## 貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

113 學年度嘉義縣布袋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: 莊銘凱

一、教材版本:南一版

二、本領域每週學習節數:1節

三、本學期課程內涵:

第一學期:

			學習重點						跨領域 統整規
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(學習引導 內容及實施方式)	評量方式	議題融入	劃 (無 則免 填)
第1週	單元1	健體-J-A2 具	1a-IV-1 理	Fb-IV-1 全人	1. 了解全人健	1. 引導學生思考健	態度檢核	【生命教育】	
	健康加油	備理解體育與	解生理、心	健康概念與健	康的定義,並	康問題的原因是能	上課參與	生 J2 探討完整	
	「讚」	健康情境的全	理與社會各	康生活型態。	了解健康真正	自我控制改進或預	小組討論	的人的各個面	
	第1章	貌,並做獨立	層面健康的		的意涵。	防,每一個人都該		向,包括身體	
	全能健康王	思考與分析的	概念。		2. 能理解健康	對自己的健康負		與心理、理性	
		知能,進而運	1b-IV-4 提		至少包含生	責。		與感性、自由	
		用適當的策	出健康自主		理、心理與社	2. 分析健康檢查的		與命定、境遇	
		略,處理與解	管理的行動		會三大層面與	重要性,強調健檢		與嚮往,理解	
		決體育與健康	策略。		內涵。	有早期發現早期治		人的主體能動	
		的問題。	2a-IV-2 自		3. 能了解健康	療的特性。並提醒		性,培養適切	
		健體-J-B2 具	主思考健康		檢查的定義、	學生健康檢查數據		的自我觀。	
		備善用體育與	問題所造成		重要性與項目	都正常不代表完全		生J5覺察生活	
		健康相關的科	的威脅感與		等。	健康,心理生病一		中的各種迷	
		技、資訊及媒	嚴重性。		4. 分析與檢視	樣會造成健康問		思,在生活作	
		體,以增進學	2b-IV-2 樂		自我健康檢查	題。		息、健康促	
		習的素養,並	於實踐健康		表中的健康問			進、飲食運	
		察覺、思辨人	促進的生活		題。			動、休閒娱	
		與科技、資	型態。		5. 了解自己能			樂、人我關係	

		カ は励 <i>はて</i>	4- IV 9-4		14 / 14 / A A IN	1		佐畑田14に	
		訊、媒體的互	4a-IV-2 自		進行的自我保			等課題上進行	
		動關係。	我監督、增		健策略,並於			價值思辨,尋	
		健體-J-C1 具	強個人促進		生活中執行。			求解決之道。	
		備生活中有關	健康的行		6. 持續落實健				
		運動與健康的	動,並反省		康生活型態,				
		道德思辨與實	修正。		以達成健康促				
		踐能力及環境			進目的。				
		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。							
第2週	單元1	健體-J-A2 具	1a-IV-1 理	Fb-IV-1 全人	1. 瞭解全人健	1. 引導學生討論與	態度檢核	【生命教育】	
	健康加油	備理解體育與	解生理、心	健康概念與健	康的定義,並	思考青春期的情緒	上課參與	生 J2 探討完整	
	「讚」	健康情境的全	理與社會各	康生活型態。	了解健康真正	管控,分享「最近	小組討論	的人的各個面	
	第1章	貌,並做獨立	層面健康的		的意涵。	一次和家人或好友	紙筆測驗	向,包括身體	
	全能健康王	思考與分析的	概念。		2. 能理解健康	吵架的事件」。		與心理、理性	
		知能,進而運	1b-IV-4 提		至少包含生	2. 說明青春期因為		與感性、自由	
		用適當的策	出健康自主		理、心理與社	荷爾蒙分泌,身體		與命定、境遇	
		略,處理與解	管理的行動		會三大層面與	開始轉大人,心理		與嚮往,理解	
		決體育與健康	策略。		內涵。	會產生奇妙的變		人的主體能動	
		的問題。	2a-IV-2 自		3. 能了解健康	化,從成長角度來		性,培養適切	
		健體-J-B2 具	主思考健康		檢查的定義、	說,正好可使自己		的自我觀。	

					•				
		備善用體育與	問題所造成		重要性與項目	打破依賴,面對生		生 J5 覺察生活	
		健康相關的科	的威脅感與		等。	活挑戰。要踏上心		中的各種迷	
		技、資訊及媒	嚴重性。		4. 分析與檢視	理健康成長之路,		思,在生活作	
		體,以增進學	2b-IV-2 樂		自我健康檢查	最重要的是先學習		息、健康促	
		習的素養,並	於實踐健康		表中的健康問	「如何與自己做朋		進、飲食運	
		察覺、思辨人	促進的生活		題。	友」。		動、休閒娱	
		與科技、資	型態。		5. 了解自己能	3. 說明每個人除了		樂、人我關係	
		訊、媒體的互	4a-IV-2 自		進行的自我保	要有健康身心外,		等課題上進行	
		動關係。	我監督、增		健策略,並於	還須用心呵護照顧		價值思辨,尋	
		健體-J-C1 具	強個人促進		生活中執行。	你的家人、尊重與		求解決之道。	
		備生活中有關	健康的行		6. 持續落實健	關懷你的師長與好			
		運動與健康的	動,並反省		康生活型態,	友。彼此互敬互			
		道德思辨與實	修正。		以達成健康促	愛,就能生活得很			
		踐能力及環境			進目的。	和諧健康。			
		意識,並主動				4. 引導學生了解			
		參與公益團體				養成健康的生活型			
		活動,關懷社				態,提升自己的健			
		會。				康資本,才能營造			
		健體-J-C2 具				健康幸福的人生。			
		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3週	單元1	健體-J-A2 具	2a-IV-2 自	Da-IV-2 身體	1. 認識身體的	1. 請學生清楚記住	上課參與		
	健康加油	備理解體育與	主思考健康	各系統、器官	基本構造,以	各器官位置,當身	課堂問答		
	「讃」	健康情境的全	問題所造成	的構造與功	及分析生理系	體不舒服時,才能			
	第2章	貌,並做獨立	的威脅感與	能。	統和器官的運	確切說明疼痛部			
	•								

	人體奇航	思考與分析的	嚴重性。	Fb-IV-3 保護	作機制。	位。		
	2 - VINT . 1 VA.O.	知能,進而運	3b-IV-4 因	性的健康行	2. 瞭解維護各	2. 介紹身體分為		
		用適當的策	應不同的生	為。	部分生理和系	頭、頸、四肢和軀		
		略,處理與解	活情境,善	•	統器官正常運	幹四個部分,以脊		
		決體育與健康	用各種生活		作的重要性。	柱為中心,左右雨		
		的問題。	技能,解決		3. 探究身體各	側對稱;身體內部		
			健康問題。		項器官與生理	與骨骼肌肉區隔而		
			4a-IV-2 自		系統的相關疾	成的體腔,可分為		
			我監督、增		病,以及保健	背側體腔和腹側體		
			強個人促進		之道。	腔,體腔保護著五		
			健康的行		4. 能自我分析	臟六腑,功能相關		
			動,並反省		危害健康行為	的器官進而組成人		
			修正。		問題,並學習	體各系統。		
					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 4 週	單元1	健體-J-A2 具	2a-IV-2 自	Da-IV-2 身體	1. 認識身體的	1. 請學生在紙上畫	上課參與	
	健康加油	備理解體育與	主思考健康	各系統、器官	基本構造,以	出「人體身體器官	課堂問答	
	「讃」	健康情境的全	問題所造成	的構造與功	及分析生理系	圖」。並說明人體的	小組討論	
	第2章	貌,並做獨立	的威脅感與	能。	統和器官的運	組成器官與位置,		
	人體奇航	思考與分析的	嚴重性。	Fb-IV-3 保護	作機制。	使		
		知能,進而運	3b-IV-4 因	性的健康行	2. 瞭解維護各	學生了解功能相似		
		用適當的策	應不同的生	為。	部分生理和系	器官合作所產生的		
		略,處理與解	活情境,善		統器官正常運	作用,就是「系		
		決體育與健康	用各種生活		作的重要性。	統」功能。		
		的問題。	技能,解決		3. 探究身體各	2. 解說九大人體系		
			健康問題。		項器官與生理	統在身體的運作方		
			4a-IV-2 自		系統的相關疾	式,使學生了解人		
			我監督、增		病,以及保健	體系統,並強調平		

			34個1四4		<b>メ・米</b> .	市市		
			強個人促進		之道。	時要		
			健康的行		4. 能自我分析	仔細觀察身體的健		
			動,並反省		危害健康行為	康狀況,只有自己		
			修正。		問題,並學習	最清楚身體健康問		
					各項自我保健	題,		
					行為	3. 引導學生思考,		
					, 進而維護各	若未維持健康的行		
					部分生理系統	為,會造成什麼危		
					的最佳健康狀	害,並請同學分		
					態。	享。		
第5週	單元1	健體-J-A2 具	2a-IV-2 自	Da-IV-2 身體	1. 認識身體的	1. 讓學生自我檢視	上課參與	
	健康加油	備理解體育與	主思考健康	各系統、器官	基本構造,以	促進身體健康的保	課堂問答	
	「讚」	健康情境的全	問題所造成	的構造與功	及分析生理系	健行動。	小組討論	
	第2章	貌,並做獨立	的威脅感與	能。	統和器官的運	2. 說明追尋健康人		
	人體奇航	思考與分析的	嚴重性。	Fb-IV-3 保護	作機制。	生的過程中,會面		
		知能,進而運	3b-IV-4 因	性的健康行	2. 瞭解維護各	臨許多需要做決定		
		用適當的策	應不同的生	為。	部分生理和系	的情境,任何決		
		略,處理與解	活情境,善		統器官正常運	定,都是因為想法		
		決體育與健康	用各種生活		作的重要性。	而形成。依想法而		
		的問題。	技能,解决		3. 探究身體各	產生的行為,對自		
			健康問題。		項器官與生理	己可能有正負面影		
			4a-IV-2 自		系統的相關疾	響,如果行為的結		
			我監督、增		病,以及保健	果好處多於壞處,		
			強個人促進		之道。	此行為將有助於達		
			健康的行		4. 能自我分析	到健康人生。		
			動,並反省		· ·			
					危害健康行為	3. 請學生選擇想改		
			修正。		問題,並學習	進的健康抉擇情		
					各項自我保健	境,練習做決定的		
					行為	方法。		
					, 進而維護各			
					部分生理系統			

