

三、普通班-國中(表七 B)

114 學年度 七 年級 健康與體育 領域/科目教學計畫表

第一學期							
教學進度	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	混齡模式 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	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。	1.瞭解全人健康的定義，並了解健康真正的意涵。 2.能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。 3.能了解健康檢查的定義、重要性與項目等。 4.分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。 5.了解自己能進行的自我保健策略，並於生活中執行。 6.持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。	態度檢核 上課參與 小組討論	【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。	
第一週	單元 4 運動穿著與防護	1c-IV-2 評估運動風險，維	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處	1.能明白相關運動服裝穿著知識。	態度檢核 上課參與	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各	

	第 1 章 跑步服裝秀	護安全的運動 情境。 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。	理與風險。	2.能明白何謂運動服裝 需求知識。 3.能自信表達自我運動 表現。 4.能思考運動服裝穿著 自我需求。 5.能選擇何時合宜的服 裝產品。 6.能執行運動服裝選 擇。	小組討論 經驗分享	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。	1.瞭解全人健康的定 義，並了解健康真正的 意涵。 2.能理解健康至少包含 生理、心理與社會三大 層面與內涵。 3.能了解健康檢查的定 義、重要性與項目等。 4.分析與檢視自我健康 檢查表中的健康問題。 5.了解自己能進行的自 我保健策略，並於生活 中執行。 6.持續落實健康生活型 態，以達成健康促進目 的。	態度檢核 上課參與 小組討論 紙筆測驗	【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。	

<p>第二週</p>	<p>單元 4 運動穿著與防護 第 2 章 護具大集合</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p>	<p>1.能明白相關護具知識。 2.能明白護具的運動需求。 3.能自信表達自我護具的運動需要。 4.能選擇何時合宜的運動護具。</p>	<p>上課參與 課堂問答 紙筆測驗</p>	<p>【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。 【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【閱讀素養】 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。</p>	
<p>第三週</p>	<p>單元 1 健康加油「讚」 第 2 章 人體奇航</p>	<p>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</p>	<p>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。</p>	<p>1.認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。 2.瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。 3.探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。 4.能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理</p>	<p>上課參與 課堂問答</p>		

		修正。		系統的最佳健康狀態。			
第三週	單元 5 體適能 第 1 章 健康體適能 體適能檢測	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1.能明白體適能相關知識及重要性。 2.能主動並協助他人參與體適能活動。 3.能明白體適能各項檢測要領並積極完成檢測。	實作評量 上課參與 觀察記錄	【閱讀教育】 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。 【生涯規畫】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第四週	單元 1 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。	1.認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。 2.瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。 3.探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。 4.能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。	上課參與 課堂問答 小組討論		

<p>第四週</p>	<p>單元 5 體適能 第 2 章 接力 衝破終點線</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>Ga-IV-1 跑 跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1.能認識起跑的種類。 2.能明白起跑的動作要領。 3.能理解接力的方法與策略。 4.能感受團隊合作的意義。 5.能做到跑步動作流暢。 6.能做到傳接棒順利流暢。 7.能幫團隊排出棒次以利賽事進行。</p>	<p>上課參與 觀察記錄 態度檢核</p>	<p>【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p>	
<p>第五週</p>	<p>單元 1 健康加油「讚」 第 2 章 人體奇航</p>	<p>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</p>	<p>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。</p>	<p>1.認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。 2.瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。 3.探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。 4.能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維</p>	<p>上課參與 課堂問答 紙筆測驗</p>		

		行動，並反省修正。		護各部分生理系統的最佳健康狀態。			
第五週	單元 5 體適能 第 2 章 接力 衝破終點線	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ga-IV-1 跑 跳與推擲的基本技巧。	1.能認識起跑的種類。 2.能明白起跑的動作要領。 3.能理解接力的方法與策略。 4.能感受團隊合作的意義。 5.能做到跑步動作流暢。 6.能做到傳接棒順利流暢。 7.能幫團隊排出棒次以利賽事進行。	上課參與 觀察記錄 態度檢核	【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	
第六週	單元 1 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 分析健康技能和生生活技能對健康維護的重要性。	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	1.認識眼睛與口腔的基本生理構造。 2.了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3.能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。	上課參與 態度檢核		

		<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	為。				
第六週	<p>單元 5 體適能 第 2 章 接力 衝破終點線</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1.能認識起跑的種類。</p> <p>2.能明白起跑的動作要領。</p> <p>3.能理解接力的方法與策略。</p> <p>4.能感受團隊合作的意義。</p> <p>5.能做到跑步動作流暢。</p> <p>6.能做到傳接棒順利流暢。</p> <p>7.能幫團隊排出棒次以利賽事進行。</p>	<p>上課參與 技能測驗 態度檢核</p>	<p>【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p>	

第七週	單元 1 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。	1.認識眼睛與口腔的基 本生理構造。 2.了解常見的眼睛與口 腔問題，並培養正確的 保健態度。 3.能在生活中主動正確 執行愛眼與護口行 動，並定期健康檢查。	上課參與 態度檢核		
第七週	單元 6 安心暢游 第 1 章 水域安全 智者樂水	1c-IV-2 評估 運動風險，維 護安全的運動 情境。 2c-IV-1 展現 運動禮節，具 備運動的道德 思辨和實踐能 力。	Cb-IV-2 各項 運動設施的安 全使用規定。 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。	1.認識全臺危險水域及 成因。 2.認識水域環境特性與 評估水域的安全。 3.認識溺水的發生原因 並能說出防溺水的方法。 4.熟記防溺水十招且能在 日後運用 。	資料蒐集整理 小組討論 上課參與	【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。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由	

		<p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>				<p>權，並具有自我保護的知能。</p> <p>【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>【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。 海 J12 探討臺灣海岸地形與近海的特色、成因與災害。</p> <p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p>	
第八週	<p>單元 1 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康</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。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅</p>	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>1.認識眼睛與口腔的基本生理構造。</p> <p>2.了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。</p> <p>3.能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。</p>	上課參與小組討論		

