臺北市 中崙高中國中部 國民中學 110 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)□ ☑ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □				
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,展現自我運動健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌,並做獨立思健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源,以擬定運動與促健體-J-B1:具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通可健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實質健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度,並在體育活動健體-J-C3:具備敏察和接納多元文化的涵養,關心本土與	思考與分析的知能, 保健計畫,有效執行 互動,並理解體育身 遭,以增進學習的 ,以增進學習的 養能力及環境意識 動和健康生活中培育	,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康的問題。 行並發揮主動學習與創新求變的能力。 與保健的基本概念,應用於日常生活中。 素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ,並主動參與公益團體活動,關懷社會。 育相互合作及與人和諧互動的素養。		
課程目標	健康 1.探討健康的內涵,採取正確的自我照護,以提升整體。 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原 5.判斷環境中的潛在危機,及其對健康造成的衝擊與風 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 8.能理解各種傳染病的病原體、傳染途徑、症狀及預防 9.認識健保的意義及一般民眾應有的權利與義務。	。 威脅與嚴重性。 檢。 E。			

- 10. 了解從事醫療消費時應注意的事項。
- 11. 培養維護身體健康的醫療觀念及態度。
- 12. 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。
- 13. 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。
- 14. 關注菸、酒、檳榔國內法律規範現況與未來趨勢。
- 15. 利用情境演練生活技能,能主動公開表達個人拒絕菸、酒、檳榔立場。
- 16. 認識並改善自己的人際關係,學習理智的面對衝突。
- 17. 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暴力。
- 18. 建立正向且良好的網路內外人際互動。
- 19. 培養正確的人際交往觀念。

學習進度	單元/主題	學習	重點	拉里士计	議題融入實質內	跨領域/科目協
週次	名稱	學習表現	學習內容	評量方法	涵	同教學
第一學第一週期	第 1 單元健康青春向 前行 第 1 章健康人生開步 走	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。	Aa-IV-1:生長發育的自 我評估與因應策略。 Da-IV-2:身體各系統、 器官的構造與功能。 Fa-IV-3:有利人際關係 的因素與有效的溝通技 巧。	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。	
第二週	第 1 單元健康青春向前行第 1 章健康人生開步走	到,业及自修正。 1a-IV-1:理解生理、心 理與社會各層面健康的 概念。 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。	Aa-IV-1:生長發育的自 我評估與因應策略。 Da-IV-2:身體各系統、 器官的構造與功能。 Fa-IV-3:有利人際關係 的因素與有效的溝通技 巧。	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。	
第三週	第 1 單元健康青春向	la-IV-1:理解生理、心	Aa-IV-1:生長發育的自	1. 口頭評量	【人權教育】	

T	1	T .	T	1	
	前行	理與社會各層面健康的	1	2. 紙筆評量	人 J5:了解社會
	第 1 章健康人生開步	概念。	Da-IV-2:身體各系統、		上有不同的群體
	走	2b-Ⅳ-2:樂於實踐健康	器官的構造與功能。		和文化,尊重並
		促進的生活型態。	Fa-Ⅳ-3:有利人際關係		欣賞其差異。
		4a-Ⅳ-2:自我監督、增	的因素與有效的溝通技		
		強個人促進健康的行	巧。		
		動,並反省修正。			
第四週	第 1 單元健康青春向	1b-IV-2:認識健康技能	Da-IV-1:衛生保健習慣	1. 口頭評量	【性别平等教
	前行	和生活技能的實施程序	的實踐方式與管理策	2. 紙筆評量	育】
	第 2 章個人衛生與保	概念。	略。		性 J4:認識身體
		2a-IV-2:自主思考健康	Da-IV-2:身體各系統、		自主權相關議
	健	問題所造成的威脅感與	器官的構造與功能。		題,維護自己與
		嚴重性。	Da-IV-3:視力、口腔保		尊重他人的身體
		3a-Ⅳ-1:精熟地操作健	健策略與相關疾病。		自主權。
		康技能。			
第五週	第 1 單元健康青春向	1b-IV-2:認識健康技能	Da-IV-1:衛生保健習慣	1. 口頭評量	【性别平等教
	前行	和生活技能的實施程序	的實踐方式與管理策	2. 紙筆評量	育】
	第 2 章個人衛生與保	概念。	略。		性 J4:認識身體
		2a-Ⅳ-2:自主思考健康	Da-IV-2:身體各系統、		自主權相關議
	健	問題所造成的威脅感與	器官的構造與功能。		題,維護自己與
		嚴重性。	Da-IV-3:視力、口腔保		尊重他人的身體
		3a-Ⅳ-1:精熟地操作健	健策略與相關疾病。		自主權。
		康技能。			
第六週	第 1 單元健康青春向	1b-IV-2:認識健康技能	Da-IV-1:衛生保健習慣	1. 口頭評量	【性別平等教
	前行	和生活技能的實施程序	的實踐方式與管理策	2. 紙筆評量	育】
	第 2 章個人衛生與保	概念。	略。		性 J4:認識身體
		2a-IV-2:自主思考健康	Da-IV-2:身體各系統、		自主權相關議
	健	問題所造成的威脅感與	器官的構造與功能。		題,維護自己與
		嚴重性。	Da-IV-3:視力、口腔保		尊重他人的身體
		3a-Ⅳ-1:精熟地操作健	健策略與相關疾病。		自主權。
		康技能。			
第七週	第 1 單元健康青春向	1b-IV-2:認識健康技能	Da-IV-1:衛生保健習慣	1. 口頭評量	【性別平等教
					<u>.</u>

