

## 貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

112 學年度嘉義縣梅山國民中學七年級第一二學期健康與體育領域健康教育科 教學計畫表 設計者：蔡雅芳

一、教材版本：南一版第一、二冊 二、本科目每週學習節數：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 健體-J-B2 健體-J-C1 健體-J-C2	1a-IV-1 1b-IV-4 2a-IV-2 2b-IV-2 4a-IV-2	Fb-IV-1	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，並於生活中執行。 6. 持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。	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。	上課 參與 小組 討論		
第 2 週	單元 1 健康加油 「讚」 第 1 章 全能健康 王	健體-J-A2 健體-J-B2 健體-J-C1 健體-J-C2	1a-IV-1 1b-IV-4 2a-IV-2 2b-IV-2 4a-IV-2	Fb-IV-1	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。	1. 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。	上課 參與 小組 討論		

					<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>				
第3週	單元1 健康加油 「讚」 第2章 人體奇航	健體-J-A2	2a-IV-2 3b-IV-4 4a-IV-2	Da-IV-2 Fb-IV-3	<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. 瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。</p> <p>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。</p> <p>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。</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。</p>	課堂 問答		
第4週	單元1 健康加油 「讚」 第2章 人體奇航	健體-J-A2	2a-IV-2 3b-IV-4 4a-IV-2	Da-IV-2 Fb-IV-3	<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. 瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1. 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。</p>	課堂 問答		
第5週	單元1 健康加油 「讚」 第2章 人體奇航	健體-J-A2	2a-IV-2 3b-IV-4 4a-IV-2	Da-IV-2 Fb-IV-3	<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. 瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。</p> <p>3. 探究身體各項器官與生理系統的相關疾</p>	<p>1. 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</p>	課堂 問答		

					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。	著五臟六腑，功能相關的器官進而組成人體各系統。			
第6週	單元1 健康加油 「讚」 第2章 人體奇航 (第一次段考)	健體-J-A2 (第一次段考)	2a-IV-2 3b-IV-4 4a-IV-2 (第一次段考)	Da-IV-2 Fb-IV-3 (第一次段考)	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。 (第一次段考)	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 (第一次段考)	紙筆測驗		
第7週	單元1 健康加油 「讚」 第3章 愛眼護齒 保健康	健體-J-A3	1a-IV-3 1b-IV-1 2a-IV-2 2a-IV-3 3a-IV-1	Da-IV-1 Da-IV-3 Fb-IV-3	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。	上課參與		
第8週	單元1 健康加油 「讚」 第3章 愛眼護齒 保健康	健體-J-A3	1a-IV-3 1b-IV-1 2a-IV-2 2a-IV-3 3a-IV-1	Da-IV-1 Da-IV-3 Fb-IV-3	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. 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。 2. 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。	上課參與		
第9週	單元1 健康加油 「讚」 第3章 愛眼護齒	健體-J-A3	1a-IV-3 1b-IV-1 2a-IV-2 2a-IV-3 3a-IV-1	Da-IV-1 Da-IV-3 Fb-IV-3	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. 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。 2. 說明齲齒發生的原	上課參與		

	保健康					因、容易發生齲齒的部位、腐蝕程度和疼痛的關係。			
第10週	單元2 青春事件簿 第1章 這一站，青春	健體-J-A1	1a-IV-1 1a-IV-4 3a-IV-1 4a-IV-1	Db-IV-1 Db-IV-2 Db-IV-7	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大作戰。	課堂 問答		
第11週	單元2 青春事件簿 第1章 這一站，青春	健體-J-A1	1a-IV-1 1a-IV-4 3a-IV-1 4a-IV-1	Db-IV-1 Db-IV-2 Db-IV-7	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。	課堂 問答		

