

一、教材版本：奇鼎版第五六冊

二、本科目每週學習節數：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(學習引導內容及 實施方式)	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	◎健康 第1單元 安全總動 員 第1章防 火防震安 全	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-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。	Ba-IV-2 居家、學 校及社區 安全的防 護守則與 相關法 令。	瞭解火災的 危害，知道 正確的事前 預防、事發 處理等方 法，並建立 積極的防火 態度。	1. 請學生閱讀課前漫畫，並 分享自己的相關經驗。 2. 說明火災成因與火災的傷 害性，請學生配合課本活動 分析「起火要素」與完成 Let' s do it!「火災損失評 估」。 3. 介紹火災類型與不同種類 的滅火器，再請學生分組完 成課本上的題目，思考不同 類型的火災該以什麼方式滅 火。 4. 請學生觀察校園的滅火設 備，完成 Let' s do it! 「滅火器觀察員」，提醒學 生重視與關心居住安全相關 的設備。	1. 歷程性評 量： (1)分組討論 與分享。 (2)專心聆聽 並踴躍發言。 2. 總結性評 量： (1)能瞭解火 災成因。 (2)能正確分 析起火要素。 (3)能瞭解火 災的傷害性。 (4)能瞭解火 災的分類與 不同類型的 滅火器。	【安全教育】 安 J1 理解安全教 育的意義。 安 J2 判斷常見 的事故傷害。 【防災教育】 防 J2 災害對臺灣 社會及生態環境 的衝擊。 防 J3 臺灣災害防 救的機制與運作。 防	
第二週	◎健康 第1單元 安全總動 員 第1章防 火防震安	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	1a-IV-4 理 解促進健康 生活的策 略、資源與 規範。 3a-IV-2 因	Ba-IV-2 居家、學 校及社區 安全的防 護守則與 相關法	1. 瞭解火災 的危害，知 道正確的事 前預防、事 發處理等方 法，並建立	1. 分組分析課本上逃生失敗 的原因，並補充相關逃生注 意事項，再由老師澄清逃生 相關迷思。 2. 請學生回家完成 Let' s do it!「火場逃生預備」。	1. 歷程性評 量： (1)分組討論 與分享。 (2)專心聆聽 並踴躍發言。	【安全教育】 安 J1 理解安全教 育的意義。 安 【防災教育】 防 J2 災害對臺灣	

	全	運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	令。	積極的防火態度。 2. 瞭解地震的相關影響，知道正確的避難方法，願意重視緊急避難必要性。	3. 講述全球發生過的較大型地震事故，並請學生使用 3C 工具查找上述案例的後續發展。 4. 講解相關防震安全須知，說明緊急救難包的概念。	2. 總結性評量： (1)能瞭解相關防震要點。 (2)能簡述緊急救難包的概念與必備用品。 3. 紙筆測驗：完成	社會及生態環境的衝擊。 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 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。
第三週	◎健康 第 1 單元 安全總動員 第 1 章 防火防震安全	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-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。	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	瞭解地震的相關影響，知道正確的避難方法，願意重視緊急避難必要性。	1. 說明地震發生時的緊急避難動作。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「全員防災中」。 3. 說明 1216 原則，再分組依據 1216 原則繪製逃生路線圖。	1. 歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能確實做到緊急避難動作。 (2)能簡述 1216 原則。 (3)能確實繪製逃生路線圖。 3. 紙筆測驗	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 【防災教育】 防 J2 災害對臺灣社會及生態環境的衝擊。 防 J3 臺灣災害防救的機制與運作。 防 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。
第四週	◎健康 第 1 單元 安全總動員 第 2 章 社區的安全與健康	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-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學	1. 從社區的環境覺察安全與健康問題，思考分析後運用適當的策略尋求解決策略。	1. 請學生思考所居住的社區中是否有推動健康的相關活動。 2. 介紹社區六星計畫，說明社區營造的目的。 3. 介紹課本主要說明的四個主題。 4. 介紹犯罪預防案例，補充	1. 歷程性評量：專心聆聽課堂內容。 2. 總結性評量： (1)能瞭解社區營造目的。 (2)能瞭解社	【環境教育】 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 環 J13 參與防災疏散演練。