					的最佳健康狀			
					態。			
第6週	單元1	健體-J-A3 具	1a-IV-3 評	Da-IV-1 衛生	1. 認識眼睛與	1. 強調保護眼睛很	上課參與	
	健康加油	備善用體育與	估內在與外	保健習慣的實	口腔的基本生	重要!臺灣學生目	態度檢核	
	「讚」	健康的資源,	在的行為對	踐方式與管理	理構造。	前的健康危機,其		
	第3章	以擬定運動與	健康造成的	策略。	2. 了解常見的	中一項就是視力問		
	愛眼護齒保	保健計畫,有	衝擊與風	Da-IV-3 視	眼睛與口腔問	題。		
	健康	效執行並發揮	險。	力、口腔保健	題,並培養正	2. 介紹眼睛內、外		
		主動學習與創	1b-IV-1 分	策略與相關疾	確的保健態	部構造與功能,強		
		新求變的能	析健康技能	病。	度。	調視覺成像過程要		
		力。	和生活技能	Fb-IV-3 保護	3. 能在生活中	記牢,因為任一構		
			對健康維護	性的健康行	主動正確執行	造有問題,視覺可		
			的重要性。	為。	愛眼與護口行	能就會喪失。		
			2a-IV-2 自		動,並定期健			
			主思考健康		康檢查。			
			問題所造成					
			的威脅感與					
			嚴重性。					
			2a-IV-3 深					
			切體會健康					
			行動的自覺					
			利益與障					
			礙。					
			3a-IV-1 精					
			熟地操作健					
<b>炒</b> 7 × 11	單元1	健體-J-A3 具	康技能。	Do TV 1 徐山	1 初始明建物	1 川道銀山田土前	上细杂的	
第7週	単九   健康加油	健體-J-A3 具備善用體育與	1a-IV-3 評 估內在與外	Da-IV-1 衛生 保健習慣的實	1. 認識眼睛與口腔的基本生	1. 引導學生思考曾 罹患眼睛疾病的情	上課參與 態度檢核	
	() 健康加油 「讃」	健康的資源,	在的行為對	休健首惧的員   踐方式與管理	<b>工</b> 腔的基本生   理構造。	<ul><li>惟忠眼明疾病的信</li><li>形,並請幾位學生</li></ul>	心反似物	
	第3章	以擬定運動與	健康造成的	成刀 八典官珪     策略。	<b>亞</b> 梅亞。   2. 了解常見的	一		
	第3早 愛眼護齒保	以擬足建期與 保健計畫,有	<b>健康追放的</b> 衝擊與風	朿吟 º   Da-IV-3 視	2. 1 解市兄的   眼睛與口腔問	抽述冶療過程有行		
	友 収 砖 歯 休	亦姓引	<b>  肖手兴風</b>	να-1V-3 代	吡明丹口腔回			

	健康(第1	效執行並發揮	險。	力、口腔保健	題,並培養正	處,並回想眼睛會		
	次評量)	主動學習與創	1b-IV-1 分	策略與相關疾	確的保健態	生病的原因。		
	22.7 22	新求變的能	析健康技能	病。	度。	2. 說明常見眼睛疾		
		カ。	和生活技能	Fb-IV-3 保護	3. 能在生活中	病,歸納保護視覺		
			對健康維護	性的健康行	主動正確執行	器官和預防各種眼		
			的重要性。	為。	愛眼與護口行	睛疾病的事項。		
			2a-IV-2 自		動,並定期健	3. 進行 JUST DO IT		
			主思考健康		康檢查。	「錯誤用眼找一		
			問題所造成			找」活動,強調保		
			的威脅感與			護眼睛一定要確實		
			嚴重性。			執行愛眼行為。		
			2a-IV-3 深					
			切體會健康					
			行動的自覺					
			利益與障					
			礙。					
			3a-IV-1 精					
			熟地操作健					
			康技能。					
第8週	單元1	健體-J-A3 具	1a-IV-3 評	Da-IV-1 衛生	1. 認識眼睛與	1. 引導學生閱讀課	上課參與	
	健康加油	備善用體育與	估內在與外	保健習慣的實	口腔的基本生	本的情境,並請學	小組討論	
	「 讃 」	健康的資源,	在的行為對	踐方式與管理	理構造。	生思考口臭的經驗		
	第3章	以擬定運動與	健康造成的	策略。	2. 了解常見的	與維護口腔的方		
	愛眼護齒保	保健計畫,有	衝擊與風	Da-IV-3 視	眼睛與口腔問	式。強調「維護健		
	健康	效執行並發揮	險。	力、口腔保健	題,並培養正	康牙齒」的重要性		
		主動學習與創	1b-IV-1 分	策略與相關疾	確的保健態	概念。		
		新求變的能	析健康技能	病。	度。	2. 說明牙齒的外觀		
		カ。	和生活技能	Fb-IV-3 保護	3. 能在生活中	及內部構造以及口		
			對健康維護	性的健康行	主動正確執行	腔健康對個人日常		
			的重要性。	為。	愛眼與護口行	生活的重要性。		
			2a-IV-2 自		動,並定期健	3. 請學生們對著鏡		

			十田之伊庙		<b> </b>	2亿加期 窗台 口 丛			
			主思考健康		康檢查。	子仔細觀察自己的			
			問題所造成			牙齒,有沒有填			
			的威脅感與			補、蛀痕等,以及			
			嚴重性。			分享有沒有吃冷熱			
			2a-IV-3 深			的食物牙齒感到痠			
			切體會健康			疼的經驗。			
			行動的自覺			4. 說明齲齒發生的			
			利益與障			原因、容易發生齲			
			礙。			齒的部位、腐蝕程			
			3a-IV-1 精			度和疼痛的關係。			
			熟地操作健						
			康技能。						
第9週	單元1	健體-J-A3 具	1a-IV-3 評	Da-IV-1 衛生	1. 認識眼睛與	1. 說明牙周病的成	上課參與		
	健康加油	備善用體育與	估內在與外	保健習慣的實	口腔的基本生	因和形成過程,並	小組討論		
	「讚」	健康的資源,	在的行為對	踐方式與管理	理構造。	以圖片加以說明和	紙筆測驗		
	第3章	以擬定運動與	健康造成的	策略。	2. 了解常見的	補			
	愛眼護齒保	保健計畫,有	衝擊與風	Da-IV-3 視	眼睛與口腔問	充,使學生了解牙			
	健康	效執行並發揮	險。	力、口腔保健	題,並培養正	周病之成因及影			
		主動學習與創	1b-IV-1 分	策略與相關疾	確的保健態	響。			
		新求變的能	析健康技能	病。	度。	2. 調查曾經矯正牙			
		カ。	和生活技能	Fb-IV-3 保護	3. 能在生活中	齒的人數,並提出			
			對健康維護	性的健康行	主動正確執行	以下問題請學生思			
			的重要性。	為。	愛眼與護口行	考:為何需要矯正牙			
			2a-IV-2 自		動,並定期健	齒?矯正牙齒時需			
			主思考健康		康檢查。	注意哪些事情?矯			
			問題所造成		~ · · · ·	正牙齒時感覺如			
			的威脅感與			何?並說明咬合不			
			嚴重性。			正的原因及影響,			
			2a-IV-3 深			世 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
			切體會健康			上 並牢記。			
			行動的自覺			3. 牙線使用教學。			
			11期的日見			10.70秋庆用叙子。		]	

	利益與障礙。			請學生上臺示範平			
	だて 。		I				
				日的刷牙方法,再			
	3a-IV-1 精			由			
	熟地操作健			教師說明正確的刷			
	康技能。			牙法—貝氏刷牙			
				法。			
第10週 單元2 健覺	體-J-A1 具   1a-IV-1 理	Db-IV-1 生殖	1. 理解生殖器	1. 引導學生思考青	上課參與	【性別平等教	自然生
青春事件簿 備景	體育與健康 解生理、心	器官的構造、	官構造、功能	春期的生理變化會	平時觀察	育】	物
第1章 的名	知能與態 理與社會各	功能與保健及	與保健概念。	想到什麼?強調青		性 J1 接納自我	
這一站, 青 度	,展現自我 層面健康的	懷孕生理、優	2. 理解促進青	春期開始的時間與		與尊重他人的	
春運動	動與保健潛 概念。	生保健。	春期健康生活	發展的狀況會因		性傾向、性別	
能	,探索人 1a-IV-4 理	Db-IV-2 青春	的策略與資	人而異,最重要的		特質與性別認	
性	、自我價值 解促進健康	期身心變化的	源。	是		同。	
與	生命意義, 生活的策	調適與性衝動	3. 理解青春期	認識青春期的自			
並利	積極實踐, 略、資源與	健康因應的策	身心變化與性	己,			
	輕言放棄。  規範。	略。	衝動調適的策	2. 介紹乳房構造與			
	3a-IV-1 精	Db-IV-7 健康	略。	說明乳房發育的影			
	熟地操作健	性價值觀的建	4. 精熟地操作	響因素、照護保			
	康技能。	立,色情的辨	生殖器官保健	健,乳癌防治重			
	4a-IV-1 運	識與媒體色情	的健康技能。	要。			
	用適切的健	訊息的批判能	5. 運用適切的	3. 乳房自我檢查學			
	康資訊、產	カ。	健康資訊,擬	習與演示。			
	品與服務,		定青春期保健				
	擬定健康行		的策略				
	動策略。		٥				
第11週 單元2 健慰	體-J-A1 具 1a-IV-1 理	Db-IV-1 生殖	1. 理解生殖器	1. 介紹女性外生殖	上課參與	【性別平等教	自然生
	體育與健康 解生理、心	器官的構造、	官構造、功能	器,告知月經週期	平時觀察	育】	物
第1章 的名	知能與態 理與社會各	功能與保健及	與保健概念。	會因人而異,提醒	紙筆測驗	性 J1 接納自我	
這一站,青 度	,展現自我 層面健康的	懷孕生理、優	2. 理解促進青	學生記錄自身經期		與尊重他人的	
春運動	動與保健潛 概念。	生保健。	春期健康生活	是了解身體健康重		性傾向、性別	
能	,探索人 1a-IV-4 理	Db-IV-2 青春	的策略與資	要的方法。		特質與性別認	

		性、自我價值	解促進健康	期身心變化的	源。	2. 引導學生聯想,		同。	
		與生命意義,	件 促 连 促 尿 一 生 活 的 策	調適與性衝動	<sup></sup>   3. 理解青春期			lei ,	
		The state of the s				想到月經會聯想到			
		並積極實踐,	略、資源與	健康因應的策	身心變化與性	什麼?並補充討論			
		不輕言放棄。	規範。	略。	衝動調適的策	「為什麼男生也要			
			3a-IV-1 精	Db-IV-7健康	略。	學習經期相關保			
			熟地操作健	性價值觀的建	4. 精熟地操作	健」。			
			康技能。	立,色情的辨	生殖器官保健	3. 介紹月經的成			
			4a-IV-1 運	識與媒體色情	的健康技能。	因、月經週期子宮			
			用適切的健	訊息的批判能	5. 運用適切的	的變化、經痛的原			
			康資訊、產	力。	健康資訊,擬	因與應注意的事			
			品與服務,		定青春期保健	項。			
			擬定健康行		的策略	4. 讓學生認識各種			
			動策略。		٥	生理用品, 並強調			
						依照自己的需求與			
						身體狀況選擇。			
第 12 週	單元2	健體-J-A1 具	1a-IV-1 理	Db-IV-1 生殖	1. 理解生殖器	1. 介紹男性內外生	上課參與	【性別平等教	自然生
	青春事件簿	備體育與健康	解生理、心	器官的構造、	官構造、功能	殖器與其功能、保	平時觀察	育】	物
	第1章	的知能與態	理與社會各	功能與保健及	與保健概念。	健方式、夢遺與預	經驗分享	性 J1 接納自我	
	這一站,青	度,展現自我	層面健康的	懷孕生理、優	2. 理解促進青	防方		與尊重他人的	
	春	運動與保健潛	概念。	生保健。	春期健康生活	式。		性傾向、性別	
		能,探索人	1a-IV-4 理	Db-IV-2 青春	的策略與資	2. 提醒學生拿生殖		特質與性別認	
		性、自我價值	解促進健康	期身心變化的	源。	器開玩笑或討論應		同。	
		與生命意義,	生活的策	調適與性衝動	3. 理解青春期	注意是否涉及性騷			
		並積極實踐,	略、資源與	健康因應的策	身心變化與性	擾。			
		不輕言放棄。	規範。	略。	衝動調適的策	3. 引導學生思考課			
			3a-IV-1 精	Db-IV-7 健康	略。	本「專家來解惑」			
			熟地操作健	性價值觀的建	4. 精熟地操作	的問題,並介紹相			
			康技能。	立,色情的辨	生殖器官保健	關資源網站,協助			
			4a-IV-1 運	識與媒體色情	的健康技能。	學生解決問題。			
	ĺ				5. 運用適切的	. = =			
			用適切的健	訊息的批判能	1 3). 延用场形				

