

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

114 學年度嘉義縣水上國民中學七年級第一二學期教學計畫表 設計者：張嘉信（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 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	1a-IV-1 理解生 理、心理 與社會各 層面健康 的概念。 1b-IV-4 提出健康 自主管理 的行動策	Fb-IV-1 全 人健康概念 與健康生活 型態。	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。	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	態度檢核 上課參與 小組討論	【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	

		與健康的問題。 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-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。 健體-J-C2 具備利他及	略。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		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。	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。		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。	
--	--	--	--	--	---	---	--	---	--

		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 健康加油 「讚」 第 1 章 全能健康王	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-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 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	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	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。	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	態度檢核 上課參與 小組討論 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。 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	

		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-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。 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。	樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		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。	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。		樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
--	--	---	--	--	---	---	--	---------------------------------	--

第 3 週	單元 1 健康加油 「讚」 第 2 章 人體奇航	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。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	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。	上課參與 課堂問答		
第 4 週	單元 1	健體-J-A2	2a-IV-2	Da-IV-2 身	1. 認識身體	1. 請學生在紙上	上課參與		

	健康加油 「讚」 第 2 章 人體奇航	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。	自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	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。	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。	課堂問答 小組討論		
第 5 週	單元 1 健康加油	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。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。	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。	1. 讓學生自我檢視促進身體健康	上課參與 課堂問答		

	「讚」 第 2 章 人體奇航	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。	健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	器官的構造與功能。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	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。	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。	小組討論		
第 6 週	單元 1 健康加油 「讚」	健體-J-A3 具備善用體育與健康的	1a-IV-3 評估內在與外在的	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式	1. 認識眼睛與口腔的基本生理構造。	1. 強調保護眼睛很重要。臺灣學生目前的健康危	上課參與 態度檢核		

	第 3 章 愛眼護齒 保健康	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。	行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-1 分析健康技能和生 活技能對健康維護的重要性。 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-1 精熟地操作健康技	與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	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。	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。			
--	----------------------	------------------------------------	--	--	---	---	--	--	--

			能。						
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 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-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。 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	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。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	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		

			礙。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。						
第 8 週	單元 1 健康加油 「讚」 第 3 章 愛眼護齒 保健康	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-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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	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。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	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. 引導學生閱讀課本的情境，並請學生思考口臭的經驗與維護口腔的方式。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。	上課參與 小組討論		

			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。			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 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-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-IV-2 自主思考健康問題	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。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	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	上課參與 小組討論 紙筆測驗		

			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 精熟地操作健康技能。			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 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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-7 健	1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。 2. 理解促進青春健康生活的策略與資源。 3. 理解青春身心變化與性衝動調適的策略。 4. 精熟地操	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	上課參與 平時觀察	【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。	自然生物

			精熟地操作健康技能。 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。	康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	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。	護保健，乳癌防治重要。 3. 乳房自我檢查學習與演示。			
第 11 週	單元 2 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春	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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1 精熟地操作健康技	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕保健。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色	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. 理解青春期中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	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	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【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。	自然生物

			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。	情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	技能。 5. 運用適切的健康資訊，擬定青春保健的策略。	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。			
第 12 週	單元 2 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春	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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-1	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 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-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊	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	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 平時觀察 經驗分享	【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。	自然生物

			運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	息的批判能力。	的健康資訊，擬定青春保健的策略。				
第 13 週	單元 2 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春	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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 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-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。 2. 理解促進青春健康生活的策略與資源。 3. 理解青春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	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。	上課參與經驗分享小組討論	【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。	自然生物

			訊、產品與服務，擬定健康行動策略。		期保健的策略。				
第 14 週	單元 2 青春事件簿 第 2 章 青春誰人知	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-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用	Db-IV-2 青春期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。	1. 理解青春期的心理健康的概念。 2. 認識青春期的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的心理健康的情境。 4. 理解、認識與尊重多元性別特質與角色。	1. 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，青春期的不一定就等於叛逆期。 2. 提醒學生不是每個人都有青春心事，但可了解青春期的自己或他人常見的特徵，調整心理與人際。	上課參與小組討論	【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。 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的	綜合輔導