		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。					
第八週	單元 6 安心暢游 第 2 章 自救求生 臨危自保	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。 2c-IV-3 表現 自信樂觀、勇 於挑戰的學習 態度。 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-3 應用 思考與分析能 力，解決運動 情境的問題。	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。	1.能說出自救的基本原則。 2.評估與加強自己的自救能力級別。 3.熟悉與善用韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩水等移動求生。 4.能夠運用藉物漂浮和移動求生。 5.學習利用衣服長褲來製作成浮具漂浮。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【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。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【閱讀素養】 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並試著表達自己的想法。	
第九週	單元 1 健康加油「讚」	1a-IV-3 評估 內在與外在的	Da-IV-1 衛生 保健習慣的實	1.認識眼睛與口腔的基本生理構造。	上課參與 小組討論	【縣訂議題】 長照服務	

	第 3 章 愛眼護齒保健康	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。	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。	2.了解常見的眼睛與口 腔問題，並培養正確的 保健態度。 3.能在生活中主動正確 執行愛眼與護口行 動，並定期健康檢查。	紙筆測驗		
第九週	單元 6 安心暢游 第 2 章 自救求生 臨危自保	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。 2c-IV-3 表現 自信樂觀、勇 於挑戰的學習 態度。	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。	1.能說出自救的基本原 則。 2.評估與加強自己的自 救能力級別。 3.熟悉與善用韻律呼 吸、俯漂前進、仰漂助 划與踩水等移動求生。 4.能夠運用藉物漂浮和 移動求生。 5.學習利用衣服長褲來 製作成浮具漂浮。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【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。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的 意義。 【閱讀素養】 閱 J10 主動尋求多元的 詮釋，並試著表達自己 的想法。	

		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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。					
第十週	單元 2 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。	1.理解生殖器官構造、功能與保健概念。 2.理解促進青春期健康生活的策略與資源。 3.理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。 4.精熟地操作生殖器官保健的健康技能。 5.運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。	上課參與 平時觀察	【家庭教育防制】	
第十週	單元 6 安心暢游 第 3 章 捷泳 流線直進	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1.能反思捷泳腿部打水動作的優劣。 2.能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。 3.能積極參與活動，充	上課參與 態度檢核 技能測驗	【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。 【品德教育】	

		<p>能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>分展現自我。</p> <p>4.能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。</p>		<p>品 EJU4 自律負責。</p> <p>【縣訂議題】</p> <p>長照服務</p>	
第十一週	<p>單元 2</p> <p>青春事件簿</p> <p>第 1 章</p> <p>這一站，青春</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-7 健康</p>	<p>1.理解生殖器官構造、功能與保健概念。</p> <p>2.理解促進青春期健康生活的策略與資源。</p> <p>3.理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。</p> <p>4.精熟地操作生殖器官保健的健康技能。</p> <p>5.運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。</p>	<p>上課參與</p> <p>平時觀察</p> <p>紙筆測驗</p>	<p>【家庭教育防制】</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。	性價值觀的建 立，色情的辨 識與媒體色情 訊息的批判能 力。				
第十一週	單元 6 安心暢游 第 3 章 捷泳 流線直進	1c-IV-1 了解 各項運動基礎 原理和規則。 1d-IV-2 反思 自己的運動技 能。 2c-IV-2 表現 利他合群的態 度，與他人理 性溝通與和諧 互動。 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。 4c-IV-3 規劃 提升體適能與 運動技能的運 動計畫。 4d-IV-2 執行 個人運動計 畫，實際參與 身體活動。	Gb-IV-2 游泳 前進 25 公尺 (需換氣 5 次以 上)。	1.能反思捷泳腿部打水 動作的優劣。 2.能做出捷泳打水前進 配合正面換氣的動作。 3.能積極參與活動，充 分展現自我。 4.能評量自我，在課堂 上或課餘時間持續自 我精進。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【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。 【品德教育】 品 EJU4 自律負責。	

第十二週	單元 2 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。	1.理解生殖器官構造、功能與保健概念。 2.理解促進青春期健康生活的策略與資源。 3.理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。 4.精熟地操作生殖器官保健的健康技能。 5.運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【家庭教育防制】	
第十二週	單元 6 安心暢游 第 3 章 捷泳 流線直進	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺 (需換氣 5 次以上)。	1.能反思捷泳腿部打水動作的優劣。 2.能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。 3.能積極參與活動，充分展現自我。 4.能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【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。 【品德教育】 品 EJU4 自律負責。	

		力，發展專項運動技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
第十三週	單元 2 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。	1.理解生殖器官構造、功能與保健概念。 2.理解促進青春期健康生活的策略與資源。 3.理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。 4.精熟地操作生殖器官保健的健康技能。 5.運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。	上課參與 經驗分享 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。	
第十三週	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 出手得分	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識籃球運動的脈絡。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【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	

		<p>本土與世界運動的文化價值。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>		<p>3.能由經驗來了解投籃動作之原理。</p> <p>4.了解利用身體部位力量來幫助投籃動作，並能比較出較省力之投籃動作。</p> <p>5.培養定點、移位投籃能力、瞄準目標物的投籃能力。</p> <p>6.能在各投籃點出手，並比較技巧的差異。</p> <p>7.相互合作的班級氣氛。</p>		解決。	
第十四週	<p>單元 2 青春事件簿 第 2 章 青春誰人知</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</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>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</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>4b-IV-1 主動</p>	<p>Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p>	<p>1.理解青春期心理健康的概念。</p> <p>2.認識青春期心理變化的調適與因應策略。</p> <p>3.認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春期心理健康的情境。</p> <p>4.理解、認識與尊重多元性別特質與角色。</p>	上課參與 小組討論	<p>【性別平等】</p> <p>性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>【生涯規劃】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格</p>	

