畫 表 設 計 者：健體領域 (表十二之一)

一、教材版本：翰林版 第一、二冊

二、本領域每週學習節數：3 節

三、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域 統整規 劃
			學習表現	學習內容					
第 1-2 週	第一篇健康 滿點 第一章健康 舒適角	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-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。 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-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 理解並覺察身體、心理與社會各層面的健康。 2. 因應生活情境的健康需求，尋求解決健康問題。 3. 自我監督促進健康的行動並反省修正。	一、健康的涵義 二、健康語詞接龍 三、全人的健康 四、健康的身體 五、健康的心理 六、健康的社會 七、健康生活行動家	1. 問答：是否認真回應教師的問題。 2. 觀察：是否認真地參與討論。 3. 實作：根據課文提問寫下自己的意見與看法。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。	
第 3-4 週	第一篇健康 滿點 第二章健康 靠自己	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	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。 2b-IV-2 樂於實踐	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-2 健康狀態影響	1. 分析影響健康的因素。 2. 自主思考運動、睡眠不足等造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應生活情境的健康需	一、人體城市 二、影響健康的因素 三、小芳的一日生活紀錄 四、健康促進生活型態 1 五、健康促進生活型態 2	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能確實找出不良生活型態對健康的影響。	【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。	

		<p>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，善用各種生活技能，解決健康問題。</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>因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p>	<p>求，尋求解決運動與睡眠不足的策略。</p>	<p>六、健康生活行動家</p> <p>七、我的健康契約書</p>			
第 5-6 週	<p>第一篇健康滿點</p> <p>第三章身體的奧妙</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-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</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>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。</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>1. 評估不良姿勢及駝背對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2. 自主思考不良姿勢及駝背所造成的人體構造與器官的威脅感與嚴重性。</p> <p>3. 認識系統運作進行減少健康風險的行動。</p>	<p>一、人體拼圖</p> <p>二、人體外部結構</p> <p>三、正確姿勢看過來</p> <p>四、人體器官</p> <p>五、人體系統</p> <p>六、人體器官與系統的運作</p> <p>七、維護器官的保健方法</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 討論：是否認真參與討論並分享討論結果。</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，尋求解決之道。</p>	
第 7-9 週	<p>第二篇快樂青春行</p> <p>第一章蛻變的你</p> <p>第一次段考</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p>	<p>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-4 提出健康自主管理的行動策</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>1. 讓學生自主思考青春期的健康問題。</p> <p>2. 讓學生提出青春保健自主管理的行</p>	<p>一、青春期的轉變</p> <p>二、認識女生生殖器官</p> <p>三、為什麼會有「月經」</p> <p>四、月經週期怎麼算</p> <p>五、經痛怎麼辦？</p> <p>六、月經週期要注意哪</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 實作：能根據圖片選出自己進入</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>	

		<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、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>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>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p>	<p>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>動策略。</p> <p>3. 讓學生樂於實踐青春期健康促進的生活型態。</p>	<p>些個人衛生</p> <p>七、如何選購內衣</p> <p>八、認識男生生殖器官</p> <p>九、面對夢遺我該怎麼做？</p> <p>十、「勃起」、「夢遺」是什麼？</p> <p>十一、男性的衛生保健該怎麼做</p>	<p>青春期後出現的改變</p> <p>3. 實作：能計算月經週期。</p> <p>4. 實作：詢問女性長輩經痛的經驗並做填寫。</p> <p>5. 實作：能確實根據課文提問寫下自己的情形。</p>		
第 10-11 週	<p>第二篇快樂青春行</p> <p>第二章打造獨一無二的我</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 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-B3 具備審美與表</p>	<p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</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>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表</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>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>1. 讓學生自主思考我的特質、自我概念。</p> <p>2. 讓學生運用正向思維充分地肯定自我。</p> <p>3. 讓學生樂於自我實現的生活型態。</p>	<p>一、我的心走向</p> <p>二、自我認同</p> <p>三、自我認同量表</p> <p>四、特質樹</p> <p>五、優點大轟炸</p> <p>六、我並非完美小孩</p> <p>七、正向思維</p> <p>八、自我實現</p> <p>九、我的伸展台</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 實作：是否能認真參與活動。</p> <p>3. 實作：是否能認真填寫活動中的問題。</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> <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 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p>	

