

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八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：陳淑婷

一、教材版本：南一版第三冊、第四冊 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	單元一 愛，這件事 第 1 章 歌頌情誼	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-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。	Db-IV-4 愛的 意涵與情感發 展、維持、結 束的原則與因 應方法。 Db-IV-5 身體 自主權維護的 立場表達與行 動，以及交友 約會安全策 略。	1. 辨別欣賞、喜 歡與愛。 2. 了解健康的 邀約、安全的約 會的方式。 3. 學習情感維 持與結束的正 確方式。 4. 培養情感關 係中的正確態 度與健康價值 觀。	1. 讓學生試著分辨 欣賞、喜歡與愛之間 的差異。說明感情是 需要時間來相處，才 能漸漸體會。 2. 說明約會目的、約 會的三階段以及規 畫約會行程時要注 意的地方。 3. 提醒學生，拒絕邀 約是每個人的權 利，但也要考量對方 的感受。而被拒絕應 保持原有的風度。 4. 約會不等於一定 要交往，約會只是一 個讓彼此更了解對 方的方式。	態度檢核 上課參與 小組討論	【法定】 性別平等 【課綱】 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。	社會公民
第 2 週	單元一 愛，這件事	健體-J-B1 具備情意表達的	1a-IV-2 分析 個人與群體	健體-J-B1 具 備情意表達的	1. 辨別欣賞、喜 歡與愛。	1. 讓學生試著分辨 欣賞、喜歡與愛之間	實作評量 上課參與	【法定】 性別平等	社會公民

	第1章 歌頌情誼	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。	健康的影響因素。	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。	2. 了解健康的邀約、安全的約會的方式。 3. 學習情感維持與結束的正確方式。 4. 培養情感關係中的正確態度與健康價值觀。	的差異。說明感情是需要時間來相處，才能漸漸體會。 2. 說明約會目的、約會的三階段以及規畫約會行程時要注意的地方。 3. 提醒學生，拒絕邀約是每個人的權利，但也要考量對方的感受。而被拒絕應保持原有的風度。 4. 約會不等於一定要交往，約會只是一個讓彼此更了解對方的方式。	紙筆測驗	【課綱】 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。	
第3週	單元一 愛，這件事 第2章 珍愛自我	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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 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	1. 體認維護身體自主權的重要。 2. 展現維護身體自主權的行動。 3. 分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 4. 建立健康的性價值觀。	1. 與其他人在互動時，不應該以自己的身體界線標準要求他人，而是要尊重對方設下的身體界線。 2. 捍衛身體自主權的重要性。引導學生練習表達自己的感受，並從行為人的角度去做適當的道歉與回應。 3. 說明性騷擾的定義與種類。 4. 說明性騷擾迷思的解析與破除。	上課參與 課堂問答 小組討論	【法定】 性別平等 性侵害防治 【課綱】 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。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決	社會公民

				力。		<p>5. 講解遇到性騷擾的因應方法。作為性騷擾目睹者可以協助的部分。</p> <p>6. 解說性騷擾的法律規範與罰則。</p> <p>7. 說明性侵害的定義。以國中階段來說，不適合有太深入的身體接觸。</p> <p>8. 未成年性行為對彼此的影響。</p>		<p>問題。</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>	
第4週	單元一 愛，這件事 第2章 珍愛自我	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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 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>1. 體認維護身體自主權的重要。</p> <p>2. 展現維護身體自主權的行動。</p> <p>3. 分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。</p> <p>4. 建立健康的性價值觀。</p>	<p>1. 與其他人在互動時，不應該以自己的身體界線標準要求他人，而是要尊重對方設下的身體界線。</p> <p>2. 捍衛身體自主權的重要性。引導學生練習表達自己的感受，並從行為人的角度去做適當的道歉與回應。</p> <p>3. 說明性騷擾的定義與種類。</p> <p>4. 說明性騷擾迷思的解析與破除。</p> <p>5. 講解遇到性騷擾的因應方法。作為性騷擾目睹者可以協助的部分。</p>	上課參與 課堂問答 紙筆測驗	<p>【法定】</p> <p>性別平等 性侵害防治</p> <p>【課綱】</p> <p>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。</p> <p>性J5辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p> <p>性J6探究各種符號中的性別意涵及</p>	社會公民

						6. 解說性騷擾的法律規範與罰則。 7. 說明性侵害的定義。以國中階段來說，不適合有太深入的身體接觸。 8. 未成年性行為對彼此的影響。		人際溝通中的性別問題。	
第 5 週	單元一 愛，這件事 第 2 章 珍愛自我	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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 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. 體認維護身體自主權的重要。 2. 展現維護身體自主權的行動。 3. 分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 4. 建立健康的性價值觀。	1. 與其他人互動時，不應該以自己的身體界線標準要求他人，而是要尊重對方設下的身體界線。 2. 捍衛身體自主權的重要性。引導學生練習表達自己的感受，並從行為人的角度去做適當的道歉與回應。 3. 說明性騷擾的定義與種類。 4. 說明性騷擾迷思的解析與破除。 5. 講解遇到性騷擾的因應方法。作為性騷擾目睹者可以協助的部分。 6. 解說性騷擾的法律規範與罰則。 7. 說明性侵害的定義。以國中階段來	上課參與 態度檢核 紙筆測驗	【法定】 性別平等 性侵害防治 【課綱】 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。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 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。	社會公民

