

臺南市天主教聖功女中 109 學年度第一學期七年級 健體 領域 健教學習課程(調整)計畫

| 教材版本       | 翰林                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 實施年級<br>(班級/組別) | 七年級 | 教學節數 | 每週( 1 )節，本學期共( 19 )節 |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----|------|----------------------|
| 課程目標       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 理解並覺察身體、心理與社會各層面的健康。</li> <li>2. 因應生活情境的健康需求，尋求解決健康問題。</li> <li>3. 自我監督促進健康的行動並反省修正。</li> <li>4. 分析影響健康的因素。</li> <li>5. 自主思考運動、睡眠不足等造成的威脅感與嚴重性。</li> <li>6. 因應生活情境的健康需求，尋求解決運動與睡眠不足的策略。</li> <li>7. 自主思考不良姿勢及駝背所造成人體構造與器官的威脅感與嚴重性。</li> <li>8. 認識系統運作進行減少健康風險的行動。</li> <li>9. 自主思考青春期的健康問題。</li> <li>10. 提出青春期保健自主管理的行動策略。</li> <li>11. 樂於實踐青春期健康促進的生活型態。</li> <li>12. 思考自己的特質、自我概念。</li> <li>13. 運用正向思維充分地肯定自我。</li> <li>14. 樂於自我實現的生活型態。</li> <li>15. 思辨性別刻板印象的內涵。</li> <li>16. 熟悉打破性別刻板印象的技能。</li> <li>17. 公開表明尊重他人性別特質的立場。</li> <li>18. 運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當季當地食材。</li> <li>19. 會分析食品添加物的作用，做出健康的決定。</li> <li>20. 消費時能夠確認食品標示。</li> <li>21. 省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。</li> <li>22. 自我監督三餐，進行環保愛地球的外食行動。</li> <li>23. 持續地執行減少食品中毒風險的行動</li> </ol> |                 |     |      |                      |
| 總綱<br>核心素養 | <p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>A3 規劃執行與創新應變</p> <p>B1 符號運用與溝通表達</p> <p>B2 科技資訊與媒體素養</p> <p>B3 藝術涵養與美感素養</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 |     |      |                      |

|                   | C1 道德實踐與公民意識<br>C2 人際關係與團隊合作<br>C3 多元文化與國際理解<br>(請刪減沒有應用的核心素養) |    |         |                                                                                                                                      |                        |                |                                                                                                                         |
|-------------------|----------------------------------------------------------------|----|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 融入之重大議題           | 【性別平等教育】<br>【生命教育】<br>【生涯教育】<br>【性侵害防治教育】<br>【家庭暴力防治教育】        |    |         |                                                                                                                                      |                        |                |                                                                                                                         |
| 課程架構脈絡            |                                                                |    |         |                                                                                                                                      |                        |                |                                                                                                                         |
| 教學期程              | 單元與活動名稱                                                        | 節數 | 領域核心素養  | 學習重點                                                                                                                                 |                        | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵                                                                                                            |
|                   |                                                                |    |         | 學習表現                                                                                                                                 | 學習內容                   |                |                                                                                                                         |
| 第 1 週<br>8/30-9/5 | 第一篇健康滿點<br>第一章健康舒適角                                            | 1  | 健體-J-A2 | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>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。<br>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。 | 問答<br>觀察<br>實作 | <b>【生命教育】</b><br>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。<br>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。 |
| 第 2 週<br>9/6-9/12 | 第一篇健康滿點<br>第一章健康舒適角                                            | 1  | 健體-J-A2 | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1b-IV-2 認識健康                                                                                          | Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 | 問答<br>觀察<br>實作 |                                                                                                                         |

|                               |                                |   |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                      |      |  |
|-------------------------------|--------------------------------|---|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
|                               |                                |   |                                              | <p>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>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>第 3 週</p> <p>9/13-9/19</p> | <p>第一篇健康滿點</p> <p>第二章健康靠自己</p> | 1 | <p>健體-J-A1</p> <p>健體-J-A2</p> <p>健體-J-A3</p> | <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</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-4 提出健康自主管理的行動策略。</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>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</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>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-2 自我監</p> | <p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>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。</p> | 觀察實作 |  |

