

臺南市立東山國民中學 110 學年度第一學期 八 年級 健體-健康 領域學習課程(調整)計畫(□普通班/■體育班)

| 教材版本            | 康軒  | 實施年級<br>(班級/組別) | <u>八</u> 年級 | 教學節數 | 每週( 1 )節，本學期共( 21 )節 |
|-----------------|---|-----------------|-------------|------|----------------------|
| 課程目標            | 1. 了解並維護自己與他人的身體界線與自主權。<br>2. 運用生活技能或策略面對與性別或性行為議題。<br>3. 知道性騷擾與性行為相關的法律規範，以正確資訊來思考抉擇拒絕性騷擾、性別歧視及婚前性行為的立場。<br>4. 熟悉人際溝通互動技能合宜邀約，以及學習情感結束的原則與因應策略。<br>5. 認識情感發展的階段，瞭解愛需要透過學習來維持。<br>6. 學習生活技能以因應各種情感議題。<br>7. 認識情感發展潛藏的危機，學習自保。<br>8. 認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。<br>9. 認識食物中毒的種類、發生原因，以及預防方法。<br>10. 學習如何正確飲食，為自己的飲食安全把關。<br>11. 建立分辨毒害的能力。<br>12. 了解藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等層面健康所造成之衝擊。<br>13. 認識生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。<br>14. 運用課程內容，展現個人宣示反毒理念之能力。 |                 |             |      |                      |
| 該學習階段<br>領域核心素養 | 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。<br>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。<br>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。<br>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。   |                 |             |      |                      |

| 課程架構脈絡 |           |         |                           |    |  |  |  |                    |  |
|--------|-----------|---------|---------------------------|----|--|--|--|--------------------|--|
| 教學期程   |           | 單元與活動名稱 |                           | 節數 | 學習目標   | 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   |                    |  |
| 一      | 9/01-9/03 | 第1單元    | 第1章<br>飛揚青春擁抱愛<br>歌詠青春合奏曲 | 1  | 1. 了解身體接觸、身體界線與自主權的意義，了解並能夠體悟性騷擾與性別歧視事件對受害者身心造成的傷害性。 | 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。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<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>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。 | Db-IV-3:多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。<br>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。<br>Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【性別平等教育】<br>性 J1:接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。<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。<br>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。<br>【人權教育】<br>人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 |

| 課程架構脈絡 |           |                   |                  |    |   |  |  |                    |   |
|--------|-----------|-------------------|------------------|----|---|--|--|--------------------|---|
| 教學期程   |           | 單元與活動名稱           |                  | 節數 | 學習目標  | 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   |                    |   |
|        |           |                   |                  |    |   |  |  |                    | 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。  |
| 二      | 9/06-9/10 | 第 1 單元<br>歌詠青春合奏曲 | 第 1 章<br>飛揚青春擁抱愛 | 1  | 1. 因應不同的事件情境，學習擬定防止性騷擾與性別歧視事件的策略。學會善用生活技能，提出合適且能維護身體自主權的行動方案。 | 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>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<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>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。 | Db-IV-3:多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。<br>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。<br>Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【性別平等教育】<br>性 J1:接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。<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。<br>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。 |

| 課程架構脈絡 |           |                 |                |    |  |  |   |                    |   |
|--------|-----------|-----------------|----------------|----|--|--|---|--------------------|---|
| 教學期程   |           | 單元與活動名稱         |                | 節數 | 學習目標                                       | 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  |                    |   |
|        |           |                 |                |    |  |  |   |                    | <b>【人權教育】</b><br>人 J5: 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。<br>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。    |
| 三      | 9/13-9/17 | 第1單元<br>歌詠青春合奏曲 | 第1章<br>飛揚青春擁抱愛 | 1  | 1. 公開維護自己與他人的身體自主權，並尋求資源保障個人權益，以及處理性別歧視問題。 | 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>2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<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>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 | Db-IV-3: 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。<br>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。<br>Db-IV-6: 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | <b>【性別平等教育】</b><br>性 J1: 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。<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 |

| 課程架構脈絡 |           |                       |                  |    |   |   |   |                    |   |
|--------|-----------|-----------------------|------------------|----|---|---|---|--------------------|---|
| 教學期程   |           | 單元與活動名稱               |                  | 節數 | 學習目標  | 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  |                    |   |
|        |           |                       |                  |    |   | 力。  |   |                    | <p>權。</p> <p>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。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>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。</p> |
| 四      | 9/20-9/24 | 第 1 單元<br>歌詠青春<br>合奏曲 | 第 2 章<br>青春愛的練習曲 | 1  | 1. 了解青少年對愛情的期待可能受到媒體、家人、周遭朋友影響，並體會透過越接近現實的觀察，越能體會情感真實的樣 | 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-3:因應生活情境 | Db-IV-4:愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。<br>Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J1:接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別</p>   |