						說，不適合有太深入的身體接觸。 8. 未成年性行為對彼此的影響。			
第 6 週	單元一 愛，這件事 第 3 章 「性」福 「保」典	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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1. 認識性傳染病的種類與症狀。 2. 了解性傳染病的預防方式。 3. 培養關懷性傳染病患的態度。 4. 學習「健康技能-正確使用保險套」。 5. 培養堅守安全性行為的態度。	1. 說明性傳染病之主要傳染途徑。澄清一般的日常行為不會造成性傳染病的傳播。 2. 判斷有無性傳染病的感染不能只從外觀，性傳染病的初期症狀不明顯，因此還是需要定期的健康檢查。 3. 介紹非淋菌性尿道炎、梅毒、淋病、尖形濕疣等性傳染病之特徵。並提醒學生預防勝治療之概念。 4. 說明感染愛滋病毒後的不同階段。 5. 如何正確使用保險套，以及相關的注意事項。	上課參與 小組討論 態度檢核	【法定】 性別教育 愛滋病宣導 【課綱】 法 J2 避免歧視。	自然生物
第 7 週	單元一 愛，這件事 第 3 章 「性」福 「保」典	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	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1. 認識性傳染病的種類與症狀。 2. 了解性傳染病的預防方式。	1. 說明性傳染病之主要傳染途徑。澄清一般的日常行為不會造成性傳染病的傳播。	上課參與 小組討論 態度檢核	【法定】 性別教育 愛滋病宣導 【課綱】 法 J2 避免歧	自然生物

		體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。		3. 培養關懷性傳染病患的態度。 4. 學習「健康技能-正確使用保險套」。 5. 培養堅守安全性行為的態度。	2. 判斷有無性傳染病的感染不能只從外觀，性傳染病的初期症狀不明顯，因此還是需要定期的健康檢查。 3. 介紹非淋菌性尿道炎、梅毒、淋病、尖形濕疣等性傳染病之特徵。並提醒學生預防勝治療之概念。 4. 說明感染愛滋病毒後的不同階段。 5. 如何正確使用保險套，以及相關的注意事項。		視。	
第 8 週	單元一 愛，這件事 第 3 章 「性」福 「保」典	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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1. 認識性傳染病的種類與症狀。 2. 了解性傳染病的預防方式。 3. 培養關懷性傳染病患的態度。 4. 學習「健康技能-正確使用保險套」。 5. 培養堅守安全性行為的態度。	1. 說明性傳染病之主要傳染途徑。澄清一般的日常行為不會造成性傳染病的傳播。 2. 判斷有無性傳染病的感染不能只從外觀，性傳染病的初期症狀不明顯，因此還是需要定期的健康檢查。 3. 介紹非淋菌性尿道炎、梅毒、淋病、尖形濕疣等性傳染	上課參與 小組討論 態度檢核	【法定】 性別教育 愛滋病宣導 【課綱】 法 J2 避免歧視。	自然生物

						<p>病之特徵。並提醒學生預防勝治療之概念。</p> <p>4. 說明感染愛滋病毒後的不同階段。</p> <p>5. 如何正確使用保險套，以及相關的注意事項。</p>			
第 9 週	<p>單元二 一生「醫」 世 第 1 章 臺灣「醫」 級棒</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-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>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</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>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>	<p>1. 了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。</p> <p>2. 清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。</p> <p>3. 認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。</p> <p>4. 破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。</p> <p>5. 清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。</p> <p>6. 選擇適當的就醫流程和習</p>	<p>1. 引導學生思考「若臺灣沒有全民健康保險，生病時有什麼優缺點？」</p> <p>2. 說明健保是守護全民健康很重要的制度，永續經營「全民健保」非常重要。</p> <p>3. 介紹健保精神、特色和運作方式。使學生清楚健保經營方式和特色，以及相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。</p> <p>4. 說明健保 IC 卡還能儲存看診資料，並分析原因與方法，進而介紹健康存摺。</p> <p>5. 強調急診應該是要給有需要的人，不應該成為貪圖方便的工具。</p>	<p>上課參與 平時觀察 態度檢核 心得分享</p>	<p>【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。</p>	<p>自然生物</p>

					慣，並懂得珍惜醫療資源。	6. 不正確的就醫迷思，有可能造成病情延誤和健保的浪費！ 7. 說明正確就醫流程—就醫5招。			
第 10 週	單元二 一生「醫」 世 第 1 章 臺灣「醫」 級棒	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-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。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1. 了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2. 清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。 3. 認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。 4. 破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。 5. 清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。 6. 選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。	1. 引導學生思考「若臺灣沒有全民健康保險，生病時有什麼優缺點？」 2. 說明健保是守護全民健康很重要的制度，永續經營「全民健保」非常重要。 3. 介紹健保精神、特色和運作方式。使學生清楚健保經營方式和特色，以及相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。 4. 說明健保 IC 卡還能儲存看診資料，並分析原因與方法，進而介紹健康存摺。 5. 強調急診應該是要給有需要的人，不應該成為貪圖方便的工具。 6. 不正確的就醫迷思，有可能造成病情	上課參與 平時觀察 態度檢核 心得分享	【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。	