	前行	和生活技能的實施程序	的實踐方式與管理策	2. 紙筆評量	育】	
	第 2 章個人衛生與保	概念。	略。		性 J4:認識身體	
	健	2a-Ⅳ-2:自主思考健康	Da-IV-2:身體各系統、		自主權相關議	
	【第一次評量週】	問題所造成的威脅感與	器官的構造與功能。		題,維護自己與	
	【	嚴重性。	Da-IV-3:視力、口腔保		尊重他人的身體	
		3a-Ⅳ-1:精熟地操作健	健策略與相關疾病。		自主權。	
		康技能。				
第八週	第 1 單元健康青春向	1b-IV-2:認識健康技能	Da-IV-1:衛生保健習慣	1. 口頭評量	【性別平等教	
	前行	和生活技能的實施程序	的實踐方式與管理策	2. 紙筆評量	育】	
	第 2 章個人衛生與保	概念。	略。		性 J4:認識身體	
		2a-IV-2:自主思考健康	Da-IV-2:身體各系統、		自主權相關議	
	健	問題所造成的威脅感與	器官的構造與功能。		題,維護自己與	
		嚴重性。	Da-IV-3:視力、口腔保		尊重他人的身體	
		3a-Ⅳ-1:精熟地操作健	健策略與相關疾病。		自主權。	
		康技能。				
第九週	第 1 單元健康青春向	1b-Ⅳ-3:因應生活情境	Db-IV-1:生殖器官的構	1. 口頭評量	【性別平等教	
	前行	的健康需求,尋求解決	造、功能與保健及懷孕	2. 紙筆評量	育】	
	第3章我的青春檔案	的健康技能和生活技	生理、優生保健。		性 J11:去除性別	
		能。	Da-IV-4:健康姿勢、規		刻板與性別偏見	
		2b-IV-2:樂於實踐健康	律運動、充分睡眠的維		的情感表達與溝	
		促進的生活型態。	持與實踐策略。		通,具備與他人	
		3a-IV-2:因應不同的生	Db-IV-2:青春期身心變		平等互動的能	
		活情境進行調適並修	化的調適與性衝動健康		カ。	
		正,持續表現健康技	因應的策略。			
		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。				
第十週	第 1 單元健康青春向	1b-IV-3:因應生活情境	Db-IV-1:生殖器官的構	1. 口頭評量	【性別平等教	
	前行	的健康需求,尋求解決	造、功能與保健及懷孕	2. 紙筆評量	育】	
	第3章我的青春檔案	的健康技能和生活技	生理、優生保健。		性 J11:去除性別	
	ハ・	能。	Da-IV-4:健康姿勢、規		刻板與性別偏見	

