

嘉義縣 112 學年度第一學期水上國民中學七年級健體領域健康科課程計畫

一、設計者：王雲鳳

二、本學期課程內涵與時程

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
一	112/08/28 112/09/01	☑健康 1-1：健康的基礎 (節數：2節)	A1 身心素質與自我精進 B3 藝術涵養與美感素養	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。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，瞭解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 能瞭解全人健康的概念與內涵。 2. 能瞭解人體各項器官的功能與運作關係。	1. 教師先說明課堂規則與成績計算方式。 2. 利用漫畫情境與提問引導進入課程，再說明影響健康最主要的因素是生活型態。 3. 教師引導學生覺察當下情緒並平撫情緒，再帶領學生測量橈動脈，讓學生瞭解人體器官會對身體活動做出相應的變化，並介紹人體的器官與系統以及它們的關聯。	1. 電子書。 2. 電子白板。	1. 歷程性評量：課堂踴躍回答問題。 2. 總結性評量：能說明人體器官與系統。 3. 紙筆測驗：完成 Let's do it! 與健康好行。	【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
二	112/09/04 112/09/08	☑健康 1-1：健康的基礎 (節數：2節)	A1 身心素質與自我精進 B3 藝術涵養與美感素養	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。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，瞭解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	能瞭解全人健康中自我認同與自我實現的概念。	1.介紹建立自我認同的方法，再帶領學生進行課本活動「特質氣球」，說明擁有更好的特質的方式。 2.說明落實健康生活的步驟應先找出首要改進的健康行為當作目標，再循序漸進改善習慣。 3.請學生完成健康好行「我的身體有故事」。	1.電子書。 2.電子白板。	1.歷程性評量：課堂踴躍回答問題。 2.學生自我檢核：透過勾選「生活保健法」的行為檢核自己的健康行為。 3.紙筆測驗：完成Let's do it! 與健康好行。	【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。
三	112/09/11 112/09/15	☑健康 1-2：成長的喜悅 (節數：8節)	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養 C3 多元文化與國際理解	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。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。	1.說明性教育主題的重要性與內涵，提醒學生在課堂上應有的尊重與禮貌。 2.通過特色猜測性別的活動，引導學生思考生理性別與個人特質是否有絕對關係。 3.說明染色體如何影響胚胎分化。	1.電子書。 2.電子白板。 3.小紙條。	1.歷程性評量： (1)積極參與課堂活動。 (2)分組討論觀察。 2.總結性評量：能說明性染色體對胚胎分化造成的影響。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
				保健計劃，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 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。	務，擬定健康行動策略。						了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
四	112/09/18 112/09/22	健康 1-2：成長的喜悅 (節數：8節)	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養 C3 多元文化與國際理解	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。 健體-J-A3 具備善用體育	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。	1.藉由 Let' s do it! 「玩具大抓周」引起動機，請學生討論並分享玩具是否有性別之分。 2.引導學生思考與討論社會上各種職業的性別比是否平衡，延伸討論造就如此發展情形的因素有哪些。 3.教師說明應避免	1.電子書。 2.電子白板。	1.歷程性評量： (1)積極參與課堂活動。 (2)分組討論觀察。 2.紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
				<p>與健康的資源，以擬定運動與保健計劃，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。		職業刻板印象，並請學生完成 Let' s do it! 「徵才博覽會」。			<p>需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</p> <p>閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
五	112/09/25 112/09/29	☑健康 1-2：成長的喜悅 (節數：8節)	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養 C3 多元文化與國際理解	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。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計劃，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 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	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	能瞭解青春期的身心變化的調適與保健策略。	1.說明青春期的身心改變，以及青春期的定義與重要性。 2.說明進入青春期心理與情緒上也會有變化。	1.電子書。 2.電子白板。	1.歷程性評量： (1)積極參與課堂活動。 (2)分組討論觀察。 2.總結性評量：能簡述青春期的定義。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
				重與欣賞其間的差異。							