| 課程架構脈絡 |            |                   |                  |    |  |  |   |                    |   |
|--------|------------|-------------------|------------------|----|--|--|---|--------------------|---|
| 教學期程   |            | 單元與活動名稱           |                  | 節數 | 學習目標   | 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  |                    |   |
|        |            |                   |                  |    | 態。<br>2. 認識愛所包含的面向，體認先愛自己才有能力愛別人，進而體會愛是一輩子學習的課題。<br>3. 認識好感的來源，辨識表達好感的合宜方式，並且學習拒絕他人追求的原則與因應策略。                             | 的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。<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。   |   |                    | 認同。<br>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。             |
| 五      | 9/27-10/01 | 第 1 單元<br>歌詠青春合奏曲 | 第 2 章<br>青春愛的練習曲 | 1  | 1. 認識好感的來源，辨識表達好感的合宜方式，並且學習拒絕他人追求的原則與因應策略。<br>2. 認識感情發展的進程與維持的方法，並評估自身內在與外在的行為對個人、環境與社會健康造成的衝擊與風險。<br>3. 了解被拒絕或分手時，應具備的態度與 | 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-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>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-4: 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。<br>Db-IV-6: 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | <b>【性別平等教育】</b><br>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。 |

| 課程架構脈絡 |                 |                 |                |    |   |  |   |                    |  |
|--------|-----------------|-----------------|----------------|----|---|--|---|--------------------|--|
| 教學期程   |                 | 單元與活動名稱         |                | 節數 | 學習目標  | 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  |                    |  |
|        |                 |                 |                |    | 觀點，並且能透過合適的資源或管道尋求協助、紓緩情緒。  |  |   |                    |  |
| 六      | 10/04<br>-10/08 | 第1單元<br>歌詠青春合奏曲 | 第2章<br>青春愛的練習曲 | 1  | 1. 認識感情發展的進程與維持的方法，並評估自身內在與外在的行為對個人、環境與社會健康造成的衝擊與風險。<br>2. 了解被拒絕或分手時，應具備的態度與觀點，並且能透過合適的資源或管道尋求協助、紓緩情緒。<br>3. 了解青少年性行為的法律規範，使用正確的資訊來思考、抉擇並支持青少年拒絕性行為的立場。 | 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-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>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-4: 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。<br>Db-IV-6: 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【性別平等教育】<br>性 J1: 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。<br>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。 |
| 七      | 10/11<br>-10/15 | 第1單元<br>歌詠      | 第3章<br>青春變奏曲   | 1  | 1. 能辨識危險情人的特質，學習避免發生分手暴力的策略。  | 1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。  | Db-IV-4: 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。                               | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【性別平等教育】<br>性 J5: 辨識性  |

| 課程架構脈絡 |             |                 |                |    |   |  |  |                  |   |
|--------|-------------|-----------------|----------------|----|---|--|--|------------------|---|
| 教學期程   |             | 單元與活動名稱         |                | 節數 | 學習目標  | 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   |                  |   |
|        |             | 青春合奏曲           | 【第一次評量週】       |    |   | 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<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-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。  |                  | 騷擾、性侵害與性霸凌的樣態,運用資源解決問題。                     |
| 八      | 10/18-10/22 | 第1單元<br>歌詠青春合奏曲 | 第3章<br>青春變奏曲   | 1  | 1.了解約會性侵可能發生在網友或熟識者之間,學生能學習不同交友狀態中應留意的事項,避免約會性侵害的發生。<br>2.了解網路自拍可能產生的後果,進而做出不拍攝私密照、不傳播、不留存私密照的決定。 | 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。 | Db-IV-4:愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。<br>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.口頭評量<br>2.紙筆評量 | 【性別平等教育】<br>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。 |
| 九      | 10/25-10/29 | 第2單元<br>健康飲食生活家 | 第1章<br>飲食源頭探索趣 | 1  | 1.能了解不同飲食的來源及選擇的注意事項,同時評估日常生活中,影響自身飲食選擇的主要因素。   | 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>3b-IV-4:因應不同的生                        | Ea-IV-1:飲食的源頭管理與健康的外食。<br>Eb-IV-2:健康消費行動方案與相關法規、組織。<br>Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。 | 1.口頭評量<br>2.紙筆評量 | 【家庭教育】<br>家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。           |



| 課程架構脈絡 |                 |                 |                |    |   |  |  |                    |                                   |
|--------|-----------------|-----------------|----------------|----|---|--|--|--------------------|-----------------------------------|
| 教學期程   |                 | 單元與活動名稱         |                | 節數 | 學習目標  | 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   |                    |                                   |
|        |                 |                 |                |    |   | 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。  |  |                    |                                   |
| 十      | 11/01<br>-11/05 | 第2單元<br>健康飲食生活家 | 第1章<br>飲食源頭探索趣 | 1  | 1. 能分析自己採取的飲食選擇行動對於健康可能產生的衝擊或風險，並體會自己在選擇符合健康需求的飲食時，所面臨的助力及阻力。 | 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-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<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。 | Ea-IV-1:飲食的源頭管理與健康的外食。<br>Eb-IV-2:健康消費行動方案與相關法規、組織。<br>Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【家庭教育】<br>家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 |
| 十一     | 11/08<br>-11/12 | 第2單元<br>健康飲食生活家 | 第1章<br>飲食源頭探索趣 | 1  | 1. 能檢視自身狀態，調整並修正外食的選擇方式，並有信心持續執行。                             | 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-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<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。                                    | Ea-IV-1:飲食的源頭管理與健康的外食。<br>Eb-IV-2:健康消費行動方案與相關法規、組織。<br>Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【家庭教育】<br>家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 |

