

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

114 學年度嘉義縣梅山國民中學七年級第一二學期教學計畫表 設計者：蔡雅芳（表十一之一）

一、領域/科目：☐語文(☐國語文☐英語文☐本土語文/臺灣手語/新住民語文) ☐數學
☐自然科學(☐理化☐生物☐地球科學) ☐社會(☐歷史☐地理☐公民與社會)
☒健康與體育(☒健康教育☐體育) ☐藝術(☐音樂☐視覺藝術☐表演藝術)
☐科技(☐資訊科技☐生活科技) ☐綜合活動(☐家政☐童軍☐輔導)

二、教材版本：南一版第一、二冊

三、本領域每週學習節數：1 節

四、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 1 週	單元 1 健康加油 「讚」 第 1 章 全能健康 王	健體-J-A2 健體-J-B2 健體-J-C1 健體-J-C2	1a-IV-1 2a-IV-2 2b-IV-2 4a-IV-2	Fb-IV-1	1. 了解全人健康的定義，並了解健康真正的意涵。 2. 能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。 3. 能了解健康檢查的定義、重要性與項目等。 4. 分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。 5. 了解自己能進行的自我保健策略，並於	1. 引導學生思考健康問題的原因是能自我控制改進或預防，每一個人都該對自己的健康負責。 2. 分析健康檢查的重要性，強調健檢有早期發現早期治療的特性。並提醒學生健康檢查數據都正常不代表完全健康，心理生病一樣會造成健康問題。	上課參與		

					生活中執行。 6. 持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。				
第 2 週	單元 1 健康加油 「讚」 第 1 章 全能健康王	健體-J-A2 健體-J-B2 健體-J-C1 健體-J-C2	1a-IV-1 2a-IV-2 2b-IV-2 4a-IV-2	Fb-IV-1	1. 瞭解全人健康的定義，並了解健康真正的意涵。 2. 能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。 3. 能了解健康檢查的定義、重要性與項目等。 4. 分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。 5. 了解自己能進行的自我保健策略，並於生活中執行。 6. 持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。	1. 引導學生討論與思考青春期的情緒管控，分享「最近一次和家人或好友吵架的事件」。 2. 說明青春期因為荷爾蒙分泌，身體開始轉大人，心理會產生奇妙的變化，從成長角度來說，正好可使自己打破依賴，面對生活挑戰。要踏上心理健康成長之路，最重要的是先學習「如何與自己做朋友」。 3. 說明每個人除了要有健康身心外，還須用心呵護照顧你的家人、尊重與關懷你的師長與好友。彼此互敬互愛，就能生活得很和諧健康。 4. 引導學生了解養成健康的生活型態，提升自己的健康資本，才能營造健康幸福的人生。	多元化評量		
第 3 週	單元 1 健康加油 「讚」 第 2 章 人體奇航	健體-J-A2	2a-IV-2 4a-IV-2	Da-IV-2	1. 認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。 2. 瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。 3. 探究身體各項器官	1. 請學生清楚記住各器官位置，當身體不舒服時，才能確切說明疼痛部位。 2. 介紹身體分為頭、頸、四肢和軀幹四個部分，以脊柱為中心，左右兩側對稱；身體內部與骨骼肌肉區隔而成的	上課參與 課堂問答		

