

南投縣立鹿谷國民中學 114 學年度 領域學習課程計畫

【第一學期】

領域/科目	健體/健康教育	年級/班級	七年級，共 1 班
教師	林芝螢 教師	上課週/節數	每週 1 節，21 週，共 21 節
課程目標	1. 探討健康的內涵，採取正確的自我照護，以提升整體健康水準。 2. 了解青春期身心需求及學會調適身心變化。 3. 建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。 4. 了解事故傷害的定義及成因，並思考其對健康造成的威脅與嚴重性。 5. 判斷環境中的潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 6. 因應不同生活情境，善用健康技能降低事故的發生。 7. 監控環境安全狀況，並能針對危險處持續的調正與修正。		
課程架構	第1單元 健康青春向前行 • 第1章 健康人生開步走 • 第2章 個人衛生與保健 • 第3章 我的青春檔案 • 第4章 活出青春的光彩 第2單元 環境安全總動員 • 第1章 環境安全搜查線 • 第2章 營造安全好環境		

表件 2-5 (國中小各年級適用)

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	第 1 單元 健康青春向前行 第 1 章 健康人生開步走	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-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-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。	1. 健康大事記——探討健康的內涵與重要性，強調增進健康從關心自己的生長、發育開始。 2. 人體大解密(一)~(三):引導學生覺察對自己身體的感受，體會成長的喜悅，並認識身體內外構造及人體重要器官的位置、基本功能與保健方式。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。
二	第 1 單元 健康青春向前行 第 1 章 健康人生開步走	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	1. 人體大解密(四)~(五):理解人體藉由器官系統的運作，使複雜的生命現象得以維持與展現。引導學生能認識不同器官系統所包	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。

表件 2-5 (國中小各年級適用)

		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。 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。	含之器官與功能，並能分析各種行為所運用之器官系統與檢核自己的保健行為。 2. 「食」在健康:引導學生注重均衡營養攝取對個人健康的影響。透過永備尺概念讓學生學習如何估計食物份量，且結合每日飲食指南、我的餐盤，規劃兼具美味有營養的一餐。		
三	第 1 單元 健康青春向前行 第 1 章 健康人生開步走	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-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。	1. 保持良好的心理健康:引導學生覺察不同個體間之差異，並能維持穩定與自信的情緒，肯定自己與欣賞他人。 2. 建立和諧的社會生活:能體悟自己隸屬於社會群體，需學習建立和諧社會生活的方法原則，建立良好的群己生活。 3. 我的健康資本:探究影響健康	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。

表件 2-5 (國中小各年級適用)

		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。	的各項重要因素，並理解健康的狀態是連續且變動，盤點自己擁有與缺乏之健康資本。 4. 健康作戰計畫書：運用自我監督技能，擬定健康行動計畫以獲取目前較缺乏之健康資本，持續增強促進健康的行動，並能反省修正以提升或維持個人的健康品質。		
四	第 1 單元 健康青春向前行 第 2 章 個人衛生與保健	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-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。	1. 認識健康檢查：從新生健康檢查通知單認識個人的生長發育情況。 2. 視力保健(一)：認識眼睛的構造及常見的錯誤用眼習慣。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。
五	第 1 單元 健康青春向前行	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	1. 視力保健(二)：認識常見的眼睛疾病。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性 J4：認識身體自主權相

表件 2-5 (國中小各年級適用)

	第 2 章 個人衛生與保健	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。	2. 揪出惡視力行為:透過自我檢核的方式，協助自己由生活情境中，找出有效的護眼行動策略。 3. 口腔保健(一):認識牙齒的構造與常見的口腔問題——齲齒。		關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。
六	第 1 單元 健康青春向前行 第 2 章 個人衛生與保健	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-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。	1. 口腔保健二:認識常見的口腔問題——牙周病、齒列不正。 2. 潔牙動動手，健康好口氣:學習潔牙的健康技能(如使用牙線及正確的刷牙方式)，並能實踐良好的衛生保健習慣於生活中。 3. 聽力保健:認識耳朵構造及其保健之道。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。
七	第 1 單元 健康青春向前行 第 2 章 個人衛生與保健	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-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考	1. 皮膚保健:認識皮膚的構造與青春期常見皮膚問題的防護措施(如防治青春痘、防晒與減少體味)。 2. 青春健檢 DIY:運用自我檢核以	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。