| 課程架構脈絡 |                 |                 |                |    |  |  |                                   |                    |                                   |
|--------|-----------------|-----------------|----------------|----|--|--|-----------------------------------|--------------------|-----------------------------------|
| 教學期程   |                 | 單元與活動名稱         |                | 節數 | 學習目標   | 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                              |                    |                                   |
|        |                 |                 |                |    |  | 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。  |                                   |                    |                                   |
| 十二     | 11/15<br>-11/19 | 第2單元<br>健康飲食生活家 | 第2章<br>安全衛生飲食樂 | 1  | 1. 能了解安全衛生的飲食原則及其重要性，並知曉不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。<br>2. 能說明食物中毒的預防與處理方法，並因應不同的情況，覺察自身在執行上的阻力及思考可行的解決策略。 | 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>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。<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-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. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【家庭教育】<br>家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 |
| 十三     | 11/22<br>-11/26 | 第2單元<br>健康飲食生活家 | 第2章<br>安全衛生飲食樂 | 1  | 1. 能說明食物中毒的預防與處理方法，並因應不同的情況，覺察自身在執行上的阻力及思考可行的解決策略。<br>2. 能分析自己現有飲食方式應該改善的方向，並樂於嘗試於生活中落實安全衛生的       | 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>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。<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-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. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【家庭教育】<br>家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 |

| 課程架構脈絡 |                 |                 |                            |    |   |  |  |                    |                                   |
|--------|-----------------|-----------------|----------------------------|----|---|--|--|--------------------|-----------------------------------|
| 教學期程   |                 | 單元與活動名稱         |                            | 節數 | 學習目標  | 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   |                    |                                   |
|        |                 |                 |                            |    | 飲食原則，以預防食物中毒發生。   |  |  |                    |                                   |
| 十四     | 11/29<br>-12/03 | 第2單元<br>健康飲食生活家 | 第3章<br>食品安全行動派<br>【第二次評量週】 | 1  | 1. 能透過分析社會食品安全事件的背景，體認落實健康消費原則的重要性，並能主動公開表明自己促進健康、預防食品安全事件發生的觀點與立場。 | 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>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。<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>4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | Eb-IV-2:健康消費行動方案與相關法規、組織。<br>Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【家庭教育】<br>家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 |
| 十五     | 12/06<br>-12/10 | 第2單元<br>健康飲食生活家 | 第3章<br>食品安全行動派             | 1  | 1. 能了解倡議生活技能的步驟，並願意因應日常生活中的不同情況，調整並維護健康安全的飲食生活。                     | 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>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。<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>4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀      | Eb-IV-2:健康消費行動方案與相關法規、組織。<br>Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【家庭教育】<br>家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 |

| 課程架構脈絡 |                 |                 |                |    |   |   |   |                    |  |
|--------|-----------------|-----------------|----------------|----|---|---|---|--------------------|--|
| 教學期程   |                 | 單元與活動名稱         |                | 節數 | 學習目標  | 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  |                    |  |
|        |                 |                 |                |    |   | 點與立場。   |   |                    |  |
| 十六     | 12/13<br>-12/17 | 第3單元<br>無毒青春健康行 | 第1章<br>致命的迷幻世界 | 1  | 1. 能了解毒品危害條例之相關規範與內容，並且關注國內外目前常見毒品之現況與趨勢，建立個人分辨毒害能力。<br>2. 能認識藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等層面健康所造成之衝擊，並建立拒絕毒品之人生態度。 | 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>3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>4b-IV-2: 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。<br>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。<br>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. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【品德教育】<br>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。<br>【法治教育】<br>法 J3: 認識法律之意義與制定。 |
| 十七     | 12/20<br>-12/24 | 第3單元<br>無毒青春健康行 | 第1章<br>致命的迷幻世界 | 1  | 1. 能於生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。<br>2. 能運用課程所學的資訊，並展現個人宣示反毒理念之能力。  | 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>3b-IV-2: 熟悉各種人際   | 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。<br>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. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【品德教育】<br>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。                                |

| 課程架構脈絡 |             |                 |                |    |  |  |   |                    |  |
|--------|-------------|-----------------|----------------|----|--|--|---|--------------------|--|
| 教學期程   |             | 單元與活動名稱         |                | 節數 | 學習目標   | 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  |                    |  |
|        |             |                 |                |    |  | 溝通互動技能。<br>4b-IV-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。<br>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。   |   |                    | <b>【法治教育】</b><br>法 J3:認識法律之意義與制定。  |
| 十八     | 12/27-12/31 | 第3單元<br>無毒青春健康行 | 第1章<br>致命的迷幻世界 | 1  | 1. 能於生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧,培養個人的拒毒能力。<br>2. 能運用課程所學的資訊,並展現個人宣示反毒理念之能力。 | 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>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。<br>4b-IV-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。<br>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。<br>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. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | <b>【品德教育】</b><br>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。<br><b>【法治教育】</b><br>法 J3:認識法律之意義與制定。 |

