

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

110 學年度嘉義縣昇平國民中學七年級第一二學期健體領域健教科 教學計畫表 設計者：陳淑婷 (表十二之一)

一、教材版本：康軒版第 1~2 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 週 08/29-09/04	註冊、開學 不排課								
第 2 週 09/05-09/11	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	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	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 識身體內外部 造及人體重要 器官的位置、	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>境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1: 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C1: 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與</p>	<p>個人促進健康的行動，並反省修正。</p>			<p>基本功能與保健方式。</p>			
--	---	-------------------------	--	--	-------------------	--	--	--

		團體活動，關懷社會。							
第3週 09/12-09/18	第1單元 健康青春 向前行 第1章 健康人生 起步	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。	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。	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. 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。	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	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>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>量，且結合每日我的飲食營養，且結合每日我的飲食營養，且結合每日我的飲食營養。</p>			
<p>第 4 週 09/19-09/25</p>	<p>第 1 單元 健康青春 向前行 第 1 章健康 人生開</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</p>	<p>1a-IV-1: 理解生理、心理與社會各</p>	<p>Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。</p>	<p>1. 理解自身的健康狀態，於生活中運用自我</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</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</p>	

	步走	<p>與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2: 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1: 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健</p>	<p>層面健康的概念。</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>Da-IV-2: 身體各系統、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>監督的策略，在生活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>異，並能維持穩定與自信的情緒，肯定自己與欣賞他人。</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>群體和文 化，尊重 並欣賞其 差異。</p>	
--	----	--	--	--	--	---	--	---------------------------------------	--

		的基本概念，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。				4. 健康作戰計畫：運用自我監督技能，擬定健康行動計畫以獲取目前健康較缺乏之健康資本，促進健康的反強行省或維持健康品質。			
第 5 週 09/26-10/02	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。	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	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	1. 認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。	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。 2. 視力保健(一): 認識眼睛的構造及常見的錯誤用眼習慣。	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，維護自己與他人的身體自主權。	

		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。	威脅感與嚴重性。 3a-IV-1: 精熟地操作健康技能。	健策略與相關疾病。					
第 6 週 10/03-10/09	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	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。	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	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。	

		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。			的構造與常見的口腔問題——齲齒。			
第 7 週 10/10-10/16	第一次段考						紙筆測驗		
第 8 週 10/17-10/23	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	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:	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	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，維護自己與他人的身體自主權。	

		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。	精熟地操作健康技能。			實良好的保健策略。			
第 9 週 10/24-10/30	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、	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:青春身心變	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。	

		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。	因應不同的生活情境進行調整並修正，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 10 週 10/31-11/06	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	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:	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	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	

		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。	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整並修正，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。	分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2: 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。				的能力。	
第 11 週 11/07-11/13	第 1 單元 健康青春 向前行 第 3 章我	健體-J-A2: 具備理解體育與健康情境的全貌，	1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求，	Db-IV-1: 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕	1. 能因應自身的生活情境持續表現健康技能，	1. 認識夢遺與性衝動: 說明夢遺與自慰問題。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性 J11: 去除性別刻	

	<p>的青春檔案</p>	<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。 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>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: 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康</p>	<p>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: 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p>	<p>接納並喜歡自己青春期的變化。 2. 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。</p>	<p>2. 蛻變青春加油站: 引導學生思考面臨青春期的調適方法。</p>		<p>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>	
--	--------------	--	--	---	--	--------------------------------------	--	-------------------------------------	--

			行動策略。						
第 12 週 11/14-11/20	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. 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， 解決青春期的 可能遇到的困 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。	

			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13週 11/21-11/27	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、	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。	

						靜態活動，勇敢嘗試或斥任務自發和發展潛能。			
第 14 週 11/28-12/04	第二次段考						紙筆測驗		
第 15 週 12/05-12/11	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 養，並察	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 與批判技	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， 並用「預防」 的觀念與行 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 因素。	

		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-1: 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。					【防災教育】 防 J9: 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。	
第 16 週 12/12-12/18	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。	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	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. 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. 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	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	

		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。	所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3: 熟悉大部份的決策與批判技能。 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。			類似事故，並邀請小組進行分享。教師可以連結第一節所教導的安全概念進行連結。 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、居安思危、常防中火策略。		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 J9: 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。	
第 17 週 12/19-12/25	第 2 單元 環境安全 總動員 第 1 章環	健體-J-A2: 具備理解體育與健康情境的全貌，	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，減少常見的事故發生原	1. 火場求生二: 根據不同火場情境(火災類	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【安全教育】 安 J1: 理解安全教	

	境安全搜查線	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能力及環境	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。	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。	因及避免聽信未經證實之錯誤策略。	型、火勢狀況、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。 2. 安全迷思，追追追: 透過「批判性思考」，正確判斷生活中常見之火場求生迷思，並擴大延至安生，不安全的從中安安全全獲得保障。		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因素。 【防災教育】 防 J9: 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。	
--	--------	--	--	---	------------------	--	--	---	--