表件 2-5（國中小各年級適用）

	【第一次段考週】	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。	及問題解決的技能，在視力、口腔、聽力及皮膚等健康議題中，建立並落實良好的保健策略。		
八	第 1 單元 健康青春向前行 第 2 章 個人衛生與保健	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-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。	1. 皮膚保健:認識皮膚的構造與青春期常見皮膚問題的防護措施(如防治青春痘、防晒與減少體味)。 2. 青春健檢 DIY:運用自我檢核以及問題解決的技能，在視力、口腔、聽力及皮膚等健康議題中，建立並落實良好的保健策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。
九	第 1 單元 健康青春向前行 第 3 章 我的青春檔案	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，以增進學習素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係	1. 引起動機:了解青春期的第二性徵。 2. 小女孩長大了:學習女性生殖系統相關知識及說明經期保健。	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。

表件 2-5 (國中小各年級適用)

十	第 1 單元 健康青春向前行 第 3 章 我的青春檔案	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，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1. 雙峰話題：討論乳房保健方法。 2. 小男孩長大了：學習男性生殖系統相關知識及說明生殖器官清潔注意事項。	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
十一	第 1 單元 健康青春向前行 第 3 章 我的青春檔案	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，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1. 認識夢遺與性衝動：說明夢遺與自慰問題。 2. 蛻變青春加油站：引導學生思考面臨青春期的調適方法。	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。
十二	第 1 單元 健康青春向前行 第 3 章 我的青春檔案	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	1. 搶救我的青春：運用「問題解決」技能，解決青春期可能會遇到的困擾。	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

表件 2-5 (國中小各年級適用)

		進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。			互動的能力。
十三	第 1 單元 健康青春向前行 第 4 章 活出青春的光彩	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。	1. 在我是誰—自我概念:運用自我拼圖讓學生歸納自己的人格特質，建立自我概念，並了解自我概念的定義。 2. 認識自己:引導學生蒐集他人對自己的評價，分析自己和他人看法的差異。 3. 自我探索之旅:鼓勵學生主動參與動態、靜態活動，勇敢嘗試原本排斥或不熟悉的任務，多方探究自己的特質和發展潛能。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。
十四	第 1 單元 健康青春向前行 第 4 章 活出青春的光彩	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。	1. 我喜歡現在的我:藉由自我悅納測驗，確認自我特質，願意正視與接納生活中的一切，培養自我悅納的態度，樂於嘗試增進自	1. 口頭評量 2. 紙筆評量 3. 檔案評量	【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的人格特

表件 2-5 (國中小各年級適用)

	【第二次段考週】		我悅納的方法。 2. 散發我的光和熱:由人物故事鼓勵學生發揮自我特質與獨特性，付諸行動實踐自我。		質與價值觀。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。
十五	第 2 單元 環境安全總動員 第 1 章 環境安全搜查線	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。	1. 引起動機:理解事故傷害之定義及其對於健康造成的衝擊與風險。引導學生透過「環境」與「人」兩大因素分析事故的發生原因。 3. 居家安全放大鏡一:反思所居住的環境安全狀況，並學習居家「用電安全」、「預防跌倒」、「預防一氧化碳」的安全概念與行動策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。 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因素。 【防災教育】 防 J9:了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。

表件 2-5 (國中小各年級適用)

十六	第 2 單元 環境安全總動員 第 1 章 環境安全搜查線	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。	1. 居家安全放大鏡二：運用學生繪製的居家安全平面圖，引導學生統計家中常發生的事故傷害類型與場所、分析發生原因、討論該如何預防類似事故，並邀請小組進行分享。教師可以連結第一節所教導的安全概念進行連結。 2. 火場求生一：根據不同火場類型，學習火場求生的共通原則：滅火及告知他人、逃生、求救、等待救援，並能居安思危於日常生活中落實居家防火策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 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因素。 【防災教育】 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。
十七	第 2 單元 環境安全總動員 第 1 章 環境安全搜查線	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，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1. 火場求生二：根據不同火場情境(火災類型、火勢狀況、滅火用具等)進行小組討論，將所學習到的行動策略運用於情境中，進行火場求生，並省思該如何避免遭遇案例中的火災。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 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。

