

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

114 學年度嘉義縣忠和國民中學七年級第一二學期教學計畫表 設計者：_____健康與體育_____領域（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：翰林版第一、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	評量方式	議題融入	跨領域 統整 規劃
			學習表現	學習內容					
第一週	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角	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。 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-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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-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。 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。	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。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	1.理解並覺察身體、心理與社會各層面的健康。 2.因應生活情境的健康需求，尋求解決健康問題。 3.自我監督促進健康的行動並反省修正。 4.能了解健康包含身體、心理與社會三大層面，且三大層面會互相影響。 5.理解並覺察生理、心理與社會各層面的健康。	一、健康的涵義 二、全人的健康 三、健康偵查隊 結合「表1-1-1全人健康自我評估」，畫出屬於自己的健康狀態雷達圖。 並選一個未達到且對健康影響最大的項目來進行改善。運用問題解決的生活技能，請學生試著執行改善，讓自己更健康。 【議題融入與延伸學習】 生命教育：幫助學生認識健康不僅是身體狀況的良好，更是身體心理的綜合狀況；每個人都可以依照自身的狀況選擇適合自己的健康方式，培養適合自己的健康觀念。	1.問答：是否認真回應教師的問題。 2.觀察：是否認真地參與討論。 3.實作：根據課文提問寫下自己的意見與看法。	【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 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。	綜合活動領域
第二週	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角	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-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策	1.分析影響健康的因素。 2.自主思考運動、睡眠不足等造成的威脅感與嚴重	一、影響健康的因素 A.生活型態 B.環境 C.醫療服務系統 D.生物遺傳 二、生活型態與健康 三、健康促進生活型態	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：能認真討論各項問題，並將討論	【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	綜合活動領域

		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。 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。	略。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	性。 3.因應生活情境的健康需求，尋求解決運動與睡眠不足的策略。 4.理解並察覺生理、心理與社會各層面健康概念。 5.因應生活情境的健康需求，尋求解決健康問題。 6.自我監督促進健康的行動，並反省修正。	四、解決健康問題我可以 找出對自己影響最大、最難做到的項目、列出解決問題的方法、分析各種解決方法的阻力與助力、選擇可行方法做做看。 【議題融入與延伸學習】 生命教育：幫助學生認識健康不僅是身體狀況的良好，更是身體心理的綜合狀況；每個人都可以依照自身的狀況選擇適合自己的健康方式，培養適合自己的健康觀念。	結果填寫在作答框內。 3.問答：能認真回應教師的問題。 4.觀察：認真參與討論。 5.實作：檢視自己的健康狀態進行分析並提出改善方法。	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 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。	
第三週	第一篇健康滿點 第二章身體的奧妙	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-B3 具備審美與表現的能力，了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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1.能看懂自己的健康檢查報告，並依結果改善自己的生活型態或尋求專業醫療人員協助。 2.能知道政府補助基礎健康檢查的資訊。 3.能主動關心家人是否定期進行健康檢查。	一、健康檢查 二、良好的姿勢 【議題融入與延伸學習】 生命教育： 1.透過健康檢查、姿勢與行為的改變，學生將逐漸認識到健康不僅僅是避免疾病，而是要在生活中保持積極的態度。 2.透過正確的姿勢、飲食、運動等行為來維持身體心靈的平衡。	1.問答：能認真回應教師的問題。 2.觀察：認真參與討論。 3.實作：分析自己的健檢報告並改善自己的生活型態、尋求專業醫療人員協助。	【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。	綜合活動領域
第四週	第一篇健康滿點 第二章身體的奧妙	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-B3 具備審美與表現的能力，了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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1.自主思考不良姿勢及駝背所造成的人體構造與器官的威脅感與嚴重性。 2.認識系統運作進行減少健康風險的行動。	一、正確姿勢看過來 二、人體外部結構 【議題融入與延伸學習】 生命教育：請學生根據自我檢測的結果，設定一個包含身體、心理與社交方面的提升健康計劃，並設定具體的執行的目標。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否確實觀察同學的坐姿和站姿，並努力維持自己做到正確的姿勢。	【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。	綜合活動領域

