貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

113 學年度嘉義縣忠和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：健體領域

一、教材版本：翰林版第三、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：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域 統整規 劃(無 則免 填)
			學習表現	學習內容					
第 1-2 週	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 讓學生澄清欣賞、喜歡與迷戀。 2. 讓學生認識愛的意涵。 3. 讓學生學習維繫人際關係好方法。	一、什麼是愛？ 二、欣賞、喜歡與迷戀 三、愛的意涵 四、維繫好關係的關鍵 好人緣的四個特質 1. 具有同理心 2. 有好的情緒管理 3. 有效溝通能力 4. 擁有正向思維	觀察 問答	【人權教育】 人J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	
第 3-4 週	第一篇擁抱青春相信愛 第二章我的身體我做主	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、資源與規範。 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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。	1. 維護身體自主權的立場表達與行動。 2. 熟悉交友約會安全策略，有效防範性侵犯。	一、認識身體自主權 二、維護身體自主權 三、自我肯定拒絕技巧 四、性騷擾知多少 五、性騷擾的迷思 六、捍衛身體自主權 七、預防陌生人性騷擾 八、看見別人受到性騷擾該怎麼做？	觀察 問答	【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 【人權教育】 人J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	
第 5-6	第一篇擁	健體-J-A2 具備理解體育	1a-IV-4 理解促	Db-IV-4 愛的	1. 讓學生熟悉	一、如何邀約	觀察	【性別平等教育】	

週	抱青春相信愛 第三章約會的事	與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 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-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。	進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-1 熟悉各自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	兩性交往邀約與拒絕技巧。 2. 讓學生學習好好說再見的技巧。	二、友誼序曲 三、約會前的邀約 四、拒絕邀約的技巧 五、約會時應該注意的事項 六、運用溝通技巧 1. 清楚表達「我的訊息」 2. 同理心與傾聽 3. 尊重對方	問答發表	性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 【人權教育】 人J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	
第7週	第一篇擁抱青春相信愛 第三章約會的事 (第一次段考)	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-1 熟悉各自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 讓學生熟悉兩性交往邀約與拒絕技巧。 2. 讓學生學習好好說再見的技巧。	一、好好說再見~分手小技巧： 1. 釐清分手的原因 2. 事先準備好分手的理由 3. 親自理性的提出分手 4. 當面溝通比簡訊好 二、分手後的自我調適 1. 面對分手 2. 允許悲傷 3. 轉移失戀情緒。 4. 重心放在自己身上，重新生活。	觀察問答學習單	【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 【人權教育】 人J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	
第8-10週	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	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。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 讓學生明白傳染病是如何發生。 2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	一、可怕的新冠肺炎 二、認識新興傳染病。 三、傳染病發生三要件 四、傳染病大搜查 五、傳染病防護對策 六、認識流感並分辨與一般感冒的不同 七、流感的預防 八、防疫行動我最行 九、我的健康自主管理 十、檢疫與隔離 十一、出國的注意事項	觀察問答發表	【生命教育】 生J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 【環境教育】 環J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。	

			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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。			十二、防疫倡議			
第 11 週	第二篇防疫總動員 第二章 認識台灣傳染病	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-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 讓學生明白傳染病是如何發生。 2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	一、臺灣傳染病標準化發生率地圖 二、蚊子的逆襲——認識登革熱 三、認識肺結核 四、肺結核的預防	觀察 問答 發表	【環境教育】 環J1 了解生物多樣性及環境承载力的重要性。	
第 12 週	第二篇防疫總動員 第二章 認識台灣傳染病	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-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 讓學生明白傳染病是如何發生。 2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	一、認識腸病毒 二、腸病毒的預防與治療 三、認識病毒性肝炎 四、肝炎三部曲及病毒性肝炎的傳染方式 五、病毒性肝炎的預防與治療 六、健康生活行動家：預防傳染好招 實作	觀察 問答 紙筆測驗	【環境教育】 環J1 了解生物多樣性及環境承载力的重要性。	
第 13-15 週	第三篇致命吸引力 第一章 拒菸我最行	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	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	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重	一、引起動機 你對吸菸的人有什麼想法？ 二、菸品的成分與危害（吸菸小瓜呆實驗） 三、一手菸、二手菸與二手菸及其危害。	觀察 問答 發表	【法治教育】 法J3 認識法律之意義與制定。	

