112 學年度嘉義縣水上國民中學 八 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: 王雲鳳 (表十一之一)

一、教材版本:康軒版第三、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

		朗羽杯比	學習	重點					跨領域統
教學進度	單元名稱	學習領域核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	整 規 劃 (無則免)
8/28-9/01	第1單元歌詠 青春合奏曲 第1章飛揚青 春擁抱愛	健備的度運能性與並不健備健以保效主體體知,動,、生積輕體善康擬健執動了育能展與探自命極言J用的定計行學和與與現保索我意實放A體資運畫並習具康 我潛 值,,。具與,與有揮創	1a-IV-2 科響 分析健康素 1a-IV-3 外健擊 分析健 高 1a-IV-3 外健擊 2 外健擊 3b-IV-2 際能 4a-IV-1 健品定略 4a-IV-1 健品定略 4a-IV-1 健品定略	Aa-IV-1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1. 觸與義夠與件心性 了、自,體性對造。 了、自,體性對造。 於實際的主騷, 以上, 以上, 以上, 以上, 以上, 以上, 以上, 以上, 以上, 以上	1. 我的身體,與大感義意識,與大學體,與大學體,與大學體,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【教性自他向質同性身相維尊身權性性質 J J 與的性性 4 自議自他自 5 擾平 按尊性別別 認主題己人主 辨、等 納重傾特認 識權,與的 識性	供)
		新求變的能力。 健體-J-B1 具 備情意表能以 能力,與人 選吧人 選過		動,以及交友 約會安全策 略。 Db-IV-6 青少 年性行為之法				侵害與性霸 凌的樣態 運用問題 決問人權教 育】	

	1			12 10 to 10 -0 to		T		, IF -> 4n
		互動,並理解		律規範與明智				人 J5 了解
		體育與保健的		抉擇。				社會上有不
		基本概念,應						同的群體和
		用於日常生活						文化,尊重
		中。						並欣賞其差
		健體-J-B3 具						異。
		備審美與表現						人 J6 正視
		的能力,了解						社會中的各
		運動與健康在						種歧視,並
		美學上的特質						採取行動來
		與表現方式,						關懷與保護
		以增進生活中						弱勢。
		的豐富性與美						融入 SDG5 性
		感體驗。						別平等:實
		健體-J-C1 具						現性別平
		備生活中有關						等,賦權予
		運動與健康的						所有婦女和
		道德思辨與實						女童。
		踐能力及環境						
		意識,並主動						
		參與公益團體						
		活動,關懷社						
		會。						
=	第1單元歌詠	健體-J-A1 具	1a-IV-2 分析	Aa-IV-1 生長	1. 因應不同的	1. 我的身體我保護	1. 口頭評量	【性別平等
9/04-9/08	青春合奏曲	備體育與健康	個人與群體健	發育的自我評	事件情境,學	——性騷擾的因應與	2. 紙筆評量	教育】
	第1章飛揚青	的知能與態	康的影響因	估與因應策	習擬定防止性	處理:理解不同類型		性 J1 接納
	春擁抱愛	度,展現自我	素。	略。	騷擾與性別歧	性騷擾事件的發生情		自我與尊重
		運動與保健潛	1a-IV-3 評估	Db-IV-3 多元	視事件的策	境與相關法律問題。		他人的性傾
		能,探索人	內在與外在的	的性别特質、	略。學會善用	2. 性別友善大家談:		<b>向、性别特</b>
		性、自我價值	行為對健康造	角色與不同性	生活技能,提	延伸前述課程中的		質與性別認
		與生命意義,	成的衝擊與風	傾向的尊重態	出合適且能維	「事件三――校園性		同。
		並積極實踐,	險。	度。	護身體自主權	騷擾」,並透過情境		性 J4 認識
		不輕言放棄。		Db-IV-4 愛的	的行動方案。	人物角色的反思,带		身體自主權
				意涵與情感發				相關議題,

健體-J-A3 具 (積差)       3b-IV-2 熟悉 (長、維持、結果 )       出平等尊重每個不同 (個體的特質。       維護自己與 (專重他人的 )       尊重他人的 )       尊重他人的 )       專體自主 )       權。       中國 (國體的特質。       權。       中國 (國體的特質。       權。       性 (基本)       財政 (共享)       企業 (共享) </th <th></th>	
健康的資源,       互動技能。       應方法。         以擬定運動與       4a-IV-1 運用       Db-IV-5 身體         保健計畫,有       適切的健康資       自主權維護的	
以擬定運動與     4a-IV-1 運用     Db-IV-5 身體     權。       保健計畫,有     適切的健康資     自主權維護的     性 J5 辨識	
保健計畫,有 適切的健康資 自主權維護的 性 J5 辨識	
放執行並發揮 訊、產品與服 立場表達與行 性緊傷、性	
XNI) IX IT IN LEUN I	
主動學習與創 務,擬定健康 動,以及交友 侵害與性霸	
新求變的能 行動策略。 約會安全策 凌的樣態,	
力。	
備情意表達的   年性行為之法   【人權教	
能力,能以同 律規範與明智 育]	
理心與人溝通   抉擇。   人 J5 了解	
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-B3 具	
<b>  備審美與表現   社會中的各  </b>	
的能力,了解   種歧視,並	
運動與健康在操動與健康在操動學的學術學的學術學的學術學的學術學的學術學的學術學的學術學的學術學的學術學的學	
美學上的特質   關懷與保護	
與表現方式,與表現方式,以	
以增進生活中	
的豐富性與美別平等:實	
感體驗。 現性別平	
健體-J-C1 具   等,賦權予	
備生活中有關 所有婦女和	
運動與健康的	
道德思辨與實	
意識,並主動	
<b>参與公益團體</b>	

			Τ	T	T	1		1	1
		活動,關懷社							
		會。							
三	第1單元歌詠	健體-J-A1 具	1a-IV-2 分析	Aa-IV-1 生長	1. 公開維護自	1. 突破刻板,消弭歧	1. 口頭評量	【性別平等	
9/11-9/15	青春合奏曲	備體育與健康	個人與群體健	發育的自我評	己與他人的身	視:延伸「性別友善	2. 紙筆評量	教育】	
	第1章飛揚青	的知能與態	康的影響因	估與因應策	體自主權,並	大家談」中尊重不同		性 J1 接納	
	春擁抱愛	度,展現自我	素。	略。	尋求資源保障	個體之課程,進行同		自我與尊重	
		運動與保健潛	1a-IV-3 評估	Db-IV-3 多元	個人權益,以	性戀迷思之破除。		他人的性傾	
		能,探索人	內在與外在的	的性别特質、	及處理性別歧	2. 性別友善、反性騷		向、性別特	
		性、自我價值	行為對健康造	角色與不同性	視問題。	擾衣起來:認識世界		質與性別認	
		與生命意義,	成的衝擊與風	傾向的尊重態		各國的性別友善行		同。	
		並積極實踐,	險。	度。		動,並設計出反對性		性 J4 認識	
		不輕言放棄。	3b-IV-2 熟悉	Db-IV-4 愛的		騷擾或性別歧視圖文		身體自主權	
		健體-J-A3 具	各種人際溝通	意涵與情感發		T恤。		相關議題,	
		備善用體育與	互動技能。	展、維持、結				維護自己與	
		健康的資源,	4a-IV-1 運用	束的原則與因				尊重他人的	
		以擬定運動與	適切的健康資	應方法。				身體自主	
		保健計畫,有	訊、產品與服	Db-IV-5 身體				權。	
		效執行並發揮	務,擬定健康	自主權維護的				性 J5 辨識	
		主動學習與創	行動策略。	立場表達與行				性騷擾、性	
		新求變的能		動,以及交友				侵害與性霸	
		力。		約會安全策				凌的樣態,	
		健體-J-B1 具		略。				運用資源解	
		備情意表達的		Db-IV-6 青少				決問題。	
		能力,能以同		年性行為之法				【人權教	
		理心與人溝通		律規範與明智				育】	
		互動,並理解		抉擇。				人 J5 了解	
		體育與保健的						社會上有不	
		基本概念,應						同的群體和	
		用於日常生活						文化,尊重	
		中。						並欣賞其差	
		健體-J-B3 具						異。	
		備審美與表現						人 J6 正視	
		的能力,了解						社會中的各	
		運動與健康在						種歧視,並	
	I	一型开风水作			1			1王-人小	

		<b>光磁上从此所</b>						拉斯仁利市	
		美學上的特質						採取行動來 關懷與保護	
		與表現方式,							
		以增進生活中						弱勢。 融入 SDG5 性	
		的豐富性與美							
		感體驗。						別平等:實	
		健體-J-C1 具						現性別平	
		備生活中有關						等,賦權予	
		運動與健康的						所有婦女和	
		道德思辨與實						女童。	
		踐能力及環境							
		意識,並主動							
		參與公益團體							
		活動,關懷社							
		會。							
四	第1單元歌詠	健體-J-A1 具	1b-IV-4 提出	Db-IV-5 身體	1. 了解青少年	1. 愛的真諦——愛人	1. 口頭評量	【性別平等	
9/18-9/22	青春合奏曲	備體育與健康	健康自主管理	自主權維護的	對愛情的期待	愛己:透過情境探討	2. 紙筆評量	教育】	
	第2章青春愛	的知能與態	的行動策略。	立場表達與行	可能受到媒	青少年對愛情的期待		性 J11 去除	
	的練習曲	度,展現自我	2a-IV-2 自主	動,以及交友	體、家人、周	及爱的元素,以案例		性別刻板與	
		運動與保健潛	思考健康問題	約會安全策	遭朋友影響,	來說明,愛並非只是		性別偏見的	
		能,探索人	所造成的威脅	略。	並體會透過接	某一方的責任,應該		情感表達與	
		性、自我價值	感與嚴重性。	Db-IV-6 青少	近現實的觀	由雙方一起負責任的		溝通,具備	
		與生命意義,	3b-IV-4 因應	年性行為之法	察,更能體會	經營。		與他人平等	
		並積極實踐,	不同的生活情	律規範與明智	情感真實的樣	2. 愛的序曲——好感		互動的能	
		不輕言放棄。	境,善用各種	抉擇。	態。	與吸引:說明好感的		カ。	
		健體-J-A2 具	生活技能,解		2. 認識愛所包	來源主要來自生活情			
		備理解體育與	決健康問題。		含的面向,體	境中主觀的感受與客			
		健康情境的全	4b-IV-2 使用		認先愛自己才	觀的觀察,並介紹好			
		貌,並做獨立	精確的資訊來		有能力愛別	感的來源,並說明各			
		思考與分析的	支持自己健康		人,進而體會	種吸引力可能都會出			
		知能,進而運	促進的立場。		爱是一輩子學	現,但是心理的吸引			
		用適當的策			習的課題。	力較生理的吸引力來			
		略,處理與解			3. 認識好感的	得長久。			
		決體育與健康			來源,辨識表				
		的問題。			達好感的合宜				

		that I DO =		1	L	Г	1	1	
		健體-J-B2 具			方式,並且學				
		備善用體育與			習拒絕他人追				
		健康相關的科			求的原則與因				
		技、資訊及媒			應策略。				
		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。							
		健體-J-C3 具							
		備敏察和接納							
		多元文化的涵							
		養,關心本土							
		與國際體育與							
		健康議題,並							
		尊重與欣賞其							
		間的差異。							
五	第1單元歌詠	健體-J-A1 具	1b-IV-4 提出	Db-IV-5 身體	1. 認識好感的	1. 愛的初體驗——情	1. 口頭評量	【性別平等	
9/25-9/29	青春合奏曲	備體育與健康	健康自主管理	自主權維護的	來源,辨識表	感的告白:說明情感	2. 紙筆評量	教育】	
	第2章青春愛	的知能與態	的行動策略。	立場表達與行	達好感的合宜	表達的注意事項,並		性 J11 去除	
	的練習曲	度,展現自我	2a-IV-2 自主	動,以及交友	方式,並且學	透過三種表達情境引		性別刻板與	
		運動與保健潛	思考健康問題	約會安全策	習拒絕他人追			性別偏見的	
		能,探索人	所造成的威脅	略。	求的原則與因	感表達方式。		情感表達與	
		性、自我價值		Db-IV-6 青少	應策略。	2. 你有情我無意——		溝通,具備	
		與生命意義,	3b-IV-4 因應	年性行為之法	2. 認識感情發	該怎麼拒絕呢:透過		與他人平等	
		並積極實踐,	不同的生活情	律規範與明智	展的進程與維	案例與技能演練,說		互動的能	
		不輕言放棄。	境,善用各種	抉擇。	持的方法,並	明面對拒絕他人的追		力。	
		健體-J-A2 具	生活技能,解		評估自身內在	求時,宜透過自我肯			
		備理解體育與			與外在的行為	定的拒絕技巧表明立			
		健康情境的全			對個人、環境				
		貌,並做獨立			與社會健康造				
		思考與分析的			成的衝擊與風				
		知能,進而運			險。	落情境時,應採取的			

