

臺北市成淵高中國中部 111 學年度健體領域/健教科目課程計畫-七年級

領域/科目	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會(<input type="checkbox"/> 歷史 <input type="checkbox"/> 地理 <input type="checkbox"/> 公民與社會) <input type="checkbox"/> 自然科學(<input type="checkbox"/> 理化 <input type="checkbox"/> 生物 <input type="checkbox"/> 地球科學) <input type="checkbox"/> 藝術(<input type="checkbox"/> 音樂 <input type="checkbox"/> 視覺藝術 <input type="checkbox"/> 表演藝術) <input type="checkbox"/> 綜合活動(<input type="checkbox"/> 家政 <input type="checkbox"/> 童軍 <input type="checkbox"/> 輔導) <input type="checkbox"/> 科技(<input type="checkbox"/> 資訊科技 <input type="checkbox"/> 生活科技) <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育(<input checked="" type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 體育)		
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級 <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 (若上下學期均開設者, 請均註記)		
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書: <u>南一版</u> <input type="checkbox"/> 自編教材 (經課發會通過)	節數	學期內每週 1 節(科目對開請說明, 例: 家政與童軍科上下學期對開)
領域核心素養	<p>健康(上)</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-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-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>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-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。</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>健康(下)</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-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>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>		
課程目標	<p>健康(上)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解全人健康的定義與意涵; 理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面; 明白健康檢查的重要與分析自我健康檢查表的問題, 並持續落實健康生活型態。 2. 認識身體基本構造, 以及生理系統和器官的運作, 探究身體各器官與生理系統的相關疾病, 並能自我分析危害健康行為問題, 學習各項自我保健行為。 3. 認識眼睛與口腔的基本生理構造; 了解常見口腔問題, 培養正確保健態度。 4. 理解生殖器官構造、功能與保健概念; 理解青春期身心變化與性衝動調適策略, 精熟地操作生殖器官保健的健康技能, 運用適切健康資訊, 擬定保健策略。 5. 理解青春期的心理健康概念與心理變化的調適與因應策略。認識實踐生活技能以調適與修正不同青春期心理健康的情境; 理解與尊重多元性別特質與角色。 6. 認識青春期營養需求及理解飲食指南的內容, 能在生活中實踐。選購外食時, 能注意並理解食品標示和營養標示的內容, 並能夠選擇符合自身需求的產品。 7. 了解食物中毒生的原因、預防方法。觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境, 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效 		

		<p>果。</p> <p>健康(下)</p> <p>1. 評估抽菸、喝酒及嚼檳榔行為，對個人、家庭和社會的衝擊與風險，思考這些行為造成的威脅與嚴重性，並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訊拒絕誘惑。</p> <p>2. 評估網路沉迷對健康造成的衝擊與風險，預防與解決網路沉迷的問題。</p> <p>3. 了解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。新興傳染病並對全球或國家社會發展的影響，了解預防策略，進而保護自己。</p> <p>4. 了解臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、症狀、特點及預防方法。認識新興傳染病的現況、種類、威脅及感染因素，並將所學運用於預防傳染病的自主管理。</p> <p>5. 認識事故傷害，了解家中、學校常見的事故，並能對安全問題提出可行的解決方法。</p> <p>6. 建立正確的急救觀念與原則，正確操作基本繃帶、三角巾包紮法，了解常見的運動傷害處理原則，培養樂於助人的價值觀。</p> <p>7. 了解颱風、火災及地震因應與預防對策。能檢視自己的用電習慣，並改善缺失；能正確操作滅火器；能因應不同情境演練地震避難情況。</p>					
學習進度 週次		單元/主題 名稱	學習重點		評量方法	議題融入實質內涵	跨領域/科目協同教學
		可分單元合併 數週整合敘寫 或依各週次進度敘寫。	學習 表現	學習 內容			
第一學期	第1週	單元一 健康加油 「讚」 第1章 全能健康王	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。	Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。	態度檢核 上課參與 小組討論	【生命教育】 生 J4分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 生 J6察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。	
	第2週	單元1 健康加油 「讚」 第1章 全能健康王	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	Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。	態度檢核 上課參與 小組討論 紙筆測驗	【生命教育】 生 J4分析快樂、幸福與生命意義之	

