

(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	8 年級
課程目標	1. 增強學生的心肺功能、肌肉力量、靈活性和耐力，促進整體身體發展。 2. 透過各種運動專案的學習，讓學生掌握基本技術與戰術，提升運動表現，包含籃球、排球、羽球、棒球及足球等團體運動。 3. 讓學生在多元的運動活動中找到興趣，激發持續參與運動的動機，並鼓勵他們在課餘時間進行運動。 4. 學習運動營養的重要性，以促進運動表現和身體健康，瞭解如何選擇適合的食物和補充品。 5. 透過團隊運動的參與，培養學生的團隊合作精神、溝通能力和社交技巧，建立良好的同儕關係。 6. 透過腳踏車及其他休閒運動的介紹，促進學生建立健康的生活方式，懂得運動對於心理與社會健康的益處。 7. 教導學生在運動中注重安全、防止受傷，並學會基本的急救知識，提高自我保護能力。 8. 瞭解不同運動專案的來源、規則和文化意義，增廣學生的運動視野，提升運動素養。		
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	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。 國際教育:國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 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 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J9 遵守環境設施備。 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。 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。		

	戶外教育:戶 J1 善用教室外、戶外及校外教學，認識臺灣環境並參訪自然及文化資產，如國家公園、國家風景區及森林公園等。 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。 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。 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。	
學習重點	學習表現	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。 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。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 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。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3c-IV-1 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-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。

		Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。 Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。		
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。			
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(三)週	第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展	1. 了解運動時身體的生理反應。 2. 理解運動對身體發展的正面效益。 3. 理解促進身體發展所產生的身心健康效益。 4. 理解運動訓練原則的概念。 5. 學習應用運動訓練的原則在運動處方的設計。	6	

		6. 應用運動相關的資訊和科技解決個人運動參與問題。		
第(四)週 － 第(六)週	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練	1. 認識肌力訓練相關知識。 2. 了解增進肌肉適能的益處。 3. 認識肌肉適能的增進方法。 4. 學會各部分肌群的訓練動作。 5. 規畫與改善肌肉適能。	6	
第(七)週 － 第(十)週	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球	1. 透過趣味透過影片欣賞，讓學生了解上籃基本動作與快速進攻戰術的重要性，激發學習動機及參與感。 2. 學會運球三步上籃動作要領。 3. 讓學生在練習中，找到最好的跑動起跳及蹬地上籃時機。 4. 了解上籃分解動作要領。 5. 讓學生自我檢視是否已具備運球三步上籃的準備工作。 6. 讓學生在空手跑動接球上籃練習中，找到最好的傳球時機與位置。 7. 讓學生在 3 人一組直線上籃練習中，學會比賽基本三人小組進攻戰術。 8. 了解快速進攻戰術的特性與要領。 9. 能熟練做出轉守為攻的快速進攻戰術。 10. 運用教練戰術板模擬演練方式，讓學生了解快速進攻的跑動傳球路線。 11. 從戰術執行結果檢核表，自我檢驗是否了解戰術目的，並能有效執行。 12. 善用影像資料分析，學習如何檢討改進、調整戰術。 13. 學會三對三籃球比賽的運作方式。	8	
第(十一)週 － 第(十二)週	第五篇玩球樂趣多 第二章排球	1. 透過影片欣賞，讓學生了解肩上發球在比賽中的重要性，激發學習動機及參與感。 2. 讓學生在練習中，找到最好的拋球及擊球時機。 3. 了解肩上漂浮發球的動作要領。 4. 讓學生自我檢視是否已具備肩上漂浮發球的準備工	4	