		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。				特質與價值觀。	
第十四週	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 出手得分	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識籃球運動的脈絡。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能由經驗來了解投籃動作之原理。 4.了解利用身體部位力量來幫助投籃動作，並能比較出較省力之投籃動作。 5.培養定點、移位投籃能力、瞄準目標物的投籃能力。 6.能在各投籃點出手，並比較技巧的差異。 7.相互合作的班級氣氛。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【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。	
第十五週	單元 2 青春事件簿 第 2 章	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健	Db-IV-2 青春 期身心變化的 調適與性衝動	1.理解青春期心理健康的概念。 2.認識青春期心理變化	上課參與 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	

	青春誰人知	<p>康的概念。</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>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</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>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>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。</p>	<p>健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p>	<p>的調適與因應策略。</p> <p>3.認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春期心理健康的情境。</p> <p>4.理解、認識與尊重多元性別特質與角色。</p>		<p>質與性別認同。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>【生涯規劃】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p>	
第十五週	<p>單元 7</p> <p>球類入門</p> <p>第 1 章</p> <p>籃球 出手得分</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.認識籃球運動的脈絡。</p> <p>2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3.能由經驗來了解投籃動作之原理。</p>	<p>上課參與</p> <p>態度檢核</p> <p>技能測驗</p> <p>分組競賽</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	

		<p>值。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>		<p>4.了解利用身體部位力量來幫助投籃動作，並能比較出較省力之投籃動作。</p> <p>5.培養定點、移位投籃能力、瞄準目標物的投籃能力。</p> <p>6.能在各投籃點出手，並比較技巧的差異。</p> <p>7.相互合作的班級氣氛。</p>			
第十六週	<p>單元 3 健康「食」行力 第 1 章 吃出好「食」力</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。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</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>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p>	<p>1.認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。</p> <p>2.在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。</p> <p>3.能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。</p>	<p>上課參與 小組討論</p>		

<p>第十六週</p>	<p>單元 7 球類入門 第 2 章 排球 一球入魂</p>	<p>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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.介紹排球運動基本規則。 2.遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解並做到低手傳接球動作並符合其原理原則。 4.學習運用身體部位來緩衝接球力量。 5.能在接球後依據距離、方向，精準的進行力量控制，將球送至指定位置。 6.培養正確低手傳接球的觀念與能力。 7.班級和諧團結氣氛。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽</p>	<p>【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。</p>	
<p>第十七週</p>	<p>單元 3 健康「食」行力 第 1 章 吃出好「食」力</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。 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</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p>	<p>1.認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。 2.在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 3.能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。</p>	<p>上課參與 小組討論 資料蒐集與整理 觀察記錄</p>		

		<p>範、態度與價值觀。</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>					
第十七週	<p>單元 7</p> <p>球類入門</p> <p>第 2 章</p> <p>排球一球入魂</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.介紹排球運動基本規則。</p> <p>2.遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3.能了解並做到低手傳接球動作並符合其原理原則。</p> <p>4.學習運用身體部位來緩衝接球力量。</p> <p>5.能在接球後依據距離、方向，精準的進行力量控制，將球送至指定位置。</p> <p>6.培養正確低手傳接球的觀念與能力。</p> <p>7.班級和諧團結氣氛。</p>	<p>上課參與</p> <p>態度檢核</p> <p>技能測驗</p> <p>分組競賽</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	
第十八週	<p>單元 3</p> <p>健康「食」行力</p> <p>第 1 章</p> <p>吃出好「食」力</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</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p>	<p>1.認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。</p>	<p>紙筆測驗</p> <p>分組報告</p>		

		<p>險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</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>2.在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。</p> <p>3.能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。</p>			
第十八週	<p>單元 7</p> <p>球類入門</p> <p>第 3 章</p> <p>羽球 擊球高手</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.認識羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。</p> <p>2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3.能了解羽球握拍及擊球之原理原則。</p> <p>4.學習運用身體正確發力來幫助擊球。</p> <p>5.能做出較完整正確的高遠球擊球。</p> <p>6.能抓住正確的擊球點。</p> <p>7.培養能將球擊高擊遠的能力。</p>	<p>上課參與</p> <p>態度檢核</p> <p>技能測驗</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	

<p>第十九週</p>	<p>單元 3 健康「食」行力 第 2 章 「食」在安心</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。 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。</p>	<p>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。</p>	<p>1.了解食物中毒發 生的原因、預防方 法。 2.觀察、發現周遭 不安全的飲食習慣 或環境。 3.改善不安全的飲 食衛生習慣達到預 防食物中毒的效果。</p>	<p>上課參與 小組討論 資料蒐集與整理 觀察記錄</p>	<p>【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。</p>	
<p>第十九週</p>	<p>單元 7 球類入門 第 3 章 羽球 擊球高手</p>	<p>1d-IV-1 了解 各項運動技能原 理。 2d-IV-3 鑑賞 本土與世界運動 的文化價值。 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。 4d-IV-2 執行 個人運動計畫， 實際參與身體活 動。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆 性球類運動動作 組合及團隊戰術。</p>	<p>1.認識羽球運動優 秀選手及不同羽球 結構與飛行距離。 2.能遵守球場上安 全規則及遊戲規則。 3.能了解羽球握拍 及擊球之原理原則。 4.學習運用身體正 確發力來幫助擊球。 5.能做出較完整正 確的高遠球擊球。 6.能抓住正確的擊 球點。 7.培養能將球擊高 擊遠的能力。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	<p>【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。</p>	

