

臺北市民生國民中學110學年度健康與體育領域/健康教育課程計畫

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 checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input 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(若上下學期均開設者，請均註記)		
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書: <u>南一版</u> <input type="checkbox"/> 自編教材 (經課發會通過)	節數	學期內每週 1 節(科目對開請說明，例：家政與童軍科上下學期對開)
領域核心素養	<p>健康(上)</p> <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问题。</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-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>健康(下)</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问题。</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-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>
課程目標	<p>健康(上)</p> <ol style="list-style-type: none"> 了解全人健康的定義與意涵；理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面；明白健康檢查的重要與分析自我健康檢查表的問題，並持續落實健康生活型態。 認識身體基本構造，以及生理系統和器官的運作，探究身體各器官與生理系統的相關疾病，並能自我分析危害健康行為問題，學習各項自我保健行為。 認識眼睛與口腔的基本生理構造；了解常見口腔問題，培養正確保健態度。 理解生殖器官構造、功能與保健概念；理解青春期身心變化與性衝動調適策略，精熟地操作生殖器官保健的健康技能，運用適切健康資訊，擬定保健策略。 理解青春期的心理健康概念與心理變化的調適與因應策略。認識實踐生活技能以調適與修正不同青春期心理健康的情境；理解與尊重多元性別特質與角色。 認識青春期營養需求及理解飲食指南的內容，能在生活中實踐。選購外食時，能注意並理解食品標示和營養標示的內容，並能夠選擇符合自身需求的產品。 了解食物中毒的原因、預防方法。觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境，改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。 <p>健康(下)</p> <ol style="list-style-type: none"> 評估抽菸、喝酒及嚼檳榔行為，對個人、家庭和社會的衝擊與風險，思考這些行為造成的威脅與嚴重性，並因應不同的生活情境善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資訊拒絕誘惑。 評估網路沉迷對健康造成的衝擊與風險，預防與解決網路沉迷的問題。 了解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。新興傳染並對全球或國家社會發展的影響，了解預防策略，進而保護自己。 了解臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、症狀、特點及預防方法。認識新興傳染病的現況、種類、威脅及感染因素，並將所學運用於預防傳染病的自主管理。 認識事故傷害，了解家中、學校常見的事故，並能對安全問題提出可行的解決方法。 建立正確的急救觀念與原則，正確操作基本繃帶、三角巾包紮法，了解常見的運動傷害處理原則，培養樂於助人的價值觀。

		7. 了解颱風、火災及地震因應與預防對策。能檢視自己的用電習慣，並改善缺失；能正確操作滅火器；能因應不同情境演練地震避難情況。					
學習進度 週次		單元/主題 名稱 可分單元合併 數週整合敘寫 或依各週次進 度敘寫。	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1週	單元一 健康加油 「讚」 第1章 全能健康王	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。 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。	Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。	態度檢核 上課參與 小組討論	【生命教育】 生J4分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 生J6察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。	
	第2週	單元1 健康加油 「讚」 第1章 全能健康王	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。 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。	Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。	態度檢核 上課參與 小組討論 紙筆測驗	【生命教育】 生J4分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 生J6察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。	
	第3週	單元一 健康加油 「讚」	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	Da-IV-2身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	上課參與 課堂問答 紙筆測驗		

	第2章 人體奇航	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4週	單元一 健康加油 「讚」 第2章 人體奇航	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。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Da-IV-2身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	上課參與 課堂問答 紙筆測驗	
第5週	單元一 健康加油 「讚」 第3章 愛眼護齒保健 康	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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-1精熟地操作健康技能。	Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3視力、口腔保健策略與相關疾病。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	上課參與 態度檢核	
第6週	單元一 健康加油 「讚」 第3章 愛眼護齒保健 康	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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-1精熟地操作健康技能。	Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3視力、口腔保健策略與相關疾病。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	上課參與 態度檢核	
第7週	單元一 健康加油 「讚」 第3章 愛眼護齒保健 康	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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-1精熟地操作健康技能。	Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3視力、口腔保健策略與相關疾病。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	上課參與 態度檢核 紙筆測驗	

