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： 健體領域

一、教材版本：奇鼎版第一、二冊

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					
第一週	第1單元青春快樂頌 第1章健康的基礎	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. 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. 介紹人體的器官與系統以及它們的關聯。	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。	
第二週	第1單元青春快樂頌 第1章健康的基礎	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。	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。	
第三週	第1單元青春快樂頌 第2章成長的喜悅	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	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-2 因應不同	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	能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期的	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。	1. 歷程性評量： (1)積極參與課堂活動。 (2)分組討論觀	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與	

		<p>實踐，不輕言放棄。</p> <p>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。</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>	<p>的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <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。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>	<p>認識。</p> <p>Db-IV-2 青春期的身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>會有的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。</p>	<p>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。</p> <p>3. 說明染色體如何影響胚胎分化。</p>	<p>察。</p> <p>2. 總結性評量：能說明性染色體對胚胎分化造成的影響。</p>	<p>價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【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。</p> <p>閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用的文本。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>
<p>第四週</p>	<p>第1單元青春快樂頌 第2章成長的喜悅</p>	<p>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。</p> <p>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。</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>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</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>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。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>	<p>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。</p> <p>Db-IV-2 青春期的身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 說明應避免職業刻板印象，並請學生完成 Let' s do it!「徵才博覽會」。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1)積極參與課堂活動。 (2)分組討論觀察。</p> <p>2. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【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。</p> <p>閱 J5 活用文</p>

								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。
第五週	第 1 單元青春快樂頌 第 2 章成長的喜悅	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。 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，並尊重與欣賞其間的差異。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 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。	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。	能瞭解青春身心變化的調適與保健策略。	說明青春期的身心的改變，以及青春期的定義與重要性。	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。
第六週	第 1 單元青春快樂頌 第 2 章成長的喜悅	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。 健體-J-A3	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表	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	能瞭解青春身心變化的調適與保健策略。	1. 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. 說明月經的由來以及教導該如何計	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：	【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

		<p>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</p> <p>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</p> <p>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>	<p>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。 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。</p>	<p>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。</p>		<p>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，介紹青春適合的內衣與內衣穿著技巧。</p>	<p>(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 it。</p>	<p>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。</p>	
第七週	<p>第1單元青春快樂頌 第2章成長的喜悅</p>	<p>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，並尊重與欣賞其間的差異。</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 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。</p>	<p>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。</p>	<p>能瞭解青春身心變化的調適與保健策略。</p>	<p>1. 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」讓學生討論青春時男生的煩惱。 3. 說明男性在青春應該要注意的事項。</p>	<p>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。</p>	<p>【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</p>	

								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。
第八週	第 1 單元青春快樂頌 第 2 章成長的喜悅	<p>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。</p> <p>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。</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>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</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>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。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>	<p>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。</p> <p>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	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。	<ol style="list-style-type: none"> 以八仙塵爆的案例，帶領學生思考皮膚對生命的重要性。 介紹皮膚的功能和構造。 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。 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，以及避免青春痘惡化的方法。 	<ol style="list-style-type: none"> 歷程性評量：觀察並回答問題。 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。 學生自我檢核：完成 Let' s do it! 「你會洗臉嗎」檢視自己的臉部狀況。 	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>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。</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>
第九週	第 1 單元青春快樂頌 第 2 章成長的喜悅	<p>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。</p> <p>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</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</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>4a-IV-1 運用適切</p>	<p>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。</p> <p>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因</p>	能操作洗臉的相關健康技能。	<ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 	<p>總結性評量：能學會正確的洗臉步驟。</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p>

		<p>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>	<p>的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>	<p>應的策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>				<p>【閱讀素養教育】</p> <p>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。</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>
第十週	<p>第 1 單元青春快樂頌</p> <p>第 2 章成長的喜悅</p>	<p>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。</p> <p>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。</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>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</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>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。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>	<p>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。</p> <p>Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>1. 瞭解體味與改善方法。</p> <p>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。</p>	<p>1. 介紹體臭的種類與改善體臭的方法。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1) 課堂上踴躍發言。 (2) 觀察並回答問題。</p> <p>2. 總結性評量： (1) 能瞭解體臭的種類與改善方法。 (2) 能瞭解防晒產品的選購要點。</p> <p>3. 紙筆測驗：完成健康好行。</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>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。</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>

								閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	
第十一週	第1單元青春快樂頌 第3章青春充電站	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。	瞭解青春期的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. 檢視個人青春期現象，介紹青春期的前中後期的狀況。	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。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	
第十二週	第1單元青春快樂頌 第3章青春充電站	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. 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. 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 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。	
第十三週	第2單元「食」在很健康 第1章懂吃懂買大贏家	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	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。	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	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，並思考漫畫後的四個問題。 2. 說明食品中毒對健康的危害與處理流程。	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	【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。	

