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	 採討健康的內涵,採取正確的自我照護,以提升整體健康水準。 了解青春期身心需求及學會調適身心變化。 建立自我概念,培養自我悅納的態度,積極實現自我。 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。 判斷環境中的潛在危機,及其對健康造成的衝擊與風險。 因應不同生活情境,善用健康技能降低事故的發生。 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1章 環境安全搜查線 第2章 營造安全好環境 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/
週次	單元名稱		教学里 和	可里刀 瓦	跨領域(選填)
	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 具個 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	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。
=	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。

	康情境的全貌,進獨運用與的的的與策略,進體 -J-BI 具備 是	美味有營養的一餐。		
三	知能學 與應 與 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	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,肯定與自信的情緒,實性人。 2. 建立和當的社會生活:能豐習,立和當社會生活的方法原則立立良好的群已生活。 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。

		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。		
12 3	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 具備體育與健康與健康與健康與人性體與人性質的,展現自我自我自我自我自我自我自己的,是不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不	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-Al 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	【性別平等教育】 性 J4:認識身體自主權相

	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。 1. 口腔保健二:認識常見的口腔		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	健體-J-Al 具備體育與健康與健康與健康與應度,展現自我運動實施與應應,不可以與不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不	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。
t	* オーキル	健體-J-Al 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。

Л	第1單元 健康青春向前行 第2章 個人衛生與保健 第1單元	的問題。 (建體-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	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. 引起動機:了解青春期的第二		【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。 【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與
九	第3章	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	2. 小女孩長大了:學習女性生殖	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	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3章	健體-J-A2 具備理解體育與健康 情境的全貌,並做獨立思考與與所 析的知能,進而運用適康所 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,與 推學習的素養,並察覺、思 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
+-	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,並做獨立思考與與 析的知能,進而運用強康的的 略,處理與解決體育與健康的 的 健體-J-B2 具備善用體育與健 相關的科技、資訊及媒體的 與 相關的科技、資訊、媒體的 與 與 與 與 科技、 資訊、 以 與 與 與 以 與 與 的 與 以 與 的 以 與 的 , 此 的 , 此 的 , 此 的 的 的 的 的 的 的 , 的 , 的	與自慰問題。	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。 (建體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體,以增	1. 据	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-Al 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. 在我是誰一自我概念:運用自我概念:運用自我概念:與生歸納自己的解之。 2. 對 自己 對 真 數 數 是 數 數 是 數 數 是 數 數 是 數 數 是 數 數 是 數 數 是 數 數 是 數 數 是 數 數 是 數 數 是 數 數 是 數 數 是 数 数 数 数	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-Al 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】

			我悅納的方法。		質與價值觀。
	【第二次段考		2. 散發我的光和熱:由人物故事		涯 J6:建立對於未來生涯
	週】		鼓勵學生發揮自我特質與獨特		的願景。
			性,付諸行動實踐自我。		
					【安全教育】
					安 J1:理解安全教育的意
		健體-J-A2 具備理解體育與健康	1. 引起動機:理解事故傷害之定		義。
		情境的全貌,並做獨立思考與分	義及其對於健康造成的衝擊與風		安 J2:判斷常見的事故傷
	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	險。引導學生透過「環境」與		害。	
		題。	「人」兩大因素分析事故的發生		
	環境安全總動員	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	原因。	1. 口頭評量	安 J3: 了解日常生活容易
十五		進學習的素養,並察覺、思辨人		2. 紙筆評量	發生事故的原因。
	第1章	與科技、資訊、媒體的互動關	住的環境安全狀況,並學習居家		安 J4:探討日常生活發生
	環境安全捜查線	係。 健體-J-C1 具備生活中有關運	「用電安全」、「預防跌倒」、		事故的影響因素。
		動與健康的道德思辨與實踐能			【防災教育】
		力及環境意識,並主動參與公益團體活動,關懷社會。	行動策略。		防 J9:了解校園及住家內
		血 団 阻 山 期 , 例			各項避難器具的正確使
					用方式。

十六	第2單元 環境安全總動員 第1章 環境安全捜查線	健體-J-A2 具備理解體育用與健康 有數 與 具備理解體 的全貌,進而運育與健康的的能理與所有與健康的的,進而與理所與健康的的,進體 再與健康 有數 與 其 備 其 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與	1.居家安全放大鏡二:運用學生 繪製 生類 學生	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【安全教育】安全教育】安全教育】安全教育】安全教育的。
ተቲ	第1章	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌,並做獨立思當當的知能,進而運用適當財務的知能,與實際與關於,與與關於,與與與關於,與與人人。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體的異學習的素養,並察覺以辨明,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。	 口頭評量 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。