		1	T		Т	1	T		
		用適當的策			3. 了解被拒絕	態度及可以調適心情			
		略,處理與解			或分手時,應	的作法。			
		決體育與健康			具備的態度與				
		的問題。			觀點,並透過				
		健體-J-B2 具			合適的資源或				
		備善用體育與			管道尋求協				
		健康相關的科			助、紓緩情				
		技、資訊及媒			緒。				
		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。							
		健體-J-C3 具							
		備敏察和接納							
		多元文化的涵							
		養,關心本土							
		與國際體育與							
		健康議題,並							
		尊重與欣賞其							
		間的差異。							
六	第1單元歌詠	健體-J-A1 具	1b-IV-4 提出	Db-IV-5 身體	1. 認識感情發	1. 愛的進行式: 說明	1. 口頭評量	【性別平等	
10/02-10/06	青春合奏曲	備體育與健康	健康自主管理	自主權維護的	展的進程與維	約會的型態與功能,	2. 紙筆評量	教育】	
	第2章青春愛	的知能與態	的行動策略。	立場表達與行	持的方法,並	作為學生未來約會安		性 J11 去除	
	的練習曲	度,展現自我	2a-IV-2 自主	動,以及交友	評估自身內在	排之考量,以及青春		性別刻板與	
		運動與保健潛	思考健康問題	約會安全策	與外在的行為	期不宜發生性行為的		性別偏見的	
		能,探索人	所造成的威脅	略。	對個人、環境	原因,鼓勵學生在青		情感表達與	
		性、自我價值	感與嚴重性。	Db-IV-6 青少	與社會健康造	少年階段的交往應著		溝通,具備	
		與生命意義,	3b-IV-4 因應	年性行為之法	成的衝擊與風	重在培養心理層面的		與他人平等	
		並積極實踐,	不同的生活情	律規範與明智	險。	親密,並透過協商技		互動的能	
		不輕言放棄。	境,善用各種	抉擇。	2. 了解被拒絕	巧達成不發生性行為		カ。	
		健體-J-A2 具	生活技能,解		或分手時,應	的共識。			
		備理解體育與	決健康問題。		具備的態度與				

		/4 広 は ガ ハ ゝ	41. TU 0 12 m		如则 以红口	0 八工 日生っ這几			1
		健康情境的全	4b-IV-2 使用		觀點,並透過	2. 分手,是為了讓彼			
		貌,並做獨立	精確的資訊來		合適的資源或	此更好:透過範例說			
		思考與分析的	支持自己健康		管道尋求協	明合宜的分手方式應			
		知能,進而運	促進的立場。		助、紓緩情	該是透過協議達成,			
		用適當的策			緒。	以達到你好我也好的			
		略,處理與解			3. 了解青少年	結果,並透過澄清迷			
		決體育與健康			性行為的法律	思,說明面對分手時			
		的問題。			規範,使用正	應保持的態度與可行			
		健體-J-B2 具			確的資訊來思	的調適方式。			
		備善用體育與			考和抉擇,並				
		健康相關的科			支持青少年拒				
		技、資訊及媒			絕性行為的立				
		體,以增進學			場。				
		習的素養,並							
		察覺、思辨人							
		與科技、資							
		訊、媒體的互							
		動關係。							
		健體-J-C3 具							
		備敏察和接納							
		多元文化的涵							
		養,關心本土							
		與國際體育與							
		健康議題,並							
		尊重與欣賞其							
		間的差異。							
セ	第1單元歌詠	健體-J-B1 具	1b-IV-3 因應	Db-IV-5 身體	1. 能辨識危險	1. 當關係變成危險時	1. 口頭評量	【性別平等	
10/09-10/13	青春合奏曲	備情意表達的	生活情境的健	自主權維護的	情人的特質,	——危險情人:透過	2. 紙筆評量	教育】	
	第3章青春變	能力,能以同	康需求,尋求	立場表達與行	學習避免發生	辨識危險情人,說明		性 J5 辨識	
	奏曲	理心與人溝通	解決的健康技	動,以及交友	分手暴力的策	面對要提出分手時應		性騷擾、性	
		互動,並理解	能和生活技	約會安全策	略。	採取的計畫。透過案		侵害與性霸	
		體育與保健的	能。	略。		例說明拍攝親密照片		凌的樣態,	
		基本概念,應	2a-IV-2 自主	Db-IV-7 健康		可能潛藏的危機,並		運用資源解	
			思考健康問題	性價值觀的建		教導學生避免成為被		決問題。	

		用於日常生活	所造成的威脅	立,色情的辨		害人與加害人的實際		融入 SDG5 性	
		中。	感與嚴重性。	識與媒體色情		做法。		別平等:實	
		健體-J-B2 具		訊息的批判能				現性別平	
		備善用體育與		カ。				等,賦權予	
		健康相關的科						所有婦女和	
		技、資訊及媒						女童。	
		體,以增進學	_					7 =	
		習的素養,並							
		察覺、思辨人							
		與科技、資	決健康問題。						
		訊、媒體的互							
		動關係。	監督、增強個						
		健體-J-C2 具							
		備利他及合群	· ·						
		的知能與態	修正。						
		度,並在體育							
		活動和健康生							
		活中培育相互							
		合作及與人和							
		諧互動的素							
		養。							
		健體-J-C3 具							
		備敏察和接納							
		多元文化的涵							
		養,關心本土							
		與國際體育與							
		健康議題,並							
		尊重與欣賞其							
		間的差異。							
八	第1單元歌詠	健體-J-B1 具	1b-IV-3 因應	Db-IV-5 身體	1. 了解約會性	1. 變調的約會——約	1. 口頭評量	【性別平等	
10/16-10/20	青春合奏曲	備情意表達的	· ·	自主權維護的	侵可能發生在	會強暴:透過案例澄	2. 紙筆評量	教育】	
	第3章青春變	能力,能以同	康需求,尋求	立場表達與行	網友或熟識者	清約會強暴並非只出		性 J5 辨識	
	奏曲	理心與人溝通	解決的健康技	動,以及交友	之間,學生能	現在網友或男女朋友		性騷擾、性	
		互動,並理解			學習不同交友	之間,並針對不同交		侵害與性霸	

能。 用於日常生活。			體育與保健的	能和生活技	約會安全策	狀態中應留意	友程度的邀約,提醒		凌的樣態,	
開於日常生活 中。 2a-IV-2 自主 思考健康問題 健權J-B2 具 備養用體育與 健康 J-B2 具 (健療性)										
中。     使健康用題					-					
健體-J-B2 具 所造成的感會			·				**			
(編集用體育與 健康相關的科 3b-IV-2熟悉 3b-IV-2熟悉 3b-IV-2熟悉 3b-IV-2熟悉 3b-IV-2熟悉 2b-IV-3			· ·							
健康相關的科技、資訊及供際溝通 图》					· ·		_			
接、實訊及媒 體,以增進學 智的素養,並 影型-IV-4 因應 察覺 影響										
體,以增進學 習的素養,並 家變、思辨人 與科技、質 說、媒體的互 動關係。 健體-J-C2 具 備利他及合群 的知能與態 度,並在體育 活動和健康性 活中培育相互 合作及與人和 踏互動的素 養。健體-J-C3 具 備敏緊和接納 多元文化的涵 養,關心本土 與國際體育與 健康議題,並 尊重與於賞其							· <del>-</del>			
習的素養,並 3b-IV-4 因應 不留存私密照 段負責、尊重、關 懷,並且幫助彼此成 長的歷程。					<i>)</i> ] °					
察覺、思辨人 與科技、資 訊、媒體的 動關係。 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 譜互動的素 養。 健體-J-C3 具 備敵察和接納 多元文化的涵 養,關際體育與 健康議題,並 專團際體育與 健康議題,並 專重與欣賞其				1 1 5		· ·	· ·		女里。	
與科技、資訊、媒體的互動關係。 (健體-J-C2 具							· ·			
訊、媒體的互動關係。 住體-J-C2 具 備利他及合群的知能與態度,並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具 備敏察和接納多元文化的涵養,關心教育與 健康鐵閱,並專重與欣賞其			_	· ·		1 的决及。	· ·			
動關係。  (建體-J-C2 具 備利他及合群 的知能與態 度,並在體育 活動和健康生 活中培育相互 合作及與人和 諧互動的素 養。 (健體-J-C3 具 備敏察和接納 多元文化的涵 養,關心本土 與國際體育與 健康議題,並 尊重與欣賞其							長的歴程。 			
健體-J-C2 具 備利他及合群 的知能與態 度,並在體育 活動和健康生 活中培育相互 合作及與人和 諧互動的素 養。 健體-J-C3 具 備敏察和接納 多元文化的涵 養,關心者 與 國際體 實 與 健康議題,並 尊重與欣賞其			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·							
備利他及合群的知能與態度,並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。健體-J-C3 具備敏緊和接納多元文化的涵養,關心本土與國際體育與健康議題,並尊重與欣賞其										
的知能與態度,並在體育 活動和健康生活中培育相互合作及與人和 諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敵聚和接納 多元文化的涵養,關心本土與國際體育與健康議題,並尊重與欣賞其										
度,並在體育 活動和健康生 活中培育相互 合作及與人和 諧互動的素 養。 健體-J-C3 具 備敏察和接納 多元文化的涵 養,關心本土 與國際體育與 健康議題,並 尊重與欣賞其			· ·							
活動和健康生 活中培育相互 合作及與人和 諧互動的素 養。 健體-J-C3 具 備敏察和接納 多元文化的涵 養,關心本土 與國際體育與 健康議題,並 尊重與欣賞其										
活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養,關心本土與國際體育與健康議題,並尊重與欣賞其										
合作及與人和 諧互動的素 養。 健體-J-C3 具 備敏察和接納 多元文化的涵 養,關心本土 與國際體育與 健康議題,並 尊重與欣賞其				修正。						
諧互動的素養。 健體-J-C3 具 備敏察和接納 多元文化的涵 養,關心本土 與國際體育與 健康議題,並 尊重與欣賞其										
養。 (建體-J-C3 具 備敏察和接納 多元文化的涵養,關心本土 與國際體育與 健康議題,並 尊重與欣賞其										
健體-J-C3 具 備敏察和接納 多元文化的涵 養,關心本土 與國際體育與 健康議題,並 尊重與欣賞其			1 1 1							
備敏察和接納 多元文化的涵 養,關心本土 與國際體育與 健康議題,並 尊重與欣賞其										
多元文化的涵 養,關心本土 與國際體育與 健康議題,並 尊重與欣賞其										
養,關心本土 與國際體育與 健康議題,並 尊重與欣賞其			備敏察和接納							
與國際體育與 健康議題,並 尊重與欣賞其			多元文化的涵							
健康議題,並 尊重與欣賞其			養,關心本土							
尊重與欣賞其			與國際體育與							
			健康議題,並							
			尊重與欣賞其							
間的差異。			間的差異。							
九 第2單元健康 健體-J-A2 具 1a-IV-3 評估 Ea-IV-1 飲食 1.能了解不同 1.產地裡的食物風 1.口頭評量 【家庭教 綜合活動	九	第2單元健康	健體-J-A2 具	1a-IV-3 評估	Ea-IV-1 飲食	1. 能了解不同	1. 產地裡的食物風	1. 口頭評量	【家庭教	綜合活動
10/23-10/27   飲食生活家   備理解體育與   內在與外在的   的源頭管理與   飲食的來源及   貌:引導學生閱讀課   2.紙筆評量   育】   社會	10/23-10/27	飲食生活家	備理解體育與	內在與外在的	的源頭管理與	飲食的來源及	貌:引導學生閱讀課	2. 紙筆評量	育】	社會
健康情境的全 行為對健康造 健康的外食。 選擇的注意事 文內容與情境故事, 自然科學			健康情境的全	行為對健康造	健康的外食。	選擇的注意事	文內容與情境故事,			自然科學

	第1章飲食源	貌,並做獨立	成的衝擊與風	Eb-IV-2 健康	項,同時評估	以學生經驗引起學習		家 J6 覺察	
	頭探索趣	思考與分析的	險。	消費行動方案	日常生活中,	興趣。透過了解產地		與實踐青少	
		知能,進而運	2a-IV-3 深切	與相關法規、	影響自身飲食	食物生產過程,因應		年在家庭中	
		用適當的策	體會健康行動	組織。	選擇的主要因	健康與安全需求所應		的角色責	
		略,處理與解	的自覺利益與		素。	採取的相關規範,引		任。	
		決體育與健康	障礙。			導學生思考選擇產地			
		的問題。	3b-IV-4 因應			來源的飲食時,所應			
		健體-J-B2 具	不同的生活情			留意的相關事項。			
		備善用體育與	境,善用各種			2. 食材選擇有方法			
		健康相關的科	生活技能,解			(一):藉由日常生活			
		技、資訊及媒	決健康問題。			中餐桌上的飲食,引			
		體,以增進學	4a-IV-2 自我			<b>導學生認識可以作為</b>			
		習的素養,並	監督、增強個			<b>参考依據的標章</b> ,並			
		察覺、思辨人	人促進健康的			嘗試檢視與覺察自身			
		與科技、資	行動,並反省			飲食選擇時最主要的			
		訊、媒體的互	修正。			決定因素。			
		動關係。							
		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。							
+	第2單元健康	健體-J-A2 具	1a-IV-3 評估	Ea-IV-1 飲食	1. 能分析自己	1. 食材選擇有方法	1. 口頭評量	【家庭教	綜合活動
10/30-11/03	飲食生活家	備理解體育與	內在與外在的	的源頭管理與	採取的飲食選	(二):藉由生活事件	2. 紙筆評量	育】	社會
	第1章飲食源	健康情境的全	行為對健康造	健康的外食。	擇行動對於健	的連結,引導學生進		家 J6 覺察	自然科學
	頭探索趣	貌,並做獨立	成的衝擊與風	Eb-IV-2 健康	康可能產生的	一步探索選購不同類		與實踐青少	
		思考與分析的	險。	消費行動方案	衝擊或風險,	型飲食時,所應留意		年在家庭中	
		知能,進而運	2a-IV-3 深切	與相關法規、	並體會自己在	的健康與安全注意事		的角色責	
		用適當的策	體會健康行動	組織。	選擇符合健康	項。		任。	
		略,處理與解			需求的飲食				