						延誤和健保的浪費！ 7. 說明正確就醫流程—就醫5招。			
第11週	單元二 一生「醫」 世 第1章 臺灣「醫」 級棒	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-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。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1. 了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2. 清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。 3. 認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。 4. 破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。 5. 清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。 6. 選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。	1. 引導學生思考「若臺灣沒有全民健康保險，生病時有什麼優缺點？」 2. 說明健保是守護全民健康很重要的制度，永續經營「全民健保」非常重要。 3. 介紹健保精神、特色和運作方式。使學生清楚健保經營方式和特色，以及相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。 4. 說明健保 IC 卡還能儲存看診資料，並分析原因與方法，進而介紹健康存摺。 5. 強調急診應該是要給有需要的人，不應該成為貪圖方便的工具。 6. 不正確的就醫迷思，有可能造成病情延誤和健保的浪費！	上課參與 平時觀察 態度檢核 心得分享	【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。	

						7. 說明正確就醫流程—就醫5招。			
第 12 週	單元二 一生「醫」 世 第 2 章 正確用藥好 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。 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-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-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。 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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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。	1. 學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。 2. 養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。 3. 強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4. 能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。	1. 說明「醫藥分業」觀念的重要性。 2. 藥品有分級：處方藥、指示藥、成藥易混淆。 3. 說明藥品分級和藥物許可證字號判讀之重要性，並強調了解藥物分級後，應不再濫用藥物。 4. 強調服藥前一定要先閱讀藥袋、藥盒外包裝或藥品說明書。 5. 引導學生瞭解核對藥袋與正確用藥的重要性。 6. 講解「用藥五問」，強調要養成用藥的正確態度和習慣，以提升自我照護能力。 7. 說明國人錯誤藥物消費觀念。引導學生以生活技能「批判性思考」。	上課參與 小組討論 心得分享 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。	
第 13 週	單元二 一生「醫」 世	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策	1. 學會分析藥物的類型和特性，以及了解各	1. 說明「醫藥分業」觀念的重要性。 2. 藥品有分級：處方	上課參與 小組討論 心得分享	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人	

	第 2 章 正確用藥好 安心	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。	尋求解決的 健康技能和 生活技能。 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。 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。 4a-IV-3 持續 地執行促進 健康及減少 健康風險的 行動。	略。 Bb-IV-2 家 庭、同儕、文 化、媒體、廣 告等傳達的藥 品選購資訊。	類藥物正確的 使用時機和方 式。 2. 養成正確的 用藥態度與習 慣，並了解錯誤 用藥對健康的 危害。 3. 強調醫藥分 業需注意的事 項，以維護病人 的權益與用藥 品質。 4. 能明辨藥物 選購與使用訊 息之適切和安 全性，並明智選 擇正確的用藥 方式。	藥、指示藥、成藥易 混淆。 3. 說明藥品分級和 藥物許可證字號判 讀之重要性，並強調 了解藥物分級後，應 不再濫用藥物。 4. 強調服藥前一定 要先閱讀藥袋、藥盒 外包裝或藥品說明 書。 5. 引導學生瞭解核 對藥袋與正確用藥 的重要性。 6. 講解「用藥五 問」，強調要養成用 藥的正確態度和習 慣，以提升自我照護 能力。 7. 說明國人錯誤藥 物消費觀念。引導學 生以生活技能「批判 性思考」。	紙筆測驗	際關係。 品 J8 理性溝 通與問題解 決。	
第 14 週	單元二 一生「醫」 世 第 2 章 正確用藥好 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	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-1 堅守 健康的生活	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	1. 學會分析藥 物的類型和特 性，以及了解各 類藥物正確的 使用時機和方 式。 2. 養成正確的 用藥態度與習	1. 說明「醫藥分業」 觀念的重要性。 2. 藥品有分級：處方 藥、指示藥、成藥易 混淆。 3. 說明藥品分級和 藥物許可證字號判 讀之重要性，並強調	上課參與 小組討論 心得分享 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。	

		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。	規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	品選購資訊。	慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。 3. 強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4. 能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。	了解藥物分級後，應不再濫用藥物。 4. 強調服藥前一定要先閱讀藥袋、藥盒外包裝或藥品說明書。 5. 引導學生瞭解核對藥袋與正確用藥的重要性。 6. 講解「用藥五問」，強調要養成用藥的正確態度和習慣，以提升自我照護能力。 7. 說明國人錯誤藥物消費觀念。引導學生以生活技能「批判性思考」。			
第 15 週	單元三 「癮」爆新 觀點 第 1 章 青春要玩不 藥丸	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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利	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. 瞭解藥物濫用的常見成因。 2. 瞭解藥物濫用的種類。 3. 能說出藥物濫用對健康的影響。 4. 分析藥物濫用對社會的危害。 5. 能下定決心拒絕藥物濫用。 6. 能分析生活	1. 說明藥物濫用的常見原因，引導學生搭配課文中的問題進行討論與反思。 2. 介紹藥物濫用的類別。 3. 何謂戒斷作用與成癮，講解說明藥物濫用對身體、家庭、人際關係、公共衛生與社會的影響。 4. 說明如何分辨新興毒品。引導學生思	上課參與 平時觀察 小組討論	【法定】 反毒教育 【課綱】 品EJU1 尊重 生命。	