		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章	健體-J-A3 具備善用體育與健康 的畫別與人類,以與一個 一J-B1 具備是 一J-B1 具備, 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人	1. 引起動機、交通安全停看聽: 理解「運輸事故」為臺灣及世界 多數國家造成合立之首要事故傷 等類型,進行是對立之之, 在一种, 在一种, 在一种, 在一种, 在一种, 在一种, 在一种, 在一种	 口頭評量 紙筆評量 	【安全教育】 安全教育】 第月期 常見的事 常見。 安傷害了解的所以, 解日常因。 安子教育者。 一個人工程, 一個一工程, 一個一工程, 一個一工程, 一一工工程, 一一工工程, 一一工工程, 一一工工程, 一一工工工程, 一一工工工程, 一一工工工工程, 一一工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工
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。	 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

	第2章	健體-J-B1 具備情意表達的能	「問題解決」技能,擬定計畫並		害。
	營造安全好環境	力,能以同理心與人溝通互動,	運用一週的時間來執行,嘗試改		安 J3:了解日常生活容易
		並理解體育與保健的基本概念,應用於日常生活中。	善現況以提升校園安全。		發生事故的原因。
		健體-J-C2 具備利他及合群的知	2. 防災校園一起來:建立學生維		安 J4:探討日常生活發生
		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	護校園安全之意識,並讓學生學		事故的影響因素。
		互動的素養。	會於地震發生時的保命避難技		【防災教育】
			能。		防 J8:繪製社區防災地圖
					並參與社區防災演練。
			1. 全民防災動起來:透過「避難		【安全教育】
		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	收容處所」告示將防災校園延伸		安 J2:判斷常見的事故傷
		畫,有效執行並發揮主動學習與	至防災社區。介紹防災學校與防		害。
	·	創新求變的能力。	災社區之關聯,防災社區之定義		安 J3:了解日常生活容易
	環境安全總動員	<mark>健體-J-B1</mark> 具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,	與設立目的。透過打造防災社區	1. 口頭評量	發生事故的原因。
二十		並理解體育與保健的基本概	SOP 步驟與文本案例對照檢核學	2. 紙筆評量	
	第2章	念,應用於日常生活中。	習成效。	•	安 J4:探討日常生活發生
	營造安全好環境	健體-J-C2 具備利他及合群的知	2. 社區災害檢核:運用課文中的		事故的影響因素。
		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	災害檢核表,檢視所居住的社區		【防災教育】
		互動的素養。	環境。教師可以延伸補充打造防		防 J8:繪製社區防災地圖

			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		並參與社區防災演練。
			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。		
_+- _+=	復習一上全冊 【第三次段考 週】	健體-J-A1 具備體自我自與健康與價不與與實務。 具備體的 是人性極與實務,其一人類,與人性極與實務,其一人。 與人類,其一人,與人類,與人類,與人類,與人類,與人類,與人類,與人類,與人類,與人類,與人	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,培養自我悅的 的態度,積極實現自我。 4. 了解事故傷害的定義及成內 並思考其對健康造成的威脅與嚴	1. 口頭評量 2. 紙筆評量 3. 檔案評量	【人同並【性相尊性性溝互【涯與 涯 J 5 7 解文。 育 別 4 2 3 2 3 4 3 4 4 3 4 4 3 4 4 4 3 4 4 4 3 4

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 技能降低事故的發生。 與科技、資訊、媒體的互動關 係。

健體-J-C1 具備生活中有關運 危險處持續的調正與修正。 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
- 7. 監控環境安全狀況,並能針對

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	醫療面體 拒絕成招 人 健康家	 傳染病的世界 醫藥保衛戰 菸害現形記 克癮制勝 健康家庭加加油 人際關係停看聽 	
------	--	------	-----------------	--	--

	教學進度	lè xx 毛 关	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	本 旦 十 上	議題融入/
週次	單元名稱	核心素養	教學重點	評量方式	跨領域(選填)