表件 2-5 (國中小各年級適用)

		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。	2. 安全迷思，追追追：透過「批判性思考」技能的演練，正確判斷生活中常見之火場求生迷思，並擴大延伸至安全迷思的思辨，不盲從及散布生活中所接收到的安全新知，使安全獲得保障。		安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。
十八	第 2 單元 環境安全總動員 第 2 章 營造安全好環境	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-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。	1. 引起動機、交通安全停看聽：理解「運輸事故」為臺灣及世界多數國家造成傷亡之首要事故傷害類型，進而體悟提升交通安全之重要性，並能掌握四項交通安全共通性原則。能從生活經驗出發，省思每日上下學可能發生或預防事故的影響因素。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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因素。 【防災教育】 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。
十九	第 2 單元 環境安全總動員	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。	1. 校園安全大檢查：正確識讀校園傷病統計資料，並判斷常發生傷害之場域與類型。並藉演練	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【安全教育】 安 J2：判斷常見的事故傷

表件 2-5 (國中小各年級適用)

	第 2 章 營造安全好環境	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。	「問題解決」技能，擬定計畫並運用一週的時間來執行，嘗試改善現況以提升校園安全。 2. 防災校園一起來:建立學生維護校園安全之意識，並讓學生學會於地震發生時的保命避難技能。		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因素。 【防災教育】 防 J8:繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。
二十	第 2 單元 環境安全總動員 第 2 章 營造安全好環境	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-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。	1. 全民防災動起來:透過「避難收容處所」告示將防災校園延伸至防災社區。介紹防災學校與防災社區之關聯，防災社區之定義與設立目的。透過打造防災社區 SOP 步驟與文本案例對照檢核學習成效。 2. 社區災害檢核:運用課文中的災害檢核表，檢視所居住的社區環境。教師可以延伸補充打造防	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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因素。 【防災教育】 防 J8:繪製社區防災地圖

表件 2-5 (國中小各年級適用)

			災社區的步驟，並引導學生思考自己在當中所扮演的角色。 3. 社區安全你我他：能夠理解安全社區、社區總體營造等概念，反思居住之社區環境，並能擬定計畫、結合社區資源，練習解決課文中危害社區安全之情境，進而提升居住社區之安全。		並參與社區防災演練。
二十一、二十二	複習一上全冊 【第三次段考週】	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	1. 探討健康的內涵，採取正確的自我照護，以提升整體健康水準。 2. 了解青春期身心需求及學會調適身心變化。 3. 建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。 4. 了解事故傷害的定義及成因，並思考其對健康造成的威脅與嚴重性。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量 3. 檔案評量	【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。 【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體自主權。 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 J3：覺察自己的能力與興趣。 涯 J4：了解自己的人格

表件 2-5 (國中小各年級適用)

		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-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。	5. 判斷環境中的潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 6. 因應不同生活情境，善用健康技能降低事故的發生。 7. 監控環境安全狀況，並能針對危險處持續的調正與修正。	特質與價值觀。 涯 J6：建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安 J1：理解安全教育的意義。 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因素。 【防災教育】 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。
--	--	---	---	---

南投縣立鹿谷國民中學 114 學年度 領域學習課程計畫

【第二學期】

領域/科目	健體/健康教育	年級/班級	七年級，共 1 班
教師	林芝螢 教師	上課週/節數	每週 1 節，21 週，共 21 節

表件 2-5（國中小各年級適用）

課程目標	1. 能理解各種傳染病的病原體、傳染途徑、症狀及預防方法。 2. 認識健保的意義及一般民眾應有的權利與義務。 3. 了解從事醫療消費時應注意的事項。 4. 培養維護身體健康的醫療觀念及態度。 5. 了解使用成癮物質菸、酒、檳榔對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 6. 面對菸、酒、檳榔的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。 7. 關注菸、酒、檳榔國內法律規範現況與未來趨勢。 8. 利用情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。 9. 認識並改善自己的人際關係，學習理智的面對衝突。 10. 學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭的暴力。 11. 建立正向且良好的網路內外人際互動。 12. 培養正確的人際交往觀念。	課程架構	 醫療消費面面觀 • 傳染病的世界 • 醫藥保衛戰 拒絕成癮有妙招 • 菸害現形記 • 克癮制勝 人際健康家 • 健康家庭加加油 • 人際關係停看聽
------	---	------	---