		<p>決體育與健康的問題。</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>規範。</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>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。</p>	<p>校及社區安全的防護守則與相關法令。</p> <p>Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。</p> <p>Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。</p>	<p>2. 從法規檢視社區中的安全與健康狀態，並進行後設分析。</p>	<p>相關法規，再請學生依據居住社區情況於自我檢核區勾選。</p> <p>5. 介紹災害預防案例，補充相關法規，再請學生依據居住社區情況於自我檢核區勾選。</p>	<p>區犯罪預防、社區災害預防相關法規。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>		
<p>第五週</p>	<p>◎健康 第1單元 安全總動員 第2章 社區的安全與健康</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-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>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</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>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念</p>	<p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p> <p>Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。</p> <p>Ca-IV-1 健康社區的相關問</p>	<p>1. 從社區的環境覺察安全與健康問題，思考分析後運用適當的策略尋求解決策略。</p> <p>2. 從法規檢視社區中的安全與健康狀態，並進行後設分析。</p> <p>3. 主動關心社區的安全與健康，培育利他共好的互動態度。</p>	<p>1. 介紹環境衛生案例，補充相關法規，再請學生依據居住社區情況於自我檢核區勾選。</p> <p>2. 介紹疾病預防案例，補充相關法規，再請學生依據居住社區情況於自我檢核區勾選。</p> <p>3. 搭配課本案例，介紹社區營造成功的案例。</p> <p>4. 以課本例子讓學生瞭解青少年能為社區做的事情，並請學生依據居住社區的情況選定一個待解決的問題。</p>	<p>1. 歷程性評量：專心聆聽課堂內容。</p> <p>2. 總結性評量：能瞭解社區環境衛生與社區疾病預防相關法規。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>	<p>【環境教育】 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 環 J13 參與防災疏散演練。</p>	

			或行為的影響力。	題改善策略與資源。				
第六週	◎健康 第1單元 安全總動員 第2章社區的安全與健康	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-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	主動關心社區的安全與健康，培育利他共好的互動態度。	1. 帶領學生進行 DFC 分析，針對蒐集來的資料請他們分析居住社區的健康安全狀態。 2. 請學生按步驟分組討論並完成健康好行。	1. 歷程性評量：專心聆聽課堂內容。 2. 紙筆測驗：完成健康好行。	【環境教育】 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 環 J13 參與防災疏散演練。
第七週	◎健康 第2單元 身體大調查 第1章身體意象	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	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	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 說明身體意象的定義，以及影響身體意象的六個因素。 2. 說明正向與負向的身體意象如何	1. 說明身體意象的定義。 2. 介紹影響身體意象的六個因素。 3. 說明正向與負向身體意象對一個人的影響與可能產生的後果，請學生完成 Let's do it! 「正負想法辨辨」。	1. 歷程性評量：專心聽講並思考。 2. 總結性評量： (1)能簡述身體意象的定義。 (2)能瞭解影	【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。

		的問題。	險。		影響自我認同。		響身體意象的六個因素。 (3)能判斷正向身體意象與負向身體意象。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。		
第八週	◎健康 第2單元 身體大調查 第1章 身體意象	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-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。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	說明如何提升正向的身體意象，學習接納自己的身體。	1. 介紹負向身體意象可能造成的影響，進而說明何謂飲食失調症，以及厭食症和暴食症的相關症狀。 2. 以渡邊直美為例子，介紹提升正向身體意象的三個方法，再請學生完成 Let' s do it! 「提升正能量」。 3. 帶領學生閱讀健康好行的案例並請學生分享想法，再請學生完成健康好行的提問。	1. 歷程性評量：專心聽講並熱烈參與。 2. 總結性評量： (1)能簡述厭食症與暴食症的心理狀況、行為特徵與健康影響。 (2)能瞭解提升正向身體意象的方法。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it!與健康好行。	【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	
第九週	◎健康 第2單元 身體大調查 第2章 健康體位管理	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	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	複習 BMI 值的計算方式，利用腰圍、臀圍比及體脂肪率，來瞭解自己的體位	1. 介紹身體的各種指數，複習 BMI 值的計算公式，請學生計算後自課本所附的資料來找出自己的體位。 2. 說明測量腰圍和臀圍的方式，請學生實際測量，計算自己的腰臀比。	1. 歷程性評量：專心聽講並熱烈參與。 2. 總結性評量： (1)能瞭解腰臀比的計算	【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	