六	112/10/02 112/10/06	健康 1-2：成長的喜悅 (節數：8節)	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養 C3 多元文化與國際理解	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。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計劃，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	能瞭解青春期身心變化的調適與保健策略。	1.教師使用字卡對對碰幫助學生認識女性生殖器官，並說明各器官的功能。 2.教師說明月經的由來以及教導該如何計算月經週期。 3.配合簡報或字卡展示生理用品，請學生配對。 4.說明經期的身心不適與調整方法，並請學生紀錄自己的月經週期以及身體狀況。 5.帶領學生認識乳房構造，介紹青春期適合的內衣與內衣穿著技巧。	1.電子書。 2.電子白板。 3.女性生殖器官與功能的配對字卡。 4.月經照護用品的字卡與圖片。	1.歷程性評量： (1)積極參與課堂活動。 (2)分組討論觀察。 2.總結性評量： (1)能正確說明女性生殖器官與對應功能。 (2)知道如何調適月經期間的身心不適。 3.紙筆測驗：完成 Let's do	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
				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。						it。	本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
七	112/10/09 112/10/13	健康 1-2：成長的喜悅 (節數：8節)	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養 C3 多元文化與國際理解	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。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計劃，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	能瞭解青春期的身心變化的調適與保健策略。	1.教師說明男性生殖器官的構造與功能，並利用男性生殖器官與功能字卡讓學生進行練習。 2.配合 Let's do it! 「小鼎的煩惱」讓學生討論青春期時男生的煩惱。 3.說明男性在青春期中應該要注意的事項。	1.電子書。 2.電子白板。 3.男性生殖器官與功能配對字卡。	1.歷程性評量： (1)積極參與課堂活動。 (2)分組討論觀察。 2.總結性評量：能正確說明男性生殖器官與對應功能。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
				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。							足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
八	112/10/16 112/10/20	健康 1-2：成長的喜悅 (節數：8節)	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養 C3 多元文化與國際理解	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。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計劃，有效執行並發揮主動學習與創新	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	能瞭解皮膚的基本構造與青春期臉部、體味與防晒相關問題的處理方法。	1.以八仙塵爆的案例，帶領學生思考皮膚對生命的重要性。 2.介紹皮膚的功能和構造。 3.請學生以鏡子觀察自己的臉部，辨認各種皮膚問題，再使用 Let's do it! 「你會洗臉嗎」找出自己的膚質。 4.介紹青春痘的成因與種類，引導學生討論什麼情況會導致青春痘惡化，以及避免青春痘惡	1.電子書。 2.電子白板。 3.皮膚構造圖或海報。 4.鏡子。	1.歷程性評量：觀察並回答問題。 2.總結性評量： (1)能簡述皮膚的功能與構造。 (2)能瞭解青春痘的成因與分辨青春痘的種類。 3.學生自我檢核：完成 Let's	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
				求變的能力。 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。				化的方法。		do it!「你會洗臉嗎」檢視自己的臉部狀況。	閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
九	112/10/23 112/10/27	健康 1-2：成長的喜悅 (節數：8節)	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養 C3 多元文化與國際理解	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。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計劃，有效	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	能操作洗臉的相關健康技能。	1.介紹洗臉的方法與產品，帶領學生檢視自己的洗臉產品成分與功效。 2.說明正確的洗臉步驟與原則，並請學生在座位上按步驟洗臉。	1.小臉盆。 2.洗面乳。 3.乾淨毛巾。	總結性評量：能學會正確的洗臉步驟。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
				執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 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。	略。						適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
十	112/10/30 112/11/03	☑健康 1-2：成長的喜悅 (節數：8節)	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養 C3 多元文化與國際理解	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。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同	1.瞭解體味與改善方法。 2.紫外線與皮膚的關係、避免受到紫外線傷害的方法、防晒產品的選購。	1.介紹體臭的種類與改善體臭的方法。 2.說明適當曬太陽的好處、紫外線的種類，以及過度曝曬可能對皮膚的傷害。 3.說明防晒係數的意義以及防晒產品的選購要點，認識不同的防晒產品。	1.電子書。 2.電子白板。 3.防晒產品。	1.歷程性評量： (1)課堂上踴躍發言。 (2)觀察並回答問題。 2.總結性評量： (1)能瞭解體臭的種類與改善方法。 (2)能瞭解	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
