臺北市螢橋國民中學113年度健體領域 健康教育科課程計畫

<table>
<tr><td>領域/科目</td><td colspan="4">□國語文□英語文□數學□社會（□歷史□地理□公民與社會)□自然科學（□理化□生物□地球科學)□藝術（□音樂□視覺藝術□表演藝術)□綜合活動（□家政□童軍□輔導)□科技（□資訊科技□生活科技)■健康與體育（■健康教育□體育）</td></tr>
<tr><td>實施年級</td><td colspan="4">□7年級 □8年級 □9年級
□上學期 □下學期</td></tr>
<tr><td>教材版本</td><td>□選用教科書: 康軒版
□自編教材 （經課發會通過）</td><td>節數</td><td colspan="2">學期內每週1節</td></tr>
<tr><td>領域核心素養</td><td colspan="4">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。
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-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-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。
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，並尊重與欲賞其間的差異。</td></tr>
<tr><td>課程目標</td><td colspan="4">第三冊健康
第一單元第一章以身體自主權開始，引導學生思考合宜的身體界線。第二章從好感、交往、分手與親密界線等面向，透過問題討論與思考、以及生活技能的學習，以因應未來可能面對的感情議題。第三章則是提出情感中可能潛藏的危機，教導學生辨識各種可能的危險，並尋求自保的方式，最後以避免成為他人危險情人做結。第二單元希望讓學生有能力為自己選購安全的飲食，同時也將探討現在社會流行的食品，並學習如何聰明的消費。同時將擴大「人與食物」的視野，增加從生態的觀點，討論人們如何成為健康飲食消費者。第三單元將引導學生認識毒品的真相，學習面對毒品的誘惑時，該如何自我肯定做出正確決定，並採取拒絕與保護的行動措施，幫助學生從中了解很多事情可以嘗試，但危害身心健康的誘惑，禁不起一次的試探，大家應該為自己鋪設一條自信，以及安全的成長之路，以迎向青春無悔的幸福人生。

第四冊健康
第一單元第一章介紹新生命誕生過程，以及該如何因應身心變化；第二章介紹人出生後各階段經歷的身心變化，以及各階段的任務和挑戰；第三章則是了解老化為每個人可能會歷經的階段，並提及老化的生理機能退化，心理上要如何調適。此外，面對逝去的親友又該如何調適失落感。第二單元透過慢性病的介紹讓學生了解平時要保持健康飲食，以及培養健康生活，為自己累積未來的健康資本。第三單元透過故事情境、新聞案例與個人經驗的喚起，提升學生對於學習急救技術的意願，利用課堂重複演練的機會，精熟學生的急救技術，增加其對於急救助人的信心。輔以做決定技巧的再次演練，讓學生更能熟悉運用生活技巧去解決生活情境中所面臨的問題。</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="2">學習進度週次</td><td rowspan="2">單元/主題名稱</td><td colspan="2">學習重點</td><td rowspan="2">評量方法</td><td rowspan="2">議題融入實質內涵</td><td rowspan="2">跨領域/科目協同教學</td></tr>
<tr><td>學習表現</td><td>學習內容</td></tr>
<tr><td>第一學期</td><td>第一週</td><td>第1章飛揚青春擁抱愛</td><td>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。
3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。
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。</td><td>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。
Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。
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。</td><td>1.口頭評量
2.紙筆評量</td><td>【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。</td><td></td></tr>
</table>

				Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。		【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	
第一學期	第二週	第 1 章飛揚青春擁抱愛	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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 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。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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 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 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	
第一學期	第三週	第 1 章飛揚青春擁抱愛	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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 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。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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 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 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	

第一學期	第四週	第2章青春愛的練習曲	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。 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-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	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。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 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。	
第一學期	第五週	第2章青春愛的練習曲	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。 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-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	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。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 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。	
第一學期	第六週	第2章青春愛的練習曲	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。 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-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	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。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 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。	
第一學期	第七週	第3章青春變奏曲	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-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-Ⅳ-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 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-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-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.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 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。	
第一學期	第八週	第3章青春變奏曲	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。	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。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】	

