

臺北市立中崙高中(國中部)115 學年度部定課程計畫

1150119 修訂

領域/科目		☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 本土語文(☐ 閩南語文 ☐ 客語文)		☐ 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: <u>翰林</u> 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 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-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		健康教育 上學期：如果有喜歡的對象，如何提出邀約？並教授交往過程該注意的事，以及愛情的真正意涵。在理解情感的基礎上，進一步學習性的真正意涵，掌握正確的性知識，建構對「性」的正確觀念，以及如何防治性別。此外，課程並規劃飲食的主題，從食品的分類與營養、應有的攝取份量、食品中毒的原因與預防，到飲食標章的認識、食品的處理、食品的加工、食品標示的判讀等，全方位建構每日都會接觸到的「食」的健康。 下學期：學習生長發育的過程，健康的身體是一切的基礎，了解生長發育時要注意的訣竅，就能健康到老。另外也學習常見的慢性病及預防方法，為未知的未來做準備。最後介紹安全常識和基本急救技能，讓同學能在有危難發生時，有幫助別人的技術在身。					
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			
	第一週	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	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。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 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-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。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 觀察 50%：是否能認真聆聽。 2. 發表 50%：是否熱烈參與討論並積極發言。	【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。	

第一學期	第二週	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	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。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 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-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。Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 觀察 50%：是否能認真聆聽。 2. 發表 50%：是否熱烈參與討論並積極發言。	【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。	
------	-----	-----------------------	---	---	--	--	--

	第三週	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	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。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 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-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。Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 觀察 50%：是否能認真聆聽。 2. 問答 50%：是否能主動分享自己的想法。	【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。	
	第四週	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	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。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 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-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。Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 觀察 50%：是否能認真聆聽。 2. 問答 50%：是否能主動分享自己的想法。	【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 【家庭暴力防治教育課程】	
	第五週	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	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。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 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-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。Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 觀察 50%：是否能認真聆聽。 2. 實作 50%：是否能回應問題並主動發表。	【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 【家庭暴力防治教育課程】	
	第六週	第一篇擁抱青春相信愛 第二章真愛要等待	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。	Db-IV-1 生殖器官的造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 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. 觀察 30%：是否能認真聆聽。 2. 發表 30%：是否熱烈參與討論並積極發言。 3. 演練 40%：是否能透過演練掌握課程內容。	【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。 素養。 【性別平等教育】 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。	

	第七週 第一次期 中考	第一篇擁抱青春相信愛 第二章真愛要等待	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。	Db-IV-1 生殖器官的造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 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. 觀察 30%：是否能認真聆聽。 2. 發表 30%：是否熱烈參與討論並積極發言。 3. 實作 40%：是否能透過演練掌握課程內容。	【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。 【性別平等教育】 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。	
	第八週	第二篇不可不知的性第一章我的身體我作主	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	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。	1. 觀察 30%：是否能認真聆聽。 2. 發表 30%：是否能主動分享自己的想法。 3. 實作 40%：是否能回答課本的演練問題。	【性別平等教育】 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。 【性侵害防治教育課程】	

	第九週	第二篇不可不知的性第一章我的身體我作主	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	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。	1. 觀察 30%：進行討論時能具體舉出解決方法。 2. 發表 35%：是否能熱烈參與討論並積極發言。 3. 問答 35%：能具體說出如何預防、處理性侵害。	【性別平等教育】 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。 【性侵害防治教育課程】	
	第十週	第二篇不可不知的性第二章揭開「性」的真實面紗	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	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. 實作 25%：完成課本的演練。 2. 發表 25%：是否熱烈參與討論並積極發言。 3. 問答 25%：能說出色情對青少年的	【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。	

					影響。 4. 發表 25%：是否能 熱烈參與討論並 積極發言。		
	第十一週	第二篇不可不知的性第二章揭開「性」的真實面紗	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	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. 發表 25%：是否能 熱烈的參與討論。 2. 發表 25%：是否能 熱烈參與討論並 積極發言。 3. 問答 25%：是否能 根據課本情境回應問題。 4. 實作 25%：是否能 確實運用批判性 思考完成演練。	【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。	
	第十二週	第二篇不可不知的性第三章性病知多少	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。	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。	1. 觀察 30%：是否能 認真聆聽。 2. 發表 30%：是否能 熱烈參與討論並 積極發言。 3. 實作 40%：回答課本的問題。	【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。	
	第十三週	第二篇不可不知的性第三章性病知多少	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。	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。	1. 觀察 40%：是否能 認真聆聽。 2. 問答 30%：是否能 認真參與討論。 3. 問答 30%：是否能 根據課本情境回答問題。	【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。	
	第十四週 第二次期中考	第二篇不可不知的性第三章性病知多少	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。	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。	1. 觀察 50%：是否能 認真聆聽。 2. 問答 50%：是否能	【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。 【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷	

					認真參與討論。	思、偏見與歧視。	
	第十五週	第三篇食在有健康第一章吃出好健康	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。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	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。	1. 觀察 25%：是否能認真聆聽。 2. 發表 25%：是否能熱烈參與討論並積極發言。 3. 問答 25%：學生是否能說出食物的分類和其主要提供的營養素。 4. 觀察 25%：學生能否理解餐盤食品比例及類型。	【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。 【閱讀素養教育】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。	
	第十六週	第三篇食在有健康第一章吃出好健康	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。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支	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。	1. 觀察 20%：是否能認真聆聽。 2. 發表 20%：是否能熱烈參與討論並積極發言。 3. 實作 20%：能依自己的情況認真填寫紀錄。 4. 問答 20%：是否能回答選擇外食的	【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。 【閱讀素養教育】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進	