<p>第二十週</p>	<p>單元 3 健康「食」行力 第 2 章 「食」在安心</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。 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。</p>	<p>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。</p>	<p>1.了解食物中毒發生的 原因、預防方法。 2.觀察、發現周遭不 安全的飲食習慣或環 境。 3.改善不安全的飲食衛 生習慣達到預防食物 中毒的效果。</p>	<p>紙筆測驗 分組報告</p>	<p>【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。</p>	
<p>第二十週</p>	<p>單元 7 球類入門 第 4 章 足球 腳下功夫</p>	<p>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。 2d-IV-3 鑑賞 本土與世界運動的 文化價值。 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。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運動 動作組合及團隊戰 術。</p>	<p>1.明白足球運動的脈 絡以及相關裝備。 2.遵守球場上安全規 則及遊戲規則。 3.能了解足球傳球動 作之原理原則。 4.加強練習身體協調 性。 5.能運用重心轉移做 出點球、停球、撥球 及傳球能力。 6.培養小組相互合作 挑戰之精神。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽</p>	<p>【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。</p>	

		3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
第二十一週	單元 3 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。	1.了解食物中毒發生的原因、預防方法。 2.觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。 3.改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。	紙筆測驗 分組報告	【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。	
第二十一週	單元 7 球類入門 第 4 章 足球 腳下功夫	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.明白足球運動的脈絡以及相關裝備。 2.遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解足球傳球動作	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【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。	

		能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		之原理原則。 4.加強練習身體協調性。 5.能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。 6.培養小組相互合作挑戰之精神。			
--	--	--	--	---	--	--	--

第二學期

教學進度	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	混齡模式 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	單元 1 「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	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對	1.評估抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2.思考抽菸造成的威脅	上課參與 小組討論 分組報告	【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、	

		<p>險。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</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>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>個人身心健康與家庭、社會的影響。</p> <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p>	<p>感與嚴重性。</p> <p>3.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源，以拒絕菸品與菸害。</p> <p>4.主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。</p>		<p>休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>【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。</p>	
第一週	<p>單元 4 Baseball 運動誌 第 1 章 從棒球看臺灣</p>	<p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p>	<p>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。</p> <p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p>	<p>1.了解臺灣棒球發展。</p> <p>2.了解臺灣棒球現況。</p>	<p>上課參與 小組討論</p>	<p>【品德教育】 品 EJU6 欣賞感恩。 品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p>【多元文化】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 多 J8 探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。</p> <p>【國際教育】</p>	

						國 J2 具備國際視野的國家意識。	
第二週	單元 1 「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。	1.評估抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2.思考抽菸造成的威脅感與嚴重性。 3.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源，以拒絕菸品與菸害。 4.主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。	上課參與 資料蒐集與整理 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。 【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。	
第二週	單元 4 Baseball 運動誌 第 2 章 臺灣棒球名人堂	2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 2d-IV-3 鑑賞	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	1.了解臺灣棒球起源及發展。 2.體會古今臺灣優秀棒球選手奮鬥精神。	上課參與 分組報告	【品德教育】 品 EJU6 欣賞感恩。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【多元文化】	

		本土與世界運動的文化價值。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	識。			多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 【閱讀素養】 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。	
第三週	單元 1 「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	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。	1.評估喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2.思考喝酒造成的威脅感與嚴重性。 3.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源，以拒絕喝酒。	上課參與 小組討論 分組報告	【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。	

		康及減少健康風險的行動。					
第三週	單元 5 競技體適能 第 1 章 核心肌群	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1.核心肌群簡介。 2.能指出核心肌群指哪些肌肉。 3.能了解核心肌群與下背疼痛的關聯。 4.能了解鍛鍊核心肌群的重要性。 5.能做出正確的核心肌群訓練動作。 6.每一核心訓練都能調整強度的變化。 7.可設計出適合自己的核心訓練課表。 8.相互合作的班級氣氛。	上課參與 紙筆測驗	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第四週	單元 1 「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。	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	1.評估喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2.思考喝酒造成的威脅感與嚴重性。 3.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源，以拒絕喝酒。	上課參與 資料蒐集與整理 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。 【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。	

		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。	主行動與支持性規範、戒治資源。				
第四週	單元 5 競技體適能 第 1 章 核心肌群	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1.核心肌群簡介。 2.能指出核心肌群指哪些肌肉。 3.能了解核心肌群與下背疼痛的關聯。 4.能了解鍛鍊核心肌群的重要性。 5.能做出正確的核心肌群訓練動作。 6.每一核心訓練都能調整強度的變化。 7.可設計出適合自己的核心訓練課表。 8.相互合作的班級氣氛。	上課參與 技能測驗	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第五週	單元 1 「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	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	1.評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2.思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。 3.因應不同的生活情	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。	

		<p>思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</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>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。</p>	<p>的影響。</p> <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p>	<p>境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕檳榔。</p> <p>4.主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。</p>		<p>【法治教育】</p> <p>法 J3 認識法律之意義與制定。</p> <p>法 J4 理解規範國家強制力之重要性。</p>	
第五週	<p>單元 5 競技體適能 第 2 章 專項適能</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>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。</p> <p>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</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p>	<p>1.能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。</p> <p>2.學生能夠說出不同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。</p> <p>3.學生能依照本單元所介紹的內容，區分其它不同專項運動所屬的運動類型。</p> <p>4.能夠做出課程設計中在不同專項類型的運動所需求的訓練動作。</p>	<p>上課參與 分組檢測 技能測驗</p>	<p>【閱讀素養】</p> <p>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。</p>	

		畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
第六週	單元 1 「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。	1.評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2.思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。 3.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源，以拒絕檳榔。 4.主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。	上課參與 資料蒐集與整理 紙筆測驗	【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。	

第六週	單元 5 競技體適能 第 2 章 專項適能	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1.能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。 2.學生能夠說出不同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。 3.學生能依照本單元所介紹的內容，區分其它不同專項運動所屬的運動類型。 4.能夠做出課程設計中在不同專項類型的運動所需求的訓練動作。	上課參與分組檢測技能測驗	【閱讀素養】 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。	
第七週	單元 1 「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。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1.評估網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險。 2.思考沉迷網路造成的危害與嚴重性。	上課參與紙筆測驗	【生涯規劃】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	

