

臺北市立成淵高中 109 學年度八年級健康與體育領域/健教科課程計畫

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 type="checkbox"/> 7 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8 年級 <input type="checkbox"/> 9 年級		
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書： <u>翰林版</u> <input type="checkbox"/> 自編教材(經課發會通過)	節數	每週 1 節 第 1/2 學期 共 20/20 節
領域核心素養 或課程目標	健康教育 1. 認識菸、酒、檳榔以及成癮藥物對身體的影響。 2. 學會拒絕成癮藥物，並了解如何利用相關資源戒除藥癮。 3. 理解新興傳染病的傳播方式及預防方法。 4. 理解傳染病的預防策略及防疫方法。 5. 認識愛的意涵。 6. 學習維繫人際關係好方法。 7. 熟悉情感結束的調適技巧。 8. 了解兩性交往循序漸進的程序。 9. 熟悉兩性交往邀約與拒絕技巧。 10. 能夠公開表達維護身體自主權。 11. 評估青少年發生性行為的衝擊與風險。 12. 了解青少年性行為之法律規範。 13. 性行為的抉擇。 14. 不幸懷孕，知道尋求解決方法。 體育 1. 以運動對身體發展之效益促進學生對運動的生理價值之認同，再導入運動訓練原則，讓學生了解要2. 發揮運動運動生理效益，並須應用運動訓練原則。 2. 引導學生善用運動相關科技、資訊資源，提高運動參與效能與機會。 3. 運用運動訓練原則，分析與解決運動參與問題。 4. 認識肌力訓練相關知識。 5. 學會正確肌力訓練動作。 6. 學會規畫個人肌力訓練計畫。 7. 引導學生了解上籃及快速進攻戰術的特性，激發學習動機及參與感。 8. 學會籃球三步上籃動作要領。 9. 學習空手跑動接球及跑動傳球上籃技術。 10. 學習轉守為攻的快速進攻戰術觀念與技術。 11. 能與同學合作、討論，設計完成快速進攻戰術。 12. 了解3對3籃球比賽規則及運作方式。 13. 引導學生了解各式肩上發球特性，激發學習動機及參與感。 14. 學會肩上漂浮發球的動作要領。 15. 利用綜合循環練習活動，讓學生認識比賽基本運作模式。 16. 了解後場區域擊球的技能原理。 17. 了解後場區域擊球技術的使用時機與組合策略。 18. 發展個人羽球擊球之專項技能。 19. 藉由情境了解棒球好球區，了解打擊動作要領。 20. 藉由打擊活動，提升打擊技能。 21. 引導學生了解接滾地球技術，並藉由接滾地球了解接球動作要領。 22. 引導學生了解接高飛球技術，並藉由接高飛球了解接球動作要領。 23. 引導學生認識棒球運動，並積極參與全民運動。 24. 學生能了解跳躍在生活中運用範疇，嘗試挑戰各式跳躍動作。 25. 學生能了解立定跳遠的技能原理並運用不同策略挑戰跳得更遠。 26. 學生能了解跳遠的技能原理並運用不同策略挑戰跳得更遠。 27. 引導學生理解跳繩之效益與相關技術原理，提高跳繩技能。 28. 實際練習各種跳繩技術，增進身體控制能力。		

29. 願意將跳繩作為課後身體活動參與項目，發揮與挑戰個人運動潛能。									
學習進度 週次		單元 活動主題	學習重點		評量 方法	議題融入實質 內涵	教學設施 設備需求	跨領域/ 科目協 同教學	備註
			學習表現	學習內容					
第一 學期	第一週	第一篇 致命吸 引力 第一章 菸酒檳 榔	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。 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。	觀察 發表	【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。	1. 教學影 片 2. 教用版 電子教科 書		
	第二週	第一篇 致命吸 引力 第一章 菸酒檳 榔	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。 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。	觀察 實作	【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。	1. 教學影 片 2. 教用版 電子教科 書		
	第三週	第一篇 致命吸 引力 第一章 菸酒檳 榔	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。 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。	問答 觀察	【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。	1. 教學影 片 2. 教用版 電子教科 書		
	第四週	第一篇 致命吸 引力 第一章 菸酒檳 榔	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。	問答 觀察	【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。	1. 教學影 片 2. 教用版 電子教科 書		