			益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。		情境中隱藏的藥物濫用陷阱。	考、討論新興毒品的危險性。			
第 16 週	單元三 「癮」爆新觀點 第 1 章 青春要玩不藥丸	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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	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. 瞭解藥物濫用的常見成因。 2. 瞭解藥物濫用的種類。 3. 能說出藥物濫用對健康的影響。 4. 分析藥物濫用對社會的危害。 5. 能下定決心拒絕藥物濫用。 6. 能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。	1. 說明藥物濫用的常見原因，引導學生搭配課文中的問題進行討論與反思。 2. 介紹藥物濫用的類別。 3. 何謂戒斷作用與成癮，講解說明藥物濫用對身體、家庭、人際關係、公共衛生與社會的影響。 4. 說明如何分辨新興毒品。引導學生思考、討論新興毒品的危險性。	上課參與 平時觀察 小組討論	【法定】 反毒教育 【課綱】 品EJU1 尊重生命。	
第 17 週	單元三 「癮」爆新觀點 第 1 章 青春要玩不藥丸	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	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. 瞭解藥物濫用的常見成因。 2. 瞭解藥物濫用的種類。 3. 能說出藥物濫用對健康的影響。 4. 分析藥物濫	1. 說明藥物濫用的常見原因，引導學生搭配課文中的問題進行討論與反思。 2. 介紹藥物濫用的類別。 3. 何謂戒斷作用與成癮，講解說明藥物	上課參與 平時觀察 小組討論	【法定】 反毒教育 【課綱】 品EJU1 尊重生命。	

		決體育與健康的問題。	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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。		用對社會的危害。 5. 能下定決心拒絕藥物濫用。 6. 能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。	濫用對身體、家庭、人際關係、公共衛生與社會的影響。 4. 說明如何分辨新興毒品。引導學生思考、討論新興毒品的危險性。			
第 18 週	單元三 「癮」爆新 觀點 第 2 章 毒來不毒往	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-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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-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. 認識拒絕的原則與技巧。 2. 能以正向的態度面對拒絕。 3. 能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4. 了解藥物濫用的戒治資源。	1. 說明拒絕是人之常情，不用害怕拒絕他人。可利用生活技能「批判性思考」的步驟來破解迷思。 2. 拒絕也有技巧，要能有效地拒絕，可從態度、表情、語調等方式著手，增加拒絕的成效。 3. 說明要有效拒絕除掌握相關原則外，也可以搭配八大拒絕法使用。並請學生依自己的狀況，思考屬於自己的拒絕金句。 4. 講解常見的徵兆包含作息改變、行為異常、情緒不穩及持有特殊物品。	上課參與 平時觀察 分組討論	【法定】 反毒教育 【課綱】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。	

						5. 說明遇到藥物濫用的問題有相當多的管道可以提供協助，也只有尋求幫助，才能遠離藥物濫用的威脅。			
第 19 週	單元三 「癮」爆新 觀點 第 2 章 毒來不毒往	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-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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-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. 認識拒絕的原則與技巧。 2. 能以正向的態度面對拒絕。 3. 能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4. 了解藥物濫用的戒治資源。	1. 說明拒絕是人之常情，不用害怕拒絕他人。可利用生活技能「批判性思考」的步驟來破解迷思。 2. 拒絕也有技巧，要能有效地拒絕，可從態度、表情、語調等方式著手，增加拒絕的成效。 3. 說明要有效拒絕除掌握相關原則外，也可以搭配八大拒絕法使用。並請學生依自己的狀況，思考屬於自己的拒絕金句。 4. 講解常見的徵兆包含作息改變、行為異常、情緒不穩及持有特殊物品。 5. 說明遇到藥物濫用的問題有相當多的管道可以提供協助，也只有尋求幫助，	上課參與 平時觀察 分組討論	【法定】 反毒教育 【課綱】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。	

						助，才能遠離藥物濫用的威脅。			
第 20 週	單元三 「癮」爆新 觀點 第 2 章 毒來不毒往	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-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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-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. 認識拒絕的原則與技巧。 2. 能以正向的態度面對拒絕。 3. 能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4. 了解藥物濫用的戒治資源。	1. 說明拒絕是人之常情，不用害怕拒絕他人。可利用生活技能「批判性思考」的步驟來破解迷思。 2. 拒絕也有技巧，要能有效地拒絕，可從態度、表情、語調等方式著手，增加拒絕的成效。 3. 說明要有效拒絕除掌握相關原則外，也可以搭配八大拒絕法使用。並請學生依自己的狀況，思考屬於自己的拒絕金句。 4. 講解常見的徵兆包含作息改變、行為異常、情緒不穩及持有特殊物品。 5. 說明遇到藥物濫用的問題有相當多的管道可以提供協助，也只有尋求幫助，才能遠離藥物濫用的威脅。	上課參與 平時觀察 分組討論	【法定】 反毒教育 【課綱】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。	
第 21 週	單元三 「癮」爆新	健體-J-B1 具備情意表達的	2a-IV-3 深切體會健康行	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒	1. 認識拒絕的原則與技巧。	1. 說明拒絕是人之常情，不用害怕拒絕	上課參與 平時觀察	【法定】 反毒教育	