			品與服務,		定青春期保健				
			擬定健康行		的策略				
			動策略。		٠				
第 13 週	單元2	健體-J-A1 具	1a-IV-1 理	Db-IV-1 生殖	1. 理解生殖器	1. 引起動機:詢問學	上課參與	【性別平等教	自然生
7, 10 ~	青春事件簿	備體育與健康	解生理、心	器官的構造、	官構造、功能	生有沒有青春痘困	經驗分享	育】	物
	第1章	的知能與態	理與社會各	功能與保健及	與保健概念。	擾?什麼樣的因素	小組討論	性 J1 接納自我	124
	這一站,青	度,展現自我	層面健康的	懷孕生理、優	2. 理解促進青	會造成青春痘?	, , _ , , , , ,	與尊重他人的	
	春	運動與保健潛	概念。	生保健。	春期健康生活	2. 介紹皮膚的基本		性傾向、性別	
	-	能,探索人	1a-IV-4 理	Db-IV-2 青春	的策略與資	構造,說明青春痘		特質與性別認	
		性、自我價值	解促進健康	期身心變化的	源。	的成因與種類抗痘		同。	
		與生命意義,	生活的策	調適與性衝動	3. 理解青春期	大作戰。			
		並積極實踐,	略、資源與	健康因應的策	身心變化與性				
		不輕言放棄。	規範。	略。	衝動調適的策				
			3a-IV-1 精	Db-IV-7 健康	略。				
			熟地操作健	性價值觀的建	4. 精熟地操作				
			康技能。	立,色情的辨	生殖器官保健				
			4a-IV-1 運	識與媒體色情	的健康技能。				
			用適切的健	訊息的批判能	5. 運用適切的				
			康資訊、產	力。	健康資訊,擬				
			品與服務,		定青春期保健				
			擬定健康行		的策略				
			動策略。		0				
第 14 週	單元2	健體-J-B1 具	1a-IV-1 理	Db-IV-2 青春	1. 理解青春期	1. 詢問學生對青春	上課參與	【性別平等教	綜合輔
	青春事件簿	備情意表達的	解生理、心	期身心變化的	心理健康的概	期被形容成叛逆期	小組討論	育】	導
	第2章	能力,能以同	理與社會各	調適與性衝動	念。	的想法。並提醒若		性 J1 接納自我	
	青春誰人知	理心與人溝通	層面健康的	健康因應的策	2. 認識青春期	能更清楚理解此時		與尊重他人的	
	(第2次評	互動,並理解	概念。	略。	心理變化的調	期的心理與人際變		性傾向、性別	
	量)	體育與保健的	1b-IV-2 認	Db-IV-3 多元	適與因應策	化,青春期並不一		特質與性別認	
		基本概念,應	識健康技能	的性別特質、	略。	定就等於叛逆期。		同。	
		用於日常生活	和生活技能	角色與不同性	3. 認識與實踐	2. 提醒學生不是每		性 J3 檢視家	
		中。	的實施程序	傾向的尊重態	生活技能,以	個人都有青春心		庭、學校、職	

	nn - 0	Jacob T Di G	概2b於促型3b應活用技健4b動明進點4b開倡對健或響念IV 踐的。IV同境種,問一公人康立IV,人的為。22 健生 44 的,生解題1 開對的場 3 健展促信的樂康活 因生善活決。主表促觀。公康現進念影	度。	調同健生與別色 四與 一個與 一個與 一個與 一個與 一個, 一個與 一個,	事,但可了解青春期自己或的特徵。		場刻的視性符意通題性別偏達備互【育涯的價中板偏。J6號涵中。J1刻見與與動生】J人值以於象與 探的人性 去與情通人能規 了特。於象與 究性際別 除性感,平力劃 解質別生 各別溝問 性別表具等。教 已與別生 種別溝間	
第 15 週	單元2	健體-J-B1 具	1a-IV-1 理 紹生理。::	Db-IV-2 青春 如魚小絲化的	1. 理解青春期	1.引導學生了解多	上課參與	【性別平等教育】	綜合輔
	青春事件簿 第2章	備情意表達的 能力,能以同	解生理、心 理與社會各	期身心變化的調適與性衝動	心理健康的概 念。	元的特質並尊重不 同的她/他。	小組討論 紙筆測驗	月 <b>』</b>   性 J1 接納自我	導
	五 4 早 青春誰人知	<b>那</b> 刀, <b>那</b> 以问 理心與人溝通	屋面健康的	· 神過無性衝動 健康因應的策	②. 認識青春期	Po	似手例微	與尊重他人的	
	月午叶八九	互動,並理解	<b>概念。</b>	略。	心理變化的調	2. 號奶個八行貝不 應受到生理性別而		性傾向、性別	
		體育與保健的	1b-IV-2 認	Db-IV-3多元	適與因應策	[		特質與性別認	
		基本概念,應	識健康技能	的性別特質、	略。	自己的特質,尊重		同。	
		用於日常生活	和生活技能	角色與不同性	3. 認識與實踐	每個人的特質,不		性 J3 檢視家	

		中。	的實施程序	傾向的尊重態	生活技能,以	該存有性別刻板印		庭、學校、職	
		'	概念。	度。	調適與修正不	象。		場中基於性別	
			2b-IV-2 樂	/Z	同青春期心理	<b>*</b>		刻板印象產生	
			20 1V 2 示		健康的情境。			的偏見與歧	
			// 具 战 足 尿 // 。 // 促進的生活		<b>4.</b> 理解、認識			視。	
								· -	
			型態。 3b-IV-4 因		與尊重多元性			性 J6 探究各種	
					別特質與角			符號中的性別	
			應不同的生		色。			意涵及人際溝	
			活情境,善					通中的性別問	
			用各種生活					題。	
			技能,解決					性 J11 去除性	
			健康問題。					別刻板與性別	
			4b-IV-1 主					偏見的情感表	
			動並公開表					達與溝通,具	
			明個人對促					備與他人平等	
			進健康的觀					互動的能力。	
			點與立場。					【生涯規劃教	
			4b-IV-3 公					育】	
			開進行健康					涯 J4 了解自己	
			倡導,展現					的人格特質與	
			對他人促進					價值觀。	
			健康的信念						
			或行為的影						
			響力。						
第 16 週	單元3	健體-J-A2 具	1a-IV-3 評	Ea-IV-1 飲食	1. 認識青春期	1. 進行 JUST DO IT	上課參與		綜合家
	健康「食」	備理解體育與	估內在與外	的源頭管理與	的營養需求以	「你的食物選擇」,	小組討論		政
	行力	健康情境的全	在的行為對	健康的外食。	及理解飲食指	說明吃點心不一定			
	第1章	貌,並做獨立	健康造成的		南的內容,並	是壞事,只要選擇			
	吃出好	思考與分析的	衝擊與風		能在生活當中	得宜,點心也可以			
	「食」力	知能,進而運	險。		實踐。	彌補飲食當中缺少			
1	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	用適當的策	1a-IV-4 理		2. 在選購外食	的營養素。			

		略,處理與解	解促進健康		時,能夠注意	2. 復習六大類食		
		決體育與健康	生活的策		到並理解食品	物。說明「青春期		
		的問題。	略、資源與		標示和營養標	每日飲食指南」及		
			規範。		示的內容。	「我的餐盤」的內		
			2b-IV-1 堅		3. 能夠選擇符	容。		
			守健康的生		合自身需求,	3. 引導學生完成食		
			活規範、態		即符合健康取	物的記錄,提醒飲		
			度與價值		向的產品。	食記錄是了解自我		
			觀。			飲食型態的第一		
			4a-IV-1 運			步,完成後要提出		
			用適切的健			改善的方法並在生		
			康資訊、產			活當中實踐。		
			品與服務,			4. 說明不同的飲食		
			擬定健康行			習慣伴隨著不同的		
			動策略。			營養攝取都會影響		
						健康,注意自己的		
						飲食情況,才能讓		
						身體獲得運作的能		
						量。		
第 17 週	單元3	健體-J-A2 具	1a-IV-3 評	Ea-IV-1 飲食	1. 認識青春期	1. 說明食品與食物	上課參與	綜合家
	健康「食」	備理解體育與	估內在與外	的源頭管理與	的營養需求以	之間的不同。	小組討論	政
	行力	健康情境的全	在的行為對	健康的外食。	及理解飲食指	2. 進行 JUST DO IT	資料蒐集與整	
	第1章	貌,並做獨立	健康造成的		南的內容,並	「辨別食物與食	理	
	吃出好	思考與分析的	衝擊與風		能在生活當中	品」活動,引導不	觀察記錄	
	「食」力	知能,進而運	險。		實踐。	同類型的食物使用		
		用適當的策	1a-IV-4 理		2. 在選購外食	不同的加工方法,		
		略,處理與解	解促進健康		時,能夠注意	不論何種方法,都		
		決體育與健康	生活的策		到並理解食品	會使食物原有的營		
		的問題。	略、資源與		標示和營養標	養有所流失。		
			規範。		示的內容。	3. 請學生準備食品		
			2b-IV-1 堅		3. 能夠選擇符	的外包裝,並檢視		

			守健康的生		合自身需求,	是否有品名、成		
			活規範、態		即符合健康取	分、廠		
			度與價值		向的產品。	商資訊、有效日期		
			觀。			等資訊並解說各項		
			4a-IV-1 運			食品標示的意涵。		
			用適切的健			4. 說明食品標示可		
			康資訊、產			以了解食品的相關		
			品與服務,			資訊,選購時除了		
			擬定健康行			考量價格跟美味程		
			動策略。			度,也要仔細看看		
						包裝標示。		
第 18 週	單元3	健體-J-A2 具	1a-IV-3 評	Ea-IV-1 飲食	1. 認識青春期	1. 介紹各式食品標	紙筆測驗	綜合家
	健康「食」	備理解體育與	估內在與外	的源頭管理與	的營養需求以	示,並說明這些標	分組報告	政
	行力	健康情境的全	在的行為對	健康的外食。	及理解飲食指	示代表什麼意思。		
	第1章	貌,並做獨立	健康造成的		南的內容,並	2. 國人外食的比例		
	吃出好	思考與分析的	衝擊與風		能在生活當中	越來越高,有包裝		
	「食」力	知能,進而運	險。		實踐。	的食品可以藉由閱		
		用適當的策	1a-IV-4 理		2. 在選購外食	讀食品標示來得知		
		略,處理與解	解促進健康		時,能夠注意	食品內容物。		
		決體育與健康	生活的策		到並理解食品	3. 講解選購外食的		
		的問題。	略、資源與		標示和營養標	技巧。		
			規範。		示的內容。			
			2b-IV-1 堅		3. 能夠選擇符			
			守健康的生		合自身需求,			
			活規範、態		即符合健康取			
			度與價值		向的產品。			
			觀。					
			4a-IV-1 運					
			用適切的健					
			康資訊、產					
			品與服務,					