					與生理系統的相關疾病，以及保健之道。 4. 能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。	體腔，可分為背側體腔和腹側體腔，體腔保護著五臟六腑，功能相關的器官進而組成人體各系統。			
第 4 週	單元 1 健康加油 「讚」 第 2 章 人體奇航	健體-J-A2	2a-IV-2 3b-IV-4 4a-IV-2	Da-IV-2 Fb-IV-3	1. 認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。 2. 瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。 3. 探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。 4. 能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。	1. 請學生在紙上畫出「人體身體器官圖」。並說明人體的組成器官與位置，使學生了解功能相似器官合作所產生的作用，就是「系統」功能。 2. 解說九大人體系統在身體的運作方式，使學生了解人體系統，並強調平時要仔細觀察身體的健康狀況，只有自己最清楚身體健康問題。 3. 引導學生思考，若未維持健康的行為，會造成什麼危害，並請同學分享。	上課參與 課堂問答		
第 5 週	單元 1 健康加油 「讚」 第 2 章 人體奇航	健體-J-A2	2a-IV-2 3b-IV-4 4a-IV-2	Da-IV-2 Fb-IV-3	1. 認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。 2. 瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。 3. 探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。	1. 讓學生自我檢視促進身體健康的保健行動。 2. 說明追尋健康人生的過程中，會面臨許多需要做決定的情境，任何決定，都是因為想法而形成。依想法而產生的行為，對自己可能有正負面影響，如果行為的結果好處多於壞處，此	多元化評 量		

					4. 能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。	行為將有助於達到健康人生。 3. 請學生選擇想改進的健康抉擇情境，練習做決定的方法。			
第 6 週	單元 1 健康加油 「讚」 第 3 章 愛眼護齒 保健康	健體-J-A3	1a-IV-3 1b-IV-1 2a-IV-2 2a-IV-3 3a-IV-1	Da-IV-1 Da-IV-3 Fb-IV-3	1. 認識眼睛與口腔的基本生理構造。 2. 了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3. 能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。	1. 強調保護眼睛很重要。臺灣學生目前的健康危機，其中一項就是視力問題。 2. 介紹眼睛內、外部構造與功能，強調視覺成像過程要記牢，因為任一構造有問題，視覺可能就會喪失。	上課參與 態度檢核		
第 7 週	單元 1 健康加油 「讚」 第 3 章 愛眼護齒 保健康	健體-J-A3	1a-IV-3 1b-IV-1 2a-IV-2 2a-IV-3 3a-IV-1	Da-IV-1 Da-IV-3 Fb-IV-3	1. 認識眼睛與口腔的基本生理構造。 2. 了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3. 能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。	1. 引導學生思考曾罹患眼睛疾病的情形，並請幾位學生描述治療過程有什麼感受和麻煩之處，並回想眼睛會生病的原因。 2. 說明常見眼睛疾病，歸納保護視覺器官和預防各種眼睛疾病的事項。 3. 進行 JUST DO IT「錯誤用眼找一找」活動，強調保護眼睛一定要確實執行愛眼行為。	上課參與 態度檢核		
第 8 週	單元 1 健康加油 「讚」	健體-J-A3	1a-IV-3 1b-IV-1 2a-IV-2	Da-IV-1 Da-IV-3 Fb-IV-3	1. 認識眼睛與口腔的基本生理構造。 2. 了解常見的眼睛與	1. 引導學生閱讀課本的情境，並請學生思考口臭的經驗與維護口腔的	上課參與 小組討論		

	第 3 章 愛眼護齒 保健康		2a-IV-3 3a-IV-1		口腔問題，並培養正確的保健態度。 3. 能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。	方式。強調「維護健康牙齒」的重要性概念。 2. 說明牙齒的外觀及內部構造以及口腔健康對個人日常生活的重要性。 3. 請學生們對著鏡子仔細觀察自己的牙齒，有沒有填補、蛀痕等，以及分享有沒有吃冷熱的食物牙齒感到痠疼的經驗。 4. 說明齲齒發生的原因、容易發生齲齒的部位、腐蝕程度和疼痛的關係。			
第 9 週	單元 1 健康加油 「讚」 第 3 章 愛眼護齒 保健康	健體-J-A3	1a-IV-3 1b-IV-1 2a-IV-2 2a-IV-3 3a-IV-1	Da-IV-1 Da-IV-3 Fb-IV-3	1. 認識眼睛與口腔的基本生理構造。 2. 了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3. 能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。	1. 說明牙周病的成因和形成過程，並以圖片加以說明和補充，使學生了解牙周病之成因及影響。 2. 調查曾經矯正牙齒的人數，並提出以下問題請學生思考：為何需要矯正牙齒？矯正牙齒時需注意哪些事情？矯正牙齒時感覺如何？並說明咬合不正的原因及影響，使學生能澈底了解並牢記。 3. 牙線使用教學。請學生上臺示範平日的刷牙方法，再由	多元化評量		

