臺北市中正國民中學110學年度領域/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 (若上下學期均開設者，請均註記) | | | | | | |
| 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(科目對開請說明，例：家政與童軍科上下學期對開) | | | |
| 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-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。 | | | | | | |
| 課程目標 | | 健康(上)  1.能夠瞭解何謂健康體型。對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。  2.能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準，體型不良對健康造成的影響。  3.了如何達到健康體型。能訂定出自己的健康體管理計畫。  4.了解提升人際關係的策略，習運用「我」訊息表達情緒。認識衝突解決的原則，用不同方法處理人際問題。  5.了解家庭的不同功能，識促進家庭關係的方法。了解發生衝突的解決方法，識家庭暴力及處理方式。  6.了解網路交友與一般交友的差異及全注意事項。認識網友見面的安全守則及我保護的重要性。  7.評估與思考壓力帶來的健康問題。認識與善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健康問題。  8.評估與思考情緒的影響與相關問題。認識與善用情緒調適技能，持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。  9.運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。  10.認識休閒活動的意涵與方法。學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。  健康(下)  1.學習評估社區安全潛在危機的方法。運用健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。  2.理解社區健康營造定義與流程。運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。  3.分析人類的行為與科技發展對自然環境的危害。體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。  4.體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。  5.了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。  6.了解懷孕過程生理的變化，體認生理變化會影響心理狀態。了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。  7.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。體認不同階段所會遇到的健康問題。 | | | | | | |
| 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 體型由我塑 第一章 體型覺醒 | 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。  3b-Ⅳ-3熟悉大部份的決策與批判技能。 | Ea-Ⅳ-4正向的身體意象與體重控制計畫。  Eb-Ⅳ-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 | | 上課參與 平時觀察 紙筆測驗 | 性J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 |  |
| 第2週 | 單元一 體型由我塑  第二章 體型方程式 | 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。 | Aa-Ⅳ-1生長發育的自我評估與因應策略。  Fb-Ⅳ-3保護性的健康行為。 | | 上課參與 平時觀察  健康狀況自評表或檢核表 分組討論 | 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3週 | 單元一 體型由我塑  第二章 體型方程式 | 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。 | Aa-Ⅳ-1生長發育的自我評估與因應策略。  Fb-Ⅳ-3保護性的健康行為。 | | 上課參與 平時觀察  活動學習單 分組討論 | 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4週 | 單元一 體型由我塑  第三章 健康我最「型」 | 1b-Ⅳ-4提出健康自主管理的行動策略。  2b-Ⅳ-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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-4正向的身體意象與體重控制計畫。 | | 上課參與 平時觀察  健康狀況自評表或檢核表 分組討論 |  |  |
| 第5週 | 單元一 體型由我塑  第三章 健康我最「型」 | 1b-Ⅳ-4提出健康自主管理的行動策略。  2b-Ⅳ-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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-4正向的身體意象與體重控制計畫。 | | 上課參與 平時觀察 小組報告  活動學習單 |  |  |
| 第6週 | 單元二 人際新觀點  第一章 青春情誼 | 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-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。 | Fa-Ⅳ-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | | 上課參與  平時觀察  分組討論  經驗分享 | 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。  品J8理性溝通與問題解決。 | 輔導 |
| 第7週 | 單元二 人際新觀點   1. 青春情誼   (第一次定期評量) | 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-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。 | Fa-Ⅳ-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | | 上課參與  平時觀察  分組討論  經驗分享 | 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。  品J8理性溝通與問題解決。 | 輔導 |
| 第8週 | 單元二 人際新觀點  第一章 青春情誼 | 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-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。 | Fa-Ⅳ-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | | 上課參與  平時觀察  分組討論  活動學習單  紙筆測驗 | 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。  品J8理性溝通與問題解決。 | 輔導 |
| 第9週 | 單元二 人際新觀點  第二章 我們這一家 | 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-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。  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。 | Fa-Ⅳ-2家庭衝突的協調與解決技巧。  Fa-Ⅳ-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | | 上課參與  平時觀察  態度檢核  小組討論 | 家J3 家人的情感支持。  家J4 對家人愛與關懷的表達。  家J5 國中階段的家庭責任。  家J6 參與家庭活動。  家 J12 家庭生活中的性別角色與分工。 | 輔導 |