			擬定健康行 動策略。						
第 19 週	單健行第合 次	健備健貌思知用略決的體理康,考能適,體問題境做分進的理與。 基本的獨析而策與健 與,當處育題	1a-K在健衝險 3a應活調正現能4續進少一IV-在行造與 V-同境並持康 V-執康康平分數成風 2的進修續技 3行及風評外對的 因生行 表 持促減險	Ea-IV-2 飲食 安全評估方 式食物中養 或食物方法。	1. 毒因法 2. 周飲境 3. 的慣物果了發、。觀遭食。改飲達中。食的防、安價 不衛預的物原方 發全或 安生防效中 現的環 全習食	1. 引導學會會主義學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	上課參與小組討論。資料蒐集與整理。觀察記錄	【安全教育】常生事 J 3 容易原 B 生事故 J 4 探討 事故 B 子 子 子 子 子 子 子 子 子 子 子 子 子 子 子 子 子 子	綜合家政
第 20 週	單元3 健康「食」 行2章 「食」 心	健體-J-A2 具體 使	的行IV-3 評估在使衝險。 1a-IV-3 與為成風 1a-IV-0 時 1a-IV-0 時 1a	Ea-IV-2 飲食 安全評估方 式、改善策略 與食物中毒預 防處理方法。	1. 毒致、。 間實 是 不	1. 說母素情品的性品麼要高盡確食生類人類的人類的人類的人類的人類的人類的人類的人類的人類的人類的人類的人類的人類的	紙筆測驗 分組報告	【安全教育】 安J3了解日常 生活容易發生 事故的原因日故 安J4探討日常 生活發生事故 的影響因素。	綜合家政

第 21 週	單健行第「心評元。」 (2) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	健備健貌思知用略決的 世間理康,考能適,體問 一個體境做分進的理與。 是真的獨析而策與健	現。 4a續進少的 1a估在健衝險 3a應活調正現能4續進少的1d健 IV-執康康動 V-在行造與 V-同境並持康 V-執康康動 X-表行及風。 3 與為成風 2 的進修續技 3 行及風。 3 能 持促減險 評外對的 因生行 表 持促減險	Ea-IV-2 飲食 安全、食物 安全、食物 安全、食物 多种方法。	物果 1. 毒因法 2. 周飲境 3. 的慣物果中。 了發、。觀遭食。改飲達中。 解生預 察不習 善食到毒的的 、安價 不衛預的 会教物原方 發全或 安生防效 中 現的環 全習食	品毒不的吃 1.品預原庭去攤況 2.毒調鍵 3.食箱的殺有易散出毒的,源安 導毒方不中早可稍明五間 解保延手微潔成。以中食,中但,心 學案法僅的餐以加預大跟 冰存長,生收微提毒慎才。 生例。侷廚店用衡防原溫 箱方保但物納生 提雖選能 歸當預限房、這量食則度 當法存沒,反物 好 医	紙筆測驗 分組報告	【安 J 3 了 8 年 本 女 有 】 常 生 事 安 J 4 餐 图 日 古 故 。 如 有 是 不 常 生 表 都 不 如 有 是 不 常 生 表 都 不 自 中 本 有 是 一 本 有 和 有 和 有 和 有 和 有 和 有 和 有 和 有 和 有 和 有	綜合家
第 22 週	單元3 健康「食」 行力 第2章	健體-J-A2 具 備理解體 健康 開題 開題 開題 開題 開題 的 個 個 明 的 個 明 的 個 明 的 一 的 一 的 一 的 一 的 一 的 一 的 一 的 一 的 一 的	1a-IV-3 評 估內在與外 在的行為對 健康造成的	Ea-IV-2 飲食 安全評估方 实全部 改善 实会物中 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	1. 了解食物中 毒發生的原 因、預防方 法。	1. 引導學生歸納食品中毒案例當中的預防方法。預防的原則不僅侷限在家	紙筆測驗 分組報告	【安全教育】 安 J3 了解日常 生活容易發生 事故的原因。	綜合家 政

「食」在一	安 知能,進而運	衝擊與風	2. 觀察、發現	庭當中的廚房,常	安 J4 探討日常	
<i>₩</i>	用適當的策	險。	周遭不安全的	去的早餐店、小吃	生活發生事故	
	略,處理與解	3a-IV-2 因	飲食習慣或環	攤都可以用這些狀	的影響因素。	
	決體育與健康	應不同的生	境。	況來稍加衡量。		
	的問題。	活情境進行	3. 改善不安全	2. 說明預防食品中		
		調適並修	的飲食衛生習	毒的五大原則,強		
		正,持續表	慣達到預防食	調時間跟溫度是關		
		現健康技	物中毒的效	鍵。		
		能。	果。	3. 講解冰箱當中的		
		4a-IV-3 持		食品保存方法。冰		
		續地執行促		箱是延長保存食物		
		進健康及減		的幫手,但沒辦法		
		少健康風險		殺死微生物,若沒		
		的行動。		有清潔收納反而容		
				易變成微生物的集		
				散地。		

## 第二學期:

教學進度	單元名稱	學習領域	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃 (無則免
<b>秋子</b> 延及	1 年 九 石 枏	核心素養	學習表現	學習內容	子自口你	內容及實施方式)	可里刀式	· 政及所に入	其)
第1週	單元1	健體-J-A2 具	1a-IV-3 評	Bb-IV-3 菸、	1. 評估抽菸行	1. 從課本情境引導	上課參與	【生命教育】	
	「癮」形大	備理解體育與	估內在與外	酒、檳榔、藥	為對個人身心	思考「你認同	小組討論	生 J5 覺察生	
	危機	健康情境的全	在的行為對	物的成分與成	健康、家庭與	情境中抽一根又不	分組報告	活中的各種迷	
	第1章	貌,並做獨立	健康造成的	瘾性,以及對	社會的衝擊風	會怎樣這句話		思,在生活作	
	菸誤人生	思考與分析的	衝擊與風	個人身心健康	險。	嗎?」2. 講解菸的		息、健康促	
		知能,進而運	險。	與家庭、社會	2. 思考抽菸造	三大主要成分尼		進、飲食運	
		用適當的策	2a-IV-1 關	的影響。	成的威脅感與	古丁、焦油、一氧		動、休閒娛	
		略,處理與解	注健康議題	Bb-IV-4 面對	嚴重性。	化碳。		樂、人我關係	
		決體育與健康	本土、國際	成瘾物質的拒	3. 因應不同的	3. 讓學生能分辨主		等課題上進行	
		的問題。	現況與趨	絕技巧與自我	生活情境,善	流菸煙與側流菸		價值思辨,尋	
		健體-J-B1 具	勢。	控制。	用拒絕技巧、	煙。		求解決之道。	
		備情意表達的	2a-IV-2 自	Bb-IV-5 拒絕	自我控制並運	4. 介紹電子煙裝置		【法治教育】	
		能力,能以同	主思考健康	成瘾物質的自	用相關資源,	與內含物澄清迷		法 J3 認識法	
		理心與人溝通	問題所造成	主行動與支持	以拒絕菸品與	思,避免學生因好		律之意義與制	
		互動,並理解	的威脅感與	性規範、戒治	菸害。	奇而嘗試。		定。	
		體育與保健的	嚴重性。	資源。	4. 主動並公開	5. 講解菸對身體、		法J4理解規範	
		基本概念,應	3b-IV-4 因		表明個人對拒	經濟與社會的危		國家強制力之	
		用於日常生活	應不同的生		菸行為的觀點	害。		重要性。	
		中。	活情境,善		及立場。				
			用各種生活						
			技能,解决						
			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。						
第2週	單元1	健體-J-A2 具	1a-IV-3 評	Bb-IV-3 菸、	1. 評估抽菸行	1. 介紹菸害防制法	上課參與	【生命教育】	
	「癮」形大	備理解體育與	估內在與外	酒、檳榔、藥	為對個人身心	內容。	資料蒐集	生 J5 覺察生	
	危機	健康情境的全	在的行為對	物的成分與成	健康、家庭與	2. 說明菸對身體、	與整理	活中的各種迷	
	第1章	貌,並做獨立	健康造成的	瘾性,以及對	社會的衝擊風	經濟與社會的危	紙筆測驗	思,在生活作	
	菸誤人生	思考與分析的	衝擊與風	個人身心健康	險。	害。		息、健康促	
		知能,進而運	險。	與家庭、社會	2. 思考抽菸造	3. 進行 JUST DO IT		進、飲食運	
		用適當的策	2a-IV-1 關	的影響。	成的威脅感與	「菸 VS 錢」活動,		動、休閒娱	
		略,處理與解	注健康議題	Bb-IV-4 面對	嚴重性。	請學生思考抽菸會		樂、人我關係	
		決體育與健康	本土、國際	成癮物質的拒	3. 因應不同的	花多少錢,並思考		等課題上進行	
		的問題。	現況與趨	絕技巧與自我	生活情境,善	這些錢會帶來什麼		價值思辨,尋	
		健體-J-B1 具	勢。	控制。	用拒絕技巧、	影響,		求解決之道。	
		備情意表達的	2a-IV-2 自	Bb-IV-5 拒絕	自我控制並運	4. 從「菸傷」影片		【法治教育】	
		能力,能以同	主思考健康	成癮物質的自	用相關資源,	思考接觸菸的可能		法 J3 認識法	
		理心與人溝通	問題所造成	主行動與支持	以拒絕菸品與	原因與反菸的方		律之意義與制	
		互動,並理解	的威脅感與	性規範、戒治	菸害。	法。		定。	
		體育與保健的	嚴重性。	資源。	4. 主動並公開	5. 如何戒菸:介紹		法 J4 理解規	
		基本概念,應	3b-IV-4 因		表明個人對拒	戒菸五大絕,說明		範國家強制力	
		用於日常生活	應不同的生		菸行為的觀點	成功戒菸的效益。		之重要性。	
		中。	活情境,善		及立場。				
			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						
# 0 :-	四二 1	/ to 10 to 1	動策略。	D1. TV 0 **	1 1511 19 15 17	1 刀搭御 1 四 4 7	1 211 4 4	<b>アルムルナ</b> ョ	4 h 1 1
第3週	單元1	健體-J-A2 具	1a-IV-3 評	Bb-IV-3 菸、	1. 評估喝酒行	1. 引導學生思考什	上課參與	【生命教育】	自然生物
	「癮」形大	備理解體育與	估內在與外	酒、檳榔、藥	為對個人身心	麼情況下容易出現	小組討論	生 J5 覺察生	