				<p>以擬定運動與保健計劃，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	與自我實現。				<p>防晒產品的選購要點。</p> <p>3. 紙筆測驗：完成健康好行。</p>	<p>的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</p> <p>閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
十一	112/11/06 112/11/10	健康 1-3：青春充电站 (節數：2節)	A1 身心素質與自我精進	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。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	瞭解青春期中在心理發展階段的特性，並評估自己在青春期的心理煩惱。	1.帶領學生閱讀課前漫畫並思考下方的問題。 2.介紹青春期的任務，並完成 Let' s do it!「猜猜我是誰」。 3.介紹渡邊直美的故事，並完成 Let' s do it!「渡邊直美觀後感」。 4.檢視個人青春期中現象，介紹青春期的前中後期的狀況。	1.電子書。 2.電子白板。	1.歷程性評量：認真聽講且積極參與課堂討論。 2.學生自我檢核：檢視個人在青春期的現象。 3.紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、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。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
十二	112/11/13 112/11/17	☑健康 1-3：青春充电站 (節數：2節)	A1 身心素質與自我精進	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。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 瞭解青春期的心理問題並能發展適合的因應策略。 2. 能有信心面對青春期的心理變化，並能正向肯定自己。	1. 說明在遇到青春期的挑戰或困擾時，可以使用「三要一不」化解，並完成 Let' s do it! 「青春處方箋」。 2. 教師引導學生探索自我，並請學生完成 Let' s do it! 「青年活動快樂 Go」。 3. 學生完成健康好行，練習自我覺察的生活技能。	1. 電子書。 2. 電子白板。	1. 歷程性評量：認真聽講且積極參與課堂討論。 2. 總結性評量：能說明「三要一不」。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it! 與健康好行。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能动性，培養適切的自我觀。 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。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
十三	112/11/20 112/11/24	☑健康 2-1：懂吃 懂買大贏家 (節數：4 節)	A2 系統思考與解決問題 C1 道德實踐與公民意識	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-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。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	關心相關的食品中毒事件，並從中學習預防食品中毒。	1.帶領學生觀看課前漫畫，並思考下方的問題。 2.說明食品中毒對健康的危害與處理流程。 3.說明在家備食五原則，並完成 Let's do it!「飲食衛生同檢視」。	1.電子書。 2.電子白板。	1.歷程性評量：認真聽講且積極參與課堂討論。 2.總結性評量： (1)能認識食品中毒的處理流程。 (2)能簡述在家備食的五原則。 3.學生自我檢核：完成 Let's do it!檢視個人的飲食衛生。	【環境教育】 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 【生命教育】 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。 【國際教育】 國 J10 了解全球永續發展之理念。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
十四	112/11/27 112/12/01	☑健康 2-1：懂吃懂買大贏家 (節數：4節)	A2 系統思考與解決問題 C1 道德實踐與公民意識	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-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。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	瞭解冰箱與食品中毒的關聯性，瞭解冰箱的功用，以及食材保存管理的辦法與重要性。	1.詢問學生是否關心家裡的冰箱，並完成 Let' s do it! 「冰箱的健康檢查」。 2.說明冰箱的功用。 3.介紹不同食材不同的處理程序，並請學生完成 Let' s do it! 「冰箱食材管理」。	1.電子書。 2.電子白板。	1.歷程性評量：認真聽講且積極參與課堂討論。 2.總結性評量： (1)能簡述冰箱各個位置的功用。 (2)能瞭解不同食材的不同處理程序。 3.學生自我檢核：完成 Let' s do it! 檢視自家冰箱狀況。 4.紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【環境教育】 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 【生命教育】 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。 【國際教育】 國 J10 了解全球永續發展之理念。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