		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。	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。	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。		3. 說明在家備食五原則，並完成 Let' s do it! 「飲食衛生同檢視」。	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 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。
第十四週	第 2 單元 「食」在很健康 第 1 章懂吃懂買大贏家	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. 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。
第十 五週	第2單元 「食」在很健康 第1章懂吃 懂買大贏家	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. 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 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。
第十 六週	第2單元 「食」在很健康 第1章懂吃 懂買大贏家	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. 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 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。

<p>第十七週</p>	<p>第 2 單元 「食」在很健康 第 2 章食品消費新趨勢</p>	<p>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。</p>	<p>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。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 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。 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。</p>	<p>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。</p>	<p>能依據每日飲食指南，規畫適合的飲食內容。</p>	<p>1. 帶領學生觀看課前漫畫，介紹目前現代人飲食消費現況，並帶領學生回想外食經驗。 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。</p>	<p>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。</p>	<p>【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。</p>	
<p>十八</p>	<p>第 2 單元 「食」在很健康 第 2 章食品消費新趨勢</p>	<p>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。</p>	<p>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。 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。</p>	<p>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。</p>	<p>能瞭解各種食材與食品添加物的源頭及管理方式。</p>	<p>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、重要性以及可能對檢康產生的威脅。</p>	<p>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</p>	<p>【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</p>	

			<p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>				成 Let' s do it。	<p>文本知識的正確性。</p> <p>【品德教育】品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。</p>	
第十週	<p>第 2 單元 「食」在很健康 第 2 章食品消費新趨勢</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</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>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。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> <p>Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p>	能評估食品安全問題對健康的影響。	<p>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。</p> <p>2. 介紹臺灣曾經歷過的食安風暴。</p>	<p>1. 歷程性評量：認真聽講且積極參與課堂討論。</p> <p>2. 總結性評量：能簡述臺灣食安風暴案例。</p> <p>3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。</p>	<p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【品德教育】品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。</p>	
第二十週	<p>第 2 單元 「食」在很</p>	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康</p>	能評估食品安全問題對	<p>1. 先請學生介紹自己收集的食品標章，</p>	<p>1. 歷程性評量：認真聽講且積</p>	<p>【生命教育】生 J5 覺察生活</p>	

健康 第2章食品 消費新趨勢	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>因素。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</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>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。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>的外食。</p> <p>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> <p>Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p>	健康的影響。	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。	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。	<p>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。</p> <p>【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。</p> <p>【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。</p>		
第二十一週	複習全冊								

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					
第一週	第1單元健康檢查站 第1章明眸行動	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。	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。 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。	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. 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。	
第二週	第1單元健康檢查站 第1章明眸行動	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。	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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	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	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. 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。	

			1b-IV-2 認識健康技能和 生活技能的實施程序概 念。		主保健行 動策略。				
第三 週	第1單元健 康檢查站 第2章皓齒 計畫	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。	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。 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。	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. 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： 檢核刷牙習慣。	【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。	
第四 週	第1單元健 康檢查站 第2章皓齒 計畫	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。	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。 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。	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. 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) 能簡述護齒要 訣。 3. 紙筆測驗	【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。	
第五 週	第2單元癮 藏的秘密 第1章成癮	健體-J-A2 具備理解體育與健康情 境的全貌，並做獨立思	1a-IV-3 評估內在與外在 的行為對健康造成的衝 擊與風險。	Bb-IV-3 菸、 酒、檳榔、藥 物的成分與成	1. 認識 菸、酒、 檳榔的危	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	1. 歷程性評量：課 堂認真聆聽並積極 回答問題。	【生命教育】 生 J5 覺察生活 中的各種迷思，	

	故事館	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p>	<p>害。</p> <p>2. 學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。</p>	<p>四個問題。</p> <p>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。</p>	<p>2. 總結性評量：</p> <p>(1)能簡述菸的成分與危害。</p> <p>(2)能瞭解二手菸與三手菸的定義與危害。</p>	<p>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。</p> <p>【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。</p>
第六週	第2單元癮藏的秘密 第1章成癮故事館	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>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。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p>	<p>1. 認識菸、酒、檳榔的危害。</p> <p>2. 學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。</p>	<p>1. 介紹酒精的成分與對人體的危害。</p> <p>2. 介紹飲酒過量造成的社會問題。</p>	<p>1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1)能簡述酒精的成分與危害。</p> <p>(2)能瞭解飲酒過量造成的社會問題。</p>	<p>【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。</p> <p>【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。</p>
第七週	第2單元癮藏的秘密 第1章成癮故事館	<p>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</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規</p>	<p>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</p>	<p>1. 認識菸、酒、檳榔的危害。</p> <p>2. 學習以</p>	<p>1. 帶領學生反思檳榔作為經濟作物對臺灣有哪些影響。</p> <p>2. 介紹檳榔的成分與對人體的危害。</p>	<p>1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。</p> <p>2. 總結性評量：能簡述檳榔的成分與</p>	<p>【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</p>