	<p>觀點 第 2 章 毒來不毒往</p>	<p>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>動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能。 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>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。</p>	<p>2. 能以正向的態度面對拒絕。 3. 能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4. 了解藥物濫用的戒治資源。</p>	<p>他人。可利用生活技能「批判性思考」的步驟來破解迷思。 2. 拒絕也有技巧，要能有效地拒絕，可從態度、表情、語調等方式著手，增加拒絕的成效。 3. 說明要有效拒絕除掌握相關原則外，也可以搭配八大拒絕法使用。並請學生依自己的狀況，思考屬於自己的拒絕金句。 4. 講解常見的徵兆包含作息改變、行為異常、情緒不穩及持有特殊物品。 5. 說明遇到藥物濫用的問題有相當多的管道可以提供協助，也只有尋求幫助，才能遠離藥物濫用的威脅。</p>	<p>分組討論</p>	<p>【課綱】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。</p>	
--	-------------------------------	---	--	--	--	--	-------------	-------------------------------------	--

第二學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃（無則 免填）
			學習表現	學習內容					
第 1 週	單元一 消費中學堂 第 1 章 GO 購「食」 力讚	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-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1.以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，如：產銷履歷、有機農產品、健康食品。 2.辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。	1.以法規來解說食品添加物的定義及使用原則。並提醒正確的使用食品添加物不會影響一般人的身體健康。解說食品添加物違法的種類與案例。 2.介紹產銷履歷及查詢方式。 3.說明標章對食品安全的意義。介紹產銷履歷及查詢方式以及有機食品定義與驗證方式。 4.說明健康食品定義與迷思，講述保健功效與廣告注意事項。健康食品認證方式，選購食品的基本原則，澄清健康食品與保健食品的差異。	上課參與 小組討論 分組報告	【法定】 環境教育 【課綱】 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。	綜合家政
第 2 週	單元一 消費中學堂 第 1 章 GO 購「食」	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1.以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，	1.以法規來解說食品添加物的定義及使用原則。並提醒正確的使用食品添加	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【法定】 環境教育 【課綱】 環 J4 了解	綜合家政

	力讚	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-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。	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	如：產銷履歷、有機農產品、健康食品。 2.辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。	物不會影響一般人的身體健康。解說食品添加物違法的種類與案例。 2.介紹產銷履歷及查詢方式。 3.說明標章對食品安全的意義。介紹產銷履歷及查詢方式以及有機食品定義與驗證方式。 4.說明健康食品定義與迷思，講述保健功效與廣告注意事項。健康食品認證方式，選購食品的基本原則，澄清健康食品與保健食品的差異。		永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。	
第3週		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-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1.以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，如：產銷履歷、有機農產品、健康食品。 2.辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。	1.以法規來解說食品添加物的定義及使用原則。並提醒正確的使用食品添加物不會影響一般人的身體健康。解說食品添加物違法的種類與案例。 2.介紹產銷履歷及查詢方式。 3.說明標章對食品安全的意義。介紹產銷履歷及查詢方式	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【法定】 環境教育 【課綱】 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。	綜合家政

			範。			以及有機食品定義與驗證方式。 4.說明健康食品定義與迷思，講述保健功效與廣告注意事項。健康食品認證方式，選購食品的基本原則，澄清健康食品與保健食品的差異。			
第 4 週	單元一 消費中學堂 第 2 章 健康消費實踐家	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。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1.能在生活當中實踐消費者權利與義務。 2.能解讀媒體廣告的行銷手法。	1.提醒學生消費資訊會受到其他人的影響。因此辨別資訊真假，並作出判斷是每個消費者必須要會的技能。 2.說明知道自己花錢的情況，才能確實掌握自己的消費習慣。在消費過程中，還有五大義務需要去執行，才能逐步養成好的消費習慣。搭配情境介紹消費者五大義務、八大權利。 3.對商家行使消費者權利並不等於所謂的「奧客」，在合理的範圍內要求其實也算是消費者的「行動」義務。	上課參與 小組討論 分組報告	【法定】 健康飲食 【課綱】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	社會公民