<ul> <li>危機 健康清後的全 在 使康造成</li></ul>										1
「		危機	健康情境的全	在的行為對	物的成分與成	健康、家庭與	酒精及被勸酒的抉	分組報告	活中的各種迷	
無			-			社會的衝擊風	擇。並說明未成年			
用適當的策 2a-IV-2 自 略、處理與解 決體資與使		酒後誤事	思考與分析的	衝擊與風	個人身心健康				· ·	
等 2 理 解 決體育與健康 的問題所造成			知能,進而運	險。	與家庭、社會	2. 思考喝酒造	重要性。		進、飲食運	
決體育與健康 的問題。   成應物質的拒   級應物質的拒   級應物質的拒   級種性-JB1 具   機情意表達的 能力,能以同 理心與人溝通   空心與人溝通   空心與人   大幅提系、			用適當的策	2a-IV-2 自	的影響。	成的威脅感與	2. 介紹酒精的身體		動、休閒娱	
的問題。   (健體-J-B1 具   (情情意永達的 能力,能以同 理心與人溝通   2b-IV-1 整   (			略,處理與解	主思考健康	Bb-IV-4 面對	嚴重性。	之旅、酒對身體的		樂、人我關係	
使體-J-B1 具   嚴重性。			決體育與健康	問題所造成	成瘾物質的拒	3. 因應不同的	影響。		等課題上進行	
## 2b-IV-1 整			的問題。	的威脅感與	絕技巧與自我	生活情境,善	3. 說明酒精會影響		價值思辨,尋	
## (1			健體-J-B1 具	嚴重性。	控制。	用拒絕技巧、	視覺,讓危險機率		求解決之道。	
			備情意表達的	2b-IV-1 堅	Bb-IV-5 拒絕	自我控制並運	大幅提升。		【法治教育】	
			能力,能以同	守健康的生	成瘾物質的自	用相關資源,			法 J3 認識法	
では			理心與人溝通	活規範、態	主行動與支持	以拒絕喝酒。			律之意義與制	
基本概念,應用於日常生活			互動,並理解	度與價值	性規範、戒治				定。	
用於日常生活 中。			體育與保健的	觀。	資源。				法 J4 理解規	
中。 活情境,善用各種生活技能,解決健康問題。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 Bb-IV-3 菸、 1.評估喝酒行 為對個人身心 健康情境的全 第 2 章 貌,並做獨立 健康造成的 衝擊與風 個人身心健康 險。 1. 統整青少年應該			基本概念,應	3b-IV-4 因					範國家強制力	
用各種生活技能,解決健康問題。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。  第4週 單元1 「應」形大備理解體育與 估內在與外 在的行為對 (健康造成的 應性,以及對 流後與事 思考與分析的 衝擊與風 個人身心健康 險。  \$ 1. 評估喝酒行 為對個人身心 健康、家庭與			用於日常生活	應不同的生					之重要性。	
技能,解決   健康問題。   4a-IV-3 持   領地執行促   進健康及滅   少健康風險   的行動。   1a-IV-3 評   情理解體育與   估內在與外   危機   健康情境的全   能能情境的全   能能情境的全   能能传说的成分與成   健康情境的全   能能使用,以及對   能性,以及對   能性,以及對   能性,以及對   能性,以及对   社會的衝擊風   說明何謂負責任的   微筆測驗   思考與分析的   衝擊與風   個人身心健康   險。   能過。			中。	活情境,善						
第4週       單元1       健體-J-A2 具       la-IV-3 評       lb-IV-3 菸、       1.評估喝酒行       上課參與       上課參與       【生命教育】       自然生物         6機       健康情境的全 稅       在的行為對 稅 住康造成的 酒後誤事       物的成分與成 健康、家庭與 第2章 稅,並做獨立 思考與分析的       物的成分與成 健康、家庭與 社會的衝擊風 說明何謂負責任的 飲酒。       法規以及方法,並 說明何謂負責任的 飲酒。       思,在生活作 息、健康促				用各種生活						
第4週       單元1 「應」形大 危機 第2章 				技能,解決						
第4週     單元1     健體-J-A2 具				健康問題。						
第4週     單元1     健體-J-A2 具				4a-IV-3 持						
第4週       單元1       健體-J-A2 具 備理解體育與 信內在與外 危機 第2章 貌,並做獨立 酒後誤事       Ia-IV-3 評 估內在與外 在的行為對 健康造成的 應性,以及對 經費與風 個人身心健康 險。       1.評估喝酒行 為對個人身心 健康、家庭與 社會的衝擊風 說明何謂負責任的 飲酒。       上課參與 上課參與 資料蒐集 與整理 活中的各種迷 思,在生活作 息、健康促				續地執行促						
第4週       單元1       健體-J-A2 具 備理解體育與 信內在與外 危機 健康情境的全 第2章				進健康及減						
第4週       單元1       健體-J-A2 具 備理解體育與 健康情境的全 說,並做獨立 思考與分析的       1a-IV-3 評 估內在與外 在的行為對 健康造成的 個人身心健康 隨人身心 穩性,以及對 個人身心健康 險。       1.評估喝酒行 為對個人身心 健康、家庭與 社會的衝擊風 設明何謂負責任的 飲酒。       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。       上課參與 資料蒐集 與整理 說明何謂負責任的 飲酒。       生 J5 覺察生 活中的各種迷 思,在生活作 息、健康促				少健康風險						
「癮」形大 備理解體育與 估內在與外 酒、檳榔、藥 為對個人身心 拒絕飲酒的原因、 資料蒐集 生 J5 覺察生 物的成分與成 健康、家庭與 第 2章 貌,並做獨立 健康造成的 應性,以及對 社會的衝擊風 說明何謂負責任的 思考與分析的 衝擊與風 個人身心健康 險。 飲酒。				的行動。						
危機 健康情境的全 在的行為對 物的成分與成 健康、家庭與 法規以及方法,並 與整理 活中的各種迷 第 2 章 貌,並做獨立 健康造成的 應性,以及對 社會的衝擊風 說明何謂負責任的 紙筆測驗 思,在生活作 思考與分析的 衝擊與風 個人身心健康 險。 飲酒。	第4週	單元1	健體-J-A2 具	1a-IV-3 評	Bb-IV-3 菸、	1. 評估喝酒行	1. 統整青少年應該	上課參與	【生命教育】	自然生物
第 2 章   貌,並做獨立   健康造成的   癮性,以及對   社會的衝擊風   說明何謂負責任的   紙筆測驗   思,在生活作   酒後誤事   思考與分析的  衝擊與風   個人身心健康   險。     飲酒。      息、健康促		「癮」形大	備理解體育與	估內在與外	酒、檳榔、藥	為對個人身心	拒絕飲酒的原因、	資料蒐集	生 J5 覺察生	
酒後誤事 思考與分析的 衝擊與風 個人身心健康 險。 飲酒。 息、健康促		危機	健康情境的全	在的行為對	物的成分與成	健康、家庭與	法規以及方法,並	與整理	活中的各種迷	
酒後誤事 思考與分析的 衝擊與風 個人身心健康 險。 飲酒。 息、健康促		第2章	貌,並做獨立	健康造成的	瘾性,以及對	社會的衝擊風	說明何謂負責任的	紙筆測驗	思,在生活作	
			思考與分析的	衝擊與風	個人身心健康	險。	飲酒。		息、健康促	
			知能,進而運	險。	與家庭、社會	2. 思考喝酒造	2. 要聰明的向酒說		進、飲食運	

用適當的策	
決體育與健康的問題。 (健體-J-B1 具	
的問題。	
$\begin{array}{cccccccccccccccccccccccccccccccccccc$	1
備情意表達的 能力,能以同 定理心與人溝通 互動,並理解 體育與保健的 基本概念,應 用於日常生活 中。  Bb-IV-5 拒絕 成癮物質的自 主行動與支持 性規範、戒治 資源。  Bb-IV-5 拒絕 成癮物質的自 主行動與支持 性規範、戒治 資源。  は提記。  は法治教育】 法 J3 認識法 律之意義與制 定。 法 J4 理解規 範國家強制力 之重要性。	
能力,能以同理心與人溝通	
理心與人溝通	
互動,並理解 體育與保健的 體育與保健的 基本概念,應	
體育與保健的 基本概念,應 3b-IV-4 因 用於日常生活 中。 居情境,善 用各種生活 技能,解決 健康問題。	
基本概念,應 3b-IV-4 因	
用於日常生活 中。	
中。  活情境,善用各種生活技能,解決健康問題。	
用各種生活 技能,解決 健康問題。	
技能,解决 健康問題。	
健康問題。	
4a-IV-3 持	
續地執行促	
進健康及減	
少健康風險	
的行動。	
第 5 週 單元 1 健體-J-A2 具 1a-IV-3 評 Bb-IV-3 菸、 1. 評估檳榔對 1. 配合課本圖片介 上課參與 【環境教育】 自然生物	單元1
「癮」形大   備理解體育與   估內在與外   酒、檳榔、藥   個人身心健   紹檳榔各項添加   小組討論   環 J11 了解天	
	危機
第3章   貌,並做獨立   健康造成的   癮性,以及對   會的衝擊風   體的影響,檳榔子     影響因子。	第3章
紅脣危機   思考與分析的   衝擊與風   個人身心健康   險。   本身即為一級致癌   【品德教育】	紅脣危機
知能,進而運 險。 與家庭、社會 2. 思考嚼食檳 物。 品 J3 關懷生	
用適當的策 2a-IV-2 自 的影響。 椰造成的威脅 2. 進行「嚼檳榔觸 活環境與自然	
略,處理與解 主思考健康 Bb-IV-4 面對   感與嚴重性。   感   生態永續發	
決體育與健康 問題所造成 成癮物質的拒 3. 因應不同的 體驗」活動,並說 展。	
的問題。 的威脅感與 絕技巧與自我 生活情境,善 明口腔黏膜下纖維 【法治教育】	

	備能理互體基用中意,與,與實際 意,與,與概 實 之 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	嚴3b應活用技健4b開倡對健或響車IV-目境種,問V-行,人的為。性人的,生解題3健展促信的。 因生善活決。公康現進念影	控制·IV-5 拒絕 的 表	用自我關絕拉斯 資本 人名	化與口腔癌的成 因。		法 J3 認識法 律之意義與制 定。 法 J4 理解規 範國要性。	
第6週 單元1 「應」 一	備健貌思知用略決的健備能理互體理康,考能適,體問體情力心動育解情並與,當處育題-J-意,與,與體境做分進的理與。-B-表能人並保育的獨析而策與健 1達以溝理健與全立的運 解康 具的同通解的	1a-TV-3的康擊。 TB 更大 TB	Bb-IV-3 -X 的性人家影IV-1 // 有成,身庭響-1 // 有成,身庭響-1 // 物巧。 -5 // 物數範。 -5 // 新題與 Eb-1 // 上的支戒 // 一面的自 柜的支戒 // 一個的主报的支戒 // 一個的自 超的支戒	1.個康會險 2. 榔感 3. 生用自用以 4. 表檳評人、的。思造與因活拒我相拒主明行估身家衝 考成嚴應情絕控關絕動個為檳心庭擊 嚼的重不境技制資檳並人的榔健與風 食威性同,巧並源榔公對觀對 社 檳脅。的善、運,。開拒點對	1. 方源 2. JUST 整代法渣驗及 3. 何4. 維將介法。引了於權吃表。與、處引有除護拒戒相 學 DO 很榔氣享榔受方學拒拒身立條關 生 IT 大外發看汁、式生檳絕外場檳網 分「」表表到的困。練。檳,宣榔路 享有並否 榔 以 如 以要出的資 檳釺	上課參與集與整理無難	【環然影【品活生展【法律定法範之境11 害因德關與續 教識美 理家要教了的子教懷與續 教識義 理強性育解人。育生自發 育法制 規制。	自然生物