		習與創新求變的能力。			是否正常。	3. 說明體脂肪率的相關知識與測量方法。	方式。 (2)能簡述體脂肪率的相關知識。 3. 紙筆測驗：計算個人BMI值與腰臀比。	往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第十週	◎健康 第2單元 身體大調查 第2章健康體位管理	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。	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1. 能夠說明熱量攝取和體重增減的關係。 2. 能夠說明身體活動強度和體重增減的關係。 3. 瞭解藉由運動和健康飲食來維持健康的原則。	1. 說明體重增減的原理，與管理體重時，飲食管理的重要性。 2. 介紹紅綠燈飲食法與烹調方式的關係，再請學生完成Let's do it!「飲食紅綠燈」。 3. 說明身體活動的相關因素與消耗熱量的關係。 4. 介紹目標設定SMART原則，並請學生完成健康好行。	1. 歷程性評量：專心聽講並熱烈參與。 2. 總結性評量： (1)能瞭解體重增減原理。 (2)能確實參考各面向設計個人飲食計畫。 3. 紙筆測驗：	【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。	
第十一週	◎健康 第2單元 身體大調查 第3章全方位健康生活	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-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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	瞭解健康生活狀態，學習健康促進的六種方式，養成健康生活習慣。	1. 帶領學生回顧七年級到現在學習的健康課程。 2. 請學生把學過的知識點寫下來貼在對應的海報上。	1. 歷程性評量：認真聽講並熱烈參與。 2. 總結性評量：能簡述七年級至目前學習過的健康課程與知識點。	【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。	

			的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。						
第十二週	◎健康 第2單元 身體大調查 第3章全 方位健康 生活	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-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。 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。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	瞭解健康生活狀態，學習健康促進的六種方式，養成健康生活習慣。	1. 強調健康行為不可臨時抱佛腳，說明健康促進的定義。 2. 分組進行健康促進生活方式相關的活動。 3. 請學生回家完成健康自我檢核。	1. 歷程性評量：認真聽講並熱烈參與。 2. 總結性評量：能簡述健康促進的定義。 3. 學生自我檢核。	【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。	
第十三週	◎健康 第2單元 身體大調查 第3章全 方位健康 生活	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-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。 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。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	學習自我監控六步驟，嘗試訂定健康生活計畫，以達到良好的健康管理。	1. 講解自我監控六步驟，以健康好行的例子搭配說明，引導學生思考自我監控計畫。 2. 請學生設定自己的監控健康計畫，並鼓勵學生積極執行。	1. 歷程性評量：認真聽講並熱烈參與。 2. 總結性評量：能依據自我監控六步驟設計監控健康計畫。	【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	

		決體育與健康的問題。	的威脅感與嚴重性。 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。	全人健康概念與健康生活型態。			2. 紙筆測驗：完成健康好行。	體能動性，培養適切的自我觀。	
第十四週	◎健康第3單元 美麗心世界 第1章有情有義	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	識別並匹配情緒的種類及其功能。	1. 請學生閱讀課前漫畫後會想個人經驗。 2. 介紹情緒種類，說明情緒對生活的幫助與不同情緒的不同功能。 3. 強調覺察情緒的重要性，並帶領學生進行情緒地圖的活動。 4. 請學生回想不同情緒各會帶來哪些不同的生理反應。	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2. 總結性評量： (1)能分辨情緒種類。 (2)能學會覺察情緒並記錄下來。	【生命教育】 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。	
第十五週	◎健康第3單元 美麗心世界 第1章有情有義	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 概述管理情緒的步驟及方法。 2. 學習調適與表達情緒的方法。	1. 介紹管理情緒的第二個步驟：接納情緒，說明接納情緒的三不原則。 2. 講解調適與表達情緒的機制及小秘訣。 3. 請學生參考課本引導的管理情緒三階段，並完成健康好行。	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2. 總結性評量：	【生命教育】 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。	

		活中。	求，尋求解決的健康技能和生活技能。				(1)能瞭解接納情緒的三不原則。 (2)能簡述調適與表達情緒的機制與祕訣。 3. 紙筆測驗		
第十六週	◎健康 第3單元 美麗心世界 第2章解 壓我最行	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。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 說出壓力與壓力反應的定義。 2. 分辨壓力的分類。	1. 請學生在小卡片上寫下生活中的壓力事件，以此引導說明青少年的三大壓力源與壓力的種類。 2. 請學生觀察自己的壓力反應後，完成Let' s do it! 「檢視壓力指數」。	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2. 總結性評量： (1)能瞭解青少年的三大壓力源。 (2)能簡述壓力的種類。 3. 學生自我審核：檢視自己的壓力。	【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。	
第十七週	◎健康 第3單元 美麗心世界 第2章解 壓我最行	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。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	瞭解壓力與表現的關係，以及壓力可能對身體造成哪些影響。	1. 說明不同程度的壓力下，可能導致不同的狀態，進而強調管理壓力的重要性。 2. 說明面對壓力會有的常見反應，請學生完成課本上的壓力反應檢視。	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2. 總結性評量：能瞭解管理壓力的重要性。	【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。	