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. 引起動機:說明傳染病在古今 言放棄。 中外對人類的影響,並學習預防 健體-J-A2 具備理解體育與健 |傳染病的方法。 【環境教育】 康情境的全貌,並做獨立思考 與分析的知能,進而運用適當 2. 打造防疫網:認識傳染病三要 環 J1:了解生物多樣 的策略,處理與解決體育與健康 第1單元 素,了解各種傳染途徑與不同病 1. 情意評量 的問題。 性及環境承載力的重 醫療消費面面觀 健體-J-A3 具備善用體育與健康 原體,學習因應不同方式打擊傳 要性。 的資源,以擬定運動與保健計 2. 認知評量 染病。 畫,有效執行並發揮主動學習與 環 J4:了解永續發展 第1章 3. 技能評量 創新求變的能力。 3. 預防臺灣每年大流行——流 的意義(環境、社 傳染病的世界 健體-J-B2 具備善用體育與健康 相關的科技、資訊及媒體,以增感:認識不同類型的流感,了解 會、與經濟的均衡發 進學習的素養,並察覺、思辨人 流感傳染途徑、病原體、症狀與 展)與原則。 與科技、資訊、媒體的互動關 併發症,學習預防流感方法並在 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文|生活中落實。 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。

<mark>健體-J-A1</mark> 具備體育與健康的 11. 降低國病感染率——病毒性肝 知能與態度,展現自我運動與保 炎:了解病毒性肝炎的嚴重性, 健潛能,探索人性、自我價值 與生命意義,並積極實踐,不輕認識不同的病毒性肝炎,了解病 言放棄。 毒性肝炎的傳染途徑、病原體與 健體-J-A2 具備理解體育與健 相關症狀,學習正確預防病毒性 【環境教育】 康情境的全貌, 並做獨立思考 與分析的知能,進而運用適當|肝炎的方法並在生活中落實。 環 J1:了解生物多樣 的策略,處理與解決體育與健康 第1單元 2. 防治夏季旋風——登革熱:認 1. 情意評量 性及環境承載力的重 的問題。 醫療消費面面觀 健體-J-A3 具備善用體育與健康 識登革熱,了解登革熱的傳染途 要性。 2. 認知評量 的資源,以擬定運動與保健計 徑、病原體與相關症狀,學習正 環 J4:了解永續發展 書,有效執行並發揮主動學習與 第1章 3. 技能評量 確預登革熱的方法並在生活中落 創新求變的能力。 的意義(環境、社 傳染病的世界 健體-J-B2 具備善用體育與健康 實。 會、與經濟的均衡發 相關的科技、資訊及媒體,以增 進學習的素養,並察覺、思辨人 3. 正視古老疾病的反撲——肺結 展)與原則。 與科技、資訊、媒體的互動關 核:認識肺結核,了解肺結核的 傳染途徑、病原體與相關症狀, 健體-J-C3 具備敏察和接納多元 文化的涵養, 關心本土與國際體學習正確預防肺結核的方法並在 育與健康議題,並尊重與欣賞其 生活中落實。 間的差異。

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. 地球村——境外移入的傳染 【環境教育】 康情境的全貌, 並做獨立思考 病:了解國際村概念,因應個人 與 分析的知能,進而運用適當 環 J1:了解生物多樣 的策略,處理與解決體育與健康 生活情境,採取適當健康技能, 第1單元 的問題。 性及環境承載力的重 1. 情意評量 以增加預防傳染病的能力。 醫療消費面面觀 健體-J-A3 具備善用體育與健康 要性。 的資源,以擬定運動與保健計 2. 在地防疫總動員:引導學生了 2. 認知評量 Ξ 環 J4:了解永續發展 畫,有效執行並發揮主動學習與 第1章 解傳染病案例的個別差異情況, 3. 技能評量 創新求變的能力。 的意義(環境、社 探究傳染病影響因素,加強健康 傳染病的世界 健體-J-B2 具備善用體育與健康 會、與經濟的均衡發 相關的科技、資訊及媒體,以增自主管理,增加預防傳染病的能 展)與原則。 進學習的素養,並察覺、思辨人 力,以實踐健康行動。 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。

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,進做獨立思報題 所的知能,進門與健康問題。 健體-J-B2 具備善用體體 實與健康問題。 健體-J-B2 具備善用體體 有關的科技、育訊、健體 相關的科技、育訊、學體 相關的對表養,並媒體的 與解決體 的大數學 與一人 與一人 與一人 是體 是一人 是體 是一人 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	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	 情意評量 認知評量 技能評量 	【生命教育】 生 J5: 覺察生活中的 各種迷思,在生活食, 健康促進,做课題, 課題, 課題, 課題, 課題, 課題, 課題, 課題, 課題, 課題, 課
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,進做獨立思考與與 人,進聞的知能,進聞所以 是體-J-B2 具備善用體體 ,並與解決體育與健康的問題, 健體-J-C1 具備基體 與科技、資訊、媒體的 與科技、資訊、媒體的 與與解決 與科技、資訊、 與與問題 與與明 與與明 與與明 與明 與明 與明 與明 與明 與明 與明 與明 與明	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	1. 情意評量	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的 各種迷思,在生生飲, 健康健康假婦, 健康, 健康, 健康, 健康, 健康, 健康, 健康, 健康, 健康, 健康