第五週	第一篇健康滿點 第二章身體的奧妙	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-B3 具備審美與表現的能力，了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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1.自主思考不良姿勢及駝背所造成的人體構造與器官的威脅感與嚴重性。 2.認識系統運作進行減少健康風險的行動。	一、人體器官 二、人體系統 【議題融入與延伸學習】 生命教育：讓學生在學習身體系統後，進一步了解如何透過綜合運動、飲食、作息等方式促進身體各系統的良好工作。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.討論：是否認真參與討論並分享討論結果。	【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。	綜合活動領域
第六週	第一篇健康滿點 第二章身體的奧妙	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-B3 具備審美與表現的能力，了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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1.知道政府補助基礎健康檢查的資訊。 2.能主動關心家人是否定期進行健康檢查。 3.能知道查詢健康訊息的可靠網站。 4.自主思考不良姿勢及駝背所造成的人體構造與器官的威脅感與嚴重性。	一、人體器官與系統的運作 二、維護器官的保健方法 三、要知道的一健事 【議題融入與延伸學習】 生命教育：學生學習了人體器官和系統的運作，以及維持器官健康的方法，在日常生活中，學生可能會遇到許多健康迷思，這些迷思可能會影響他們的健康行為。可以學習如何挑選這些迷思，並在課堂上進行價值思辨。	1.問答：能認真回應教師的問題。 2.觀察：認真參與討論。 3.實作：能找出查詢健康訊息的可靠網站。 4.實作：能分析並說出改善自身不健康行為的方式。	【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。	綜合活動領域
第七週	第二篇健康照護 第一寵 eye 百分百(第一次段考)	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。 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。	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.能覺察自己的視力健康情形。 2.讓學生認識眼球構造及常見視力問題。 3.能有效進行視力保健，養成護眼好習慣。	一、引起動機~你是我的眼 二、眼球的構造 三、視覺的產生 【議題融入與延伸學習】 生命教育：讓學生了解視覺生理過程和保護視力的重要性，也幫助他們反思現代生活中對視力健康的挑戰與影響。 閱讀素養教育：讓學生學習理解並正確使用視覺相關詞彙，並在日常生活中能準確表達與健康相關的視覺內容，以及具備如何尋找與理解健康資訊的能力。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否能說出眼睛各部位的構造與作用。	【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 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用	綜合活動領域

								該詞彙與他人進行溝通。	
第八週	第二篇健康照護 第一章 寵eye 百分百	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策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1a-IV-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。 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。 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。	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.能覺察自己的視力健康情形。 2.能認識眼球構造及常見視力問題。 3.能有效進行視力保健，養成護眼好習慣。	一、常見的視力問題 (1)近視。 (2)遠視。 (4)乾眼症。 (5)白內障。 (6)麥粒腫。 (7)急性結膜炎。 二、珍惜所eye 視界無礙 三、要知道的一健事 【議題融入與延伸學習】 生命教育： 1.學生反思與視力相關的生活習慣，並學會如何以積極的方式保護自己的視力。 2.學生不僅學到護眼的基本方法，還能具備批判性思維，能夠識別健康迷思，並做出符合健康的生活選擇。	1.觀察：能認真聆聽。 2.發表：能說出眼睛各部位的構造與作用。 3.實作：是否確實檢核自己的護眼習慣。 4.觀察：能從自己的生活方式找出視力不良的原因，並寫下維持並減緩視力惡化做出的改變。	【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 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。	綜合活動領域
第九週	第二篇健康照護 第二章 健康從齒開始	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策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	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.覺察自己牙齒健康情形。 2.認識牙齒構造及口腔健康問題。 3.精熟潔牙方法。 4.實踐照護牙齒好習慣。	一、牙痛經驗分享 二、牙齒的構造 (1)由上而下分別為牙冠、牙頸、牙根。 (2)由外而內分別為琺瑯質、象牙質、牙髓腔。 三、常見的口腔問題 1.齲齒 2.牙周病 3.咬合不正：	1.觀察：是否能正確說出牙齒的構造。 2.觀察：是否能正確說出齲齒的發生過程。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。	綜合活動領域
第十週	第二篇健康照護 第二章 健康從齒開始	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	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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少	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.覺察自己牙齒健康情形。 2.認識牙齒構造及口腔健康問題。 3.精熟潔牙方法。 4.實踐照護牙齒好習慣。	一、口腔清潔的重要 二、刷牙 三、牙線的使用 四、牙間刷介紹 五、牙齒照護一起來	1.觀察：是否能正確說出如何照護自己的牙齒。 2.實作：是否能正確使用潔牙工具。 3.實作：是否能確實檢測自己的牙齒狀	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。	綜合活動領域