		意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。							
第 18 週 12/26-01/01	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。 健體-J-C2:	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 正，持續	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、 交通全停、看 聽：理解「運 事故」為臺灣 及世界多數國 家首要事件， 首類型，進而 悟全之重要， 全並能掌握四 交通原則。能 生活，經出每 發上，省思可 生的或預防因 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 參與社區	

		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。	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。					防災演練。	
第 19 週 01/02- 01/08	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	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	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	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	

		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，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	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。			起來: 建立學生校園安全讓地保會於時的保命難技能。		育】 防 J8: 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。	
第 20 週 01/09- 01/15	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	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	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	1. 因應不同事故傷害情境，善用健康技能解決問題。 2. 自我檢視生活環境的安全狀態，並透過問題解決技能，針對危險持續調	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	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	

		<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-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>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>	估方法。	整與修正。	<p>的。透過打造防災社區 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、社區總體營造等居住之社區環境，並能擬定社區計畫、結合社區資源，</p>	<p>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>	
--	--	---	--	------	-------	---	--	--

						解決課文中危害社區安全之情境，進而提升居住社區安全。			
第 21 週 01/16- 01/22	第三次段考 (結業式)						紙筆測驗		

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 週 02/06-02/12	預備週								
第 2 週 02/13-02/19	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	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	Fb-IV-3: 保護性的健康行為。 Fb- IV -4: 新興傳染病的防治策略。	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	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	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	

		<p>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</p>	<p>現況與趨勢。</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>傳染病種類與預防方法。</p> <p>原體，學習因應不同方式打擊傳染病。</p> <p>3. 預防臺灣每年大流行——流感的認識，了解不同類型的流感，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生活中落實。</p>		<p>發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。</p>	
--	--	---	--	--	---	--	----------------------------------	--

		<p>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>健體 -J-C3: 具備敏察和接納多元文化的涵養，關</p>							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

		心本國與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。							
第3週 02/20-02/26	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. 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徑、病原體與相	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>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</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>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>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-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4週 02/27-03/05	第1單元 醫療消費 面面觀	健體-J-A1: 具備體育與健康	1a-IV-2: 分析個人與群體健	Fb-IV-3: 保護性的健康行	1. 了解傳染病與社會發展的重要	1. 地球村——境外移入的傳染病：了解國際村	1. 情意評量 2. 認知評	【環境教育】 環 J1: 了	

	<p>第 1 章傳染病的世界</p>	<p>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</p>	<p>康的影響因素。</p> <p>2a-IV-1: 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</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>為。</p> <p>Fb-IV-4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>性。</p> <p>2. 認識傳染病發生的三大因素。</p> <p>3. 知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。</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>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。</p> <p>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，探究傳染病影響健康因素，加強健康自主管理，增加預防傳染病的行動。</p>	<p>量</p> <p>3. 技能評量</p>	<p>解生物多樣性及環境承載力的重要性。</p> <p>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>	
--	--------------------	--	---	---	--	--	-------------------------	---	--

		<p>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</p>							
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

		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5週 03/06-03/12	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	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	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	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。	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。 2. 小病看小醫院、大病看大醫院：認識醫療分級制度及家庭醫師核心概念。 3. 轉診知多少：	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	

		<p>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，</p>	<p>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>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>了解轉診制度的目的。</p>		<p>我關係等上課題進行價值思辨，尋求解決之道。</p>	
--	--	--	---	---	--	-------------------	--	------------------------------	--

		並主動參與公益團體活動，關懷社會。							
第6週 03/13-03/19	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	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	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	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。	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。	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價值思辨，尋求解決之道。	

		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。	行促進健康及減少健康風險的行為。	與醫療制度、醫療服務與資源。					
第 7 週 03/20-03/26	第一次段考						紙筆測驗		
第 8 週 03/27-04/02	第 1 單元 醫療消費 面面觀 第 2 章醫	健體-J-A2: 具備理解體育與健康情境	1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略、	Bb-IV-1: 正確購買與使用藥品的行動	1. 認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類	1. 正確用藥我最行(二): 透過學習正確用藥五大核心能力，且運	1. 情意評量 2. 認知評量	【生命教育】 生 J5: 覺察生活	

	藥保衛戰	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。	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。	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。	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，培養珍惜醫療資源的態度。	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. 健康存摺一把存摺：認識健康存摺如何透視自己過去看診紀錄，並運用其功能於生活中。	3. 技能評量	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。	
--	------	---	---	--	---	--	---------	--	--

		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。							
第 9 週 04/03-04/09	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	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	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:	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	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。	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>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>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:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。</p> <p>3. 關注菸品與電子煙在國內外的使用現況與未來趨勢。</p>	<p>3. 菸草裡的祕密：菸品中化學成分對健康的影響。</p> <p>4. 吸進不知名的危險——電子煙：電子煙的健康與安全問題。</p>			
--	--	--	--	---	--	--	--	--