			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。 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。					情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	
第 15 週	單元 2 青春事件簿 第 2 章 青春誰人知	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	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	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	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	上課參與小組討論 紙筆測驗	【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	綜合輔導

		體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	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。	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。		與性別認同。 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	
--	--	-----------------------------	---	---------------------------------------	--	---	--	---	--

			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。						
第 16 週	單元 3 健康「食」行力 第 1 章 吃出好「食」力	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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	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	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	上課參與 小組討論		綜合家政

			與價值觀。 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。		品。	的第一步，完成後要提出改善的方法並在生活當中實踐。 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 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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-1	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	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	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	上課參與小組討論 資料蒐集與整理 觀察記錄		綜合家政

			堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。		符合自身需求，即符合健康取向的產品。	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。			
第 18 週	單元 3 健康「食」行力 第 1 章 吃出好「食」力	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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	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。	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。	紙筆測驗 分組報告		綜合家政

			2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。		3. 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。				
第 19 週	單元 3 健康「食」行力 第 2 章 「食」在安心	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。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修	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. 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	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	上課參與小組討論 資料蒐集與整理 觀察記錄	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	綜合家政

			正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		毒的效果。	護環境。			
第 20 週	單元 3 健康「食」 行力 第 2 章 「食」在 安心	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。 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-3	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. 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	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。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	綜合家政

			持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。			源，才能確保吃的安心。			
第 21 週	單元 3 健康「食」 行力 第 2 章 「食」在 安心	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。 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-3 持續地執 行促進健 康及減少 健康風險 的行動。	Ea-IV-2 飲 食安全評估 方式、改善 策略與食物 處理方法。	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 有清潔收納反而 容易變成微生物	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。 安 J4 探討日 常生活發生 事故的影響 因素。	綜合家 政

						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(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 「癮」形 大危機 第 1 章 菸誤人生	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 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	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。 2a-IV-2 自主思考 健康問題 所造成的 威脅感與 嚴重性。 3b-IV-4 因應不同 的生活情	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。	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 分組報 告	【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。 【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	

		中。	境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。					性。	
第 2 週	單元 1 「癮」形 大危機 第 1 章 菸誤人生	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	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。	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	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	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麼影響， 4. 從「菸傷」影	上課參與資料蒐集與整理 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	

		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。 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。 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。	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。	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。	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。		道。 【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。	
第 3 週	單元 1 「癮」形 大危機 第 2 章	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮	1. 評估喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的	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	上課參與小組討論	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各	自然生物

	酒後誤事	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 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。	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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。 4a-IV-3 持續地執行促進健	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。	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。	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。	分組報告	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。 【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。	
--	------	--	---	---	---	--	------	--	--

			康及減少健康風險的行動。						
第 4 週	單元 1 「癮」形 大危機 第 2 章 酒後誤事	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 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-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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用	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。	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。	上課參與 資料蒐集與整理 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。 【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。	自然生物

			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 5 週	單元 1 「癮」形 大危機 第 3 章 紅脣危機	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 具備情意表達的能力，能以同理心	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-4 因應不同的生活情	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	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。	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癌的成因。	上課參與 小組討論 分組報告	【環境教育】 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與	自然生物

		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。	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。	的自主行動與支持性規範、戒治資源。	4. 主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。			制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。	
第 6 週	單元 1 「癮」形大危機 第 3 章 紅脣危機	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	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	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	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	上課參與資料蒐集與整理 紙筆測驗	【環境教育】 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。	自然生物

		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。	嚴重性。 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。	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。	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。	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。		【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。	
第 7 週	單元 1 「癮」形大危機 第 4 章 青春不迷「網」	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	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	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-3 保護性的健康	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威脅與嚴重性。	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	上課參與 紙筆測驗	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的特質與價值觀。	資訊科技

		策略，處理與解決體育與健康的問題。	自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	行為。	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。	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？			
第 8 週	單元 1 「癮」形大危機 第 4 章 青春不迷「網」	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	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	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	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	上課參與經驗分享 紙筆測驗	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的特質與價值觀。	資訊科技

