

臺南市立東山國民中學 112 學年度第一學期八年級健體(健康)領域學習課程計畫(■普通班/□體育班)

| 教材版本 | 康軒 | 實施年級 (班級/組別) | 二年級 | 教學節數 | 每週(1)節，本學期共(21)節。 |
|-----------------|---|-----------------|-----|------|-------------------|
| 課程目標 | 第三冊健康 1. 了解並維護自己與他人的身體界線，以及自主權。 2. 運用生活技能或策略，來面對與性別或性行為議題。 3. 知道性騷擾與性行為相關的法律規範，以正確資訊來思考拒絕性騷擾、性別歧視等問題。 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，以及因應策略。 5. 認識情感發展的階段，了解愛需要透過學習來維持。 6. 學習生活技能以因應各種情感議題。 7. 認識情感發展中潛藏的危機，並學習保護自己。 8. 認識食物選擇、營養、衛生以及健康的關係。 9. 認識食品中毒的種類、發生原因，以及預防方法。 10. 學習如何正確飲食，並為自己的飲食安全進行把關。 11. 建立分辨毒害的能力。 12. 了解藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等健康層面所造成之衝擊。 13. 認識生活上常見的誘毒情境，並展現毒品拒絕技巧，培養個人的拒毒能力。 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 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-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。 | | | | |

| 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 | | |
| 一 8/28- 9/01 | 第1單元歌詠青春合奏曲 第1章飛揚青春擁抱愛 | 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。 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 | Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 | 1. 口頭評量 2. 紙筆評量 | 【性別平等教育】 性J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 【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。 |

| 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 | | |
| 二 9/04- 9/08 | 第1單元歌詠青春合奏曲 第1章飛揚青春擁抱愛 | 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。 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 | Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 | 1. 口頭評量 2. 紙筆評量 | 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。 【性別平等教育】 性J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 【人權教育】 |

| 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 | | |
| | | | | | | | <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> |
| 三 9/11- 9/15 | 第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 1 章飛揚青春擁抱愛 | 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。 | <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>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> | <p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p>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。</p> <p>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p> | <p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p>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>性 J5 辨識性騷擾、性侵</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 (評量方式) | 融入議題 實質內涵 |
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | |
| | | | | | | | 害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 【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。 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。 |
| 四 9/18- 9/22 | 第1單元歌詠青春合奏曲 第2章青春愛的練習曲 | 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，並體會透過接近現實的觀察，更能體會情感真實的樣態。 2. 認識愛所包含的面向，體認先愛自己才有能力愛別 | 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 | 1. 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。 |

| 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 | | |
| | | | 人，進而體會愛是一輩子學習的課題。 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。 | 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | | | |
| 五 9/25- 9/29 | 第1單元歌詠青春合奏曲 第2章青春愛的練習曲 | 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。 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。 3. 了解被拒絕或分手時，應具備的態度與觀點，並透過合適的資源或管道尋求協助、紓緩情緒。 | 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 | 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。 |

| 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 | | |
| 六 10/02- 10/06 | 第1單元歌詠青春合奏曲 第2章青春愛的練習曲 | 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。 2. 了解被拒絕或分手時，應具備的態度與觀點，並透過合適的資源或管道尋求協助、紓緩情緒。 3. 了解青少年性行為的法律規範，使用正確的資訊來思考和抉擇，並支持青少年拒絕性行為的立場。 | 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 | 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。 |
| 七 10/09- 10/13 | 第1單元歌詠青春合奏曲 第3章青春變奏曲 【第一次評量週】 | 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。 | 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 | 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。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 | 1. 口頭評量 2. 紙筆評量 | 【性別平等教育】 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 (評量方式) | 融入議題 實質內涵 |
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | |
| | | | | 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。 | | | |
| 八 10/16- 10/20 | 第1單元歌詠青春合奏曲 第3章青春變奏曲 | 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。 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。 | 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 | Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 | 1. 口頭評量 2. 紙筆評量 | 【性別平等教育】 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 10/23- 10/27 | 第2單元健康飲食生活家 第1章飲食源頭探索趣 | 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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 | Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 | 1. 口頭評量 2. 紙筆評量 | 【家庭教育】 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 (評量方式) | 融入議題 實質內涵 |
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | |
| | | | | 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。 | | | |
| 十 10/30- 11/03 | 第2單元健康飲食生活家 第1章飲食源頭探索趣 | 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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。 | Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 | 1. 口頭評量 2. 紙筆評量 | 【家庭教育】 家J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 |
| 十一 11/06- 11/10 | 第2單元健康飲食生活家 第1章飲食源頭探索趣 | 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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 | 1. 口頭評量 2. 紙筆評量 | 【家庭教育】 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 (評量方式) | 融入議題 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 11/13- 11/17 | 第2單元健康飲食生活家 第2章安全衛生飲食樂 | 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。 2. 能說明食品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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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 2. 紙筆評量 | 【家庭教育】 家J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 |
| 十三 11/20- 11/24 | 第2單元健康飲食生活家 第2章安全衛生飲食樂 | 1 | 1. 能說明食品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。 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飲食原 | 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。 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 2. 紙筆評量 | 【家庭教育】 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 (評量方式) | 融入議題 實質內涵 |
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | |
| | | | 則，以預防食品中毒發生。 | | | | |
| 十四 11/27- 12/01 | 第2單元健康飲食生活家 第3章食品安全行動派 【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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。 | Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 | 1. 口頭評量 2. 紙筆評量 | 【家庭教育】 家J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 |
| 十五 12/04- 12/08 | 第2單元健康飲食生活家 第3章食品安全行動派 | 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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。 | Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 | 1. 口頭評量 2. 紙筆評量 | 【家庭教育】 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 (評量方式) | 融入議題 實質內涵 |
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | |
| 十六 12/11- 12/15 | 第3單元無毒青春健康行 第1章致命的迷幻世界 | 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，建立個人分辨毒害的能力。 2. 能認識藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等健康層面所造成之衝擊，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。 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。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 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 2. 紙筆評量 | 【品德教育】 品J2 重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法J3 認識法律之意義與制定。 |
| 十七 12/18- 12/22 | 第3單元無毒青春健康行 第1章致命的迷幻世界 | 1 | 1. 能於生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕技巧，培養個人的拒毒能力。 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。 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。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 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 2. 紙筆評量 | 【品德教育】 品J2 重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法J3 認識法律之意義與制定。 |
| 十八 12/25- 12/29 | 第3單元無毒青春健康行 | 1 | 1. 能於生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕技巧，培 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 | Aa-IV-1 生長發育的自 | 1. 口頭評量 2. 紙筆評量 | 【品德教育】 |