	T			1	I	1
		2b-Ⅳ-2:樂於實踐健康	律運動、充分睡眠的維		的情感表達與溝	
		促進的生活型態。	持與實踐策略。		通,具備與他人	
		3a-Ⅳ-2:因應不同的生	Db-IV-2:青春期身心變		平等互動的能	
		活情境進行調適並修	化的調適與性衝動健康		カ。	
		正,持續表現健康技	因應的策略。			
		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。				
第十一	第 1 單元健康青春向	1b-IV-3:因應生活情境	Db-IV-1:生殖器官的構	1. 口頭評量	【性別平等教	
週	前行	的健康需求,尋求解決	造、功能與保健及懷孕	2. 紙筆評量	育】	
	第3章我的青春檔案	的健康技能和生活技	生理、優生保健。		性 J11:去除性別	
	70年秋的月存储未	能。	Da-IV-4:健康姿勢、規		刻板與性別偏見	
		2b-Ⅳ-2:樂於實踐健康	律運動、充分睡眠的維		的情感表達與溝	
		促進的生活型態。	持與實踐策略。		通,具備與他人	
		· -	Db-IV-2:青春期身心變		平等互動的能	
		活情境進行調適並修	化的調適與性衝動健康		力。	
		正,持續表現健康技	因應的策略。			
		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。				
第十二	第 1 單元健康青春向	1b-IV-3:因應生活情境	 Db-IV-1:生殖器官的構	1. 口頭評量	【性別平等教	
	前行	的健康需求,尋求解決	·	2. 紙筆評量	育】	
週		的健康技能和生活技		2. (7.7.1	^ 4 性 J11:去除性別	
	第3章我的青春檔案	能。	Da-IV-4:健康姿勢、規		刻板與性別偏見	
		2b-Ⅳ-2:樂於實踐健康	律運動、充分睡眠的維		的情感表達與溝	
		促進的生活型態。	持與實踐策略。		通,具備與他人	
		3a-IV-2:因應不同的生	NA		平等互動的能	
		活情境進行調適並修	化的調適與性衝動健康		力。	
		正,持續表現健康技			,	
		能。	- 1 1/2 1/4 /JE B			
		4a-IV-1:運用適切的健				
		101111. 工川型別門院		1		

週	第 1 單元健康青春向前行第 4 章活出青春的光彩	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。 3b-IV-1:熟悉各種自我 調適技能。	Fa-IV-1:自我認同與自 我實現。 Fa-IV-1:自我認同與自	1. 口頭評量 2. 紙筆評量 1. 口頭評量	【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。
牙 週	第 1 平九挺尿月香的前行第 4 章活出青春的光彩 【第二次評量週】	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。 3b-IV-1:熟悉各種自我 調適技能。	我實現。	2. 紙筆評量	育】 涯 J3:覺察自己 的能力與興趣。 涯 J4:了解自己 的機等質 值觀。 涯 J6:建立對於 未來生涯的願 景。
第十五	第2單元環境安全總動員第1章環境安全搜查線	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-3:熟悉大部份的 決策與批判技能。 4a-IV-1:運用適切的健 康資訊、產品與服務,	社區環境潛在危機的評 估方法。	—	【安全教育】 安 J1:理解。 安 J2:理义。 安 J2:判斷。 安 J3:了得 生活。 安 J3:了祭生事 故的原因。 安 J4:探事故的 生活發生事故的

