臺南市市立大橋國民中學 112 學年度第一學期 七年級_健體(健康)_領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	康軒康軒	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(21)節
課程目標	第一冊健康 1.探討健康的內涵，採取正確的自我照護，以提升整體健康水準。 2.了解青春期身心需求及學會調適身心變化。 3.建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。 4.了解事故傷害的定義及成因，並思考其對健康造成的威脅與嚴重性。 5.判斷環境中潛在危機，及對健康造成的衝擊與風險。 6.因應不同生活情境，善用健康技能降低事故的發生。 7.監控環境安全狀況，並能針對危險處持續調整與修正。				
該學習階段 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。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				

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 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
8/30~9/2 【第一週】	第 1 單元健康青春向前行 第 1 章健康人生開	1	1.從生理、心理與社會不同的層面認識健康的內涵。	1a-Ⅳ-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概	Aa-Ⅳ-1 生長發育的自我評估與因應策	1.口頭評量 2.紙筆評量	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的

	步走			念。 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。	略。 Da-Ⅳ-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。		群體和文化，尊重並欣賞其差異。
9/3-9/9 【第二週】	第 1 單元健康青春向前行 第 1 章健康人生開步走	1	1.認識身體構造與各系統的運作機制，並在生活中落實健康促進的保健行動。 2.理解生長發育的個別差異與影響因素，接受自己在成長過程中的改變。	1a-Ⅳ-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。	Aa-Ⅳ-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Da-Ⅳ-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。
9/10-9/16 【第三週】	第 1 單元健康青春向前行 第 1 章健康人生開步走	1	1.理解自身的健康狀態，於生活中運用自我監督的策略，在生活中持續實踐健康的生活型態。	1a-Ⅳ-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Aa-Ⅳ-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Da-Ⅳ-2 身體各系統、器官的構造與功	1.口頭評量 2.紙筆評量	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。

				4a-Ⅳ-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	能。 Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。		
9/17-9/23 【第四週】	第 1 單元健康青春向前行 第 2 章個人衛生與保健	1	1.認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。	1b-Ⅳ-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-Ⅳ-1 精熟地操作健康技能。	Da-Ⅳ-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-Ⅳ-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-Ⅳ-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。
9/24-9/30 【第五週】 9/29 中秋節	第 1 單元健康青春向前行 第 2 章個人衛生與保健	1	1.認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。	1b-Ⅳ-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-Ⅳ-1 精熟地操作健康技能。	Da-Ⅳ-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-Ⅳ-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-Ⅳ-3 視力、口腔保健策略與相關疾	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。

					病。		
10/1-10/7 【第六週】	第 1 單元健康青春向前行 第 2 章個人衛生與保健	1	1.思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。	1b-Ⅳ-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-Ⅳ-1 精熟地操作健康技能。	Da-Ⅳ-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-Ⅳ-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-Ⅳ-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。
10/8-10/14 【第七週】 10/10 雙十節	第 1 單元健康青春向前行 第 2 章個人衛生與保健	1	1.思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。	1b-Ⅳ-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-Ⅳ-1 精熟地操作健康技能。	Da-Ⅳ-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-Ⅳ-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-Ⅳ-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。
10/15~10/21 【第八週】 第一次定期評量	第 1 單元健康青春向前行 第 2 章個人衛生與	1	1.能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。	1b-Ⅳ-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概	Da-Ⅳ-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 性 J4 認識身

	保健			念。 2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-Ⅳ-1 精熟地操作健康技能。	策略。 Da-Ⅳ-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-Ⅳ-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。		體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。
10/22~10/28 【第九週】	第 1 單元健康青春向前行 第 3 章我的青春檔案	1	1.觀察並說出青春期常見的生理問題，並學習處理生理問題的健康技能。	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。 2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	Db-Ⅳ-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-Ⅳ-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-Ⅳ-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 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。