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				

表件 2-5 (國中小各年級適用)

一	第 1 單元 醫療消費面面觀 第 1 章 傳染病的世界	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-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-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。	1. 引起動機：說明傳染病在古今中外對人類的影響，並學習預防傳染病的方法。 2. 打造防疫網：認識傳染病三要素，了解各種傳染途徑與不同病原體，學習因應不同方式打擊傳染病。 3. 預防臺灣每年大流行——流感：認識不同類型的流感，了解流感傳染途徑、病原體、症狀與併發症，學習預防流感方法並在生活中落實。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【環境教育】 環 J1: 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 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。
---	---	---	--	--	--

表件 2-5 (國中小各年級適用)

二	第 1 單元 醫療消費面面觀 第 1 章 傳染病的世界	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-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-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。	1. 降低國病感染率——病毒性肝炎：了解病毒性肝炎的嚴重性，認識不同的病毒性肝炎，了解病毒性肝炎的傳染途徑、病原體與相關症狀，學習正確預防病毒性肝炎的方法並在生活中落實。 2. 防治夏季旋風——登革熱：認識登革熱，了解登革熱的傳染途徑、病原體與相關症狀，學習正確預防登革熱的方法並在生活中落實。 3. 正視古老疾病的反撲——肺結核：認識肺結核，了解肺結核的傳染途徑、病原體與相關症狀，學習正確預防肺結核的方法並在生活中落實。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【環境教育】 環 J1: 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 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。
---	---	---	---	--	--

表件 2-5（國中小各年級適用）

三	第 1 單元 醫療消費面面觀 第 1 章 傳染病的世界	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-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-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。	1. 地球村——境外移入的傳染病：了解國際村概念，因應個人生活情境，採取適當健康技能，以增加預防傳染病的能力。 2. 在地防疫總動員：引導學生了解傳染病案例的個別差異情況，探究傳染病影響因素，加強健康自主管理，增加預防傳染病的能力，以實踐健康行動。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【環境教育】 環 J1:了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 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。
---	---	---	--	--	--

表件 2-5 (國中小各年級適用)

四	第 1 單元 醫療消費面面觀 第 2 章 醫藥保衛戰	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，進而運用適當策略，處理與解決體育與健康問題。 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。	1. 引起動機：說明健保的理念及現今過多的醫療資源浪費帶來的影響。 2. 小病看小醫院、大病看大醫院：認識醫療分級制度及家庭醫師核心概念。 3. 轉診知多少：了解轉診制度的目的。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 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。
五	第 1 單元 醫療消費面面觀 第 2 章 醫藥保衛戰	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。 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。	1. 醫藥分工揪甘心：認識處方箋及醫藥分業的合作型態。 2. 急診資源聰明用：了解急診的定義並學習如何妥善運用急診資源，以批判性思考辨識正確的使用急診資源行為。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 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。

表件 2-5 (國中小各年級適用)

六	第 1 單元 醫療消費面面觀 第 2 章 醫藥保衛戰	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。 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。	1. 用藥大迷思、正確用藥我最行(一)：釐清使用藥品的各種迷思，包含濫用抗生素、中西藥混合使用、大量靜脈注射等各種危害，以及認識藥品分級。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 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。
七	第 1 單元 醫療消費面面觀 第 2 章 醫藥保衛戰 【第一次段考週】	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。 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。	1. 用藥大迷思、正確用藥我最行(一)：釐清使用藥品的各種迷思，包含濫用抗生素、中西藥混合使用、大量靜脈注射等各種危害，以及認識藥品分級。 2. 正確用藥我最行(二)：透過學習正確用藥五大核心能力，且運用其選擇藥品，練習做出正確的決定，使用藥的風險降為最低。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 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。