			能和生活技能。				3. 學生自我審核：檢視自己的壓力反應。		
第十八週	◎健康 第3單元 美麗心世界 第2章解壓我最行	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。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	說明因應壓力的方法。	1. 說明因應壓力常見的方法，進行活動請學生寫下自己會選用的方法，彼此互相分享。 2. 請學生按照健康好行的步驟完成對壓力的檢視與抒發。	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2. 總結性評量：能簡述因應壓力的方法。 3. 紙筆測驗：完成健康好行。	【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，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第十九週	◎健康 第3單元 美麗心世界 第3章情緒氣象局	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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。 2b-IV-3 充	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 分辨憂鬱情緒和憂鬱症的差別。 2. 說出遠離憂鬱情緒的方法。 3. 能說出並解釋陪伴有憂鬱情緒的親友的「三不守則」。	1. 請學生閱讀課前漫畫後判斷小夥伴的壓力與壓力帶來的反應。 2. 請學生填寫課本上的量表評估個人情緒狀態。 3. 說明憂鬱情緒與憂鬱症的差別。 4. 介紹轉換想法的六個步驟，並請學生嘗試著以此來轉換近期碰上的負面情緒事件的想法。 5. 說明憂鬱症確立的三要素，搭配影片請學生辨識憂鬱症狀。 6. 說明協助憂鬱症患者的三不守則，強調去汙名化的重要。	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2. 總結性評量： (1)能瞭解憂鬱情緒與憂鬱症的差別。 (2)能簡述轉換想法的六步驟。 (3)能瞭解憂鬱症確立的三要素。 (4)能認識協	【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。	

			分地肯定自我健康行動的信心與效能感。				助憂鬱症患者的三不守則。 3. 學生自我檢核：檢視個人情緒狀態。		
第二十週	◎健康 第3單元 美麗心世界 第3章情緒氣象局	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 瞭解自己的心理健康狀態，能將PERMA幸福五元素融入生活之中，提升幸福感。 2. 為自己設定正向的生活目標並實施。	1. 說明快樂的重要性，請學生思考「快樂是什麼」，以此介紹幸福五元素的概念。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「幸福人生自己掌握」。 3. 選擇一項元素設定生活目標以完成健康好行。	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2. 總結性評量：能簡述幸福五元素的概念。 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。	
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	跨域 統整 或同 學規 劃 (無 免 填)
			學習表現	學習內容					
第一週	◎健康 第1單元 環保大作 戰 第1章環 境問題大 探索	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-1 關 注健康議題 本土、國際 現況與趨 勢。	Ca-IV-2 全球環境 問題造成 的健康衝 擊與影 響。	1. 學生能瞭 解環境污染 對於人體健 康的威脅。 2. 學生能主 動探究污染 對環境的影 響跟傷害。	1. 閱讀課前漫畫後，思考目 前臺灣可能面臨的環境污染 問題。 2. 說明空汙的成因來源、影 響、指標與應對。 3. 說明生活中常見的空汙來 源，延伸說明懸浮微粒以及 不同大小的懸浮微粒對人體 的傷害。 4. 講解空氣品質指標 AQI， 並請學生完成 Let' s do it!「看懂空氣品質」。 5. 介紹應對空汙的防護措 施。	1. 歷程性評 量： (1)分組討論 與分享。 (2)專心聆聽 並踴躍發言。 2. 總結性評 量： (1)能瞭解空 汙的成因來 源、影響、指 標與應對。 (2)能瞭解生 活中常見空 汙來源。 (3)能看懂空 氣品質指標 AQI。 (4)能簡述應 對空汙的防 護措施。	【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。 環 J6 了解世界人 口數量增加、糧食 供給與營養的永 續議題。 【資訊教育】 資 J8 選用適當的 資訊科技組織思 維，並進行有效 的表達。 資 J10 有系統地整 理數位資源。 【閱讀素養教育】 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。	

