

## 各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

110學年度嘉義縣中埔國民中學七年級第一、二學期健康與體育領域 健康科 教學計畫表 設計者： 洪琬瑜 (表十二之一)

一、教材版本：南一版第一、二冊

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1~2週	單元1 健康加油 「讚」 第1章 全能健康王	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具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。 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。	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 瞭解全人健康的定義，並了解健康真正的意涵。 2. 能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。 3. 能了解健康檢查的定義、重要性與項目等。 4. 分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。 5. 了解自己能進行的自我保健策略，並於生活中執行。 6. 持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。	1. 引導學生思考健康問題的原因是能自我控制改進或預防，每一個人都該對自己的健康負責。 2. 分析健康檢查的重要性，強調健檢有早期發現早期治療的特性。並提醒學生健康檢查數據都正常不代表完全健康，心理生病一樣會造成健康問題。	態度 檢核 上課 參與 小組 討論 紙筆 測驗	【課綱】 生 J4分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 生 J6察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。	

		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。							
第3週	單元1 健康加油 「讚」 第2章 人體奇航	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感與嚴重性。 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。	Da-IV-2身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	1. 認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。 2. 瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。 3. 探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。 4. 能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。	1. 請學生清楚記住各器官位置，當身體不舒服時，才能確切說明疼痛部位。 2. 介紹身體分為頭、頸、四肢和軀幹四個部分，以脊柱為中心，左右兩側對稱；身體內部與骨骼肌肉區隔而成的體腔，可分為背側體腔和腹側體腔，體腔保護著五臟六腑，功能相關的器官進而組成人體各系統。	上課 參與 課堂 問答 小組 討論		
第4週	單元1 健康加	健體-J-A2具備理解體育與健康情境的	2a-IV-2自主思考健康問題所造成	Da-IV-2 身體各系	1. 認識身體的基本構造，以及分析生理系	1. 請學生清楚記住各器官位置，	上課 參與		

	油 「讚」 第2章 人體奇 航	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。	的威脅感與嚴重性。 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。	統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	統和器官的運作機制。 2. 瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。 3. 探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。 4. 能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。	當身體不舒服時，才能確切說明疼痛部位。 2. 介紹身體分為頭、頸、四肢和軀幹四個部分，以脊柱為中心，左右兩側對稱；身體內部與骨骼肌肉區隔而成的體腔，可分為背側體腔和腹側體腔，體腔保護著五臟六腑，功能相關的器官進而組成人體各系統。	課堂 問答 紙筆 測驗		
第5~7 週	單元1 健康加 油 「讚」 第3章 愛眼護 齒保健 康 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-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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	Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3視力、口腔保健策略與相關疾病。 Fb-IV-3保護性的健康行	1. 認識眼睛與口腔的基本生理構造。 2. 了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3. 能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。	1. 眼睛內、外部構造與功能，強調視覺成像過程要記牢，因為任一構造有問題，視覺可能就會喪失。 2. 常見眼睛疾病，歸納保護視覺器官和預防各種眼睛疾病的事項。 3. 說明牙齒的外觀及內部構造。	上課 參與 態度 檢核		

			利益與障礙。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。	為。		強調「維護健康牙齒」的重要性概念。 4. 說明齲齒發生的原因、容易發生齲齒的部位、腐蝕程度和疼痛的關係。			
第8週	單元1 健康加油 「讚」 第3章 愛眼護齒保健 康	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-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 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-3視力、口腔保健策略與相關疾病。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	1. 認識眼睛與口腔的基本生理構造。 2. 了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3. 能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。	1. 眼睛內、外部構造與功能，強調視覺成像過程要記牢，因為任一構造有問題，視覺可能就會喪失。 2. 常見眼睛疾病，歸納保護視覺器官和預防各種眼睛疾病的事項。 3. 說明牙齒的外觀及內部構造。強調「維護健康牙齒」的重要性概念。 4. 說明齲齒發生的原因、容易發生齲齒的部位、腐蝕程度和疼痛的關係。	上課 參與 小組 討論 紙筆 測驗		
第9~10週	單元2	健體-J-A1具備體育	1a-IV-1理解生	Db-IV-1	1. 理解生殖器官構	1. 說明乳房發育	上課	【法定】	自然