| 第10週 | 單元二 人際新觀點  第二章 我們這一家 | 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-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。  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。 | Fa-Ⅳ-2家庭衝突的協調與解決技巧。  Fa-Ⅳ-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | | 上課參與  平時觀察  態度檢核  活動學習單  紙筆測驗 | 家J3 家人的情感支持。  家J4 對家人愛與關懷的表達。  家J5 國中階段的家庭責任。  家J6 參與家庭活動。  家 J12 家庭生活中的性別角色與分工。 | 輔導 |
| 第11週 | 單元二 人際新觀點  第三章 雲端停看聽 | 2b-Ⅳ-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。  4a-Ⅳ-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 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。 | | 上課參與  平時觀察  態度檢核  活動學習單  經驗分享 | 性J7解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。  品J5資訊與媒體的公共性與社會責任。 | 輔導  資訊 |
| 第12週 | 單元二 人際新觀點  第三章 雲端停看聽 | 2b-Ⅳ-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。  4a-Ⅳ-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 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。 | | 上課參與  平時觀察  態度檢核  上課問答  紙筆測驗 | 性J7解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。  品J5資訊與媒體的公共性與社會責任。 | 輔導  資訊 |
| 第13-14週(第二次定期評量) | 單元三 心情點播站  第一章 釋放壓力鍋 | 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。  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-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Fa-Ⅳ-4情緒與壓力因應與調適的方案。  Fa-Ⅳ-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | | 上課參與  平時觀察  經驗分享  小組討論 | 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。 | 輔導 |
|  |  |  |  | |  |  |  |
| 第15週 | 單元三 心情點播站  第一章 釋放壓力鍋 | 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。  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-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Fa-Ⅳ-4情緒與壓力因應與調適的方案。  Fa-Ⅳ-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | | 上課參與  平時觀察  經驗分享  紙筆測驗 | 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。 | 輔導 |
| 第16週 | 單元三 心情點播站  第二章 EQ「心」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。  1b-Ⅳ-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。  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。 | Fa-Ⅳ-4情緒與壓力因應與調適的方案。  Fa-Ⅳ-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | | 上課參與  平時觀察  活動學習單  經驗分享  小組討論 | 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。 | 輔導 |
| 第17週 | 單元三 心情點播站  第二章 EQ「心」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。  1b-Ⅳ-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。  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。 | Fa-Ⅳ-4情緒與壓力因應與調適的方案。  Fa-Ⅳ-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | | 上課參與  平時觀察  紙筆測驗 | 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。 | 輔導 |
| 第18週 | 單元三 心情點播站  第三章 守住珍貴生命 | 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。 | Fa-Ⅳ-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | | 上課參與  平時觀察  活動學習單  小組討論 | 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。 | 輔導 |
| 第19週 | 單元三 心情點播站  第三章 守住珍貴生命 | 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。 | Fa-Ⅳ-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | | 上課參與  平時觀察  紙筆測驗 | 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。 | 輔導 |
| 第20-21週(第三次定期評量) | 單元三 心情點播站  第四章 休閒「心」生活 | 1a-Ⅳ-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。  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。 | Fa-Ⅳ-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | | 上課參與  平時觀察  經驗分享  紙筆測驗 | 涯J3覺察自己的能力與興趣。 | 綜合 |
|  |  |  |  | |  |  |  |
| 第二學期 | 第1週 | 單元一 社區網絡拼圖  第一章 社區放大鏡 | 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。  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-1居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。  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  平時觀察  活動學習單  經驗分享 | 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。 | 公民 |
| 第2週 | 單元一 社區網絡拼圖  第一章 社區放大鏡 | 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。  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-1居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。  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  平時觀察  紙筆測驗 | 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。 | 公民 |
| 第3週 | 單元一 社區網絡拼圖  第二章 社區健康營造力 | 2b-Ⅳ-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。  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。  4b-Ⅳ-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | Ca-Ⅳ-1健康社區的相關問題改善策略與資源。 | | 上課參與  平時觀察  經驗分享  小組討論 | 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。 | 公民 |
