

(二)課程規劃與實施內涵-國中(表八之二)

每週學習節數 (2) 節，上學期(21)週共(42)節、下學期(21)週共(42)節，合計(84)節。

課程名稱	健康與體育/體育	實施年級	7 年級
課程目標	1、能明白體適能相關知識及重要性並學會能理解健康與體育活動之間的關聯性。 2、能了解各項球類的基本知識、動作並熟練各項球類動作技巧並且能進行對抗。 3、培養個人技巧及團隊合作的精神並學會欣賞他人，經由個人和團隊活動，建立正向互助合作的生活態度。 4、能主動參與體育活動，增進自我肯定與實現，並養成規律運動習慣。 5、認識運動場上的禮儀並熟練基本動作。 6、認識臺灣危險水域及學習自救的方法。 7、培養出多元興趣與良好體能，同時學習具挑戰性的各項活動項目。		
核心素養 具體內涵	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。		
議題融入	生涯規劃教育：涯 J3 覺察自己的能力與興趣， 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 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 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 安全教育：安 J1 理解安全教育的意義。		

	安 J6 了解運動設施安全的維護。 品德教育：品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 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。 國際教育：國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 國 J6 具備參與國際交流活動的能力。 海洋教育：海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。	
學習重點	學習表現	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰學習態度。 3c-IV-1 運用運動比賽中的各種策略，表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。
	學習內容	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 BHb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Ha-IV-1 網牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。

		Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。
表現任務	本課程平時成績 60%，評量成績 40%。 1、本課程無段考與期末評量。 2、課堂參與表現及學習態度分陸上及水上，依學生在課程表現進行給予加扣分。 3、作業及學習單。 4、實際操作，分組學習討論練習及報告。 5、多元評量	
教學資源	1、基本教材：教科書、教學影片。 2、工具：各項器材。 3、數位資源：網路資訊。 4、實作。	

【第一學期】

教學進度	單元名稱	單元內容與學習活動	節數	備註
第一週	第四篇運動好健康 第一章體適能	1.了解體適能的定義。 2.分析體適能對生活的影響。 3.了解體適能的分類和要素。 4.分辨健康體適能與技能體適能的差異。	2	
第二週	第四篇運動好健康 第一章體適能	1.能正確實作體適能檢測方法。	2	
第三週	第四篇運動好健康 第一章體適能	1.了解體適能運動處方基礎設計原則。 2.能評估個人體適能檢測結果。 3.能設計體適能促進的運動計畫。 4.能執行體適能運動處方。 5.能分析運動計畫執行成效。	2	
第四週	第四篇運動好健康 第二章運動安全	1.明白運動傷害發生的原因。 2.了解正確的運動安全觀念。	2	

		3.學習各項運動使用的護具，以及護具的用途。		
第五週	第四篇運動好健康 第二章運動安全	1.了解夏日高溫時正確的運動安全觀念。 2.學習使用防晒用具，避免皮膚傷害。 3.明白空氣汙染對於運動的影響。 4.利用科技產品，熟知空氣品質，放心運動。	2	
第六週	第五篇健康動起來 第一章籃球	1.從生活情境體會籃球運動不只需要個人動作的優異，更重要是團隊的合作。 2.認識場地與基本規則、看懂裁判手勢。 3.了解籃球基本戰術與運動實踐。 4.了解持球三威脅的使用。 5.熟練持球動作與基本球感練習。 6.了解球感練習的重要性。 7.認識各種傳球技能與方法，並在適當時機，運用適合的傳球動作。 8.能夠學習正確且有效率的傳球姿勢，進而能實際運用在比賽中。	2	
第七週	第五篇健康動起來 第一章籃球（第一次段考）	1.不應輕忽接球的重要性。 2.墊步結合接球動作，能讓進攻更具破壞性。 3.傳接球基本概念介紹。 4.與隊友合作運用傳接球完成進攻。	2	
第八週	第五篇健康動起來 第一章籃球	1.認識各種傳球技能與方法，並在適當時機，運用適合的傳球動作。 2.能夠學習正確且有效率的傳球姿勢，進而能實際運用在比賽中。 3.不應該輕忽接球的重要性。 4.墊步結合接球動作，能讓進攻更具破壞性。	2	
第九週	第五篇健康動起來 第二章排球	1.認識排球低手發球、低手傳接球等排球基礎技術的重要性。 2.認識正確的排球低手擊球的手部動作、身體軀幹姿勢的穩定。 3.能夠操作低手擊球的動作，以及指出低手擊球動作的正確與否。 4.嘗試做移動性的低手擊球，並熟悉低手擊球的移動步伐。 5.引導學生思考在操作低手傳接球的過程中，自己遇到的問題，並嘗試讓學生自己去發現問題並作出改進。	2	