		用於日常生活	4b-IV-3 公		及立場。	去,打造更健康的			
		中。	開進行健康			無檳環境。			
			倡導,展現						
			對他人促進						
			健康的信念						
			或行為的影響力。						
第 7 週	單元1	健體-J-A2 具	1a-IV-3 評	Da-IV-4 健康	1. 評估網路沉	1. 說明國人網路使	上課參與	【生涯規劃教	資訊科技
	「癮」形大	備理解體育與	估內在與外	姿勢、規律運	迷行為對健康	用與成癮的現況。	紙筆測驗	育】	
	危機	健康情境的全	在的行為對	動、充分睡眠	造成的衝擊與	2. 介紹四項網路沉		涯 J4 了解自	
	第4章	貌,並做獨立	健康造成的	的維持與實踐	風險。	<b>迷類型</b> ,並補充世		己的人格特質	
	青春不迷	思考與分析的	衝擊與風	策略。	2. 思考沉迷網	界衛生組織將「網		與價值觀。	
	「網」(第1	知能,進而運	險。	Fb-IV-3 保護	路造成的危脅	路遊戲成癮」視為			
	次評量)	用適當的策	2a-IV-2 自	性的健康行	與嚴重性。	上瘾的精神疾病。			
		略,處理與解	主思考健康	為。	3. 因應生活情	3. 引導學生思考自			
		決體育與健康	問題所造成		境,善用各種	己大部分時間利用			
		的問題。	的威脅感與		策略。	網路都在做什麼?			
			嚴重性。		4. 預防與解決	每天上網時間大約			
			3b-IV-4 因		網路沉迷的問	多久?			
			應不同的生		題。				
			活情境,善						
			用各種生活						
			技能,解决						
			健康問題。						
			4a-IV-2 自						
			我監督、增						
			強個人促進						
			健康的行						
			動,並反省						
	777 - 4		修正。	D 111 4 11 1	4 1	4 10 20 11 1		<b>F</b> 1 1 1-11	
第8週	單元1	健體-J-A2 具	1a-IV-3 評	Da-IV-4 健康	1. 評估網路沉	1. 說明網路沉迷的	上課參與	【生涯規劃教	資訊科技

		1		1	I	I	ı	T	
	「癮」形大	備理解體育與	估內在與外	姿勢、規律運	迷行為對健康	影響,並學會預防	經驗分享	育】	
	危機	健康情境的全	在的行為對	動、充分睡眠	造成的衝擊與	與擺脫網路沉迷的	紙筆測驗	涯 J4 了解自	
	第 4 章	貌,並做獨立	健康造成的	的維持與實踐	風險。	方式。		己的人格特質	
	青春不迷	思考與分析的	衝擊與風	策略。	2. 思考沉迷網	2. 進行健康動起來		與價值觀。	
	「網」	知能,進而運	險。	Fb-IV-3 保護	路造成的危脅	聰明上網不迷			
		用適當的策	2a-IV-2 自	性的健康行	與嚴重性。	「網」活動,講解			
		略,處理與解	主思考健康	為。	3. 因應生活情	「自我管理」的步			
		決體育與健康	問題所造成		境,善用各種	驟與作戰計畫請學			
		的問題。	的威脅感與		策略。	生完成。			
			嚴重性。		4. 預防與解決				
			3b-IV-4 因		網路沉迷的問				
			應不同的生		題。				
			活情境,善						
			用各種生活						
			技能,解決						
			健康問題。						
			4a-IV-2 自						
			我監督、增						
			強個人促進						
			健康的行						
			動,並反省						
			修正。						
第9週	單元2	健體-J-A2 具	1a-IV-2 分	Da-IV-1 衛生	1. 瞭解傳染病	1. 強調瞭解遠離傳	上課參與	【品德教育】	自然生物
	全境擴散	備理解體育與	析個人與群	保健習慣的實	的過去和未	染病最重要的就是	平時觀察	品 J1 溝通合	
	第1章	健康情境的全	體健康的影	踐方式與管理	來、嚴重性、	了解其由來、定		作與和諧人際	
	傳染病情報	貌,並做獨立	響因素。	策略。	定義與分析致	義、種類與預防方		關係。	
	站	思考與分析的	1b-IV-3 因	Fb-IV-3 保護	病原因。	法。說明傳染病除		品 J8 理性溝	
		知能,進而運	應生活情境	性的健康行	2. 分析新興傳	了對生命威脅外,		通與問題解	
		用適當的策	的健康需	為。	染病對於全球	還會造成人情疏		決。	
		略,處理與解	求,尋求解	Fb-IV-4 新興	或國家社會發	離、經濟巨大損			
		決體育與健康	決的健康技	傳染病與慢性	展的影響。	失。預防策略為了			

的問題。 使權—J-A2 具 備專用體育與 在機型—A2 具 所有傳染病的 亦。 如體會健康 行動的能力 亦。 如數學習與能 力。 如應學學與 第 1 章 中華 生物學習與能 站			ムム 日日 日石 -	化工业工具	立丛叶沙笠	りは動物入し	初夕山市桂丛山田			
##					•					
健康的資源,以擬定運動與與所動的自營和數學的能力。  第10週 單元2 健體-J-A2具 1a-IV-2分子 使康情境的方法。 如此,並做獨立					略。					
以擬定運動與係健計畫,有 報數學習與創 新来變的能 力。  第 10 週 單元 2 健體-J-A2 具 信理解體育與 健康情境的交 體健康的方法。  全 定機散 第 1 章 傳染病情報 站 與解										
保健計畫,有 效執行並發揮 主動學習與創新永變的能力。  第 10 週										
数執行並發揮 主動學習與創 新求變的能 力。  第 10 週  單元 2 全境擴散 第 1 章 傳染病情報 站				_			入。			
				利益與障		· ·				
第 10 週 單元 2 全境擴散 第 1 章 健體-J-A2 具 指理解體育與 第 1 章 健康情境的全 總永病情報 站 地面運 馬生活情境 的策 略, 進而運 馬達活情境 的 與生活情境 的 使康高的 策 略, 處理與解 決的 問題。 像建理自附 實 內健體一J-A3 具 備善用體育與 健康的資源, 以擬定數與 保健計畫,有 以擬行並發揮 與稅 计过载 與 使 ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) (			· ·	礙。						
第10週 單元2			主動學習與創			健康自我管理				
第10週 單元2			新求變的能			行為,以增加				
第 $10$ 週 單元 $2$ 全境擴散 第 $1$ 章 住 權 $J$ $A$ $Z$ $J$ 情理解體育與 健康情境的全 傳來病情報 站 $2$ $2$ 免疫擴散 第 $1$ $2$ $3$ $4$ $4$ $4$ $4$ $4$ $4$ $4$ $4$ $4$ $4$			力。			預防各類傳染				
全境擴散						病的能力。				
第 $1$ 章 傳染病情報 。	第 10 週	單元2	健體-J-A2 具	1a-IV-2 分	Da-IV-1 衛生	1. 瞭解傳染病	1. 說明傳染病要在	上課參與	【品德教育】	自然生物
傳染病情報		全境擴散	備理解體育與	析個人與群	保健習慣的實	的過去和未	「病原體」、「傳染	平時觀察	品 J1 溝通合	
」 思考與分析的 知能,進而運 應生活情境 的健康需 略,處理與解 決體育與健康 的問題。 作为 $2a-IV-3$ 深 健康的資源, 以機定運動與 保健計畫,有 以執行並發揮 礙。		第1章	健康情境的全	體健康的影	踐方式與管理	來、嚴重性、	途徑」、「抵抗力弱	紙筆測驗	作與和諧人際	
知能,進而運 應生活情境 的健康需 為。		傳染病情報	貌,並做獨立	響因素。	策略。	定義與分析致	的人體」三因素同		關係。	
用適當的策略,處理與解求,或是理與解求,可以使用的問題。 以一次,可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可		站	思考與分析的	1b-IV-3 因	Fb-IV-3 保護	病原因。	時存在才會發生。		品 J8 理性溝	
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			知能,進而運	應生活情境	性的健康行	2. 分析新興傳	2. 使學生了解抵抗		通與問題解	
決體育與健康 決的健康技			用適當的策	的健康需	為。	染病對於全球	力的重要性,並說		決。	
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 被。  能和生活技 能。  2a-IV-3 深 性康的資源, 以擬定運動與 於理動的自覺 保健計畫,有 於執行並發揮 一級。  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。 在實執行「防 。確實執行「防 。確實執行」 是是 的方法。 在健康負責任的態 度。 4. 了解適當的 3. 統整與分析 所有傳染病的 是本預防策 保護自己健康 的方法。 在理數與 分方法。 4. 了解適當的 3. 介紹預防傳染病			略,處理與解	求,尋求解	Fb-IV-4 新興	或國家社會發	明每個人的抵抗力			
健體-J-A3 具   能。   2a-IV-3 深   健康的資源, 切體會健康   行動的自覺   保健計畫,有   放執行並發揮   礙。   (本)			決體育與健康	決的健康技	傳染病與慢性	展的影響。	與體質、性別、年			
備善用體育與 2a-IV-3 深 健康的資源, 切體會健康 以擬定運動與 行動的自覺 保護自己健康 的方法。			的問題。	能和生活技	病的防治策	3. 統整與分析	齡、生活習慣和健			
備善用體育與 健康的資源, 健康的資源, 切體會健康 以擬定運動與 行動的自覺 保健計畫,有 效執行並發揮 礙。       基本預防策 係。確實執行「防 略,進而了解 疫行動」,才是對自 己健康負責任的態 的方法。 度。         4. 了解適當的 3. 介紹預防傳染病			健體-J-A3 具	能。	略。	所有傳染病的	康狀況有密切關			
以擬定運動與 行動的自覺 保健計畫,有 利益與障 效執行並發揮 礙。     保護自己健康 已健康負責任的態 度。       4. 了解適當的 3. 介紹預防傳染病			備善用體育與	2a-IV-3 深		基本預防策	係。確實執行「防			
以擬定運動與     行動的自覺     保護自己健康     己健康負責任的態       保健計畫,有     利益與障     的方法。     度。       效執行並發揮     礙。     4. 了解適當的     3. 介紹預防傳染病			健康的資源,	切體會健康		略,進而了解	疫行動」,才是對自			
保健計畫,有     利益與障     的方法。     度。       效執行並發揮     礙。     4. 了解適當的     3. 介紹預防傳染病						保護自己健康	<u> </u>			
				_						
				,			3. 介紹預防傳染病			
新求變的能							. =			
力。										
病的能力。						· ·				