	青春事件簿 第1章 這一站，青春	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。	理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。 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。	生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 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。	造、功能與保健概念。 2. 理解促進青春期健康生活的策略與資源。 3. 理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。 4. 精熟地操作生殖器官保健的健康技能。 5. 運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。	的影響因素、照護保健，乳癌防治重要。 2. 介紹女性外生殖器，告知月經週期會因人而異，提醒學生記錄自身經期是了解身體健康重要的方法。 3. 讓學生認識各種生理用品，並強調依照自己的需求與身體狀況選擇。 4. 介紹男性內外生殖器與其功能、保健方式。 5. 介紹皮膚的基本構造，說明青春痘的成因與種類抗痘大作戰。	參與 平時 觀察 經驗 分享	性別平等 【課綱】 性 J1接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。	生物
第11週	單元2 青春事件簿 第1章 這一站，青春	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-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1精熟地操	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春期身	1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。 2. 理解促進青春期健康生活的策略與資源。 3. 理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。	1. 說明乳房發育的影響因素、照護保健，乳癌防治重要。 2. 介紹女性外生殖器，告知月經週期會因人而異，提醒學生記錄自身經期是了	上課 參與 平時 觀察 經驗 分享	【法定】 性別平等 【課綱】 性 J1接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。	自然 生物

			<p>作健康技能。 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。</p>	<p>心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 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>4.精熟地操作生殖器官保健的健康技能。 5.運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。</p>	<p>解身體健康重要的方法。 3.讓學生認識各種生理用品，並強調依照自己的需求與身體狀況選擇。 4.介紹男性內外生殖器與其功能、保健方式。 5.介紹皮膚的基本構造，說明青春痘的成因與種類抗痘大作戰。</p>			
第12週	單元2 青春事件簿 第2章 青春誰人知	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>1a-IV-1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。 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</p>	<p>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p>	<p>1.理解青春期心理健康的概念。 2.認識青春期心理變化的調適與因應策略。 3.認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春期心理健康的情境。 4.理解、認識與尊重多元性別特質與角色。</p>	<p>1.若能更清楚理解此時期的心理與人際變化，青春期並不一定就等於叛逆期。 2.提醒學生不是每個人都有這些青春心事，但可了解青春期自己或他人常見的特徵，調整心理與人際。 3.說明個人特質不應受到生理性別而侷限，應積極認識自己的特質，尊重每個人</p>	上課參與平時觀察小組討論	<p>【法定】 性別平等 【課綱】 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的偏見與歧視。 性 J6探究各種符號中的</p>	綜合輔導

			<p>開表明個人對促進健康的觀點與立場。</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>			<p>的特質，不該存有性別刻板印象。</p>		<p>性別意涵及人際溝通中的性別問題。</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>	
第13~14週	<p>單元2 青春事件簿 第2章 青春誰人知 第二次段考</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>1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</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</p>	<p>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p>	<p>1. 理解青春期心理健康的概念。</p> <p>2. 認識青春期心理變化的調適與因應策略。</p> <p>3. 認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春期心理健康的情境。</p> <p>4. 理解、認識與尊重多元性別特質與角色。</p>	<p>1. 若能更清楚理解此時期的心理與人際變化，青春並不一定就等於叛逆期。</p> <p>2. 提醒學生不是每個人都有這些青春心事，但可了解青春期自己或他人常見的特徵，調整心理與人際。</p> <p>3. 說明個人特質不應受到生理性別而侷限，應積極認識自己的特質，尊重每個人的特質，不該存有性別刻板印</p>	<p>上課參與小組討論紙筆測驗</p>	<p>【法定】性別平等</p> <p>【課綱】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 J6探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中</p>	<p>綜合輔導</p>

			<p>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>			象。		<p>的性別問題。</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>	
第15週	<p>單元3 健康 「食」 行力 第1章 吃出好 「食」 力</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。</p> <p>1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</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>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p>	<p>1. 認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。</p> <p>2. 在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。</p> <p>3. 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。</p>	<p>1. 強調均衡飲食、份量適足及運動對於青春期末生長發育的重要性。</p> <p>2. 請學生檢討自己的食物份數需要修正的地方，並提醒飲食記錄是了解自我飲食型態的第一步。好好注意自己的飲食情況，才能讓身體的各個器官獲得運作的能量。</p> <p>3. 說明食品與食物之間的不同。</p> <p>4. 說明有包裝的食品可以藉由閱讀食品標示來得</p>	<p>上課 參與 小組 討論</p>	<p>【法定】 健康飲食</p>	<p>綜合 家政</p>