第十週	第五篇健康動起來 第二章排球	1.找到最適合自己低手發球的擊球位置。 2.透過溝通討論，與他人合作學習，完成手感練習活動。 3.學會低手發球的動作要領。 4.能善用低手發球及低手傳接球技術，並從比賽中了解排球的基本規則。 5.在 9 人制排球比賽中，透過溝通討論擬定比賽策略。 6.能熟練的控制低手發球的方向及位置。 7.能判斷對方發球落點，並嘗試用低手傳球的動作接發球。	2	
第十一週	第五篇健康動起來 第三章羽球	1.認識羽球運動相關知識。 2.學會羽球握拍方法。 3.認識準備發球前的持球動作。 4.學會羽球正拍發高遠球與反拍發網前短球。 5.認識接發球區。 6.學會羽球基本步法。 7.能將基本步法實際運用在擊球或比賽上。	2	
第十二週	第五篇健康動起來 第三章羽球	1.熟練米字步法。 2.了解米字步法運用時機。 3.認識與學會平抽球。 4.基本擊球策略的認識。 5.結合發球與平抽球的擊球練習。	2	
第十三週	第五篇健康動起來 第三章羽球	1.認識與了解不同擊球技巧，對羽球飛行路線與落點位置的差異性。	2	
第十四週	第五篇健康動起來 第四章棒球(第二次段考)	1.透過情境與場地規格，激發學生學習動機及參與感。 2.藉由棒球手套種類的認識，進而了解棒球比賽守備位置的性質。 3.引導學生了解各式握球法，並藉由握球法認識不同的球路特質。	2	
第十五週	第五篇健康動起來 第四章棒球	1.透過高肘傳球練習，學習基本傳球動作。	2	
第十六週	第五篇健康動起來 第四章棒球	1.學會投手投球的動作要領。 2.了解不同的投手種類及投球方式。 3.熟練跨步傳球的種類與動作要領。 4.從活動中了解自己對於傳接球技巧的優、缺點。 5.了解個人運動參與及全民運動之間的關係。	2	

第十七週	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	1.了解不同距離的跑者，短跑選手及長跑選手身體素質上的差異，以及動作上的不同。 2.了解跑步能力的重要性；了解參與不同距離的田徑（徑賽）項目，應該使用不同的技巧。 3.了解在跑步時上半身擺手技巧的重要性。 4.如何檢視自己在跑步時擺臂的差異性。	2	
第十八週	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	1.了解蹲踞式起跑、直立式起跑的動作要領及其重要性。 2.了解跑步能力的重要性，以及雙臂擺動與蹬地抬腿是達到快速跑的技巧。	2	
第十九週	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	1.了解標準 4x100 公尺的傳接棒預備區的正確位置。 2.了解不同的傳接棒方式，並體驗傳接棒動作技能。 3.熟練傳接棒動作技能，培養學生團隊的默契及團隊精神。 4.運用傳接棒技能，建立團隊的默契及團隊精神。 5.了解如何選擇傳接棒的策略以及傳接棒的安排等策略的應用，藉由活動讓學生體驗策略選擇對於接力賽跑的重要性。 6.了解短距離跑的動作要領，做出加速跑、衝刺壓線等動作要領及短距離競賽項目抵達終點線時的判斷依據。	2	
第二十週	第六篇健康跑跳碰 第二章街舞	1.了解 Hip-Hop 舞蹈的運動技能相關概念。 2.認識與欣賞街舞的文化意涵和價值。 3.表現 Hip-Hop 舞蹈基本運動技能，展現身體的協調和控制能力。	2	
第二十一週	第六篇健康跑跳碰 第二章街舞（第三次段考）	1.了解舞蹈創作和展演的技巧，展現 Hip-Hop 舞蹈創作能力。	2	