		與創新求變的能力。	健康風險的行動。				況。		
第十一週	第二篇健康照護 第三章護膚保衛戰	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1.認識皮膚構造及常見皮膚問題。 2.熟練洗臉、防晒方法。 3.實踐照護皮膚好習慣。	一、皮膚問題好困擾 二、介紹皮膚構造 說明：皮膚由外而內分為表皮、真皮、皮下組織，有保護、防水、排泄、調節溫度、感覺等功能。 三、介紹常見皮膚問題~青春痘的成因及處理方式。 四、檢視是否做到皮膚照護工作	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.觀察：是否能正確說出皮膚的構造。	【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。	綜合活動領域
第十二週	第二篇健康照護 第三章護膚保衛戰	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1.認識皮膚構造及常見皮膚問題。 2.熟練洗臉、防晒方法。 3.實踐照護皮膚好習慣。	一、介紹正確洗臉方式 二、為什麼流汗會臭？ 三、皮膚防晒 【議題融入與延伸學習】 生命教育：學生探索個人生活中的護膚、清潔與健康行為，是否受到外在壓力（如社交需求、廣告影響）所驅動，並思考如何平衡健康需求與社會期待。學會反思與自我管理，增進健康促進與人際關係的技能。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.觀察：是否能正確說出青春痘的成因。 3.觀察：是否能正確操作洗臉步驟。 4.觀察：是否能正確執行皮膚防晒步驟。	【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。	綜合活動領域
第十三週	第二篇健康照護 第四章聽力保健	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-4 提出健康管理自主管理的行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1.認識耳朵構造及常見耳朵相關疾病。 2.實踐照護耳朵好習慣。	一、引起動機~聲音從哪來？ 二、認識耳朵構造 三、認識耳朵問題 【議題融入與延伸學習】 生命教育：「高品質生活是否需要依賴耳機與音樂？」幫助學生反思現代生活中的依賴行為，尋求健康的平衡點。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.觀察：是否能判斷健康習慣。 3.觀察：是否能正確說出耳朵的構造。	【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。	綜合活動領域
第十四週	第二篇健康照護 第四章聽力保健(第二次段考)	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-4 提出健康	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1.認識耳朵構造及常見耳朵相關疾病。 2.實踐照護耳朵好習慣。	一、護耳好方法 二、健康促進計畫書 【議題融入與延伸學習】 生命教育：讓學生了解耳朵問題的預防方法，養成良好的用耳習	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.觀察：是否能了解耳朵常見問題。	【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	綜合活動領域