		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。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。	3.因應生活情境，善用各種策略。 4.預防與解決網路沉迷的問題。			
第七週	單元 6 展臂優游 第 1 章 捷泳 水中協奏曲	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.能了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。 2.能做出捷泳划手動作控制，並掌握交換划手的時機。 3.能做出捷泳流暢的手腳聯合動作，並表現良好的推進速度。 4.能思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。	上課參與 技能測驗		
第八週	單元 1 「癮」形大危機	1a-IV-3 評估內在與外在的	Da-IV-4 健康姿勢、規律運	1.評估網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風	上課參與 經驗分享	【生涯規劃】 涯 J4 了解自己的人格	

	第 4 章 青春不迷「網」	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。	動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	險。 2.思考沉迷網路造成的危害與嚴重性。 3.因應生活情境，善用各種策略。 4.預防與解決網路沉迷的問題。	紙筆測驗	特質與價值觀。	
第八週	單元 6 展臂優游 第 1 章 捷泳 水中協奏曲	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.能了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。 2.能做出捷泳划手動作控制，並掌握交換划手的時機。 3.能做出捷泳流暢的手腳聯合動作，並表現良好的推進速度。 4.能思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技	上課參與 技能測驗		

				能。			
第九週	單元 2 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。	1.瞭解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。 2.分析新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。 3.統整與分析所有傳染病的基本預防策略，進而了解保護自己健康的方法。 4.了解適當的健康自我管理行為，以增加預防各類傳染病的能力。	上課參與 平時觀察	【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。	
第九週	單元 6 展臂優游 第 1 章 捷泳 水中協奏曲	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.能了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。 2.能做出捷泳划手動作控制，並掌握交換划手的時機。 3.能做出捷泳流暢的手腳聯合動作，並表現良好的推進速度。 4.能思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。	上課參與 技能測驗		

第十週	單元 2 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。	1.瞭解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。 2.分析新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。 3.統整與分析所有傳染病的基本預防策略，進而了解保護自己健康的方法。 4.了解適當的健康自我管理行為，以增加預防各類傳染病的能力。	上課參與 平時觀察 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。	
第十週	單元 6 展臂優游 第 2 章 救生伸拋划 援力同在	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 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。	1.能說出基本岸上救生的原則及方法。 2.認識溺水的可能徵兆並提高警覺。 3.認識救溺五步並加以熟習之。 4.認識常見救生器具如救生浮標的使用方法。 5.認識及學習救生圈的施救拋擲方法。 6.認識及學習陸上急救法。	上課參與 技能測驗	【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。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。	
第十一週	單元 2 全境擴散	1a-IV-3 評估內在與外在的	Da-IV-1 衛生保健習慣的實	1.了解臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、	上課參與 平時觀察	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧	

	第 2 章 打擊傳染病	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。	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。	主要症狀、特點，以及預防方法。 2.認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，並且能運用各項預防策略自我保護。 3.了解各類傳染病的嚴重性後，能提高警覺，並將所學應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。	經驗分享	人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	
第十一週	單元 6 展臂優游 第 2 章 救生伸拋划 援力同在	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 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。	1.能說出基本岸上救生的原則及方法。 2.認識溺水的可能徵兆並提高警覺。 3.認識救溺五步並加以熟習之。 4.認識常見救生器具如救生浮標的使用方法。 5.認識及學習救生圈的施救拋擲方法。 6.認識及學習陸上急救法。	上課參與 技能測驗	【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。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。	
第十二週	單元 2 全境擴散 第 2 章	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理	1.了解臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及	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。	

	打擊傳染病	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。	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。	預防方法。 2.認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，並且能運用各項預防策略自我保護。 3.了解各類傳染病的嚴重性後，能提高警覺，並將所學應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。		品 J8 理性溝通與問題解決。	
第十二週	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 扭轉乾坤	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解基本傳接球方式。 2.能在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。 3.能有效掌握移位時機。 4.能分析自我與他人的運動表現。 5.能具有團隊意識與運動精神。	上課參與實務操作	【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。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	

		思考與分析能力，解決運動情境的問題。					
第十三週	單元 2 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。	1.了解臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。 2.認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，並且能運用各項預防策略自我保護。 3.了解各類傳染病的嚴重性後，能提高警覺，並將所學應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。	上課參與 小組討論 經驗分享 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。	
第十三週	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 扭轉乾坤	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解基本傳接球方式。 2.能在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。 3.能有效掌握移位時機。 4.能分析自我與他人的運動表現。 5.能具有團隊意識與運動精神。	上課參與 技能測驗 分組競賽	【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。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	

		發展專項運動技能。 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。					
第十四週	單元 3 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。	1.認識事故傷害。 2.了解家庭中常見的事故傷害及預防方法。 3.了解學校中常見的事故傷害及預防方法。 4.能對安全問題提出可行的解決方法。	上課參與 經驗分享 紙筆測驗	【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。	
第十四週	單元 7 球類入門 第 2 章 排球 高手過招	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能對排球比賽場地有基礎認知。 2.能表現出正確的基本發球動作。 3.能在動態活動中正確	上課參與 實務操作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	

		<p>能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>		<p>評估動作要點並據以回饋和反思。</p> <p>4.能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。</p> <p>5.能分析場上情境並擬定策略。</p> <p>6.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</p>		<p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	
第十五週	<p>單元 3 安全守護神 第 1 章 安全伴我行</p>	<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</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>	<p>1.認識事故傷害。</p> <p>2.了解家庭中常見的事故傷害及預防方法。</p> <p>3.了解學校中常見的事故傷害及預防方法。</p> <p>4.能對安全問題提出可行的解決方法。</p>	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享</p>	<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。 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。</p>	

		境，善用各種生活技能，解決健康問題。				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。	
第十五週	單元 7 球類入門 第 2 章 排球 高手過招	1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。 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。 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能對排球比賽場地有基礎認知。 2.能表現出正確的基本發球動作。 3.能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。 4.能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。 5.能分析場上情境並擬定策略。 6.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	上課參與技能測驗 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。	
第十六週	單元 3 安全守護神 第 2 章	1b-IV-1 分析健康技能和生 活技能對健康	Ba-IV-3 緊急 情境處理與止 血、包紮、	1.建立正確的急救觀念與原則。 2.能正確操作基本繃帶	上課參與 平時觀察 小組討論	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。	