|                    |                     |   |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                           |          |  |
|--------------------|---------------------|---|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------|--|
|                    |                     |   |                               | 督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。<br>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                           |          |  |
| 第 4 週<br>9/20-9/26 | 第一篇健康滿點<br>第二章健康靠自己 | 1 | 健體-J-A1<br>健體-J-A2<br>健體-J-A3 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>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。<br>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。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。<br>4a-IV-3 持續地執 | Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。<br>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。 | 觀察<br>實作 |  |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

|                      |                                           |   |                                          |                                                                                                                                                          |                                                                    |                |                                                      |
|----------------------|-------------------------------------------|---|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------|
|                      |                                           |   |                                          | 行促進健康及減少健康風險的行動。                                                                                                                                         |                                                                    |                |                                                      |
| 第 5 週<br>9/27-10/3   | 第一篇健康滿點<br>第三章身體的奧妙                       | 1 | 健體-J-A2<br>健體-J-B3                       | 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。                                                                                                                             | Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。<br>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。         | 觀察<br>實作<br>討論 |                                                      |
| 第 6 週<br>10/4-10/10  | 第一篇健康滿點<br>第三章身體的奧妙                       | 1 | 健體-J-A2<br>健體-J-B3                       | 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。                                                                                                                             | Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。<br>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。         | 觀察<br>實作<br>討論 |                                                      |
| 第 7 週<br>10/11-10/17 | 10/15-16<br>第一次期中考<br>第二篇快樂青春行<br>第一章蛻變的你 | 1 | 健體-J-A1<br>健體-J-A2<br>健體-J-A3<br>健體-J-B2 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>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。 | Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。<br>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 | 問答<br>觀察<br>實作 | <b>【性別平等教育】</b><br>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。 |
| 第 8 週<br>10/18-10/24 | 第二篇快樂青春行<br>第一章蛻變的你                       | 1 | 健體-J-A1<br>健體-J-A2<br>健體-J-A3<br>健體-J-B2 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>1b-IV-4 提出健康                                                                                                           | Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。<br>Db-IV-2 青春期身                   | 問答<br>觀察<br>實作 |                                                      |

|                                 |                                    |   |                                                             |                                                                                                                                                                                 |                                                                               |                               |                                                                                           |
|---------------------------------|------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 |                                    |   |                                                             | <p>自主管理的行動策略。</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>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</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>心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p>                                                     |                               |                                                                                           |
| <p>第 9 週</p> <p>10/25-10/31</p> | <p>第二篇快樂青春行</p> <p>第一章蛻變的你</p>     | 1 | <p>健體-J-A1</p> <p>健體-J-A2</p> <p>健體-J-A3</p> <p>健體-J-B2</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-4 提出健康自主管理的行動策略。</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>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</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>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 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> | <p>問答</p> <p>觀察</p> <p>實作</p> |                                                                                           |
| <p>第 10 週</p> <p>11/1-11/7</p>  | <p>第二篇快樂青春行</p> <p>第二章打造獨一無二的我</p> | 1 | <p>健體-J-A1</p> <p>健體-J-A2</p> <p>健體-J-B1</p> <p>健體-J-B3</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>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>                                                                              | <p>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>               | <p>觀察</p> <p>實作</p>           | <p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性</p> |

|                       |                         |   |                                          |                                                                                                                                                          |                                                      |          |            |
|-----------------------|-------------------------|---|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------|------------|
|                       |                         |   |                                          | 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。<br>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。                                                                                        |                                                      |          | 別與生涯規劃的關係。 |
| 第 11 週<br>11/8-11/14  | 第二篇快樂青春行<br>第二章打造獨一無二的我 | 1 | 健體-J-A1<br>健體-J-B1<br>健體-J-B3            | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。<br>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。 | Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。<br>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 | 觀察<br>實作 |            |
| 第 12 週<br>11/15-11/21 | 第二篇快樂青春行<br>第三章打破性別刻板印象 | 1 | 健體-J-A1<br>健體-J-C1<br>健體-J-C2<br>健體-J-C3 | 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。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。<br>4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。                                                    | Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。                       | 觀察<br>實作 | 【性侵害防治教育】  |
| 第 13 週<br>11/22-11/28 | 第二篇快樂青春行<br>第三章打破性別刻板印象 | 1 | 健體-J-A1<br>健體-J-C1<br>健體-J-C2<br>健體-J-C3 | 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。                                                                                                                       | Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。                       | 觀察<br>實作 |            |