表件 2-5 (國中小各年級適用)

八	第 1 單元 醫療消費面面觀 第 2 章 醫藥保衛戰	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。 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。	1. 正確用藥我最行(二)：透過學習正確用藥五大核心能力，且運用其選擇藥品，練習做出正確的決定，使用藥的風險降為最低。 2. 健康存摺一把罩：認識健康存摺，學習如何透過健康存摺查閱自己過去看診紀錄，並運用其功能於生活管理中。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 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。
九	第 2 單元 為青春開一扇窗 第 1 章 菸害現形記	健體-J-A2 具備理解體育健康情境的全貌，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。 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	1. 引起動機：藉由情境漫畫中的反菸演唱會，以幾主角人物提及的反菸態度，讓學生意識到反菸是全民的共識。 2. 青春談菸大解密：分析吸菸觀點的合理性，學習建構有利健康的立場與想法。 3. 菸草裡的祕密：菸品中化學成分對健康的影響。 4. 吸進不知名的危險——電子煙：電子煙的健康與安全問題。	1. 技能評量 2. 情意評量	【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。

表件 2-5 (國中小各年級適用)

十	第 2 單元 為青春開一扇窗 第 1 章 菸害現形記	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。 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。	1. 菸「霧」一生—菸的健康傷害：吸菸造成的健康傷害與疾病。 2. 吸菸的各種代價：吸菸所造成的生活不便，以及產生人際、經濟和社會等問題。 3. 因為愛自己，所以我拒絕：吸菸邀約的拒絕技巧情境模擬演練。	1. 技能評量 2. 情意評量	【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。
十一	第 2 單元 為青春開一扇窗 第 1 章 菸害現形記	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。 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。	1. 二手菸拒絕行動家：二手菸拒絕技巧情境模擬演練。 2. 戒菸的好處——身體最知道：戒菸的方法與好處。 3. 健康防護罩——菸害防制法：臺灣菸害防制法內容簡介，以及國際反菸公約與國際趨勢。 4. 無菸環境好自由：臺灣的無菸環境實施介紹。	1. 技能評量 2. 情意評量	【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。

表件 2-5 (國中小各年級適用)

十二	第 2 單元 為青春開一扇窗 第 2 章 克癮制勝	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。 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。	1. 引起動機：透過情境內容了解酒和檳榔生活上的功能，以及危害性。 2. 酒對健康的危害——酒害上身：酒精成分與人體行為反應，及飲酒的健康影響。 3. 拒酒保安康：分析酒廣告與生活飲酒行為的關係。 4. 拒酒妙招：透過前一章的「菸害現形記」課程讓學生練習拒酒的情境演練。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。
十三	第 2 單元 為青春開一扇窗 第 2 章 克癮制勝	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。 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。	1. 透過前一章的「菸害現形記」課程讓學生練習拒酒的情境演練。 2. 醉不上道——酒駕零容忍：了解酒駕造成的社會問題與法律對酒駕的規範，並勸服家人不要酒後駕車的人際溝通技巧範例。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。

表件 2-5 (國中小各年級適用)

十四	第 2 單元 為青春開一扇窗 第 2 章 克癮制勝 【第二次段考 週】	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。 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。	1. 醉不上道——酒駕零容忍：了解酒駕造成的社會問題與法律對酒駕的規範，並勸服家人不要酒後駕車的人際溝通技巧範例。 3. 「酒酒」不見——戒酒的心路歷程：酒癮所造成的健康與行為問題。 4. 檳榔的時代走廊：檳榔的歷史定位與社會現況。 5. 致癌小果實——檳榔：成分與人體生理反應及檳榔對健康影響	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。
十五	第 2 單元 為青春開一扇窗 第 2 章 克癮制勝	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。 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。	1. 口腔病變追緝令：口腔癌自我檢查並協助家人遠離檳榔。 2. 檳榔誤我一生：口腔癌造成的健康與家庭問題，與患者面對疾病的艱辛。 3. 檳榔樹與環境：臺灣山坡地種植檳榔樹造成的環境水土保持問題。 4. 檳榔大家談：與檳榔相關的各項產業與職業觀察。 5. 拒檳演練、遠離成癮物質。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。