						教師說明正確的刷牙法 —貝氏刷牙法。			
第 10 週	單元 2 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春	健體-J-A1	1a-IV-1 1a-IV-4 3a-IV-1 4a-IV-1	Db-IV-1 Db-IV-2 Db-IV-7	1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。 2. 理解促進青春期健康生活的策略與資源。 3. 理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。 4. 精熟地操作生殖器官保健的健康技能。 5. 運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。	1. 引導學生思考青春期的生理變化會想到什麼？強調青春期開始的時間與發展的狀況會因人而異，最重要的是認識青春期的自己， 2. 介紹乳房構造與說明乳房發育的影響因素、照護保健，乳癌防治重要。 3. 乳房自我檢查學習與演示。	上課參與 平時觀察	【性別平等教育】 透過討論與發表，接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。	
第 11 週	單元 2 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春	健體-J-A1	1a-IV-1 1a-IV-4 3a-IV-1 4a-IV-1	Db-IV-1 Db-IV-2 Db-IV-7	1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。 2. 理解促進青春期健康生活的策略與資源。 3. 理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。 4. 精熟地操作生殖器官保健的健康技能。 5. 運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。	1. 介紹女性外生殖器，告知月經週期會因人而異，提醒學生記錄自身經期是了解身體健康重要的方法。 2. 引導學生聯想，想到月經會聯想到什麼？並補充討論「為什麼男生也要學習經期相關保健」。 3. 介紹月經的成因、月經週期子宮的變化、經痛的原因與應注意的事項。 4. 讓學生認識各種生理用品，並強調依照自己的需求與身體狀況選擇。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗		

第 12 週	單元 2 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春	健體-J-A1	1a-IV-1 1a-IV-4 3a-IV-1 4a-IV-1	Db-IV-1 Db-IV-2 Db-IV-7	1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。 2. 理解促進青春期健康生活的策略與資源。 3. 理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。 4. 精熟地操作生殖器官保健的健康技能。 5. 運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。	1. 介紹男性內外生殖器與其功能、保健方式、夢遺與預防方式。 2. 提醒學生拿生殖器開玩笑或討論應注意是否涉及性騷擾。 3. 引導學生思考課本「專家來解惑」的問題，並介紹相關資源網站，協助學生解決問題。	上課參與 經驗分享		
第 13 週	單元 2 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春	健體-J-A1	1a-IV-1 1a-IV-4 3a-IV-1 4a-IV-1	Db-IV-1 Db-IV-2 Db-IV-7	1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。 2. 理解促進青春期健康生活的策略與資源。 3. 理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。 4. 精熟地操作生殖器官保健的健康技能。 5. 運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。	1. 引起動機：詢問學生有沒有青春痘困擾？什麼樣的因素會造成青春痘？ 2. 介紹皮膚的基本構造，說明青春痘的成因與種類抗痘大作戰。	多元化評 量		
第 14 週	單元 2 青春事件簿 第 2 章 青春誰人知	健體-J-B1	1a-IV-1 1b-IV-2 2b-IV-2 3b-IV-4 4b-IV-1 4b-IV-3	Db-IV-2 Db-IV-3	1. 理解青春期心理健康的概念。 2. 認識青春期心理變化的調適與因應策略。 3. 認識與實踐生活技	1. 詢問學生對青春期被形容成叛逆期的想法。並提醒若能更清楚理解此時期的心理與人際變化，青春期並不一定就等於叛逆期。	上課參與 小組討論		