| 課程架構脈絡 |           |                 |                            |    |  |  |   |                    |   |
|--------|-----------|-----------------|----------------------------|----|--|--|---|--------------------|---|
| 教學期程   |           | 單元與活動名稱         |                            | 節數 | 學習目標   | 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  |                    |   |
| 十九     | 1/03-1/07 | 第3單元<br>無毒青春健康行 | 第2章<br>成為毒害絕緣體             | 1  | 1. 能了解新興毒品的變化趨勢，並且破解常見的毒品誘導手法。<br>2. 能熟悉反毒妙計，避免毒品危害危機，為自己建立健康生活型態。 | 1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<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。 | 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。<br>Bb-IV-4: 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【生涯規劃教育】<br>涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。          |
| 廿      | 1/10-1/14 | 第3單元<br>無毒青春健康行 | 第2章<br>成為毒害絕緣體<br>【第三次評量週】 | 1  | 1. 能在面對毒品邀約時為了珍視自己健康，執行自我肯定式拒絕技能。<br>2. 能夠設定具體可行的目標，幫助自己達成反毒人生目標。  | 1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<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。 | 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。<br>Bb-IV-4: 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【生涯規劃教育】<br>涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。          |
| 廿一     | 1/17-1/21 | 複習全冊            | 複習全冊                       | 1  | 1. 了解並維護自己與他人的身體界線與自主權。<br>2. 運用生活技能或策略面對與性別或性行為為議題。               | 1a-IV-1: 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>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                          | Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。<br>Aa-IV-2: 人生各階段的身心發展任務與個別差異。<br>Aa-IV-3: 老化與死亡的  | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【性別平等教育】<br>性 J1: 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別 |

| 課程架構脈絡 |  |         |  |    |  |  |   |  |
|--------|--|---------|--|----|--|--|---|--|
| 教學期程   |  | 單元與活動名稱 |  | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)   |
|        |  |         |  |    |  | 學習表現   | 學習內容  |  |
|        |  |         |  |    | 3. 知道性騷擾與性行為相關的法律規範，以正確資訊來思考抉擇拒絕性騷擾、性別歧視及婚前性行為的立場。<br>4. 熟悉人際溝通互動技能合宜邀約，以及學習情感結束的原則與因應策略。<br>5. 認識情感發展的階段，瞭解愛需要透過學習來維持。<br>6. 學習生活技能以因應各種情感議題。<br>7. 認識情感發展潛藏的危機，學習自保。<br>8. 認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。<br>9. 認識食物中毒的種類、發生原因，以及預防方法。<br>10. 學習如何正確飲 | 在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>1b-IV-1: 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<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>1b-IV-4: 提出健康自主管理的行動策略。<br>2a-IV-1: 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<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-1: 堅守健康的生 | 意義與自我調適。<br>Ba-IV-1: 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。<br>Ba-IV-2: 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。<br>Ba-IV-3: 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。<br>Ba-IV-4: 社區環境安全的行動策略。<br>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。<br>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。<br>Bb-IV-4: 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。<br>Bb-IV-5: 拒絕成癮物質 | 認同。<br>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。<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。<br>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。<br>性 J7: 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。<br>性 J11: 去除性別刻板與性別 |

| 課程架構脈絡 |  |         |  |    |  |  |  |                |  |
|--------|--|---------|--|----|--|--|--|----------------|--|
| 教學期程   |  | 單元與活動名稱 |  | 節數 | 學習目標   | 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   |                |  |
|        |  |         |  |    | 食，為自己的飲食安全把關。<br>11. 建立分辨毒害的能力。<br>12. 了解藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等層面健康所造成之衝擊。<br>13. 認識生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。<br>14. 運用課程內容，展現個人宣示反毒理念之能力。 | 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-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-1: 熟悉各種自我調適技能。<br>3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>3b-IV-3: 熟悉大部份的決策與批判技能。<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-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 | 的自主行動與支持性規範、戒治資源。<br>Ca-IV-1: 健康社區的相關問題改善策略與資源。<br>Ca-IV-2: 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。<br>Ca-IV-3: 環保永續為基礎的綠色生活型態。<br>Da-IV-1: 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。<br>Da-IV-2: 身體各系統、器官的構造與功能。<br>Da-IV-3: 視力、口腔保健策略與相關疾病。<br>Da-IV-4: 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。<br>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。<br>Db-IV-3: 多元的性別特 |                | 偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。<br>【人權教育】<br>人 J2: 關懷國內人權議題，提出一個符合正義的社會藍圖，並進行社會改進與行動。<br>人 J5: 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。<br>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。<br>【家庭教育】<br>家 J6: 覺察與 |



| 課程架構脈絡 |  |         |  |    |      |  |  |                |   |
|--------|--|---------|--|----|------|--|--|----------------|---|
| 教學期程   |  | 單元與活動名稱 |  | 節數 | 學習目標 | 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   |                |   |
|        |  |         |  |    |      | 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。<br>4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。<br>4b-IV-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。<br>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。 | 質、角色與不同性傾向的尊重態度。<br>Db-IV-4:愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。<br>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。<br>Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與明智抉擇。<br>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。<br>Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。<br>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、改善策略與食物中毒預防處理方法。<br>Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。<br>Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。 |                | 實踐青少年在家庭中的角色責任。<br>【品德教育】<br>品 J1:溝通合作與和諧人際關係。<br>【法治教育】<br>法 J3:認識法律之意義與制定。<br>【生涯規劃教育】<br>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 |