|                       |                                         |   |                                          |                                                                                                                    |                       |                |  |
|-----------------------|-----------------------------------------|---|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------|--|
|                       |                                         |   |                                          | 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。<br>4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。                                                    |                       |                |  |
| 第 14 週<br>11/29-12/5  | 12/2-3<br>第二次期中考<br>第三篇實在有健康<br>第一章吃出健康 | 1 | 健體-J-A3<br>健體-J-B2<br>健體-J-C1<br>健體-J-C2 | 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。<br>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。<br>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。<br>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外食。 | 問答<br>觀察<br>實作 |  |
| 第 15 週<br>12/6-12/12  | 第三篇實在有健康<br>第一章吃出健康                     | 1 | 健體-J-A3<br>健體-J-B2<br>健體-J-C1<br>健體-J-C2 | 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。<br>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。<br>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。<br>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外食。 | 問答<br>觀察<br>實作 |  |
| 第 16 週<br>12/16-12/19 | 第三篇實在有健康<br>第一章吃出健康                     | 1 | 健體-J-A3<br>健體-J-B2<br>健體-J-C1<br>健體-J-C2 | 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。<br>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。<br>3b-IV-3 熟悉大部                                           | Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。 | 問答<br>觀察<br>實作 |  |



|                       |                      |   |                                          |                                                                                                                    |                                                             |                |            |
|-----------------------|----------------------|---|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------|------------|
|                       |                      |   |                                          | 分的決策與批判技能。<br>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。                                                                         |                                                             |                |            |
| 第 17 週<br>12/20-12/26 | 第三篇實在有健康<br>第一章吃出健康  | 1 | 健體-J-A3<br>健體-J-B2<br>健體-J-C1<br>健體-J-C2 | 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。<br>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。<br>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。<br>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外食。                                       | 問答<br>觀察<br>實作 | 【家庭暴力防治教育】 |
| 第 18 週<br>12/27-1/2   | 第三篇實在有健康<br>第一章吃出健康  | 1 | 健體-J-A3<br>健體-J-B2<br>健體-J-C1<br>健體-J-C2 | 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。<br>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。<br>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。<br>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外食。                                       | 問答<br>觀察<br>實作 |            |
| 第 19 週<br>1/3-1/9     | 第三篇實在有健康<br>第二章食安中學堂 | 1 | 健體-J-A2<br>健體-J-B1<br>健體-J-C1<br>健體-J-C2 | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>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。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進                           | Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。<br>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食品中毒預防處理方法。 | 觀察<br>實作       |            |

|                     |                                                 |   |                                          |                                                                                                                                      |                                                             |          |  |
|---------------------|-------------------------------------------------|---|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------|--|
|                     |                                                 |   |                                          | 健康的行動，並反省修正。<br>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。                                                                                         |                                                             |          |  |
| 第 20 週<br>1/10-1/16 | 第三篇實在有健康<br>第二章食安中學堂                            | 1 | 健體-J-A2<br>健體-J-B1<br>健體-J-C1<br>健體-J-C2 | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>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。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。<br>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。<br>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食品中毒預防處理方法。 | 觀察<br>實作 |  |
| 第 21 週<br>1/17-1/23 | 1/19-21 期末考<br>1/22 休業式<br>第三篇實在有健康<br>第二章食安中學堂 | 1 | 健體-J-A2<br>健體-J-B1<br>健體-J-C1<br>健體-J-C2 | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>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。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。<br>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。<br>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食品中毒預防處理方法。 | 觀察<br>實作 |  |