					能，以調適與修正不同青春期心理健康的情境。 4. 理解、認識與尊重多元性別特質與角色。	2. 提醒學生不是每個人都有青春心事，但可了解青春期自己或他人常見的特徵，調整心理與人際。			
第 15 週	單元 2 青春事件簿 第 2 章 青春誰人知	健體-J-B1	1a-IV-1 1b-IV-2 2b-IV-2 3b-IV-4 4b-IV-1 4b-IV-3	Db-IV-2 Db-IV-3	1. 理解青春期心理健康的概念。 2. 認識青春期心理變化的調適與因應策略。 3. 認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春期心理健康的情境。 4. 理解、認識與尊重多元性別特質與角色。	1. 引導學生了解多元的特質並尊重不同的她／他。 2. 說明個人特質不應受到生理性別而侷限，應積極認識自己的特質，尊重每個人的特質，不該存有性別刻板印象。	多元化評量		
第 16 週	單元 3 健康「食」行力 第 1 章 吃出好「食」力	健體-J-A2	1a-IV-3 1a-IV-4 2b-IV-1 4a-IV-1	Ea-IV-1	1. 認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。 2. 在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 3. 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。	1. 進行 JUST DO IT「你的食物選擇」，說明吃點心不一定是壞事，只要選擇得宜，點心也可以彌補飲食當中缺少的營養素。 2. 復習六大類食物。說明「青春期每日飲食指南」及「我的餐盤」的內容。 3. 引導學生完成食物的記錄，提醒飲食記錄是了解自我飲食型態的第一步，完成後要提出改善的方法並在生活當中實踐。	上課參與 小組討論		

						4. 說明不同的飲食習慣伴隨著不同的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 健康 「食」行 力 第 1 章 吃出好 「食」力	健體-J-A2	1a-IV-3 1a-IV-4 2b-IV-1 4a-IV-1	Ea-IV-1	1. 認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。 2. 在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 3. 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。	1. 說明食品與食物之間的不同。 2. 進行 JUST DO IT「辨別食物與食品」活動，引導不同類型的食物使用不同的加工方法，不論何種方法，都會使食物原有的營養有所流失。 3. 請學生準備食品的外包裝，並檢視是否有品名、成分、廠商資訊、有效日期等資訊並解說各項食品標示的意涵。 4. 說明食品標示可以了解食品的相關資訊，選購時除了考量價格跟美味程度，也要仔細看看包裝標示。	上課參與 小組討論		
第 18 週	單元 3 健康 「食」行 力 第 1 章 吃出好 「食」力	健體-J-A2	1a-IV-3 1a-IV-4 2b-IV-1 4a-IV-1	Ea-IV-1	1. 認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。 2. 在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 3. 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。	1. 介紹各式食品標示，並說明這些標示代表什麼意思。 2. 國人外食的比例越來越高，有包裝的食品可以藉由閱讀食品標示來得知食品內容物。 3. 講解選購外食的技巧。	多元化評 量		

第 19 週	單元 3 健康 「食」行 力 第 2 章 「食」在 安心	健體-J-A2	1a-IV-3 3a-IV-2 4a-IV-3	Ea-IV-2	1. 了解食物中毒發生的原因、預防方法。 2. 觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。 3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。	1. 引導學生正確判斷課本食品中毒的狀態，並說明食品中毒的定義。 2. 介紹化學性食品中毒。 3. 化學性食品中毒的影響有可能禍及下一代，因此工業發展之餘也應該好好的保護環境。	上課參與 小組討論		
第 20 週	單元 3 健康 「食」行 力 第 2 章 「食」在 安心	健體-J-A2	1a-IV-3 3a-IV-2 4a-IV-3	Ea-IV-2	1. 了解食物中毒發生的原因、預防方法。 2. 觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。 3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。	1. 說明細菌性食品中毒是最常發生的中毒情況，細菌性的食品中毒，食品外觀通常沒有什麼變化，因此一定要掌握澈底清潔、高溫加熱、不吃就盡速冷藏的原則來確保吃的安全。 2. 介紹天然毒素食品中毒，提醒天然毒素的中毒雖然並不多，但慎選食材的來源，才能確保吃的安心。	多元化評 量		
第 21 週	單元 3 健康 「食」行 力 第 2 章 「食」在 安心	健體-J-A2	1a-IV-3 3a-IV-2 4a-IV-3	Ea-IV-2	1. 了解食物中毒發生的原因、預防方法。 2. 觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。 3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。	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庭當中的廚房，常去的早餐店、小吃攤都可以用這些狀況來稍加衡量。 2. 說明預防食品中毒的五大原則，強調時間跟溫度是關鍵。 3. 講解冰箱當中的食品保存方法。冰箱是延長保存食物的幫手，但沒辦法殺死微生物，若沒	多元化評 量		