						知食品內容物。並講解選購外食的技巧。			
第16~17週	單元3 健康「食」 行力 第1章 吃出好「食」 力	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。 1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	Ea-IV-1飲食的源頭管理與健康的外食。	1. 認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。 2. 在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 3. 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。	1. 強調均衡飲食、份量適足及運動對於青春期的生長發育的重要性。 2. 請學生檢討自己的食物份數需要修正的地方，並提醒飲食記錄是了解自我飲食型態的第一步。好好注意自己的飲食情況，才能讓身體的各個器官獲得運作的能量。 3. 說明食品與食物之間的不同。 4. 說明有包裝的食品可以藉由閱讀食品標示來得知食品內容物。並講解選購外食的技巧。	上課 參與 小組 討論 資料 蒐集 與 整理 觀察 記錄	【法定】 健康飲食	綜合 家政
第18週	單元3 健康「食」 行力	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，	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-2飲食安全評估方式、改善	1. 了解食物中毒發生的原因、預防方法。 2. 觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環	1. 正確判斷食品中毒的狀態，並說明食品中毒的定義。	上課 參與 小組 討論	【法定】 健康飲食	綜合 家政

	第2章 「食」 在安心	進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	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健康風險的行動。	策略與食物中毒預防處理方法。	境。 3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。	2. 說明化學性食品中毒，也提醒餐具選用需多加留意。細菌性食品中毒是最常發生的中毒情況，要確保食品須徹底清潔、高溫加熱、剩菜盡速冷藏的原則來確保食安。	資料蒐集與整理 觀察記錄		
第19週	單元3 健康 「食」 行力 第2章 「食」 在安心	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。	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-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健康風險的行動。	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。	1. 了解食物中毒發生的原因、預防方法。 2. 觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。 3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。	1. 正確判斷食品中毒的狀態，並說明食品中毒的定義。 2. 說明化學性食品中毒，也提醒餐具選用需多加留意。細菌性食品中毒是最常發生的中毒情況，要確保食品須徹底清潔、高溫加熱、剩菜盡速冷藏的原則來確保食安。	紙筆 測驗 分組 報告	【法定】 健康飲食 【課綱】 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。	綜合 家政
第 20~21 週	單元3 健康 「食」 行力 第2章	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	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-2因應不同	Ea-IV-2 飲食安全 評估方式、改善 策略與食	1. 了解食物中毒發生的原因、預防方法。 2. 觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。	1. 正確判斷食品中毒的狀態，並說明食品中毒的定義。 2. 說明化學性食	紙筆 測驗 分組 報告	【法定】 健康飲食 【課綱】 安 J3了解日常生活容易	綜合 家政

	<p>「食」在安心第三次段考及結業式</p>	<p>略，處理與解決體育與健康的問題。</p>	<p>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>物中毒預防處理方法。</p>	<p>3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。</p>	<p>品中毒，也提醒餐具選用需多加留意。細菌性食品中毒是最常發生的中毒情況，要確保食品須澈底清潔、高溫加熱、剩菜盡速冷藏的原則來確保食安。</p>		<p>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>	
--	------------------------	-------------------------	--	-------------------	------------------------------------	---	--	---	--

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1~2週	單元1 「癮」 形大危 機 第1章 菸誤人 生	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。 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-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-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。 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. 評估抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考抽菸造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕菸品與菸害。 4. 主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。	1. 講解菸的三大主要成分--尼古丁、焦油、一氧化碳。 2. 讓學生能分辨主流菸煙與側流菸煙。 3. 紹電子煙裝置與內含物澄清迷思，避免學生因好奇而嘗試。強調目前國內未開放電子煙產品，電子煙屬違法產品。 4. 講解菸對身體、經濟與社會的危害。 5. 如何戒菸：介紹戒菸五大絕，說明成功戒菸的效益。	上課 參與 資料 蒐集 與 整 理 紙 筆 測 驗	【法定】 反毒認知 【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。 法 J3認識法律之意義與制定。 法 J4理解規範國家強制力之重要性。	
第3~4週	單元1 「癮」 形大危 機	健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊	Bb-IV-3菸、酒、檳榔、藥物的成分	1. 評估喝酒行為對個人身心健康、家庭與	1. 介紹酒精的身體之旅、酒對身體的影響。	上課 參與 小組	【法定】 反毒認知 【課綱】	自然生 物