		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	的自覺利益與 障礙。 3b-IV-4 因應 不同的生活情 境,善用各種		時,所面臨的 助力及阻力。	2. 食品包裝學問大 (一):透過直觀的購 買零食時的情境,引 導學生探索與解讀食 品包裝上的資訊,以			
		提	是活技能 題			作為健康外食選擇的 參考,並嘗試解讀食品包裝上有關營養標示的資訊。			
		訊、媒體。 動關係。 健體-J-C2 具 備利他及合群 的知能與態	行動,並反省 修正。						
		度,並在健康相后 一个							
+- 11/06-11/10	第2單元健康 飲食生活家 第1章飲食源 頭探索趣	養。 健體-J-A2 健理解體境做 健理解情境做分 實 。 一 以 。 一 以 。 以 。 , 考 能 。 , 。 , 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	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-3 深切 體會健康行動	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1. 能檢視自身 狀態,調食的 修正外式, 情心持續 行。	1. 食品包裝學問大 (二):引導學生解讀 食品包裝上有關食品 添加物的資訊,並反 思食品添加物在現代 飲食型態下的利與 弊。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 家J6 覺素 與實家產青年的角 任。	綜合活動 社會 自然科學
		略,處理與解 決體育與健康 的問題。 健體-J-B2 具 備善用體育的 健康相關的科	的自覺利益與 障礙。 3b-IV-4 因應 不同的生活情 境,善用各種			2.「食」在安心:運 用批判性思考的生活 技能,藉由不同情境 的步驟演練,引導學 生反思面對現代科技 進步的情況下,較為			

		技、資訊及媒	生活技能,解			健康安全且符合自身			
		體,以增進學	· 決健康問題。			需求的飲食選擇方			
		習的素養,並	<b>Aa-IV-2</b> 自我			式。			
		察覺、思辨人	L SEM L B A B A B A B A B A B A B A B A B A B						
		祭見、心辨八 與科技、資	血目、增强個   人促進健康的						
		訊、媒體的互動關係。	行動,並反省 修正。						
			修正。						
		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							
	hele of miles and the	養。	4 0	7 0 11 4	4 11 - 4- 3 3	4 1 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1	4	<b>F</b>	
十二	第2單元健康	健體-J-A2 具	1a-IV-3 評估	Ea-IV-2 飲食	1. 能了解安全	1. 外食衛生調查團:	1. 口頭評量	【家庭教	自然科學
11/13-11/17	飲食生活家	備理解體育與	內在與外在的	安全評估方	衛生的飲食原	引導學生閱讀課文內	2. 紙筆評量	育】	
	第2章安全衛	健康情境的全	行為對健康造	式、改善策略	則及其重要	容與情境故事,以學		家 J6 覺察	
	生飲食樂	貌,並做獨立	成的衝擊與風	與食物中毒預	性,並知曉不	生經驗引起學習興		與實踐青少	
		思考與分析的	險。	防處理方法。	符合安全衛生	趣,同時引導學生覺		年在家庭中	
		知能,進而運	2b-IV-2 樂於		的飲食,容易	察生活當中,容易引		的角色責	
		用適當的策	實踐健康促進		引起食品中	發食品中毒的習慣及		任。	
		略,處理與解	的生活型態。		毒。	行為。			
		決體育與健康	4a-IV-3 持續		2. 能說明食品	2. 食品中毒知多少			
		的問題。	地執行促進健		中毒的預防與	(一):藉由真實生活			
		健體-J-A3 具	康及減少健康		處理方法,並	中的新聞案例,讓學			
		備善用體育與	風險的行動。		因應不同的情	生瞭解食品中毒的定			
		健康的資源,			況,覺察自身	義,同時認識常見的			
		以擬定運動與			在執行上的阻	食品中毒類型——細			
		保健計畫,有			力及思考可行	菌性食品中毒及其發			
		效執行並發揮			的解決策略。	生的原因。			
		主動學習與創							

十三 11/20-11/24	第2單元建軍元建軍元建家全建 全 章 章 章 章 章 章 章 章 章 章 章 章 章 章 章 章 章 章	新力健備健技體習察與訊動健備運道踐意參活會健備健貌思知用略決的健求。體善康、,的覺科、關體生動德能識與動。體理康,考能適,體問體的 B體關訊增養思、體。 C中健辨及並益關 A體境做分進的理與。 A. 2 育的及進,辨資的 1 有康與環主團懷 2 育的獨析而策與健 3 具與科媒學並人 互 具關的實境動體社 具與全立的運 解康 具	1a-IV-3 3 9 9 9 1a-IV-3 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	Ea-IV-2 安式與防人 食工學學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大	1. 中處因況在力的2. 現應能毒理應,執及解能有該說的方不覺行思決分飲改明預法同察上考策析食善食防,的自的可略自方的品與並情身阻行。己式方	1. (實例中識型中毒及急性。) (實例中識型中毒及急性。) (計學之數學之一,其性。) (對學之,一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	1. 口頭評量2. 紙筆評量	【育家與年的任家】J6 寶在角。 整 覺青庭責	自然科學
		的問題。	地執行促進健		現有飲食方式	2. 急性食品中毒的處			

	以保效主新力健備健技體習察與訊動健備擬健執動求。體善康、,的覺科、關體生定計行學變 一月用相資以素、技媒係一一時動,發與能 2 育的及進,辨資的 1 有興有揮創 具與科媒學並人 互 具關			實食食物質的質量的質量的質量的質量的質量的質量的質量的質量的質量的以素質的質量的以素質的質量的質量的質量的可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能				
	效主新力健備健技體習察與訊動健 新動求。體善康、,的覺科、關體 上別用相資以素、技媒係J-C1 發與能 2 育的及進,辨資的 提高 J-C1			預防食品中毒	3. 居家食品中毒預 防:了解食品中毒的 預防措施,並引導學 生配合課文,重新檢 視家庭中的飲食習			
	主新力健備健技體習察與訊動健學學 一月體關訊增養思、技媒係了與能 2 育的及進,辨資的 1 體體一別 2 有的及進,辨資的 1 具與科媒學並人 互 具				防:了解食品中毒的 預防措施,並引導學 生配合課文,重新檢 視家庭中的飲食習			
	新力健備健技體習察與訊動健 求。體基康、,的覺科、關 門用相資以素、技媒態。 日體關訊增養思、體。 以素、體。 一 日體關訊增養 是 員 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是			發生。	預防措施,並引導學 生配合課文,重新檢 視家庭中的飲食習			
	力健備健技體習察與訊動健 過過一J-B2 育的及進,的覺科、關 體養 思、體。 是 育的及進,辨資的 體 J-C1 具				生配合課文,重新檢 視家庭中的飲食習			
	健體-J-B2 育的及進 習察與訊動健構養 大體 習察與訊號 增養 以素、技媒。 明覺科、關體 是 大				視家庭中的飲食習			
	備健技體習察與訊動健 善人 質的及進,辨資的 類科、關係 與科媒學並人 至 與科媒學並人 至 與科媒學並人 是 與 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日							
	健技體習察與訊動健 大,的覺科、關係 與就養思、體。 是,辨資的 健體-J-C1				慣。			
	技體習察與訊動體 訊的覺科 就 與							
	體,以增進學 習的素人 察覺大技 與科技 體 訊、關係。 健體-J-C1 具							
	習的素養,並 察覺、思辨 致 訊、 以 體 動關係。 健體-J-C1 具							
	習的素養,並 察覺、思辨 致 訊、 以 體 動關係。 健體-J-C1 具							
	察覺、思辨人 與科技、資 訊、媒體的互 動關係。 健體-J-C1 具							
	與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1 具							
	訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1 具							
	動關係。 健體-J-C1 具							
	健體-J-C1 具							
	174 1 74 184							
	運動與健康的							
	道德思辨與實							
	選能力及環境							
	意識,並主動							
	冬與公益團體							
	活動,關懷社							
	一							
十四 第2單元		1b-IV-3 因應	Eb-IV-2 健康	1. 能透過分析		1. 口頭評量	【家庭教	綜合活動
		_		· ·	· ·			
			消費行動方案	社會食品安全	引導學生閱讀、探討	2. 紙筆評量	育】	社會
第3章食		康需求,尋求	與相關法規、	事件的背景,	課文中近年臺灣食品		家 J6 覺察	自然科學
全行動派			組織。	體認落實健康			與實踐青少	科技
	保健計畫,有		Eb-IV-3 健康	消費原則的重	· ·		年在家庭中	
	效執行並發揮	能。	消費問題的解	要性,並能主	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		的角色責.	
	主動學習與創		決策略與社會	動公開表明自	須執行的要素。		任。	
	新求變的能	實踐健康促進	關懷。	己促進健康、				
	力。	的生活型態。	1	預防食品安全				

│	
備善用體育與   不同的生活情   點與立場。	
健康相關的科 境,善用各種	
技、資訊及媒 生活技能,解	
體,以增進學 決健康問題。	
習的素養,並   4b-IV-1 主動	
察覺、思辨人 並公開表明個	
與科技、資人對促進健康	
訊、媒體的互 的觀點與立	
動關係。  場。	
健體-J-C1 具	
備生活中有關	
運動與健康的	
道德思辨與實	
践能力及環境	
意識,並主動	
参與公益團體	
活動,關懷社	
	宗合活動
	上會
	1 然科學
	斗技
保健計畫,有 能和生活技 Eb-IV-3 健康 的不同情況, 義務,並藉由倡議生 年在家庭中	
主動學習與創 2b-IV-2 樂於	
新求變的能 實踐健康促進 關懷。 生活。 動公開表達自己維護	
力。    的生活型態。                  食品安全的觀點與立	
健體-J-B2 具   3b-IV-4 因應   場,鼓勵良好廠商、	
備善用體育與一不同的生活情	
健康相關的科 境,善用各種 共同營造良好的食品	
技、資訊及媒 生活技能,解 消費環境。	
體,以增進學   決健康問題。	

	一大 12/11-12/15 第青年 一大 一大 一大 一大 一大 一大 一大 一大 一大 一大	是。CP 建件及企益關 A Q 與 是 民	是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	計       2. 紙筆評量         育 】       品 J2 重         群體規範       榮譽。         【法治教育】       法 J3 認         法律之意       與制定。	視 與 識
--	--	-----------------------	--	---	-------------

		/ 4 RM T D1 口							1
		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-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。							
		健體-J-C3 具							
		備敏察和接納							
		多元文化的涵							
		養,關心本土							
		與國際體育與							
		健康議題,並							
		尊重與欣賞其							
		間的差異。							
 七	第3單元無毒	健體-J-A1 具	1a-IV-3 評估	Aa-IV-1 生長	1. 能於生活上	1. 與毒品的拉鋸、開	1. 口頭評量	【品德教	社會
/18-12/22	青春健康行	備體育與健康		務育的自我評	常見的誘毒情		2. 紙筆評量	育】	- H
10 10/00	第1章致命的	的知能與態	行為對健康造	估與因應策	境中展現毒品		T !! _	□ A J 2 重視	
	迷幻世界	度,展現自我		略。	提 · 表现 · 由			群體規範與	
	ZEAJE T	運動與保健潛		Bb-IV-5 拒絕	養個人的拒毒			一	
		能,探索人	2a-IV-2 自主	成癮物質的自	能力。	一   平的生中战争   中 , 探究毒品的使用		宋含。 【法治教	
		脏, 採系八   性、自我價值		成應物員的目 主行動與支持	月しノJ <sup>×</sup>	干,採五毋吅的使用   機制、成癮原因,以		育】	
		1 注、日我俱值	心方健康问理	土仃助與支持   1	0			月』	<u> </u>

與生命	意義, 所造成的威脅	性規範、戒治	2. 能運用課程	及吸毒後發生的身心	法 J3 認識	
並積極	實踐, 感與嚴重性。	資源。	所學的資訊,	影響,了解毒品對個	法律之意義	
不輕言	效棄。 3b-IV-2 熟悉		並展現個人宣	人生命的深遠影響,	與制定。	
健體-J-			示反毒理念之	而能夠珍惜生命,遠		
備理解:			能力。	離毒品。		
健康情:						
貌,並	故獨立 精確的資訊來					
思考與	分析的 支持自己健康					
知能,	進而運 促進的立場。					
用適當	的策					
略,處:	理與解					
決體育:	與健康					
的問題	0					
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-	-B2 具					
備善用	體育與					
健康相	關的科					
技、資	訊及媒					
體,以						
習的素						
察覺、						
與科技						
訊、媒						
動關係						
健體-J-						
備敏察	和接納					

		田はっ歩きて		1		T			
		用於日常生活							
		中。							
		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。							
		健體-J-C3 具							
		備敏察和接納							
		多元文化的涵							
		養,關心本土							
		與國際體育與							
		健康議題,並							
		尊重與欣賞其							
		間的差異。							
十九	第3單元無毒	健體-J-A1 具	1b-IV-2 認識	Bb-IV-3 菸、	1. 能了解新興	1. 毒品偽裝更難防:	1. 口頭評量	【生涯規劃	
1/01-1/05	青春健康行	備體育與健康	健康技能和生	酒、檳榔、藥	毒品的變化趨	認識新興毒品常以不	2. 紙筆評量	教育】	
	第2章成為毒	的知能與態	活技能的實施	物的成分與成	勢,並且破解	易覺察的偽裝方式誘	·	涯 J6 建立	
	害絕緣體	度,展現自我	程序概念。	瘾性,以及對	常見的毒品誘	人上瘾,進而讓學生		對於未來生	
		運動與保健潛	2a-IV-2 自主	個人身心健康	導手法。	對常見的邀約進行覺		涯的願景。	
		能,探索人	思考健康問題	與家庭、社會	2. 能熟悉反毒	察練習,進而辨識毒			
		性、自我價值	所造成的威脅	的影響。	妙計,避免毒	品的判斷依據。			
		與生命意義,	感與嚴重性。	Bb-IV-4 面對	品危害危機,	2. 毒品成分更複雜:			
		並積極實踐,	4b-IV-3 公開	成癮物質的拒	為自己建立健	說明新興毒品的成分			
		不輕言放棄。	進行健康倡	絕技巧與自我	康生活型態。	與型態不固定,常常			
		健體-J-A2 具	導,展現對他	控制。		變換製程,並且有任			
		備理解體育與	人促進健康的			意混用情形,有時還			
		健康情境的全	信念或行為的			會添加有害物質,危			
		貌,並做獨立	影響力。			害性更高。			
	1		// 日 / ₹	1	1	1 1 1 1 1 1	1	l	l

				ı	1	
思考與分			3. 毒品誘惑更多元:			
知能,進	<b>而運</b>		引導學生運用批判性			
用適當的	策		思考技巧,破解誘毒			
略,處理	與解		者常用招式。			
決體育與	建康					
的問題。						
健 體 - J - B′	2 具					
備善用體	育與					
健康相關	的科					
技、資訊	及媒					
體,以增	<b>進學</b>					
習的素養	,並					
察覺、思	<b>辨人</b>					
與科技、						
訊、媒體						
動關係。						
健體-J-C	具					
備生活中						
運動與健						
道德思辨						
踐能力及	<b>環境</b>					
意識,並	主動					
<b>参與公益</b>						
活動,關						
會。						
健體-J-C	2 具					
備利他及						
的知能與						
度,並在						
活動和健						
活中培育						
合作及與						
当日						
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·						
L		l			t .	