			自主管理的行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。			慣。引導學生透過迷思反思、價值討論與行動實踐，進一步體會健康與生命意義的關聯。	3.觀察：是否能判斷健康習慣。	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	第三篇快樂青春行第一章蛻變的你	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策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	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。	1.自主思考青春期的健康問題。 2.提出青春期保健自主管理的行動策略。 3.樂於實踐青春期健康促進的生活型態。	一、青春期的轉變 二、認識女生生殖器官 三、為什麼會有「月經」 【議題融入與延伸學習】 生命教育： 1.幫助學生掌握身體與心理變化的科學知識，消除疑慮並正視改變；透過活動與討論，幫助學生掌握情緒管理技巧與衛生護理知識。 2.引導學生思考自我價值與生命的意義，培養積極正向的自我觀與能動性。	1.問答：能說出自己青春期的身體的改變。 2.觀察：是否能認真聆聽。 3.實作：是否能根據圖片勾選出自己進入青春期後出現的改變。	【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。	自然領域、綜合活動領域
第十六週	第三篇快樂青春行第一章蛻變的你	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，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	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。	1.自主思考青春期的健康問題。 2.提出青春期保健自主管理的行動策略。 3.樂於實踐青春期健康促進的生活型態。	一、月經週期怎麼算 二、經痛怎麼辦 三、月經週期要注意哪些個人衛生 三、如何照顧乳房 四、學習乳房自我檢查 【議題融入與延伸學習】 生命教育： 1.幫助學生掌握月經週期、經痛處理、青春期衛生及乳房健康的基礎知識與實用技巧。 2.促進對自身與他人生理經驗的理解，培養尊重與包容的態度。 3.激發學生建立良好的健康管理習慣，並將理性與感性平衡地融入日常生活中。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否做到經期衛生保健的項目，若沒有做到，請分析原因並提出改善方法。	【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。	自然領域、綜合活動領域

第十七週	第三篇快樂青春行第一章蛻變的你	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，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	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。	1.自主思考青春期的健康問題。 2.提出青春期保健自主管理的行動策略。 3.樂於實踐青春期健康促進的生活型態。	一、認識男生生殖器官 二、面對夢遺我該怎麼做 三、「勃起」、「夢遺」是什麼 四、關於性衝動我了解多少 五、要知道的一健事 【議題融入與延伸學習】 生命教育： 1.可提供與性健康相關的文章或影音資源，幫助學生進一步了解男性性健康的知識與實踐方法。 2.鼓勵學生學會分辨網路上的性健康資訊，避免受到不正確訊息的影響。 3.幫助學生建立正確的性價值觀，學會對自己與他人的行為負責。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能確實根據課文提問寫下自己的情形。	【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。	自然領域、綜合活動領域
第十八週	第三篇快樂青春行第二章打造獨一無二的我	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了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。	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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1.自主思考自己的特質、自我概念。 2.運用正向思維充分地肯定自我。 3.樂於自我實現的生活型態。	一、我的心走向 二、自我認同 三、自我認同量表 四、認識自己的特質 五、優點大轟炸 【議題融入與延伸學習】 生命教育： 1.深入了解青春期心理特徵、自我認同形成的理論基礎與實踐方法。 2.培養學生正向看待自己特質的能力，接納自我、不比較、不自卑；透過活動與延伸學習，增強學生對自身價值的認識，並學會珍視他人的特點與優勢。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能認真填寫活動中的問題。	【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。	自然領域、綜合活動領域
第十九週	第三篇快樂青春行第二章打造獨一無二的我	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 備情意表達	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-2 因應不	Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Fa-IV-1 自	1.自主思考自己的特質、自我概念。 2.運用正向思維充分地肯定自我。 3.樂於自我實現	一、我並非完美小孩 二、正向思維 三、自我實現 四、我的伸展台 【議題融入與延伸學習】 生命教育： 1.培養學生正面看待自己與他人	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能認真參與活動。	【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	綜合活動領域

		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。	同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	我認同與自我實現。	的生活型態。	的能力，接納多元性，增強自信。 2.檢視活動與反思，幫助學生認識自我，實現自我價值並尊重他人。		往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第二十週	第三篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象	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。 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。	3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	1.思辨性別刻板印象的內涵。 2 熟悉打破性別刻板印象的技能。 3 公開表明尊重他人性別特質的立場。	一、城城的玩偶 二、跳出性別框架 三、批判性思考技能練習 【議題融入與延伸學習】 性別平等教育： 1.了解性別特質與角色的意義，辨識生活中的性別刻板印象。 2.學習批判性思考技能，提出性別平等的具體行動方案。 3.接納多元性別特質，尊重他人的性別認同與選擇，建立良好的人際互動方式。	觀察是否能認真聆聽。	【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 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。	綜合活動領域
第二十一週	複習(第三次段考)								