						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 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 週	單元 1 「癮」形 大危機 第 1 章 菸誤人生	健體-J-A2 健體-J-B1	1a-IV-3 2a-IV-1 2a-IV-2 3b-IV-4 4a-IV-1	Bb-IV-3 Bb-IV-4 Bb-IV-5	1. 評估抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考抽菸造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕菸品與菸害。 4. 主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。	1. 從課本情境引導思考「你認同情境中抽一根又不會怎樣這句話嗎？」 2. 講解菸的三大主要成分--尼古丁、焦油、一氧化碳。 3. 讓學生能分辨主流菸煙與側流菸煙。 4. 介紹電子煙裝置與內含物澄清迷思，避免學生因好奇而嘗試。 5. 講解菸對身體、經濟與社會的危害。	上課參與 小組討論		
第 2 週	單元 1 「癮」形 大危機 第 1 章 菸誤人生	健體-J-A2 健體-J-B1	1a-IV-3 2a-IV-1 2a-IV-2 3b-IV-4 4a-IV-1	Bb-IV-3 Bb-IV-4 Bb-IV-5	1. 評估抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考抽菸造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關	1. 介紹菸害防制法內容。 2. 說明菸對身體、經濟與社會的危害。 3. 進行 JUST DO IT「菸 VS 錢」活動，請學生思考抽菸會花多少錢，並思考這些錢會帶來什	多元化評量		

					資源，以拒絕菸品與菸害。 4. 主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。	麼影響， 4. 從「菸傷」影片思考接觸菸的可能原因與反菸的方法。 5. 如何戒菸：介紹戒菸五大絕，說明成功戒菸的效益。			
第 3 週	單元 1 「癮」形 大危機 第 2 章 酒後誤事	健體-J-A2 健體-J-B1	1a-IV-3 2a-IV-2 2b-IV-1 3b-IV-4 4a-IV-3	Bb-IV-3 Bb-IV-4 Bb-IV-5	1. 評估喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考喝酒造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕喝酒。	1. 引導學生思考什麼情況下容易出現酒精及被勸酒的抉擇。並說明未成年禁止飲酒及拒酒的重要性。 2. 介紹酒精的身體之旅、酒對身體的影響。 3. 說明酒精會影響視覺，讓危險機率大幅提升。	上課參與 小組討論		
第 4 週	單元 1 「癮」形 大危機 第 2 章 酒後誤事	健體-J-A2 健體-J-B1	1a-IV-3 2a-IV-2 2b-IV-1 3b-IV-4 4a-IV-3	Bb-IV-3 Bb-IV-4 Bb-IV-5	1. 評估喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考喝酒造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕喝酒。	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。 2. 要聰明的向酒說 NO 必須有堅定的拒絕立場與有效拒絕的技巧，透過各個立場的策略，練習拒絕方法。	多元化評量		
第 5 週	單元 1 「癮」形 大危機 第 3 章 紅脣危機	健體-J-A2 健體-J-B1	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-4 4b-IV-3	Bb-IV-3 Bb-IV-4 Bb-IV-5	1. 評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關	1. 配合課本圖片介紹檳榔各項添加物。說明檳榔對人體的影響，檳榔子本身即為一級致癌物。 2. 進行「嚼檳榔觸感體驗」活動，並說明口腔黏膜下纖維化與口腔	上課參與 小組討論		