| 課程架構脈絡 |  |         |  |    |      |      |   |                |
|--------|--|---------|--|----|------|------|---|----------------|
| 教學期程   |  | 單元與活動名稱 |  | 節數 | 學習目標 | 學習重點 |   | 表現任務<br>(評量方式) |
|        |  |         |  |    |      | 學習表現 | 學習內容  |                |
|        |  |         |  |    |      |      | Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。<br>Eb-IV-2:健康消費行動方案與相關法規、組織。<br>Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。<br>Fa-IV-1:自我認同與自我實現。<br>Fa-IV-2:家庭衝突的協調與解決技巧。<br>Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。<br>Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。<br>Fa-IV-5:心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。<br>Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。<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 |                |

| 課程架構脈絡 |  |         |  |    |      |      |  |                |              |
|--------|--|---------|--|----|------|------|--|----------------|--------------|
| 教學期程   |  | 單元與活動名稱 |  | 節數 | 學習目標 | 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   |                |              |
|        |  |         |  |    |      |      | 善策略。<br>Fb-IV-3:保護性的健康行為。<br>Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。<br>Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 |                |              |

臺南市立東山國民中學 110 學年度第二學期 八 年級 健體-健康 領域學習課程(調整)計畫(□普通班/■體育班)

| 教材版本            | 康軒  | 實施年級<br>(班級/組別) | <u>八</u> 年級 | 教學節數 | 每週( 1 )節，本學期共(21)節 |
|-----------------|---|-----------------|-------------|------|--------------------|
| 課程目標            | 1. 了解生命如何形成，及孕婦生、心理的變化，學習健康照護與尊重。<br>2. 認識人生各階段的不同歷程與挑戰，並學習解決方式。<br>3. 了解「老」是人生歷程，學習陪伴長者建立樂活的老年生活。<br>4. 了解癌症、糖尿病介紹與預防。<br>5. 了解高血壓、腦中風、冠心病、腎臟病介紹與預防。<br>6. 學習患者與照顧者的身心調適與生活調整。<br>7. 學習包紮技巧及傷口照護，正確使用適合的急救方法。<br>8. 學習心肺復甦術(CPR)、自動體外心臟電擊去顫器(AED)操作步驟。 |                 |             |      |                    |
| 該學習階段<br>領域核心素養 | 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。<br>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。<br>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。<br>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。         |                 |             |      |                    |

| 課程架構脈絡             |                   |                |    |   |   |  |                |   |
|--------------------|-------------------|----------------|----|---|---|--|----------------|---|
| 教學期程               | 單元與活動名稱           |                | 節數 | 學習目標  | 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>2/11      | 第 1 單元<br>永續經營健康路 | 第 1 章<br>美妙的生命 | 1  | 1. 了解受孕原理及懷孕時的生理和心理變化，並體會懷孕過程的不適與辛勞。<br>2. 能嘗試因應婚前、產前健康需求的不同，運用適切的健康服務，落實優生保健。<br>3. 理解生育面臨的心理準備及新生命對家庭生活的改變，並體會養育新生兒的甘苦。 | 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>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。 | Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。<br>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>Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | 1. 認知評量        | <b>人權教育】</b><br>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。<br>人 J9:認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。 |
| 第 2 週<br>2/14-2/18 | 第 1 單元<br>永續經營健康路 | 第 1 章<br>美妙的生命 | 1  | 1. 了解受孕原理及懷孕時的生理和心理變化，並體會懷孕過程的不適與辛勞。<br>2. 能嘗試因應婚前、產前健康需求的不同，運用適切的健康服務，落實優生保健。  | 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>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。                           | Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。<br>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>Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | 1. 認知評量        | <b>【人權教育】</b><br>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。<br>人 J9:認識教育權、工作權與個人生涯      |

| 課程架構脈絡             |                   |                |    |  |   |   |                |   |
|--------------------|-------------------|----------------|----|--|---|---|----------------|---|
| 教學期程               | 單元與活動名稱           |                | 節數 | 學習目標   | 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  |                |   |
|                    |                   |                |    | 3. 理解生育面臨的心理準備及新生命對家庭生活的改變，並體會養育新生兒的甘苦。  | 3b-IV-3: 熟悉大部份的決策與批判技能。   |   |                | 發展的關係。  |
| 第 3 週<br>2/21-2/25 | 第 1 單元<br>永續經營健康路 | 第 1 章<br>美妙的生命 | 1  | 1. 了解受孕原理及懷孕時的生理和心理變化，並體會懷孕過程的不適與辛勞。<br>2. 嘗試因應婚前、產前健康需求的不同，運用適切的健康服務，落實優生保健。<br>3. 理解生育面臨的心理準備及新生命對家庭生活的改變，並體會養育新生兒的甘苦。 | 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>2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>3b-IV-3: 熟悉大部份的決策與批判技能。 | Aa-IV-2: 人生各階段的身心發展任務與個別差異。<br>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>Fb-IV-5: 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | 1. 認知評量        | 【人權教育】<br>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。<br>人 J9: 認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。 |
|                    | 第 1 單元<br>永續經營    | 第 2 章<br>生命的軌跡 | 1  | 1. 理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。<br>2. 理解並同理在人生   | 1a-IV-1: 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1a-IV-4: 理解促進健康   | Aa-IV-2: 人生各階段的身心發展任務與個別差異。   | 技能評量           | 【生命教育】<br>生 J5: 覺察生活中的各種迷思，在生活  |