						4.該如何分辨自己是「想要」或是「需要」。 5.說明消費糾紛可以求助的管道。			
第5週	單元一 消費中學堂 第2章 健康消費實踐家	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。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1.能在生活當中實踐消費者權利與義務。 2.能解讀媒體廣告的行銷手法。	1.提醒學生消費資訊會受到其他人的影響。因此辨別資訊真假，並作出判斷是每個消費者必須要會的技能。 2.說明知道自己花錢的情況，才能確實掌握自己的消費習慣。在消費過程中，還有五大義務需要去執行，才能逐步養成好的消費習慣。搭配情境介紹消費者五大義務、八大權利。 3.對商家行使消費者權利並不等於所謂的「奧客」，在合理的範圍內要求其實也算是消費者的「行動」義務。 4.該如何分辨自己是「想要」或是「需要」。 5.說明消費糾紛可以	上課參與 小組討論 分組報告	【法定】 健康飲食 【課綱】 人J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	社會公民

						求助的管道。			
第 6 週	單元二 慢病驚心 第 1 章 慢性病情報 站(上)	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-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 精熟地操作健康技能。 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-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.分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。 2.體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。 3.體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 4.懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。	1. 強調慢性病成因有 60%與個人生活型態有關。臺灣慢性病已有年輕化趨勢，必須從「青少年時期」就保持良好的生活習慣。 2. 讓學生瞭解癌症多年蟬聯「十大死因之冠」，早期發現和治療，治癒率較高。讓學生清楚男女癌症的排名、嚴重性、主要症狀、致病因素和預防方法。可統整說明癌症成因很多，大家應隨時自我檢測接觸致癌因素的狀況。 3.說明血液循環系統對人體的重要性。心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病和高血壓，都屬於「心血管疾病」，對國人生命的威脅極高。說明高血壓、冠心病、腦中風等症狀及預防方法。	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【法定】 家庭教育 【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。	自然領域
第 7 週	單元二	健體-J-A2 具	1a-IV-3 評估	Fb-IV-3 保護	1.分析慢性病	1. 強調慢性病成因	上課參與	【法定】	自然領域

第一次段考	慢病驚心 第1章 慢性病情報 站(上)	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。	內在與外在 的行為對健 康造成的衝 擊與風險。 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 精熟 地操作健康 技能。 4a-IV-2 自 我監督、增 強個人促進 健康的行 動，並反省 修正。	性的健康行 為。 Fb-IV-4 新興 傳染病與慢性 病的防治策 略。	對臺灣人健康 威脅的嚴重 性，並了解慢性 病的各項影響 因素。 2.體認臺灣首 要死因中各項 癌症的威脅程 度，並分析不同 癌症的症狀、致 病因素和預防 方法。 3.體認心血管 疾病中各項疾 病的威脅程 度，並分析其症 狀、致病因素和 預防方法。 4.懂得檢視和 分析自己的健 康狀態和罹患 慢性病的可能 性，並適當調整 健康的生活型 態。	有 60%與個人生活 型態有關。臺灣慢性 病已有年輕化趨 勢，必須從「青少年 時期」就保持良好的 生活習慣。 2.讓學生瞭解癌症 多年蟬聯「十大死因 之冠」，早期發現和 治療，治癒率較高。 讓學生清楚男女癌 症的排名、嚴重性、 主要症狀、致病因素 和預防方法。可統整 說明癌症成因很 多，大家應隨時自我 檢測接觸致癌因素 的狀況。 3.說明血液循環系統 對人體的重要性。心 臟疾病、腦血管疾 病、糖尿病和高血 壓，都屬於「心血管 疾病」，對國人生命 的威脅極高。說明高 血壓、冠心病、腦中 風等症狀及預防方 法。	小組討論 心得分享 紙筆測驗	家庭教育 【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 8 週	單元二 慢病驚心 第 2 章	健體-J-A2 具 備理解體育與 健康情境的全	1a-IV-3 評估 內在與外在 的行為對健	Fb-IV-3 保護 性的健康行 為。	1.體認糖尿病 的威脅性，並分 析其症狀、致病	1.說明糖尿病、腎臟 病、代謝症候群的致 病因素和預防方	上課參與 經驗分享 紙筆測驗	【法定】 家庭教育 【課綱】	自然領域

	慢性病情報站(下)	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。	康造成的衝擊與風險。 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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 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。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	因素和預防方法。 2. 分析腎臟病及其病變的嚴重程度，並了解其症狀、致病因素和預防方法。 3. 了解代謝症候群的成因，以及對健康的威脅情況，並分析預防方法。 4. 能統整遠離慢性病的各項重要預防策略，並落實執行於日常生活中。 5. 能夠關懷和願意照護慢性病親屬。	法。可強調臺灣腎臟病的嚴重性。年輕時就養成良好健康生活習慣。請學生思考自己應該加強或改進的生活習慣，並依照步驟填寫「自我管理與監控」。 2. 引導學生思考生病時病人的感受，以及家人的想法，並學習照顧此病者的各種方法，要有耐心和愛心陪伴病患，才能使家人重返健康生活。		品 EJU1 尊重生命。 品 J8 理性溝通與問題解決。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	
第 9 週	單元二 慢病驚心 第 2 章	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健	Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 體認糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病	1. 說明糖尿病、腎臟病、代謝症候群的致病因素和預防方	上課參與經驗分享紙筆測驗	【法定】家庭教育【課綱】	自然領域