		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。	重性。 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。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。	性。	三、認識電子菸 四、電子菸的危害 五、菸害防制的措施(菸害防制法)。 六、吸菸的代價 七、拒絕的要領 八、拒絕招式演練 九、戒菸行動家 十、戒菸資源			
第 16 週	第三篇致命吸引力 第二章 酒、檳榔的世界	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	一、認識臺灣酒文化 二、酒的成分及危害 三、未成年喝酒好嗎？ 四、酒後駕車害人不淺	觀察 問答	【環境教育】 環J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。	
第 17 週	第三篇致命吸引力 第二章 酒、檳榔的世界	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	一、拒絕檳榔，不當紅唇族 二、檳榔的威力 三、檳榔對環境的影響 四、檳榔迷思	觀察 問答	【環境教育】 環J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。	
第 18-19 週	第三篇致命吸引力 第三章無 毒人生	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」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。 4b-IV-3 公開進	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、戒治資源的運用。	1. 讓學生了解成癮藥物對生理、心理、社會健康的衝擊與影響。 2. 讓學生關注與毒品相關法律規範。 3. 讓學生能夠思辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。 4. 讓學生協助有毒癮的同學或家人尋求戒毒資源。	一、引起動機 「歐巴馬的夢想之路」 二、成癮藥物知多少 三、常見的成癮藥物 四、藥物成癮傷很大 五、毒「藥」會判斷~認識偽裝的新興毒品。	觀察 問答 發表	【法治教育】 法J4 理解規範國家強制力之重要性。 【品德教育】 品EJU4 自律負責。	

			行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。					
第 20-21	第三篇致命吸引力 第三章無毒人生	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」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。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Bb-IV-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、戒治資源的運用。	1. 讓學生了解成癮藥物對生理、心理、社會健康的衝擊與影響。 2. 讓學生關注與毒品相關法律規範。 3. 讓學生能夠思辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。 4. 讓學生協助有毒品癮的同學或家人尋求戒毒資源。	一、面對毒品我可以自主，完成不碰毒品的宣誓。 二、抗毒基本功，遠離藥物濫用的方法。 1 讓生活有目標 2 找出造成自己困擾的原因 3 遠離高危險場所 4 絕不利用成癮物質提神或減重 三、接觸毒品的法律規範 四、小煜的戒毒故事 五、戒毒資源	觀察 問答 紙筆測驗	【法治教育】 法J4 理解規範國家強制力之重要性。 【品德教育】 品EJU4 自律負責。

第二學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量 方式	議題融入	跨領域統 整規劃 (無則免 填)
			學習表現	學習內容					
第 1-2 週	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1. 讓學生認識懷孕的生理變化。 2. 讓學生熟悉優生保健的重要。	一、小恩的祝福卡 二、新生命的誕生 觀賞：國家地理頻道：子宮內日記片段。受精的過程以及新生命在媽媽體內成長的過程。 三、小恩媽咪的身體變化：孕早期、孕中期、孕晚期 四、小恩媽咪的產檢日誌：孕早期、孕中期、孕晚期	觀察 發表	【家庭教育】 家J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。	
第 3 週	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1. 讓學生認識懷孕的生理變化。 2. 讓學生熟悉優生保健的重要。	一、認識產兆 二、三大產兆與生產方式 1. 自然產 2. 剖腹產 三、期許一個健康寶寶~說明婚前健康檢查的內容與重要性。 四、產檢、新生兒篩檢與預防接種	觀察 發表	【家庭教育】 家J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。	
第 4-6 週	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	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。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1. 讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個別差異。 2. 讓學生可以自我評估生長發育情形。 3. 讓學生能提出促進生長發育的策略。	一、分享自己的成長照片。 二、成長的軌跡~、認識人生八個時期的特徵 三、影響生長發育的因素 四、促進生長好方法 1. 睡眠。 2. 運動。 3. 姿勢。 4. 營養素的攝取。 5. 愉快的心情。 五、總結~人生各階段的健康狀態是一個變動的過程，想要有健康的生活就須維持良好的生活型態，我們必須從現在開始儲存健康資本，以後的人生各階段才可以「樂活老化」。	觀察 發表	【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。	