	機第2章 酒後誤事	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。	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。 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。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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。 Bb-IV-5拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	社會的衝擊風險。 2. 思考喝酒造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕喝酒。	2. 說明酒精會影響視覺，讓危險機率大幅提升。 3. 統整青少年應該拒絕飲酒的原因、法規以及方法，並說明何謂負責任的飲酒。 4. 要聰明的向酒說NO 必須有堅定的拒絕立場與有效拒絕的技巧，透過各個立場的策略，練習拒絕方法。	討論 分組 報告	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。 法 J3認識法律之意義與制定。 法 J4理解規範國家強制力之重要性。	
第5週	單元1 「癮」 形大危機 第3章 紅脣危機	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-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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-3公開進行	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。 Bb-IV-5拒絕成癮物質的	1. 評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕檳榔。	1. 說明檳榔對人體的影響，檳榔子本身即為一級致癌物。 2. 檳榔對人體的危害，並說明口腔黏膜下纖維化與口腔癌的成因。 3. 介紹戒除檳榔的方法與相關網路資源。 4. 除了拒絕檳榔以維護自身外，	上課 參與 小組 討論 分組 報告	【法定】 反毒認知 環境教育 【課綱】 環 J11了解天然災害的人為影響因子。 品 J3關懷生活環境與自然生態永續發展。 法 J3認識法律之意義與制定。 法 J4理解規範	自然生物

			健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	自主行動與支持性規範、戒治資源。	4. 主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。	更要將拒檳立場宣導出去，打造更健康的無檳環境。		國家強制力之重要性。	
第6~7週	單元1「癮」形大危機第3章紅脣危機第一次段考	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。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-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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-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。	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。 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. 評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕檳榔。 4. 主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。	1. 說明檳榔對人體的影響，檳榔子本身即為一級致癌物。 2. 檳榔對人體的危害，並說明口腔黏膜下纖維化與口腔癌的成因。 3. 介紹戒除檳榔的方法與相關網路資源。 4. 除了拒絕檳榔以維護自身外，更要將拒檳立場宣導出去，打造更健康的無檳環境。	上課參與資料蒐集與整理紙筆測驗	【法定】反毒認知環境教育 【課綱】環 J11了解天然災害的人為影響因子。 品 J3關懷生活環境與自然生態永續發展。 法 J3認識法律之意義與制定。 法 J4理解規範國家強制力之重要性。	自然生物
第8週	單元1「癮」形大危機第4章青春不迷「網」	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。 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因應不同	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-3保護性的健康行為。	1. 評估網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險。 2. 思考沉迷網路造成的威脅與嚴重性。 3. 因應生活情境，善用各種	1. 說明國人網路使用與成癮的現況。 2. 介紹四項網路沉迷類型，並補充世界衛生組織將「網路遊戲成癮」視為上癮的精神疾病。	上課參與經驗分享紙筆測驗		資訊科技

			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。		策略。 4. 預防與解決網路沉迷的問題。	3. 介紹網路使用程度分類。 4. 預防與擺脫網路沉迷的方式。			
第9週	單元2 全境擴散 第1章 傳染病 情報站	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-2分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 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. 瞭解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。 2. 分析新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。 3. 統整與分析所有傳染病的基本預防策略，進而了解保護自己健康的方法。 4. 了解適當的健康自我管理行為，以增加預防各類傳染病的能力。	1. 強調瞭解遠離傳染病最重要的就是了解其由來、定義、種類與預防方法。說明傳染病除了對生命威脅外，還會造成人情疏離、經濟巨大損失。預防策略為了解各地疫情的狀況和旅遊健康資訊，遵守檢疫規範，避免傳染病境外移入。 2. 傳染病要在「病原體」、「傳染途徑」、「抵抗力弱的人體」三因素同時存在才會發生。 3. 說明確實執行「防疫行動」，才	上課 參與 平時 觀察	【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。	自然生 物