					資源，以拒絕檳榔。 4. 主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。	癌的成因。			
第 6 週	單元 1 「癮」形 大危機 第 3 章 紅脣危機	健體-J-A2 健體-J-B1	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-4 4b-IV-3	Bb-IV-3 Bb-IV-4 Bb-IV-5	1. 評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕檳榔。 4. 主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。	1. 介紹戒除檳榔的方法與相關網路資源。 2. 引導學生分享 JUST DO IT「有檳無檳差很大」，並針對吃檳榔外表是否代表帥氣發表想法。分享看到檳榔渣與檳榔汁的經驗、感受、困擾以及處理方式。 3. 引導學生練習如何有效拒檳。 4. 除了拒絕檳榔以維護自身外，更要將拒檳立場宣導出去，打造更健康的無檳環境。	多元化評量		
第 7 週	單元 1 「癮」形 大危機 第 4 章 青春不迷 「網」	健體-J-A2	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-4 4a-IV-2	Da-IV-4 Fb-IV-3	1. 評估網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險。 2. 思考沉迷網路造成的危害與嚴重性。 3. 因應生活情境，善用各種策略。 4. 預防與解決網路沉迷的問題。	1. 說明國人網路使用與成癮的現況。 2. 介紹四項網路沉迷類型，並補充世界衛生組織將「網路遊戲成癮」視為上癮的精神疾病。 3. 引導學生思考自己大部分時間利用網路都在做什麼？每天上網時間大約多久？	上課參與 課堂發表		
第 8 週	單元 1 「癮」形 大危機 第 4 章 青春不迷	健體-J-A2	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-4 4a-IV-2	Da-IV-4 Fb-IV-3	1. 評估網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險。 2. 思考沉迷網路造成的危害與嚴重性。	1. 說明網路沉迷的影響，並學會預防與擺脫網路沉迷的方式。 2. 進行健康動起來聰明上網不迷「網」活動，	多元化評量		

	「網」				3. 因應生活情境，善用各種策略。 4. 預防與解決網路沉迷的問題。	講解「自我管理」的步驟與作戰計畫請學生完成。			
第 9 週	單元 2 全境擴散 第 1 章 傳染病情報站	健體-J-A2 健體-J-A3	1a-IV-2 1b-IV-3 2a-IV-3	Da-IV-1 Fb-IV-3 Fb-IV-4	1. 瞭解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。 2. 分析新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。 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。 4. 了解適當的健康自我管理行為，以增加預防各類傳染病的能力。	1. 強調瞭解遠離傳染病最重要的就是了解其由來、定義、種類與預防方法。說明傳染病除了對生命威脅外，還會造成人情疏離、經濟巨大損失。預防策略為了解各地疫情的狀況和旅遊健康資訊，遵守檢疫規範，避免傳染病境外移入。	上課參與 課堂發表		
第 10 週	單元 2 全境擴散 第 1 章 傳染病情報站	健體-J-A2 健體-J-A3	1a-IV-2 1b-IV-3 2a-IV-3	Da-IV-1 Fb-IV-3 Fb-IV-4	1. 瞭解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。 2. 分析新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。 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。 4. 了解適當的健康自我管理行為，以增加預防各類傳染病的能力。	1. 說明傳染病要在「病原體」、「傳染途徑」、「抵抗力弱的人體」三因素同時存在才會發生。 2. 使學生了解抵抗力的重要性，並說明每個人的抵抗力與體質、性別、年齡、生活習慣和健康狀況有密切關係。確實執行「防疫行動」，才是對自己健康負責任的態度。 3. 介紹預防傳染病的各個方法。	多元化評量		
第 11 週	單元 2 全境擴散	健體-J-A2	1a-IV-3 1b-IV-3	Da-IV-1 Fb-IV-3	1. 了解臺灣常見傳染病的病原體、傳染途	1. 從臺灣登革熱新聞影片引導，讓學生學會操	上課參與 平時觀察		