			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。					
第五週	第一篇致命吸引力 第二章成癮藥物的真相	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。	觀察 問答	【品德教育】 品EJU4 自律負責。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		
第六週	第一篇致命吸引力 第二章成癮藥物的真相	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。	觀察 問答	【品德教育】 品EJU4 自律負責。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		
第七週	第一篇致命吸引力 第二章成癮藥物的真相（第一次段考）	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。	觀察 問答	【品德教育】 品EJU4 自律負責。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		
第八週	第一篇致命吸引力 第三章我不吸煙我拒毒	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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	觀察 問答	【品德教育】 品EJU4 自律負責。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		
第九週	第一篇致命吸引力	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧	觀察 問答	【品德教育】 品EJU4 自律負責。	1. 教學影片 2. 教用版		

	第三章 我不吸 煙我拒 毒	素。 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。 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。	與自我控 制。			電子教科 書		
第十週	第一篇 致命吸 引力 第四章 捍衛青 春不成 癮	1a-IV-4 理解 促進健康生活的 策略、資源 與規範。 3a-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-2 使用 精確的資訊來 支持自己健康 促進的立場。 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。	Bb-IV-5 拒 絕成癮物質 的自主行動 與支持性規 範、戒治資 源。	觀察 問答	【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。	1. 教學影 片 2. 教用版 電子教科 書		
第十一週	第一篇 致命吸 引力 第四章 捍衛青 春不成 癮	1a-IV-4 理解 促進健康生活的 策略、資源 與規範。 3a-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-2 使用 精確的資訊來 支持自己健康 促進的立場。 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。	Bb-IV-5 拒 絕成癮物質 的自主行動 與支持性規 範、戒治資 源。	觀察 問答	【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。	1. 教學影 片 2. 教用版 電子教科 書		
第十二週	第二篇 防疫總	1a-IV-2 分析 個人與群體健	Fb-IV-4 新 興傳染病與	觀察 發表	【閱讀素養 教育】	1. 教學影 片		

	動員 第一章 傳染病的防治	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-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	慢性病的防治策略。		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。	2. 教用版電子教科書		
第十三週	第二篇 防疫總動員 第一章 傳染病的防治	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-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	觀察發表	【閱讀素養教育】 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。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		
第十四週	第二篇 防疫總動員 第一章 傳染病的防治 (第二次段考)	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-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	觀察發表	【閱讀素養教育】 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。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		
第十五週	第二篇 防疫總動員 第二章 戰勝傳染病	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 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。 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-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	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。	觀察問答	【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。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		

			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。					
第十六週	第二篇 防疫總動員 第二章 戰勝傳染病	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 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。 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-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。	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。	觀察 問答	【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。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		
第十七週	第三篇 擁抱青春相信愛 第一章 愛的真諦	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。	觀察 實作	【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		
第十八週	第三篇 擁抱青春相信愛 第二章 約會的事	1a-IV-4 理解促進健康生活的策、資源與規範。 3b-IV-1 熟悉各自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	觀察 實作	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		

第十九週	第三篇 擁抱青春相信愛 第二章 約會的事	1a-IV-4 理解促進健康生活的策、資源與規範。 3b-IV-1 熟悉各自自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	觀察 實作	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		
第二十週	第三篇 擁抱青春相信愛 第三章 真愛要等待	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、資源與規範。 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。	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-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	觀察 實作	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		
領域核心素養或課程目標		<p>健康教育</p> <ol style="list-style-type: none"> 藉由媽咪日記，認識懷孕的生理變化及優生保健的重要。 從小時候的照片找出自己的變化，並認識人生各階段的身心發展及生長發育。 閱讀長生不老的傳說，思考老化的意義。並體認從年輕就要儲存健康老化資本的重要。 利用討論器官捐贈的話題，明白死亡的意涵，並熟悉面對死亡自我調適方法。 了解慢性病對健康的威脅。 探究常見的慢性病。 藉由分析生活情境，體認安全的重要，並熟悉事故傷害處理、傷口照護、止血法及包紮技巧。 利用新聞案例，了解心肺復甦術的使用時機、技巧，並熟練操作。 <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 能瞭解運動所需要的營養攝取原則。 能瞭解運動前、中及後期的飲食建議對身體的影響性。 能瞭解水分及電解質的補充方式對身體的影響性。 能規劃出一份個人運動營養攝取計畫並能執行。 理解自行車運動的各項知識。 增進行車安全。 規劃自我挑戰的行車路線。 引導學生了解防守在籃球場上的重要性，激發學習動機及參與感。 學會人盯人防守動作要領。 學會團隊協防動作及觀念。 學會爭搶籃板球動作要領。 						