	Ī					
		擬定健康行動策略。			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。	
第十六	第 2 單元環境安全總	la-Ⅳ-3:評估內在與外	Ba-IV-1:居家、學校、	1. 口頭評量	【安全教育】	
週	動員	在的行為對健康造成的	社區環境潛在危機的評	2. 紙筆評量	安 J1:理解安全	
		衝擊與風險。	估方法。		教育的意義。	
	第 1 章環境安全搜查	2a-IV-2:自主思考健康	Ba-IV-2:居家、學校及		安 J2:判斷常見	
	線	問題所造成的威脅感與	社區安全的防護守則與		的事故傷害。	
		嚴重性。	相關法令。		安 J3:了解日常	
		3b-IV-3:熟悉大部份的			生活容易發生事	
		决策與批判技能。			故的原因。	
		4a-IV-1:運用適切的健			安 J4:探討日常	
		康資訊、產品與服務,			生活發生事故的	
		擬定健康行動策略。			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。	
始 L 1.	给 9 昭二四位 0 入 66	 1a-IV-3:評估內在與外	 Ba-IV-1:居家、學校、	 1. 口頭評量	【安全教育】	
第十七		在的行為對健康造成的	ba-1v-1.居家、学校、 社區環境潛在危機的評	1. 口頭計里 2. 紙筆評量	安 J1:理解安全	
週	動員	在的行為到從尿這成的 衝擊與風險。	在四環境衛在危機的計 估方法。	4. 巛丰町里	教育的意義。	
	第 1 章環境安全搜查					
	線	2a-IV-2:自主思考健康	Ba-IV-2:居家、學校及		安 J2:判斷常見	
			社區安全的防護守則與		的事故傷害。	
		嚴重性。	相關法令。		安 J3:了解日常	
		3b-IV-3:熟悉大部份的			生活容易發生事	
		决策與批判技能。			故的原因。	
		4a-IV-1:運用適切的健			安 J4:探討日常	
		康資訊、產品與服務,			生活發生事故的	
		擬定健康行動策略。			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
		41 4 - 3 14 15 11 11		1	用方式。
第十八	第 2 單元環境安全總	1b-IV-1:分析健康技能	Ba-Ⅳ-4:社區環境安全	1. 口頭評量	【安全教育】
週	動員	和生活技能對健康維護	的行動策略。	2. 紙筆評量	安 J2: 判斷常見
	第 2 章營造安全好環	的重要性。	Fb-IV-3:保護性的健康		的事故傷害。
	境	2b-IV-1:堅守健康的生	行為。		安 J3:了解日常
	70	活規範、態度與價值	Ba-IV-1:居家、學校、		生活容易發生事
		觀。	社區環境潛在危機的評		故的原因。
		3a-IV-2:因應不同的生	估方法。		安 J4:探討日常
		活情境進行調適並修			生活發生事故的
		正,持續表現健康技			影響因素。
		能。			【防災教育】
		4a-Ⅳ-3:持續地執行促			防 J8:繪製社區
		進健康及減少健康風險			防災地圖並參與
		的行動。			社區防災演練。
第十九	第 2 單元環境安全總	1b-Ⅳ-1:分析健康技能	Ba-IV-4:社區環境安全	1. 口頭評量	【安全教育】
週	動員	和生活技能對健康維護	的行動策略。	2. 紙筆評量	安 J2:判斷常見
	第 2 章營造安全好環	的重要性。	Fb-Ⅳ-3:保護性的健康		的事故傷害。
	境	2b-IV-1:堅守健康的生	行為。		安 J3:了解日常
	-76	活規範、態度與價值	Ba-IV-1:居家、學校、		生活容易發生事
		觀。	社區環境潛在危機的評		故的原因。
		3a-Ⅳ-2:因應不同的生	估方法。		安 J4:探討日常
		活情境進行調適並修			生活發生事故的
		正,持續表現健康技			影響因素。
		能。			【防災教育】
		4a-Ⅳ-3:持續地執行促			防 J8:繪製社區
		進健康及減少健康風險			防災地圖並參與
		的行動。			社區防災演練。
第廿週	第 2 單元環境安全總	1b-Ⅳ-1:分析健康技能	Ba-Ⅳ-4:社區環境安全	1. 口頭評量	【安全教育】

	動員	和生活技能對健康維護	的行動策略。	2. 紙筆評量	安 J2:判斷常見	
	第 2 章營造安全好環	的重要性。	Fb-IV-3:保護性的健康		的事故傷害。	
	境	2b-Ⅳ-1:堅守健康的生	行為。		安 J3:了解日常	
	176	活規範、態度與價值	Ba-IV-1:居家、學校、		生活容易發生事	
		觀。	社區環境潛在危機的評		故的原因。	
		3a-Ⅳ-2:因應不同的生	估方法。		安 J4:探討日常	
		活情境進行調適並修			生活發生事故的	
		正,持續表現健康技			影響因素。	
		能。			【防災教育】	
		4a-Ⅳ-3:持續地執行促			防 J8:繪製社區	
		進健康及減少健康風險			防災地圖並參與	
		的行動。			社區防災演練。	
第廿一	· 複習上冊	la-IV-1:理解生理、心	Aa-IV-1:生長發育的自	1. 口頭評量	【人權教育】	
週	複習上冊	理與社會各層面健康的	我評估與因應策略。	2. 紙筆評量	人 J5:了解社會	
	【第三次評量週】	概念。	Ba-IV-1:居家、學校、		上有不同的群體	
	【水一大町里型】	1b-IV-2:認識健康技能	社區環境潛在危機的評		和文化,尊重並	
		和生活技能的實施程序	估方法。		欣賞其差異。	
		概念。	Ba-IV-2:居家、學校及		【性別平等教	
		2b-IV-2:樂於實踐健康	社區安全的防護守則與		育】	
		促進的生活型態。	相關法令。		性 J4:認識身體	
		4a-Ⅳ-2:自我監督、增	Ba-Ⅳ-4:社區環境安全		自主權相關議	
		強個人促進健康的行	的行動策略。		題,維護自己與	
		動,並反省修正。	Da-IV-1:衛生保健習慣		尊重他人的身體	
			的實踐方式與管理策		自主權。	
			略。		性 J11:去除性別	
			Da-IV-2:身體各系統、		刻板與性別偏見	
			器官的構造與功能。		的情感表達與溝	
			Da-IV-3:視力、口腔保		通,具備與他人	
			健策略與相關疾病。		平等互動的能	
			Da-IV-4:健康姿勢、規		力。	
			律運動、充分睡眠的維		【生涯規劃教	
			持與實踐策略。		育】	
			Db-IV-1:生殖器官的構		涯 J3:覺察自己	