| 課程架構脈絡          |                 |              |    |  |   |                            |                |   |
|-----------------|-----------------|--------------|----|--|---|----------------------------|----------------|---|
| 教學期程            | 單元與活動名稱         |              | 節數 | 學習目標   | 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                       |                |   |
|                 | 健康路             |              |    | 各階段所面臨不同的壓力和挑戰。<br>3. 尊重每個人不同的發展差異。<br>4. 發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源，以提升建立健康人生的效能感。                                       | 生活的策略、資源與規範。<br>2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。<br>3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。  |                            |                | 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4週<br>2/28-3/4 | 第1單元<br>永續經營健康路 | 第2章<br>生命的軌跡 | 1  | 1. 理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。<br>2. 理解並同理在人生各階段所面臨不同的壓力和挑戰。<br>3. 尊重每個人不同的發展差異。<br>4. 發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源，以提升建立健康人生的效能感。 | 1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。<br>3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。 | Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。 | 技能評量           | 【生命教育】<br>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。 |

| 課程架構脈絡            |                   |                |    |   |  |  |                    |   |
|-------------------|-------------------|----------------|----|---|--|--|--------------------|---|
| 教學期程              | 單元與活動名稱           |                | 節數 | 學習目標  | 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 5 週<br>3/7-3/11 | 第 1 單元<br>永續經營健康路 | 第 3 章<br>伴生命共老 | 1  | 1. 理解死亡是生命的過程及意義，並了解調適失落的方法。<br>2. 透過理解老化的意涵，同理老化為常態的生命歷程，並協助提升老年人的能力和效能感。<br>3. 分析影響老化健康狀態的因素。<br>4. 體會健康老化對生命品質的重要性，並認同且樂於執行健康生活型態以奠定健康老化的基礎。 | 1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。<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>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。<br>4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。 | Aa-IV-3:老化與死亡的意義與自我調適。<br>Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 | 1. 認知評量<br>2. 技能評量 | <b>【生命教育】</b><br>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 1 單元<br>永續經營健康路 | 第 3 章<br>伴生命共老 | 1  | 1. 理解死亡是生命的過程及意義，並了解調適失落的方法。<br>2. 透過理解老化的意涵，同理老化為常態的生命歷程，並協助提升老年人的能力和效能感。  | 1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。<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   | Aa-IV-3:老化與死亡的意義與自我調適。<br>Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 | 1. 認知評量<br>2. 技能評量 | <b>【生命教育】</b><br>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。 |



| 課程架構脈絡             |                      |                                |    |   |   |   |                    |   |
|--------------------|----------------------|--------------------------------|----|---|---|---|--------------------|---|
| 教學期程               | 單元與活動名稱              |                                | 節數 | 學習目標  | 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  |                    |   |
|                    |                      |                                |    | 3. 分析影響老化健康狀態的因素。<br>4. 體會健康老化對生命品質的重要性，並認同且樂於執行健康生活型態以奠定健康老化的基礎。   | 我健康行動的信心與效能感。<br>3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>4a-IV-3: 持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。  |   |                    |   |
| 第 6 週<br>3/14-3/18 | 第 2 單元<br>慢性病的<br>世界 | 第 1 章<br>健康人生，少糖少癌<br>【第一次評量週】 | 1  | 1. 認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。<br>2. 認識惡性腫瘤與糖尿病，了解不健康的生活習慣可能引發慢性病的產生，並學習預防方法。<br>3. 了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。 | 1a-IV-1: 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<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>4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Fa-IV-2: 家庭衝突的協調與解決技巧。<br>Fa-IV-4: 情緒與壓力因應與調適的方案。 | 1. 認知評量<br>2. 技能評量 | <b>【生命教育】</b><br>生 J5: 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 |
| 第 7 週<br>3/21-3/25 | 第 2 單元               | 第 1 章<br>健康人                   | 1  | 1. 認識慢性病，了解不健康的生活習慣是  | 1a-IV-1: 理解生理、心理與社會各層面健康的   | Fa-IV-2: 家庭衝突的協調與解決技巧。                            | 1. 認知評量<br>2. 技能評量 | <b>【生命教育】</b><br>生 J5: 覺察生  |