10/29~11/4 【第十週】	第 1 單元健康青春向前行 第 3 章我的青春檔案	1	1.能理解性生理問題對於個人的意義，並落實健康的生活型態。	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。 2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	Db-Ⅳ-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-Ⅳ-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-Ⅳ-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 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。
11/5~11/11 【第十一週】	第 1 單元健康青春向前行 第 3 章我的青春檔案	1	1.能因應自身的生活情境持續表現健康技能，接納並喜歡自己青春期的變化。 2.認識性衝動，並能運用適切的資訊擬定健康因應的行動策略。	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。 2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-Ⅳ-2 因應不同的生活情境進	Db-Ⅳ-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-Ⅳ-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 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。

				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。	Db-Ⅳ-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。		
11/12~11/18 【第十二週】	第 1 單元健康青春向前行 第 3 章我的青春檔案	1	1.認識性衝動，並能運用適切的資訊擬定健康因應的行動策略。	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。 2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	Db-Ⅳ-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-Ⅳ-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-Ⅳ-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 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。
11/19~11/25 【第十三週】	第 1 單元健康青春向前行	1	1.了解自我概念形成的因素。	1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為	Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規劃教育】

	第 4 章活出青春的光彩			對健康造成的衝擊與風險。 2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-Ⅳ-1 熟悉各種自我調適技能。	現。		涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
11/26~12/2 【第十四週】 第二次定期評量	第 1 單元健康青春向前行 第 4 章活出青春的光彩	1	1.認識自己，建立合宜的自我概念，並選擇適切的方式增進自我概念。 2.肯定自己的價值，樂於嘗試提升自我價值的方法，以激發自我潛能與實現自我。 3.學習以積極正向的想法、語言、行動和生活經驗，建立健康樂觀的生活態度。 4.學習設定目標，建立自信與追求成長，實現心中的理想。	1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-Ⅳ-1 熟悉各種自我調適技能。	Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
12/3~12/9 【第十五週】	第 2 單元環境安全總動員 第 1 章環境安全搜查線	1	1.認識居家環境之潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。	1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Ba-Ⅳ-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方	1.口頭評量 2.紙筆評量	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。

			2.了解事故傷害的定義及發生原因，並思考事故傷害對健康造成的威脅與嚴重性。	2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-Ⅳ-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 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。	法。 Ba-Ⅳ-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。		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。 【防災教育】 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。
12/10~12/16 【第十六週】	第 2 單元環境安全總動員 第 1 章環境安全搜查線	1	1.了解事故傷害的定義及發生原因，並思考事故傷害對健康造成的威脅與嚴重性。	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-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Ba-Ⅳ-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-Ⅳ-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 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。

				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。			安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。
12/17~12/23 【第十七週】	第 2 單元環境安全總動員 第 1 章環境安全搜查線	1	1.熟悉批判性思考技能，減少常見的事故發生原因及避免聽信未經證實之錯誤求生策略。	1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-Ⅳ-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 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-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-Ⅳ-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 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。 【防災教育】 防 J9 了解校園及住家內各

							項避難器具的正確使用方式。
12/24~12/30 【第十八週】	第 2 單元環境安全總動員 第 2 章營造安全好環境	1	1.因應不同環境安全狀況(交通、校園、社區)，了解健康技能與生活技能對於健康維護的重要性。 2.將所學運用於日常生活，養成預防事故，常保有安全意識的正確態度。	1b-Ⅳ-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	Ba-Ⅳ-4 社區環境安全的行動策略。 Fb-Ⅳ-3 保護性的健康行為。 Ba-Ⅳ-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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。 【防災教育】 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。
12/31~1/6 【第十九週】 1/2 元旦連假	第 2 單元環境安全總動員 第 2 章營造安全好環境	1	1.將所學運用於日常生活，養成預防事故，常保有安全意識的正確態度。 2.因應不同事故傷害情境，善用健康技能解決問題。	1b-Ⅳ-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-Ⅳ-2 因應不	Ba-Ⅳ-4 社區環境安全的行動策略。 Fb-Ⅳ-3 保護性的健康行為。 Ba-Ⅳ-1 居家、學校、社	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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。