			造、Db-IV-2:青春性 Bb-IV-2:青春性 是理保健期期 是理保健期期 是理保健期期的第一IV-3:有效的 第一IV-3:保護性的 等面,所述的 第一IV-3:保護性的 等面,所述的 等面,所述的 等面,所述的 等面,所述的 等面,所述的 是是是是一个。 是是是是是是一个。 是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是		的涯的值涯未景【安教安的安生故安生影【防防社防及難用能J人觀J來。安J育J事J活的J活響防J災區J住器方力:格。6:生 全1:的2:故3:容原4:發因災8:地防9:家具式與了特 建准 有解義斷害解發。討事。育製並演解各正興解質 立涯 育解義斷害解發。討事。育製並演解各正興解質 立涯 育解義斷害解發。討事。育製並演解各正興解質 改願 全 見 常事 常的 區與。園避使。已價 於願	
第二學第一週	第 1 單元醫療消費面		Fb-IV-3:保護性的健康	1. 情意評量	【環境教育】	
期	面觀	體健康的影響因素。	行為。	2. 認知評量	環 J1:了解生物	
	第1章傳染病的世界	2a-IV-1:關注健康議題	Fb-IV-4:新興傳染病與	3. 技能評量	多樣性及環境承	
	77 1 T 13 17 70 44 12 71 1	本土、國際現況與趨	慢性病的防治策略。		載力的重要性。	
		勢。			環 J4:了解永續	
		3a-Ⅳ-2:因應不同的生			發展的意義(環	
		活情境進行調適並修			境、社會、與經	

		正,持續表現健康技能。 4a-IV-2:自我監督、增			濟的均衡發展) 與原則。
		強個人促進健康的行動,並反省修正。			
第二週	第 1 單元醫療消費面面觀第 1 章傳染病的世界	1a-IV-2:分析個人 體健康的影響因素 是a-IV-1:關注健康 數 名-IV-2:關際 。 3a-IV-2:因應 調 題 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	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。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【環境計算 環境 了11: 及解生 , 以 以 以 以 以 以 以 的 以 的 的 的 。 。 。 。 。 。 。 。
第三週	第 1 單元醫療消費面面觀第 1 章傳染病的世界	1a-IV-2:分析個人 體健康的影響因素 題是康的影響因素 。 2a-IV-1:關注健康 數 。 3a-IV-2:因應不過 題際現況 時境 。 3a-IV-2:因應不過 道 表 活情 持續 表 。 4a-IV-2:自我監督 。 4a-IV-2:自我監督 。 4a-IV-2:自我監督 。 4a-IV-2:自我監督 。 4a-IV-2:自我監督 。	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。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【環境教育】 環境教育】 環境的 環境的 電子 環境的 電子 環 環 環 環 環 環 環 環 の 会 の 会 の 会 の 会 の 会 の の の の
第四週	第 1 單元醫療消費面 面觀 第 2 章醫藥保衛戰	1a-IV-4:理解促進健康 生活的策略、資源與規 範。	Bb-IV-1:正確購買與使 用藥品的行動策略。 Bb-IV-2:家庭、同儕、	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,