	第 2 章 打擊傳染病		2a-IV-1	Fb-IV-4	徑、主要症狀、特點，以及預防方法。 2. 認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，並且能運用各項預防策略自我保護。 3. 了解各類傳染病的嚴重性後，能提高警覺，並將所學應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。	作「臺灣傳染病標準化發生率地圖」。 2. 介紹臺灣常見的傳染病：流感。詢問是否曾罹患流感而就醫？並分享就醫的過程。講解流感與一般感冒類型的異同之處。 3. 介紹臺灣常見的傳染病：肺結核。說明肺結核在臺灣罹患率高，讓學生分組討論流感和肺結核的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點以及預防方法。	經驗分享		
第 12 週	全中運	全中運	全中運	全中運	全中運	全中運	全中運	全中運	全中運
第 13 週	單元 2 全境擴散 第 2 章 打擊傳染病	健體-J-A2	1a-IV-3 1b-IV-3 2a-IV-1	Da-IV-1 Fb-IV-3 Fb-IV-4	1. 了解臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。 2. 認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，並且能運用各項預防策略自我保護。 3. 了解各類傳染病的嚴重性後，能提高警覺，並將所學應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。	1. 介紹臺灣常見的傳染病：登革熱。詢問是否曾罹患登革熱而就醫？請分享就醫的過程。講解出血性登革熱的死亡率高，要小心防範蚊蟲叮咬。 2. 介紹新興傳染病的定義和嚴重性，及面對各項傳染病時，如何分析和執行各項預防方法。	多元化評量		
第 14 週	單元 3 安全守護神 第 1 章	健體-J-A2	1a-IV-2 1b-IV-3 3b-IV-4	Ba-IV-1 Fb-IV-3	1. 認識事故傷害。 2. 了解家庭中常見的事故傷害及預防方法。	1. 說明事故傷害是青少年十大死因的第一名。事故傷害應可防範避免發生。解釋四大造成事	上課參與 經驗分享		

	安全伴我行				3. 了解學校中常見的事故傷害及預防方法。 4. 能對安全問題提出可行的解決方法。	故傷害的原因，並可舉出案例分享。 2. 引導學生思考曾在家中受傷的類型，說明每個家庭狀況不同，應因地制宜檢視家中埃權狀況。			
第 15 週	單元 3 安全守護神 第 1 章 安全伴我行	健體-J-A2	1a-IV-2 1b-IV-3 3b-IV-4	Ba-IV-1 Fb-IV-3	1. 認識事故傷害。 2. 了解家庭中常見的事故傷害及預防方法。 3. 了解學校中常見的事故傷害及預防方法。 4. 能對安全問題提出可行的解決方法。	1. 探討校園中的基本安全規範，並檢視問題。 2. 引導學生勾選課本有做到的安全注意事項。並分析情境圖玩鬧學生的情緒和想法，並寫下自己看到該情境的情緒和想法。思考若發生在自己周遭，可能會造成什麼影響？該如何使用同理心的方式勸誡同學？ 3. 進行健康動起來「校園安全小偵探」活動，在教室外的校園區域進行搜尋，找出校園中不安全的設施或區域，分組討論可行的對策並完成學習單。	上課參與經驗分享		
第 16 週	單元 3 安全守護神 第 2 章 急救得來速	健體-J-A3 健體-J-B1	1b-IV-1 1b-IV-2 1b-IV-3 3a-IV-1	Ba-IV-3	1. 建立正確的急救觀念與原則。 2. 能正確操作基本繃帶包紮法。 3. 能正確操作基本三角巾包紮法。 4. 了解常見運動傷害的處理原則。	1. 引導學生閱讀新聞案例，並分享曾幫助傷者的經驗。提醒學生如果看到有人受傷，應冷靜面對，並以自身安全為第一優先。 2. 說明急救箱內放置的物品與功用、急救箱放	多元化評量 實作評量		