十五	112/12/04 112/12/08	☑健康 2-1：懂吃 懂買大贏家 (節數：4 節)	A2 系統思考與解決問題 C1 道德實踐與公民意識	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-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。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	瞭解消費陷阱。	1.透過提問引導學生回想自身的消費經驗，並完成 Let's do it!「檢視飲食消費」。 2.帶領學生看懂乳品與果汁包裝上的成分說明，認識銷售陷阱。 3.說明想要與需要的差別，並強調購買物品前思考與選擇的重要性。	1.電子書。 2.電子白板。	1.歷程性評量：認真聽講且積極參與課堂討論。 2.總結性評量：能看懂乳品與果汁包裝的成分說明。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it。	【環境教育】 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 【生命教育】 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。 【國際教育】 國 J10 了解全球永續發展之理念。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
十六	112/12/11 112/12/15	☑健康 2-1：懂吃 懂買大贏家 (節數：4 節)	A2 系統思考與解決問題 C1 道德實踐與公民意識	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-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。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	瞭解與飲食相關的議題。	1.介紹糧食被丟棄與許多人處於飢餓狀態的事實情況，延伸說明剩食再利用的概念，並介紹臺灣與國際間的剩食政策。 2.說明飢餓議題與消費者的責任意識，再介紹公平貿易的概念。	1.電子書。 2.電子白板。	1.歷程性評量：認真聽講且積極參與課堂討論。 2.總結性評量： (1)能瞭解剩食再利用的概念。 (2)能簡述臺灣與國際的剩食政策。 3.紙筆測驗：完成Let's do it!與健康好行。	【環境教育】 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 【生命教育】 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。 【國際教育】 國 J10 了解全球永續發展之理念。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
十七	112/12/18 112/12/22	健康 2-2：食品消費新趨勢 (節數：4節)	A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 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-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	能依據每日飲食指南，規畫適合的飲食內容。	1.帶領學生觀看課前漫畫，並思考下方的問題。 2.介紹每日飲食指南與我的餐盤，讓學生藉由 Let' s do it!「我的餐盤」來練習檢視是否有吃到足夠的營養。 3.學生先檢視自己日常的飲食習慣，再由教師介紹青春期的飲食方向。	1.電子書。 2.電子白板。	1.歷程性評量：認真聽講且積極參與課堂討論。 2.總結性評量：能運用健康餐盤規劃每日飲食。 3.學生自我檢核： (1) 完成 Let' s do it! 檢視營養是否足夠。 (2) 檢視日常飲食習慣。	【生命教育】 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。 【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
十八	112/12/25 112/12/29	健康 2-2：食品消費新趨勢 (節數：4節)	A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 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-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	能瞭解各種食材與食品添加物的源頭及管理方式。	1.說明食品安全的重要性。 2.先請學生檢視手邊零食的食品標示是否符合規定，再介紹食品添加物的由來、重要性以及可能對健康產生的威脅。	1.零食。 2.電子書。 3.電子白板。	1.歷程性評量：認真聽講且積極參與課堂討論。 2.總結性評量： (1)能瞭解食品安全的重要性。 (2)能看懂食品標示。 (3)能簡述食品添加物的由來與對健康產生的威脅。 3.紙筆測驗：完成Let's do it。	【生命教育】 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。 【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
十九	113/01/01 113/01/05	健康 2-2：食品消費新趨勢 (節數：4節)	A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 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-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	能評估食品安全問題對健康的影響。	1.請學生完成Let's do it!「公告連連看」來延伸說明外食選擇的重要以及應注意的面向。 2.介紹臺灣曾經歷過的食安風暴。	1.電子書。 2.電子白板。	1.歷程性評量：認真聽講且積極參與課堂討論。 2.總結性評量：能簡述臺灣食安風暴案例。 3.紙筆測驗：完成Let's do it。	【生命教育】 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。 【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
二十	113/01/08 113/01/12	健康 2-2：食品消費新趨勢 (節數：4節)	A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 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-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	能評估食品安全問題對健康的影響。	1.先請學生介紹自己收集的食品標章，再介紹課本上的五個食品標章。 2.請學生彼此互相分享零食並完成健康好行。	1.電子書。 2.電子白板。 3.食品標章。 4.零食。	1.歷程性評量：認真聽講且積極參與課堂討論。 2.總結性評量：能認識食品標章。 3.紙筆測驗：完成健康好行。	【生命教育】 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。 【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
二十一	113/01/15 113/01/19	複習全冊									

第二學期

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