				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。	區環境潛在危機的評估方法。		安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。
1/7~1/13 【第二十週】	第 2 單元環境安全總動員 第 2 章營造安全好環境	1	1.因應不同事故傷害情境，善用健康技能解決問題。 2.自我檢視生活環境的安全狀態，並透過問題解決技能，針對危險持續調整與修正。	1b-Ⅳ-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	Ba-Ⅳ-4 社區環境安全的行動策略。 Fb-Ⅳ-3 保護性的健康行為。 Ba-Ⅳ-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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。 【防災教育】 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。
1/14~1/20 【第二十一週】	複習全冊 複習全冊	1	1.配合「健康是多層面的，個人可以採取有效	1a-Ⅳ-1 理解生理、心理與社會	Aa-Ⅳ-1 生長發育的自我評	1.口頭評量 2.紙筆評量	【人權教育】 人 J5 了解社

第三次定期評量 1/19 結業式			的自我照顧方法來增進健康」與「正確認識自己、肯定與接納自己，並且能夠自我實現，是健康心理的基礎」兩大內涵。「活出青春的光彩」透過人物故事讓學生了解自我概念的意義，探討影響自我概念的形成因素，進而引導學生分析自己和他人的差異，藉由測驗工具了解自己的特點，願意發揮自己的優點和面對缺點，嘗試提升自我價值的方法，學習運用正向的想法、語言、行動和生活經驗，展現自我悅納和健康樂觀的生活態度。藉由生活案例，鼓勵學生設定目標，付諸實際行動，以完成自己的目標。 2.第二單元透過評估環境中潛在危險、認識防護守則，進而擬定安全行動計畫。讓學生具備安全知識、培養安全意	各層面健康的概念。 1b-Ⅳ-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。	估與因應策略。 Ba-Ⅳ-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 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。 Da-Ⅳ-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-Ⅳ-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-Ⅳ-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Da-Ⅳ-4 健康		會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對

			識、展現安全技能與行動，以降低事故傷害所帶來的健康威脅與危害，並能積極營造安全的生活環境！		姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。		於未來生涯的願景。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 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。 【防災教育】 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。

臺南市市立大橋國民中學 112 學年度第二學期 七年級 健體(健康) 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(20)節
課程目標	第二冊健康 1.能理解各種傳染病的病原體、傳染途徑、症狀及預防方法。 2.認識健保的意義及一般民眾應有的權利與義務。 3.了解從事醫療消費時應注意的事項。 4.培養維護身體健康的醫療觀念及態度。 5.了解使用成癮物質菸、酒、檳榔對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 6.面對菸、酒、檳榔的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。 7.關注菸、酒、檳榔國內法律規範現況與未來趨勢。 8.利用情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。 9.認識並改善自己的人際關係，學習理智的面對衝突。 10.學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。 11.建立正向且良好的網路內外人際互動。 12.培養正確的人際交往觀念。				
該學習階段 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。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

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 （評量方式）	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
2/15~2/17 【第一週】	第 1 單元醫療消費面面觀 第 1 章傳染病的世界	1	1. 了解傳染病與社會發展的重要性。 2. 認識傳染病發生的三大要素。 3. 知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。	1a-Ⅳ-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-Ⅳ-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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-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. 認知評量	【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。
2/18-2/24 【第二週】	第 1 單元醫療消費面面觀 第 1 章傳染病的世界	1	1. 了解傳染病與社會發展的重要性。 2. 認識傳染病發生的三大要素。 3. 知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。	1a-Ⅳ-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-Ⅳ-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3a-Ⅳ-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，	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. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【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。

				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。			
2/25-3/2 【第三週】 2/28 二二八紀念日	第 1 單元醫療消費面面觀 第 1 章傳染病的世界	1	1.了解傳染病與社會發展的重要性。 2.認識傳染病發生的三大要素。 3.知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。 4.採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力。	1a-Ⅳ-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-Ⅳ-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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-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.情意評量 2.技能評量	【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。
3/3-3/9 【第四週】	第 1 單元醫療消費面面觀 第 2 章醫藥保衛戰	1	1.了解臺灣全民健保的概念，透過認識醫療分級、家庭醫師、轉診、醫藥分業、急診等制度，以有效運用醫療資源。	1a-Ⅳ-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴	Bb-Ⅳ-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-Ⅳ-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣	1.認知評量	【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