					5. 培養樂於助人的價值觀。	置及保存的注意事項。 3. 依序說明止血、清潔、消毒、敷料及包紮的步驟。			
第 17 週	單元 3 安全守護神 第 2 章 急救得來速	健體-J-A3 健體-J-B1	1b-IV-1 1b-IV-2 1b-IV-3 3a-IV-1	Ba-IV-3	1. 建立正確的急救觀念與原則。 2. 能正確操作基本繃帶包紮法。 3. 能正確操作基本三角巾包紮法。 4. 了解常見運動傷害的處理原則。 5. 培養樂於助人的價值觀。	1. 說明各種包紮的方式，引導學生進行包紮演練。	上課參與 經驗分享		
第 18 週	單元 3 安全守護神 第 2 章 急救得來速	健體-J-A3 健體-J-B1	1b-IV-1 1b-IV-2 1b-IV-3 3a-IV-1	Ba-IV-3	1. 建立正確的急救觀念與原則。 2. 能正確操作基本繃帶包紮法。 3. 能正確操作基本三角巾包紮法。 4. 了解常見運動傷害的處理原則。 5. 培養樂於助人的價值觀。	1. 介紹運動傷害發生時 PRICE 的五個步驟。 2. 利用包紮檢核表的步驟，要求進行自評或互評。	多元化評量 實作評量		
第 19 週	單元 3 安全守護神 第 3 章 防災御守	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1b-IV-1 1b-IV-3 3a-IV-1 3a-IV-2 4a-IV-1	Ba-IV-2 Ba-IV-4	1. 瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。 2. 瞭解火災常見的成因與預防方法。 3. 能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。 4. 正確操作滅火器實施滅火。 5. 能說出地震發生前	1. 說明颱風來臨前的準備工作，提醒颱風來臨時應避免外出與其他注意事項。 2. 日常生活中用電的注意事項，避免電線走火造成的危機。除了用電安全外，居家廚房、逃生設備等都應定期檢視。介紹滅火器外觀與	上課參與 經驗分享 課堂發表		

					降低傷害的整備方式。 6. 能因應不同情境演練地震避難情況。 7. 繪製家庭防災地圖。	構造及操作方式。 3. 火災逃生時的注意事項。強調看見濃煙勿貿然逃生，應於房間內避難。			
第 20 週	單元 3 安全守護神 第 3 章 防災御守	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1b-IV-1 1b-IV-3 3a-IV-1 3a-IV-2 4a-IV-1	Ba-IV-2 Ba-IV-4	1. 瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。 2. 瞭解火災常見的成因與預防方法。 3. 能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。 4. 正確操作滅火器實施滅火。 5. 能說出地震發生前降低傷害的整備方式。 6. 能因應不同情境演練地震避難情況。 7. 繪製家庭防災地圖。	1. 說明地震發生前可做的準備，如物品應妥善固定、擬定逃生對策以防緊急狀況出現等等。 2. 進行 JUST DO IT「我的避難包」活動，說明平時應依不同地點之特性準備避難包，並放置於適當位置，以便緊急時能方便取用。 3. 地震發生第一時間透過「趴掩穩」三步驟來避免受傷。 4. 介紹學校的防災地圖，並請學生繪製自己家庭的防災地圖，與同學分享。	多元化評量		
第 21 週	單元 3 安全守護神 第 3 章 防災御守	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1b-IV-1 1b-IV-3 3a-IV-1 3a-IV-2 4a-IV-1	Ba-IV-2 Ba-IV-4	1. 瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。 2. 瞭解火災常見的成因與預防方法。 3. 能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。 4. 正確操作滅火器實施滅火。 5. 能說出地震發生前降低傷害的整備方	1. 說明地震發生前可做的準備，如物品應妥善固定、擬定逃生對策以防緊急狀況出現等等。 2. 進行 JUST DO IT「我的避難包」活動，說明平時應依不同地點之特性準備避難包，並放置於適當位置，以便緊急時能方便取用。 3. 地震發生第一時間透	多元化評量	【環境教育】 透過討論了解地震與颱風，與如何因應。	

					式。 6. 能因應不同情境演 練地震避難情況。 7. 繪製家庭防災地 圖。	過「趴掩穩」三步驟來 避免受傷。 4. 介紹學校的防災地 圖，並請學生繪製自己 家庭的防災地圖，與同 學分享。			
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--