12. 能與同學合作、討論，執行及調整協防動作與觀念。
13. 引導學生了解排球比賽扣球攻擊戰術，激發學習動機。
14. 學會扣球動作各項技術分析。
15. 學會由他人送球的扣球基本技術。
16. 了解其他扣球技術，及如何在比賽中靈活變化。
17. 能與同學溝通、討論，培養默契、合作完成比賽。
18. 了解正手抽球的技術原理。
19. 了解正、反手結合技術的使用時機。
20. 運用桌球的步法移動回擊來球。
21. 藉由情境設計，激發進攻策略戰術設計。
22. 藉由情境設計，了解個人進攻的重要性。
23. 藉由小組搭配，提高小組默契；並透過溝通合作，創造戰術價值。
24. 透過團隊進攻，擴大場地使用的範圍與思考層面。
25. 引導學生認識足球運動，並積極參與全民運動。
26. 藉由情境認識仰泳自救的重要性。
27. 練習仰泳踢水，同時自製浮具，達成仰泳自救的技巧。
28. 藉由仰式划手與換氣，進行仰泳練習。
29. 藉由海豚游，了解蝶泳打水技巧。
30. 運用陸上及水上划手練習，了解蝶泳划手技巧。
31. 透過不同練習，體會換氣節奏，進行蝶泳練習。
32. 能了解競技體操比賽的評分標準，運用於欣賞運動賽事。
33. 能了解平衡木的技能原理並認真參與練習。
34. 能了解跳箱的技能原理並認真參與練習。

學習進度 週次		單元 活動主題	學習重點		評量 方法	議題融入 實質內涵	教學設施 設備需求	跨領域/ 科目協 同教學	備註
			學習表現	學習內容					
第二學 期	第一週	第一篇 生命的 旅程 第一章 新生命 的喜悅	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-1 理解 生理、心理與社 會各層面健康 的概念。 2a-IV-2 自主 思考健康問題 所造成的威脅 感與嚴重性。	Db-IV-1 生 殖器官的構 造、功能與 保健及懷孕 生理、優生 保健。	觀察 實作	【 家庭教 育 】 家 J4 探 討約會、婚 姻與家庭 建立的歷 程。	1. 教學影 片 2. 教用版 電子教科 書		
	第二週	第一篇 生命的 旅程 第一章 新生命 的喜悅	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-1 理解 生理、心理與社 會各層面健康 的概念。 2a-IV-2 自主 思考健康問題 所造成的威脅 感與嚴重性。	Db-IV-1 生 殖器官的構 造、功能與 保健及懷孕 生理、優生 保健。	觀察 實作	【 家庭教 育 】 家 J4 探 討約會、婚 姻與家庭 建立的歷 程。	1. 教學影 片 2. 教用版 電子教科 書		
	第三週	第一篇 生命的 旅程 第二章 生長密 碼	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	Aa-IV-1 生 長發育的自 我評估與因 應策略。 Aa-IV-2 人 生各階段的	觀察	【 生命教 育 】 生 J2 探 討完整的 人的各個 面向，包括	1. 教學影 片 2. 教用版 電子教科 書		

		<p>康的影響因素。</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>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</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>	身心發展任務與個別差異。		<p>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。</p>			
第四週	<p>第一篇 生命的旅程</p> <p>第二章 生長密碼</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</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>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</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>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p>	觀察	<p>【生命教育】</p> <p>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。</p>	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>		
第五週	<p>第一篇 生命的旅程</p> <p>第二章 生長密碼</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</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>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</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>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p>	觀察	<p>【生命教育】</p> <p>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。</p>	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>		
第六週	第一篇 生命的	1a-IV-2 分析個人與群體健	Aa-IV-3 老化與死亡的	觀察	【生命教育】	1. 教學影片		