			生活的策略、資源與規範。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。						
第 7-8 週	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化	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-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康指標的改善策略。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	1. 能讓學生認識老化的特徵。 2. 讓學生明白健康狀態影響因素與平均餘命的關係。 3. 讓學生檢視自己的生活型態儲備健康老化資本。	一、不老靈藥 只要是人都一定會面臨老化，我們現在所做的決定都會影響老年的生活 二、認識老化 三、健康老化平均餘命與平均餘命。 四、儲存健康老化資本 1. 均衡飲食。 2. 規律運動。 3. 充足睡眠。 4. 保持愉悅心情。 5. 尋求心靈寄託。 6. 培養休閒活動。 7. 積極參與社會活動。 8. 維持良好社交關係。	觀察問答	【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J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	
第 9 週	第一篇生命的旅程 第四章用愛說再見	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。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	1. 讓學生明白死亡的含義及其衝擊。 2. 讓學生熟悉面對死亡的自我調適技能。	一、引起動機 如果生命只剩下半年，你最想要做什麼事？ 二、死亡的意義 三、如何面對死亡 四、走出傷痛得調適方法	觀察發表 紙筆測驗	【生命教育】 生J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	
第 10-12 週	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病（一）	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	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	1. 讓學生了解慢性病對健康的威脅。 2. 讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。	一、生活習慣是造成慢性病的主因。 二、上網搜尋最新的十大死因資訊，並填入課本的空格排序。 三、惡性腫瘤(癌症)的致癌因子 四、癌症的警訊 五、惡性腫瘤不要來~防癌五功 六、認識心血管疾病~高血壓及冠狀動脈硬化性心臟病 七、腦中風 八、中風辨識及處理四步驟 FAST	觀察問答 發表	【生命教育】 生J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	

		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。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。			九、心血管疾病的預防方法			
第 13-14 週	第二篇沉默的殺手 第二章慢性病（二）	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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	1. 讓學生了解糖尿病、腎臟病的成因及嚴重性。 2. 讓學生檢視自己家族的慢性病史。 3. 讓學生為預防慢性病實踐健康生活習慣。	一、引起動機 其實「糖」會讓人上癮 二、糖尿病 介紹第一型和第二型糖尿病的差異及症狀。 三、糖尿病的預防和控制 四、認識腎臟病 如何察覺腎臟出問題、腎臟病常見原因。 五、減少罹患慢性疾病的風險，居家健康生活方式 六、健康生活行動家 1. 擬定飲食計畫。 2. 擬定運動計畫。 3. 記錄執行情形。 4. 評估成效。	觀察發表學習單	【生命教育】 生J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	
第 15 週	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	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-3 因應生活情境的健康需求，尋求解	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	1. 讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要。 2. 讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。	一、事故其實是可以避免的 二、事故發生原因和預防 三、事故傷害發生時的緊急處理原則與流程。 1. 現場安全評估。 2. 初步評估及維持生命徵象。 3. 呼叫 119，尋求協助。 4. 提供救護，直到救援到來。	觀察發表問答	【安全教育】 安J2 判斷常見的事故傷害。 安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安J4 探討日	

			決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。		3. 讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。			常生活發生事故的影響因素。	
第 16 週	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	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-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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	1. 讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要。 2. 讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。 3. 讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。	一、簡易的傷口照護 正確傷口處理步驟 1. 洗手。 2. 清洗。 3. 觀察。 4. 覆蓋。 二、出血的處理~ 1. 直接加壓止血法 2. 抬高傷肢止血 3. 止血點止血法。 4. 冰敷止血法	問答 觀察 操作	【安全教育】 安J11 學習創傷救護技能。	
第 17 週	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	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-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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	1. 讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要。 2. 讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。 3. 讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。	一、簡易包紮要領 二、繃帶包紮法 1. 說明環狀包紮法螺旋狀包紮法、8 字形包紮法、網狀包紮法的使用時機。 2. 示範如何使用繃帶包紮。 3. 學生兩兩一組相互包紮演練。 三、三角巾包紮法 1. 說明三角巾包紮的使用時機。 2. 示範三角巾懸臂吊帶、頭部三角巾、面頰及耳部帶狀三角巾、踝部帶狀三角巾包紮方法 3. 學生兩兩一組相互包紮演練。	實作 觀察 操作	【安全教育】 安J11 學習創傷救護技能。	
第 18-20 週	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	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。	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	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	1. 讓學生明白心肺復甦術的使用時機、技巧。 2. 讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。	一、國中生 CPR 救母 二、認識 CPR 三、配合安妮模型解說並示範心肺復甦術的急救步驟。 四、認識 AED 五、CPR 五個關鍵 1. 優先確認環境安全。 2. 先急救再求救的四種情況。	觀察 分享 操作	【安全教育】 安J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。	

			<p>的實施程序概念。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>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。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>			<p>3. CPR 操作注意事項。</p> <p>4. CPR 有成效的徵兆。</p> <p>5. CPR 操作可終止的情形。</p> <p>六、分組實際練習 CPR 操作</p> <p>七、復甦姿勢</p> <p>使用復甦姿勢時機、施行步驟。並進行演練。</p>			
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

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。