

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

112 學年度嘉義縣昇平國民中學七年級第一、二學期健康與體育領域 教學計畫表 設計者：王維吟 (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	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	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。	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	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	【課綱】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活	

		<p>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>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>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>		論	<p>作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>	
第2週	<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</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</p>	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	<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</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</p>	態度檢核上課參與	<p>【課綱】</p> <p>生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自</p>	

		<p>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合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>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>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>健康，心理生病一樣會造成健康問題。</p>	<p>小組討論紙筆測驗</p>	<p>我觀。</p> <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>	
第 3 週	<p>單元 1 健康加油「讚」</p> <p>第 2 章 人體奇</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</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 因應不</p>	<p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</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>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. 介紹身體分為頭、頸、四肢和軀幹四個部分，以脊柱</p>	<p>上課參與課</p>	<p>【課綱】</p> <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛</p>	

	航	理與解決體育與健康的問題。	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。		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。	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。	堂 問 答	樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。	
第 4 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	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	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	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	上 課 參 與 課 堂	【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	

		康的問題。	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。		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。	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。	問 答 小 組 討 論	題上進行價值思辨，尋求解決之道。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。	
第 5 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	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	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	上 課 參 與 課 堂 問	【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	

			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。	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。	答 紙 筆 測 驗	辨，尋求解決之道。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。	
第 6 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。	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	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	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	上 課 參 與 態 度 檢 核	【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	

			<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>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>的健康行為。</p>	<p>主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。</p>	<p>造。強調「維護健康牙齒」的重要性概念。</p> <p>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。</p>		<p>道。</p>	
<p>第 7 週 第 一 次 段 考</p>	<p>單元 1 健康加 油「讚」 第 3 章 愛眼護 齒保健 康</p>	<p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</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>2a-IV-3 深切體</p>	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>1. 認識眼睛與口腔的基本生理構造。</p> <p>2. 了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。</p> <p>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。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>上 課 參 與 態 度 檢 核</p>	<p>【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。</p>	

			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。						
第8週	單元1 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健 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	【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。	

第9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	【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。	
第10週	單元2 青春事件簿 第1章 這一	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	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	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	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	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	上課參與	【法定】 性別平等 【課綱】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、	自然生物

	站，青春	意義，並積極實踐，不輕言放棄。	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-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，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	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。	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。	時觀察	性別特質與性別認同。	
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 精熟地操作健康技能。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 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	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。	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。	上課參與平時觀察紙筆	【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

			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。	價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	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。	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。	測驗		
第12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 青春期的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. 理解促進青春健康生活的策略與資源。 3. 理解青春期的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	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

					青春期保健的策略。				
第13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 青春期的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. 理解促進青春健康生活的策略與資源。 3. 理解青春期的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大作戰。	上課參與經驗分享小組討論	【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。	自然生物
第	單元2	健體-J-B1 具備情意	1a-IV-1 理解生	Db-IV-2 青春	1. 理解青春	1. 若能更清楚理解此時期的	上	【法定】	綜合輔

<p>14 週 第 二 次 段 考</p>	<p>青春事件簿 第2章 青春誰人知</p>	<p>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>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</p>	<p>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>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，以調適與修正不同青春心理健康的情境。 4. 理解、認識與尊重多元性別特質與角色。</p>	<p>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>課 參 與 小 組 討 論</p>	<p>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。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p>	<p>導</p>
---	--------------------------------	--	--	---	--	---	--	--	----------

			行為的影響力。						
第 15 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。 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	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 性別特質、角色 與不同性傾向 的尊重態度。	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，以調 適與修正不同 青春心理健 康的情境。 4. 理解、認識與 尊重多元性別 特質與角色。	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，尊重每個人的 特質，不該存有性別刻板印 象。	上 課 參 與 小 組 討 論 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。 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。 涯 J4 了解自己的人 格特質與價值觀。	綜合輔 導

			現對他人促進健康的信念或行為的影響力。						
第16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 【課綱】 品EJU4 自律負責。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。	綜合家政
第17週	單元3 健康	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的	1a-IV-3 評估內在與外在的行	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健	1. 認識青春期的營養需求以	1. 強調均衡飲食、份量適足及運動對於青春期生長發育	上課	【法定】 健康飲食	綜合家政

週	「食」 行力 第1章 吃出好 「食」 力	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。	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。	康的外食。	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。	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。	參與 小組 討論 資料 蒐集 與 整理 觀察 記錄	【課綱】 品EJU4 自律負責。 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。	
第 18 週	單元3 健康 「食」 行力 第1章 吃出好	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	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	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。	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	紙 筆 測 驗 分 組	【法定】 健康飲食 【課綱】 品EJU4 自律負責。 生J5 覺察生活中的各種迷思，在生活	綜合家 政

	「食」力	康的問題。	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。		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。	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。	報告	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。	
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	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。	上課參與小組討論資料蒐集	【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

			險的行動。				與 整 理 觀 察 記 錄		
第 20 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 21 週 第 三 次 段 考	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	單元 1	健體-J-A2 具備理	1a-IV-3 評估	Bb-IV-3 菸、酒、	1. 評估抽菸行	1. 講解菸的三大主要成分--尼	上	【法定】	

1 週	「癮」 形大危 機 第1章 菸誤人 生	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。	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。	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。	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。	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。	課 參 與 小 組 討 論 分 組 報 告	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	單元 1	健體-J-A2 具備理	1a-IV-3 評估	Bb-IV-3 菸、酒、	1. 評估抽菸行	1. 講解菸的三大主要成分--尼	上	【法定】	