	急救得來速	<p>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>	CPR、復甦姿勢急救技術。	<p>包紮法。</p> <p>3.能正確操作基本三角巾包紮法。</p> <p>4.了解常見運動傷害的處理原則。</p> <p>5.培養樂於助人的價值觀。</p>	實作評量		
第十六週	<p>單元 7</p> <p>球類入門</p> <p>第 3 章</p> <p>羽球 先發制人</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.能表現出正確的基本發球動作。</p> <p>2.能理解並做出米字跑的動作要點。</p> <p>3.能了解場區與球路軌跡之間的關聯。</p> <p>4.能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。</p> <p>5.能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。</p> <p>6.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</p>	上課參與 實務操作	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	

		局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。					
第十七週	單元 3 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。	1.建立正確的急救觀念 與原則。 2.能正確操作基本繃帶 包紮法。 3.能正確操作基本三角 巾包紮法。 4.了解常見運動傷害的 處理原則。 5.培養樂於助人的價值 觀。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技 能。	
第十七週	單元 7 球類入門 第 3 章 羽球 先發制人	1c-IV-1 了解 各項運動基礎 原理和規則。 1d-IV-2 反思	Ha-IV-1 網/牆 性球類運動動 作組合及團隊 戰術。	1.能表現出正確的基本 發球動作。 2.能理解並做出米字跑 的動作要點。	上課參與 技能測驗 分組競賽	【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	

		<p>自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>		<p>3.能了解場區與球路軌跡之間的關聯。</p> <p>4.能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。</p> <p>5.能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。</p> <p>6.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</p>		解決。	
第十八週	<p>單元 3 安全守護神 第 2 章 急救得來速</p>	<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</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>	<p>1.建立正確的急救觀念與原則。</p> <p>2.能正確操作基本繃帶包紮法。</p> <p>3.能正確操作基本三角巾包紮法。</p> <p>4.了解常見運動傷害的處理原則。</p> <p>5.培養樂於助人的價值觀。</p>	<p>上課參與 小組討論 實作評量</p>	<p>【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。</p>	

		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。					
第十八週	單元 7 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳	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。 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-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。 2.能正確評估動作要點並據以回饋和反思。 3.能分析場上情勢並立即性的調整策略。 4.能具有團隊意識與運動精神並展現於綜合應用中。	上課參與實務操作	【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。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	

		思考與分析能力，解決運動情境的問題。					
第十九週	單元 3 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。	1.瞭解颱風來臨前、 中、後的因應對策。 2.瞭解火災常見的成因 與預防方法。 3.能檢視生活中的用電 習慣，並改善缺失。 4.正確操作滅火器實施 滅火。 5.能說出地震發生前降 低傷害的整備方式。 6.能因應不同情境演練 地震避難情況。 7.繪製家庭防災地圖。	上課參與 資料蒐集與整理 紙筆測驗	【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。 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。	
第十九週	單元 7 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳	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。 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-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。 2.能正確評估動作要點並據以回饋和反思。 3.能分析場上情勢並立即性的調整策略。 4.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	上課參與 實務操作	【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。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 【縣訂議題】 長照服務	
第二十週	單元 3 安全守護神 第 3 章	1b-IV-1 分析健康技能和生 活技能對健康	Ba-IV-2 居 家、學校及社 區安全的防護	1.瞭解颱風來臨前、 中、後的因應對策。 2.瞭解火災常見的成因	上課參與 紙筆測驗	【環境教育】 環 J10 了解天然災害對 人類生活、生命、社會	

	防災御守	<p>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>守則與相關法令。</p> <p>Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。</p>	<p>與預防方法。</p> <p>3.能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。</p> <p>4.正確操作滅火器實施滅火。</p> <p>5.能說出地震發生前降低傷害的整備方式。</p> <p>6.能因應不同情境演練地震避難情況。</p> <p>7.繪製家庭防災地圖。</p>		<p>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> <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>	
第二十週	<p>單元 7</p> <p>球類入門</p> <p>第 4 章</p> <p>足球 臨門一腳</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。</p> <p>2.能正確評估動作要點並據以回饋和反思。</p>	<p>上課參與實務操作</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	

		<p>能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>		<p>3.能分析場上情勢並立即性的調整策略。</p> <p>4.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</p>		<p>【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p> <p>【縣訂議題】 長照服務</p>	
第二十一週	<p>單元 3 安全守護神 第 3 章 防災御守</p>	<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</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>	<p>1.瞭解颱風來臨前、 中、後的因應對策。 2.瞭解火災常見的成因 與預防方法。 3.能檢視生活中的用電 習慣，並改善缺失。 4.正確操作滅火器實施 滅火。 5.能說出地震發生前降</p>	上課參與 紙筆測驗	<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。 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</p>	

		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。		低傷害的整備方式。 6.能因應不同情境演練地震避難情況。 7.繪製家庭防災地圖。		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。 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。	
第二十一週	單元 7 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。 2.能正確評估動作要點並據以回饋和反思。 3.能分析場上情勢並立即性的調整策略。 4.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	上課參與實務操作	【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。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	

		<p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

備註：

1. 該學期之課程計畫需經學年會議或領域教學研究會討論，並經課發會審議通過。

2. 議題融入填表說明：

(1) 議題融入欄位請依實際情形填入適當的週次。

(2) 法律規定教育議題：性別平等教育、家庭教育、家庭暴力防治、性侵害防治教育、環境教育。

(3) 課綱十九項議題：性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。

(4) 縣訂議題：長照服務、失智症。

(5) 其他議題：性剝削防治教育、職業試探、交通安全、媒體素養、消費者保護、食農教育、高齡教育。

114學年度八年級健體領域/健康教學計畫表

第一學期							
教學期程	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	1a-IV-1 理解生理心理的意涵與情感。 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。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督增進個人健康的行動並反省修正。	Db-IV-4 愛的意涵與情戀。 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與行動, 以及交友約會安全策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	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。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	【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。	
第二週	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	1a-IV-1 理解生理心理的意涵與情感。 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。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督增進個人健康的行動並反省修正。	Db-IV-4 愛的意涵與情戀。 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與行動, 以及交友約會安全策略。	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。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	【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。	