		2a-IV-2:自主思考健康	文化、媒體、廣告等傳		在生活作息、健	
		問題所造成的威脅感與	達的藥品選購資訊。		康促進、飲食運	
		嚴重性。	Fb-Ⅳ-3:保護性的健康		動、休閒娛樂、	
		3b-Ⅳ-3:熟悉大部分的	一行為。		人我關係等課題	
		決策與批判技能。	Fb-IV-5:全民健保與醫		上進行價值思	
		4a-Ⅳ-3:持續的執行促	療制度、醫療服務與資		辨,尋求解決之	
		進健康及減少健康風險	源。		道。	
		的行為。				
第五週	第 1 單元醫療消費面	la-Ⅳ-4:理解促進健康	Bb-Ⅳ-1:正確購買與使	1. 情意評量	【生命教育】	
	 面觀	生活的策略、資源與規	用藥品的行動策略。	2. 認知評量	生 J5:覺察生活	
	第2章醫藥保衛戰	範。	Bb-IV-2:家庭、同儕、	3. 技能評量	中的各種迷思,	
		2a-Ⅳ-2:自主思考健康	文化、媒體、廣告等傳		在生活作息、健	
		問題所造成的威脅感與	達的藥品選購資訊。		康促進、飲食運	
		嚴重性。	Fb-Ⅳ-3:保護性的健康		動、休閒娛樂、	
		3b-Ⅳ-3:熟悉大部分的	行為。		人我關係等課題	
		決策與批判技能。	Fb-IV-5:全民健保與醫		上進行價值思	
		4a-IV-3:持續的執行促	療制度、醫療服務與資		辨,尋求解決之	
		進健康及減少健康風險	源。		道。	
		的行為。				
第六週	第 1 單元醫療消費面	la-Ⅳ-4:理解促進健康	Bb-Ⅳ-1:正確購買與使	1. 情意評量	【生命教育】	
	- 面觀	生活的策略、資源與規	用藥品的行動策略。	2. 認知評量	生 J5:覺察生活	
	第2章醫藥保衛戰	範。	Bb-IV-2:家庭、同儕、	3. 技能評量	中的各種迷思,	
		2a-IV-2:自主思考健康	文化、媒體、廣告等傳		在生活作息、健	
		問題所造成的威脅感與	達的藥品選購資訊。		康促進、飲食運	
		嚴重性。	Fb-Ⅳ-3:保護性的健康		動、休閒娛樂、	
		3b-IV-3:熟悉大部分的	行為。		人我關係等課題	
		決策與批判技能。	Fb-IV-5:全民健保與醫		上進行價值思	
		4a-Ⅳ-3:持續的執行促	療制度、醫療服務與資		辨,尋求解決之	
		進健康及減少健康風險	源。		道。	
		的行為。				
第七週	第 1 單元醫療消費面	la-IV-4:理解促進健康	Bb-Ⅳ-1:正確購買與使	1. 情意評量	【生命教育】	
	面觀	生活的策略、資源與規	用藥品的行動策略。	2. 認知評量	生 J5:覺察生活	
		<u>l</u>		1		

			T	T		
	第2章醫藥保衛戰	範。	Bb-IV-2:家庭、同儕、	3. 技能評量	中的各種迷思,	
	【第一次評量週】	2a-Ⅳ-2:自主思考健康	文化、媒體、廣告等傳		在生活作息、健	
		問題所造成的威脅感與	達的藥品選購資訊。		康促進、飲食運	
		嚴重性。	Fb-Ⅳ-3:保護性的健康		動、休閒娛樂、	
		3b-Ⅳ-3:熟悉大部分的	行為。		人我關係等課題	
		決策與批判技能。	Fb-IV-5:全民健保與醫		上進行價值思	
		4a-Ⅳ-3:持續的執行促	療制度、醫療服務與資		辨,尋求解決之	
		進健康及減少健康風險	源。		道。	
		的行為。				
第八週	第 1 單元醫療消費面	la-Ⅳ-4:理解促進健康	Bb-Ⅳ-1:正確購買與使	1. 情意評量	【生命教育】	
,	面觀	生活的策略、資源與規	用藥品的行動策略。	2. 認知評量	生 J5:覺察生活	
	第2章醫藥保衛戰	範。	Bb-IV-2:家庭、同儕、	3. 技能評量	中的各種迷思,	
	7 7 7 百 宋	2a-IV-2:自主思考健康	文化、媒體、廣告等傳		在生活作息、健	
		問題所造成的威脅感與	達的藥品選購資訊。		康促進、飲食運	
		嚴重性。	Fb-Ⅳ-3:保護性的健康		動、休閒娛樂、	
		3b-Ⅳ-3:熟悉大部分的	行為。		人我關係等課題	
		決策與批判技能。	Fb-IV-5:全民健保與醫		上進行價值思	
		4a-IV-3:持續的執行促	療制度、醫療服務與資		辨,尋求解決之	
		進健康及減少健康風險	源。		道。	
		的行為。				
第九週	第 2 單元為青春開一	la-Ⅳ-3:評估內在與外	Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、	1. 技能評量	【法治教育】	
	扇窗	在的行為對健康造成的	藥物的成分與成癮性,	2. 情意評量	法 J3:認識法律	
	``	衝擊與風險。	以及對個人身心健康與		之意義與制定。	
	オーキがものが記	2a-Ⅳ-1:關注健康議題	家庭、社會的影響。			
		本土、國際現況與趨	Bb-Ⅳ-4:面對成癮物質			
		勢。	的拒絕技巧與自我控			
		3b-Ⅳ-3:熟悉大部分的	制。			
		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。				
		4b-IV-1:主動並公開表				
		明個人對促進健康的觀				