		<p>旅程 第三章 樂活老 化</p> <p>康的影響因素。 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。 4a-IV-3 持續 地執行促進健 康及減少健康 風險的行動。</p>	<p>意義與自我 調適。 Fb-IV-2 健 康狀態影響 因素與不同 性別者平均 餘命與健康 指標的改善 策略。 Fb-IV-1 全 人健康概念 的發展與健 康正向生活 型態的建 立。</p>		<p>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 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。</p>	<p>2. 教用版 電子教科 書</p>		
第七週	<p>第一篇 生命的 旅程 第三章 樂活老 化（第 一次段 考）</p>	<p>1a-IV-2 分析 個人與群體健 康的影響因素。 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。 4a-IV-3 持續 地執行促進健 康及減少健康 風險的行動。</p>	<p>Aa-IV-3 老 化與死亡的 意義與自我 調適。 Fb-IV-2 健 康狀態影響 因素與不同 性別者平均 餘命與健康 指標的改善 策略。 Fb-IV-1 全 人健康概念 的發展與健 康正向生活 型態的建 立。</p>	觀察	<p>【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 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。</p>	<p>1. 教學影 片 2. 教用版 電子教科 書</p>		
第八週	<p>第一篇 生命的 旅程 第四章 用愛說 再見</p>	<p>2b-IV-1 堅守 健康的生活規 範、態度與價 值觀。 3b-IV-1 熟悉 各種自我調適 技能。</p>	<p>Aa-IV-3 老 化與死亡的 意義與自我 調適。</p>	觀察	<p>【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</p>	<p>1. 教學影 片 2. 教用版 電子教科 書</p>		

						動性，培養適切的自我觀。 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。		
第九週	第一篇 生命的旅程 第四章 用愛說再見	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	觀察	【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 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。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		
第十週	第二篇 沉默的殺手 第一章 慢性病（一）	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。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	觀察發表	【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。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		
第十一週	第二篇 沉默的殺手 第一章 慢性病（一）	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。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	觀察發表	【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。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		
第十二週	第二篇 沉默的殺手	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探	觀察發表	【生命教育】 生 J3 反	1. 教學影片 2. 教用版		

		第一章 慢性病 (一)	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	究與其防治策略。		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。	電子教科書		
第十三週	第二篇 沉默的 殺手 第一章 慢性病 (二)	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。 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-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	觀察 發表	【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。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書			
第十四週	第二篇 沉默的 殺手 第一章 慢性病 (二) (第二次 段考)	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。 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-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	觀察 發表	【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。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書			
第十五週	第三篇 即刻救 援 第一章 急救最 前線	1b-IV-1 分析健康技能和生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技能。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估。 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	問答 觀察	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 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	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書			

					因素。			
第十六週	第三篇 即刻救 援 第一章 急救最 前線	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。	Ba-IV-1 居 家、學校、 社區環境潛 在危機的評 估。 Ba-IV-3 緊 急情境處理 與止血、包 紮、CPR、復 甦姿勢急救 技術之演 練。	問答 觀察	【安全教 育】 安 J11 學 習創傷救 護技能。	1. 教學影 片 2. 教用版 電子教科 書		
第十七週	第三篇 即刻救 援 第一章 急救最 前線	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。	Ba-IV-1 居 家、學校、 社區環境潛 在危機的評 估。 Ba-IV-3 緊 急情境處理 與止血、包 紮、CPR、復 甦姿勢急救 技術之演 練。	問答 觀察	【安全教 育】 安 J11 學 習創傷救 護技能。	1. 教學影 片 2. 教用版 電子教科 書		
第十八週	第三篇 即刻救 援 第二章 心肺復 甦術	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。 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。 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。 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-3 緊 急情境處理 與止血、包 紮、CPR、復 甦姿勢急救 技術之演 練。	觀察 分享	【安全教 育】 安 J10 學 習心肺復 甦術及 AED 的操 作。	1. 教學影 片 2. 教用版 電子教科 書		
第十九週	第三篇 即刻救 援 第二章 心肺復 甦術	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	Ba-IV-3 緊 急情境處理 與止血、包 紮、CPR、復 甦姿勢急救 技術之演 練。	觀察 分享	【安全教 育】 安 J10 學 習心肺復 甦術及 AED 的操 作。	1. 教學影 片 2. 教用版 電子教科 書		

			<p>程序概念。</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>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>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>						
第二十週	<p>第三篇 即刻救援 第二章 心肺復甦術</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。 1b-IV-2 認識 健康技能和生 活技能的實施 程序概念。 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。 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。 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>Ba-IV-3 緊急 情境處理與 止血、包紮、 CPR、復甦 姿勢急救技 術之演練。</p>	觀察 分享	<p>【安全教育】 安 J10 學 習心肺復 甦術及 AED 的操 作。</p>	<p>1. 教學影 片 2. 教用版 電子教科 書</p>			