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

臺南市天主教聖功女中 109 學年度第一學期七年級 健體 領域 健教學習課程(調整)計畫

| 教材版本        | 翰林                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 實施年級<br>(班級/組別) | 七年級 | 教學節數 | 每週( 1 )節，本學期共( 19 )節 |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----|------|----------------------|
| 課程目標        | 1. 認識青少年常見的生長發育問題，培養健康的生活習慣，學習健康快樂度過青春期。<br>2. • 2.了解視覺器官構造與功能，並學習如何保健視覺器官。<br>3. • 3.了解牙齒構造與功能，並學習如何保健牙齒。<br>4. • 4.了解皮膚構造與功能，並學習養成健康的保健習慣。<br>5. • 5.了解耳朵構造與功能，並學習養成健康的保健習慣。<br>6. • 6.以生活中的事件，讓學生了解情緒和壓力的內涵，並學習情緒控制與壓力調適。<br>7. • 7.藉由故事，引導學生了解如何辨識異常行為，並預防異常行為的發生。<br>8. • 8.運用小育和阿康的例子，讓學生了解增進心理健康的方法。<br>9. • 9.了解正確用藥觀念並建立正確醫療觀。<br>10. • 10.認識全民健保相關事物上的權利與義務並體認全民健保永續經營的重要性。 |                 |     |      |                      |
| 總綱<br>核心素養  | A1 身心素質與自我精進<br>A2 系統思考與解決問題<br>A3 規劃執行與創新應變<br>B1 符號運用與溝通表達<br>B2 科技資訊與媒體素養<br>B3 藝術涵養與美感素養<br>C1 道德實踐與公民意識<br>C2 人際關係與團隊合作<br>C3 多元文化與國際理解<br>(請刪減沒有應用的核心素養)                                                                                                                                                                                                                        |                 |     |      |                      |
| 融入之重大<br>議題 | 【性別平等教育】<br>【生命教育】<br>【生涯教育】<br>【性侵害防治教育】<br>【家庭暴力防治教育】                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                 |     |      |                      |
| 課程架構脈絡      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                 |     |      |                      |

| 教學期程               | 單元與活動名稱                 | 節數 | 領域核心素養                        | 學習重點                                                                                                                                       |                                                         | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵 |
|--------------------|-------------------------|----|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------|--------------|
|                    |                         |    |                               | 學習表現                                                                                                                                       | 學習內容                                                    |                |              |
| 第 1 週<br>2/14-2/20 | 第一篇健康照護<br>第一章寵 eye 百分比 | 1  | 健體-J-A1<br>健體-J-A2<br>健體-J-A3 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>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。<br>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。 | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。<br>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。 | 觀察<br>發表<br>實作 |              |
| 第 2 週<br>2/21-2/27 | 第一篇健康照護<br>第一章寵 eye 百分比 | 1  | 健體-J-A1<br>健體-J-A2<br>健體-J-A3 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>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。<br>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。 | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。<br>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。 | 觀察<br>發表<br>實作 |              |
| 第 3 週<br>2/28-3/6  | 第一篇健康照護<br>第一章寵 eye 百分比 | 1  | 健體-J-A1<br>健體-J-A2<br>健體-J-A3 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2 自主思考健                                                                                            | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。<br>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關       | 觀察<br>發表<br>實作 |              |

|                    |                      |   |                               |                                                                                                                                                |                                                         |          |  |
|--------------------|----------------------|---|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------|--|
|                    |                      |   |                               | 康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>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。<br>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。                                                    | 疾病的矯治。                                                  |          |  |
| 第 4 週<br>3/7-3/13  | 第一篇健康照護<br>第二章健康從齒開始 | 1 | 健體-J-A1<br>健體-J-A2<br>健體-J-A3 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>3a-IV-1 精熟的操作健康技能。<br>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。<br>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。 | 觀察       |  |
| 第 5 週<br>3/14-3/20 | 第一篇健康照護<br>第二章健康從齒開始 | 1 | 健體-J-A1<br>健體-J-A2<br>健體-J-A3 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>3a-IV-1 精熟的操作健康技能。<br>4a-IV-3 持續地執行                | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。<br>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。 | 觀察<br>實作 |  |

|                    |                                          |   |                               |                                                                                                                                                     |                           |          |                                                                                 |
|--------------------|------------------------------------------|---|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------|
|                    |                                          |   |                               | 促進健康及減少健康風險的行動。                                                                                                                                     |                           |          |                                                                                 |
| 第 6 週<br>3/21-3/27 | 第一篇健康照護<br>第三章護膚保衛戰                      | 1 | 健體-J-A1<br>健體-J-A2<br>健體-J-A3 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>3a-IV-1 精熟的操作健康技能。<br>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。                                                                | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 | 觀察       |                                                                                 |
| 第 7 週<br>3/28-4/3  | 3/31-4/1<br>第一次期中考<br>第一篇健康照護<br>第四章聽力保健 | 1 | 健體-J-A3                       | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行，並反省修正。                                                          | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 | 觀察       |                                                                                 |
| 第 8 週<br>4/4-4/10  | 第二篇從心開始<br>第一章與情緒壓力做朋友                   | 1 | 健體-J-A2                       | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅性與嚴重性。<br>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。<br>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。    | 觀察<br>發表 | <b>【生命教育】</b><br>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。 |