【第二學期】

教學進度	單元名稱	單元內容與學習活動	節數	備註
第一週	第四篇運動大視界 第一章運動新視野	1.利用資訊科技或書籍蒐集運動功能相關資料。 2.評估自己對運動功能的認知。	2	

		3.了解運動對學習效益影響的相關資訊，建立正確的運動價值。 4.理解與分析學校 SH150 活動作法，並能提出自己的想法，提高參與意願。		
第二週	第四篇運動大視界 第一章運動新視野	1.了解運動對心理的正面效益，提高運動參與動機。 2.閱讀我國優秀運動員挑戰自我能力的相關報導，了解運動可以發揮身體潛能，挑戰身體極限，也能反思自己運動學習歷程的表現。 3.了解終身運動的重要性以及運動參與的原則。 4.能擬定自己的運動參與的計畫，做為日後身體活動的參考。	2	
第三週	第四篇運動大視界 第二章奧林匹克運動會	1.了解奧林匹克運動會的歷史與文化價值。 2.能以美學方式去鑑賞奧運精神以及運動員表現。	2	
第四週	第四篇運動大視界 第二章奧林匹克運動會	1.運用運動道德思辨能力，理解與分析運動賽事中運動道德與禮節展現。 2.善用運動相關之資訊與媒體，宣導奧運精神。	2	
第五週	第五篇球類真好玩 第一章籃球	1.了解投籃技巧與命中率對於比賽勝負的影響。 2.認識不同投籃技巧與使用區域。 3.不同距離的得分計算與規則。 4.進籃方式分為擦板與空心球。 5.了解腿部力量與整個投籃動作之間的關係。 6.熟練身體協調運作來完成流暢的投籃動作。 7.能夠注意哪些動作是錯誤的，進而能自我修正。 8.學會運球上籃與動作要領。 9.傳接球移動時，維持身體平衡有助提高命中率。 10.能夠透過與隊友的合作傳球，達到投籃得分的目的。 11.投籃不進時，雖未獲得分，但另一個隊友，抓籃板並將球補進，仍可得一分，符合比賽情境。	2	
第六週	第五篇球類真好玩 第一章籃球	1.上籃常出現於籃球場上的快攻狀況，同時也伴隨防守者的各種干擾與壓力。 2.在上籃動作的練習中加入有防守者干擾的情境學習。 3.上籃時由於後方仍有防守者，必須快速運球推進，並做出正確的上籃腳步，來獲取分數。	2	
第七週	第五篇球類真好玩 第一章籃球(第一次段考)	1.給球跟進投籃練習。 2.擺脫防守者完成接球投籃動作。 3.基本小組戰術介紹。	2	

		4.能夠在有防守者的情況下，選擇較好的投籃機會。 5.藉由比防守者人數優勢的情況下，演練前面所學基本戰術：運球切入分球與給球後跟進。 6.了解個人命中率在不同投籃位置的變化。		
第八週	第五篇球類真好玩 第二章排球	1.引導學生了解舉球員在比賽中的重要性，激發學習動機及參與感。 2.學會正面高手傳球的動作要領。 3.引導學生了解舉球員在排球比賽中的重要性，提高學生學習動機。 4.提醒學生在球場上人人都可以是舉球員，在現今強力排球的比賽中，當球被防守起來，球場上的每一個人都可以協助修正球，提高團隊進攻戰力。 4.讓學生在練習中，找到最好的觸球及傳球時機。 5.了解正面、背後高手傳球的動作要領。 6.讓學生自我檢視是否能將高手傳球控制在目標範圍。	2	
第九週	第五篇球類真好玩 第二章排球	1.在高手傳球跑動練習中，提升學生控球能力及心肺耐力。 2.學會舉球員在比賽中跑位及舉球技術。 3.學會六人制排球比賽基本運作模式。 4.了解六人制排球比賽換位方式及越位規則。	2	
第十週	第五篇球類真好玩 第二章排球	1.認識比賽常用裁判手勢與判決。 2.學會六人制比賽隊形輪轉及換位規定。 3.運用暗號手勢與隊友傳達進攻戰術。	2	
第十一週	第五篇球類真好玩 第三章桌球	1.透過趣味的桌球運動發展起源敘述，讓學生了解桌球運動歷史的演進，激發學習動機及參與感。 2.讓學生了解各式球拍特性，並找到最適合自己的持拍方式。 3.使學生了解桌球運動的基本規則，並從球感練習中訓練手持球拍控制球的能力。 4.了解並學會正手發不旋轉長球的動作要領。 5.學會正手平擊球的動作要領。	2	
第十二週	第五篇球類真好玩 第三章桌球	1.學會反手發不旋轉長球的動作要領。 2.學會反手推擋球的動作要領。 3.熟練正手平擊球及反手推擋球組合的動作要領。	2	
第十三週	第五篇球類真好玩 第三章桌球（第二次段考）	1.從比賽中了解自己桌球技巧的優、缺點。 2.能分析比賽對手的習性，並擬定作戰策略。	2	

