

臺北市立中崙高中(國中部)111 學年度健康與體育領域/健康科課程計畫

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) ☐ 本土語文(☐ 閩南語文 ☐ 閩東語文 ☐ 客家語文 ☐ 臺灣手語 ☐ 原住民族語：_____)					
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>康軒版</u> ☐ 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		一、培養具備兩性、身體自主權、性行為、情感發展及人際溝通等議題的知識、態度與技能，增進健康素養。 二、培養具備食物選擇、營養衛生、食物中毒等議題的認知態度與技能，增進正確飲食觀念。 三、培養具備分辨毒害與個人的拒毒的知識態度與技能。 四、培養具備生命階段不同歷程與挑戰的認知態度與技能，了解「老」是人生歷程，學習陪伴長者，建立樂活的老年生活。 五、培養具備慢性病與急救等議題的知識、態度與技能，增進健康素養。 六、養成規律健康生活的習慣遠離慢性病。 七、培養遇到健康方面問題解決及規劃執行的能力，與獨立生活的自我照護能力。 八、藉由議題探討，培養思辨與善用健康生活相關資訊、產品和服務的素養。 九、藉由課堂互動，培養良好人際關係與團隊合作精神。 十、藉由健康學習單和作品與同學分享，建構健康美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。 十一、藉由健康議題探討，培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康社區。					
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	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。	

				抉擇。		【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。	
第一學期	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。	
第一學期	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。	
第一學期	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。	
第一學期	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。	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。	

			4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。				
第一學期	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。	
第一學期	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。 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。	
第一學期	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。	
第一學期	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。	
第一學期	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。	
第一學期	第十一週	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衝擊與風險。	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、	1. 口頭評量	【家庭教育】 家 J6:覺察與實踐青少年在家庭	

		第 1 章飲食源頭探索趣	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。	組織。 Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。	2. 紙筆評量	中的角色責任。	
第一學期	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。	
第一學期	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。	
第一學期	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。	
第一學期	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。	
第一學期	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。	
第一學期	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。	
第一學期	第十八週	第 3 單元無毒青春	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策	1. 口頭評	【品德教育】	

		健康行 第 1 章致命的迷幻世界	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。	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。	量 2. 紙筆評量	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。	
第一學期	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。	
第一學期	第二十週	第 3 單元無毒青春 健康行 第 2 章成為毒害絕緣體 【第三次評量週】	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。	
第二學期	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。	
第二學期	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。	
第二學期	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。	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。	

			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。				
第二學期	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。	
第二學期	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。	
第二學期	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。	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。	
第二學期	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。	
第二學期	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。	
第二學期	第十週	第 2 單元慢性病的 世界 第 2 章小 心 謹	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。	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	1. 情意評量 2. 認知評	【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	

		「腎」，「慢」不經「心」	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。	略。	量	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。	
第二學期	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。	
第二學期	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。	
第二學期	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。	
第二學期	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。	
第二學期	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。	
第二學期	第十六週	第 3 單元千鈞一髮 覓生機	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	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	【安全教育】 安 J11:學習創傷救護技能。	

		第 1 章安全百分百	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。		2. 技能評量		
第二學期	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。	
第二學期	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。	
第二學期	第十九週	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。	
第二學期	第二十週	第 3 單元千鈞一髮覓生機 第 2 章急救一瞬間 【第三次評量週】	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。	
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	