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
			學習表現	學習內容					
第一週	第一篇致命的吸引力 第一章拒菸我最行	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，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-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。	1.讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2.讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	一、引起動機-阿公的故事 二、菸的成分與危害 三、菸的危害 四、電子煙比較健康？ 五、新興菸品的新風險 【議題融入與延伸學習】 生命教育： 1.引導學生反思吸菸如何影響健康、人際關係、生活作息，並探討戒菸或拒菸的正向價值。 2.學生分享自身經歷，如何通過正確的選擇，面對生活中的迷思或挑戰，並成為更好的自己。	觀察 問答 發表	【生命教育議題】 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	第一篇致命的吸引力 第一章拒菸我最行	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，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。	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。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。	1.讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2.讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	一、菸害防制的措施 二、吸菸的代價 三、愛自己拒菸好招 四、其他拒絕招式演練 【議題融入與延伸學習】 家庭教育：透過親密關係與健康生活、衝突處理與溝通技巧的延伸學習。除了強化學生對於菸害防制的認識，也能幫助他們發展家庭教育中的人際互動與溝通技巧。	觀察 問答 發表	【家庭教育議題】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。	
第三週	農曆春節								
第四週	第一篇致命的吸引力	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	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成	1.讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。	一、引起動機-無所不在的酒 二、酒的成分及危害 三、未成年喝酒好嗎？	觀察 問答 討論	【生命教育議題】 生 J5 覺察生活	

	第二章 酒、檳榔 的世界	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。	險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	2.讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	四、酒後駕車害人不淺 【議題融入與延伸學習】 生命教育： 1.學生反思自己或身邊親友的飲酒行為及其影響。 2.結合生命教育，進一步探討生活中其他健康促進的選擇與可能性。		中的各種迷，在生活作息、健康促進、飲食運、休閒娛、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
第五週	第一篇致命的吸引力 第二章 酒、檳榔 的世界	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	1.讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2.讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	一、拒絕檳榔，不當紅脣族 二、檳榔的成分與危害 三、檳榔對環境的影響 四、檳榔迷思 五、要知道的一健事 【議題融入與延伸學習】 環境教育： 認識檳榔種植對自然環境的破壞與自然災害的關聯性。	觀察 問答 討論	【 環境教育議題 】 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。	
第六週	第一篇致命的吸引力 第三章無 毒人生	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。	1.讓學生了解成癮藥物對生理、心理、社會健康的衝擊與影響。 2.讓學生關注與毒品相關法律規範。 3.讓學生能夠思辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。 4.讓學生協助有毒癮的同學或家人尋求戒毒資源。	一、引起動機 「歐巴馬的夢想之路」 二、成癮藥物知多少 三、常見的成癮藥物 【議題融入與延伸學習】法治教育：結合基礎教育與藥物防治，幫助學生了解成癮藥物的濫用、相關法律責任及行為規範，增強拒絕毒品的能力與法律意識，並透過知識與實踐。	觀察 問答	【 法治教育議題 】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。	
第七週	第一篇致命的吸引力 第三章無 毒人生(第一次段考)	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	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.讓學生了解成癮藥物對生理、心理、社會健康的衝擊與影響。 2.讓學生關注與毒品相關法律規範。 3.讓學生能夠思辨偽裝的新	一、藥物成癮傷很大 二、毒「藥」會判斷 三、批判性思考練習 【議題融入與延伸學習】 生命教育：貫穿生命教育的本質，讓學生從知識思維、實踐到全面學習，為健康生活奠定基礎並避免藥物濫用。	觀察 問答	【 生命教育議題 】 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	