		作。 5. 讓學生在連續發球練習中，找到最好的拋球及擊球點。 6. 了解肩上漂浮發球的動作要領。 7. 讓學生在連續發球練習中，找到最好的拋球及擊球點。 8. 讓學生在循環練習中，學會比賽基本運作模式。 9. 能熟練的控制肩上漂浮發球的方向及落點。 10. 了解肩上漂浮發球的特性，在九人制排球比賽中擬定發球策略。		
第(十三)週 — 第(十五)週	第五篇玩球樂趣多 第三章羽球	1. 了解羽球後場區域擊球與高擊球的關聯。 2. 認識後場高擊球在羽球中的重要性。 3. 體驗高擊球動作揮擊的感覺。 4. 運用不同丟擲力量、角度了解可產生的效果。 5. 認識與學會長球技術。 6. 認識與學會殺球技術。 7. 能分辨殺球與長球動作要領的不同處。 8. 認識與學會切球技術。 9. 能分辨切球與長球、殺球動作要領的不同處。 10. 運用影像記錄立即回放，反思自己的動作技能。 11. 熟練高擊球技術。 12. 了解長球、殺球與切球的球路特性與可能落點。 13. 學習運用長球、殺球與切球的球路特性組合擊球。 14. 了解場地位置與長球、殺球、切球的使用時機。	6	
第(十六)週 — 第(十七)週	第五篇玩球樂趣多 第四章棒球	1. 藉由情境了解棒球好球區，進而提升打擊技能。 2. 藉由打擊活動，提升打擊技能。 3. 引導學生了解接滾地球技術，並藉由接滾地球了解接球動作要領。 4. 引導學生了解接高飛球技術，並藉由接高飛球了解接球動作要領。	4	
第(十八)週	第六篇運動樣樣行 第一章田賽	1. 認識跳躍在生活中的重要性及運用方式。 2. 了解跳躍在各項運動中的運用範疇。	4	

- 第(十九) 週		3. 了解並能操作立定跳遠的動作，從中引導學生體會動作過程中身體的感受。 4. 透過活動了解雙手助擺的重要性。 5. 透過活動的規劃，能自行蒐集資訊或觀摩他組的設計，進而了解並嘗試做出跳躍的多樣性。 6. 活動中能展現自我挑戰精神，也能鼓勵及包容他人。 7. 讓學生了解跳遠比賽規則。 8. 能了解跳遠丈量距離的規定。 9. 運動欣賞時，透過提問，讓學生思考是否能將規則實際運用，從中發現問題並做出改進。 10. 能了解提升助跑速度的重要性。 11. 能跑出助跑之三個時期的速度與做出身體姿勢的控制。 12. 能了解並做出起跳動作的動作要領。 13. 能了解起跳時，身體爆發力的重要性，並做出抗阻力的起跳動作。 14. 能了解用力踩蹬起跳製造出來的高度之重要性並能做出空中平衡動作。 15. 能理解空中走步式的動作要領並試著協調做出連貫動作。 16. 能理解利用椅子製造空中平衡身體的條件，並能做出穩定身體的動作。 17. 能理解並做出跳遠落地的動作要領。 18. 學生能綜合技術，能成功且流暢的展現跳遠動作。 19. 學生能以文字或口語表達欣賞及肯定他人表現。		
第(二十) 週 - 第(二十一) 週	第六篇運動樣樣行 第二章民俗運動—跳繩	1. 了解跳繩的效益，增加運動參與意願。 2. 了解跳繩的技能概念和迴旋方式。 3. 能表現不同的跳繩迴旋技能。 4. 了解跳繩的技能概念和手部變化概念。 5. 能表現不同的手臂交叉跳繩技能。 6. 體驗不同形式的跳繩運動，擬定課後運動參與的計畫。 7. 能主動參與跳繩運動，提升個人體適能。	4	