一	113/02/12 113/02/16	◎健康 1-1：明眸行動 (節數：2節)	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	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。 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	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	認識眼睛的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於視力保健的影響。	1.學生閱讀課前漫畫並思考下方的三個問題。 2.說明健康檢查的重要性，並依照健康檢查報告逐一說明檢查項目的用意，再延伸強調視力檢查的重要性。 3.介紹眼球內部構造，再說明正常眼軸、假性近視眼軸與近視眼軸的區別。	1.電子書。 2.電子白板。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： (1)能瞭解眼球內部構造。 (2)能簡述正常眼軸、假性近視眼軸與近視眼軸的區別。	【生命教育】 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。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
				適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	促進健康及減少健康風險的行動。						
		◎健康 1-1：明眸行動 (節數：2節)	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	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。 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。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1. 因應家中與在校情境，尋求視力保健的助力，並且能降低或解決有害因子。 2. 依照個人生活習慣及需求，規劃視力的自主保健行動策略。	1. 播放高度近視防治宣導影片引導學生思考視力的重要性。 2. 介紹視力相關的疾病的成因與症狀。 3. 說明習慣與視力有關，請學生盤點日常習慣看是否已對視力造成威脅。 4. 講解護眼四招式，強調護眼的重要性。	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 影音播放設備。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2. 總結性評量： (1) 能簡述視力相關的疾病成因與症狀。 (2) 能瞭解護眼四招式。 3. 學生自我檢核：盤點視力相關的日常習慣。 4. 紙筆測驗：完成健	【生命教育】 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。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
										康好行。	
二	113/02/19 113/02/23	◎健康 1-2：皓齒 計畫 (節數：2 節)	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	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。 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。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	認識牙齒的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於口腔保健的影響。	1.學生閱讀課前漫畫並思考下方的四個問題。 2.說明齲齒發生的進程、部位與感受。 3.介紹蛀牙形成原因，強調正確刷牙的重要。 4.請學生完成Let's do it!「刷牙習慣大調查」，檢視日常刷牙是否正確。 5.教導貝氏刷牙法，並請學生演練刷牙。	1.電子書。 2.電子白板。 3.牙刷。 4.牙膏。	1.歷程性評量： (1)課堂認真聆聽並積極回答問題。 (2)依據指示實際演練貝氏刷牙法。 2.總結性評量： (1)能瞭解蛀牙形成原因。 (2)能正確使用貝氏刷牙法刷牙。 3.學生自我檢核：檢	【生命教育】 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。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
										核刷牙習慣。	
三	113/02/26 113/03/01	◎健康 1-2：皓齒計畫 (節數：2節)	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	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。 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。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1. 因應家中與在校情境，尋求口腔保健的助力，並且能降低或解決有害因子。 2. 依照個人生活習慣及需求，規劃口腔的自主保健行動策略。	1. 說明牙菌斑、牙結石與常見牙病的嚴重性。 2. 教學牙線使用步驟，並請學生實際演練。 3. 分析牙線、牙線棒與牙籤的優缺點。 4. 介紹護齒要訣。	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 牙線。	1. 歷程性評量： (1) 課堂認真聆聽並積極回答問題。 (2) 依據指示實際演練使用牙線。 2. 總結性評量： (1) 能瞭解牙菌斑、牙結石與常見牙病的成因與症狀。 (2) 能正確使用牙線。 (3) 能簡述	【生命教育】 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。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
										牙線、牙線棒與牙籤的優缺點。 (4)能簡述護齒要訣。 3. 紙筆測驗：完成健康好行。	
