臺北市中正國民中學**111**年度八年級健康與體育(健康教育)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: 康軒版  □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，並尊重與欣賞其間的差異。 | | | | | | |
| 課程目標 | | 了解並維護自己與他人的身體界線與自主權。運用生活技能或策略面對與性別或性行為議題。知道性騷擾與性行為相關的法律規範，以正確資訊來思考抉擇拒絕性騷擾、性別歧視及婚前性行為的立場。認識情感發展的階段，了解愛需要透過學習來維持。學習生活技能以因應各種情感議題。  認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。認識食物中毒的種類、發生原因，以及預防方法。10.學習如何正確飲食，為自己的飲食安全把關。  了解藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等層面健康所造成之衝擊。認識生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。運用課程內容，展現個人宣示反毒理念之能力。了解生命如何形成，及孕婦生、心理的變化，學習健康照護與尊重。認識人生各階段的不同歷程與挑戰，並學習解決方式。  了解癌症、糖尿病介紹與預防。了解高血壓、腦中風、冠心病、腎臟病介紹與預防。學習患者與照顧者的身心調適與生活調整。學習包紮技巧及傷口照護，正確使用適合的急救方法。學習心肺復甦術(CPR)、自動體外心臟電擊去顫器(AED)操作步驟。 | | | | | | |
| 學習進度  週次 | | 單元/主題  名稱 | 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 | 第一週 | 第1單元歌詠青春合奏曲  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。 |  |
| 第二週 | 第1單元歌詠青春合奏曲  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。 |  |
| 第三週 | 第1單元歌詠青春合奏曲  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。 |  |
| 第四週 | 第1單元歌詠青春合奏曲  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。 |  |
| 第五週 | 第1單元歌詠青春合奏曲  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。 |  |
| 第六週 | 第1單元歌詠青春合奏曲  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。 |  |
| 第七週 | 第1單元歌詠青春合奏曲  第3章青春變奏曲  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。  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。 |  |
| 第八週 | 第1單元歌詠青春合奏曲  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。 |  |
| 第九週 | 第2單元健康飲食生活家  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。 |  |
| 第十週 | 第2單元健康飲食生活家  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。  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。 |  |
| 第十一週 | 第2單元健康飲食生活家  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。  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。 |  |
| 第十二週 | 第2單元健康飲食生活家  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。 |  |
| 第十三週 | 第2單元健康飲食生活家  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。 |  |
| 第十四週 | 第2單元健康飲食生活家  第3章食品安全行動派  第二次定期評量 | 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。  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。 |  |
| 第十五週 | 第2單元健康飲食生活家  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。 |  |
| 第十六週 | 第3單元無毒青春健康行  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。 |  |
| 第十七週 | 第3單元無毒青春健康行  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。 |  |
| 第十八週 | 第3單元無毒青春健康行  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。 |  |
| 第十九週 | 第3單元無毒青春健康行  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。 |  |
| 第廿週 | 第3單元無毒青春健康行  第2章成為毒害絕緣體  【第二次評量週】 | 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。 |  |
| 第廿一週 | 複習全冊  複習全冊  第三次定期評量 | 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-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。  1b-Ⅳ-4:提出健康自主管理的行動策略。  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。  2a-Ⅳ-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。  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-1:熟悉各種自我調適技能。  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-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。  4a-Ⅳ-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。  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。  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-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-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。  Ba-Ⅳ-4:社區環境安全的行動策略。  Bb-Ⅳ-1:正確購買與使用藥品的行動策略。  Bb-Ⅳ-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。  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。  Ca-Ⅳ-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。  Ca-Ⅳ-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。  Ca-Ⅳ-3:環保永續為基礎的綠色生活型態。  Da-Ⅳ-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。  Da-Ⅳ-2:身體各系統、器官的構造與功能。  Da-Ⅳ-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。  Da-Ⅳ-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。  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-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。  Db-Ⅳ-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。  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。  Ea-Ⅳ-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。  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。  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。  Fa-Ⅳ-1:自我認同與自我實現。  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。  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。  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。  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。  Fb-Ⅳ-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | | 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J7:解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。  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J2:關懷國內人權議題，提出一個符合正義的社會藍圖，並進行社會改進與行動。  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。  【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J1:溝通合作與和諧人際關係。  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。 |  |
| 第二學期 | 第一週 | 第1單元永續經營健康路  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。 |  |
| 第二週 | 第1單元永續經營健康路  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。 |  |
| 第三週 | 第1單元永續經營健康路  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。 | | 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。 |  |
| 第四週 | 第1單元永續經營健康路  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。 | | 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。 |  |
| 第五週 | 第1單元永續經營健康路  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為。 | 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。 |  |
| 第六週 | 第1單元永續經營健康路  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為。 | 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。 |  |
| 第七週 | 第2單元慢性病的世界  第1章健康人生，少「糖」少「癌」  第一次定期評量 | 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。 |  |
| 第八週 | 第2單元慢性病的世界  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。 |  |
| 第九週 | 第2單元慢性病的世界  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。 |  |
| 第十週 | 第2單元慢性病的世界  第2章小心謹「腎」，「慢」不經「心」  【第一次評量週】 | 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。 |  |
| 第十一週 | 第2單元慢性病的世界  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。 |  |
| 第十二週 | 第2單元慢性病的世界  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。 |  |
| 第十三週 | 第2單元慢性病的世界  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。 |  |
| 第十四週 | 第2單元慢性病的世界  第3章  「慢慢」長路不孤單  第二次定期評量 | 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。  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。 |  |
| 第十五週 | 第3單元千鈞一髮覓生機  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。 |  |
| 第十六週 | 第3單元千鈞一髮覓生機  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。 |  |
| 第十七週 | 第3單元千鈞一髮覓生機  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。 |  |
| 第十八週 | 第3單元千鈞一髮覓生機  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。 |  |
| 第十九週 | 第3單元千鈞一髮覓生機  第2章急救一瞬間  【第二次評量週】 | 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。 |  |
| 第廿週 | 第3單元千鈞一髮覓生機  第2章急救一瞬間  第三次定期評量 | 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。 |  |
| 教學設施  設備需求 | | 1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。  2.各單元學習單。  3.各類活動所需要的道具。 | | | | | | |
| 備   註 | |  | | | | | | |