廿	第3單元無毒	健體-J-A1 具	1b-IV-2 認識	Bb-IV-3 菸、	1. 能在面對毒	1. 成為毒害終結者:	1. 口頭評量	【生涯規劃	
1/08-1/12	青春健康行	備體育與健康	健康技能和生	酒、檳榔、藥	品邀約時為了	從毒害誘惑越趨多元	2. 紙筆評量	教育】	
	第2章成為毒	的知能與態	活技能的實施	物的成分與成	珍視自己健	思考避免毒害的可行	·	涯 J6 建立	
	害絕緣體	度,展現自我	程序概念。	<b>瘾性</b> ,以及對	康,執行自我	作法,拒絕毒害的妙		對於未來生	
		運動與保健潛	2a-IV-2 自主	個人身心健康	肯定式拒絕技	計,以及若是自己不		涯的願景。	
		能,探索人	思考健康問題	與家庭、社會	能。	小心遭受毒害時如何			
		性、自我價值	所造成的威脅	的影響。	2. 能夠設定具	自救。			
		與生命意義,	感與嚴重性。	Bb-IV-4 面對	體可行的目	2. 做自己生命的貴			
		並積極實踐,	4b-IV-3 公開	成瘾物質的拒	標,幫助自己	人:為自己建立杜絕			
		不輕言放棄。	進行健康倡	絕技巧與自我	達成反毒人生	毒害環境,如何運用			
		健體-J-A2 具	導,展現對他	控制。	目標。	生活技能設定可以達			
		備理解體育與	人促進健康的			成的反毒目標,建立			
		健康情境的全	信念或行為的			自己的拒毒人生。			
		貌,並做獨立	影響力。						
		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。							
		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。							
		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。							
		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。							
廿一	複習全冊	健體-J-A1 具	1a-IV-1 理解	Aa-IV-1 生長	1. 青少年階段	1. 了解並維護自己與	1. 口頭評量	【性別平等	綜合活動
1/15-1/19	複習全冊	備體育與健康	生理、心理與	發育的自我評	是發展親密關	他人的身體界線,以	2. 紙筆評量	教育】	社會
		的知能與態	社會各層面健	估與因應策	係的關鍵時	及自主權。		性 J1 接納	自然科學
		度,展現自我	康的概念。	略。	期,學習如何	2. 運用生活技能或策		自我與尊重	科技
		運動與保健潛	1a-IV-2 分析	Aa-IV-2 人生	經營一段關	略,來面對與性別或		他人的性傾	
		能,探索人	個人與群體健	各階段的身心	係,建立合宜	性行為議題。		向、性別特	
		性、自我價值	康的影響因	發展任務與個	的態度,是未	3. 知道性騷擾與性行		質與性別認	
		與生命意義,	素。	別差異。	來發展健康親	為相關的法律規範,		同。	
		並積極實踐,	1a-IV-3 評估	Aa-IV-3 老化	密關係的重要	以正確資訊來思考拒		性 J3 檢視	
		不輕言放棄。	內在與外在的	與死亡的意義	基石。第一單	絕性騷擾、性別歧視		家庭、學	
		健體-J-A2 具	行為對健康造	與自我調適。	元第一章以身	等問題。		校、職場中	
		備理解體育與	成的衝擊與風	Ba-IV-1 居	體自主權開	4. 熟悉人際溝通互動		基於性別刻	
		健康情境的全	險。	家、學校、社	始,引導學生	技能合宜邀約,以及		板印象產生	
		貌,並做獨立	1a-IV-4 理解	區環境潛在危	思考合宜的身	學習情感結束的原		的偏見與歧	
		思考與分析的	促進健康生活	機的評估方	體界線;第二	則,以及因應策略。		視。	
		知能,進而運	的策略、資源	法。	章從好感、交	5. 認識情感發展的階		性 J4 認識	
		用適當的策	與規範。	Ba-IV-2 居	往、分手與親	段,了解愛需要透過		身體自主權	
		略,處理與解	1b-IV-1 分析	家、學校及社	密界線等面	學習來維持。		相關議題,	
		決體育與健康	健康技能和生	區安全的防護	向,透過問題	6. 學習生活技能以因		維護自己與	
		的問題。	活技能對健康		討論與思考、	應各種情感議題。		尊重他人的	

健體	豐-J-A3 具 維護的重要	守則與相關法	以及生活技能	7. 認識情感發展潛藏	身體自主
備善	<b>礕用體育與</b> 性。	令。	的學習,以因	的危機,並學習保護	權。
健康	康的資源, 1b-IV-2 認識	Ba-IV-3 緊急	應未來可能面	自己。	性 J5 辨識
以擬	疑定運動與 健康技能和生	情境處理與止	對的感情議	8. 認識食物選擇、營	性騷擾、性
保健	建計畫,有 活技能的實施	血、包紮、	題。第三章則	養、衛生以及健康的	侵害與性霸
效執	执行並發揮 程序概念。	CPR、復甦姿勢	是提出情感中	關係。	凌的樣態,
主動	助學習與創 1b-IV-3 因應	急救技術。	可能潛藏的危	9. 認識食品中毒的種	運用資源解
新求	长變的能 生活情境的健	Ba-IV-4 社區	機,教導學生	類、發生原因,以及	決問題。
力。	康需求,尋求	環境安全的行	辨識各種可能	預防方法。	性 J7 解析
健體 -	豐-J-B1 具 解決的健康技	動策略。	的危險,並尋	10. 學習如何正確飲	各種媒體所
備情	<b>青意表達的</b> 能和生活技	Bb-IV-1 正確	求自保的方	食,並為自己的飲食	傳遞的性別
能力	<b>力</b> ,能以同 能。	購買與使用藥	式,最後以避	安全進行把關。	迷思、偏見
理心	ン與人溝通 1b-IV-4 提出	品的行動策	免成為他人危	11. 建立分辨毒害的能	與歧視。
互動	助,並理解 健康自主管理 ·	略。	險情人做結。	力。	性 J11 去除
體育	育與保健的 的行動策略。	Bb-IV-2 家	2. 第二單元希	12. 了解藥物濫用定義	性別刻板與
基本	▶概念,應 2a-IV-1 關注	庭、同儕、文	望讓學生有能	與毒品對個人生理、	性別偏見的
用於	今日常生活 健康議題本	化、媒體、廣	力為自己選購	心理、社會等健康層	情感表達與
中。	土、國際現況	告等傳達的藥	安全的飲食,	面所造成之衝擊。	溝通,具備
健體 (	豊-J-B2 具 與趨勢。	品選購資訊。	同時也將探討	13. 認識生活上常見的	與他人平等
備善	専用體育與 2a-IV-2 自主	Bb-IV-3 菸、	現在社會流行	誘毒情境,並展現毒	互動的能
健康	東相關的科 思考健康問題	酒、檳榔、藥	的食品,並學	品拒絕拒巧,培養個	力。
技、	、資訊及媒 所造成的威脅	物的成分與成	習如何聰明的	人的拒毒能力。	【人權教
<b>贈</b> ,	, 以增進學   感與嚴重性。	瘾性,以及對	消費。同時將	14. 運用課程內容,展	育】
習的	り素養,並 2a-Ⅳ-3 深切	個人身心健康	擴大「人與食	現個人宣示反毒理念	人 J2 關懷
察覺	<b>覺、思辨人</b> 體會健康行動	與家庭、社會	物」的視野,	之能力。	國內人權議
與科	斗技、資 的自覺利益與	的影響。	增加從生態的		題,提出一
訊、	、媒體的互 障礙。	Bb-IV-4 面對	觀點,討論人		個符合正義
動關	<b>劇係。</b> 2b-IV-1 堅守	成瘾物質的拒	們如何成為健		的社會藍
建 體	豐-J-B3 具 健康的生活規	絕技巧與自我	康飲食消費		圖,並進行
	審美與表現 範、態度與價	控制。	者。		社會改進與
	も力,了解	Bb-IV-5 拒絕	3. 許多青少年		行動。
	助與健康在 2b-Ⅳ-2 樂於	成癮物質的自	因誘惑和毒品		人 J5 了解
	學上的特質 實踐健康促進	主行動與支持	包裝的偽裝,		社會上有不
與表	長現方式, 的生活型態。		不小心接觸毒		同的群體和

	T	1		
以增進生活中	2b-IV-3 充分	性規範、戒治	品造成終身遺	文化,尊重
的豐富性與美	地肯定自我健	資源。	憾。所以第三	並欣賞其差
感體驗。	康行動的信心	Ca-IV-1 健康	單元將引導學	異。
健體-J-C1 具	與效能感。	社區的相關問	生認識毒品的	人 J6 正視
備生活中有關	3a-IV-1 精熟	題改善策略與	真相,學習面	社會中的各
運動與健康的	地操作健康技	資源。	對毒品的誘惑	種歧視,並
道德思辨與實	能。	Ca-IV-2 全球	時,該如何自	採取行動來
踐能力及環境	3a-IV-2 因應	環境問題造成	我肯定做出正	關懷與保護
意識,並主動	不同的生活情	的健康衝擊與	確決定,並採	弱勢。
參與公益團體	境進行調適並	影響。	取拒絕與保護	【家庭教
活動,關懷社	修正,持續表	Ca-IV-3 環保	的行動措施,	育】
會。	現健康技能。	永續為基礎的	幫助學生從中	家 J6 覺察
健體-J-C2 具	3b-IV-1 熟悉	綠色生活型	了解很多事情	與實踐青少
備利他及合群	各種自我調適	態。	可以嘗試,但	年在家庭中
的知能與態	技能。	Da-IV-1 衛生	危害身心健康	的角色責
度,並在體育	3b-IV-2 熟悉	保健習慣的實	的誘惑,禁不	任。
活動和健康生	各種人際溝通	踐方式與管理	起一次的試	【品德教
活中培育相互	互動技能。	策略。	探,大家應該	育】
合作及與人和	3b-IV-3 熟悉	Da-IV-2 身體	為自己鋪設一	品 J1 溝通
	大部份的決策	各系統、器官	條自信,以及	合作與和諧
養。	與批判技能。	的構造與功	安全的成長之	人際關係。
健體-J-C3 具	3b-IV-4 因應	能。	路,以迎向青	品 J2 重視
備敏察和接納	不同的生活情	Da-IV-3 視	春無悔的幸福	群體規範與
多元文化的涵	境,善用各種	力、口腔保健	人生。	<b>荣譽</b> 。
<b>                                     </b>	生活技能,解	策略與相關疾		【法治教
與國際體育與	決健康問題。	病。		育】
健康議題,並		Da-IV-4 健康		法 J3 認識
尊重與欣賞其		姿勢、規律運		法律之意義
間的差異。	訊、產品與服	動、充分睡眠		與制定。
	務,擬定健康	的維持與實踐		【生涯規劃
	行動策略。	策略。		教育】
	4a-IV-2 自我	Db-IV-1 生殖		涯 J6 建立
	監督、增強個	器官的構造、		對於未來生
	人促進健康的	功能與保健及		涯的願景。

			1		
行動,並反省	懷孕生理、優			融入 SDG5 性	
修正。	生保健。			別平等:實	
4a-IV-3 持續	Db-IV-2 青春			現性別平	
地執行促進健	期身心變化的			等,賦權予	
康及減少健康	調適與性衝動			所有婦女和	
風險的行動。	健康因應的策			女童。	
4b-IV-1 主動	略。				
並公開表明個	Db-IV-3 多元				
人對促進健康	的性別特質、				
的觀點與立	角色與不同性				
場。	傾向的尊重態				
4b-IV-2 使用	度。				
精確的資訊來	Db-IV-4 愛的				
支持自己健康	意涵與情感發				
促進的立場。	展、維持、結				
4b-IV-3 公開	束的原則與因				
進行健康倡	應方法。				
導,展現對他	Db-IV-5 身體				
人促進健康的	自主權維護的				
信念或行為的	立場表達與行				
影響力。	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				
	カ。				