第 11 週	單元2	健體-J-A2 具	1a-IV-3 評	Da-IV-1 衛生	1. 了解臺灣常	1.從臺灣登革熱新	上課參與	【品德教育】	
	全境擴散	備理解體育與	估內在與外	保健習慣的實	見傳染病的病	聞影片引導,讓學	平時觀察	品 J1 溝通合	
	第2章	健康情境的全	在的行為對	踐方式與管理	原體、傳染途	生學會操作「臺灣	經驗分享	作與和諧人際	
	打擊傳染病	貌,並做獨立	健康造成的	策略。	徑、主要症	傳染病標準化發生		關係。	
		思考與分析的	衝擊與風	Fb-IV-3 保護	狀、特點,以	率地圖」。		品 J8 理性溝	
		知能,進而運	險。	性的健康行	及預防方法。	2. 介紹臺灣常見的		通與問題解	
		用適當的策	1b-IV-3 因	為。	2. 認識新興傳	傳染病:流感。詢問		決。	
		略,處理與解	應生活情境	Fb-IV-4 新興	染病的現況、	是否曾罹患流感而			
		決體育與健康	的健康需	傳染病與慢性	種類、威脅和	就醫?並分享就醫			
		的問題。	求,尋求解	病的防治策	感染因素,並	的過程。講解流感			
			決的健康技	略。	且能運用各項	與一般感冒類型的			
			能和生活技		預防策略自我	異同之處。			
			能。		保護。	3. 介紹臺灣常見的			
			2a-IV-1 關		3. 了解各類傳	傳染病:肺結核。說			
			注健康議題		染病的嚴重性	明肺結核在臺灣罹			
			本土、國際		後,能提高警	患率高,讓學生分			
			現況與趨		覺,並將所學	組討論流感和肺結			
			勢。		應用於預防傳	核的病原體、傳染			
					染病的自主管	途徑、主要症狀、			
					理,進而共同	特點以及預防方			
					防治各類傳染	法。			
					病。				
第 12 週	單元2	健體-J-A2 具	1a-IV-3 評	Da-IV-1 衛生	1. 了解臺灣常	1. 介紹臺灣常見的	上課參與	【品德教育】	
	全境擴散	備理解體育與	估內在與外	保健習慣的實	見傳染病的病	傳染病:腸病毒。詢	平時觀察	品 J1 溝通合	
	第2章	健康情境的全	在的行為對	踐方式與管理	原體、傳染途	問是否曾罹患腸病	經驗分享	作與和諧人際	
	打擊傳染病	貌,並做獨立	健康造成的	策略。	徑、主要症	毒而就醫?分享就		關係。	
		思考與分析的	衝擊與風	Fb-IV-3 保護	狀、特點,以	醫的過程。說明腸		品 J8 理性溝	
		知能,進而運	險。	性的健康行	及預防方法。	病毒症狀大多是發		通與問題解	
		用適當的策	1b-IV-3 因	為。	2. 認識新興傳	燒、咳嗽、流鼻		決。	
		略,處理與解	應生活情境	Fb-IV-4 新興	染病的現況、	水,症狀跟感冒相			
		決體育與健康	的健康需	傳染病與慢性	種類、威脅和	當雷			

		的問題。	求,尋求解	病的防治策	感染因素,並	同,很容易被忽			
			決的健康技	略。	且能運用各項	略。透過影片讓學			
			能和生活技		預防策略自我	生了解預防腸病			
			能。		保護。	毒,消毒的原則與			
			2a-IV-1 關		3. 了解各類傳	注意事項。			
			注健康議題		染病的嚴重性	2. 介紹臺灣常見的			
			本土、國際		後,能提高警	傳染病:諾羅病毒、			
			現況與趨		覺,並將所學	患病毒性肝炎。詢			
			勢。		應用於預防傳	問否曾罹患而就			
					染病的自主管	醫?分享就醫的過			
					理,進而共同	程。說明肝病是臺			
					防治各類傳染	灣人的國病,千萬			
					病。	不能掉以輕心。			
第 13 週	單元2	健體-J-A2 具	1a-IV-3 評	Da-IV-1 衛生	1. 了解臺灣常	1. 介紹臺灣常見的	上課參與	【品德教育】	
	全境擴散	備理解體育與	估內在與外	保健習慣的實	見傳染病的病	傳染病:登革熱。詢	小組討論	品 J1 溝通合	
	第2章	健康情境的全	在的行為對	踐方式與管理	原體、傳染途	問是否曾罹患登革	經驗分享	作與和諧人際	
	打擊傳染病	貌,並做獨立	健康造成的	策略。	徑、主要症	熱而就醫?請分享	紙筆測驗	關係。	
		思考與分析的	衝擊與風	Fb-IV-3 保護	<b>狀、特點,以</b>	就醫的過程。講解		品 J8 理性溝	
		知能,進而運	險。	性的健康行	及預防方法。	出血性登革熱的死		通與問題解	
		用適當的策	1b-IV-3 因	為。	2. 認識新興傳	亡率高,要小心防		決。	
		略,處理與解	應生活情境	Fb-IV-4 新興	染病的現況、	範蚊蟲叮咬。			
		決體育與健康	的健康需	傳染病與慢性	種類、威脅和	2. 介紹新興傳染病			
		的問題。	求,尋求解	病的防治策	感染因素,並	的定義和嚴重性,			
			決的健康技	略。	且能運用各項	及面對各項傳染病			
			能和生活技		預防策略自我	時,如何分析和執			
			能。		保護。	行各項預防方法。			
			2a-IV-1 關		3. 了解各類傳				
			注健康議題		染病的嚴重性				
			本土、國際		後,能提高警				
			現況與趨		覺,並將所學				
			勢。		應用於預防傳				

					沈庄的白十年				
					染病的自主管				
					理,進而共同				
					防治各類傳染				
					病。				
第 14 週	單元3	健體-J-A2 具	1a-IV-2 分	Ba-IV-1 居	1. 認識事故傷	1. 說明事故傷害是	上課參與	【環境教育】	綜合童軍
	安全守護神	備理解體育與	析個人與群	家、學校、社	害。	青少年十大死因的	經驗分享	環 J12 認識不	
	第1章	健康情境的全	體健康的影	區環境潛在危	2. 了解家庭中	第一名。事故傷害	紙筆測驗	同類型災害可	
	安全伴我行	貌,並做獨立	響因素。	機的評估方	常見的事故傷	應可防範避免發		能伴隨的危	
	(第2次評	思考與分析的	1b-IV-3 因	法。	害及預防方	生。解釋四大造成		險,學習適當	
	量)	知能,進而運	應生活情境	Fb-IV-3 保護	法。	事故傷害的原因,		預防與避難行	
		用適當的策	的健康需	性的健康行	3. 了解學校中	並可舉出案例分		為。	
		略,處理與解	求,尋求解	為。	常見的事故傷	享。		【安全教育】	
		決體育與健康	決的健康技		害及預防方	2. 引導學生思考曾		安 J1 理解安	
		的問題。	能和生活技		法。	在家中受傷的類		全教育的意	
			能。		4. 能對安全問	型,說明每個家庭		義。	
			3b-IV-4 因		題提出可行的	狀況不同,應因地		安 J3 了解日	
			應不同的生		解決方法。	制宜檢視家中埃權		常生活容易發	
			活情境,善			<b> </b> 狀況。		生事故的原	
			用各種生活					因。	
			技能,解決					安 J4 探討日	
			健康問題。					常生活發生事	
			, , , , , ,					故的影響因	
								素。	
								安 J8 演練校	
								園災害預防的	
								課題。	
								安 J9 遵守環	
								境設施設備的	
								安全守則。	
第 15 週	單元3	健體-J-A2 具	1a-IV-2 分	Ba-IV-1 居	1. 認識事故傷	1. 探討校園中的基	上課參與	【環境教育】	綜合童軍
界 10 週	安全守護神	備理解體育與	fa-1v-2 为   析個人與群	ba-1v-1 店   家、學校、社	害。	1. 採町校園 T 町屋	上际参照平時觀察	環 J12 認識不	
	女土了设件	<b>两</b>	利四八兴叶	了。子权·在	百 "	个文土 沉靶 / 业做	一时既然	水 JIA 沁 矾 小	

T T	4 de 1				0 - 1- 1- 1- 1-	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \			<u> </u>
	第1章	健康情境的全	體健康的影	區環境潛在危	2. 了解家庭中	視問題。	經驗分享	同類型災害可	
	安全伴我行	貌,並做獨立	響因素。	機的評估方	常見的事故傷	2. 引導學生勾選課		能伴隨的危	
		思考與分析的	1b-IV-3 因	法。	害及預防方	本有做到的安全注		險,學習適當	
		知能,進而運	應生活情境	Fb-IV-3 保護	法。	意事項。並分析情		預防與避難行	
		用適當的策	的健康需	性的健康行	3. 了解學校中	境圖玩鬧學生的情		為。	
		略,處理與解	求,尋求解	為。	常見的事故傷	緒和想法,並寫下		【安全教育】	
		決體育與健康	決的健康技		害及預防方	自己看到該情境的		安 J1 理解安	
		的問題。	能和生活技		法。	情緒和想法。思考		全教育的意	
			能。		4. 能對安全問	若發生在自己周		義。	
			3b-IV-4 因		題提出可行的	遭,可能會造成什		安 J3 了解日	
			應不同的生		解決方法。	麼影響?該如何使		常生活容易發	
			活情境,善			用同理心的方式勸		生事故的原	
			用各種生活			誠同學?		因。	
			技能,解決			3. 進行健康動起來		安 J4 探討日	
			健康問題。			「校園安全小偵		常生活發生事	
						探」活動,在教室		故的影響因	
						外的校園區域進行		素。	
						搜尋,找出校園中		安 J8 演練校	
						不安全的設施或區		園災害預防的	
						域,分組討論可行		課題。	
						的對策並完成學習		安 J9 遵守環	
						單。		境設施設備的	
								安全守則。	
第 16 週	單元3	健體-J-A3 具	1b-IV-1 分	Ba-IV-3 緊急	1. 建立正確的	1. 引導學生閱讀新	上課參與	【安全教育】	綜合童軍
	安全守護神	備善用體育與	析健康技能	情境處理與止	急救觀念與原	聞案例,並分享曾	平時觀察	安 J11 學習創	
	第2章	健康的資源,	和生活技能	血、包紮、	則。	幫助傷者的經驗。	小組討論	傷救護技能。	
	急救得來速	以擬定運動與	對健康維護	CPR、復甦姿	2. 能正確操作	提醒學生如果看到	實作評量		
		保健計畫,有	的重要性。	勢急救技術。	基本繃帶包紮	有人受傷,應冷靜			
		效執行並發揮	1b-IV-2 認	,	法。	面對,並以自身安			
		主動學習與創	識健康技能		3. 能正確操作	全為第一優先。			
		新求變的能	和生活技能		基本三角巾包	2. 說明急救箱內放			