表件 2-5 (國中小各年級適用)

十六	第 3 單元 人際健康家 第 1 章 健康家庭加加油	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。 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。	1. 引起動機：運用家庭溝通情境，幫助家庭成員雙贏的溝通策略與方法。 2. 暢談健康家規：分析並理解家庭健康生活規範的意義，能遵守合宜的健康生活規範。 3. 家庭溝通不良事件簿：分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並嘗試反省修正、運用策略改善家庭溝通不良或衝突問題。	1. 情意評量	【家庭教育】 家 J3: 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5: 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。
十七	第 3 單元 人際健康家 第 1 章 健康家庭加加油	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。 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。	1. 愛家行動拼拼樂：運用愛家方法與行動經營家庭關係。 2. 愛要擁抱・遠離家暴：認識家庭暴力的發生因素與相關法規，並運用社會資源協助處理。 3. 健康除暴家：引導學生思考家暴受害者、施暴者和親友面對家暴事件時，應該如何解決。	1. 情意評量	【家庭教育】 家 J3: 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5: 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。

表件 2-5 (國中小各年級適用)

十八	第 3 單元 人際健康家 第 2 章 人際關係停看聽	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。	1. 認識不同交友管道的注意事項，了解好朋友可以傾聽我們的心事、陪伴在我們身邊、彼此互相關心、互相幫忙、給予良好的建議。 2. 人際關係紅綠燈：利用案例分析了解人際關係上紅黃綠燈的差異。 3. 人際關係再升級：利用良好人際關係特性檢核表分析了解自己的人際關係特性紅綠燈。	1. 情意評量 2. 技能評量	【家庭教育】 家 J3: 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5: 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。
十九	第 3 單元 人際健康家 第 2 章 人際關係停看聽	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。	1. 人際關係你我他：認識人際關係互動中的衝突處理，練習使用溝通技巧處理衝突達到雙贏的目標。 2. 人際的另一章—網路交友：了解網路交友應該注意的事項，讓自己可以在安全合宜的資訊世界中，進行溝通交友。	1. 情意評量 2. 技能評量	【家庭教育】 家 J3: 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5: 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。

表件 2-5 (國中小各年級適用)

二十、二十一	複習第一二章 【第三次段考】	【第 1 章健康家庭加加油】 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。 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。	【第 1 章健康家庭加加油】 1. 運用家庭溝通情境，幫助家庭成員雙贏的溝通策略與方法。 2. 暢談健康家規：分析並理解家庭健康生活規範的意義，能遵守合宜的健康生活規範。 3. 家庭溝通不良事件簿：分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並嘗試反省修正、運用策略改善家庭溝通不良或衝突問題。 4. 愛家行動拼拼樂：運用愛家方法與行動經營家庭關係。 5. 愛要擁抱・遠離家暴：認識家庭暴力的發生因素與相關法規，並運用社會資源協助處理。 6. 健康除暴家：引導學生思考家暴受害者、施暴者和親友面對家暴事件時，應該如何解決。	【第 1 章健康家庭加加油】 1. 情意評量	【第 1 章健康家庭加加油】 【家庭教育】 家 J3: 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5: 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。
---------------	------------------------------	--	--	---	---

表件 2-5（國中小各年級適用）

		【第 2 章人際關係停看聽】 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。	【第 2 章人際關係停看聽】 7 認識不同交友管道的注意事項，了解好朋友可以傾聽我們的心事、陪伴在我們身邊、彼此互相關心、互相幫忙、給予良好的建議。 8. 人際關係紅綠燈：利用案例分析了解人際關係上紅黃綠燈的差異。 9. 人際關係再升級：利用良好人際關係特性檢核表分析了解自己的人際關係特性紅綠燈。	【第 2 章人際關係停看聽】 2. 情意評量 3. 技能評量	【第 2 章人際關係停看聽】 【家庭教育】 家 J3: 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5: 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。
--	--	--	---	---	---

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。