	第1單元 醫療消費面面觀	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	 用藥大迷思、正確用藥我最行 釐清使用藥品的各種迷 	1. 情意評量	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的 各種迷思,在生活作
六	第2章	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。	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	2. 認知評量	息、健康促進、飲食 運動、休閒娛樂、人 我關係等課題上進行
	醫藥保衛戰	健體-J-Cl 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	害,以及認識藥品分級。		我關係守誅超上進行 價值思辨,尋求解決 之道。
		益團體活動,關懷社會。	1 四转1 沙田 一中四转小目/-		
	第1單元	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,	(一): 釐清使用藥品的各種迷		【生命教育】 生 J5: 覺察生活中的
		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	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	1. 情意評量	各種迷思,在生活作
セ	第2章醫藥保衛戰	進學習的素養,並察覺、思辨人		 認知評量 技能評量 	息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人
	【第一次段考 週】	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	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		我關係等課題上進行 價值思辨,尋求解決 之道。
		力及環境意識,並主動參與公益團體活動,關懷社會。	決定,使用藥的風險降為最低。		∠ Ψ °

^	第1單元 醫療消費面面觀 第2章 醫藥保衛戰	健體-J-A2 具備理解體育男與健康 情境的全貌,進做獨立思問題思問題 處理與解決體育與健康的問題, 健體-J-B2 具備善問題與解決體 健體-J-B2 具備善問題與健康 相關的科技、育訊及媒體則 與解決 實際 相關的對大 。 健體-J-C1 具備生 對與健康的 意識 ,並 其 體 則 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與	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。一把罩。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。	 情意評量 認知評量 技能評量 	【生命教育】 生 J5: 覺察生活中的 客生活活性。 是種迷思,在生生飲食 健康保閒娛樂, 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以
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 育老館 實達 實達 實達 實達 實達 實達 實達 實達	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。	2. 情意評量	【法治教育】 法 J3: 認識法律之意 義與制定。

+	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,並做獨立思適與 與分析的知能,進而寶與健 的問題。 健體-J-B1 具備情意表達 的問題。 健體-J-B1 具備情意表達 力,能以同理心與人溝通互 ,能以同理以解體育與保健的 。 健體-J-C1 具備生活中。 健體-J-C1 具備生活中有關 動與健康的道德思辨與實 力及環境意識,並主動參與公 益團體活動,關懷社會。	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	2. 情意評量	【法治教育】 法 J3: 認識法律之意 義與制定。
+-	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,進而質用與的 的問題。 健體-J-B1 具備情意表 的問題。 健體-J-B1 具備情意表 的問題。 健體-J-B1 具備情 力 ,處 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	絕技巧情境模擬演練。		【法治教育】 法 J3: 認識法律之意 義與制定。

		健體-J-A2 具備理解體育與健	11. 引起動機:透過情境內容了解		
		康情境的全貌,並做獨立思考	酒和檳榔生活上的功能,以及危		
		與分析的知能,進而運用適當	害性。		
	₩ O 111 -	的策略,處理與解決體育與健康	812		
	第2單元	的問題。	2. 酒對健康的危害——酒害上	1. 情意評量	V of or to de V
	為青春開一扇窗	健體-J-B1 具備情意表達的能	身:酒精成分與人體行為反應,	1. 阴总计里	【法治教育】
+=		力,能以同理心與人溝通互動,		2. 認知評量	以 19. 知此 (持 x 立
' -		立理解體育與保健的基本概		, ,	法 J3:認識法律之意
	第2章	念,應用於日常生活中。	3. 拒酒保安康:分析酒廣告與生	3. 技能評量	義與制定。
	去疏归唑		活飲酒行為的關係。		
	克癮制勝	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	4. 拒酒妙招:透過前一一章的		
		力及環境意識,並主動參與公	「菸害現形記」課程讓學生練習		
		益團體活動,關懷社會。	拒酒的情境演練。		
		/ · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
		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. 透過前一章的「菸害現形記」		
		與分析的知能,進而運用適當	细如瘤的儿体可一生儿性这些		
	第2單元	的策略,處理與解決體育與健康	課程議学生練習拒酒的情境演		
		的問題。	練。	1. 情意評量	【法治教育】
	為青春開一扇窗	健體-J-B1 具備情意表達的能			
十三		力,能以同理心與人溝通互動,	2. 醉不上道——酒駕零容忍:了	2. 認知評量	法 J3:認識法律之意
	第 2 章	並理解體育與保健的基本概	初 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	0 11 11 12 13	- 義與制定。
	 	念,應用於日常生活中。	解酒駕造成的社會問題與法律對	3. 技能評量	我妈们及。
	克癮制勝	健體-J-C1 具備生活中有關運	酒駕的規範,並勸服家人不要酒		
		動與健康的道德思辨與實踐能	 後駕車的人際溝通技巧範例。		
		力及環境意識,並主動參與公	"及 河 十 的 八 l示 併 迎 仪 " J 靶 例 "		
		D 及 環 現 思 鹹 , 业 王 助 参 與 公 益 團 體 活 動 ,關 懷 社 會 。			
		血団 脰 伯 期 ′ 脷 液 仁 胃 ′			