第12週	單元2 青春事件簿 第1章 這一站，青春	健體-J-A1	1a-IV-1 1a-IV-4 3a-IV-1 4a-IV-1	Db-IV-1 Db-IV-2 Db-IV-7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。</li> <li>2. 理解促進青春期健康生活的策略與資源。</li> <li>3. 理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。</li> <li>4. 精熟地操作生殖器官保健的健康技能。</li> <li>5. 運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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。</li> <li>2. 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。</li> </ol>	經驗分享	【性侵害防治教育探究各種符號的別涵及溝通的別題】	
第13週	單元2 青春事件簿 第1章 這一站，青春 (第二次段考)	健體-J-A1 (第二次段考)	1a-IV-1 1a-IV-4 3a-IV-1 4a-IV-1 (第二次段考)	Db-IV-1 Db-IV-2 Db-IV-7 (第二次段考)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。</li> <li>2. 理解促進青春期健康生活的策略與資源。</li> <li>3. 理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。</li> <li>4. 精熟地操作生殖器官保健的健康技能。</li> <li>5. 運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。</li> </ol> (第二次段考)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹男性內外生殖器與其功能、保健方式。</li> <li>2. 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。</li> </ol> (第二次段考)	紙筆測驗		
第14週	單元2 青春事件簿 第2章 青春誰人知	健體-J-B1	1a-IV-1 1b-IV-2 2b-IV-2 3b-IV-4 4b-IV-1 4b-IV-3	Db-IV-2 Db-IV-3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 理解青春期心理健康的概念。</li> <li>2. 認識青春期心理變化的調適與因應策略。</li> <li>3. 認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春期心理健康的情境。</li> <li>4. 理解、認識與尊重多元性別特質與角色。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>	小組討論		

第15週	單元2 青春事件簿 第2章 青春誰人知	健體-J-B1	1a-IV-1 1b-IV-2 2b-IV-2 3b-IV-4 4b-IV-1 4b-IV-3	Db-IV-2 Db-IV-3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 理解青春期心理健康的概念。</li> <li>2. 認識青春期心理變化的調適與因應策略。</li> <li>3. 認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春期心理健康的情境。</li> <li>4. 理解、認識與尊重多元性別特質與角色。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提醒學生不是每個人都這些青春心事，但可了解青春期自己或他人常見的特徵，調整心理與人際。</li> <li>2. 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。</li> </ol>	小組討論	【性別平等】 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備他人平等互動的能力。	
第16週	單元3 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力	健體-J-A2	1a-IV-3 1a-IV-4 2b-IV-1 4a-IV-1	Ea-IV-1	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>3. 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 強調均衡飲食、份量適足及運動對於青春期末生長發育的重要性。</li> <li>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。</li> </ol>	小組討論		

第17週	單元3 健康 「食」行 力 第1章 吃出好 「食」力	健體-J-A2	1a-IV-3 1a-IV-4 2b-IV-1 4a-IV-1	Ea-IV-1	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. 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。 2. 說明食品與食物之間的不同。	小組 討論		
第18週	單元3 健康 「食」行 力 第1章 吃出好 「食」力	健體-J-A2	1a-IV-3 1a-IV-4 2b-IV-1 4a-IV-1	Ea-IV-1	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. 說明食品與食物之間的不同。 2. 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。	分組 報告		
第19週	單元3 健康 「食」行 力 第2章 「食」在 安心	健體-J-A2	1a-IV-3 3a-IV-2 4a-IV-3	Ea-IV-2	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。	小組 討論		
第20週	單元3 健康 「食」行 力 第2章 「食」在 安心	健體-J-A2	1a-IV-3 3a-IV-2 4a-IV-3	Ea-IV-2	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. 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。	分組 報告		

第21週	單元3 健康 「食」行 力 第2章 「食」在 安心 (第三次 段考)	健體-J-A2 (第三次段 考)	1a-IV-3 3a-IV-2 4a-IV-3 (第三次 段考)	Ea-IV-2 (第三次 段考)	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。 (第三次段考)	1. 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保食安。 (第三次段考)	紙筆 測驗		
------	--	------------------------	--	------------------------	--	---	----------	--	--