		現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	現健康技能。						
第 12-13 週	第二篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象	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。 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。 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。	3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	1. 讓學生思辨性別刻板印象的內涵。 2. 讓學生熟悉打破刻板印象框架的技能。 3. 讓學生公開表明尊重他人性別特質的立場。	一、城城的玩偶 二、跳出性別框架 三、批判性思考技能練習 四、破除性別刻板印象 五、看重自己尊重他人	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能確實針對活動內容做填寫。	【性別平等教育】 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 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。 【生涯規劃教育】 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。	
第 14-18 週	第三篇實在有健康 第一章食安中學堂 第二次段考	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	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。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	1. 運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。 2. 分析食品添加物的作用，做出健康的決定。 3. 消費時，會	一、食物的旅行 二、源頭如何把關—認識食品安全標章 三、農藥殘留量比一比 四、蔬果食前處理技巧 五、選購當季、當地蔬果 六、加工食品如何把關 七、食品添加物 八、食品添加物停看聽	1. 問答：能說出食物製作流程中各階段可能出現的食安問題以及如何把關。 2. 能依照所指定的任務選出適當的	【環境教育】 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。	

		<p>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>的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>		<p>確認食品標示。</p> <p>九、消費者如何把關</p> <p>十、食品標示</p> <p>十一、健康生活行動家—健康料理達人</p>	<p>食材。</p> <p>3. 觀察：能充分表達自己的意見，和同學能積極討論。</p>		
第 19-21 週	<p>第三篇實在有健康</p> <p>第二章吃出好健康</p> <p>第三次段考</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 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-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>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-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食品中毒預防處理方法。</p>	<p>1. 省思三餐是否符合青春期的飲食指南建議。</p> <p>2. 自我監督三餐，進行環保愛地球的外食行動。</p> <p>3. 持續地執行減少食品中毒風險的行動。</p>	<p>一、晚餐吃什麼？</p> <p>二、均衡飲食</p> <p>三、六大類食物</p> <p>四、一日菜單</p> <p>五、健康飲食聲明書</p> <p>六、健康外食技巧</p> <p>七、外食兼顧環保</p> <p>八、製作並發表健康外食指南</p> <p>九、食品中毒</p> <p>十、食品中毒的原因與症狀</p> <p>十一、食品中毒的處理流程</p> <p>十二、預防食物中毒大補帖</p> <p>十三、健康生活行動家</p>	<p>1. 觀察：學生發表意見的參與度。</p> <p>2. 實作：能依自己的情況認真填寫活動。</p> <p>3. 能說出外食技巧。</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。</p> <p>環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。</p>

第二學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域 統整 規劃
			學習表現	學習內容					
第 1-3 週	第一篇健康 照護 第一章寵 eye 百分百	<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-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>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>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>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。</p>	<p>1. 覺察自己視力健康情形。</p> <p>2. 認識眼球構造及常見視力問題。</p> <p>3. 有效進行視力保健，養成護眼好習慣。</p>	<p>一、引起動機</p> <p>二、眼睛的構造</p> <p>三、視覺的產生</p> <p>四、活動「我有眼睛困擾嗎？」</p> <p>五、常見的眼睛問題（一）近視</p> <p>六、常見的眼睛問題（二）</p> <p>1. 遠視</p> <p>2. 散光</p> <p>3. 乾眼症</p> <p>七、珍惜所 eye 視界無礙</p>	<p>觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>發表：能充分表達自己的意見。</p> <p>實作：能跟著一起正確做護眼操</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>	
第 4-5 週	第一篇健康 照護 第二章健康 從齒開始	<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-A3 具備善用體育與健</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>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3a-IV-1 精熟的操作健康技能。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促</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-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯</p>	<p>1. 覺察自己牙齒健康情形。</p> <p>2. 認識牙齒構造及口腔健康問題。</p> <p>3. 精熟潔牙方法。</p> <p>4. 實踐照護牙齒好</p>	<p>一、牙齒經驗分享</p> <p>二、牙齒的構造</p> <p>三、常見的口腔問題</p> <p>1. 齲齒</p> <p>2. 牙周病</p> <p>3. 咬合不正</p> <p>四、口腔清潔的重要</p> <p>五、牙線的使用</p> <p>六、牙間刷介紹</p> <p>七、牙齒照護一起來</p> <p>八、檢視我的護齒習慣</p>	<p>觀察：是否能認真聆聽。</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>	