	第8週	單元一 健康加油 「讚」 第3章 愛眼護齒保健 康	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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-1精熟地操作健康技能。	Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3視力、口腔保健策略與相關疾病。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	上課參與 態度檢核 紙筆測驗		
	第9週	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	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。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。 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。	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-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。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【性別平等】 性 J1接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。	自然生物
	第10週	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	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。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。 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。	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-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。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【性別平等】 性 J1接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。	自然生物
	第11週	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	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。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。 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。	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-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。	上課參與 平時觀察 經驗分享 紙筆測驗	【性別平等】 性 J1接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。	自然生物
	第12週	單元二 青春事件簿 第2章 青春誰人知	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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	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。	上課參與 平時觀察 小組討論	【性別平等】 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	綜合輔導

		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。 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。			庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J6探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 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13週	單元二 青春事件簿 第2章 青春誰人知	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 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。	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。	上課參與 平時觀察 小組討論 紙筆測驗	【性別平等】 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 J6探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 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。	綜合輔導

					備與他人平等互動的能力。	
第14週	單元二 青春事件簿 第2章 青春誰人知 【第二次評量週】	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 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。	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。	上課參與 平時觀察 小組討論 紙筆測驗	【性別平等】 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 J6探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 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。	綜合輔導
第15週	單元三 健康「食」行 力 第1章 吃出好「食」 力	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。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	Ea-IV-1飲食的源頭管理與健康的外食。	上課參與 小組討論 資料蒐集		綜合家政
第16週	單元三 健康「食」行 力 第1章	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。	Ea-IV-1飲食的源頭管理與健康的外食。	上課參與 小組討論 資料蒐集 紙筆測驗		綜合家政

	吃出好「食」力	2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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17週	單元三 健康「食」行 力 第1章 吃出好「食」 力	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。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	Ea-IV-1飲食的源頭管理與健康的外食。	上課參與 小組討論 資料蒐集 紙筆測驗		綜合家政
第18週	單元三 健康「食」行 力 第2章 「食」在安心	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。	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。	上課參與 小組討論 資料蒐集與整 理 觀察記錄	【安全教育】 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。	綜合家政
第19週	單元三 健康「食」行 力 第2章 「食」在安心	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。	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。	上課參與 小組討論 紙筆測驗	【安全教育】 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。	綜合家政
第20週	單元三 健康「食」行 力 第2章 「食」在安心	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。	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。	上課參與 小組討論 資料蒐集與整 理 觀察記錄	【安全教育】 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。	綜合家政

					故的影響因素。	
	第21週	單元三 健康「食」行 力 第2章 「食」在安心 【第三次評 量週】	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健 康造成的衝擊與風險。 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。	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。	上課參與 小組討論 資料蒐集與整 理 觀察記錄	【安全教育】 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。
第二 學期	第1週	單元一 「癮」形大危 機 第1章 菸誤人生	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。 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。 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。	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。	上課參與 小組討論 分組報告 心得分享	【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。 【法治教育】 法 J3認識法 律之意義與制 定。 法 J4理解規 範國家強制力 之重要性。
	第2週	單元一 「癮」形大危 機 第1章 菸誤人生	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。 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。	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。	上課參與 小組討論 分組報告 心得分享	【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

		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。		等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【法治教育】法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。	
第3週	單元一 「癮」形大危機 第2章 酒後誤事	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。 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。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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。	上課參與 小組討論 分組報告 心得分享	【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。 【法治教育】法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 自然生物
第4週	單元一 「癮」形大危機 第2章 酒後誤事	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。 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。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少	Bb-IV-3菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癥性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4面對成癥物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5拒絕成癥物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	上課參與 小組討論 分組報告 心得分享 紙筆測驗	【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

		健康風險的行動。			價值思辨，尋求解決之道。 【法治教育】法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。	
第5週	單元一 「癮」形大危機 第3章 紅脣危機	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。 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。 Bb-IV-5拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	上課參與 小組討論 分組報告	【環境教育】環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 【品德教育】品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 【法治教育】法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。	自然生物
第6週	單元一 「癮」形大危機 第3章 紅脣危機	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。 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。 Bb-IV-5拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	上課參與 小組討論 分組報告	【環境教育】環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 【品德教育】品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 【法治教育】法 J3 認識法律之意義與制定。	自然生物