						是對自己健康負責任的態度。			
第10週	單元2 全境擴散 第1章 傳染病 情報站	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-2分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 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. 瞭解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。 2. 分析新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。 3. 統整與分析所有傳染病的基本預防策略，進而了解保護自己健康的方法。 4. 了解適當的健康自我管理行為，以增加預防各類傳染病的能力。	1. 強調瞭解遠離傳染病最重要的就是了解其由來、定義、種類與預防方法。說明傳染病除了對生命威脅外，還會造成人情疏離、經濟巨大損失。預防策略為了解各地疫情的狀況和旅遊健康資訊，遵守檢疫規範，避免傳染病境外移入。 2. 傳染病要在「病原體」、「傳染途徑」、「抵抗力弱的人體」三因素同時存在才會發生。 3. 說明確實執行「防疫行動」，才是對自己健康負責任的態度。	上課 參與 平時 觀察 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。	自然生物
第11週	單元2 全境擴散 第2章	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，	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1. 了解臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症	1. 引導學生操作「臺灣傳染病標準化發生率地圖」。	上課 參與 平時 觀察	【法定】 登革熱防治 【課綱】 品 J1溝通合作	

	打擊傳染病	進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	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-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	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。	狀、特點，以及預防方法。 2. 認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，並且能運用各項預防策略自我保護。 3. 了解各類傳染病的嚴重性後，能提高警覺，並將所學應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。	2. 臺灣常見的傳染病：講解流行性感冒、腸病毒、登革熱及預防方法等。 3. 臺灣常見的傳染病：諾羅病毒、病毒性肝炎、肺結核及預防方法等。 4. 使學生更清楚新興傳染病的定義和嚴重性，及面對各項傳染病時，如何分析和執行各項預防方法。	經驗分享	與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。	
第12週	單元2 全境擴散 第2章 打擊傳染病	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-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-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 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. 了解臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。 2. 認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，並且能運用各項預防策略自我保護。	1. 引導學生操作「臺灣傳染病標準化發生率地圖」。 2. 臺灣常見的傳染病：講解流行性感冒、腸病毒、登革熱及預防方法等。 3. 臺灣常見的傳染病：諾羅病毒、病毒性肝炎、肺結核及預防方法	上課參與小組討論 經驗分享 紙筆測驗	【法定】 登革熱防治 【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。	

					3. 了解各類傳染病的嚴重性後，能提高警覺，並將所學應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。	等。 4. 使學生更清楚新興傳染病的定義和嚴重性，及面對各項傳染病時，如何分析和執行各項預防方法。			
第 13~14 週	單元3 安全守護神 第1章 安全伴我行 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。	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。 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。	Ba-IV-1居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	1. 認識事故傷害。 2. 了解家庭中常見的事故傷害及預防方法。 3. 了解學校中常見的事故傷害及預防方法。 4. 能對安全問題提出可行的解決方法。	1. 說明事故傷害是青少年十大死因的第一名。事故傷害應可防範避免發生。解釋四大造成事故傷害的原因，並可舉出案例分享。 2. 引導學生思考曾在家中受傷的類型，說明每個家庭狀況不同，應因地制宜檢視家中埃權狀況。 3. 探討校園中的基本安全規範，並檢視問題。	上課 參與 平時 觀察 經驗 分享	【法定】 環境教育 【課綱】 環 J12認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 安 J1理解安全教育的意義。 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。 安 J8演練校園災害預防的課題。 安 J9遵守環境設施設備的安全守則。	綜合童 軍