	慢性病情報站(下)	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。	康造成的衝擊與風險。 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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 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。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	因素和預防方法。 2. 分析腎臟病及其病變的嚴重程度，並了解其症狀、致病因素和預防方法。 3. 了解代謝症候群的成因，以及對健康的威脅情況，並分析預防方法。 4. 能統整遠離慢性病的各項重要預防策略，並落實執行於日常生活中。 5. 能夠關懷和願意照護慢性病親屬。	法。可強調臺灣腎臟病的嚴重性。年輕時就養成良好健康生活習慣。請學生思考自己應該加強或改進的生活習慣，並依照步驟填寫「自我管理與監控」。 2. 引導學生思考生病時病人的感受，以及家人的想法，並學習照顧此病者的各種方法，要有耐心和愛心陪伴病患，才能使家人重返健康生活。		品 EJU1 尊重生命。 品 J8 理性溝通與問題解決。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	
第 10 週	單元二 慢病驚心 第 3 章	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	1. 覺察對老化的刻板觀念，培養知老和敬老	1. 引導學生思考銀髮生活有哪些類型？並說明各種銀	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【法定】 家庭教育 【課綱】	

	愛譜生命最終章	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。 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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。		的態度。 2.覺知老化是人生必經過程，瞭解健康老化原則和方法，培養愛老的態度。 3.體會身體老化形成的生活不便，養成助老的習慣。 4.覺察對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。 5.體認死亡是人生必經過程，感受生命意義和價值，進而對自我生命有所規劃。	髮生活型態的優缺點。 2.每個人都會老，要運用「健康老化三種方式」，使自己和家人都能健康老化！ 3.強調人生旅途中，所愛的人隨時可能停留在某個時間，無法繼續陪伴我們，此時會傷心，因為好多「愛」、「感謝」沒講，也還沒說再見！」練習對親友說「謝謝、對不起、我愛你、再見」，使大家回顧一生時，能放下仇恨和遺憾。		品 J9 知行合一與自我反省。 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
第 11 週	單元二 慢病驚心 第 3 章 愛譜生命最終章	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	1.覺察對老化的刻板觀念，培養知老和敬老的態度。 2.覺知老化是人生必經過程，瞭解健康老化原則和方法，培養愛老的態度。 3.強調人生旅途中，	1.引導學生思考銀髮生活有哪些類型？並說明各種銀髮生活型態的優缺點。 2.每個人都會老，要運用「健康老化三種方式」，使自己和家人都能健康老化！ 3.強調人生旅途中，	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【法定】 家庭教育 【課綱】 品 J9 知行合一與自我反省。 生 J3 反思生老病死與人生無常的現	

			2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。		3. 體會身體老化形成的生活不便，養成助老的習慣。 4. 覺察對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。 5. 體認死亡是人生必經過程，感受生命意義和價值，進而對自我生命有所規劃。	所愛的人隨時可能停留在某個時間，無法繼續陪伴我們，此時會傷心，因為好多「愛」、「感謝」沒講，也還沒說再見！練習對親友說「謝謝、對不起、我愛你、再見」，使大家回顧一生時，能放下仇恨和遺憾。		象，探索人生的目的、價值與意義。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
第 12 週	單元三 安全防護網 第 1 章 扭轉危機保 安康	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。	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 熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 了解危機意識，並能評估生活中潛在的危機。 2. 認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。 3. 了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。 4. 認識遭遇詐騙時的處理方式，並避免自己	1. 說明有近 7 成的學生接觸過校園霸凌，可見霸凌的狀況相當普及。請學生思考遇到霸凌時如何保護自己。 2. 說明霸凌的定義，並引導分析三種不同角色的心理影響及人際關係的影響。強調霸凌的行為須承擔相對應的法律責任。 3. 人人皆有可能是詐騙的受害者，並不分學歷或年齡，因此應培養危機意識，避	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。 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。	

					成為詐騙的受害者或加害人。	免成為詐騙的受害者。 4. 講解「3不3要原則」，降低被詐騙的風險。			
第 13 週	單元三 安全防護網 第 2 章 網住安全	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。	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。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1. 認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 2. 了解網路使用上保護隱私的方法。 3. 體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 4. 體認自拍與散播裸照帶來的影響。	1. 講解隱私的重要性，並強調隱私是主觀的想法。說明隱私遭到侵犯時會感到不舒服，甚至影響尊嚴與人格發展。 2. 說明網路雖提供了自由發言的環境，但卻更容易出現偏頗與不實的訊息，應查明後再做反應。網路上雖可匿名，但仍會留下數位足跡，也容易被他人截圖，因此要避免觸犯相關法律。 3. 透過網路可以接觸到最新的事物，但也容易被影響，做任何決定前一定要三思。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【法定】 性別教育 【課綱】 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。 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。	
第 14 週 第二次段考	單元三 安全防護網 第 2 章 網住安全	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	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策	1. 認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 2. 了解網路使用上保護隱私	1. 講解隱私的重要性，並強調隱私是主觀的想法。說明隱私遭到侵犯時會感到不舒服，甚至影響	上課參與 平時觀察 經驗分享	【法定】 性別教育 【課綱】 性 J4 認識身體自主	