		<p>的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。</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>間的關係。</p> <p>生 J6察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。</p>	
第3週	<p>單元一 健康加油 「讚」 第2章 人體奇航</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>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>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>Da-IV-2身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Fb-IV-3保護性的健康行為。</p>	<p>上課參與 課堂問答 紙筆測驗</p>		
第4週	<p>單元一 健康加油 「讚」 第2章 人體奇航</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>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>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>Da-IV-2身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Fb-IV-3保護性的健康行為。</p>	<p>上課參與 課堂問答 紙筆測驗</p>		
第5週	<p>單元一 健康加油 「讚」 第3章 愛眼護齒保健 康</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>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>2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3a-IV-1精熟地操作健康技能。</p>	<p>Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-3視力、口腔保健策略與相關疾病。</p> <p>Fb-IV-3保護性的健康行為。</p>	<p>上課參與 態度檢核</p>		
第6週	<p>單元一 健康加油 「讚」 第3章 愛眼護齒保健 康</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>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>2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3a-IV-1精熟地操作健康技能。</p>	<p>Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-3視力、口腔保健策略與相關疾病。</p> <p>Fb-IV-3保護性的健康行為。</p>	<p>上課參與 態度檢核 紙筆測驗</p>		
第7週 第一次 段考週	<p>單元一 健康加油 「讚」</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>1b-IV-1分析健康技能和生活技能</p>	<p>Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-3視力、口腔保健策略與相</p>	<p>上課參與 態度檢核 紙筆測驗</p>		

	第3章 愛眼護齒保健康	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精熟地操作健康技能。	關疾病。 Fb-IV-3保護性的健康行為。			
第8週	單元一 健康加油 「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	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。	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。	上課參與 態度檢核 紙筆測驗		
第9週	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	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運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	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。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【性別平等】 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10週	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	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運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	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。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【性別平等】 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11週	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	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運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	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。	上課參與 平時觀察 經驗分享 紙筆測驗	【性別平等】 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12週	單元二	1a-IV-1理解生理、心理與社會各	Db-IV-2青春期身心變化的調適與	上課參與	【性別平	

		青春事件簿 第2章 青春誰人知	<p>層面健康的概念。</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>2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。</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-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</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>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>平時觀察 小組討論</p>	<p>等】</p> <p>性 J1接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	
	第13週	單元二 青春事件簿 第2章 青春誰人知	<p>1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</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>2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。</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-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</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>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>上課參與 平時觀察 小組討論 紙筆測驗</p>	<p>【性別平等】</p> <p>性 J1接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p>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。</p>	

						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。
	第14週 第二次 段考週	單元二 青春事件簿 第2章 青春誰人知	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。	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。	上課參與 平時觀察 小組討論 紙筆測驗	【性別平等】 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情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。

	第15週	單元三 健康「食」行 力 第1章 吃出好「食」 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。 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。	Ea-IV-1飲食的源頭管理與健康的外食。	上課參與 小組討論 資料蒐集		
	第16週	單元三 健康「食」行 力 第1章 吃出好「食」 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。 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。	Ea-IV-1飲食的源頭管理與健康的外食。	上課參與 小組討論 資料蒐集 紙筆測驗		
	第17週	單元三 健康「食」行 力 第1章 吃出好「食」 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。 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。	Ea-IV-1飲食的源頭管理與健康的外食。	上課參與 小組討論 資料蒐集 紙筆測驗		
	第18週	單元三 健康「食」行 力 第2章 「食」在安心	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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、改善策略與食物中毒預防處理方法。	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。	
	第19週	單元三 健康「食」行 力 第2章 「食」在安心	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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	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。	上課參與 小組討論 紙筆測驗	【安全教育】 安 J3了解日常生活容易發生事故的原因。	

