

## 臺北市民生國民中學110學年度健康與體育領域/健康教育科目課程計畫

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 (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-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-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> <p>健康(下)</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問題。</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-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	健康(上)	<ol style="list-style-type: none"> <li>能辨別欣賞、喜歡與愛，了解健康的邀約、安全的約會方式，並學習情感維持與正確的結束方法。</li> <li>體認維護身體自主權的重要，建立性價值觀，認識性傳染病及預防方式。</li> <li>了解臺灣全民健保；破解國人就醫迷思，分析健保醫療浪費的原因。</li> <li>確的就醫流程；養成正確用藥態度與習慣；醫藥分業的注意事項。</li> <li>濫用常見原因與種類；藥物濫用對社會的危害。</li> <li>的拒絕技巧與原則，了解藥物濫用的戒治資源。</li> </ol>								
	健康(下)	<ol style="list-style-type: none"> <li>認識食品添加物，辨識媒體廣告行銷手法，能在生活中實踐消費者權利與義務。</li> <li>分析慢性病對臺灣人的健康威脅；體認並分析臺灣首要死因中各項癌症及心血管疾病的威脅程度，並懂得檢視自己的健康狀態。</li> <li>覺察對老人化的刻板觀念，培養知老敬老的態度；覺知老化是人生必經過程，了解健康老化的原則和方法，了解對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。</li> <li>了解危機意識，並能評估生活中潛在危機；認識校園霸凌狀況，詐騙時的處理方式及保護自己的方式。</li> <li>隱私外洩可能帶來的影響，了解網路使用保護隱私的方法。</li> <li>交通安全守則，認識基本路權概念。</li> <li>AED 與 CPR 的重要性並了解如何操作。</li> </ol>								
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。	<p>學習重點</p> <table border="1"> <tr> <td>學習</td> <td>學習</td> </tr> <tr> <td>表現</td> <td>內容</td> </tr> </table>		學習	學習	表現	內容	評量方法	議題融入實 質內涵	跨領域/ 科目協 同教學
學習	學習									
表現	內容									
單元一 愛，這件事 第1章	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響 因素。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、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								
第	第1週				【性別平等】 性 J11去除性 別刻板與性別	社會公民				

一 學 期		歌頌情誼	與價值觀。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。	與行動，以及交友約會安全策略。		偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	
	第2週	單元一 愛，這件事 第1章 歌頌情誼	1a-IV-2分析個人與群體健康的影响因素。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。	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。	態度檢核 上課參與 小組討論	【性別平等】 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。	社會公民
	第3週	單元一 愛，這件事 第2章 珍愛自我	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-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	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。 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 課堂問答 小組討論	【性別平等】 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 J6探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。	社會公民
	第4週	單元一 愛，這件事 第2章 珍愛自我	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-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	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。 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 課堂問答 紙筆測驗	【性別平等】 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	社會公民

					與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。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。	
第5週	單元一 愛，這件事 第2章 珍愛自我	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-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	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。 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 態度檢核 分組討論 紙筆測驗	【性別平等】 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 J6探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。	社會公民
第6週	單元一 愛，這件事 第3章 「性」福 「保」典	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-1精熟地操作健康技能。	Db-IV-8愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	上課參與 小組討論 態度檢核 紙筆測驗	【法治教育】 法 J2避免歧視。	自然生物
第7週	單元一 愛，這件事 第3章 「性」福 「保」典	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-1精熟地操作健康技能。	Db-IV-8愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	上課參與 小組討論 態度檢核 紙筆測驗	【法治教育】 法 J2避免歧視。	自然生物

	第8週	單元一 愛，這件事 第3章 「性」福 「保」典	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-1精熟地操作健康技能。	Db-IV-8愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	上課參與 小組討論 態度檢核 紙筆測驗	【法治教育】 法 J2避免歧視。	自然生物
	第9週	單元一 愛，這件事 第3章 「性」福 「保」典	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-1精熟地操作健康技能。	Db-IV-8愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	上課參與 小組討論 態度檢核 紙筆測驗	【法治教育】 法 J2避免歧視。	自然生物
	第10週	單元二 一生「醫」世 第1章 臺灣「醫」級 棒	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 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-5全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	上課參與 平時觀察 態度檢核 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。	
	第11週	單元二 一生「醫」世 第1章 臺灣「醫」級 棒	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 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-5全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	上課參與 平時觀察 態度檢核 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。	
	第12週	單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心	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-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。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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。	上課參與 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。	

第13週	<p>單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心</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。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>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。</p>	<p>上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。</p>	
第14週	<p>單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心</p> <p><b>【第二次評量週】</b></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。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>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。</p>	<p>上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。</p>	<p>單元二 一生 「醫」世 第2章 正確用藥 好安心</p>
第15週	<p>單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心</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。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>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。</p>	<p>上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。</p>	
第16週	<p>單元三 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸</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。 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</p>	<p>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。</p>	<p>上課參與 平時觀察 小組討論</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品 EJU1尊重生命。</p>	