四	113/03/04 113/03/08	◎健康 2-1：成癮故事館 (節數：3節)	A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	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。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1.認識菸、酒、檳榔的危害。 2.學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。	1.透過菸酒檳榔防制宣導影片引導學生閱讀課前漫畫，並思考下方的四個問題。 2.介紹菸的成分與對人體的危害，延伸說明二手菸與三手菸的定義及對環境、他人的危害。	1.電子書。 2.電子白板。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： (1)能簡述菸的成分與危害。 (2)能瞭解二手菸與三手菸的定義與危害。	【生命教育】 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。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
				動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。							
五	113/03/11 113/03/15	◎健康 2-1：成癮 故事館 (節數：3 節)	A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	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。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1.認識菸、酒、檳榔的危害。 2.學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。	1.介紹酒精的成分與對人體的危害。 2.介紹飲酒過量造成的社會問題。	1.電子書。 2.電子白板。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： (1)能簡述酒精的成分與危害。 (2)能瞭解飲酒過量造成的社會問題。	【生命教育】 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。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
				動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。							
六	113/03/18 113/03/22	◎健康 2-1：成癮故事館 (節數：3節)	A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	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。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1.認識菸、酒、檳榔的危害。 2.學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。	1.帶領學生反思檳榔作為經濟作物對臺灣有哪些影響。 2.介紹檳榔的成分與對人體的危害。	1.電子書。 2.電子白板。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量：能簡述檳榔的成分與危害。 3.紙筆測驗：完成健康好行。	【生命教育】 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。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
				動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。							
七	113/03/25 113/03/29	◎健康 2-2：菸、酒、檳榔 防制情報網 (節數：3 節)	A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活	2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 正確認識法律層面對於菸、酒、檳榔的規範。 2. 認識各個禁菸場域、禁菸標誌與協助戒癮的方式和機構。	1. 學生閱讀課前漫畫並思考下方的三個問題。 2. 介紹菸、酒、檳榔相關的法律以及對販售者的規範。 3. 介紹臺灣的禁菸環境與各種禁菸標誌。	1. 電子書。 2. 電子白板。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2. 總結性評量： (1) 能瞭解臺灣菸、酒、檳榔相關法律與對販售者的規範。 (2) 能認識臺灣的禁菸場所與禁菸標誌。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it!。	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【生命教育】 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、

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
				動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。							人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
八	113/04/01 113/04/05	◎健康 2-2：菸、酒、檳榔 防制情報網 (節數：3 節)	A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活	2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。	站在協助戒癮者的角度認識戒癮方法與協助機構。	1.說明耐受性與戒斷症狀。 2.介紹協助戒癮的管道與方法。 3.帶領學生瀏覽各個菸害防制網頁。	1.電子書。 2.電子白板。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： (1)能簡述耐受性與戒斷症狀。 (2)能瞭解戒癮管道與戒癮方法。	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【生命教育】 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、

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
				動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。							人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