Db-IV-8 交流 高级其它性病的 耐酸。 Ea-IV-1 依合 的源頭管理與 健康的分食。 Ea-IV-2 依全 安全年待方 或入者免職 助處理方法。 Ea-IV-3 後生 應、媒體與保 健認為飲食 超野。 Ea-IV-1 正向 的身體意象與 體質控制 黃金。 Eb-IV-1 構體 與廣告中健康 消費質的的辨 徵家。 Eb-IV-2 健康 消費行動力業 與相關分類、 Eb-IV-2 健康 消費行動的符 徵家。 Eb-IV-2 健康 消費行動的解 法康德與社會 翻載。 Eb-IV-3 健康 消費行過的解 法東德與社會 翻載。				
的預防方法與 關償。 Ea-IV-I 飲食 的源頭管理與 健康的外食。 Ea-IV-2 飲食 安全評估方 式、改善等。 與食物中毒預 防處理方法。 Ea-IV-3 從生 態、報體與依 健觀點看飲食 趨勢。 Ea-IV-4 正向 的身體意息計 畫。 Eb-IV-1 媒體 與廣告中健康 消費資訊的辨 鐵策略。 Eb-IV-2 健康 消費行動方案 與相關法規、 組織。 Eb-IV-2 健康 消費行動方案		Db-IV-8 愛滋		
關稅。 Ba-IV-I 飲食的源頭管理與使康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方方式、飲食養藥的 與食物中毒預 防魔理者。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食 趨勢。 Ea-IV-4 正向的與體意對計畫。 Eb-IV-I 媒體與應告申健康消費預例與應告申健康消費預例與應當。 Bb-IV-2 健康消費有動場 現象 表現 報義 水。 Eb-IV-3 健康消費用過減 表端。 Eb-IV-3 健康		病及其它性病		
Ea-IV-I 飲食的原頭管理與使使無的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善養職務 與食理的外食。 Ea-IV-3 從生態、端體與係使觀點。 Ea-IV-4 正向的身體意與,體查控制計畫。 Eb-IV-I 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費所遇,如此會		的預防方法與		
的源頭管理與 健康的外食飲食 安全評估方 與食養學 與於那方 是在-IV-3 從與係 健親勢。 Ea-IV-4 應 變勢。 Ea-IV-4 正向 的身體重控制 畫。 Eb-IV-1 媒體 與廣告報的 獎廣告報的 護豪略。 Eb-IV-2 健康 消費報酬 議員 與廣告報 與廣告報的 養養略。 Eb-IV-2 健康 消費和關法規、 組織 Eb-IV-3 健康 消費和關法規、		關懷。		
的源頭管理與 健康的外食飲食 安全評估方 與食養學 與於那方 是在-IV-3 從與係 健親勢。 Ea-IV-4 應 變勢。 Ea-IV-4 正向 的身體重控制 畫。 Eb-IV-1 媒體 與廣告報的 獎廣告報的 護豪略。 Eb-IV-2 健康 消費報酬 議員 與廣告報 與廣告報的 養養略。 Eb-IV-2 健康 消費和關法規、 組織 Eb-IV-3 健康 消費和關法規、		Ea-IV-1 飲食		
Ea-IV-2 飲食 安全評估方 式、食物中毒預 防處理方法。 Ea-IV-3 從生 應、課體與食 健觀點看 使健觀點 Eb-IV-4 正向 的身體意象與 體重整制計 畫。 Eb-IV-1 媒體 與廣廣音中健康 消費資訊。 Eb-IV-2 健康 消費資訊。 Eb-IV-2 健康 消費行動方規、 組織( Eb-IV-3 健康 消費行副方規、 組織( Eb-IV-3 健康 消費行副方規、				
Ea-IV-2 飲食 安全評估方 式、安年 與食物中毒預 防處理方法。 Ea-IV-3 從生 應、課體與食 健觀點看飲食 超勢。 Ea-IV-4 正向 的身體意與 體重控制計 畫。 Eb-IV-1 媒體 與廣告中健康 消費資略。 Eb-IV-2 健康 消費首略。 Eb-IV-2 健康 消費行動方規、 組織。 Eb-IV-3 健康 消費行動力規、		健康的外食。		
式、改善策略 與食物中毒預 防處理方法生態、媒體與係 健觀點看飲食 翅勢。 Ea-IV-3 從與 體重控制計 畫。 ED-IV-1 媒體 與廣告中健康 消費香。 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				
與食物中毒預 防處理方法。 Ea-IV-3 從生態、媒體與係 健觀點看飲食 趨勢。 Ea-IV-4 正向 的身智意專與 體重控制計 畫。 Eb-IV-1 媒體 與廣告中健康 消費資訊的辨 減策略。 Eb-IV-2 健康 消費不動力案 與相關法規、 組織。 Eb-IV-3 健康 消費機動的解 決策略與社會		安全評估方		
防處理方法。 Ea-IV-3 從生態、報點看飲食趨勢。 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重全影響的 實質不可以一		式、改善策略		
Ea-IV-3 從生態 與與保 健觀勢。 Ea-IV-4 正向 的身體意象與 體重重 表 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		與食物中毒預		
Ea-IV-3 從生態 與與保 健觀勢。 Ea-IV-4 正向 的身體意象與 體重重 表 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		防處理方法。		
(建観點看飲食 趨勢。 Ea-IV-4 正向 的身體意象與 體重控制計 畫。 Eb-IV-1 媒體 與廣告中健康 消費資訊的辨 識額。 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				
題勢。 Ea-IV-4 正向 的身體意象與 體重控制計 畫。 ED-IV-1 媒體 與廣告中健康 消費資訊的辨 議策略。 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		態、媒體與保		
Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 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		健觀點看飲食		
的身體意象與 體重控制計畫。 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。 ED-IV-3 健康 消費問題的解 決策略與社會		趨勢。		
體重控制計畫。 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		Ea-IV-4 正向		
畫。 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		的身體意象與		
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		體重控制計		
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		畫。		
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		Eb-IV-1 媒體		
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		與廣告中健康		
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				
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				
與相關法規、 組織。 Eb-IV-3 健康 消費問題的解 決策略與社會		Eb-IV-2 健康		
組織。 Eb-IV-3 健康 消費問題的解 決策略與社會				
Eb-IV-3 健康 消費問題的解 決策略與社會		與相關法規、		
消費問題的解 決策略與社會		組織。		
決策略與社會		Eb-IV-3 健康		
決策略與社會				

<u></u>		 
	Fa-IV-1 自我	
	認同與自我實	
	現。	
	Fa-IV-2 家庭	
	衝突的協調與	
	解決技巧。	
	Fa-IV-3 有利	
	人際關係的因	
	素與有效的溝	
	通技巧。	
	Fa-IV-4 情緒	
	與壓力因應與	
	調適的方案。	
	Fa-IV-5 心理	
	健康的促進方	
	法與異常行為	
	的預防方法。	
	Fb-IV-1 全人	
	健康概念與健	
	康生活型態。	
	Fb-IV-2 健康	
	狀態影響因素	
	分析與不同性	
	別者平均餘命	
	健康指標的改	
	善策略。	
	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。	

		Fb-IV-5 全民			
		健保與醫療制			
		度、醫療服務			
		與資源。			

## 第二學期

		學習領域	學習	重點					跨領域統整 規 劃
教學進度	單元名稱	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	(無則免
	第1單元永續 經營健康路 第1章美妙的 生命	健備健貌思知用略決的 T-A體境做分進的理與。 2 育的獨析而策與健	1a-IV-3 內行成險。 2a-IV-2 果的重素 2a-IV-3 體自 體 2a-IV-3 體 的造風 主題 與 2a-IV-3 體 的 2a-IV-3 體 的 2a-IV-3 體 的 2a-IV-3 體 的 2a-IV-3 體 2a-IV-3 體 2a-IV-3 體 2a-IV-3 體 2a-IV-3 體 2a-IV-3 體 2a-IV-3 2a-	Aa-IV-2 各發別Db-IV-1 的務。IV-2 的務。IV-1 的與生健不 所與生健、 Fb-IV-5 醫療 與 生造健、 全療服 生造健、 全療服 生態解 系。	1.理生化孕與2.婚康同的落健3.臨及庭變育苦了及理,過辛能前需,健實。理的新生,新。解懷和並程勞嘗、求運康優 解心生活並生受孕心體的。試產的用服生 生理命的體兒孕時理會不 因前不適務保 育準對改會的原的變懷適 應健 切, 面備家 養甘原的變懷適 應健 切,	1. 計原和2. 了心感勞導一心明解試。命的理愛及不生因變化則解試。命的培懷變及不生因變化的理為學生時,會。考孕也,會是一个人生,會是一個,會是一個,會會是一個,會會是一個,會會是一個,會會是一個,一個一個,一個	1. 認知評量	【育人社種採關弱人教作生關人 人 16 中視行與。 9 權與發。 一種與 18 一種與 18 一種與 19 種與發。	綜合活動
= 2/19-2/23	第1單元永續 經營健康路	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 行為對健康造	Aa-IV-2 人生 各階段的身心	1. 了解受孕原 理及懷孕時的 生理和心理變	1. 迎接好孕:清楚優 生保健的內涵及目 的,並探究婚前健康	1. 認知評量	【人權教 育】	綜合活動

		1		1	1	1		1	, ,
	第1章美妙的	貌,並做獨立	成的衝擊與風	發展任務與個	化,並體會懷	檢查的實施考量因素		人 J6 正視	
	生命	思考與分析的	險。	別差異。	孕過程的不適	與介紹孕期產檢之相		社會中的各	
		知能,進而運	2a-IV-2 自主	Db-IV-1 生殖	與辛勞。	關內容。了解將為人		種歧視,並	
		用適當的策	思考健康問題	器官的構造、	2. 能嘗試因應	父母親的心理變化,		採取行動來	
		略,處理與解	所造成的威脅	功能與保健及	婚前、產前健	可透過向醫生諮詢得		關懷與保護	
		決體育與健康	感與嚴重性。	懷孕生理、優	康需求的不	到幫助,而親友平時		弱勢。	
		的問題。	2a-IV-3 深切	生保健。	同,運用適切	也可適時協助與關		人 J9 認識	
			體會健康行動	Fb-IV-5 全民	的健康服務,	₩ •		教育權、工	
			的自覺利益與	健保與醫療制	落實優生保	2. 一同護孕:理解國		作權與個人	
			障礙。	度、醫療服務	健。	家社會為保障孕婦權		生涯發展的	
				與資源。	3. 理解生育面	利和提升便利性所增		關係。	
					臨的心理準備	設的資源,並鼓勵搜			
					及新生命對家	尋和發想更多的相關			
					庭生活的改	資源,培養學生思考			
					變,並體會養	生育的準備和家庭工			
					育新生兒的甘	作的平衡。			
					苦。	3. 新生兒與家庭:從			
						養育新生兒的各種情			
						境,了解新生命對家			
						庭生活的改變,並探			
						討面對各種狀況的解			
						· 决方法。			
三	第1單元永續	健體-J-A1 具	1a-IV-1 理解	Aa-IV-2 人生	1. 理解人生各	1. 成長的旅程(一):	1. 認知評量	【生命教	綜合活動
2/26-3/01	經營健康路	備體育與健康	生理、心理與	各階段的身心	個階段身心發	藉由過年家族合照與	2. 技能評量	育】	
	第2章生命的	的知能與態	社會各層面健	發展任務與個	展任務及重點	日誌,探討人從出生	12/13/1	生 J5 覺察	
	軌跡	度,展現自我	康的概念。	別差異。	特色。	至死亡可能經歷的不		生活中的各	
		運動與保健潛	1a-IV-4 理解		2. 理解並同理	同階段。解說人生不		種迷思,在	
		能,探索人	促進健康生活		在人生各階段	同時期(嬰兒期、幼兒		生活作息、	
		性、自我價值	的策略、資源		所面臨不同的	期、兒童前期、兒童		健康促進、	
		與生命意義,	與規範。		壓力和挑戰。	期)的階段任務和發展		飲食運動、	
		· 並積極實踐,	2b-IV-1 堅守		3. 尊重每個人	特色。		休閒娛樂、	
		不輕言放棄。	健康的生活規		不同的發展差	',		人我關係等	
		健體-J-A2 具	範、態度與價		異。			課題上進行	
		備理解體育與	直觀。 「直觀。					價值思辨,	
		两个小型为六	压剂	l	l				