			2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-Ⅳ-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 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-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。		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。	
第一學期	第九週	第 1 章飲食源頭探索趣	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-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Ea-Ⅳ-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-Ⅳ-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	綜合活動 社會 自然科學
第一學期	第十週	第 1 章飲食源頭探索趣	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-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Ea-Ⅳ-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-Ⅳ-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	綜合活動 社會 自然科學
第一學期	第十一週	第 1 章飲食源頭探索趣	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-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Ea-Ⅳ-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-Ⅳ-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	綜合活動 社會 自然科學
第一學期	第十二週	第 2 章安全衛生飲食樂	1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	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.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	自然科學

			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。				
第一學期	第十三週	第2章安全衛生飲食樂	1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。	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.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】 家J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	自然科學
第一學期	第十四週	第3章食品安全行動派	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。 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。	Eb-Ⅳ-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-Ⅳ-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】 家J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	綜合活動 社會 自然科學 科技
第一學期	第十五週	第3章食品安全行動派	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。 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。	Eb-Ⅳ-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-Ⅳ-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】 家J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	綜合活動 社會 自然科學 科技
第一學期	第十六週	第1章致命的迷幻世界	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-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-Ⅳ-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Aa-Ⅳ-1 生長發育的自我評估與因應策略。 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.口頭評量 2.紙筆評量	【品德教育】 品J2 重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。	社會
第一學期	第十七週	第1章致命的迷幻世界	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。	Aa-Ⅳ-1 生長發育的自我評估與因應策略。 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.口頭評量 2.紙筆評量	【品德教育】 品J2 重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。	社會

			3b-Ⅳ-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-Ⅳ-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。				
第一學期	第十八週	第1章致命的迷幻世界	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-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-Ⅳ-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Aa-Ⅳ-1 生長發育的自我評估與因應策略。 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.口頭評量 2.紙筆評量	【品德教育】 品J2 重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。	社會
第一學期	第十九週	第2章成為毒害絕緣體	1b-Ⅳ-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 Bb-Ⅳ-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯J6 建立對於未來生涯的願景。	
第一學期	第廿週	第2章成為毒害絕緣體	1b-Ⅳ-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 Bb-Ⅳ-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯J6 建立對於未來生涯的願景。	
第一學期	第廿一週	複習第1單元	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。 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。 2a-Ⅳ-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-Ⅳ-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Aa-Ⅳ-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Db-Ⅳ-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 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。 Db-Ⅳ-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 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.口頭評量 2.紙筆評量	【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。 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。 【人權教育】 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	

			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。 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-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。			人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	
第一學期	第廿二週	複習第2、3單元 【評量週】	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-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。 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。 2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-Ⅳ-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 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-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。	Aa-Ⅳ-1 生長發育的自我評估與因應策略。 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。 Ea-Ⅳ-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 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。 Eb-Ⅳ-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-Ⅳ-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	綜合活動 社會 自然科學 科技
第二學期	第一週	第1章美妙的生命	1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Aa-Ⅳ-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1.認知評量	【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	綜合活動

			2a-Ⅳ-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Db-Ⅳ-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Fb-Ⅳ-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。		人 J9 認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。	
第二學期	第二週	第 1 章美妙的生命	1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。	Aa-Ⅳ-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Db-Ⅳ-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Fb-Ⅳ-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.認知評量	【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 人 J9 認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。	綜合活動
第二學期	第三週	第 2 章生命的軌跡	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。 2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-Ⅳ-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-Ⅳ-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Aa-Ⅳ-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1.認知評量 2.技能評量	【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
第二學期	第四週	第 2 章生命的軌跡	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。 2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-Ⅳ-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-Ⅳ-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Aa-Ⅳ-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1.認知評量 2.技能評量	【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
第二學期	第五週	第 3 章伴生命共老	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。 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。 3b-Ⅳ-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Aa-Ⅳ-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-Ⅳ-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.認知評量 2.技能評量	【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。	綜合活動

