臺北市\_\_\_興福\_\_\_國民中學111學年度健康與體育領域/健康科目課程計畫

|  |  |
| --- | --- |
| 領域/科目 | □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) |
| 實施年級 | █7年級 □8年級 □9年級█上學期 █下學期  |
| 教材版本 | █選用教科書: 南一 版 □自編教材 (經課發會通過) | 節數 | 學期內每週 1 節 |
| 領域核心素養 | 健康(上)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-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。健康(下)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-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。 |
| 課程目標 | 健康(上)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果。健康(下)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。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。3.了解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。新興傳忍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。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壁的自主管理。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。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。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。 |
| 學習進度週次 | 單元/主題名稱可分單元合併數週整合敘寫或依各週次進度敘寫。 | 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 |
| 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紙筆測驗 | 【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3週 | 單元一健康加油「讚」第2章人體奇航 | 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-2身體各系統、器官的構造與功能。Fb-Ⅳ-3保護性的健康行為。 | 上課參與課堂問答紙筆測驗 |  |  |
| 第4週 | 單元一健康加油「讚」第2章人體奇航 | 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-2身體各系統、器官的構造與功能。Fb-Ⅳ-3保護性的健康行為。 | 上課參與課堂問答紙筆測驗 |  |  |
|  | 第5週 | 單元一健康加油「讚」第2章人體奇航 | 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-2身體各系統、器官的構造與功能。Fb-Ⅳ-3保護性的健康行為。 | 上課參與課堂問答紙筆測驗 |  |  |
| 第6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 |  |  |
| 第7週 | 單元一健康加油「讚」第3章愛眼護齒保健康**第一次段考週** | 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-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。 | 自然生物 |
|  | 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。 | 自然生物 |
| 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。 | 自然生物 |
| 第12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 | 【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。 | 綜合輔導 |
| 第13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。 | 綜合輔導 |
| 第14週 | 單元二青春事件簿第2章青春誰人知**第二次段考週** | 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。 | 綜合輔導 |
| 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 |  | 綜合家政 |
| 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 |  | 綜合家政 |
| 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 |  | 綜合家政 |
| 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。 | 綜合家政 |
| 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。安J4探討日常生活發生事故的影響因素。 | 綜合家政 |
| 第20週 | 單元三健康「食」行力第2章「食」在安心**第三次段考週** | 1a-Ⅳ-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。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。 | 綜合家政 |
| 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 | 【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。 | 自然生物 |
| 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。 | 自然生物 |
| 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。 | 自然生物 |
| 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。 | 自然生物 |
| 第7週 | 單元一「癮」形大危機第3章紅脣危機**第一次段考週** | 1a-Ⅳ-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。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。 | 自然生物 |
| 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 |  | 資訊科技 |
| 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。 | 自然生物 |
| 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紙筆測驗 | 【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。 | 自然生物 |
| 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。 | 綜合童軍 |
| 第14週 | 單元三安全守護神第1章安全伴我行**第二次段考週** | 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。 | 綜合童軍 |
| 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。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。 | 綜合童軍 |
| 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。 | 綜合童軍 |
| 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。 | 綜合童軍 |
| 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。【安全教育】安J3了解日常生活容易發生事故的原因。安J9遵守環境設施設備的安全守則。【防災教育】防J4臺灣災害預警的機制。防J6應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。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。 | 綜合童軍 |
| 第19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。【安全教育】安J3了解日常生活容易發生事故的原因。安J9遵守環境設施設備的安全守則。【防災教育】防J4臺灣災害預警的機制。防J6應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。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。 | 綜合童軍 |
| 第20週 | 單元三安全守護神第3章防災御守**第三次段考週** | 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。【安全教育】安J3了解日常生活容易發生事故的原因。安J9遵守環境設施設備的安全守則。【防災教育】防J4臺灣災害預警的機制。防J6應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。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。 | 綜合童軍 |
| 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 |  |