		習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	的方法。 3.體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 4.體認自拍與散播裸照帶來的影響。	尊嚴與人格發展。 2.說明網路雖提供了自由發言的環境，但卻更容易出現偏頗與不實的訊息，應查明後再做反應。網路上雖可匿名，但仍會留下數位足跡，也容易被他人截圖，因此要避免觸犯相關法律。 3.透過網路可以接觸到最新的事物，但也容易被影響，做任何決定前一定要三思。		權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。	
第 15 週	單元三 安全防護網 第 2 章 網住安全	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。	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。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1.認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 2.了解網路使用上保護隱私的方法。 3.體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 4.體認自拍與散播裸照帶來的影響。	1.講解隱私的重要性，並強調隱私是主觀的想法。說明隱私遭到侵犯時會感受到不舒服，甚至影響尊嚴與人格發展。 2.說明網路雖提供了自由發言的環境，但卻更容易出現偏頗與不實的訊息，應查明後再做反應。網路上雖可匿名，但仍會留下數位足跡，也容易被他人截圖，因此要避免觸犯相關法	上課參與 平時觀察 經驗分享	【法定】 性別教育 【課綱】 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。 法 J9 進行學生權利與校園法律之初	

						律。 3. 透過網路可以接觸到最新的事物，但也容易被影響，做任何決定前一定要三思。		探。	
第 16 週	單元三 安全防護網 第 3 章 馬路如虎口	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。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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-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。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 了解交通安全四守則。 2. 認識基本路權概念。 3. 能表現遵守交通規則的行為。	1. 了解由交通部擬定交通安全 4 大守則來幫助降低交通事故的發生機會。說明道路是公共空間，用路人皆要共同注意與維護交通安全。 2. 遇到讓人猶豫的交通狀況時，最好的做法就是「等待」，安全時再做行動。 3. 說明遵守路權是相當重要的，而路權的概念應是相對的，不論是行人或是汽機車駕駛者在道路上行駛，都需要注意路況與禮讓其他用路人的責任與義務。	上課參與 平時觀察 小組討論 心得分享	【法定】 交通安全 【課綱】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 安 J4 探討日常生活發生事的影響因素。	
第 17 週	單元三 安全防護網 第 3 章 馬路如虎口	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	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-2 因應不同的生活	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居	1. 了解交通安全四守則。 2. 認識基本路權概念。 3. 能表現遵守交通規則的行	1. 了解由交通部擬定交通安全 4 大守則來幫助降低交通事故的發生機會。說明道路是公共空間，用路人皆要共同注意	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【法定】 交通安全 【課綱】 品 J2 重視群體規範與榮譽。	

		性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	情境進行調整並修正，持續表現健康技能。	家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	為。	與維護交通安全。 2.遇到讓人猶豫的交通狀況時，最好的做法就是「等待」，安全時再做行動。 3.說明遵守路權是相當重要的，而路權的概念應是相對的，不論是行人或是汽機車駕駛者在道路上行駛，都要注意路況與禮讓其他用路人的責任與義務。		安 J4 探討日常生活發生事的影響因素。	
第 18 週	單元三 安全防護網 第 4 章 生命之鏈	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。	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整並修正，持續表現健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.了解生命之鏈及其內涵。 2.體認 CPR 與 AED 的重要性。 3.能操作 CPR 與 AED。 4.願意提供相關急救措施。	1.禮讓救護車輛與即時急救的重要性。 2.示範叫叫壓電:搭配 CPR 模型進行步驟教學並學生實際操作。 3.復甦姿勢:說明患者恢復心跳呼吸後，但神智尚未清楚前，可將對方調整成復甦姿勢，以維持呼吸道暢通。	上課參與 經驗分享	【課綱】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。	
第 19 週	單元三 安全防護網 第 4 章 生命之鏈	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	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	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1 全人	1.了解生命之鏈及其內涵。 2.體認 CPR 與 AED 的重要性。 3.能操作 CPR 與 AED。	1.禮讓救護車輛與即時急救的重要性。 2.示範叫叫壓電:搭配 CPR 模型進行步驟教學並學生實際操作。	上課參與 經驗分享 紙筆測驗	【課綱】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。	

		性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	適並修正，持續表現健康技能。	健康概念與健康生活型態。	4.願意提供相關急救措施。	3.復甦姿勢:說明患者恢復心跳呼吸後，但神智尚未清楚前，可將對方調整成復甦姿勢，以維持呼吸道暢通。			
第 20 週 第三次段考	單元三 安全防護網 第 4 章 生命之鏈	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。	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整並修正，持續表現健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.了解生命之鏈及其內涵。 2.體認 CPR 與 AED 的重要性。 3.能操作 CPR 與 AED。 4.願意提供相關急救措施。	1.禮讓救護車輛與即時急救的重要性。 2.示範叫叫壓電:搭配 CPR 模型進行步驟教學並學生實際操作。 3.復甦姿勢:說明患者恢復心跳呼吸後，但神智尚未清楚前，可將對方調整成復甦姿勢，以維持呼吸道暢通。	上課參與 經驗分享 紙筆測驗	【課綱】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。	

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。