							3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	
第二週	◎健康 第1單元 環保大作戰 第1章環境問題大探索	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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1. 學生能瞭解環境汙染對於人體健康的威脅。 2. 學生能主動探究汙染對環境的影響跟傷害。	1. 介紹日常生活中減少空汙的行為，並請學生完成 Let' s do it!「遠離空汙保健康」。 2. 說明水汙染的嚴重性與汙水來源。 3. 介紹水質汙染的三項判斷指標。 4. 說明水汙染對生態與人體造成的危害，並請學生分組搜尋相關新聞事件來完成 Let' s do it!「水汙染事件大調查」。 5. 介紹環保標章與省水標章，說明生活中節約用水與減少水汙染的方法。 6. 分組完成 Let' s do it!「節水減汙做做看」。	1. 歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能瞭解日常生活中減少空汙的行為。 (2)能瞭解水質汙染的判斷指標。 (3)能瞭解水汙染對生態與人體的危害。 3. 紙筆測驗	【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。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 【資訊教育】 資 J8 選用適當的資訊科技組織思維，並進行有效的表達。 資 J10 有系統地整理數位資源。 【閱讀素養教育】 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 J6 懂得在不同	

								學習及生活情境中使用文本之規則。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。
第三週	◎健康 第1單元 環保大作戰 第1章 環境問題大探索	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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	學生關注環境問題對健康的影響。	1. 介紹 Big Six Skills。 2. 帶領學生按照步驟依序完成健康好行上的內容，並請學生分組分享。	歷程性評量： 分組合作探究學習。	【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。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 【資訊教育】 資 J8 選用適當的資訊科技組織思維，並進行有效的表達。 資 J10 有系統地整

								理數位資源。 【閱讀素養教育】 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 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。
第四週	◎健康 第 1 單元 環保大作戰 第 2 章 汙染指「塑」	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。	2a-IV-3 深切體會進康行動的自覺利益與障礙。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4b-IV-3 公開進行健康	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	學生能瞭解環保行動的做法。	1. 請學生回想一天的垃圾製造量，完成課本上的表格。 2. 搭配新聞說明臺灣目前的垃圾問題。 3. 說明臺灣垃圾處理的三種方式。 4. 介紹垃圾減量 5R 原則。	1. 歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能瞭解臺灣目前的垃圾問題。 (2)能簡述臺	【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。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足

			倡議，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。				灣垃圾處理的方式。 (3)能簡述垃圾減量 5R 原則。	跡及碳足跡。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J7 同理分享與多元接納。 【國際教育】 國 J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 國 J9 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。	
第五週	◎健康 第 1 單元 環保大作戰 第 2 章汗 染指 「塑」	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。	2a-IV-3 深切體會進康行動的自覺利益與障礙。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4b-IV-3 公開進行健康倡議，展現對他人促進	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	1. 學生能瞭解環保行動的做法。 2. 學生能瞭解國內外的減塑政策。	1. 介紹塑膠的七種分類與不同分類的特性。 2. 請學生依據 Let' s do it! 「塑膠搜查員」的提問上網搜尋答案並寫在課本上。 3. 搭配影片說明塑膠垃圾帶來的嚴重環境生態問題與對可能帶來的健康危機。	1. 歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能辨識塑膠的七種類型。 (2)能瞭解不同塑膠類型的特性。	【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。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 【品德教育】	

			健康的信念或行為的影響力。					品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J7 同理分享與多元接納。 【國際教育】 國 J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。
第六週	◎健康 第1單元 環保大作戰 第2章汗 染指 「塑」	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。	2a-IV-3 深切體會進康行動的自覺利益與障礙。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4b-IV-3 公開進行健康倡議，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	學生能瞭解國內外的減塑政策。	1. 介紹各國減塑政策。 2. 經由課本上的表格來檢視個人減塑行動實施狀況，並分析不易做到的行為原因。	1. 歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能瞭解各國減塑政策。 (2)能確實做到減塑。 2. 學生自我檢核。	【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。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J7 同理分享與多元接納。

								品 J9 知行合一與自我反省。 【國際教育】 國 J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 國 J9 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。
第七週	◎健康 第1單元 環保大作戰 第2章汗 染指 「塑」	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。	2a-IV-3 深切體會進康行動的自覺利益與障礙。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4b-IV-3 公開進行健康倡議，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	熟悉倡議宣導的生活技能，展現對健康立場的影響力。	依據倡議宣導步驟分組討論完成健康好行。	1. 歷程性評量：分組討論與分享。 2. 紙筆測驗：完成健康好行。	【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。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J7 同理分享與多元接納。