第 17 週	單元3 護神	力健備能理互體基用中 。體情力心動育本於。 聞意,與,與概日 一日之間之 一日 一月 一月 一月 一月 一月 一月 一月 一月 一月 一月 一月 一月 一月	的概 Ib-IV-3 能能 3a-IV-1 推動	Ba-IV-3 緊急 情境處理與止 a	禁法了傷害。 4.了傷害。 見完 見完 見完 見 見 見 見 見 見 題 的 し 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	置的物品與功用、 急救箱放置。 3.核子說明上血、 3.依序說明止血、 清潔包繫的步驟。 1.說明,數料及 包繫的學生 1.說明,數學 2.數學生 2.數學生 3.於 3.數學生 3.數學生 4.數學生 6.數學生 6.數學生 6.數學生	上課參與與解與	【安全教育】 安J11學習創	綜合童軍
1						. •			
					· // /- // 3				
		基本概念,應	能和生活技			紮的步驟。			
		用於日常生活	能。						
		中。	3a-IV-1 精						
			熟地操作健						
			康技能。						
第 17 週	單元3	健體-J-A3 具	1b-IV-1 分	Ba-IV-3 緊急	1. 建立正確的	1. 說明各種包紮的	上課參與	【安全教育】	綜合童軍
		備善用體育與	析健康技能	情境處理與止	急救觀念與原	方式,引導學生進	平時觀察	安 J11 學習創	
	第2章	健康的資源,	和生活技能	血、包紮、	則。	行包紮演練。	經驗分享	傷救護技能。	
	急救得來速	以擬定運動與	對健康維護	CPR、復甦姿	2. 能正確操作				
		保健計畫,有	的重要性。	勢急救技術。	基本繃帶包紮				
		效執行並發揮	1b-IV-2 認		法。				
		主動學習與創	識健康技能		3. 能正確操作				
		新求變的能	和生活技能		基本三角巾包				
		力。	的實施程序		紮法。				
		健體-J-B1 具	概念。		4. 了解常見運				
		備情意表達的	1b-IV-3 因		動傷害的處理				
		能力,能以同	應生活情境		原則。				
		理心與人溝通	的健康需		5. 培養樂於助				
		互動,並理解	求,尋求解		人的價值觀。				
		體育與保健的	決的健康技						
		基本概念,應	能和生活技						
		用於日常生活 中。	能。						
		T °	3a-IV-1 精						
			熟地操作健						

			康技能。						
第 18 週	單元3	健體-J-A3 具	1b-IV-1 分	Ba-IV-3 緊急	1. 建立正確的	1. 介紹運動傷害發	上課參與	【安全教育】	綜合童軍
	安全守護神	備善用體育與	析健康技能	情境處理與止	急救觀念與原	生時 PRICE 的五個	小組討論	安 J11 學習創	
	第2章	健康的資源,	和生活技能	血、包紮、	則。	步驟。	實作評量	傷救護技能。	
	急救得來速	以擬定運動與	對健康維護	CPR、復甦姿	2. 能正確操作	2. 利用包紮檢核表			
		保健計畫,有	的重要性。	勢急救技術。	基本繃帶包紮	的步驟,要求進行			
		效執行並發揮	1b-IV-2 認		法。	自評或互評。			
		主動學習與創	識健康技能		3. 能正確操作				
		新求變的能	和生活技能		基本三角巾包				
		カ。	的實施程序		紮法。				
		健體-J-B1 具	概念。		4. 了解常見運				
		備情意表達的	1b-IV-3 因		動傷害的處理				
		能力,能以同	應生活情境		原則。				
		理心與人溝通	的健康需		5. 培養樂於助				
		互動,並理解	求,尋求解		人的價值觀。				
		體育與保健的	決的健康技						
		基本概念,應	能和生活技						
		用於日常生活	能。						
		中。	3a-IV-1 精						
			熟地操作健						
			康技能。						
第 19 週	單元3	健體-J-A2 具	1b-IV-1 分	Ba-IV-2 居	1. 瞭解颱風來	1. 說明颱風來臨前	上課參與	【環境教育】	綜合童軍
	安全守護神	備理解體育與	析健康技能	家、學校及社	臨前、中、後	的準備工作,提醒	資料蒐集	環 J10 了解天	
	第3章	健康情境的全	和生活技能	區安全的防護	的因應對策。	颱風來臨時應避免	與整理	然災害對人類	
	防災御守	貌,並做獨立	對健康維護	守則與相關法	2. 瞭解火災常	外出與其他注意事	紙筆測驗	生活、生命、	
		思考與分析的	的重要性。	令。	見的成因與預	項。		社會發展與經	
		知能,進而運	1b-IV-3 因	Ba-IV-4 社區	防方法。	2. 日常生活中用電		濟產業的衝	
		用適當的策	應生活情境	環境安全的行	3. 能檢視生活	的注意事項,避免		擊。	
		略,處理與解	的健康需	動策略。	中的用電習	電線走火造成的危		環 J11 了解天	
		決體育與健康	求,尋求解		慣,並改善缺	機。除了用電安全		然災害的人為	
		的問題。	決的健康技		失。	外,居家廚房、逃		影響因子。	

		1			 	
	-J-B1 具 能和生活技			生設備等都應定期	環 J12 認識不	
	意表達的 能。			檢視。介紹滅火器	同類型災害可	
能力	,能以同 3a-IV-1 精	火		外觀與構造及操作	能伴隨的危	
理心具	與人溝通 熟地操作健	5.	能說出地震	方式。	險,學習適當	
互動	,並理解 康技能。	發	生前降低傷	3. 火災逃生時的注	預防與避難行	
體育身	與保健的 3a-IV-2 因			意事項。強調看見	為。	
基本村	既念,應 應不同的生	式		濃煙勿貿然逃生,	【安全教育】	
用於「	日常生活 活情境進行	6.	能因應不同	應於房間內避難。	安 J3 了解日	
中。	調適並修	情	境演練地震		常生活容易發	
健體-	-J-C2 具 正,持續表	避	難情況。		生事故的原	
備利任	也及合群 現健康技	7.	繪製家庭防		因。	
的知知	能與態 能。	災	地圖。		安 J9 遵守環	
度, 3	並在體育 4a-Ⅳ-1 運				境設施設備的	
活動和	和健康生 用適切的健				安全守則。	
活中均	音育相互 康資訊、產				【防災教育】	
合作》	及與人和 品與服務,				防 J4 臺灣災	
諧互動	動的素 擬定健康行				害預警的機	
養。	動策略。				制。	
					防 J6 應用氣	
					象局提供的災	
					害資訊,做出	
					適當的判斷及	
					行動。	
					防 J8 繪製社	
					區防災地圖並	
					參與社區防災	
					演練。	
					防 J9 了解校	
					園及住家內各	
					項避難器具的	
					正確使用方	

								式。	
第 20 週	單元3	健體-J-A2 具	1b-IV-1 分	Ba-IV-2 居	1. 瞭解颱風來	1. 說明地震發生前	上課參與	【環境教育】	綜合童軍
	安全守護神	備理解體育與	析健康技能	家、學校及社	臨前、中、後	可做的準備,如物	紙筆測驗	環 J10 了解天	
	第3章	健康情境的全	和生活技能	區安全的防護	的因應對策。	品應妥善固定、擬		然災害對人類	
	防災御守	貌,並做獨立	對健康維護	守則與相關法	2. 瞭解火災常	定逃生對策以防緊		生活、生命、	
	(第3次評	思考與分析的	的重要性。	令。	見的成因與預	急狀況出現等等。		社會發展與經	
	量)	知能,進而運	1b-IV-3 因	Ba-IV-4 社區	防方法。	2. 進行 JUST DO IT		濟產業的衝	
		用適當的策	應生活情境	環境安全的行	3. 能檢視生活	「我的避難包」活		擊。	
		略,處理與解	的健康需	動策略。	中的用電習	動,說明平時應依		環 J11 了解天	
		決體育與健康	求,尋求解		慣,並改善缺	不同地點之特性準		然災害的人為	
		的問題。	決的健康技		失。	備避難包,並放置		影響因子。	
		健體-J-B1 具	能和生活技		4. 正確操作滅	於適當位置,以便		環 J12 認識不	
		備情意表達的	能。		火器實施滅	緊急時能方便取		同類型災害可	
		能力,能以同	3a-IV-1 精		火。	用。		能伴隨的危	
		理心與人溝通	熟地操作健		5. 能說出地震	3. 地震發生第一時		險,學習適當	
		互動,並理解	康技能。		發生前降低傷	間透過「趴掩穩」		預防與避難行	
		體育與保健的	3a-IV-2 因		害的整備方	三步驟來避免受		為。	
		基本概念,應	應不同的生		式。	傷。		【安全教育】	
		用於日常生活	活情境進行		6. 能因應不同	4. 介紹學校的防災		安 J3 了解日	
		中。	調適並修		情境演練地震	地圖,並請學生繪		常生活容易發	
		健體-J-C2 具	正,持續表		避難情況。	製自己家庭的防災		生事故的原	
		備利他及合群	現健康技		7. 繪製家庭防	地圖,與同學分		因。	
		的知能與態	能。		災地圖。	享。		安 J9 遵守環	
		度,並在體育	4a-IV-1 運					境設施設備的	
		活動和健康生	用適切的健					安全守則。	
		活中培育相互	康資訊、產					【防災教育】	
		合作及與人和	品與服務,					防 J4 臺灣災	
		諧互動的素	擬定健康行					害預警的機	
		養。	動策略。					制。	
								防 J6 應用氣	
								象局提供的災	

							害適行防區參演防園項正式資當動 J8 災社。 了保難使以 以 是 解 人里 在 那 使 是 那 使 是 那 使 是 那 使 是 那 使 是 那 一 我 一 我 一 我 一 我 一 我 一 我 一 我 一 我 一 我 一	
第21週 單安 3 5 年 3 年 6 年 7 年 8 年 8 年 8 年 8 年 8 年 8 年 8 年 8 年 8	F護神 備理解體育與 健康情境的全	1b析和對的1b應的求決能能3熟康3應活「W東活康要V-活康尋健生 V-操能V同境不情不情不康活康要 B 情需求康活 1 作。2 的進分能能護。因境 解技技 精健 因生行	Ba-IV-2 居 家、學全的 是 等 会 與 的 Ba-IV-4 社的 最 最 等 等 等 等 等 的 制 等 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	1.臨的2.見防3.中慣失4.火火5.發害式6.瞭前因瞭的方能的,。正器。能生的。能解、應解成法檢用並 確實 說前整 因颱中對火因。視電改 操施 出降備 應風、策災與 生習善 作滅 地低方 不來後。常預 活 缺 滅 震傷 同	1.可品定急光,同避適急。地透步。所的每生別行的說地難當時震過數別以所的說地難當時震過數。此透少。於等D 」應性放以取 一穩受 的生如、防等D 」應性放以取 一穩受 的角質 現	上課參與紙筆測驗	【環然生社濟擊環然影環同能險預為安安環 J1 等因 2 型隨學與教了對生展的 了的子認災的習避 育解人命與衝 解人。識害危適難 育解 天類、經 天為 不可 當行	綜合童軍

/ L. 13/L	1 00 0 - 144+	1	wk 14 14 w	hl /	1	1 + 11 11 =	
	2-J-C2 具  正,持續表		避難情況。	製自己家庭的防災		生事故的原	
備利	他及合群   現健康技		7. 繪製家庭防	地圖,與同學分		因。	
的知	能與態 能。		災地圖。	享。		安 J9 遵守環	
度,	並在體育 4a-IV-1 運					境設施設備的	
活動	和健康生 用適切的健					安全守則。	
活中	'培育相互 康資訊、產					【防災教育】	
	及與人和 品與服務,					防 J4 臺灣災	
	動的素 擬定健康行					害預警的機	
養。						制。	
						防 J6 應用氣	
						象局提供的災	
						害資訊,做出	
						適當的判斷及	
						行動。	
						防 J8 繪製社	
						區防災地圖並	
						參與社區防災	
						演練。	
						防 J9 了解校	
						園及住家內各	
						項避難器具的	
						正確使用方	
						式。	

註1:請分別列出七、八、九年級第一學期及第二學期八個學習領域(語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會及科技等領域)之教學計畫表。

註2:議題融入部份,請填入法定議題及課網議題。