九	113/04/08 113/04/12	◎健康 2-2：菸、酒、檳榔 防制情報網 (節數：3 節)	A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活	2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 關注新興菸品電子煙的現況與現行法律規範，以健康的角度堅定拒絕立場。 2. 能在面對菸、酒與檳榔的邀約時，進行批判性思考並堅持拒絕態度，並作出有利健康的決定。	1. 帶領學生運用批判性思考這項技能來瞭解電子煙，並依據搜尋到的資料判斷電子煙可否幫助戒菸。 2. 介紹拒絕方法，並讓學生實際演練後完成 Let' s do it! 「表達拒絕立場」。	1. 電子書。 2. 電子白板。	1. 歷程性評量： (1) 課堂認真聆聽並積極回答問題。 (2) 積極參與技能演練。 2. 總結性評量：能運用批判性思考來判斷電子煙是否能幫助戒菸。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it! 與健康好行。	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【生命教育】 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、

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
				動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。							人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
十	113/04/15 113/04/19	◎健康 2-3：反毒 真英雄 (節數：4 節)	A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作	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-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-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錯進健康的觀點與立場。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。	1. 講述五石散、鴉片戰爭的故事。 2. 透過課本上的新聞說明毒品對個人、家庭與社會的影響。 3. 說明中樞神經抑制劑、中樞神經興奮劑、中樞神經迷幻劑不同種類的毒品。 4. 介紹新興毒品。	1. 電子書。 2. 電子白板。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2. 總結性評量： (1) 能瞭解毒品對個人、家庭與社會的影響。 (2) 能辨別不同種類的毒品。 (3) 能簡述有哪些產品屬於新興毒品。 3. 紙筆測驗：完成	【生命教育】 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。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
										Let' s do it。	
十一	113/04/22 113/04/26										

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
十二	113/04/29 113/05/03	◎健康 2-3：反毒 真英雄 (節數：4 節)	A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作	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-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-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錯進健康的觀點與立場。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。	1.請學生閱讀課本上阿忠的故事，分析阿忠接觸毒品的因素。 2.學生分組完成轉念思考的作業。	1.電子書。 2.電子白板。	1.歷程性評量： (1)課堂認真聆聽。 (2)各組熱烈討論。 2.紙筆測驗：回答課本問題練習轉念思考。	【生命教育】 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。
十三	113/05/06 113/05/10	◎健康 2-3：反毒 真英雄 (節數：4 節)	A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作	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	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-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錯進健康的觀點與立場。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。	1.介紹拒毒八大招，說明拒絕技巧的原則與重要性。 2.教師提供不同情境讓學生分組利用拒毒八大招進行演練或劇本書寫。 3.介紹三個自保錦囊，強調「防人之心不可無」。	1.電子書。 2.電子白板。	1.歷程性評量： (1)課堂認真聆聽並積極回答問題。 (2)各組熱烈討論與演練。 2.總結性評量：能簡述拒毒八大招要點並能運用到生活中。	【生命教育】 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。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
				互動的素養。							
十四	113/05/13 113/05/17	◎健康 2-3：反毒 真英雄 (節數：4 節)	A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作	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-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-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錯進健康的觀點與立場。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。	1.以近年學生藥物覽用統計數據告訴學生吸毒者為少數，不要被「大家都在吸毒」的話術欺騙。 2.介紹染毒四徵兆，強調務必注意身旁親友狀況。 3.提醒學生用好的方法將反毒觀念推廣給更多人，成為真正的反毒英雄。 4.學生分組設計反毒口號。	1.電子書。 2.電子白板。 3.海報紙。	1.歷程性評量： (1)課堂認真聆聽並積極回答問題。 (2)各組熱烈討論。 2.總結性評量： (1)能認識染毒四徵兆。 (2)能將反毒觀念正確推廣給周邊親友。 (3)能設計出反毒口號。 3.紙筆測	【生命教育】 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。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
										驗：完成健康好行。	