		調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。				
第三週	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康的策略、資源與規範。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Db-IV-4 愛情的意涵與發展、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。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.維護身體自主權的立場表達與行動。 2.熟悉交友約會安全策略，有效防範性侵。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.問答：是否能主動分享自己的想法。	【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。	
第四週	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康的策略、資源與規範。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Db-IV-4 愛情的意涵與發展、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。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.維護身體自主權的立場表達與行動。 2.熟悉交友約會安全策略，有效防範性侵。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.問答：是否能主動分享自己的想法。	【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。	

		調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。				
第五週	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	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。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Db-IV-4 愛情的意涵與發展、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。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.讓學生熟悉兩性交往邀約與拒絕技巧。 2.讓學生學習好好說再見的技巧。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	【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。	
第六週	第一篇擁抱青春相信愛 第二章真愛要等待	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	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-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。	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	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	【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。	

		活情境, 善用各種生活技能 解決健康問題。	Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。				
第七週	第一篇擁抱青春相信愛 第二章真愛要等待(第一次段考)	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。	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-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.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	1.觀察: 是否能認真聆聽。 2.發表: 是否熱烈參與討論並積極發言。	【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。	
第八週	第二篇不可不知的性 第一章我的身體我作主	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	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。	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。	1.觀察: 是否能認真聆聽。 2.發表: 是否能主動分享自己的想法。	【性侵害防制】	

		嚴重性。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。					
第九週	第二篇不可不知的性 第一章我的身體我作主	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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	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。	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。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否能主動分享自己的想法。	【性侵害防制】	
第十週	第二篇不可不知的性 第二章揭開「性」的真實面紗	2b-IV-1 堅守健康的生 活規範 態度 與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的 決策與批判 技能。	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。	1.觀察：是否能熱烈的參與討論。 2.問答：能說出色情對青少年的影響。 3.問答：是否能認真聆聽。	【性侵害防制】	

第十一週	第二篇不可不知的性 第二章揭開「性」的真實 面紗	2b-IV-1 堅守健康的生 活規範 態度 與價值觀。 3b-IV-3 熟 悉大部份的 決策與批判 技能。	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。	1.觀察: 是否能熱烈 的參與討論。 2.問答: 能說出色情 對青少年的影響。 3.問答: 是否能認真 聆聽。	【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒 體所傳遞的性別 迷思、偏見與歧 視。
第十二週	第二篇不可不知的性 第三章性病知多少	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。 4b-IV-1 主 動並公開表 明個人對促 進健康的觀 點與立場。	Db-IV-8 愛 滋病及其他 性病的預防 方法與關懷。	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。	1.觀察: 是否能認真 聆聽。 2.問答: 是否能認真 參與討論。	【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒 體所傳遞的性別 迷思、偏見與歧 視。
第十三週	第二篇不可不知的性 第三章性病知多少 (第二 次段考)	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。 4b-IV-1 主 動並公開表 明個人對促 進健康的觀 點與立場。	Db-IV-8 愛 滋病及其他 性病的預防 方法與關懷。	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。	1.觀察: 是否能認真 聆聽。 2.問答: 是否能認真 參與討論。	【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒 體所傳遞的性別 迷思、偏見與歧 視。
第十四週	第二篇不可不知的性 第三章性病知多少	4a-IV-1 運 用適切的健 康資訊 產品 與服務 擬定	Db-IV-8 愛 滋病及其他 性病的預防	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。	1.觀察: 是否能認真 聆聽。 2.問答: 是否能認真 參與討論。	【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

		健康行動策略。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	方法與關懷。	3 願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。		保護弱勢。	
第十五週	第三篇食在有健康 第一章吃出好健康	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。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	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。	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。	1.觀察:是否能認真聆聽。	【生命教育議題】 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。	
第十六週	第三篇食在有健康 第一章吃出好健康	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。 4b-IV-2 使用精確的資	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。	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。	1.觀察:是否能認真聆聽。	【生命教育議題】 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。	

		訊來支持自己健康促進的立場。					
第十七週	第三篇食在有健康第一章吃出好健康	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-1 運用適切的康資訊、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。	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、改善策略與食物中與服務，擬定毒預防處理方法。	1.讓學生省思三餐是否符合青 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。	1.觀察：是否能認真聆聽。	【生命教育議題】 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。	
第十八週	第三篇食在有健康第二章食安面面觀	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-1 運用適切的康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自	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、改善策略與食物中與服務，擬定毒預防處理方法。	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。	1.觀察：是否能認真聆聽、勇於發表意見。	【生命教育議題】 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。	

		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。				
第十九週	第三篇食在有健康 第二章食安面面觀	2a-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。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的威脅感與嚴重性。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中擬定毒預防處理方法。	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全性。 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。	1.觀察：是否能認真聆聽、勇於發表意見。	【生命教育議題】 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。
第二十週	第三篇食在有健康 第二章食安面面觀	2a-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。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的威脅感與嚴重性。 Ea-IV-2 飲食安全評估	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全性。 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	1.觀察：是否能認真聆聽、勇於發表意見。	【生命教育議題】 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

		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。	方式、改善策 略與食物中 毒預防處理 方法。	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。		等課題上進行價 值思辨，尋求解決 之道。	
第二十一週	第三篇食在有健康 第二章食安面面觀（第三 次段考）	2a-IV-2 自 主思考健康 問題所造成 的威脅感與 嚴重性。 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。	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。	1.學生能了解各類標章的意義， 並透過標章了解食 材履歷及安全性。 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。	1.觀察：是否能認真 聆聽、勇於發表意 見。	【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。	