第十四週	第五篇球類真好玩 第四章足球	1.透過足球場地規格及演進，激發學生學習動機及參與感。 2.引導學生了解足球基本技術，藉由足球網袋認識不同的部位控球。 3.學會盤帶球要領。 4.展現盤帶球技能。	2	
第十五週	第五篇球類真好玩 第四章足球	1.讓學生了解傳球基本技巧，透過傳球練習傳球基本技巧。 2.了解並學會傳球的動作要領。 3.傳接球的綜合運用。 4.熟練傳接球的動作要領。 5.學習盤運球的技術動作。 6.表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	2	
第十六週	第六篇就是愛運動 第一章游泳	1.學習基本泳姿提升游泳效能。 2.藉由基礎訓練，提升游泳基本能力。 3.藉由陸上划手練習，熟練划手能力。 4.透過水上划手練習、提升划手效能。	2	
第十七週	第六篇就是愛運動 第一章游泳	1.藉由側身完成換氣。 2.捷泳划手，提升換氣效能。 3.表現局部或全身性的身體控制能力。 4.游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	2	
第十八週	第六篇就是愛運動 第二章水上安全與自救	1.藉由新聞訊息傳遞了解安全水域判斷。 2.讓學生了解常見水域意外發生的原因。 3.讓學生了解常見水域意外發生的原因。 4.認識安全水域與警示旗。 5.自救學習技能操作。 6.浮具自製技能操作。 7.叫叫伸拋划救援法。	2	
第十九週	第六篇就是愛運動 第三章體操	1.認識體操起源。 2.認識競技體操的種類。 3.了解體操地板的基本技術。 4.表現支撐、平衡、柔軟、跳躍的地板技術。 5.表現旋轉的地板技術。	2	
第二十週	第六篇就是愛運動 第三章體操（第三次段考）	1.表現直膝分腿滾翻的地板技術。 2.理解體操動作組合的技巧與原則。 3.展現地板組合動作技巧。	2	

第二十一週	第六篇就是愛運動 第三章體操（休業式）	1.創作與展演體操地板的動作組合。 2.應用體操技術原理評析他人的創作展演。	2	
-------	-----------------------------------	--	---	--

(二)課程規劃與實施內涵-國中(表八之二)