		點與立場。			
第十週	第2單元為青春開一扇窗第1章菸害現形記	1a-IV-3:評估內在與外 在的行為對健康 實與風險。 2a-IV-1:關注健康 數 2a-IV-3:關於現 數 數 3b-IV-3:熟悉大部。 3b-IV-4:因應 對 3b-IV-4:因應 對 3b-IV-4:因應 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對	藥物的成分與成癮性, 以及對個人身心健康與	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。
第 週	第2單元為青春開一扇窗第1章菸害現形記	1a-IV-3:評估內在與外 在的行為對健康與 多2a-IV-1:關注健康與 數學與風險 2a-IV-1:關注健康與 數學, 3b-IV-3:熟悉大部 決策與批判技不不種 對。 3b-IV-4:因應不不種 對。 3b-IV-4:因應不 對應 對。 4b-IV-1:主動健康 明個人對促 則與立場。	藥物的成分與成癮性, 以及對個人身心健康與	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。
第十二週	第2單元為青春開一 扇窗 第2章克癮制勝	1a-IV-3:評估內在與外 在的行為對健康造成的 衝擊與風險。	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	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。

第 週	第2單元為青春開一扇窗第2章克癮制勝	2a-IV-1:關際 注明 記書-IV-2:關際 3b-IV-2:動力 IV-2:動力 IV-4,解 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是	Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、酒、核鸡皮为鱼、鸡鸡或鸡鸡鸡鸡鸡鸡鸡鸡鸡鸡鸡鸡鸡鸡鸡鸡鸡鸡鸡鸡鸡鸡鸡鸡鸡鸡鸡鸡鸡鸡鸡鸡鸡鸡	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。	
第十四週	第2單元為青春開一 扇窗 第2章克癮制勝 【第二次評量週】	點與立場。 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。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。	的拒絕技巧與自我控	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。	

		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。				
第十五	第 2 單元為青春開一	la-Ⅳ-3:評估內在與外	Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、	1. 情意評量	【法治教育】	
週	扇窗	在的行為對健康造成的	藥物的成分與成癮性,	2. 認知評量	法 J3:認識法律	
	第2章克癮制勝	衝擊與風險。	以及對個人身心健康與	3. 技能評量	之意義與制定。	
		2a-Ⅳ-1:關注健康議題	家庭、社會的影響。			
		本土、國際現況與趨	Bb-IV-4:面對成癮物質			
		勢。	的拒絕技巧與自我控			
		3b-Ⅳ-2:熟悉各種人際	制。			
		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。				
		4b-IV-1:主動並公開表				
		明個人對促進健康的觀				
		點與立場。				
第十六	第3單元人際健康家	1a-IV-2:分析個人與群	Fa-IV-2:家庭衝突的協	1. 情意評量	【家庭教育】	
週	第 1 章健康家庭加加	體健康的影響因素。	調與解決技巧。		家 J3:了解人際	
	油	2b-IV-1:堅守健康的生	Fa-IV-3:有利人際關係		交往、親密關係	
	冲	活規範、態度與價值	的因素與有效的溝通技		的發展,以及溝	
		觀。	巧。		通與衝突處理。	
		3b-Ⅳ-2:熟悉各種人際			家 J5:了解與家	
		溝通互動技能。			人溝通互動及相	
		3b-IV-4:因應不同的生			互支持的適切方	
		活情境,善用各種生活			式。	
		技能,解決健康問題。			【法治教育】	
		4a-IV-2:自我監督、增			法 J3:認識法律	
		強個人促進健康的行			之意義與制定。	
		動,並反省修正。				