			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。	制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。	興毒品並堅定拒毒的立場。 4.讓學生協助有毒癮的同學或家人尋求戒毒資源。		道。	
第八週	第一篇致命的吸引力 第三章無毒人生	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了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。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。	1.讓學生了解成癮藥物對生理、心理、社會健康的衝擊與影響。 2.讓學生關注與毒品相關法律規範。 3.讓學生能夠思辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。 4.讓學生協助有毒癮的同學或家人尋求戒毒資源。	一、面對毒品我可以自主 二、抗毒基本功 三、接觸毒品的法律規範 四、戒毒行動家 【議題融入與延伸學習】 家庭教育：將毒品防治與家庭教育結合起來，透過建立健康信念、法律認識與家庭支持，幫助學生全面抵禦毒品誘惑並維持健康生活。	觀察 問答	【家庭教育議題】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。
第九週	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本、國際現況與趨勢。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.讓學生明白傳染病是如何發生。 2.讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	一、引起動機 新冠肺炎經驗談 二、認識新興傳染病 三、新興傳染病的反撲 【議題融入與延伸學習】 生命教育：結合生命教育與新興傳染病知識，幫助學生在理解健康挑戰的同時，培養理性思辨與合作能力，為未來的公共議題做好準備。	觀察 發表 問答	【生命教育議題】 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。
第十週	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.讓學生明白傳染病是如何發生。 2.讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感	一、傳染病的發生 傳染病的發生，必須具備「適當的傳染途徑」「病原體的存在」和「抵抗力較弱的人體」三要素，缺一不可。 二、阻斷傳染病三要素 (1)增強人體抵抗力	觀察 發表 問答	【生命教育議題】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝

		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。	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。		與嚴重性。	(2)排除感染源 (3)阻斷傳染途徑 【議題融入與延伸學習】 生命教育：結合生命教育的核心概念，培養學生的健康管理能力與溝通素養，以實現身體健康與社會責任的教育目標。		通的素養。	
第十一週	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.讓學生明白傳染病是如何發生。 2.讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	一、防疫工作無國界 二、隔離與檢疫 三、出國的注意事項 【議題融入與延伸學習】品德教育：課程貫穿防疫知識與品德教育的結合，引導學生了解傳染病的科學背景與社會責任，培養關注生命、尊重自然的價值。	觀察發表問答	【品德教育議題】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。	
第十二週	全中運								
第十三週	第二篇防疫總動員 第二章常見傳染病放大鏡	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.讓學生明白傳染病是如何發生。 2.讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	一、蚊子的逆襲——登革熱 二、登革熱的預防 三、拒絕「感」流行——認識流感 四、流感的預防 五、流感與一般感冒的不同 【議題融入與延伸學習】閱讀素養教育： 1.病毒防治不僅需要公共衛生知識，還需要提升判斷與分析資訊的能力。 2.統整跨文本的比對與分析，學生能夠提升閱讀多元資訊的能力，採取適當的預防行動。	觀察發表問答	【閱讀素養議題】 閱 J2 發展跨文本的比對、分析、深究的能力，以判讀文本知識的正確性。	
第十四週	第二篇防疫總動員 第二章常見傳染病放大鏡	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	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.讓學生明白傳染病是如何發生。 2.讓學生了解常見傳染病對	一、肺結核的嚴重性 二、小心TB就在你身邊——肺結核病 三、肺結核的預防與治療 四、不洗手就搗蛋——腸病毒 五、腸病毒的預防與治療	觀察發表問答	【閱讀素養議題】 閱 J2 發展跨文本的比對、分析、深究的能	