				定。 法 J4理解規範國家強制力之重要性。	
第7週	單元一 「癮」形大危機 第4章 青春不迷 「網」	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。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Da-IV-4健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	上課參與 經驗分享 紙筆測驗	資訊科技
第8週	單元一 「癮」形大危機 第4章 青春不迷 「網」	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。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Da-IV-4健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	上課參與 經驗分享 紙筆測驗	資訊科技
第9週	單元二 全境擴散 第1章 傳染病情報站	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 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。	Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 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。	上課參與 平時觀察 小組討論 心得分享	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。 自然生物
第10週	單元二 全境擴散 第1章 傳染病情報站	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 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。	Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 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。	上課參與 平時觀察 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。 自然生物
第11週	單元二 全境擴散 第2章	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求，	Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際

	打擊傳染病	尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Fb-IV-4新興傳染病與慢性病的防治策略。		關係。 品 J8理性溝通與問題解決。	
第12週	單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 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。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【品德教育】 品 J1溝通合 作與和諧人際 關係。 品 J8理性溝 通與問題解 決。	
第13週	單元三 安全守護神 第1章 安全伴我行	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 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。 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。	Ba-IV-1居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【環境教育】 環 J12認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。 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。 安 J8演練校園災害預防的課題。 安 J9遵守環境設施設備的安全守則。	綜合童軍

第14週	單元三 安全守護神 第1章 安全伴我行 【第二次評量週】	<p>1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。</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>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>Ba-IV-1居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Fb-IV-3保護性的健康行為。</p>	上課參與 平時觀察 經驗分享	<p>【環境教育】 環 J12認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。</p> <p>【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。</p> <p>安 J3了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>安 J8演練校園災害預防的課題。</p> <p>安 J9遵守環境設施設備的安全守則。</p>	綜合童軍
第15週	單元三 安全守護神 第2章 急救得來速	<p>1b-IV-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</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>3a-IV-1精熟地操作健康技能。</p>	<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>	上課參與 平時觀察 小組討論 實作評量	<p>【安全教育】 安 J11學習創傷救護技能。</p>	綜合童軍
第16週	單元三 安全守護神 第2章 急救得來速	<p>1b-IV-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</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>Ba-IV-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p>	上課參與 平時觀察 小組討論 實作評量	<p>【安全教育】 安 J11學習創傷救護技能。</p>	綜合童軍

		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。			
第17週	單元三 安全守護神 第2章 急救得來速	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。 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。	上課參與 平時觀察 小組討論 實作評量	【安全教育】 安 J11學習創 傷救護技能。 綜合童軍
第18週	單元三 安全守護神 第3章 防災御守	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。 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-1運用適切的健康資訊、產品 與服務，擬定健康行動策略。	Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防 護守則與相關法令。 Ba-IV-4社區環境安全的行動策略。	上課參與 經驗分享	【環境教育】 環 J10 了解天 然災害對人類 生活、生命、 社會發展與經 濟產業的衝 擊。 環 J11 了解天 然災害的人為 影響因子。 環 J12 認識不 同類型災害可 能伴隨的危 險，學習適當 預防與避難行 為。 【安全教育】 安 J3 了解日 常生活容易發 生事故的原 因。 安 J9 遵守環 境設施設備的 安全守則。 【防災教育】 防 J4 臺灣災 害預警的機 制。 綜合童軍

					制。 防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。	
第19週	單元三 安全守護神 第3章 防災御守	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。 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-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。	上課參與 經驗分享	【環境教育】 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J9 遵守環	綜合童軍

					<p>境設施設備的安全守則。</p> <p>【防災教育】防 J4 臺灣災害預警的機制。</p> <p>防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。</p> <p>防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。</p> <p>防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。</p>		
	第20週	單元三 安全守護神 第3章 防災御守 【第三次評量週】	<p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</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>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>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>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p> <p>Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。</p>	上課參與 經驗分享	<p>【環境教育】環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。</p> <p>環 J11 了解天然災害的人為影響因子。</p> <p>環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。</p> <p>【安全教育】</p>	綜合童軍

					<p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 J4 臺灣災害預警的機制。</p> <p>防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。</p> <p>防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。</p> <p>防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。</p>	
教學設施 設備需求	1. 教學投影片、youtube 健康頻道、相關電腦設備。 2. 教材相關配套、教具。					
備註						