第二學期

教學期程	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	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。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1.讓學生認識懷孕的生理變化。 2.讓學生熟悉優生保健的重要。	觀察 發表	【家庭教育】 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。	
第二週	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	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。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1.讓學生認識懷孕的生理變化。 2.讓學生熟悉優生保健的重要。	觀察 發表 實作	【家庭教育】 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。	
第三週	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	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。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1.讓學生認識懷孕的生理變化。 2.讓學生熟悉優生保健的重要。	觀察 發表	【家庭教育】 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。	
第四週	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	1a-IV-1 理解生理心理	Aa-IV-1 生長發育的自	1.讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個別差異。	觀察 發表	【生命教育】 生 J2 探討完整的	

		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。 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。 4a-IV-2 自我監督 增強個人促進健康的行動 並反省修正。	我評估與因應策略。 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	2.讓學生可以自我評估生長發育情形。 3.讓學生能提出促進生長發育的策略。		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。	
第五週	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	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。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1.讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個別差異。 2.讓學生可以自我評估生長發育情形。 3.讓學生能提出促進生長發育的策略。	觀察 發表	【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。	

		1a-IV-4 理解促進健康生活的策略 資源與規範。 4a-IV-2 自我監督 增強個人促進健康的行動 並反省修正。				
第六週	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	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。 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。 4a-IV-2 自我監督 增強個人促進健康的行動 並反省修正。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1.讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個別差異。 2.讓學生可以自我評估生長發育情形。 3.讓學生能提出促進生長發育的策略。	觀察 發表	【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。
第七週	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化(第一次段	1a-IV-2 分析個人與群	Aa-IV-3 老化與死亡的	1.能讓學生認識老化的特徵。 2.讓學生明白健康狀態影響因素	觀察	【生命教育】 生 J2 探討完整的

	考)	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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	意義與自我調適。 Fb-IV-2 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。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	與平均餘命的關係。 3.讓學生檢視自己的生活型態儲備健康老化資本。		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 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。
第八週	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化	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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-2 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。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	1.能讓學生認識老化的特徵。 2.讓學生明白健康狀態影響因素與平均餘命的關係。 3.讓學生檢視自己的生活型態儲備健康老化資本。	觀察 發表	【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 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。
第九週	第一篇生命的旅程 第四章用愛說再見	2b-IV-1 堅守健康的活規範與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種自我	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	1.讓學生明白死亡的含義及其衝擊。 2.讓學生熟悉面對死亡自我調適技能。	觀察 發表	【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

		調適技能。				往, 理解人的主體能動性, 培養適切的自我觀。 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。
第十週	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病 (一)	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 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	1.讓學生了解慢性病對健康的威脅。 2.讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。	觀察發表	【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。
第十一週	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病 (一)	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 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	1.讓學生了解慢性病對健康的威脅。 2.讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。	觀察發表	【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。

第十二週	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病（一）	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	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	1.讓學生了解慢性病對健康的威脅。 2.讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。	觀察 發表	【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。	
第十三週	第二篇沉默的殺手 第二章慢性病（二）（第二次段考）	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 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。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	1.讓學生了解糖尿病、腎臟病的成因及嚴重性。 2.讓學生檢視自己家族的慢性病史。 3.讓學生為預防慢性病實踐健康生活習慣。	觀察 發表	【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。	
第十四週	第二篇沉默的殺手 第二章慢性病（二）	1a-IV-3 評估內在與外	Fb-IV-4 新興傳染病與	1.讓學生了解糖尿病、腎臟病的	觀察 發表	【生命教育】 生 J3 反思生老病	

		<p>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。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。</p>	<p>慢性病的探究與其防治策略。Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。</p>	<p>2.讓學生檢視自己家族的慢性病史。 3.讓學生為預防慢性病實踐健康生活習慣。</p>		<p>死與人生無常的現象,探索人生的目的、價值與意義。</p>	
<p>第十五週</p>	<p>第三篇即刻救援 第一章急救最前線</p>	<p>1b-IV-1 分析健康技能和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</p>	<p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。</p>	<p>1.讓學生能夠評估生活中的潛在危機,了解安全的重要。 2.讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。 3.讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。</p>	<p>觀察 發表 問答</p>	<p>【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 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。</p>	

第十六週	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	康技能。 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。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	1.讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要。 2.讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。 3.讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。	問答 觀察	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。	
第十七週	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	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。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	1.讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要。 2.讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。 3.讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。	實作 觀察	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。	
第十八週	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	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	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	1.讓學生明白心肺復甦術的使用時機、技巧。 2.讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。	觀察 分享	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。	

		<p>和生活技能的實施程序概念。</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>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>				
第十九週	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	<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 認識健康技能和實施程序概念。</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>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。</p>	<p>1.讓學生明白心肺復甦術的使用時機、技巧。</p> <p>2.讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。</p>	觀察 分享	<p>【安全教育】</p> <p>安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p>

		4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。					
第二十週	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術 (第三次段考)	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。 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。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	1.讓學生明白心肺復甦術的使用時機、技巧。 2.讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。	觀察 分享	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。	
第二十一週	休業式						

備註:

- 1.從學校角度提出該學期欲強化學生核心素養所對應的學習內容、學習表現, 請另外以螢光色劃記(以學校本位視實際規劃辦理)。
- 2.該學期之課程計畫需經學年會議或領域教學研究會討論, 並經課發會審議通過。
- 3.議題融入填表說明:
(1)議題融入欄位請依實際情形填入適當的週次。

- (2)法律規定教育議題：性別平等教育、家庭教育、家庭暴力防治、性侵害防治教育、環境教育。
- (3)課綱十九項議題：性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。
- (4)縣訂議題：長照服務、失智症。
- (5)其他議題：性剝削防治教育、職業試探、交通安全、媒體素養、消費者保護。