			持自己健康促進的立場。		考量。 5.實作 20%：能分析 外食菜單，並重 新組合出健康外食單。	行溝通。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。	
--	--	--	-------------	--	--	------------------------------------	--

	第十七週	第三篇食在有健康第一章吃出好健康	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。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	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。	1. 觀察 20%：是否掌握食品中毒的要點。 2. 發表 20%：是否能熱烈參與討論並積極發言。 3. 實作 20%：是否能蒐集食品中毒案例，並分析中毒類型。 4. 實作 20%：是否能正確填答課本的演練問題。 5. 實作 20%：是否能運用所學與附件，掌握食物保存技巧	【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。 【閱讀素養教育】閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。	
	第十八週	第三篇食在有健康第二章食安面面觀	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。 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。	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。	1. 觀察 30%：是否能認真聆聽。 2. 發表 40%：是否能熱烈參與討論並積極發言。 3. 問答 30%：是否能說出農產品標章的功能與重要性。	【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。 【閱讀素養教育】閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 【交通安全教育課程】	
	第十九週	第三篇食在有健康第二章食安面面觀	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。 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。	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。	1. 觀察 50%：是否能認真聆聽。 2. 問答 50%：是否能正確說出清潔蔬果的清洗技巧。	【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。 【閱讀素養教育】閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 【交通安全教育課程】	

	第二十週	第三篇食在有健康第二章食安面面觀	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。 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。	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。	1. 發表 10%：是否能熱烈參與討論並積極發言。 2. 問答 10%：是否能說出食品加工的可能原因。 3. 問答 20%：是否能說出食品加工的方式。 4. 問答 20%：是否能回應課本的問題。 5. 觀察 20%：小組討論過程中能充分表達自己的意見，和同學能積極討論。 6. 實作 20%：是否能課本的食品包裝上，找出提問的答案。	【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。 【閱讀素養教育】閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 【交通安全教育課程】	
--	------	------------------	---	--	--	---	--

	第二十一週 期末考	第三篇食在有健康第二章食安面面觀	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。 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。	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。	1.觀察 100%：是否能認真聆聽、勇於發表意見。	【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。 【閱讀素養教育】閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 【交通安全教育課程】	
--	------------------	------------------	---	--	----------------------------------	---	--

第二學期	第一週	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	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。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	觀察 50% 發表 50%	【家庭教育】 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 【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。	
	第二週	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	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。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	觀察 50% 發表 50%	【家庭教育】 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 【閱讀素養教育】 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。	
	第三週	第一篇生命的旅程第二章生長密碼	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。 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。 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	觀察 50% 發表 50%	【家庭教育】 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 【生命教育】 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。	

	第四週	第一篇生命的旅程第二章生長密碼	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。 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。 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	觀察 50% 發表 50%	【生命教育】 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。 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。 【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 【家庭暴力防治課程】	
	第五週	第一篇生命的旅程第二章生長密碼	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。 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。 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	觀察 50% 發表 50%	【生命教育】 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。 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。 【閱讀素養教育】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。	
	第六週	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化與勇敢告別	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。 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。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	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。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素與 不同性別者平均餘命與健康指標的改善策 略。	觀察 50% 發表 50%	【生命教育】 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。 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。 【閱讀素養教育】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的 重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙何運用該詞彙與他人進行溝通。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求 所使用之文本。	
	第七週 第一次 期中考	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化與勇敢告別	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。 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。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康指標的改善策略。	觀察 50% 發表 50%	【生命教育】 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。 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。 【生涯規劃教育】 涯 J2 具備生涯規劃的知識。	

						涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。	
	第八週	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化與勇敢告別	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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康指標的改善	觀察 50% 發表 50%	【生命教育】 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。 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。	

			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。	策略。		【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	
	第九週	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化與勇敢告別	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。 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。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康指標的改善策略。	觀察 50% 發表 50%	【生命教育】 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。 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。	
	第十週	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病 （一）	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	觀察 50% 發表 50%	【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 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。 【閱讀素養教育】 閱 J2 發展跨文本的比對、分析深究能力，以判讀文本知識的正確性。	
	第十一週	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病 （一）	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	觀察 50% 發表 50%	【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。 【閱讀素養教育】 閱 J2 發展跨文本的比對、分析深究的	

						能力，以 判讀文本知識的正確性。	
	第十二週	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病 （一）	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。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	觀察 50% 發表 50%	【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 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。 【閱讀素養教育】 閱 J2 發展跨文本的比對、分析、深究的能力，以判讀文本知識的正確性。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本 之規範。	
	第十三週	第二篇沉默的殺手 第二章慢性病 （二）	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。 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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康正向生活型態。	觀察 50% 發表 50%	【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 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。 【閱讀素養教育】 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規範。 【性侵害防治教育課程】	

		第二篇沉默的殺手 第二章慢性病 （二）	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。 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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	觀察 50% 發表 50%	【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。 【閱讀素養教育】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。	
	第十五週	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	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。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	觀察 50% 問答 50%	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 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。 【閱讀素養教育】 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。	

						閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中及生活情境中使用文本之規範。	
	第十六週	第三篇即刻救援第一章急救最前線	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。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	問答 50% 觀察 50%	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。 【閱讀素養教育】 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中及生活情境中使用文本之規範。	
	第十七週	第三篇即刻救援第一章急救最前線	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。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	觀察 40% 問答 30% 實作 30%	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。 【閱讀素養教育】 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中及生活情境中使用文本之規範。	
	第十八週	第三篇即刻救援第二章心肺復甦術	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。 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。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	觀察 50% 實作 50%	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 【閱讀素養教育】 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中及生活情境中使用文本之規範。	