	(第二次段考)	意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。			健康的威脅感與嚴重性。	【議題融入與延伸學習】閱讀素養教育： 1.提升學生對肺結核及腸病毒的認識及預防意識。 2.培養跨文本比較與分析的閱讀素養；強化學生的健康行為和社會責任感。		力，以判讀文本知識的正確性。	
第十五週	第二篇防疫總動員 第二章常見傳染病放大鏡	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.讓學生明白傳染病是如何發生。 2.讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	一、不可不防——病毒性肝炎 二、肝炎三部曲及病毒性肝炎的傳染方式 三、病毒性肝炎的預防與治療 四、防疫行動我最行 【議題融入與延伸學習】閱讀素養教育： 1.提高學生對病毒性感冒的認識，了解其種類、傳染途徑和預防措施。 2.發展學生跨文本比較與分析的閱讀素養能力；培養學生健康自主管理的意識與行動能力。	觀察發表問答	【閱讀素養議題】 閱 J2 發展跨文本的比對、分析、深究的能力，以判讀文本知識的正確性。	
第十六週	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 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。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	1.讓學生了解常見用藥迷思的澄清。 2.讓學生了解正確的用藥行動。 3.讓學生熟悉藥品廣告訊息的識讀與批判技能。	一、引起動機~到底是誰吃錯藥? 二、常見用藥迷思 三、藥品分級 【議題融入與延伸學習】生命教育：1.引導學生日常生活中的感知觀察與相關的迷思，提升正確的健康觀念與知識。 2.培養學生價值思辨能力，並能正確認知健康促進與生活實踐。加深學生對「負責任的健康管理」與「尊重生命」的重視認知。	觀察實作	【生命教育議題】 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。	
第十七週	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	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	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、	1.讓學生了解常見用藥迷思的澄清。 2.讓學生了解正確的用藥行	一、正確用藥五核心 1.清楚表達自己的身體狀況。 2.看清楚藥品標示。 3.清楚用藥方法、時間及保存方式。 4.做身體的主人。（不聽、不信、不	觀察實作	【生命教育議題】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健	

		意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	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。	媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	動。 3.讓學生熟悉藥品廣告訊息的識讀與批判技能。	買、不吃、不推薦的「五不」原則） 5.與醫師、藥師做朋友。留意生活圈內的醫療資源，尋找家庭醫師、藥師作為顧問。		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。	
第十八週	第三篇醫療新世代第一章用藥安全	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 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。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	1.讓學生了解常見用藥迷思的澄清。 2.讓學生了解正確的用藥行動。 3.讓學生熟悉藥品廣告訊息的識讀與批判技能。	一、 藥害救濟 二、 健康生活行動家~健康相關的誇大不實廣告。 【議題融入與延伸學習】 生命教育： 1.幫助學生了解藥害救濟的意義與申請流程，提升法律與健康知識素養。 2.引導學生認知誇大不實的健康廣告，增強批判性思考與媒體素養。 3.培養學生關注個人健康與社會責任，進一步珍惜生命價值。	觀察實作	【 生命教育議題 】 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。	
第十九週	第三篇醫療新世代第二章我愛健保	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。	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。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.讓學生認識全民健保與醫療制度。 2.讓學生能夠妥善使用醫療服務與資源。	一、 引起動機~健保超人 二、 了解健保 健康有保 三、 認識健保IC卡 【議題融入與延伸學習】 品德教育： 1.強調珍惜醫療資源的重要性 2.培養關注群體的同理心與責任感，實踐互助精神。	觀察實作	【 品德教育議題 】 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。	
第二十週	第三篇醫療新世代第二章我愛健保	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	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。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.體認全民健保與醫療制度的重要。 2.能夠妥善使用醫療服務與資源。	一、 善用健保好撇步 (1)轉診保障重大病症者 (2)厝邊好醫生，顧我尚安心 (3)慢性病人多利用慢性病連續處方箋 (4)善用社區藥局，小病自我照護 (5)把急診留給需要的人 【議題融入與延伸學習】 品德教育： 1.培養學生關心團體的態度與行動力。 2.透過討論與實際個案分析，啟發學生珍惜健保資源、實踐自助互助的精神。	觀察實作	【 品德教育議題 】 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。	

		參與公益團體活動，關懷社會。							
第二十一週	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保	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。	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。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.讓學生認識全民健保與醫療制度。 2.讓學生能夠妥善使用醫療服務與資源。	一、生活技能：做決定 二、珍惜醫療資源契約書 【議題融入與延伸學習】品德教育： 1.學習「做決定」的生活技能，提升學生對健康保護、資源合理運用的自覺。 2.培養學生對健保制度的珍惜與感恩，並認識其對分區群的幫助。 3.結合品德教育關注，落實關切、實踐醫療資源公平分配的責任感。	觀察 實作 問答 討論	【品德教育議題】 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。	
第二十二週	複習（第三次段考）								

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。