十四	第2章 克癮制勝	健體-J-A2 具備理解體立思與實質與實質與實質與實質與實質與實質與實質與實質與實質與實質與與實質與與關鍵與與關鍵與與與與與與與與與與	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後寫車的規範,並勸服巧範例。 3. 「酒酒」不見——戒酒的的人際溝通技巧範的的人際溝通技巧範例的心行。 3. 「酒酒應所造成的健康與問題。 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——檳榔對健康影響人體生理反應及檳榔對健康影響	 情意評量 認知評量 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 具備理解體立思與 康情境的全貌,進體可思與 與所, 與所, 與所, 與所, 與所, 與所, 與所, 與所	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。	 情意評量 認知評量 	【法治教育】 法 J3: 認識法律之意 義與制定。

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,並做獨運用 與分析的的 與所, 。 健體-J-B1 具備情意表 通 的問題。 健體-J-B1 具備情意表 通 的問題。 健體-J-B1 具備情 , 能 與 解 體 育 與 健 體 力 並 理 解 體 育 與 健 體 力 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	境,幫助家庭成員雙贏的溝通策略與方法。 2. 暢談健康家規:分析並理解家庭成員雙贏的遊標,並理解求,能力,能力,能力,能力,能力,能力,能力,能力,能力,能力,能力,能力,能力,	1. 情意評量	【家庭教育】 家庭教育】 不知 了 解 所 所 所 所 的 所 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的
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 具備理解體育用與 展情境的全貌,進體而實與 與所, 與所, 與所, 與所, 與所, 與所, 與所, 與所	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】 家庭教育】 家庭教育】 人際解為 解為 以。 了解 以。 了是 ,以。 了是 ,以 。 了是 , 。 了是 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。

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,與解體的素養,並察覺、思難關的素養,並媒體的互動關係。	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	1. 情意評量 2. 技能評量	【家庭教育】 家庭教育】 了3:了解人 解解是 了解人 解解通知。 了是 了是 的一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一
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,能以同理心與健的。 一定理解體育與保健的。 一定體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體,並察覺以實別的素養,並察覺的素養,並與科技、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。	 情意評量 技能評量 	【家庭教育】 家庭教育】 了解人際教育 了解人際的衛 人際的衛 人際的衛 以。 了是動力方 ,以。 了是動力方 ,以 解題 解題 解題 解題 解題 解題 解題 解題 解題 解題 解題 解題 解題

_+ _+ _+	複習第一二章	【第1章健康家庭加加油】 健體-J-A2 具備理解體立用解體立思與 實力全貌,並做而實力。 與大學, 是一人 是一人 是一人 是一人 是一人 是一人 是一人 是一人	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	庭加加油】	【加 【 家往展處 家通適 【 法義第 】 章健康家庭,理 J5:動方 治 認定 解關通 與互 了及式 教 認定 解關通 與互 解關通 與互 解關通 與互 解關通 與互 計法 以3:定 解的衝 人持 之意
----------------	--------	---	--	-------	--

【第2章人際關係停看聽】 健體-J-BI 具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動概念,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,與解體的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	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。	條停看聽】 2. 情意評量	【第2章人際關係係 「第3:章人際關係 「第3:第一人 「第一人 「第一人 「第一人 「第一人 「第一人 「第一人 「第一人 「
	的人際關係特性紅綠燈。		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。