		<p>與解決體育與健康的問題。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>範。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>與家庭、社會的影響。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p>	<p>健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。</p>		<p>危害。</p> <p>3. 紙筆測驗：完成健康好行。</p>	<p>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。</p> <p>【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。</p>
第八週	<p>第 2 單元癮藏的秘密</p> <p>第 2 章菸、酒、檳榔防制情報網</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p>	<p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>1. 正確認識法律層面對於菸、酒、檳榔的規範。</p> <p>2. 認識各個禁菸場域、禁菸標誌與協助戒癮的方式和機構。</p>	<p>1. 學生閱讀課前漫畫並思考下方的三個問題。</p> <p>2. 介紹菸、酒、檳榔相關的法律以及對販售者的規範。</p> <p>3. 介紹臺灣的禁菸場域與各種禁菸標誌。</p>	<p>1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。</p> <p>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。</p> <p>3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it!。</p>	<p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【法治教育】 法 J3 認識法律</p>

第九週	第2單元癮藏的秘密 第2章菸、酒、檳榔防制情報網	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p>	Fb-IV-3 保護性的健康行為。	認識各個禁菸場域、禁菸標誌與協助戒癮的方式和機構。	<p>1. 說明耐受性與戒斷症狀。</p> <p>2. 介紹協助戒癮的管道與方法。</p> <p>3. 帶領學生瀏覽各個菸害防制網頁。</p>	<p>1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。</p> <p>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。</p>	<p>之意義與制定。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。</p>	
第十週	第2單元癮藏的秘密 第2章菸、酒、檳榔防制情報網	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p>	Fb-IV-3 保護性的健康行為。	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>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。</p> <p>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」。</p> <p>3. 運用批判性思考這項技能完成健康好行。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it! 與健康好行。</p>	<p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。</p>	

第十一週	第2單元癮藏的秘密 第3章反毒 真英雄	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. 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	【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。	
第十二週	第2單元癮藏的秘密 第3章反毒 真英雄	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. 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。	
第十三週	第2單元癮藏的秘密 第3章反毒 真英雄	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	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。	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	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，	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	【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	

		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。	4b-IV-1 主動並公開表明個人對錯進健康的觀點與立場。	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。		強調「防人之心不可無」。	中。	辨，尋求解決之道。	
第十四週	第2單元癮藏的秘密 第3章反毒真英雄	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. 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。	
第十五週	第3單元疫病調查局 第1章常見傳染病	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。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	理解臺灣常見傳染病的防治策略與資源。	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. 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。	
第十六週	第3單元疫病調查局	健體-J-A1 具備體育與健康的知能	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性	1. 理解臺灣常見傳	1. 說明流行性感冒、腸病毒、登革熱的病原	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極	【生命教育】 生 J5 覺察生活	

	第1章常見傳染病	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。	<p>範。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p>	病的防治策略。	<p>染病的防治策略與資源。</p> <p>2. 提出臺灣常見傳染病的防治行動策略。</p> <p>3. 自主思考臺灣常見傳染病所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>4. 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現防治傳染病的相關技能。</p>	<p>體、傳染途徑、症狀以及預防方法。</p> <p>2. 請學生完成 Let' s do it! 「登革熱 Bye Bye」。</p>	<p>回答問題。</p> <p>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。</p> <p>3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。</p>	<p>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。</p>	
第十七週	第3單元疫病調查局第1章常見傳染病	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。	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p>	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	<p>1. 理解臺灣常見傳染病的防治策略與資源。</p> <p>2. 提出臺灣常見傳染病的防治行動策略。</p> <p>3. 自主思考臺灣常見傳染病所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>4. 因應不</p>	<p>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。</p> <p>2. 說明肺結核的病原體、傳染途徑、症狀以及預防方法。</p> <p>3. 請學生完成 Let' s do it! 「篩出肺結核」與健康好行。</p>	<p>1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。</p> <p>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。</p> <p>3. 紙筆測驗：完成健康好行。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>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。</p>	

					同的生活情境進行調適並修正，持續表現防治傳染病的相關技能。				
第十八週	第3單元疫病調查局 第2章新興傳染病	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。	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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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。	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. 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。	
第十九週	第3單元疫病調查局 第2章新興傳染病	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。	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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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。	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. 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。	

第二 十週	第3單元疫 病調查局 第2章新興 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。	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。 4a-IV-3 持續地執行促進 健康及減少健康風險的 行動。 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。	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. 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。
----------	-------------------------------	--	---	-------------------------------------	------------------------------------	--	---	---

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。