每週學習節數 (1) 節，上學期(21)週共(21)節、下學期(21)週共(21)節，合計(42)節。

課程名稱	健康與體育—健康	實施年級	七年級
課程目標	1. 理解並覺察身體、心理與社會各層面的健康。 2. 因應生活情境的健康需求，尋求解決健康問題。 3. 自我監督促進健康的行動並反省修正。 4. 學生能了解健康包含身體、心理與社會三大層面，且三大層面會互相影響。 5. 讓學生分析影響健康的因素。 6. 讓學生自主思考不良姿勢及駝背所造成的人體構造與器官的威脅感與嚴重性。 7. 讓學生認識系統運作進行減少健康風險的行動。 8. 讓學生自主思考青春期的健康問題。 9. 讓學生提出青春期保健自主管理的行動策略。 10. 讓學生樂於實踐青春期健康促進的生活型態。		
核心素養 具體內涵	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-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。		
議題融入	【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 J2 釐清身體意象的性別迷思。 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 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。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【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。 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。 【家庭教育】 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 【閱讀素養教育】 閱 J5 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。	
學習重點	學習表現	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。 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。 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-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。 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。
	學習內容	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 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-1 全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 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。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。
表現任務	1. 課堂參與 2. 作業及學習單 3. 學習態度 4. 評量	
教學資源	教學投影片、Youtube 健康頻道	

【第一學期】

教學進度	單元名稱	單元內容與學習活動	節數	備註
第(1)週 － 第(2)週	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角	1. 理解並覺察身體、心理與社會各層面的健康。 2. 因應生活情境的健康需求，尋求解決健康問題。 3. 了解健康包含身體、心理與社會三大層面，且三大層面會互相影響。	2	
第(3)週 － 第(6)週	第一篇健康滿點 第二章身體的奧妙	1. 利用學生健康檢查的經驗，引導學生開始思考人體系統的運作方式。 2. 讓學生認識系統運作進行減少健康風險的行動。 3. 讓學生自主思考不良姿勢及駝背所造成的人體構造與器官的威脅感與嚴重性。	4	
第(7)週 － 第(8)週	第二篇健康照護 第一寵 eye 百分百	1. 能覺察自己的視力健康情形。 2. 讓學生認識眼球構造及常見視力問題。 3. 能有效進行視力保健，養成護眼好習慣。	2	
第(9)週 － 第(10)週	第二篇健康照護 第二章健康從齒開始	1. 讓學生覺察自己牙齒健康情形。 2. 讓學生認識牙齒構造及口腔健康問題。 3. 讓學生精熟潔牙方法。 4. 讓學生實踐照護牙齒好習慣。	2	

第(11)週 － 第(12)週	第二篇健康照護 第三章護膚保衛戰	1. 讓學生認識皮膚構造及常見皮膚問題。 2. 讓學生熟練洗臉、防晒方法。 3. 讓學生實踐照護皮膚好習慣。	2	
第(13)週 － 第(14)週	第二篇健康照護 第四章聽力保健	1. 認識耳朵構造及常見耳朵相關疾病。 2. 實踐照護耳朵好習慣。	2	
第(15)週 － 第(17)週	第三篇快樂青春行 第一章蛻變的你	1. 讓學生自主思考青春期的健康問題。 2. 讓學生提出青春期保健自主管理的行動策略。 3. 讓學生樂於實踐青春期健康促進的生活型態。	3	
第(18)週 － 第(19)週	第三篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我	1. 讓學生自主思考青春期的健康問題。 2. 讓學生提出青春期保健自主管理的行動策略。 3. 讓學生樂於實踐青春期健康促進的生活型態。	2	
第(20)週 － 第(21)週	第三篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象	1. 讓學生思辨性別刻板印象的內涵。 2. 讓學生熟悉打破性別刻板印象的技能。 3. 讓學生公開表明尊重他人性別特質的立場。	2	

【第二學期】

教學進度	單元名稱	單元內容與學習活動	節數	備註
第(1)週 － 第(3)週	第一篇致命的吸引力 第一章拒菸我最行	1. 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。 2. 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 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。	3	
第(4)週 － 第(5)週	第一篇致命的吸引力 第二章酒、檳榔的世界	1. 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。	2	
第(6)週 －	第一篇致命的吸引力 第三章無毒人生	1. 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。 2. 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	3	

第(8)週		3. 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。		
第(9)週 － 第(11)週	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	1. 保護性的健康行為。 2. 新興傳染病與慢性病的防治策略。	3	
第(12)週 － 第(14)週	第二篇防疫總動員 第二章認識常見傳染病放大鏡	1. 新興傳染病與慢性病的防治策略。	3	
第(15)週 － 第(17)週	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	1. 正確購買與使用藥品的行動策略。 2. 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	3	
第(18)週 － 第(21)週	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保	1. 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	4	