		與價值觀。			
第17週	單元三 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸	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。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	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。	上課參與平時觀察小組討論	【品德教育】品 EJU1 尊重生命。
第18週	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往	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-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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-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。	上課參與平時觀察分組討論	【法治教育】法 J4 理解規範國家強制力之重要性。
第19週	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往	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-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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-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。	上課參與平時觀察分組討論紙筆測驗	【法治教育】法 J4 理解規範國家強制力之重要性。
第20週	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往	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-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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-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。	上課參與平時觀察分組討論紙筆測驗	【法治教育】法 J4 理解規範國家強制力之重要性。

	第21週	單元三 「癮」爆新觀 點 第2章 毒來不毒往 【第三次評 量週】	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-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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-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 平時觀察 分組討論 紙筆測驗	【法治教育】 法 J4理解規 範國家強制力 之重要性。	單元三 「癮」爆 新觀點 第2章 毒來不毒 往
第二學期	第1週	單元一 消費中學堂 第1章 GO 購「食」力 讚	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。	Ea-IV-3從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 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。	上課參與 小組討論 分組報告	【環境教育】 環 J4 了解永 續發展的意義 (環境、社會、與經濟的 均衡發展)與 原則。	綜合家政
	第2週	單元一 消費中學堂 第1章 GO 購「食」力 讚	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。	Ea-IV-3從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 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。	上課參與 小組討論 分組報告	【環境教育】 環 J4 了解永 續發展的意義 (環境、社會、與經濟的 均衡發展)與 原則。	綜合家政
	第3週	單元一 消費中學堂 第2章 健康消費實踐 家	2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 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-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。	上課參與 小組討論 分組報告	【人權教育】 人 J4了解平 等、正義的原 則，並在生活 中實踐。	社會公民
	第4週	單元一 消費中學堂 第2章 健康消費實踐 家	2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 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-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。	上課參與 小組討論 分組報告	【人權教育】 人 J4了解平 等、正義的原 則，並在生活 中實踐。	社會公民
	第5週	單元二 慢病驚心	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	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	上課參與 小組討論	【生命教育】 生 J5覺察生	

	第1章 慢性病情報站 (上)	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。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	策略。	心得分享	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6週	單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情報站 (上)	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-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。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。 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-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 小組討論 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價值思辨，尋求解決之道。	
第7週	單元二 慢病驚心 第2章 慢性病情報站 (下)	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-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-2熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 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。	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 經驗分享 紙筆測驗	【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	
第8週	單元二 慢病驚心	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	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	上課參與 經驗分享	【品德教育】 品 EJU1 尊重	

	第2章 慢性病情報站 (下)	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-2熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 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。	策略。	紙筆測驗	生命。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	
第9週	單元二 慢病驚心 第2章 慢性病情報站 (下)	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-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-2熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 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。	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 經驗分享 紙筆測驗	【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	
第10週	單元二 慢病驚心 第3章 愛譜生命最終章	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。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Aa-IV-3老化與死亡的意義與自我調適。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【品德教育】 品 J9知行合一與自我反省。 【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11週	單元三 安全防護網 第1章 扭轉危機保安 康	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-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ca-IV-1健康社區的相關問題改善策略與資源。 Fa-IV-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	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。 【法治教育】 法 J9進行學生權利與校園法律之初探。	
第12週	單元三 安全防護網 第1章 扭轉危機保安 康	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-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ca-IV-1健康社區的相關問題改善策略與資源。 Fa-IV-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	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。 【法治教育】 法 J9進行學生權利與校園法律之初探。	
第13週	單元三 安全防護網 第2章 網住安全	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。	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。 Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。 Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【性別平等】 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。 【法治教育】 法 J9進行學生權利與校園法律之初探。	
第14週	單元三 安全防護網 第2章 網住安全 【第二次評 量週】	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。	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。 Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。 Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【性別平等】 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。 【法治教育】	單元三 安全防護 網 第2章 網住安全

					法 J9進行學生權利與校園法律之初探。	
第15週	單元三 安全防護網 第2章 網住安全	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。	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。 Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。 Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【性別平等】 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。 【法治教育】 法 J9進行學生權利與校園法律之初探。	
第16週	單元三 安全防護網 第3章 馬路如虎口	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。	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。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	上課參與 平時觀察 小組討論 心得分享	【品德教育】 品 J2重視群體規範與榮譽。 【安全教育】 安 J4探討日常生活發生事故的影響因素。	
第17週	單元三 安全防護網 第3章 馬路如虎口	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。	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。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	上課參與 平時觀察 小組討論 紙筆測驗	【品德教育】 品 J2重視群體規範與榮譽。 【安全教育】 安 J4探討日常生活發生事故的影響因素。	
第18週	單元三 安全防護網 第4章 生命之鏈	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。	Ba-IV-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。	上課參與 經驗分享	【安全教育】 安 J10學習心肺復甦術及AED的操作。	

第19週	單元三 安全防護網 第4章 生命之鍊	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。	Ba-IV-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。	上課參與 經驗分享	【安全教育】 安J10學習心肺復甦術及AED的操作。	
第20週	單元三 安全防護網 第4章 生命之鍊 【第三次評量週】	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。	Ba-IV-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。	上課參與 經驗分享	【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. 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						