

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

111 學年度嘉義縣民雄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：健體領域教師 (表十二之一)

一、教材版本：南一版第一冊、第二冊 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 週 8/23-8/26	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。	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	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	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>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>強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>		<p>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>第 2 週 8/29-9/2</p>	<p>單元 1 健康加油 「讚」 第 1 章 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</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>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與</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>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</p>	<p>態度檢核 上課參與 小組討論 紙筆測驗</p>	<p>【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>	

		<p>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合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>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>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>樣會造成健康問題。</p>			
<p>第 3 週 9/5-9/9</p>	<p>單元 1 健康加油 「讚」 第 2 章 人體奇航</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</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-4 因</p>	<p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行</p>	<p>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。</p> <p>2. 瞭解維護各</p>	<p>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。</p> <p>2. 介紹身體分為</p>	<p>上課參與 課堂問答 小組討論</p>		

		用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	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。	為。	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。	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 4 週 9/12-9/16	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	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。	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	上課參與 課堂問答 紙筆測驗		

			健康的行動，並反省修正。		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。	臟六腑，功能相關的器官進而組成人體各系統。			
第5週 9/19-9/23	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	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		

			康技能。						
第 6 週 9/26-9/30	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		
第 7 週 10/3-10/7	復習評量 (第一次段考)								
第 8 週 10/10- 10/14	單元 1 健康加油 「讚」	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理	1. 認識眼睛與口腔的基本生理構造。	1. 眼睛內、外部構造與功能，強調視覺成像過程要記	上課參與 小組討論 紙筆測驗		

(辦理全民運動會暨國慶日連假)	第3章 愛眼護齒保健康	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。	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。	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齒行動，並定期健康檢查。	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。			
第9週 10/17- 10/21	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。	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性衝動健康因應的策略。	1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。 2. 理解促進青春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	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。	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

			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。	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。	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。	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。			
第 10 週 10/24- 10/28	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. 運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。	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	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

<p>第 11 週 10/31-11/4</p>	<p>單元 2 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春</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-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 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</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。 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。</p>	<p>1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。 2. 理解促進青春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。</p>	<p>大作戰。 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。</p>	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享</p>	<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。</p>	<p>自然生物</p>
<p>第 12 週 11/7-11/11</p>	<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。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序</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</p>	<p>1. 理解青春心理健康的概念。 2. 認識青春心理變化的調適與因應策略。 3. 認識與實踐生活技能，以</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，但可了解青春自己或他人常</p>	<p>上課參與 平時觀察 小組討論</p>	<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。</p>	<p>綜合輔導</p>

			<p>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>	度。	<p>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>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象。</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 週 11/14- 11/18	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	<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</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>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性</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</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。</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</p>	上課參與 小組討論 紙筆測驗	<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</p>	綜合輔導

		中。	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。	傾向的尊重態度。	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。	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，尊重每個人的特質，不該存有性別刻板印象。		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 14 週 11/21- 11/25	復習評量 (第二次段考)								
第 15 週 11/28-12/2	單元 3 健康「食」 第 1 章	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的	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	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。	上課參與 小組討論	【法定】 健康飲食	綜合家政

	吃出好「食」力	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。	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。		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。	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。			
第 16 週 12/5-12/9	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	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，	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。	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

			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。		即符合健康取向的產品。	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 17 週 12/12- 12/16	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。	紙筆測驗 分組報告	【法定】 健康飲食	綜合家政

<p>第 18 週 12/19- 12/23</p>	<p>單元 3 健康「食」 行力 第 2 章 「食」在安 心</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。 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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>上課參與 小組討論 資料蒐集與 整理 觀察記錄</p>	<p>【法定】 健康飲食</p>	<p>綜合家政</p>
<p>第 19 週 12/26- 12/30</p>	<p>單元 3 健康「食」 行力 第 2 章 「食」在安 心</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。 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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>紙筆測驗 分組報告</p>	<p>【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。</p>	<p>綜合家政</p>

			4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。						
第 20 週 1/2-1/6	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 21 週 1/9-1/13	復習評量 (第三次段考) 結業式								

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 2/13-2/17	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	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 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。	

<p>第 2 週 2/20-2/24</p>	<p>單元 1 「癮」形大 危機 第 1 章 菸誤人生</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，應用於日常生活中。</p>	<p>動策略。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。</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。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自行動與支持性規範、戒治資源。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>上課參與 資料蒐集與整理 紙筆測驗</p>	<p>【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。</p>	
<p>第 3 週 2/27-3/3</p>	<p>單元 1 「癮」形大</p>	<p>健體-J-A2 具備理解體育與</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外</p>	<p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥</p>	<p>1. 評估喝酒行為對個人身心</p>	<p>1. 介紹酒精的身體之旅、酒對身體的</p>	<p>上課參與 小組討論</p>	<p>【法定】 反毒認知</p>	<p>自然生物</p>

	危機 第 2 章 酒後誤事	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。	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。	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。	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. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕喝酒。	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。	分組報告	【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 4 週 3/6-3/10	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	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、社會	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	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。	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	自然生物

		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。	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。	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。	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。	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。		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 3/13-3/17	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。	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	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	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	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	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	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。	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。	控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自性規範、戒治資源。	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。	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。		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 6 週 3/20-3/24	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	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。	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	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	自然生物

		用於日常生活中。	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。		及立場。			定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。	
第 7 週 3/27-3/31	復習評量 (第一次段考)								
第 8 週 4/3-4/7	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	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，善用各種策略。 4. 預防與解決網路沉迷的問題。	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

			動，並反省修正。						
第 9 週 4/10-4/14	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 10 週 4/17-4/21	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	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	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	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	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，	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	自然生物

		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。	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。	為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	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。	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的態度。		溝通與問題解決。	
第 11 週 4/24-4/28	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	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	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、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	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 理性溝通與問題解決。	

			注健康議題本土、國際現況與趨勢。		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。	項傳染病時，如何分析和執行各項預防方法。			
第 12 週 5/1-5/5	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，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。	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、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。	
第 13 週	單元 3	健體-J-A2 具	1a-IV-2 分	Ba-IV-1 居	1. 認識事故傷	1. 說明事故傷害是	上課參與	【法定】	綜合童軍

5/8-5/12	安全守護神 第1章 安全伴我行	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。	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。	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。	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。	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。	平時觀察 經驗分享	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。	
----------	-----------------------	-----------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

第 14 週 5/15-5/19	復習評量 (第二次段考)								
第 15 週 5/22-5/26	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 5/29-6/2	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	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	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	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	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

		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。		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。	自評或互評。			
第 17 週 6/5-6/9	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	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

<p>第 18 週 6/12-6/16</p>	<p>單元 3 安全守護神 第 3 章 防災御守</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。</p>	<p>康技能。 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 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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. 能因應不同情境演練地震避難情況。 7. 繪製家庭防災地圖。 	<ol style="list-style-type: none"> 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. 地震發生第一時間透過「趴掩穩」三步驟來避免受傷。 	<p>上課參與 經驗分享</p>	<p>【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 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J9 遵守</p>	<p>綜合童軍</p>
-----------------------------	------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------

								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 週 6/19-6/23	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	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	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	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	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	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	綜合童軍

		<p>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>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>動策略。</p>	<p>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>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>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</p>	
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

								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 20 週 6/26-6/30	復習評量 (第三次段考) 結業式								

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。