		8. 能表現和創作進階性跳繩技能，展演雙人和多人的花式跳繩組合動作。		
第二學期				
第(一)週 - 第(二)週	第四篇青春的躍動 第一章運動營養	1. 透過生活實例探討運動表現與運動營養的相關性。 2. 了解運動營養的定義及內容。 3. 了解升糖指數的定義。 4. 了解並能說出升糖指數的變因。 5. 了解運動前、中及後的飲食攝取重點。 6. 學生能理解水分對運動中的身體之重要性。 7. 學生能說出運動中的補充水及電解質的原則。 8. 學生能理解及判斷運動應避免的不良食物。 9. 能了解並說出電解質補充的重要性。 10. 能思考問題並能清楚的表達意見。 11. 面對情境能將所學的知識活用，明確做出決定。	4	
第(三)週 - 第(四)週	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車	1. 了解自行車做為休閒運動的良好條件。 2. 認識與自行車各項結構與用途。 3. 了解騎乘自行車前的安全須知與準備。	4	
第(五)週 - 第(七)週	第五篇運動大進擊 第一章籃球～固若金湯	1. 透過趣味影片欣賞，讓學生了解防守技術在比賽場上的重要性，激發學習動機及參與感。 2. 學會防守基本動作要領。 3. 讓學生在練習中，找到最好的防守姿勢與動作。 4. 了解防守移動步法基本動作要領。 5. 讓學生認識合法的防守觀念。 6. 讓學生了解人盯人防守的觀念與技巧。 7. 讓學生在一對一攻防實戰演練中，學會常用的防守步法動作要領。 8. 了解控制籃板球在比賽場上的重要性。 9. 能熟練的做出爭搶籃板球動作要領。 10. 從防守情境中，了解強弱邊無球防守的協防觀念。 11. 能實際執行強弱邊無球防守協防戰術。	6	

		12. 了解一、二、三線協防觀念，並能實際執行戰術的要求。 13. 從三對三攻防實戰演練中，了解協防的動作及觀念。 14. 學習如何檢討改進、調整協防戰術與觀念。		
第(八)週 - 第(十)週	第五篇運動大進擊 第二章排球～攻其不備	1. 透過影片欣賞，引導學生觀看各隊扣球技術所形成的攻擊戰術，激發學習動機及參與感。 2. 透過趣味活動遊戲，學會助跑、起跳、扣球、落地等分解動作。 3. 透過站立自拋自扣練習，學會揮臂扣球動作要領。 4. 運用手掌包覆球體擊球，學會控制球體旋轉及方向的技術。 5. 學會扣球準備的動作要領。 6. 讓學生在練習中，找到最好的助跑起跳動作及位置。 7. 學會助跑起跳，伸臂用手掌包覆住目標球體。 8. 能在空中完成揮臂擊球動作。 9. 學會扣球技術中的落地動作要領。 10. 學會自拋自扣動作要領。 11. 透過連續扣中間高球練習，學會與他人合作完成扣球技術。 12. 學會個人扣球技術自主訓練動作要領。 13. 透過二打二排球比賽練習，學會與他人合作完成扣球技術。	6	
第(十一)週 - 第(十三)週	第五篇運動大進擊 第三章桌球～正、反手結合技術	1. 認識與了解桌球抽球的原理。 2. 能分辨抽球與平擊球的差異性。 3. 了解正手抽球動作關鍵要素。 4. 學會正手抽球技術。 5. 學會如何接抽球。 6. 認識桌球正、反手位。 7. 學會左推右攻技術。 8. 認識基本桌球步法。 9. 了解步法與擊球的動作關聯性。 10. 學會側併步動作要領。	6	

		11. 能善用正、反手結合技術並結合腳步的移動實際比賽。 12. 能透過賽前策略與賽後檢討分析比賽情境。		
第(十四)週 — 第(十五)週	第五篇運動大進擊 第四章足球～群起而攻	1. 藉由情境設計，了解個人進攻的重要性。 2. 藉由小組搭配，提高小組默契；並透過溝通合作，創造戰術價值。 3. 藉由圖片了解護球動作： (1)壓低重心。 (2)讓球與防守者保持距離。 4. 可共同討論護球要領，並藉由護球之王活動體會護球重要性。 5. 藉由跑位接應提升八字傳球的順暢度，並了解不同位置的移動作為。	4	
第(十六)週 — 第(十八)週	第六篇大家動起來 第一章游泳-仰式	1. 藉由情境認識仰泳自救的重要性。 2. 練習仰泳踢水，達成仰泳自救的技巧。 3. 藉由仰式划手與換氣，進行仰泳練習。 4. 練習仰泳踢水，達成仰泳自救的技巧。 5. 藉由仰式划手與換氣，進行仰泳練習。 6. 為加強划水軌跡，可藉由單臂攀繩練習，提升仰式划手軌跡穩定度。	6	
第(十九)週 — 第(二十一)週	第六篇大家動起來 第二章體操	1. 延伸地板體操概念，結合運用在平衡木上。 2. 了解平衡木項目的內容。 3. 了解平衡能力在生活生活中的重要性及運用方式。 4. 了解平衡木走法的動作要領。 5. 能做出平衡木不同方式的走法。 6. 了解並能做出平衡木走法的動作要領。 7. 學生能了解平衡木平衡、旋轉、跳躍等技術的動作要領。 8. 學生能嘗試做出平衡木平衡、旋轉、跳躍等各項動作。 9. 了解並能做出平衡木分腿挺身下木的動作要領。 10. 學生能覺察自我狀況，設計出適切的組合動作。	6	