				重性。 3b-Ⅳ-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-Ⅳ-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	告等傳達的藥品選購資訊。 Fb-Ⅳ-3 保護性的健康行為。 Fb-Ⅳ-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。		樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
3/10-3/16 【第五週】	第 1 單元醫療消費面面觀 第 2 章醫藥保衛戰	1	1.了解臺灣全民健保的概念，透過認識醫療分級、家庭醫師、轉診、醫藥分業、急診等制度，以有效運用醫療資源。 2.養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。	1a-Ⅳ-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-Ⅳ-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-Ⅳ-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Bb-Ⅳ-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-Ⅳ-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Fb-Ⅳ-3 保護性的健康行為。 Fb-Ⅳ-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.技能評量	【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。
3/17-3/23 【第六週】	第 1 單元醫療消費面面觀 第 2 章醫藥保衛戰	1	1.認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類	1a-Ⅳ-4 理解促進健康生活的策略、資源與規	Bb-Ⅳ-1 正確購買與使用藥品的行動策	1.技能評量	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷

			及正確用藥五大核心能力。 2.學習運用批判性思考的生活技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥方式及醫療行為。 3.養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。	範。 2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-Ⅳ-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-Ⅳ-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	略。 Bb-Ⅳ-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Fb-Ⅳ-3 保護性的健康行為。 Fb-Ⅳ-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。		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。
3/24-3/30 【第七週】 第一次定期評量	第 1 單元醫療消費面面觀 第 2 章醫藥保衛戰	1	1.認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。 2.學習運用批判性思考的生活技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥方式及醫療行為。 3.養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。	1a-Ⅳ-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-Ⅳ-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-Ⅳ-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Bb-Ⅳ-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-Ⅳ-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Fb-Ⅳ-3 保護性的健康行為。 Fb-Ⅳ-5 全民健保與醫療制度、醫療服務	1.情意評量 2.認知評量	【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。

					與資源。		
3/31~4/6 【第八週】 4/4-4/5 清明連假	第 1 單元醫療消費面面觀 第 2 章醫藥保衛戰	1	1.認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。 2.學習運用批判性思考的生活技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥方式及醫療行為。 3.養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。	1a-Ⅳ-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-Ⅳ-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-Ⅳ-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Bb-Ⅳ-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-Ⅳ-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Fb-Ⅳ-3 保護性的健康行為。 Fb-Ⅳ-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.情意評量 2.認知評量	【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。
4/7~4/13 【第九週】	第 2 單元拒絕成癮有妙招 第 1 章菸害現形記	1	1.了解使用菸品成癮的過程,以及對個人心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 2.面對各項描述菸品的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。 3.關注菸品與電子煙在國內外的使用現況與未來趨勢。	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。 3b-Ⅳ-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-Ⅳ-4 因應不	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。	1.技能評量	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。

				同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-Ⅳ-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。			
4/14~4/20 【第十週】	第 2 單元拒絕成癮有妙招 第 1 章菸害現形記	1	1.利用菸害的情境演練生活技能，並能主動公開表達個人拒絕吸菸態度與反對二手菸的立場。 2.關注臺灣對菸品的法律規範內容與現況，以及國際菸害公約規範對於臺灣的影響。	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。 3b-Ⅳ-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-Ⅳ-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-Ⅳ-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	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。	1.技能評量	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。

4/21~4/27 【第十一週】	第 2 單元拒絕成癮有妙招 第 1 章菸害現形記	1	1.利用菸害的情境演練生活技能，並能主動公開表達個人拒絕吸菸態度與反對二手菸的立場。 2.關注臺灣對菸品的法律規範內容與現況，以及國際菸害公約規範對於臺灣的影響。	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。 3b-Ⅳ-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-Ⅳ-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-Ⅳ-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	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。	1.技能評量 2.情意評量	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
4/28~5/4 【第十二週】	第 2 單元拒絕成癮有妙招 第 2 章克癮制勝	1	1.了解飲酒與嚼食檳榔成癮的過程，以及對人體心理、生理和社會各健康層面造成的衝擊與風險。 2.面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。	1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-Ⅳ-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-Ⅳ-2 熟悉各種人際溝通互動	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	1.技能評量	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。