| 課程架構脈絡            |                      |                        |    |  |   |   |                    |  |
|-------------------|----------------------|------------------------|----|--|---|---|--------------------|--|
| 教學期程              | 單元與活動名稱              |                        | 節數 | 學習目標   | 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  |                    |  |
|                   | 慢性病的<br>世界           | 生，少糖<br>少癌             |    | 造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。<br>2. 認識惡性腫瘤與糖尿病，了解不健康的生活習慣可能引發慢性病的產生，並學習預防方法。<br>3. 了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。    | 概念。<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>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。                           |                    | 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 8 週<br>3/28-4/1 | 第 2 單元<br>慢性病的<br>世界 | 第 1 章<br>健康人生，少糖<br>少癌 | 1  | 1. 認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。<br>2. 認識惡性腫瘤與糖尿病，了解不健康的生活習慣可能引發慢性病的產生，並學習預防方法。<br>3. 了解保持良好生活習慣的重要性，並運 | 1a-IV-1: 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<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>4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Fa-IV-2: 家庭衝突的協調與解決技巧。<br>Fa-IV-4: 情緒與壓力因應與調適的方案。 | 1. 認知評量<br>2. 技能評量 | 【生命教育】<br>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。 |

| 課程架構脈絡              |                      |                                      |    |   |   |  |                    |  |
|---------------------|----------------------|--------------------------------------|----|---|---|--|--------------------|--|
| 教學期程                | 單元與活動名稱              |                                      | 節數 | 學習目標  | 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   |                    |  |
|                     |                      |                                      |    | 用生活技能，改善不健康的生活習慣。   |   |  |                    |  |
| 第 9 週<br>4/4-4/8    | 第 2 單元<br>慢性病的<br>世界 | 第 2 章<br>小心謹<br>「腎」，<br>「慢」不<br>經「心」 | 1  | 1. 認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。<br>2. 認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。<br>3. 覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。 | 1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。<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>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>Fb-IV-4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 1. 情意評量<br>2. 認知評量 | 【生命教育】<br>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 10 週<br>4/11-4/15 | 第 2 單元<br>慢性病的<br>世界 | 第 2 章<br>小心謹<br>「腎」，<br>「慢」不<br>經「心」 | 1  | 1. 認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。<br>2. 認識泌尿系統及腎  | 1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。<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   | Da-IV-2: 身體各系統、器官的構造與功能。<br>Fb-IV-4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 1. 情意評量<br>2. 認知評量 | 【生命教育】<br>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 |

| 課程架構脈絡              |                      |                                      |    |   |   |  |                    |  |
|---------------------|----------------------|--------------------------------------|----|---|---|--|--------------------|--|
| 教學期程                | 單元與活動名稱              |                                      | 節數 | 學習目標  | 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   |                    |  |
|                     |                      |                                      |    | 臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。<br>3. 覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。   | 正，持續表現健康技能。<br>4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。   |  |                    |  |
| 第 11 週<br>4/18-4/22 | 第 2 單元<br>慢性病的<br>世界 | 第 2 章<br>小心謹<br>「腎」，<br>「慢」不<br>經「心」 | 1  | 1. 認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。<br>2. 認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。<br>3. 覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。 | 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。<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>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>Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 1. 情意評量<br>2. 認知評量 | <b>【生命教育】</b><br>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 |

| 課程架構脈絡              |                      |  |    |  |  |  |                    |   |
|---------------------|----------------------|--|----|--|--|--|--------------------|---|
| 教學期程                | 單元與活動名稱              |  | 節數 | 學習目標   | 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 12 週<br>4/25-4/29 | 第 2 單元<br>慢性病的<br>世界 | 第 3 章<br>「慢慢」<br>長路不<br>孤單<br>【第二<br>次評量<br>週】 | 1  | 1. 同理罹患慢性病親友的身心狀態，給予適當的心理支持。<br>2. 採用精確的健康資訊，支持陪伴罹病親友。 | 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>2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<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>4b-IV-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | Fa-IV-1:自我認同與自我實現。<br>Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。 | 1. 情意評量<br>2. 認知評量 | 【生命教育】<br>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。<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 13 週<br>5/2-5/6   | 第 2 單元<br>慢性病的<br>世界 | 第 3 章<br>「慢慢」<br>長路不<br>孤單                     | 1  | 1. 同理罹患慢性病親友的身心狀態，給予適當的心理支持。<br>2. 採用精確的健康資訊，支持陪伴罹病親   | 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>2b-IV-1:堅守健康的生  | Fa-IV-1:自我認同與自我實現。<br>Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。 | 1. 情意評量<br>2. 認知評量 | 【生命教育】<br>生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促   |

| 課程架構脈絡              |                   |                |    |   |   |                                    |                               |  |
|---------------------|-------------------|----------------|----|---|---|------------------------------------|-------------------------------|--|
| 教學期程                | 單元與活動名稱           |                | 節數 | 學習目標  | 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                               |                               |  |
|                     |                   |                |    | 友。  | 活規範、態度與價值觀。<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>4b-IV-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。               |                                    |                               | 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。<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 14 週<br>5/09-5/13 | 第 3 單元<br>千鈞一髮覓生機 | 第 1 章<br>安全百分百 | 1  | 1. 能了解並能說出急救的目的。<br>2. 能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。<br>3. 知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀 | 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>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 | Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 | 1. 情意評量<br>2. 認知評量<br>3. 技能評量 | 【安全教育】<br>安 J11:學習創傷救護技能。  |