		11. 學生能綜合技術，成功且流暢地展現平衡木組合動作。		
--	--	------------------------------	--	--

(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	8 年級
課程目標	1. 讓學生認識愛的意涵。 2. 讓學生學習維繫人際關係好方法。 3. 維護身體自主權的立場表達與行動。 4. 了解交友約會安全策略，有效防範性侵。 5. 探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 6. 願意進行愛滋關懷以及倡議宣導 7. 學生能了解各類標章的意義，並透過標章了解食材履歷及安性。 8. 認識食品加工的作用、目的及選購加工食品的注意事項。 9. 解讀食品標示內容，以選擇合乎自己需求的食品。 10. 認識食品添加物的作用。		
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	【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。 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。 【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。 【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 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【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。 【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。	
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。 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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 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-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。 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-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。
	學習內容	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-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。 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。 Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。 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。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。
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(5)週	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	1. 讓學生澄清欣賞、喜歡與迷戀。 2. 讓學生認識愛的意涵。 3. 讓學生學習維繫人際關係好方法。 4. 讓學生學習兩性交往邀約拒絕技巧。 5. 讓學生學習好好說再見的技巧。	5	
第(6)週 - 第(7)週	第一篇擁抱青春相信愛 第二章真愛要等待	1. 讓學生澄清青少年階段對性的迷失。 2. 讓學生學習思辨並進行親密及性關係的健康抉擇。 3. 讓學生知道青少年未婚懷孕時可以尋求的資源	2	
第(8)週 - 第(9)週	第二篇不可不知的性 第一章我的身體我作主	1. 維護身體自主權的立場表達與行動。 2. 熟悉性騷擾的內涵與保護自己的方法。 3. 熟悉交友約會安全策略，有效防範性侵。	2	

第(10)週 － 第(11)週	第二篇不可不知的性 第二章揭開「性」的真實面紗	1. 有效應用辨識技巧，加以澄清錯誤的性觀念。 2. 具備辨識色情媒體資訊的批判能力。	2	
第(12)週 － 第(14)週	第二篇不可不知的性 第三章性病知多少	1 探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 2 熟悉預防性傳染病的有效方法。 3 願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。	3	
第(15)週 － 第(17)週	第三篇食在有健康 第一章吃出好健康	1. 讓學生省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。 2. 讓學生自我監督三餐，進行健康的外食行動。 3. 讓學生持續地執行減少食品中毒風險的行動。	3	
第(18)週 － 第(21)週	第三篇食在有健康 第二章食安面面觀	1. 學生能了解各類標章的意義，並透過標章了解食材履歷及安性。 2. 知道如何正確處理食材。 3. 認識食品加工的作用、目的及選購加工食品的注意事項。 4. 解讀食品標示內容，以選擇合乎自己需求的食品。 5. 認識食品添加物的作用。	4	

【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(2)週	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	1. 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	2	
第(3)週 － 第(5)週	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	1. 生長發育的自我評估與因應策略。 2. 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	3	
第(6)週 － 第(9)週	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化與勇敢告別	1. 老化與死亡的意義與自我調適。 2. 全人健康概念與健康 生活型態。	4	

		3. 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。		
第(10)週 － 第(12)週	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病（一）	1. 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	3	
第(13)週 － 第(14)週	第二篇沉默的殺手 第二章慢性病（二）	1. 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。 2. 保護性的健康行為。 3. 全人健康概念與健康正向生活型態。	2	
第(15)週 － 第(17)週	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	1. 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	3	
第(18)週 － 第(21)週	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	1. 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	4	