|                             |                                |          |                            |                                                                                                                                                                |                                     |               |                                                       |
|-----------------------------|--------------------------------|----------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------|
| <p>第 9 週<br/>4/11-4/17</p>  | <p>第二篇從心開始<br/>第一章與情緒壓力做朋友</p> | <p>1</p> | <p>健體-J-A2</p>             | <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅性與嚴重性。<br/>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br/>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。<br/>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。<br/>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> | <p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p>       | <p>觀察發表實作</p> |                                                       |
| <p>第 10 週<br/>4/18-4/24</p> | <p>第二篇從心開始<br/>第二章遠離情緒困擾</p>   | <p>1</p> | <p>健體-J-A2<br/>健體-J-C2</p> | <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br/>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>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> | <p>觀察發表</p>   |                                                       |
| <p>第 11 週<br/>4/25-5/1</p>  | <p>第二篇從心開始<br/>第二章遠離情緒困擾</p>   | <p>1</p> | <p>健體-J-A2<br/>健體-J-C2</p> | <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br/>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>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> | <p>觀察實作</p>   | <p>【性別平等教育】<br/>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。</p> |
| <p>第 12 週<br/>5/2-5/8</p>   | <p>第二篇建立美好人際<br/>第三章快樂進行曲</p>  | <p>1</p> | <p>健體-J-A2</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。<br/>3a-IV-1 熟悉各種自我調適技能。<br/>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康</p>                                                                        | <p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> | <p>觀察發表</p>   |                                                       |

|                     |                                            |   |                               |                                                                                                                          |                                                              |                |          |
|---------------------|--------------------------------------------|---|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------|----------|
|                     |                                            |   |                               | 的行動，並反省修正。<br>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。                                                                               |                                                              |                |          |
| 第 13 週<br>5/9-5/15  | 第二篇建立美好人際<br>第三章快樂進行曲                      | 1 | 健體-J-A2<br>健體-J-A3<br>健體-J-C2 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>3a-IV-1 熟悉各種自我調適技能。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。<br>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。                                   | 觀察<br>發表<br>實作 | 性侵害防治教育  |
| 第 14 週<br>5/16-5/22 | 5/18-5/19<br>第二次期中考<br>第三篇醫療新世代<br>第一章用藥安全 | 1 | 健體-J-A1<br>健體-J-A2<br>健體-J-B2 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。<br>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-1 正確購買與使用藥品的行動策略。<br>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 | 觀察<br>實作       |          |
| 第 15 週<br>5/23-5/29 | 第三篇醫療新世代<br>第一章用藥安全                        | 1 | 健體-J-A1<br>健體-J-A2<br>健體-J-B2 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。<br>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-1 正確購買與使用藥品的行動策略。<br>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 | 觀察<br>實作       | 家庭暴力防治教育 |



C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

|                     |                         |   |                                          |                                                                                           |                                                              |                |                                     |
|---------------------|-------------------------|---|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------|
| 第 16 週<br>5/30-6/5  | 第三篇醫療新世代<br>第一章用藥安全     | 1 | 健體-J-A1<br>健體-J-A2<br>健體-J-B2            | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。<br>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-1 正確購買與使用藥品的行動策略。<br>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 | 觀察<br>發表<br>實作 |                                     |
| 第 17 週<br>6/6-6/12  | 第三篇醫療新世代<br>第一章用藥安全     | 1 | 健體-J-A1<br>健體-J-A2<br>健體-J-B2            | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。<br>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-1 正確購買與使用藥品的行動策略。<br>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 | 觀察<br>發表<br>實作 |                                     |
| 第 18 週<br>6/13-6/19 | 第三篇醫療新世代<br>第二章我愛健保     | 1 | 健體-J-A2<br>健體-J-B1<br>健體-J-B2<br>健體-J-C1 | 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>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。                            | Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。                                   | 觀察<br>實作       | <b>【生涯規劃教育】</b><br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |
| 第 19 週<br>6/20-6/26 | 第三篇醫療新世代<br>第二章我愛健保     | 1 | 健體-J-A2<br>健體-J-B1<br>健體-J-B2<br>健體-J-C1 | 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>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。                            | Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。                                   | 觀察<br>實作       |                                     |
| 第 20 週<br>6/27-7/3  | 6/25-29 期末考<br>6/30 休業式 |   |                                          |                                                                                           |                                                              |                |                                     |

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