第週十十八	第 1 章健康家庭加加油 第 3 單元人際健康家 第 2 章人際關係停看	1a-IV-2:分析個大學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學生, 體健與一個大學的學學的學學的學生, 一下-2:數學的學學的學學, 一下-2:數學, 一下-4:數學, 一下-4:數學, 一下-4:數學, 一下-4:數學, 一下-2:會 一下-2:分析學 一下-2:分析學 一下-2:分析學 一下-2:會 一下-2:會 一下-2:會 是是是一下-2:會 是是是是是一下-2:會 是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是	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-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 情意評量 1. 情意評量 2. 技能評量	【家交的通家人互式【法之家,是有了,是有了,是一个人。 家庭我了别,实了互的。 是一个人。 是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个一个一个一个一个一个	
		溝3b-IV-4: 動 1V-4: 動 1V-4: 動 1B-IV-4:	的因素與有效的溝通技		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	
		4a-IV-3:持續的執行促 進健康及減少健康風險 的行動。				
第十九週	第3單元人際健康家 第2章人際關係停看 聽	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	Fa-IV-3:有利人際關係 的因素與有效的溝通技 巧。	1. 情意評量 2. 技能評量		

第世週	第3單元人際健康家第2章人際關係停看聽	嚴一IV-2:動于 IV-4: 的生題、的生題、的生題、的生題、的人的生題、的生題、於應用健立的,解自進修續少康,與一IV-2:動力,與自進修續少康,與自進修續少康,與自進修續少康,與自進修續少康,與自進修續少康,與自進修續少康,與一IV-2:動力,與一IV-2:動力,與一IV-2:動力,與一IV-2:動力,與一IV-2:動力,與一IV-2:動力,與一IV-2:動力,與一IV-2:動力,與一IV-2:動力,與一IV-4,與一個人大學,與一個人一個人人,與一個人一個人一個人一個人一個人一個人一個人一個人一個人一個人一個人一個人一個人一	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。 【第2章人際關係停看聽】 Fa-IV-3:有利人際關係	【庭.情 第加 第加 第二 第二 第二 第二 第二 第二 第二 第二 第二 第二 第二 第二 第二	【庭【家交的通家人互式【法之第加家 J 往發與 J 溝支。法 J 章油教了親,突了互的 教認與健】育解密以處解動適 育識制原 人關及理與及切 】法定家 際係溝。家相方 律。	
		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	的因素與有效的溝通技		式。 【法治教育】 法 J3:認識法律	
		動,並反省修正。 【第2章人際關係停看 聽】			【第2章人際關係停看聽】	
		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				

週	第3單元人際健康家 第2章人際關係停看 聽 【第三次評量週】	嚴重性。 3b-IV-2:熟悉養養人 基種人 3b-IV-4:熟悉養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養	【第1章健康家庭加加油】 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。	【第2章人際關 係停看聽】	【庭【家交的通 第加解了了。 第加解了了。 第二次是 第二次是 第二次是 第二次是 第二次是 第二次是 第二次是 第二次是	
		3b-IV-2:熟悉各。 清通互動:思悉各。 3b-IV-4:思悉各。 3b-IV-4:因悉。 方情境,解各是是, 有力,解决。 有力,解决,是, 有力,,是, 有力,,是, 有力,,是, 有力,,是, 有力,。 有一,。 , 。 有一,。 ,一,。 ,。 ,。 ,。 ,。 ,。 ,。 ,。 ,。 ,。	【第2章人際關係停看 聽】 Fa-IV-3:有利人際關係 的因素與有效的溝通技 巧。		家人互式【法之【第 了5:了互的 对为, 了5:通持 ,治数認與 章 数認與章 動適 育識制人 以 等 看 轉 人 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	

	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。 4a-IV-3:持續的執行促 進健康及減少健康風險
	進健康及减少健康風險
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	