

臺北市 中崙高中國中部 國民中學 110 年度健康與體域領域/健康科目課程計畫

領域/科目	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會( <input type="checkbox"/> 歷史 <input type="checkbox"/> 地理 <input type="checkbox"/> 公民與社會) <input type="checkbox"/> 自然科學( <input type="checkbox"/> 理化 <input type="checkbox"/> 生物 <input type="checkbox"/> 地球科學) <input type="checkbox"/> 藝術( <input type="checkbox"/> 音樂 <input type="checkbox"/> 視覺藝術 <input type="checkbox"/> 表演藝術) <input type="checkbox"/> 綜合活動( <input type="checkbox"/> 家政 <input type="checkbox"/> 童軍 <input type="checkbox"/> 輔導) <input type="checkbox"/> 科技( <input type="checkbox"/> 資訊科技 <input type="checkbox"/> 生活科技) <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育( <input checked="" type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 體育)		
實施年級	<input type="checkbox"/> 7 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8 年級 <input type="checkbox"/> 9 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期		
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書： <u>康軒版</u> <input type="checkbox"/> 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	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
課程目標	<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解並維護自己與他人的身體界線與自主權。</li> <li>2. 運用生活技能或策略面對與性別或性行為議題。</li> <li>3. 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。</li> <li>4. 熟悉人際溝通互動技能合宜邀約，以及學習情感結束的原則與因應策略。</li> <li>5. 認識情感發展的階段，了解愛需要透過學習來維持。</li> <li>6. 學習生活技能以因應各種情感議題。</li> <li>7. 認識情感發展潛藏的危機，學習自保。</li> <li>8. 認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。</li> </ol>		

9. 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。
11. 建立分辨毒害的能力。
12. 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。
13. 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。
14. 運用課程內容，展現個人宣示反毒理念之能力。
15. 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。
16. 認識人生各階段的不同歷程與挑戰，並學習解決方式。
17. 了解「老」是人生歷程，學習陪伴長者建立樂活的老年生活。
18. 了解癌症、糖尿病介紹與預防。
19. 了解高血壓、腦中風、冠心病、腎臟病介紹與預防。
20. 學習患者與照顧者的身心調適與生活調整。
21. 學習包紮技巧及傷口照護，正確使用適合的急救方法。
22. 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	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	

				之法律規範與明智抉擇。		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	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	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。	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	

	曲	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-6: 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。		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	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	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	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性 J5: 辨識性騷	

	<b>【第一次評量週】</b>	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。	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。		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	<b>【性別平等教育】</b> 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。	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	<b>【家庭教育】</b> 家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	綜合活動 社會 自然科學

		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。				
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。	綜合活動 社會 自然科學
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。	綜合活動 社會 自然科學
第十二週	第 2 單元健康飲食生活家	1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的	Ea-IV-2: 飲食安全評估方式、改善策略與食物	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 家 J6: 覺察與實	自然科學

	第 2 章安全衛生飲食樂	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。	中毒預防處理方法。		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。	自然科學
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 【第二次評量週】	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。	綜合活動 社會 自然科學 科技
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。	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。	綜合活動 社會 自然科學 科技

		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。	社會
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。	社會
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	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	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】	社會

		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。	範、戒治資源。		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	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 【第三次評量週】	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。	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。	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	綜合活動 社會 自然科學 科技

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

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

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。

<p>我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1:精熟地操作健康技能。</p> <p>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。</p> <p>3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。</p> <p>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4b-IV-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p> <p>4b-IV-3:公開進行健康</p>	<p>響。</p> <p>Ca-IV-3:環保永續為基礎的綠色生活型態。</p> <p>Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。</p> <p>Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Db-IV-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-3:多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Db-IV-4:愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p>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。</p> <p>Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p> <p>Db-IV-7:健康性價值觀</p>		<p>人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>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。</p> <p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p> <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 J1:溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2:重視群體規範與榮譽。</p> <p><b>【法治教育】</b></p> <p>法 J3:認識法律之意義與制定。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。</p>	
---	--	--	--	--

倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。

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

				<p>應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5:心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> <p>Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>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。</p> <p>Fb-IV-3:保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。</p> <p>Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>			
第二學期	第一週	<p>第 1 單元永續經營健康路</p> <p>第 1 章美妙的生命</p>	<p>1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p>	<p>Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p> <p>Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>	1. 認知評量	<p>【人權教育】</p> <p>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。</p> <p>人 J9:認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。</p>	綜合活動
	第二週	<p>第 1 單元永續經營健康路</p> <p>第 1 章美妙的生命</p>	<p>1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3:深切體會健康</p>	<p>Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p> <p>Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Fb-IV-5:全民健保與醫</p>	1. 認知評量	<p>【人權教育】</p> <p>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。</p> <p>人 J9:認識教育權、工作權與個</p>	綜合活動

		行動的自覺利益與障礙。	療制度、醫療服務與資源。		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。	綜合活動
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。	綜合活動
第五週	第 1 單元永續經營健康路	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的	Aa-IV-3:老化與死亡的意義與自我調適。	1. 認知評量 2. 技能評量	【生命教育】 生 J3:反思生老	綜合活動

	第 3 章伴生命共老	<p>概念。</p> <p>1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行為。</p>	Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。		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	<p>第 1 單元永續經營健康路</p> <p>第 3 章伴生命共老</p>	<p>1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行為。</p>	<p>Aa-IV-3:老化與死亡的意義與自我調適。</p> <p>Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>1. 認知評量</p> <p>2. 技能評量</p>	<p><b>【生命教育】</b></p> <p>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。</p>	綜合活動
第七週	<p>第 2 單元慢性病的世界</p> <p>第 1 章健康人生，少「糖」少「癌」</p>	<p>1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>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。</p> <p>Fb-IV-4:新興傳染病與</p>	<p>1. 認知評量</p> <p>2. 技能評量</p>	<p><b>【生命教育】</b></p> <p>生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運</p>	綜合活動

	【第一次評量週】	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。	慢性病的防治策略。		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。	綜合活動
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。	綜合活動
第十週	第 2 單元慢性病的世	1a-IV-2:分析個人與群	Da-IV-2:身體各系統、	1. 情意評量	【生命教育】	生物

	界 第 2 章小心謹「腎」， 「慢」不經「心」	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。	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。	2. 認知評量	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。	生物
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	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。	生物

		進健康及減少健康風險的行動。				
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 【第二次評量週】	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	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。	綜合活動

		<p>的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-3: 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1: 精熟地操作健康技能。</p>				
第十六週	<p>第 3 單元千鈞一髮見生機</p> <p>第 1 章安全百分百</p>	<p>1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>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。</p> <p>2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-3: 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1: 精熟地操作健康技能。</p>	Ba-IV-3: 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	<p>1. 認知評量</p> <p>2. 技能評量</p>	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J11: 學習創傷救護技能。</p>	綜合活動
第十七週	<p>第 3 單元千鈞一髮見生機</p> <p>第 1 章安全百分百</p>	<p>1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>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。</p>	Ba-IV-3: 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	<p>1. 認知評量</p> <p>2. 技能評量</p>	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J11: 學習創傷救護技能。</p>	綜合活動

		<p>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1:精熟地操作健康技能。</p>				
第十八週	<p>第 3 單元千鈞一髮覓生機</p> <p>第 2 章急救一瞬間</p>	<p>1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>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。</p> <p>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1:精熟地操作健康技能。</p>	Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	<p>1. 情意評量</p> <p>2. 技能評量</p>	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J10:學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p>	綜合活動
第十九週	<p>第 3 單元千鈞一髮覓生機</p> <p>第 2 章急救一瞬間</p>	<p>1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>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。</p> <p>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p>	Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	<p>1. 情意評量</p> <p>2. 技能評量</p>	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J10:學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p>	綜合活動

		<p>2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1:精熟地操作健康技能。</p>				
第廿週	<p>第 3 單元千鈞一髮覓生機</p> <p>第 2 章急救一瞬間</p>	<p>1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>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。</p> <p>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1:精熟地操作健康技能。</p>	Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	<p>1. 情意評量</p> <p>2. 技能評量</p>	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J10:學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p>	綜合活動
第廿一週	<p>第 3 單元千鈞一髮覓生機</p> <p>第 2 章急救一瞬間</p> <p><b>【第三次評量週】</b></p>	<p>1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>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。</p> <p>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p>	Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	<p>1. 情意評量</p> <p>2. 技能評量</p>	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J10:學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p>	綜合活動

		3a-IV-1:精熟地操作健康技能。				
教學設施 設備需求	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。</li> <li>2. 各單元學習單。</li> <li>3. 各類活動所需要的道具。</li> </ol>					
備 註						