全球情境的全			( ) は は は は ひ 入	2b-IV-3 充分		1 路积分マ知			君北初油山	
如能、造而運 用通當的環									_ 1	
周適當的篆										
四         第 1 單元永續 約問題。         人生的效能 數率 (整理 J-A1 具 (體質 J-A1 具 (體質 J-A1 具 (體質 J-A1 具 (體質 J-A1 具 的物能與應 度、展現自我 業的概念。 運動與保健療 能、探索人 性、自我價值 與生命為或 ,並指核實設 不輕言放棄。 (健權 J-A2 具 (健康情場的企 ) 企業所均的的 知能,這兩頭 或學,其做額立 。 2 D-TV-1 堅守 (健康的生活規 報,並依稱										
四         募担育與健康 3/04-3/08         與把有與健康 (類別 - AI - IV-1 理解 (新麗育與健康 (新麗育與健康 (新麗育與健康) (新麗) (新麗) (新麗) (新麗) (新麗) (新麗) (新麗) (新麗										
四   第 1 單元永續   2   1   1   1   1   1   1   1   1   1						· ·				
四         第 1 平元永續 經營健康路 經營健康 保護 具現自我 上理 心理與 有機體育與健康 生理 心理與 接合各面 使 與 展现自我 康的概念。 運動與係健習 (人主發與 與 性 自我價值 與 生态				與批判技能。		鳳 。				
3/04-3/08 超管健康路										
第 $2$ 章生命的 執跡	*			·						綜合活動
執跡   度,展現自我   康的概念。   2 理解並同理   在人生各階段   在人生各階段   在人生各階段   按在生理、心理、   2. 正積極實致   不輕言放棄。   健康的生活規   佐禮了-A2 具   備理解體育與   上表的	3/04-3/08				· ·			2. 技能評量	· · · <del>-</del>	
2.理解並同理				· ·						
能,探索人性、自我價值與生物意義,並積極實踐,並積極實踐,在戶上了一點。 2b-IV-1 堅守健康力和挑戰。 2b-IV-1 堅守健康力工名2具備理解體育與健康的生活規 範、態度與價值觀。 2b-IV-3 充分 說,並做獨立 2b-IV-3 充分 地市定自我健 範、態度與價值觀。 2b-IV-3 充分 地市定自我健 期主 2b-IV-3 充分 地市定自我健 期主 2b-IV-3 充分 地市定自我健 原行動的信心 與效能感。 3b-IV-3 充分 地市定自我健 原行動的信心 與效能感。 3b-IV-3 熟悉 大部份的決策 大部份的決策 大部份的決策 與批判技能。 的問題。		軌跡	度,展現自我	康的概念。	別差異。	特色。			生活中的各	
在 3/11-3/15       第 1 單元永續							–			
五       第1單元永續 內機理與體育與 健康的第一 內體育與健康 健康的第一 內能可以 所理與解育與健康 所達的策 內能力 內能,進而運 用適當的策 內能力 內能,進而運 用適當的策 內能力 內能,決體育與健康 的問題。       與此利技能。 內能可以 內能力 (大部份的決策 內能力 內的信心 內與效能感。 (大部份的決策 內理性所及 (大部份的決策 內理性所及 (大部份的決策 內理性所及 (大部份的決策 內理性所及 (大部份的決策 內理性所及 (大部份的決策 內理性所及 (大部份的決策 內理性所及 (大部份的決策 內理性所及 (大部份的決策 內理性所及 (大部份的決策 內理性所及 (大部份的決策 內理性所及 (大部份的決策 內理性所及 (大部份的決策 內理性所及 (大部份的決策 內理性所及 (大部份的決策 內理性所及 (大部份的決策 內理性所及 (大部份的決策 內理性所及 (大部份的決策 內理性所及 (大部份的決策 內理性所及 (大部份的過程及 第3章件生命 (性性) (本理解體育與 性理) (本理解體育與 社會各層面健 財務, 可以 內理不可之 內理不可之 內理不可之 內理不可之 內理不可之 內理不可之 內理不可之 內理不可之 內理不可之 內理不可之 內理不可之 內理不可之 內理不可之 內理不可之 內理不可之 內理不可。 內理不可。 內理不可。 內理不可。 內理不可。 內理不可。 內理不可。 內理不可。 內理不可。 內理不可。 內理不可。 內理不可。 內理不可。 內理不可。 內理不可。 內理不可。 內理不可。 內理不可, 一定不可, 內理不可, 一定不可, 內理不可, 一定不不 一定不 一定不 一。 一定不 一。 一定不 一。 一 一 一。 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一			能,探索人	· ·		在人生各階段	2. 踏穩腳步, 健康鋪		生活作息、	
五       第1單元永續 (健康的生)       2b-IV-1 堅守 (健康的生活規 (檢體) (健康的生活規 			性、自我價值	的策略、資源		所面臨不同的	路:引導學生思考現		健康促進、	
$ \begin{array}{cccccccccccccccccccccccccccccccccccc$			與生命意義,	與規範。		壓力和挑戰。	階段在生理、心理、		飲食運動、	
在       (d體 J-A2 具 情理解體育與 信觀。       範、態度與價 值觀。       異。       4.發掘並了解 不同人生階段 分析遇到的健康問 題、專求解決方案, 於執行後評價。       課題上進行 價值思辨, 專求解決之道。         2b-IV-3 充分 飽素與分析的 知能,進而運 用適當的策 以機體 內與能,強體育與健康 的問題。       數5-IV-3 熟悉 大部份的決策 內問題。       以上數方數 人生的效能 感。       於執行後評價。         五 3/11-3/15       第1單元永續 經營健康路 第 章件生命 共老       健體 J-A2 具 情理解體育與 性理、心理與 稅 人生的效能。			並積極實踐,	2b-IV-1 堅守		3. 尊重每個人	社會上遇到的問題,		休閒娛樂、	
在       第1單元永續 (健康情境的全 )       (健體-J-A2 具 (健康情境的全 (別)       1a-IV-1 理解 (生理、心理與 (生理、心理與 (共老)       Aa-IV-3 老化 (與自我調適。       1.理解死亡是 (與自我調適。       1.老化的可能改變: (對話,引導學生思考) (別,並)       1.認知評量 (2.技能評量)       【生涯規劃 (次)       (集月建二人名 (本)       (其月建二人名 (與)       1. 之化的可能改變: (與)       1. 之化的可能改變: (基義,並了解)       1. 之化的可能改變: (基義,並了解)       1. 之化的可能改變: (基義,並了解)       1. 之化的可能改變: (基義,並了解)       1. 之化的可能改變: (基義,並了解)       1. 之化的可能改變: (基義,並了解)       1. 之來的過程及 (表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表			不輕言放棄。	健康的生活規		不同的發展差	並強調奠定健康基礎		人我關係等	
(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。       (表記) 不同人生階段 促進健康的策 略與資源,以提升建立健康 人生的效能 感。       (本記) 不同人生階段 促進健康的策 略以 提升建立健康 人生的效能 感。       (本記) 於執行後評價。       (本記) 不同人生階段 促進健康的策 题、寻求解決方案,於執行後評價。       (本記) 於執行後評價。       (本記) 不同人生階段 促進健康的策 题、寻求解决方案,於執行後評價。       (本記) 不同人生階段 促進健康的策 题、寻求解决方案,於執行後評價。       (本記) 不同人生階段 促進健康的策 题、寻求解决方案,於執行後評價。       (本記) 不同人生階段 化进度原态。       (本記) 不同人生階段 化进度原的策 题、寻求解决方案,於執行後評價。       (本記) 不同人生階段 化进度原态。       (本記) 不同人生階段 化进度原态。       (本記) 不同人生階段 化进度分解。       (本記) 不同人生階段 化进度序列。       (本記) 不同人生階段 化共度 工作的效能。不同人生产的效能。或者不解决方案,然未不能,不同人生产的效能。或者不解决方案,然未不能,不同人生产的效能。或者不能,不同人生产的效能。或者不能的一种的人工程序。       (本記) 工程序 工程序 工程序 工程序 数字】 工程序 工程序 工程序 工程序 工程序 工程序 工程序 工程序 工作工程序 工作工程序序 工作工程序 工作工程序 工作工程序 工作工程序 工作工程序 工作工程序序 工作工程序 工作工程序 工作工程序序 工作工程序序 工作工程序序 工作工程序 工作工程序 工作工程序序 工作工程序 工作工程序 工作工程序 工作工程序序 工作工程序序列 工作工程序序 工作工程序序 工作工程序序 工作工程序序 工作工程序序 工作工程序序 工作工程序序 工作工程序序列 工作工程序序 工作工程序序 工作工程序序列 工作工程序序 工作工程序序列 工作工程序列 工作工程			健體-J-A2 具	範、態度與價		異。	的重要性。透過解決		課題上進行	
第,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。     地肯定自我健 康行動的信心 與效能感。 3b-IV-3 熟悉 大部份的決策 與批判技能。 的問題。     促進健康的策 略與資源,以 提升建立健康 人生的效能 感。     题、尋求解決方案, 於執行後評價。     道。       五 3/11-3/15     第1單元永續 穩理解體育與 策3章伴生命 共老     (健體-J-A2 具 備理解體育與 健康情境的全 數,並做獨立 康的概念。     Ia-IV-1 理解 與死亡的意義 與自我調適。 康的概念。     1.理解死亡是 與死亡的意義 與自我調適。 康自我調適。 康自我調適。 專自我調適。 康自我調適。     1.老化的可能改變: 基十十十二十二 與自我調適。 專自我調適。 專自我調適。 專自我調適。 專自我調適。     1.老化的可能改變: 基十十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十			備理解體育與	值觀。		4. 發掘並了解	問題技能演練,學習		價值思辨,	
工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工			健康情境的全	2b-IV-3 充分		不同人生階段	分析遇到的健康問		尋求解決之	
知能,進而運用適當的策			貌,並做獨立	地肯定自我健		促進健康的策	題、尋求解決方案,		道。	
五       第1單元永續 的問題。       (根體-J-A2 具 / 32 / 42 / 42 / 42 / 42 / 42 / 42 / 42			思考與分析的	康行動的信心		略與資源,以	於執行後評價。			
本       機理與解 決體育與健康 的問題。       大部份的決策 與批判技能。 的問題。       感。       感。       【生涯規劃         五 3/11-3/15       第1單元永續 健康階 第3章伴生命 共老       健康一J-A2 具 備理解體育與 健康情境的全 決的概念。       1a-IV-1 理解 生理、心理與 與死亡的意義 與自我調適。       Aa-IV-3 老化 與死亡的意義 與自我調適。       1.理解死亡是 生命的過程及 意義,並了解 調適失落的方       1. 老化的可能改變: 審由和家中老年人的 對話,引導學生思考 而臨及經歷老化的生       1. 認知評量 2. 技能評量       《全涯規劃 涯 J13 培養 生涯規劃及			知能,進而運	與效能感。		提升建立健康				
五       第1單元永續 的問題。       健體-J-A2 具 (健體-J-A2 具 (無理解體育與 生理、心理與 第3章伴生命 共老       1a-IV-1 理解 生理、心理與 健康情境的全 社會各層面健 泉自我調適。       1. 理解死亡是 (共老的過程及 ) (基本的過程及 ) (基本的過程			用適當的策	3b-IV-3 熟悉		人生的效能				
五     第1單元永續     健體-J-A2 具     1a-IV-1 理解     Aa-IV-3 老化     1.理解死亡是     1.老化的可能改變:     1.認知評量     《全性康始     集由和家中老年人的     表音       第3章伴生命     健康情境的全     社會各層面健     與自我調適。     意義,並了解     對話,引導學生思考     正月13 培養       共老     稅,並做獨立     康的概念。     期適失落的方     面臨及經歷老化的生     生涯規劃及			略,處理與解	大部份的決策		感。				
五       第1單元永續       健體-J-A2 具       1a-IV-1 理解       Aa-IV-3 老化       1.理解死亡是       1.老化的可能改變:			決體育與健康	與批判技能。						
3/11-3/15       經營健康路       備理解體育與			的問題。							
第 3 章伴生命 健康情境的全 社會各層面健 與自我調適。 意義,並了解 對話,引導學生思考 共老 貌,並做獨立 康的概念。 期適失落的方 面臨及經歷老化的生 生涯規劃及	五	第1單元永續	健體-J-A2 具	1a-IV-1 理解	Aa-IV-3 老化	1.理解死亡是	1. 老化的可能改變:	1. 認知評量	【生涯規劃	綜合活動
共老 貌,並做獨立 康的概念。 調適失落的方 面臨及經歷老化的生 生涯規劃及	3/11-3/15	經營健康路	備理解體育與	生理、心理與	與死亡的意義	生命的過程及	藉由和家中老年人的	2. 技能評量	教育】	
		第3章伴生命	健康情境的全	社會各層面健	與自我調適。	意義,並了解	對話,引導學生思考		涯 J13 培養	
思考與分析的		共老	貌,並做獨立	康的概念。		調適失落的方	面臨及經歷老化的生		生涯規劃及	
			思考與分析的			法。	理和心理變化。解說			

	T	T .	Τ	T =	Ι	T	T	T	T
		知能,進而運	1a-IV-2 分析	Fb-IV-1 全人	2. 透過理解老	老化的意涵及在生理		執行的能	
		用適當的策	個人與群體健	健康概念與健	化的意涵,同	和心理上的改變。透		力。	
		略,處理與解	康的影響因	康生活型態。	理老化為常態	過不同老年人的生活		【生命教	
		決體育與健康	素。		的生命歷程,	情境,了解影響老化		育】	
		的問題。	2b-IV-2 樂於		並協助提升老	的諸多因素,而其中		生 J3 反思	
		健體-J-B1 具	實踐健康促進		年人的能力和	是有人為可以著力改		生老病死與	
		備情意表達的	的生活型態。		效能感。	變的。		人生無常的	
		能力,能以同	2b-IV-3 充分		3. 分析影響老	2. 健康生活型態:介		現象,探索	
		理心與人溝通	地肯定自我健		化健康狀態的	紹影響老化的因素,		人生的目	
		互動,並理解	康行動的信心		因素。	並漸進式引導學生思		的、價值與	
		體育與保健的	與效能感。		4. 體會健康老	考預備健康老化可以		意義。	
		基本概念,應	3b-IV-2 熟悉		化對生命品質	建立的生活型態,並			
		用於日常生活	各種人際溝通		的重要性,並	從日常生活中列舉相			
		中。	互動技能。		認同且樂於執	關改善方法的例子。			
			4a-IV-3 持續		行健康生活型	3. 健康護老: 因應老			
			地執行促進健		態以奠定健康	化現象,適時調整生			
			康及減少健康		老化的基礎。	活型態,使老年生活			
			風險的行動。			更自主。			
六	第1單元永續	健體-J-A2 具	1a-IV-1 理解	Aa-IV-3 老化	1. 理解死亡是	1. 樂活銀髮族: 正向	1. 認知評量	【生涯規劃	綜合活動
3/18-3/22	經營健康路	備理解體育與	生理、心理與	與死亡的意義	生命的過程及	看待老化的生命歷	2. 技能評量	教育】	
	第3章伴生命	健康情境的全	社會各層面健	與自我調適。	意義,並了解	程,保持充足的學習		涯 J13 培養	
	共老	貌,並做獨立	康的概念。	Fb-IV-1 全人	調適失落的方	力,建立有價值、有		生涯規劃及	
		思考與分析的	1a-IV-2 分析	健康概念與健	法。	夢想的生活。		執行的能	
		知能,進而運	個人與群體健	康生活型態。	2. 透過理解老	2. 面對失落:探討死		カ。	
		用適當的策	康的影響因		化的意涵,同	亡的意涵和可能造成		【生命教	
		略,處理與解	素。		理老化為常態	的失落情緒,並透過		育】	
		決體育與健康	2b-IV-2 樂於		的生命歷程,	自我覺察技能的教		生 J3 反思	
		的問題。	實踐健康促進		並協助提升老	學,引導學生感受失		生老病死與	
		健體-J-B1 具	的生活型態。		年人的能力和	落,進一步解說調適		人生無常的	
		備情意表達的	2b-IV-3 充分		效能感。	失落的可能方法。		現象,探索	
		能力,能以同	地肯定自我健		3. 分析影響老	3. 攜手伴老,健康不		人生的目	
		理心與人溝通	康行動的信心		化健康狀態的	老:從邁入高齡社會		的、價值與	
		互動,並理解	與效能感。		因素。	的數據,引導學生思		意義。	
		體育與保健的	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		4.	1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1		.5 44	
	1	MANINE							