<p>第 10 週 04/10-04/16</p>	<p>第 2 單元 為青春開 一扇窗 第 1 章菸 害現形記</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-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</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。 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。 3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活</p>	<p>Bb-IV-3: 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4: 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p>	<p>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。</p>	<p>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、經濟和社會等問題。 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>	<p>1. 技能評量 2. 情意評量</p>	<p>【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。</p>	
-------------------------------	--	--	---	---	---	--	----------------------------	-------------------------------------	--

		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。	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 11 週 04/17-04/23	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	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	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	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	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：	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>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</p>	<p>主、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:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</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>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>臺灣菸害防制法內容簡介，以及國際反菸公約與國際趨勢。</p> <p>4.無菸環境好自由：臺灣的無菸環境實施介紹。</p>			
--	--	---	--	--	-----------------------------------	---	--	--	--

		體活動，關懷社會。							
第 12 週 04/24-04/30	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	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: 因應不同的生活情	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造成的衝擊與風險。 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。 3. 利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲	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，及飲酒的健康影響。 3. 拒酒保安康：分析酒廣告與生活飲酒行為的關係。 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。	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。	

		基本概 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。	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。		酒、酒後駕車 與嚼食檳榔 的態度及立 場。				
第 13 週 05/01-05/07	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	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	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	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	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	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>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，</p>	<p>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點與立</p>	<p>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>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>後駕車的人際溝通技巧範例。</p>			
--	--	---	--	---	---	----------------------	--	--	--

		並主動參與公益團體活動，關懷社會。	場。						
第 14 週 05/08-05/14	第二次段考						紙筆測驗		
第 15 週 05/15-05/21	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	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。	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	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——戒酒的心路歷程：酒癮所造成的健康與行為問題。 4. 檳榔的時代走廊：檳榔的歷史定位與社會現況。 5. 致癌小果實——	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>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>		<p>車與嚼食檳榔在國內外的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物質。</p>	<p>一檳榔：檳榔成分與人體生理反應，及檳榔的健康影響。</p>			
<p>第 16 週 05/22-05/28</p>	<p>第 2 單元 為青春開 一扇窗 第 2 章克 癮制勝</p>	<p>健體-J-A2: 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立</p>	<p>1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的</p>	<p>Bb-IV-3: 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮</p>	<p>1. 面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態</p>	<p>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</p>	<p>1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量</p>	<p>【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。</p>	

		<p>思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體 -J-C1:具備生活中有關運動與健</p>	<p>衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3b-IV-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</p>	<p>性，以及對個人身心健康與家庭、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，並做出有利健康的決定。</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</p>	<p>生：口腔癌造成的健康與家庭問題，與患者面對疾病的艱辛。</p> <p>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。</p> <p>4. 檳榔大家談：與檳榔相關的各項產業與職業觀察。</p> <p>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。</p>			
--	--	---	---	---	--	--	--	--	--

		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。	開表明個人對促進健康的觀點與立場。		離酒與檳榔等有害健康的成癮物質。				
第17週 05/29-06/04	第3單元 人際健康 家 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題。 健體-J-B1:具備情意表達的	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。	Fa-IV-2:家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3:有利人際關係的要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	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。 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	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:了解與家人溝通互動及相互支持的適切方	

		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，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人的和諧互動的素養。	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。		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，善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。	不良或衝突問題。		式。 【法治教育】 法J3: 認識法律之意義與制定。	
第 18 週 06/05-06/11	第 3 單元 人際健康 第 1 章健	健體-J-A2: 具備理解體育與健康情境	1a-IV-2: 分析個人與群體健	Fa-IV-2: 家庭衝突的協調與	1. 理解家庭的健康生活規範意義並	1. 愛家行動拼拼樂：運用愛家方法與行動經營家	1. 情意評量	【家庭教育】 家J3: 了解人際	

	<p>康家庭加 加油</p>	<p>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</p>	<p>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，解決健康問題。 4a-IV-2:自我監</p>	<p>解決技巧。 Fa-IV-3:有利人際關係的溝通技巧。</p>	<p>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，善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。</p>	<p>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、親友、施暴者和親友面對家暴事件時，應該如何解決。</p>		<p>交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家J5:了解與家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。</p>	
--	--------------------	---	---	---------------------------------------	--	--	--	--	--

		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。	督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。						
第 19 週 06/12-06/18	第 3 單元 人際健康 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	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。	1. 情意評量 2. 技能評量		

		<p>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>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: 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>			<p>3. 人際關係再升級：利用良好人際關係特性檢核自己分析了解自己的人際關係特性紅綠燈。</p>			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

<p>第 20 週 06/19-06/25</p>	<p>第 3 單元 人際健康 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>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: 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。</p> <p>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。</p> <p>3. 認識霸凌與網路霸凌，了解其相關規範，並且保</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。</p> <p>2. 人際的另一章—網路交友：了解網路交友應該注意的事項，讓自己在安全世界中，進行溝通交友。</p>	<p>1. 情意評量 2. 技能評量</p>		
-------------------------------	--	---	--	--------------------------------	---	---	----------------------------	--	--

			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。		護自己避免成為霸凌的加害人或受害者。				
第 21 週 06/26-06/30	第三次段考 (結業式)						紙筆測驗		

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。