								品 J9 知行合一與自我反省。 【國際教育】 國 J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 國 J9 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。
第八週	◎健康 第 2 單元 生命的珍貴 第 1 章 生命起源	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。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 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-1 主	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	能辨別懷孕的三大進程。	1. 介紹孕期開始的徵兆，進而說明驗孕過程與如何看驗孕棒。 2. 介紹孕婦健康手冊。 3. 介紹懷孕三大孕期，說明孕程中常見症狀。	1. 歷程性評量：專心聆聽並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能說明孕期開始的徵兆。 (2)能瞭解如何看驗孕棒。 (3)能學會驗孕步驟。 (4)能說明孕程中常見症狀。	【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。

			動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。						
第九週	◎健康 第2單元 生命的珍貴 第1章 生命起源	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。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 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-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	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. 瞭解婚前健康檢查流程與諮詢項目及方法。 2. 認識孕期間的注意事項與產檢項目。	1. 認識婚前健康檢查項目與諮詢。 2. 認識孕期檢查相關事宜與瞭解定期產檢時間。	1. 歷程性評量：專心聆聽並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能瞭解婚前健康檢查的項目。 (2)能瞭解孕期檢查相關事宜與定期檢查時間。	【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。	
第十週	◎健康 第2單元	健體-J-A2 具備理解體育	2a-IV-2 自主思考健康	Db-IV-1 生殖器官	認識新生兒篩檢項目與	1. 介紹新生兒篩檢項目，以及寶寶手冊，以此進一步說	1. 歷程性評量：專心聆聽	【生命教育】 生 J5 覺察生活中	

	<p>生命的珍貴 第1章生命起源</p>	<p>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>問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 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-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p>	<p>接種的疫苗種類。</p>	<p>明新生兒須接種哪些疫苗。 2. 請學生完成健康好行。</p>	<p>並踴躍發言。 2. 紙筆測驗：完成健康好行。</p>	<p>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>第十一週</p>	<p>◎健康 第2單元生命的珍貴 第2章生命旅程</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，</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。 2a-IV-3 深切體會健康</p>	<p>Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。</p>	<p>1. 描述人生各階段發展任務及個體間的發展差異，並能表現接納與尊重。 2. 能解釋老</p>	<p>1. 說明生命週期的階段任務。 2. 說明老化的原因，與如何幫助身體對抗老化。</p>	<p>1. 歷程性評量：專心聆聽並踴躍發言。 2. 總結性評量：能說明生命週期各階段任務。</p>	<p>【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。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的</p>	

		並積極實踐，不輕言放棄。	行動的自覺利益與障礙。		化的身心變化及死亡的意義。			人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。
第十二週	◎健康 第2單元 生命的珍貴 第2章 生命旅程	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-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	1. 能解釋老化的身心變化及死亡的意義。 2. 能識別老化及死亡對生命的影響並認識自我調適的方法。	1. 說明健康老化的概念與重要性。 2. 請學生分組完成 Let' s do it! 「人生最後十年的曲線圖」。	1. 歷程性評量： (1)專心聆聽並踴躍發言。 (2)分組討論與分享。 2. 總結性評量：能說出健康老化的概念與重要性。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【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。 【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。
第十三週	◎健康 第2單元 生命的珍貴 第2章 生命旅程	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-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	能識別老化及死亡對生命的影響並認識自我調適的方法。	1. 學生回想自身經歷，分享親友過世後自己的感受。 2. 完成 Let' s do it! 「同理心試試看」。 3. 講述死亡的選擇性與介紹病人自主權立法。 4. 講述喪親悲傷三個歷程分別可能有的狀態。	1. 歷程性評量： (1)專心聆聽並踴躍發言。 (2)分組討論與分享。 2. 總結性評量： (1)能瞭解死亡的選擇性。 (2)能說出喪	【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。 【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