2 週	「癮」 形大危 機 第1章 菸誤人 生	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。	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。	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。	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。	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。	課 參 與 資 料 蒐 集 與 整 理 紙 筆 測 驗	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	單元 1	健體-J-A2 具備理	1a-IV-3 評估	Bb-IV-3 菸、酒、	1. 評估喝酒行	1. 介紹酒精的身體之旅、酒對	上	【法定】	自然生

3 週	「癮」 形大危 機 第2章 酒後誤 事	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。	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。	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。	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. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕喝酒。	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。	課 參 與 小 組 討 論 分 組 報 告	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。	物
第 4	單元1 「癮」	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境	1a-IV-3 評估內在與外在的	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成	1. 評估喝酒行為對個人身心	1. 介紹酒精的身體之旅、酒對身體的影響。	上 課	【法定】 反毒認知	自然生 物

週	形大危機 第2章 酒後誤事	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。	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。	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。	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。	參與 資料 蒐集 與 整理 紙 筆 測驗	【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5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	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以	1. 評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會	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	上 課 參	【法定】 反毒認知 環境教育	自然生 物

	機 第3章 紅脣危 機	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。	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。	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。	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。	與 小組 討 論 分 組 報 告	【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。	
第 6 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。	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	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。	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	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	上 課 參 與 資 料	【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	自然生 物

	機	<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>思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</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-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>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p>	<p>感與嚴重性。</p> <p>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。</p> <p>4. 主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。</p>	<p>網路資源。</p> <p>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。</p>	<p>蒐集與整理紙筆測驗</p>	<p>因子。</p> <p>品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。</p> <p>法 J3 認識法律之意義與制定。</p> <p>法 J4 理解規範國家強制力之重要性。</p>	
第7週	單元1 「癮」 形大危機 第4章 青春不迷「網」	<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>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>1. 評估網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2. 思考沉迷網路造成的威脅與嚴重性。</p> <p>3. 因應生活情境，善用各種策</p>	<p>1. 說明國人網路使用與成癮的現況。</p> <p>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。</p> <p>3. 介紹網路使用程度分類。</p> <p>4. 預防與擺脫網路沉迷的方式。</p>	<p>上課參與紙筆測驗</p>	<p>【課綱】</p> <p>涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。</p> <p>品 J9 知行合一與自我反省。</p>	資訊科技

			<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>略。</p> <p>4. 預防與解決網路沉迷的問題。</p>				
第 8 週	<p>單元 1 「癮」形大危機</p> <p>第 4 章 青春不迷「網」</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>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 因應不同的生活情境,善用各種生活技能,解決健</p>	<p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>1. 評估網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2. 思考沉迷網路造成的威脅與嚴重性。</p> <p>3. 因應生活情境,善用各種策略。</p> <p>4. 預防與解決網路沉迷的問題。</p>	<p>1. 說明國人網路使用與成癮的現況。</p> <p>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。</p> <p>3. 介紹網路使用程度分類。</p> <p>4. 預防與擺脫網路沉迷的方式。</p>	上課參與經驗分享紙筆測驗	<p>【課綱】</p> <p>涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。</p> <p>品 J9 知行合一與自我反省。</p>	資訊科技

			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。						
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	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

					行為，以增加預防各類傳染病的能力。				
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 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 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。	
第 12 週	單元 2 全境擴 散	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	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	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	上 課 參	【法定】 登革熱防治 【課綱】	

	第 2 章 打擊傳染病	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。	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。	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。	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。	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。	與平時觀察經驗分享	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 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	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	【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。	

		決體育與健康的問題。	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。	染病與慢性病的防治策略。	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。	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。	討論 經驗 分享 紙筆 測驗	問題解決。	
第14週 【第二次段考】	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。	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	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。	上課參與經驗分享紙	【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	綜合童軍

			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。		題提出可行的解決方法。	3. 探討校園中的基本安全規範，並檢視問題。	筆測驗	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 15 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	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	【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	綜合童軍

			境，善用各種生活技能，解決健康問題。				享	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 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	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	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	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	【課綱】 安 J11 學習創傷救護技能。	綜合童軍

		活中。	和生活技能。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。		人的價值觀。		作評量		
第17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。	上課參與平時觀察經驗分享	【課綱】 安 J11 學習創傷 救護技能。	綜合童 軍
第	單元3	健體-J-A3 具備善	1b-IV-1 分析	Ba-IV-3 緊急情	1. 建立正確的	1. 說明各種包紮的方式，引導	上	【課綱】	綜合童

18	安全守護神 第2章 急救得來速	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。	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。	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。	課 參 與 小 組 討 論 實 作 評 量	安 J11 學習創傷救護技能。	軍
第 19 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	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	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	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	上 課 參 與 資 料 蒐	【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	綜合童 軍

		<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-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>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>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>集與整理紙筆測驗</p>	<p>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> <p>防 J8 繪製社區防災地圖並參與社</p>	
--	--	---	---	--	---	--	-----------------	---	--

								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 第 三 次 段 考	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	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。	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. 能因應不同情境演練地震避難情況。	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。	上 課 參 與 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，學習適當預防與避難行為。 安 J3 了解日常生活容易發生事故	綜合童 軍

		動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	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。		7. 繪製家庭防災地圖。		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。	
--	--	--------------------------	-----------------------------------	--	--------------	--	---	--

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。