| 課程架構脈絡              |                       |                |    |  |   |                                     |                               |                            |
|---------------------|-----------------------|----------------|----|--|---|-------------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| 教學期程                | 單元與活動名稱               |                | 節數 | 學習目標   | 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                                |                               |                            |
|                     |                       |                |    | 念。<br>4. 能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。  | 2b-IV-3: 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。<br>3a-IV-1: 精熟地操作健康技能。   |                                     |                               |                            |
| 第 15 週<br>5/16-5/20 | 第 3 單元<br>千鈞一髮<br>覓生機 | 第 1 章<br>安全百分百 | 1  | 1. 能了解並能說出急救的目的。<br>2. 能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。<br>3. 知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。<br>4. 能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。 | 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>2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<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-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. 情意評量<br>2. 認知評量<br>3. 技能評量 | 【安全教育】<br>安 J11: 學習創傷救護技能。 |
| 第 16 週<br>5/23-5/27 | 第 3 單元<br>千鈞一髮        | 第 1 章<br>安全百分百 | 1  | 1. 能了解並能說出急救的目的。<br>2. 能分享自己面對急救情境的想法與感  | 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   | Ba-IV-3: 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 | 1. 情意評量<br>2. 認知評量<br>3. 技能評量 | 【安全教育】<br>安 J11: 學習創傷救護技能。 |

| 課程架構脈絡             |                       |                |    |   |  |                                     |                    |                                    |
|--------------------|-----------------------|----------------|----|---|--|-------------------------------------|--------------------|------------------------------------|
| 教學期程               | 單元與活動名稱               |                | 節數 | 學習目標  | 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                                |                    |                                    |
|                    | 覓生機                   |                |    | 受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。<br>3. 知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。<br>4. 能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。 | 的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。<br>2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<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-1: 精熟地操作健康技能。                         |                                     |                    |                                    |
| 第 17 週<br>5/30-6/3 | 第 3 單元<br>千鈞一髮<br>覓生機 | 第 2 章<br>急救一瞬間 | 1  | 1. 在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。<br>2. 了解心肺復甦術 CPR (含 AED、復甦姿勢) 的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。     | 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>2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>2b-IV-3: 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 | Ba-IV-3: 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 | 1. 情意評量<br>2. 技能評量 | 【安全教育】<br>安 J10: 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 |



| 課程架構脈絡              |                       |                            |    |   |  |                                    |                    |                                   |
|---------------------|-----------------------|----------------------------|----|---|--|------------------------------------|--------------------|-----------------------------------|
| 教學期程                | 單元與活動名稱               |                            | 節數 | 學習目標  | 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                               |                    |                                   |
|                     |                       |                            |    |   | 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。   |                                    |                    |                                   |
| 第 18 週<br>6/6-6/10  | 第 3 單元<br>千鈞一髮<br>覓生機 | 第 2 章<br>急救一瞬間<br>【第三次評量週】 | 1  | 1. 在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。<br>2. 了解心肺復甦術 CPR（含 AED、復甦姿勢）的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。 | 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>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<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-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. 情意評量<br>2. 技能評量 | 【安全教育】<br>安 J10:學習心肺復甦術及 AED 的操作。 |
| 第 19 週<br>6/13-6/17 | 第 3 單元<br>千鈞一髮<br>覓生機 | 第 2 章<br>急救一瞬間             | 1  | 1. 在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。<br>2. 了解心肺復甦術  | 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  | Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 | 1. 情意評量<br>2. 技能評量 | 【安全教育】<br>安 J10:學習心肺復甦術及 AED 的操作。 |

| 課程架構脈絡              |                       |                            |    |   |  |                                    |                    |                                   |
|---------------------|-----------------------|----------------------------|----|---|--|------------------------------------|--------------------|-----------------------------------|
| 教學期程                | 單元與活動名稱               |                            | 節數 | 學習目標  | 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                               |                    |                                   |
|                     | 機                     |                            |    | CPR (含AED、復甦姿勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行   | 的健康技能和生活技能。<br>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<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-1:精熟地操作健康技能。  |                                    |                    |                                   |
| 第 20 週<br>6/20-6/24 | 第 3 單元<br>千鈞一髮<br>覓生機 | 第 2 章<br>急救一瞬間<br>【第三次評量週】 | 1  | 1. 在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。<br>2. 了解心肺復甦術 CPR (含AED、復甦姿勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。 | 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>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<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-1:精熟地操作健 | Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 | 1. 情意評量<br>2. 技能評量 | 【安全教育】<br>安 J10:學習心肺復甦術及 AED 的操作。 |

| 課程架構脈絡              |                       |                |    |  |  |                                    |                    |                                   |
|---------------------|-----------------------|----------------|----|--|--|------------------------------------|--------------------|-----------------------------------|
| 教學期程                | 單元與活動名稱               |                | 節數 | 學習目標   | 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                               |                    |                                   |
|                     |                       |                |    |  | 康技能。   |                                    |                    |                                   |
| 第 21 週<br>6/27-7/01 | 第 3 單元<br>千鈞一髮<br>覓生機 | 第 2 章<br>急救一瞬間 | 1  | 1. 在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。<br>2. 了解心肺復甦術 CPR（含 AED、復甦姿勢）的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行 | 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>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<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-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. 情意評量<br>2. 技能評量 | 【安全教育】<br>安 J10:學習心肺復甦術及 AED 的操作。 |