十五	113/05/20 113/05/24	◎健康 3-1：常見傳染病 (節數：3節)	A1 身心素質與自我精進	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-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	學生能認識何謂傳染病，並瞭解傳染鏈。	1.透過詢問學生過往的生病經驗，請學生分組分析疾病。 2.介紹傳染病三要素。 3.回顧分析表的答案，請學生檢視先前的分析是否正確。	1.電子書。 2.電子白板。	1.歷程性評量： (1)課堂認真聆聽並積極回答問題。 (2)各組熱烈討論。 2.總結性評量：能簡述傳染病三要素。 3.紙筆測驗：分析疾病類別。	【生命教育】 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。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
十六	113/05/27 113/05/31	◎健康 3-1：常見傳染病 (節數：3節)	A1 身心素質與自我精進	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-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	學習常見的傳染病，瞭解預防接種年齡與相關事宜。	1. 說明流行性感 冒、腸病毒、登革熱的病原體、傳染途徑、症狀以及預防方法。 2. 請學生完成 Let's do it! 「登革熱 Bye Bye」。	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 白紙。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2. 總結性評量：能簡述流行性感 冒、腸病毒、登革熱的病原體、傳染途徑、症狀以及預防方法。 3. 紙筆測驗：完成 Let's do it。	【生命教育】 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。
十七	113/06/03 113/06/07	◎健康 3-1：常見傳染病 (節數：3節)	A1 身心素質與自我精進	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-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	學習常見的傳染病，瞭解預防接種年齡與相關事宜。	1. 說明五種病毒性肝炎的病原體、傳染途徑、潛伏期、症狀、特色與預防方法。 2. 說明肺結核的病原體、傳染途徑、症狀以及預防方法。 3. 請學生完成 Let's do it! 「篩出肺結核」。	1. 電子書。 2. 電子白板。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2. 總結性評量：能簡述病毒性肝炎與肺結核的病原體、傳染途徑、潛伏期、症狀、特色與預防方法。	【生命教育】 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。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
										3. 紙筆測驗：完成健康好行。	
十八	113/06/10 113/06/14	◎健康 3-2：新興傳染病 (節數：3節)	A1 身心素質與自我精進	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-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	學生能認識新興傳染病的歷史。	1.介紹新興傳染病的歷史。 2.說明新興傳染病的定義以及快速傳播的原因。	1.電子書。 2.電子白板。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： (1)能瞭解新興傳染病的歷史。 (2)能簡述新興傳染病的定義。	【生命教育】 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。 【國際教育】 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
十九	113/06/17 113/06/21	◎健康 3-2：新興傳染病 (節數：3節)	A1 身心素質與自我精進	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-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 瞭解 COVID-19 對生活的影響。 2. 學習旅遊防疫的注意事項以及行前措施。	1. 介紹 COVID-19 以及疫情對生活造成的影響。 2. 介紹疫情期間可能出現的三個階段的狀態變化。 3. 請學生完成 Let's do it! 「COVID-19 與我的生活」。 4. 說明如何使用「臺灣傳染病標準化發生率地圖」查詢國內各地的傳染病，並請學生完成 Let's do it! 「傳染病離我們這麼近」。	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 3C 產品。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2. 總結性評量： (1) 能說明疫情對生活造成的影響。 (2) 能使用「臺灣傳染病標準化發生率地圖」查詢當地的傳染病。 3. 紙筆測驗：完成 Let's do it。	【生命教育】 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。 【國際教育】 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
二十一	113/06/24 113/06/28	◎健康 3-2：新興傳染病 (節數：3節)	A1 身心素質與自我精進	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-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	學習旅遊防疫的注意事項以及行前措施。	1.說明「國際旅遊疫情建議等級表」，帶領學生使用「國際旅遊處方箋」查詢國外即時疫情。 2.提醒行前接種疫苗的重要，介紹「旅遊健康包」。 3.請學生實際操作「國際旅遊處方箋」來完成 Let' s do it! 「行前準備保健康」。 4.強調時刻關注傳染病相關資訊與防疫政策的重要。	1.電子書。 2.電子白板。 3.3C 產品。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： (1)能簡述旅遊健康包所需物品。 (2)能使用「國際旅遊處方箋」查詢國外疫情現況。 3.紙筆測驗：完成 Let' s do it! 與健康好行。	【生命教育】 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。 【國際教育】 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。