

## 貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

111 學年度嘉嘉義縣昇平國民中學七年級第一學期健康與體育領域健康教育科 教學計畫表 設計者：陳淑婷 (表十二之一)

一、教材版本：南一第 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					
第一週	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	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	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	【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。	

		<p>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>略，並於生活中執行。</p> <p>6. 持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。</p>				
第二週	<p>單元 1</p> <p>健康加油</p> <p>「讚」</p> <p>第 1 章</p> <p>全能健康王</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</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-4 提出健康自主管理的行動策略。</p>	<p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>1. 瞭解全人健康的定義，並了解健康真正的意涵。</p> <p>2. 能理解健康至少包含生理、心理與社會三大</p>	<p>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。</p> <p>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</p>	<p>態度檢核</p> <p>上課參與</p> <p>小組討論</p> <p>紙筆測驗</p>	<p>【課綱】</p> <p>生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。</p> <p>生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求</p>	

		<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>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</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>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>層面與內涵。</p> <p>3. 能了解健康檢查的定義、重要性與項目等。</p> <p>4. 分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。</p> <p>5. 了解自己能進行的自我保健策略，並於生活中執行。</p> <p>6. 持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。</p>	<p>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。</p>		<p>知、情、意、行統整之途徑。</p>	
--	--	--	--	--	---	--	--	----------------------	--

		合作及與人 和諧互動的 素養。							
第三週	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		
第四週	單元1 健康加油 「讚」	健體-J-A2 具備理解體 育與健康情	2a-IV-2 自 主思考健康 問題所造成	Da-IV-2 身 體各系統、器 官的構造與	1. 認識身體 的基本構 造，以及分	1. 請學生清楚記 住各器官位置，當 身體不舒服時，才	上課參與 課堂問答 紙筆測驗		

	第 2 章 人體奇航	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。	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。	功能。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	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。	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。			
第五週	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	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。	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	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	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	上課參與 態度檢核		

		的能力。	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。	行為。	執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。	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。			
第六週	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。	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 態度檢核		

			礙。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。						
第七週	單元 1 健康加油 「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康  復習評量(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 態度檢核	單元 1 健康加油 「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康  復習評量 (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。
第九週	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	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1. 認識眼睛與口腔的基本生理構造。 2. 了解常見	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	上課參與 小組討論 紙筆測驗		

		健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	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-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。	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。	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。			
第十週	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 精熟地操作健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健	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 青春身心變化的調適與健康因應的策略。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情	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. 理解青春身心變化與性衝動調適的策略。 4. 精熟地操作生殖器官	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	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

			康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	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。	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。			
第十一週	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 精熟地操作健康技能。 4a-IV-1 運用適切的康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	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。	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。 4. 精熟地操作生殖器官保健的健康技能。 5. 運用適切的康資訊，擬定青春保健的策略。	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。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【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
第十二週	單元2 青春事件簿 第1章	健體-J-A1 具備體育與健康的知能	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保	1. 理解生殖器官構造、功能與保健	1. 說明乳房發育的影響因素、照護保健，乳癌防治重	上課參與 平時觀察 經驗分享	【法定】 性別平等 【課綱】	自然生物

	這一站，青春	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。	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。	健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春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，色情辨識與媒體色情訊息的批判能力。	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。	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。		性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。	
第十三週	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。	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。	Db-IV-2 青春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。	1. 理解青春期的心理健康的概念。 2. 認識青春期的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的心理健康的情境。	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。 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	上課參與 平時觀察 小組討論	【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	綜合輔導

			<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>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>4. 理解、認識與尊重多元性別特質與角色。</p>	<p>認識自己的特質,尊重每個人的特質,不該存有性別刻板印象。</p>		<p>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>	
第十四週	<p>單元 2 青春事件簿 第 2 章 青春誰人知</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</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. 理解青春期的心理健康的概念。</p> <p>2. 認識青春期的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的心理健康的情境。</p> <p>4. 理解、認識與尊重多元性別特質</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</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>綜合輔導</p>

			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。 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。		與角色。	特質，不該存有性別刻板印象。		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。 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。	
第十五週	單元 3 健康「食」行力 第 1 章 吃出好「食」力 復習評量(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-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	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	上課參與小組討論	【法定】健康飲食	綜合家政

			與服務，擬定健康行動策略。			讀食品標示來得知食品內容物。並講解選購外食的技巧。			
第十六週	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、管理的與健康的外食。	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	【法定】 健康飲食	綜合家政
第十七週	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	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	Ea-IV-1 飲食的源頭、管理的與健康的外食。	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	1. 強調均衡飲食、份量適足及運動對於青春期生長發育的重要性。 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	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

		運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	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。		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。	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。			
第十八週	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	紙筆測驗 分組報告	【法定】 健康飲食	綜合家政

第十九週	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。	技巧。 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 食品須澈底清 潔、高溫加熱、剩 菜盡速冷藏的原 則來確保食安。	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
第二十週	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	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 食品須澈底清 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