第二學期：

教學 進度	單元名 稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量 方式	議題 融入	跨領域 統整規 劃(無 則免 填)
			學習 表現	學習 內容					
第1週	單元1 「癮」 形大危 機 第1章 菸誤人 生	健體-J-A2 健體-J-B1	1a-IV-3 2a-IV-1 2a-IV-2 3b-IV-4 4a-IV-1	Bb-IV-3 Bb-IV-4 Bb-IV-5	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。	上課 參與		
第2週	單元1 「癮」 形大危 機 第1章 菸誤人 生	健體-J-A2 健體-J-B1	1a-IV-3 2a-IV-1 2a-IV-2 3b-IV-4 4a-IV-1	Bb-IV-3 Bb-IV-4 Bb-IV-5	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. 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。 2. 講解菸對身體、經濟與社會的危害。	上課 參與		



						3. 如何戒菸: : 介紹戒菸五大絕，說明成功戒菸的效益。			
第3週	單元1 「癮」 形大危機 第2章 酒後誤事	健體-J-A2 健體-J-B1	1a-IV-3 2a-IV-2 2b-IV-1 3b-IV-4 4a-IV-3	Bb-IV-3 Bb-IV-4 Bb-IV-5	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. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕喝酒。	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。	上課參與		
第4週	單元1 「癮」 形大危機 第2章 酒後誤事	健體-J-A2 健體-J-B1	1a-IV-3 2a-IV-2 2b-IV-1 3b-IV-4 4a-IV-3	Bb-IV-3 Bb-IV-4 Bb-IV-5	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. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕喝酒。	1. 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。 2. 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。	上課參與		
第5週	單元1 「癮」 形大危機 第3章 紅脣危機	健體-J-A2 健體-J-B1	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-4 4b-IV-3	Bb-IV-3	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。	小組討論		
第6週	單元1 「癮」 形大危機	健體-J-A2 健體-J-B1	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-4 4b-IV-3	Bb-IV-4	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。	1. 介紹戒除檳榔的方法與相關網路資源。 2. 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。	小組討論		

	第3章 紅脣危機				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。				
第7週	單元1 「癮」 形大危機 第3章 紅脣危機 (第一次段考)	健體-J-A2 健體-J-B1 (第一次段考)	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-4 4b-IV-3 (第一次段考)	Bb-IV-4 (第一次段考)	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。 (第一次段考)	1. 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。 (第一次段考)	紙筆測驗		
第8週	單元1 「癮」 形大危機 第4章 青春不迷「網」	健體-J-A2	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-4 4a-IV-2	Da-IV-4 Fb-IV-3	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		
第9週	單元2 全境擴散 第1章 傳染病 情報站	健體-J-A2 健體-J-A3	1a-IV-2 1b-IV-3 2a-IV-3	Da-IV-1 Fb-IV-3 Fb-IV-4	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。	上課參與		

						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。			
第10週	單元2 全境擴散 第1章 傳染病 情報站	健體-J-A2 健體-J-A3	1a-IV-2 1b-IV-3 2a-IV-3	Da-IV-1 Fb-IV-3 Fb-IV-4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。</li> <li>2. 分析新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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。</li> <li>2. 說明確實執行「防疫行動」，才是對自己健康負責任的態度。</li> </ol>	上課參與		
第11週	單元2 全境擴散 第2章 打擊傳染病	健體-J-A2	1a-IV-3 1b-IV-3 2a-IV-1	Da-IV-1 Fb-IV-3 Fb-IV-4	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導學生操作「臺灣傳染病標準化發生率地圖」。</li> <li>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。</li> </ol>	上課參與 平時觀察 經驗分享		
第12週	單元2 全境擴散 第2章 打擊傳染病	健體-J-A2	1a-IV-3 1b-IV-3 2a-IV-1	Da-IV-1 Fb-IV-3 Fb-IV-4	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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。</li> <li>2. 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。</li> </ol>	經驗分享		