| 第4週 | 單元一 社區網絡拼圖  第二章 社區健康營造力 | 2b-Ⅳ-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。  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。  4b-Ⅳ-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | Ca-Ⅳ-1健康社區的相關問題改善策略與資源。 | | 上課參與  平時觀察  活動學習單  紙筆測驗 | 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。 | 公民 |
| 第5週 | 單元二 翻轉護地球  第一章 環境大挑戰 | 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-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。  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。 | Ca-Ⅳ-2全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 | | 上課參與  平時觀察  態度檢核  活動學習單  經驗分享 | 環J8了解臺灣生態環境及社會發展面 對氣候變遷的脆弱性與韌性。  海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。  海J19了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。  海J20了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。 | 自然 |
| 第6-7週(第一次定期評量) | 單元二 翻轉護地球  第一章 環境大挑戰 | 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-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。  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。 | Ca-Ⅳ-2全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 | | 上課參與  平時觀察  態度檢核  活動學習單  經驗分享 | 環J8了解臺灣生態環境及社會發展面 對氣候變遷的脆弱性與韌性。  海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。  海J19了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。  海J20了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。 | 自然 |
|  |  |  |  | |  |  |  |
| 第8週 | 單元二 翻轉護地球  第一章 環境大挑戰 | 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-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。  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。 | Ca-Ⅳ-2全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 | | 上課參與  平時觀察  態度檢核  活動學習單  經驗分享 | 環J8了解臺灣生態環境及社會發展面 對氣候變遷的脆弱性與韌性。  海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。  海J19了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。  海J20了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。 | 自然 |
| 第9週 | 單元二 翻轉護地球  第一章 環境大挑戰 | 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-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。  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。 | Ca-Ⅳ-2全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 | | 上課參與  平時觀察  紙筆測驗 | 環J8了解臺灣生態環境及社會發展面 對氣候變遷的脆弱性與韌性。  海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。  海J19了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。  海J20了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。 | 自然 |
| 第10週 | 單元二 翻轉護地球  第二章 綠活行動家 | 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。  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。  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。 | Ca-Ⅳ-3環保永續為基礎的綠色生活型態。 | | 上課參與  平時觀察  活動學習單  小組討論  經驗分享 | 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。 | 自然 |
| 第11週 | 單元二 翻轉護地球  第二章 綠活行動家 | 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。  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。  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。 | Ca-Ⅳ-3環保永續為基礎的綠色生活型態。 | | 上課參與  平時觀察  紙筆測驗 | 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。 | 自然 |
| 第12週 | 單元三 健康人生逗陣行  第一章 美妙新生命 | 1a-Ⅳ-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。  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。 | Db-Ⅳ-1生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 | | 上課參與  平時觀察  經驗分享 |  |  |
| 第13-14週 | 單元三 健康人生逗陣行  第一章 美妙新生命 | 1a-Ⅳ-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。  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。 | Db-Ⅳ-1生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 | | 上課參與  平時觀察  紙筆測驗 |  |  |
| 第15週 | 單元三 健康人生逗陣行  第二章 樂活新旅程 | 2b-Ⅳ-2樂於實踐健康促進的生活型態。  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-2人生各階段的身心發展任務與個別差異。 | | 上課參與  平時觀察  活動學習單  經驗分享 | 生J2進行思考時的適當情意與態度。 |  |
| 第16週 | 單元三 健康人生逗陣行  第二章 樂活新旅程 | 2b-Ⅳ-2樂於實踐健康促進的生活型態。  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-2人生各階段的身心發展任務與個別差異。 | | 上課參與  平時觀察  活動學習單  經驗分享 | 生J2進行思考時的適當情意與態度。 |  |
| 第17週 | 單元三 健康人生逗陣行  第二章 樂活新旅程 | 2b-Ⅳ-2樂於實踐健康促進的生活型態。  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-2人生各階段的身心發展任務與個別差異。 | | 上課參與  平時觀察  活動學習單  紙筆測驗 | 生J2進行思考時的適當情意與態度。 |  |
| 第18週 | 總複習/畢業典禮 |  |  | |  |  |  |
| 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 | |  | | | | | | |