			少健康風險的行動。			安 J4探討日常生活發生事故的影響因素。	
	第20週	單元三 健康「食」行力 第2章 「食」在安心	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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、改善策略與食物中毒預防處理方法。	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。	
	第21週 第三次 段考週	單元三 健康「食」行力 第2章 「食」在安心	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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、改善策略與食物中毒預防處理方法。	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。	
第二學期	第1週	單元一 「癮」形大危機 第1章 菸誤人生	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。	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。	上課參與 小組討論 分組報告 心得分享	【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。	
第2週	單元一 「癮」形大危機 第1章 菸誤人生	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。	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。	上課參與 小組討論 分組報告 心得分享	【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。		
第3週	單元一 「癮」形大危機 第2章	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。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧	上課參與 小組討論 分組報告 心得分享	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種		

	酒後誤事	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持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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。		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。
第4週	單元一 「癮」形大危機 第2章 酒後誤事	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。	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。	上課參與 小組討論 分組報告 心得分享 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。

第5週	單元一 「癮」形大危機 第3章 紅脣危機	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。	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 認識法律之意義與制定。 法 J4理解規範國家強制力之重要性。	
第6週	單元一 「癮」形大危機 第3章 紅脣危機	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。	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 認識法律之意義與制定。 法 J4理解規範國家強制力之重要性。	

第7週 第一次 段考週	單元一 「癮」形大危機 第3章 紅脣危機	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。	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 認識法律之意義與制定。 法 J4理解規範國家強制力之重要性。	
第8週	單元一 「癮」形大危機 第4章 青春不迷「網」	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。 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-4健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	上課參與 經驗分享 紙筆測驗		
第9週	單元二 全境擴散 第1章 傳染病情報站	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。 2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	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。	上課參與 平時觀察 小組討論 心得分享	【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。	
第10週	單元二 全境擴散 第1章 傳染病情報站	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	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	上課參與 平時觀察 小組討論 心得分享	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人	

		能。 2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	治策略。	紙筆測驗	際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。
第11週	單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病	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。	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。	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。
第12週	單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病	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。	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。	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。
第13週	單元三 安全守護神 第1章 安全伴我行	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。 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。	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。	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14週 第二次 段考週	單元三 安全守護神 第1章 安全伴我行	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。 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。	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。	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15週	單元三 安全守護神 第2章 急救得來速	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。	Ba-IV-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	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

		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。			能。	
第16週	單元三 安全守護神 第2章 急救得來速	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-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。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	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。	
第17週	單元三 安全守護神 第2章 急救得來速	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-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。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	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。	
第18週	單元三 安全守護神 第3章 防災御守	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。	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。	上課參與 經驗分享	【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，學習適當預防與避難行為。	

					<p>【安全教育】</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 J4 臺灣災害預警的機制。</p> <p>防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。</p> <p>防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。</p> <p>防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。</p>
第19-20週	<p>單元三 安全守護神 第3章 防災御守</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-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>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</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>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>	上課參與經驗分享	<p>【環境教育】</p> <p>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。</p> <p>環 J11 了解天然災害的人為影響因子。</p>

					<p>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。</p> <p>【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p> <p>【防災教育】 防 J4 臺灣災害預警的機制。</p> <p>防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。</p> <p>防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。</p> <p>防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。</p>	
第21週 第三次 段考週	單元三 安全守護神 第3章 防災御守	<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-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>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</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>	上課參與 經驗分享	<p>【環境教育】 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會</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>發展與經濟產業的衝擊。</p> <p>環 J11 了解天然災害的人為影響因子。</p> <p>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。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 J4 臺灣災害預警的機制。</p> <p>防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。</p> <p>防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。</p> <p>防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使</p>
--	--	--	--	--	--

						用方式。	
教學設施 設備需求	1. 教學投影片、youtube 健康頻道、相關電腦設備。 2. 教材相關配套、教具。						
備 註							