				T					
		基本概念,應	3b-IV-2 熟悉		4. 體會健康老	考學習老化與死亡議			
		用於日常生活	各種人際溝通		化對生命品質	題的意義。			
		中。	互動技能。		的重要性,並	4. 悅納老化, 友善生			
			4a-IV-3 持續		認同且樂於執	活:藉由不同的高齡			
			地執行促進健		行健康生活型	友善社會的措施,探			
			康及減少健康		態以奠定健康	討與老化和平共處的			
			風險的行動。		老化的基礎。	態度和積極作為。			
t	第2單元慢性	健體-J-A1 具	1a-IV-2 分析	Fb-IV-2 健康	1. 認識慢性	1. 引起動機:透過課	1. 認知評量	【生命教	綜合活動
3/25-3/29	病的世界	備體育與健康	個人與群體健	狀態影響因素	病,了解不健	前調查周圍是否有人	2. 技能評量	育】	
	第1章健康人	的知能與態	康的影響因	分析與不同性	康的生活習慣	罹患慢性病,讓學生		生 J5 覺察	
	生,少「糖」	度,展現自我	素。	別者平均餘命	是造成慢性病	了解慢性病已經逐漸		生活中的各	
	少「癌」	運動與保健潛	2a-IV-2 自主	健康指標的改	的主要因素,	侵入現代人的生活。		種迷思,在	
		能,探索人	思考健康問題	善策略。	評估慢性病對	2. 現代人的慢性病:		生活作息、	
		性、自我價值	所造成的威脅	Fb-IV-4 新興	生活品質的影	藉由十大死因的轉		健康促進、	
		與生命意義,	感與嚴重性。	傳染病與慢性	響。	變,說明慢性病已成		飲食運動、	
		並積極實踐,	3a-IV-2 因應	病的防治策	2. 認識惡性腫	為國人的主要死因,		休閒娛樂、	
		不輕言放棄。	不同的生活情	略。	瘤與糖尿病,	探討其改變因素。		人我關係等	
			境進行調適並		了解不健康的			課題上進行	
			修正,持續表		生活習慣可能			價值思辨,	
			現健康技能。		引發慢性病的			尋求解決之	
			4a-IV-3 持續		產生,並學習			道。	
			地執行促進健		預防方法。			融入 SDG3 良	
			康及減少健康		3. 了解保持良			好健康和福	
			風險的行動。		好生活習慣的			祉:確保健	
					重要性,並運			康的生活,	
					用生活技能,			促進全年齡	
					改善不健康的			的福祉。	
					生活習慣。				
八	第2單元慢性	健體-J-A1 具	1a-IV-2 分析	Fb-IV-2 健康	1. 認識慢性	1. 惡性腫瘤:介紹惡	1. 認知評量	【生命教	綜合活動
4/01-4/05	病的世界	備體育與健康	個人與群體健	狀態影響因素	病,了解不健	性腫瘤的形成原因及	2. 技能評量	育】	
	第1章健康人	的知能與態	康的影響因	分析與不同性	康的生活習慣	種類,以及可能罹癌		生 J5 覺察	
	生,少「糖」	度,展現自我	素。	別者平均餘命	是造成慢性病	的警訊。		生活中的各	
	少「癌」	運動與保健潛			的主要因素,			種迷思,在	

	1	4 原土	0- 11 0 4 +	体市とあれる	五儿桐 li 上山	0 日地次四 日地ツ		1.7.16	<del>                                     </del>
		能,探索人	2a-IV-2 自主	健康指標的改	評估慢性病對	2. 早期發現,早期治		生活作息、	
		性、自我價值	思考健康問題	善策略。	生活品質的影	療:介紹政府提供的		健康促進、	
		與生命意義,	所造成的威脅	Fb-IV-4 新興	響。	癌症篩檢補助。		飲食運動、	
		並積極實踐,	感與嚴重性。	傳染病與慢性	2. 認識惡性腫	3. 糖尿病(一): 介紹		休閒娛樂、	
		不輕言放棄。	3a-IV-2 因應	病的防治策	瘤與糖尿病,	糖尿病的形成原因。		人我關係等	
			不同的生活情	略。	了解不健康的			課題上進行	
			境進行調適並		生活習慣可能			價值思辨,	
			修正,持續表		引發慢性病的			尋求解決之	
			現健康技能。		產生,並學習			道。	
			4a-IV-3 持續		預防方法。			融入 SDG3 良	
			地執行促進健		3. 了解保持良			好健康和福	
			康及減少健康		好生活習慣的			祉:確保健	
			風險的行動。		重要性,並運			康的生活,	
					用生活技能,			促進全年齡	
					改善不健康的			的福祉。	
					生活習慣。				
九	第2單元慢性	健體-J-A1 具	1a-IV-2 分析	Fb-IV-2 健康	1. 認識慢性	1. 糖尿病(二): 介紹	1. 認知評量	【生命教	綜合活動
4/08-4/12	病的世界	備體育與健康	個人與群體健	狀態影響因素	病,了解不健	糖尿病形成的類型,	2. 技能評量	育】	
	第1章健康人	的知能與態	康的影響因	分析與不同性	康的生活習慣	說明預防罹患糖尿病		生 J5 覺察	
	生,少「糖」	度,展現自我	素。	別者平均餘命	是造成慢性病	的方法。		生活中的各	
	少「癌」	運動與保健潛	2a-IV-2 自主	健康指標的改	的主要因素,	2. 改變從現在開始:		種迷思,在	
		能,探索人	思考健康問題	善策略。	評估慢性病對	引導學生利用自我管		生活作息、	
		性、自我價值	所造成的威脅	Fb-IV-4 新興	生活品質的影	理生活技能來改變不		健康促進、	
		與生命意義,	感與嚴重性。	傳染病與慢性	響。	健康的生活習慣。		飲食運動、	
		並積極實踐,	3a-IV-2 因應	病的防治策	2. 認識惡性腫			休閒娛樂、	
		不輕言放棄。	不同的生活情	略。	瘤與糖尿病,			人我關係等	
			境進行調適並		了解不健康的			課題上進行	
			修正,持續表		生活習慣可能			價值思辨,	
			現健康技能。		引發慢性病的			尋求解決之	
			4a-IV-3 持續		產生,並學習			道。	
			地執行促進健		預防方法。			融入 SDG3 良	
			康及減少健康		3. 了解保持良			好健康和福	
			風險的行動。		好生活習慣的			祉:確保健	
					重要性,並運			康的生活,	
		1	I.	1		1	1	1	I

					用生活技能,			促進全年齡	
					改善不健康的			的福祉。	
					生活習慣。				
+	第2單元慢性	健體-J-A2 具	1a-IV-2 分析	Da-IV-2 身體	1. 認識循環系	1. 高血壓:利用血壓	1. 情意評量	【生命教	生物
4/15-4/19	病的世界	備理解體育與	個人與群體健	各系統、器官	統及心血管疾	機測量學生血壓,引	2. 認知評量	育】	
	第2章小心謹	健康情境的全	康的影響因	的構造與功	病,了解不健	起學生對血壓所代表		生 J5 覺察	
	「腎」,	貌,並做獨立	素。	能。	康的生活習慣	的意義感到好奇。介		生活中的各	
	「慢」不經	思考與分析的	2a-IV-2 自主	Fb-IV-4 新興	對循環系統的	紹循環系統及心血管		種迷思,在	
	「心」	知能,進而運	思考健康問題	傳染病與慢性	影響,並學習	疾病高血壓,提醒學		生活作息、	
		用適當的策	所造成的威脅	病的防治策	預防心血管疾	生不健康的生活習慣		健康促進、	
		略,處理與解	感與嚴重性。	略。	病的方法。	對循環系統的影響,		飲食運動、	
		決體育與健康	3a-IV-2 因應		2. 認識泌尿系	並說明預防高血壓的		休閒娛樂、	
		的問題。	不同的生活情		統及腎臟病,	方法。		人我關係等	
			境進行調適並		了解不健康的	2. 腦中風:介紹腦中		課題上進行	
			修正,持續表		生活習慣對腎	風,並說明腦中風的		價值思辨,	
			現健康技能。		臟的影響,並	徵兆及處理方式。		尋求解決之	
			4a-IV-3 持續		學習保養腎臟			道。	
			地執行促進健		的方法。			融入 SDG3 良	
			康及減少健康		3. 覺察並關懷			好健康和福	
			風險的行動。		自己與家人的			祉:確保健	
					健康狀況,並			康的生活,	
					向家人宣導健			促進全年齡	
					康生活型態。			的福祉。	
+-	第2單元慢性	健體-J-A2 具	1a-IV-2 分析	Da-IV-2 身體	1. 認識循環系	1. 冠心病:介紹冠心	1. 情意評量	【生命教	生物
4/22-4/26	病的世界	備理解體育與	個人與群體健	各系統、器官	統及心血管疾	病,並說明目前的治	2. 認知評量	育】	
	第2章小心謹	健康情境的全	康的影響因	的構造與功	病,了解不健	療方法。		生 J5 覺察	
	「腎」,	貌,並做獨立	素。	能。	康的生活習慣	2. 腎臟病:介紹泌尿		生活中的各	
	「慢」不經	思考與分析的	2a-IV-2 自主	Fb-IV-4 新興	對循環系統的	系統及腎臟病,提醒		種迷思,在	
	ا تن ا	知能,進而運	思考健康問題	傳染病與慢性	影響,並學習	學生不健康的生活習		生活作息、	
		用適當的策	所造成的威脅	病的防治策	預防心血管疾	<b>慣對腎臟的影響,並</b>		健康促進、	
		略,處理與解	感與嚴重性。	略。	病的方法。	說明保養腎臟的方		飲食運動、	
		決體育與健康	3a-IV-2 因應		2. 認識泌尿系	法。		休閒娛樂、	
		的問題。	不同的生活情		統及腎臟病,			人我關係等	

			垃圾仁细油		フ切丁仙市ル			细晒上油仁	
			境進行調適並		了解不健康的			課題上進行	
			修正,持續表		生活習慣對腎			價值思辨,	
			現健康技能。		臟的影響,並			尋求解決之	
			4a-IV-3 持續		學習保養腎臟			道。	
			地執行促進健		的方法。			融入 SDG3 良	
			康及減少健康		3. 覺察並關懷			好健康和福	
			風險的行動。		自己與家人的			祉:確保健	
					健康狀況,並			康的生活,	
					向家人宣導健			促進全年齡	
					康生活型態。			的福祉。	
十二	第2單元慢性	健體-J-A2 具	1a-IV-2 分析	Da-IV-2 身體	1. 認識循環系	1. 遠離慢性病九招:	1. 情意評量	【生命教	生物
4/29-5/03	病的世界	備理解體育與	個人與群體健	各系統、器官	統及心血管疾	說明健康生活習慣的	2. 認知評量	育】	
	第2章小心謹	健康情境的全	康的影響因	的構造與功	病,了解不健	重要性,並介紹生活		生 J5 覺察	
	「腎」,	貌,並做獨立	素。	能。	康的生活習慣	中能夠維持健康、預		生活中的各	
	「慢」不經	思考與分析的	2a-IV-2 自主	Fb-IV-4 新興	對循環系統的	防慢性病的九項健康		種迷思,在	
	ا تن ۲	知能,進而運	思考健康問題	傳染病與慢性	影響,並學習	習慣招式。		生活作息、	
		用適當的策	所造成的威脅	病的防治策	預防心血管疾	2. 家庭健康新生活:		健康促進、	
		略,處理與解	感與嚴重性。	略。	病的方法。	引導學生覺察並關懷		飲食運動、	
		決體育與健康	3a-IV-2 因應		2. 認識泌尿系	家人的健康狀況,並		休閒娛樂、	
		的問題。	不同的生活情		統及腎臟病,	向家人宣導健康生活		人我關係等	
			境進行調適並		了解不健康的	型態。		課題上進行	
			修正,持續表		生活習慣對腎			價值思辨,	
			現健康技能。		臟的影響,並			尋求解決之	
			4a-IV-3 持續		學習保養腎臟			道。	
			地執行促進健		的方法。			融入 SDG3 良	
			康及減少健康		3. 覺察並關懷			好健康和福	
			風險的行動。		自己與家人的			祉:確保健	
					健康狀況,並			康的生活,	
					向家人宣導健			促進全年齡	
					康生活型態。			的福祉。	
十三	第2單元慢性	健體-J-B1 具	1b-IV-3 因應	Fb-IV-4 新興	1. 同理罹患慢	1. 引起動機:利用罹	1. 情意評量	【生命教	
5/06-5/10	病的世界	備情意表達的	生活情境的健	傳染病與慢性	性病親友的身	患慢性病患者心路歷	2. 認知評量	育】	
		能力,能以同	康需求,尋求		心狀態,給予	程分享的影片引起動			
l	1			1		1	1	1	l .