			4a-Ⅳ-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。				
第二學期	第六週	第3章伴生命共老	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。 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。 3b-Ⅳ-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-Ⅳ-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Aa-Ⅳ-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-Ⅳ-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.認知評量 2.技能評量	【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。	綜合活動
第二學期	第七週	第1章健康人生，少「糖」少「癌」	1a-Ⅳ-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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。 Fb-Ⅳ-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.認知評量 2.技能評量	【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
第二學期	第八週	第1章健康人生，少「糖」少「癌」	1a-Ⅳ-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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。 Fb-Ⅳ-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.認知評量 2.技能評量	【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
第二學期	第九週	第1章健康人生，少「糖」少「癌」	1a-Ⅳ-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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。 Fb-Ⅳ-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.認知評量 2.技能評量	【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
第二學期	第十週	第2章小心謹「腎」，「慢」不經「心」	1a-Ⅳ-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Da-Ⅳ-2 身體各系統、器官的構造與功能。	1.情意評量 2.認知評量	【生命教育】	生物

			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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fb-Ⅳ-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。		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。	
第二學期	第十一週	第 2 章小心謹「腎」，「慢」不經「心」	1a-Ⅳ-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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-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。 Fb-Ⅳ-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.情意評量 2.認知評量	【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。	生物
第二學期	第十二週	第 2 章小心謹「腎」，「慢」不經「心」	1a-Ⅳ-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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-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。 Fb-Ⅳ-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.情意評量 2.認知評量	【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。	生物
第二學期	第十三週	第 3 章「慢慢」長路不孤單	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。 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。 4b-Ⅳ-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Fb-Ⅳ-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.情意評量 2.認知評量	【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。 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。	
第二學期	第十四週	第 3 章「慢慢」長路不孤單	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。 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。	Fb-Ⅳ-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.情意評量 2.認知評量	【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。 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。	

			4b-Ⅳ-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。				
第二學期	第十五週	第1章安全百分百	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。 2a-Ⅳ-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-Ⅳ-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	1.認知評量 2.技能評量	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。	綜合活動
第二學期	第十六週	第1章安全百分百	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。 2a-Ⅳ-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-Ⅳ-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	1.認知評量 2.技能評量	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。	綜合活動
第二學期	第十七週	第1章安全百分百	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。 2a-Ⅳ-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-Ⅳ-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	1.認知評量 2.技能評量	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。	綜合活動
第二學期	第十八週	第2章急救一瞬間	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。 2a-Ⅳ-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Ba-Ⅳ-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.情意評量 2.技能評量	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及AED的操作。	綜合活動

			2b-Ⅳ-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-Ⅳ-1 精熟地操作健康技能。				
第二學期	第十九週	第2章急救一瞬間	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。 2a-Ⅳ-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-Ⅳ-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	1.情意評量 2.技能評量	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及AED的操作。	綜合活動
第二學期	第廿週	第2章急救一瞬間	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。 2a-Ⅳ-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-Ⅳ-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	1.情意評量 2.技能評量	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及AED的操作。	綜合活動
第二學期	第廿一週	複習第1～3單元 【評量週】	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。 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。 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。 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。	Aa-Ⅳ-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Aa-Ⅳ-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Ba-Ⅳ-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Da-Ⅳ-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Db-Ⅳ-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 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.認知評量 2.技能評量 3.情意評量	【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 人J9 認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。 【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。 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 生物

			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-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。 3b-Ⅳ-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 4a-Ⅳ-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-Ⅳ-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Fb-Ⅳ-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 Fb-Ⅳ-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。		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。 【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。	
教學設施 設備需求	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片及影音檔。2.學習活動單、多媒體教材及情境演練道具。3.各項活動所需之相關道具：食品包裝、圖卡、字卡、小卡、小白板、便利貼、血壓機、試管、試管架、紗布塊、各式繃帶、三角巾、急救箱、復甦安妮模型、消毒酒精棉、保鮮膜、CPR 面膜、AED 模擬訓練機等。2.體驗懷孕的設備，例如：氣球、雞蛋等。						
備　註							