第13週	單元2 全境擴散 第2章 打擊傳染病 (第二次段考)	健體-J-A2 (第二次段考)	1a-IV-3 1b-IV-3 2a-IV-1 (第二次段考)	Da-IV-1 Fb-IV-3 Fb-IV-4 (第二次段考)	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。 (第二次段考)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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。</li> <li>2. 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。 (第二次段考)</li> </ol>	小組討論 經驗分享		
第14週	單元2 全境擴散 第2章 打擊傳染病	健體-J-A2	1a-IV-3 1b-IV-3 2a-IV-1	Da-IV-1 Fb-IV-3 Fb-IV-4	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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。</li> </ol>	紙筆測驗		
第15週	單元3 安全守護神 第1章 安全伴我行	健體-J-A2	1a-IV-2 1b-IV-3 3b-IV-4	Ba-IV-1 Fb-IV-3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識事故傷害。</li> <li>2. 了解家庭中常見的事故傷害及預防方法。</li> <li>3. 了解學校中常見的事故傷害及預防方法。</li> <li>4. 能對安全問題提出可行的解決方法。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>3. 探討校園中的基本安全規範，並檢視問題。</li> </ol>	經驗分享		

第16週	單元3 安全守護神 第2章 急救得來速	健體-J-A3 健體-J-B1	1b-IV-1 1b-IV-2 1b-IV-3 3a-IV-1	Ba-IV-3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 建立正確的急救觀念與原則。</li> <li>2. 能正確操作基本繃帶包紮法。</li> <li>3. 能正確操作基本三角巾包紮法。</li> <li>4. 了解常見運動傷害的處理原則。</li> <li>5. 培養樂於助人的價值觀。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明各種包紮的方式，引導學生進行包紮演練。</li> <li>2. 介紹運動傷害發生時PRICE的五個步驟。</li> </ol>	小組討論		
第17週	單元3 安全守護神 第2章 急救得來速	健體-J-A3 健體-J-B1	1b-IV-1 1b-IV-2 1b-IV-3 3a-IV-1	Ba-IV-3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 建立正確的急救觀念與原則。</li> <li>2. 能正確操作基本繃帶包紮法。</li> <li>3. 能正確操作基本三角巾包紮法。</li> <li>4. 了解常見運動傷害的處理原則。</li> <li>5. 培養樂於助人的價值觀。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹運動傷害發生時PRICE的五個步驟。</li> <li>2. 利用包紮檢核表的步驟，要求進行自評或互評。</li> </ol>	經驗分享		
第18週	單元3 安全守護神 第2章 急救得來速	健體-J-A3 健體-J-B1	1b-IV-1 1b-IV-2 1b-IV-3 3a-IV-1	Ba-IV-3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 建立正確的急救觀念與原則。</li> <li>2. 能正確操作基本繃帶包紮法。</li> <li>3. 能正確操作基本三角巾包紮法。</li> <li>4. 了解常見運動傷害的處理原則。</li> <li>5. 培養樂於助人的價值觀。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用包紮檢核表的步驟，要求進行自評或互評。</li> </ol>	實作評量		
第19週	單元3 安全守護神 第3章 防災御守	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1b-IV-1 1b-IV-3 3a-IV- 3a-IV-2 4a-IV-1	Ba-IV-2 Ba-IV-4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。</li> <li>2. 瞭解火災常見的成因與預防方法。</li> <li>3. 能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。</li> <li>4. 正確操作滅火器實施滅火。</li> <li>5. 能說出地震發生前降低傷害的整備方式。</li> <li>6. 能因應不同情境演練地震避難情況。</li> <li>7. 繪製家庭防災地圖。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>	上課參與		

第 20 週	單元 3 安全守 護神 第 3 章 防災御 守 (第三 次段 考)	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2 (第三次 段考)	1b-IV-1 1b-IV-3 3a-IV- 3a-IV-2 4a-IV-1 (第三次 段考)	Ba-IV-2 Ba-IV-4 (第三次 段考)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。</li> <li>2. 瞭解火災常見的成因與預防方法。</li> <li>3. 能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。</li> <li>4. 正確操作滅火器實施滅火。</li> <li>5. 能說出地震發生前降低傷害的整備方式。</li> <li>6. 能因應不同情境演練地震避難情況。</li> <li>7. 繪製家庭防災地圖。 (第三次段考)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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。</li> <li>2. 地震發生第一時間透過「趴掩穩」三步驟來避免受傷。 (第三次段考)</li> </ol>	紙筆 測驗		
--------------	---	--	---	-----------------------------------	--	--	----------	--	--