							親悲傷三歷程分別可能是何種狀態。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	生涯規劃的關係。	
第十四週	◎健康 第2單元 生命的珍貴 第2章 生命旅程	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-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	能識別老化及死亡對生命的影響並認識自我調適的方法。	學生完成健康好行，思考自己生命中重要的事有哪些。	紙筆測驗：完成健康好行。	【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。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。	
第十五週	◎健康 第3單元 幸福家油站 第1章 幸福滿屋	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	瞭解家庭的功能與型態，並尊重多元化的家庭概念。	1. 講述家庭的概念與功能。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「家人與我」，並提醒學生不要隨意非議別人的家庭。 3. 介紹不同的家庭類型，並完成 Let' s do it! 「我的家」。	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2. 總結性評量： (1)能簡述家庭的概念與	【家庭教育】 家 J1 分析家庭的發展歷程。 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。	

							功能。 (2)能瞭解不同的家庭類型。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	
第十六週	◎健康 第3單元 幸福家油站 第1章幸福滿屋	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	學習如何對家人表達愛，並能善加運用。	1. 說明表達關愛的五種好方法。 2. 分組完成課本上的問題，將討論結果張貼出來，全班進行討論。 3. 請學生回家完成健康好行。	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2. 總結性評量：能瞭解表達關愛的五種方法。 3. 紙筆測驗：完成健康好行。	【家庭教育】 家 J1 分析家庭的發展歷程。 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。
第十七週	◎健康 第3單元 幸福家油站 第2章家庭協奏曲	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。	能正向看待衝突事件，並以適宜的溝通協商方法解決紛爭。	1. 請學生閱讀課前漫畫，再導入個人經驗來進入課程。 2. 學生先完成 Let' s do it!「家人相處之道」前面四題，說明完課程內容後再請學生完成第五題。 3. 介紹解決衝突的五個步驟。	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2. 總結性評量：能簡述解決衝突的五	【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。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。

			決的健康技能和生活技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。				步驟。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。		
第十八週	◎健康 第3單元 幸福家油站 第2章家庭協奏曲	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。	1. 能正向看待衝突事件，並以適宜的溝通協商方法解決紛爭。 2. 理解情緒勒索的概念，且能用積極態度面對，尋求雙贏的可能性。	1. 說明協商技巧的概念，與解決衝突五步驟互相連結。 2. 說明情緒勒索的概念、特徵與因應之道。 3. 分組討論 Let' s do it! 「解套情緒勒索」的前三題，再自行書寫第四題。 4. 閱讀健康好行的案例，並完成後續的提問。	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與且熱烈討論。 2. 總結性評量： (1)能瞭解協商技巧的概念。 (2)能簡述情緒勒索的概念、特徵與因應之道。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it! 與健康好行。	【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。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	
第十九週	◎健康 第3單元 幸福家油	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以	1a-IV-4 理解促進健康生活的策	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與	明白家庭暴力的概念，理解其衍生	1. 藉社會案件與學生談論家暴事件。 2. 介紹家庭暴力防治法，說	1. 歷程性評量：認真聽講並踴躍發言。	【人權教育】 人 J7 探討違反人權的事件對個人、	

	<p>站 第3章變色的家</p>	<p>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。</p>	<p>略、資源與規範。 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>解決技巧。</p>	<p>造成的危害問題，並知道如何因應。</p>	<p>明何謂家庭暴力，澄清管教與家暴的差異，提醒法律的保護概念與範圍。 3. 介紹家庭暴力循環週期的概念。 4. 搭配影片說明目睹兒。 5. 請學生回家完成 Let' s do it! 「辨別家暴迷思」。</p>	<p>2. 總結性評量： (1)能簡述何謂家庭暴力。 (2)能瞭解家庭暴力循環週期。 (3)能瞭解目睹兒的定義。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it!。</p>	<p>社區／部落、社會的影響，並提出改善策略或行動方案。 【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。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。</p>	
<p>第二十週</p>	<p>◎健康 第3單元 幸福家油站 第3章變色的家</p>	<p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康的策略、資源與規範。 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>Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。</p>	<p>認同家庭暴力問題是眾人之事，願意予以正視，並瞭解如何尋求協助的資源與管道。</p>	<p>1. 說明家暴的因應方法與可用資源。 2. 介紹紫絲帶運動。 3. 請學生完成健康好行。</p>	<p>1. 歷程性評量：認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能瞭解家暴的因應方法。 (2)能簡述紫絲帶運動的概念。</p>	<p>【人權教育】 人 J7 探討違反人權的事件對個人、社區／部落、社會的影響，並提出改善策略或行動方案。 【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促</p>	

							3. 紙筆測驗： 完成健康好 行。	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。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交 往、親密關係的 發展，以及溝通 與衝突處理。	
--	--	--	--	--	--	--	-------------------------	---	--

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。