			3.利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度與立場。	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。 4b-Ⅳ-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	絕技巧與自我控制。		
5/5~5/11 【第十三週】	第 2 單元拒絕成癮有妙招 第 2 章克癮制勝	1	1.面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。 2.利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度與立場。	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。 3b-Ⅳ-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 4b-Ⅳ-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點	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。	1.情意評量 2.技能評量	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。

				與立場。			
5/12~5/18 【第十四週】 第二次定期評量	第 2 單元拒絕成癮有妙招 第 2 章克癮制勝	1	1.面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。 2.利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度與立場。 3.關注飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔在國內外法律規範的內容與現況。 4.了解酒與檳榔所造成的社會、環境與健康問題，並幫助親友遠離酒與檳榔等成癮物質誘惑。	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。 3b-Ⅳ-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 4b-Ⅳ-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	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。	1.認知評量 2.技能評量	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
5/19~5/25 【第十五週】	第 2 單元拒絕成癮有妙招 第 2 章克癮制勝	1	1.面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。 2.利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度與立場。	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。 3b-Ⅳ-2 熟悉各	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	1.認知評量 2.技能評量	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。

			3.關注飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔在國內外法律規範的內容與現況。 4.了解酒與檳榔所造成的社會、環境與健康問題，並幫助親友遠離酒與檳榔等成癮物質誘惑。	種人際溝通互動技能。 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。 4b-Ⅳ-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	成癮物質的拒絕技巧與自我控制。		
5/26~6/1 【第十六週】	第 3 單元人際健康家 第 1 章健康家庭加加油	1	1.理解家庭的健康生活的規範意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規範。 2.分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修正，嘗試運用策略方法以經營家庭關係。 3.認識家庭暴力的發生因素與相關法規，善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。	1a-Ⅳ-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-Ⅳ-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-Ⅳ-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-Ⅳ-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，	Fa-Ⅳ-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.情意評量	【家庭教育】家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【法治教育】法 J5 認識憲法的意義。

				並反省修正。			
6/2~6/8 【第十七週】	第 3 單元人際健康家 第 1 章健康家庭加加油	1	1.理解家庭的健康生活的規範意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規範。 2.分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修正，嘗試運用策略方法以經營家庭關係。 3.認識家庭暴力的發生因素與相關法規，善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。	1a-Ⅳ-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-Ⅳ-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-Ⅳ-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-Ⅳ-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fa-Ⅳ-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.情意評量	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【法治教育】 法 J5 認識憲法的意義。
6/9~6/15 【第十八週】 6/10 端午節	第 3 單元人際健康家 第 2 章人際關係停看聽	1	1.認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。	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。 3b-Ⅳ-2 熟悉各種人際溝通互動	Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.情意評量 2.技能評量	【生涯規劃教育】 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 【法治教育】 法 J5 認識憲法的意義。

				技能。 3b-Ⅳ-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-Ⅳ-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。			
6/16~6/22 【第十九週】	第 3 單元人際健康家 第 2 章人際關係停看聽	1	1.認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。 2.了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。 3.認識霸凌與網路霸凌，並了解相關規範，保護自己，避免成為霸凌的加害人或受害者。	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。 3b-Ⅳ-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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	Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.情意評量 2.技能評量	【生涯規劃教育】 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 【法治教育】 法 J5 認識憲法的意義。

				題。 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。			
6/23~6/29 【第二十週】 第三次定期評量 6/28 結業式	第 3 單元人際健康家 第 2 章人際關係停看聽	1	1.認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。 2.了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。 3.認識霸凌與網路霸凌，並了解相關規範，保護自己，避免成為霸凌的加害人或受害者。	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。 3b-Ⅳ-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-Ⅳ-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-Ⅳ-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。	1.認知評量 2.技能評量	【生涯規劃教育】 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 【法治教育】 法 J5 認識憲法的意義。

				4a-Ⅳ-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。			

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。
◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。
◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。
◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。
◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。