			少健康風險的行動。						
第二十一週	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 食品須澈底清 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
第二十二週	單元 3 健康「食」行 力 第 2 章 「食」在安心 復習評量(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。	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	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 食品須澈底清 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

續地執行促進健康及減少健康風險的行動。

第二學：

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	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	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	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 小組討論 分組報告	【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。	

		日常生活中。	康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。		場。				
第二週	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。	
第三週	單元1 「癮」形大危機 第2章	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮	1. 評估喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會	1. 介紹酒精的身體之旅、酒對身體的影響。 2. 說明酒精會影	上課參與小組討論分組報告	【法定】反毒認知 【課綱】生 J5 覺察	自然生物

	酒後誤事	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。	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。 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。	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。	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。	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。		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。	
第四週	單元 1 「癮」形大危機 第 2 章 酒後誤事	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。 2b-IV-1 堅	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	1. 評估喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考喝酒造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情	1. 介紹酒精的身體之旅、酒對身體的影響。 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	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	自然生物

		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。	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。	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。	境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕喝酒。	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。		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。	
第五週	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	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	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	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 理解規範國家強制力之重要性。	自然生物

		的基本概念，應用於日常生活中。	他人促進健康的信念或行為的影響力。		的觀點及立場。				
第六週	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、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
第七週	單元1 「癮」形大危機 第3章	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮	1. 評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝	1. 說明檳榔對人體的影響，檳榔子本身即為一級致癌物。	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】	自然生物

	紅脣危機 復習評量(第一次段考)	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。	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。	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。	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。	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。		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。	
第八週	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	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危害與嚴重性。 3. 因應生活情境，善用各種策略。	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。 3. 介紹網路使用程度分類。 4. 預防與擺脫網路沉迷的方式。	上課參與 經驗分享 紙筆測驗		資訊科技

		題。	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。		4. 預防與解決網路沉迷的問題。				
第九週	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	【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

第十週	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 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
第十一週	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	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	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	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	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。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【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	

		策略，處理與解決體育與健康的問題。	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。	慢性病的防治策略。	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我管理，進而共同防治各類傳染病。	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。		題解決。	
第十二週	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。 3. 了解各類傳染病的嚴重性後，能提高警覺，	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。	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。	

					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。				
第十三週	單元 3 安全守護神 第 1 章 安全伴我行	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

第十四週	<p>單元 3 安全守護神 第 1 章 安全伴我行</p> <p>復習評量(第二次段考)</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>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享</p>	<p>【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。</p>	<p>綜合童軍</p>
第十五週	<p>單元 3 安全守護神 第 2 章 急救得來速</p>	<p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬</p>	<p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護</p>	<p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救</p>	<p>1. 建立正確的急救觀念與原則。 2. 能正確操</p>	<p>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</p>	<p>上課參與 平時觀察 小組討論 實作評量</p>	<p>【課綱】 安 J11 學習創傷救護技能。</p>	<p>綜合童軍</p>

		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。	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。	技術。	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。	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。			
第十六週	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	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	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

		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。	的健康技能和生活技能。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。						
第十七週	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
第十八週	單元 3 安全守護神	健體-J-A2 具備理解體	1b-IV-1 分析健康技能	Ba-IV-2 居 家、學校及社	1. 瞭解颱風來臨前、	1. 說明颱風來臨前的準備工作，提	上課參與 經驗分享	【法定】 環境教育	綜合童軍

	<p>第3章 防災御守</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。</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>和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>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。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</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>區安全的防護守則與相關法令。</p> <p>Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。</p>	<p>中、後的因應對策。</p> <p>2. 瞭解火災常見的成因與預防方法。</p> <p>3. 能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。</p> <p>4. 正確操作滅火器實施滅火。</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>醒颱風來臨時應避免外出與其他注意事項。</p> <p>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。</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>【課綱】</p> <p>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。</p> <p>環 J11 了解天然災害的人為影響因子。</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</p>	
--	---------------------	--	--	---	--	--	--	--

								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。	
第十九週	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	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	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。 6. 能因應不	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。強調看見濃煙勿貿然逃生，應於房間內避難。 4. 地震發生第一	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。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與	綜合童軍

		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。	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。		同情境演練地震避難情況。 7. 繪製家庭防災地圖。	時間透過「趴掩穩」三步驟來避免受傷。		避難行為。 安 J3 了解日常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。	
第二十週	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	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1. 瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。 2. 瞭解火災	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。	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	綜合童軍

	<p>復習評量(第三次段考) 結業式</p>	<p>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>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。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</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>Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。</p>	<p>常見的成因與預防方法。</p> <p>3. 能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。</p> <p>4. 正確操作滅火器實施滅火。</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>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。</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>對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。</p> <p>環 J11 了解天然災害的人為影響因子。</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>	
--	------------------------	---	---	-----------------------------	--	---	--	---	--

								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。	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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。