	T	T	T	1	T	T	ı	T	т
	第3章「慢	理心與人溝通	解決的健康技	病的防治策	適當的心理支	機,並請學生分享罹		生 J3 反思	
	慢」長路不孤	互動,並理解	能和生活技	略。	持。	患慢性病的親戚朋友		生老病死與	
	單	體育與保健的	能。		2. 採用精確的	當時的感受及治療過		人生無常的	
		基本概念,應	2b-IV-1 堅守		健康資訊,支	程。		現象,探索	
		用於日常生活	健康的生活規		持陪伴罹病親	2. 面對重大疾病的心		人生的目	
		中。	範、態度與價		友。	理反應階段:介紹當		的、價值與	
			值觀。			一名病患得知罹患重		意義。	
			3b-IV-4 因應			大疾病時,可能會經		生 J7 面對	
			不同的生活情			歷的五種心理階段。		並超越人生	
			境,善用各種					的各種挫折	
			生活技能,解					與苦難,探	
			決健康問題。					討促進全人	
			4b-IV-2 使用					健康與幸福	
			精確的資訊來					的方法。	
			支持自己健康						
			促進的立場。						
十四	第2單元慢性	健體-J-B1 具	1b-IV-3 因應	Fb-IV-4 新興	1. 同理罹患慢	1. 身為病患的主要照	1. 情意評量	【生命教	
5/13-5/17	病的世界	備情意表達的	生活情境的健	傳染病與慢性	性病親友的身	顧者,你可以:透過	2. 認知評量	育】	
	第3章「慢	能力,能以同	康需求,尋求	病的防治策	心狀態,給予	小組討論,引導學生		生 J3 反思	
	慢」長路不孤	理心與人溝通	解決的健康技	略。	適當的心理支	思考,擔任病患的主		生老病死與	
	單	互動,並理解	能和生活技		持。	要照顧者的注意事		人生無常的	
	,	體育與保健的	能。		2. 採用精確的	項。		現象,探索	
		基本概念,應	2b-IV-1 堅守		健康資訊,支	2. 身為病患的親戚、		人生的目	
		用於日常生活	健康的生活規		持陪伴罹病親	朋友,你可以:透過		的、價值與	
		中。	範、態度與價		友。	小組討論,引導學生		意義。	
		,	值觀。			思考探病者的注意事		生 J7 面對	
			3b-IV-4 因應			項。		並超越人生	
			不同的生活情					的各種挫折	
			境,善用各種					與苦難,探	
			生活技能,解					討促進全人	
			· 決健康問題。					健康與幸福	
			4b-IV-2 使用					的方法。	
			精確的資訊來						
			加州可見加水						1

			支持自己健康						
			促進的立場。						
十五	第3單元千鈞	健體-J-A2 具	1b-IV-2 認識	Ba-IV-3 緊急	1. 能了解並能	1. 面對傷害發生的那	1. 認知評量	【安全教	綜合活動
5/20-5/24	一髮覓生機	備理解體育與	ID IV 2 認識	ba IV 5 系心   情境處理與止	i   所业   説出急救的目	一刻:請學生分享自	2. 技能評量	育】	
3/ 20-3/ 24	第1章安全百	健康情境的全	活技能的實施	血、包紮、	的。	一刻·萌字生分字目   己接受幫助和助人的	2. 权肥町里	A	
	分百		在投舵的貞施   程序概念。		*	經驗,引導學生了解		女 J I I 字 自	
	万日	親,並做獨立 思考與分析的	柱分概念。   1b-IV-3 因應	CPR、復甦姿勢	2. 能分享自己	經驗, 引等字生了解   急救的目的, 以及急		別物拟設技   能。	
			_	急救技術。	面對急救情境			) 柜。 	
		知能,進而運	生活情境的健		的想法與感	救是一種能夠自助助			
		用適當的策	康需求,尋求		受,並覺察過	人的重要技能。			
		略,處理與解	解決的健康技		去經驗對自己	2. 危急時刻: 說明急			
		決體育與健康	能和生活技		採取急救行動	救的原則,帶領學生			
		的問題。	能。		的影響。	演練尋求支援的正確			
		健體-J-B1 具	2a-IV-3 深切		3. 知道急救及	方式。			
		備情意表達的	體會健康行動		一般傷口照護				
		能力,能以同	的自覺利益與		的原則,建立				
		理心與人溝通	障礙。		傷口照護的正				
		互動,並理解	2b-IV-3 充分		確觀念。				
		體育與保健的	地肯定自我健		4. 能判斷各種				
		基本概念,應	康行動的信心		止血法、包紮				
		用於日常生活	與效能感。		法的適用時				
		中。	3a-IV-1 精熟		機,掌握操作				
			地操作健康技		關鍵步驟,並				
			能。		能正確執行。				
十六	第3單元千鈞	健體-J-A2 具	1b-IV-2 認識	Ba-IV-3 緊急	1. 能了解並能	1. 急救寶典:介紹一	1. 認知評量	【安全教	綜合活動
5/27-5/31	一髮覓生機	備理解體育與	健康技能和生	情境處理與止	說出急救的目	般傷口照護的方式並	2. 技能評量	育】	
	第1章安全百	健康情境的全	活技能的實施	血、包紮、	的。	帶領學生認識家中應		安 J11 學習	
	分百	貌,並做獨立	程序概念。	CPR、復甦姿勢	2. 能分享自己	常備的急救用品。		創傷救護技	
		思考與分析的	1b-IV-3 因應	急救技術。	面對急救情境	2. 傷口照護新觀念:		能。	
		知能,進而運	生活情境的健		的想法與感	澄清常見的傷口照護			
		用適當的策	康需求,尋求		受,並覺察過	錯誤觀念。			
		略,處理與解	解決的健康技		去經驗對自己	3. 止血包紮一把罩~			
		決體育與健康	能和生活技		採取急救行動	止血法:介紹各種常			
		的問題。	能。		的影響。	用止血法的適用時機			

	1	T	T = =	1	T	T			
		健體-J-B1 具	2a-IV-3 深切		3. 知道急救及	及關鍵步驟,並指導			
		備情意表達的	體會健康行動		一般傷口照護	學生演練。			
		能力,能以同	的自覺利益與		的原則,建立				
		理心與人溝通	障礙。		傷口照護的正				
		互動,並理解	2b-IV-3 充分		確觀念。				
		體育與保健的	地肯定自我健		4. 能判斷各種				
		基本概念,應	康行動的信心		止血法、包紮				
		用於日常生活	與效能感。		法的適用時				
		中。	3a-IV-1 精熟		機,掌握操作				
			地操作健康技		關鍵步驟,並				
			能。		能正確執行。				
十七	第3單元千鈞	健體-J-A2 具	1b-IV-2 認識	Ba-IV-3 緊急	1. 能了解並能	1. 止血包紮一把罩~	1. 認知評量	【安全教	綜合活動
6/03-6/07	一髮覓生機	備理解體育與	健康技能和生	情境處理與止	說出急救的目	包紮法:介紹各種常	2. 技能評量	育】	
	第1章安全百	健康情境的全	活技能的實施	血、包紮、	的。	用包紮法的適用時機		安 J11 學習	
	分百	貌,並做獨立	程序概念。	CPR、復甦姿勢	2. 能分享自己	及關鍵步驟,並指導		創傷救護技	
		思考與分析的	1b-IV-3 因應	急救技術。	面對急救情境	學生演練。		能。	
		知能,進而運	生活情境的健		的想法與感	2. 救急我第一, 急救			
		用適當的策	康需求,尋求		受,並覺察過	我最行:引導學生運			
		略,處理與解	解決的健康技		去經驗對自己	用本章所學,回答並			
		決體育與健康	能和生活技		採取急救行動	演示情境所需使用的			
		的問題。	能。		的影響。	急救技術。			
		健體-J-B1 具	2a-IV-3 深切		3. 知道急救及				
		備情意表達的	體會健康行動		一般傷口照護				
		能力,能以同	的自覺利益與		的原則,建立				
		理心與人溝通	障礙。		傷口照護的正				
		互動,並理解	2b-IV-3 充分		確觀念。				
		體育與保健的	地肯定自我健		4. 能判斷各種				
		基本概念,應	康行動的信心		止血法、包紮				
		用於日常生活	與效能感。		法的適用時				
		中。	3a-IV-1 精熟		機,掌握操作				
			地操作健康技		關鍵步驟,並				
			能。		能正確執行。				

十八	第3單元千鈞	健體-J-A2 具	1b-IV-2 認識	Ba-IV-3 緊急	1. 在面對急救	1.14 歲的勇氣:從新	1. 情意評量	【安全教	綜合活動
6/10-6/14	一髮覓生機	備理解體育與	健康技能和生	情境處理與止	情境時,願意	聞案例說明施行急救	2. 技能評量	育】	1011 10 30
0, 10, 0, 11	第2章急救一	健康情境的全	活技能的實施	血、包紮、	運用所學之急	者適用法律免責規	2. 17.00° E	- タ J10 學習	
	瞬間	貌,並做獨立	程序概念。	CPR、復甦姿勢	救技術幫助需	定。		心肺復甦術	
	311.4	思考與分析的	1b-IV-3 因應	急救技術。	要幫助的人。	2. 心肺復甦術與自動		及 AED 的操	
		知能,進而運	生活情境的健	13 17 17 17	2. 了解心肺復	體外心臟電擊去顫		作。	
		用適當的策	康需求,尋求		甦術 CPR(含	器:教師示範心肺復		• •	
		略,處理與解	解決的健康技		AED、復甦姿	甦術施行步驟及關鍵			
		決體育與健康	能和生活技		勢)的使用時	注意事項。			
		的問題。	能。		機、執行步驟				
		健體-J-C2 具	2a-IV-3 深切		與關鍵注意事				
		備利他及合群	體會健康行動		項,並能迅速				
		的知能與態	的自覺利益與		且正確的執				
		度,並在體育	障礙。		行。				
		活動和健康生	2b-IV-3 充分						
		活中培育相互	地肯定自我健						
		合作及與人和	康行動的信心						
		諧互動的素	與效能感。						
		養。	3a-IV-1 精熟						
			地操作健康技						
			能。						
十九	第3單元千鈞	健體-J-A2 具	1b-IV-2 認識	Ba-IV-3 緊急	1. 在面對急救	1. 心肺復甦術與自動	1. 情意評量	【安全教	綜合活動
6/17-6/21	一髮覓生機	備理解體育與	健康技能和生	情境處理與止	情境時,願意	體外心臟電擊去顫	2. 技能評量	育】	
	第2章急救一	健康情境的全	活技能的實施	血、包紮、	運用所學之急	器:學生演練心肺復		安 J10 學習	
	瞬間	貌,並做獨立	程序概念。	CPR、復甦姿勢	救技術幫助需	甦術,教師針對常見		心肺復甦術	
		思考與分析的	1b-IV-3 因應	急救技術。	要幫助的人。	錯誤再做澄清說明。		及 AED 的操	
		知能,進而運	生活情境的健		2. 了解心肺復	2. 維持復甦姿勢:老		作。	
		用適當的策	康需求,尋求		甦術 CPR(含	師說明傷患恢復呼吸			
		略,處理與解	解決的健康技		AED、復甦姿	後,協助傷患維持復			
		決體育與健康	能和生活技		勢)的使用時	甦姿勢時要遵守的原			
		的問題。	能。		機、執行步驟	則。			
		健體-J-C2 具	2a-IV-3 深切		與關鍵注意事				
		備利他及合群	體會健康行動		項,並能迅速				
		的知能與態							

		<b>立、光大脚</b> 女	44 超到兴物		口工办公卦				
		度,並在體育	的自覺利益與		且正確的執				
		活動和健康生	障礙。		行。				
		活中培育相互	2b-IV-3 充分						
		合作及與人和	地肯定自我健						
		諧互動的素	康行動的信心						
		養。	與效能感。						
			3a-IV-1 精熟						
			地操作健康技						
			能。						
廿	第3單元千鈞	健體-J-A2 具	1b-IV-2 認識	Ba-IV-3 緊急	1. 在面對急救	1. 你的需要,我的決	1. 情意評量	【安全教	綜合活動
6/24-6/28	一髮覓生機	備理解體育與	健康技能和生	情境處理與止	情境時,願意	定:引導學生借由新	2. 技能評量	育】	
	第2章急救一	健康情境的全	活技能的實施	血、包紮、	運用所學之急	聞案例情境,練習做		安 J10 學習	
	瞬間	貌,並做獨立	程序概念。	CPR、復甦姿勢	救技術幫助需	決定生活技能歷程。		心肺復甦術	
		思考與分析的	1b-IV-3 因應	急救技術。	要幫助的人。	2. 歡喜做甘願受的天		及 AED 的操	
		知能,進而運	生活情境的健		2. 了解心肺復	使:以臺灣的救難機		作。	
		用適當的策	康需求,尋求		甦術 CPR(含	構及社會上默默行			
		略,處理與解	解決的健康技		AED、復甦姿	善、無私奉獻的案			
		決體育與健康	能和生活技		勢)的使用時	例,激勵學生效法,			
		的問題。	能。		機、執行步驟	好好學習急救技術,			
		健體-J-C2 具	2a-IV-3 深切		與關鍵注意事	未來貢獻一己之力。			
		備利他及合群	體會健康行動		項,並能迅速				
		的知能與態	的自覺利益與		且正確的執				
		度,並在體育	障礙。		行。				
		活動和健康生	2b-IV-3 充分						
		活中培育相互	地肯定自我健						
		合作及與人和	康行動的信心						
		諧互動的素	與效能感。						
		養。	3a-IV-1 精熟						
			地操作健康技						
			能。						

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。