第15週	單元3 安全守護神 第2章 急救得來速	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。 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。 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、復甦姿勢急救技術。	1. 建立正確的急救觀念與原則。 2. 能正確操作基本繃帶包紮法。 3. 能正確操作基本三角巾包紮法。 4. 了解常見運動傷害的處理原則。 5. 培養樂於助人的價值觀。	1. 說明各種包紮的方式，引導學生進行包紮演練。 2. 介紹運動傷害發生時PRICE的五個步驟。 3. 利用包紮檢核表的步驟，要求進行自評或互評。	上課 參與 平時 觀察 小組 討論 實作 評量	【課綱】 安 J11學習創傷救護技能。	綜合童軍
第16週	單元3 安全守護神 第2章 急救得來速	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。 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。 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、復甦姿勢急救技術。	1. 建立正確的急救觀念與原則。 2. 能正確操作基本繃帶包紮法。 3. 能正確操作基本三角巾包紮法。 4. 了解常見運動傷害的處理原則。 5. 培養樂於助人的價值觀。	1. 說明各種包紮的方式，引導學生進行包紮演練。 2. 介紹運動傷害發生時PRICE的五個步驟。 3. 利用包紮檢核表的步驟，要求進行自評或互評。	上課 參與 平時 觀察 小組 討論 實作 評量	【課綱】 安 J11學習創傷救護技能。	綜合童軍
第17週	單元3	健體-J-A3具備善用	1b-IV-1分析健康	Ba-IV-3緊急	1. 建立正確的	1. 說明各種包紮	上課	【課綱】	綜合童

	安全守護神第2章急救得來速	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。	技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-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。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。	情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	急救觀念與原則。 2.能正確操作基本繃帶包紮法。 3.能正確操作基本三角巾包紮法。 4.了解常見運動傷害的處理原則。 5.培養樂於助人的價值觀。	的方式，引導學生進行包紮演練。 2.介紹運動傷害發生時PRICE的五個步驟。 3.利用包紮檢核表的步驟，要求進行自評或互評。	參與平時觀察小組討論實作評量	安 J11學習創傷救護技能。	軍
第18週	單元3安全守護神第3章防災御守	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與態度，並在體育活動	1b-IV-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-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。 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。 4a-IV-1運用適切	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。	1.瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。 2.瞭解火災常見的成因與預防方法。 3.能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。 4.正確操作滅火器實施滅火。 5.能說出地震發生前降低傷害的整備方式。	1.說明颱風來臨前的準備工作，提醒颱風來臨時應避免外出與其他注意事項。 2.日常生活中用電的注意事項，避免電線走火造成的危機。除了用電安全外，居家廚房、逃生設備等都應定期檢視。介紹滅火器外觀與構造及操作方式。 3.火災逃生時的注意事項。強調	上課參與經驗分享	【法定】環境教育 【課綱】環 J10了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11了解天然災害的人為影響因子。 環 J12認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 安 J3了解日常	綜合童軍

		和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。		6. 能因應不同情境演練地震避難情況。 7. 繪製家庭防災地圖。	看見濃煙勿貿然逃生，應於房間內避難。 4. 地震發生第一時間透過「趴掩穩」三步驟來避免受傷。		生活容易發生事故的原因。 安 J9遵守環境設施設備的安全守則。 防 J4臺灣災害預警的機制。 防 J6應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 防 J8繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。 防 J9了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。	
第19~20週	單元3 安全守護 神第3章 防災御守 第三次段考 結業式	健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，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	1b-IV-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-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。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。	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。	1. 瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。 2. 瞭解火災常見的成因與預防方法。 3. 能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。 4. 正確操作滅	1. 說明颱風來臨前的準備工作，提醒颱風來臨時應避免外出與其他注意事項。 2. 日常生活中用電的注意事項，避免電線走火造成的危機。除了用電安全外，居家廚房、逃生設	上課 參與 資料 蒐集 與 整理 紙筆 測驗	【法定】 環境教育 【課綱】 環 J10了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11了解天然災害的人為影響因子。	綜合 童 軍

		<p>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適並修正，持續表現健康技能。</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>火器實施滅火。</p> <p>5. 能說出地震發生前降低傷害的整備方式。</p> <p>6. 能因應不同情境演練地震避難情況。</p> <p>7. 繪製家庭防災地圖。</p>	<p>備等都應定期檢視。介紹滅火器外觀與構造及操作方式。</p> <p>3. 火災逃生時的注意事項。強調看見濃煙勿貿然逃生，應於房間內避難。</p> <p>4. 地震發生第一時間透過「趴掩穩」三步驟來避免受傷。</p>	<p>環 J12認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。</p> <p>安 J3了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J9遵守環境設施設備的安全守則。</p> <p>防 J4臺灣災害預警的機制。</p> <p>防 J6應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。</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>	
--	--	--	--	--	--	---	--	--

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。