		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。	進健康及減少健康風險的行動。	治。	習慣。				
第 6 週	第一篇健康照護 第三章護膚保衛戰	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-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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1. 認識皮膚構造及常見皮膚問題。 2. 熟練洗臉、防晒方法。 3. 實踐照護皮膚好習慣。	一、皮膚問題好困擾 二、皮膚構造 三、常見皮膚問題 四、皮膚照護 五、正確洗臉方式 六、為什麼流汗會臭？ 七、皮膚防晒	觀察：是否能認真聆聽。	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	
第 7 週	第一篇健康照護 第四章聽力保健 第一次段考	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。	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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行，並反省修正。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1. 認識耳朵構造及常見耳朵問題。 2. 實踐照護耳朵好習慣。	一、引起動機 二、認識耳朵構造 三、認識耳朵問題 四、護耳好方法 五、健康生活行動家	觀察：是否能認真聆聽。	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	
第 8-9 週	第二篇從心開始 第一章與情緒壓力做朋友	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。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅性與嚴重性。 3b-IV-1 熟悉各種自我	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方	1. 探究情緒壓力對健康的衝擊與影	一、青少年的煩心事 二、了解自己的壓力源 三、壓力反應 四、適度壓力讓表現更好	觀察：小組討論過程中能充分	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與	

	友	題。	調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	案。	響。 2. 熟悉情緒控制與壓力調適的技巧。 3. 自我監督並執行解壓技能	五、當壓力來敲門 六、解壓步驟	表達自己的意見，和同學能積極討論。	心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第 10-11 週	第二篇從心開始 第二章遠離情緒困擾	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-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 能夠辨識異常行為。 2. 尋求預防異常行為發生的策略。	一、情緒是什麼 二、情緒萬花筒 三、情緒來了怎麼辦 四、做情緒的主人 五、認識異常行為 六、攻擊行為 七、強迫症 八、焦慮症 九、憂鬱症 十、走出藍色情緒風暴	觀察：小組討論過程中能和同學能積極討論。 發表：能充分表達自己的意見，	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第 12-13 週	第二篇建立美好人際 第三章快樂進行曲	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。 3a-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 評估自己的心理健康狀態。 2. 熟練正向思考技能。 3. 持續執行促進心理健康的	一、誰的心理狀態較趨於健康 二、心情溫度計 三、保持規律作息 四、均衡飲食 五、建立規律運動習慣 六、學習正向思考 七、正向思考演練 八、幫助別人 九、身心鬆弛練習	觀察：小組討論過程中能和同學能積極討論。 發表：能充分表達自己的意見，	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

			的行動。		方法。	十、健康生活行動家			
第 14-17 週	第三篇醫療 新世代 第一章用藥 安全 第二次段考	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-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-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 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。	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. 具體辨識藥物的種類。 2. 了解正確用藥的行動。 3. 能夠尋求用藥資源與諮詢。	一、常見錯誤用藥 二、常見用藥迷思三、正確用藥五核心 四、藥害救濟 五、健康生活行動家 六、廣告辨真偽 七、批判性思考練習	觀察：是否認真聆聽。 實作：完成學習單	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	
第 18-20 週	第三篇醫療 新世代 第二章我愛 健保 第三次段考	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。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1. 體認全民健保與醫療制度的重要。 2. 能夠妥善使用醫療服務與資源。	一、引起動機 二、了解健保、健康有保 三、認識健保 IC 卡 四、善用健保好撇步 五、生活技能：做決定 六、珍惜醫療資源契約書	觀察：是否認真聆聽。 實作：完成學習單	【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。	

註 1：請分別列出七、八、九年級第一學期及第二學期八個學習領域（語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會及科技等領域）之教學計畫表。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。