		知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	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-4 因應不同的生活情境，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。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。	威脅與嚴重性。 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。	「網」活動，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	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策	1. 瞭解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分	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	上課參與 平時觀察	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧	自然生物

	報站	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。	因素。 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-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	略。 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。	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。	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。		人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	
第 10 週	單元 2 全境擴散 第 1 章 傳染病情 報站	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-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fb-IV-3 保護性的健康	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	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	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題	自然生物

		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。	情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	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。	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。		解決。	
第 11 週	單元 2 全境擴散 第 2 章 打擊傳染病	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	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-3 因應生活情境的健	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與	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	1. 從臺灣登革熱新聞影片引導，讓學生學會操作「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	上課參與平時觀察經驗分享	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

		與健康的問題。	康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	慢性病的防治策略。	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。	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。			
第 12 週	單元 2 全境擴散 第 2 章 打擊傳染病	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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 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	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	1. 介紹臺灣常見的傳染病：腸病毒。詢問是否曾罹患腸病毒而就醫？分享就醫的過程。說明腸病毒症狀大多是發燒、咳嗽、流鼻水，症狀跟感冒相當雷同，很容易被忽略。透過	上課參與 平時觀察 經驗分享	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

		題。	尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	治策略。	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。	影片讓學生了解預防腸病毒，消毒的原則與注意事項。 2. 介紹臺灣常見的傳染病：諾羅病毒、患病毒性肝炎。詢問否曾罹患而就醫？分享就醫的過程。說明肝病是臺灣人的國病，千萬不能掉以輕心。			
第 13 週	單元 2 全境擴散 第 2 章 打擊傳染病	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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 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. 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	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	上課參與小組討論經驗分享紙筆測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

			的健康技能和生活技能。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。		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。	傳染病時，如何分析和執行各項預防方法。			
第 14 週	單元 3 安全守護 第 1 章 安全伴我行	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。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	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	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	上課參與經驗分享紙筆測驗	【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。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。	綜合童軍

			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。		法。	家中埃權狀況。		安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日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 安全守護神 第 1 章 安全伴我行	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	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	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	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	上課參與 平時觀察 經驗分享	【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。 【安全教育】 安 J1 理解	綜合童軍

		題。	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。		問題提出可行的解決方法。	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。		安全教育的意義。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日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 16 週	單元 3 安全守護神 第 2 章 急救得來速	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	1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	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。	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	上課參與 平時觀察 小組討論 實作評量	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。	綜合童軍

		的能力。 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。	技能和生 活技能的 實施程序 概念。 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。		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。	放置的物品與功用、急救箱放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 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-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	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	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	1. 說明各種包紮的方式，引導學生進行包紮演練。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。	綜合童軍

		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。	活技能的實施程序概念。 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。		運動傷害的處理原則。 5. 培養樂於助人的價值觀。				
第 18 週	單元 3 安全守護 神 第 2 章 急救得來速	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-B1	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	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	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	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。	上課參與小組討論實作評量	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。	綜合童軍

		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。	實施程序概念。 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。		處理原則。 5. 培養樂於助人的價值觀。				
第 19 週	單元 3 安全守護神 第 3 章 防災御守	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	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。	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	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	上課參與 資料蒐集與整理 紙筆測驗	【環境教育】 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因	綜合童軍

		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。 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。	的健康技能和生活技能。 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-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。		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。	視。介紹滅火器外觀與構造及操作方式。 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。		子。 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。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【防災教育】 防 J4 臺灣災害預警的機制。 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 安全守護神 第 3 章 防災御守	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 具備情意表達的能力，	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。	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。	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	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。	上課參與紙筆測驗	【環境教育】 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災	綜合童軍

		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。	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-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。		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。	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。		害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【防災教育】 防 J4 臺灣災害預警的機制。 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 21 週	單元 3 安全守護 神 第 3 章 防災御守	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 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解	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	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。	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。	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	上課參與紙筆測驗	【環境教育】 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防	綜合童軍

		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。	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-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。		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。	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。		與避難行為。 【安全教育】安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【防災教育】防 J4 臺灣災害預警的機制。 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綱議題。