| 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 | | |
| | 第 1 章致命的迷幻世界 | | 養個人的拒毒能力。 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。 | 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。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 | | 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 |
| 十九 1/01- 1/05 | 第 3 單元無毒青春健康行 第 2 章成為毒害絕緣體 | 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。 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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 | Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 | 1. 口頭評量 2. 紙筆評量 | 【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 |
| 廿 1/08- 1/12 | 第 3 單元無毒青春健康行 第 2 章成為毒害絕緣體 | 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。 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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 | Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 | 1. 口頭評量 2. 紙筆評量 | 【生涯規劃教育】 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 (評量方式) | 融入議題 實質內涵 |
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | |
| 廿一 1/15- 1/19 | 複習全冊 複習全冊 【第三次評量週】 【課程結束】 | 1 | 1. 青少年階段是發展親密關係的關鍵時期，學習如何經營一段關係，建立合宜的態度，是未來發展健康親密關係的重要基石。第一單元第一章以身體自主權開始，引導學生思考合宜的身體界線；第二章從好感、交往、分手與親密界線等面向，透過問題討論與思考、以及生活技能的學習，以因應未來可能面對的感情議題。第三章則是提出情感中可能潛藏的危機，教導學生辨識各種可能的危險，並尋求自保的方式，最後以避免成為他人危險情人做結。 2. 第二單元希望讓學生有能力為自己選購安全的飲食， | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 | Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 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-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 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。 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。 | 1. 口頭評量 2. 紙筆評量 | 【性別平等教育】 性J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 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。 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性J7 解析各種媒體所傳 |

| 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 | | |
| | | | <p>同時也將探討現在社會流行的食品，並學習如何聰明的消費。同時將擴大「人與食物」的視野，增加從生態的觀點，討論人們如何成為健康飲食消費者。</p> <p>3. 許多青少年因誘惑和毒品包裝的偽裝，不小心接觸毒品造成終身遺憾。所以第三單元將引導學生認識毒品的真相，學習面對毒品的誘惑時，該如何自我肯定做出正確決定，並採取拒絕與保護的行動措施，幫助學生從中了解很多事情可以嘗試，但危害身心健康的誘惑，禁不起一次的試探，大家應該為自己鋪設一條自信，以及安全的成長之路，以</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-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>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> | <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p> <p>Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。</p> <p>Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p> <p>Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。</p> <p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。</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>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>遞的性別迷思、偏見與歧視。</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>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。</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> |

| 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 | | |
| | | | 迎向青春無悔的幸福人生。 | 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 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-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 | | 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。 【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 【生涯規劃教育】 |

| 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 | | |
| | | | | | Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 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。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 | | 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 (評量方式) | 融入議題 實質內涵 |
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | |
| | | | | | 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。 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。 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 112 學年度第二學期八年級健體(健康)領域學習課程計畫(■普通班/□體育班)

| | | | | | |
|-----------------|--|-----------------|-----|------|-------------------|
| 教材版本 | 康軒 | 實施年級 (班級/組別) | 二年級 | 教學節數 | 每週(1)節，本學期共(20)節。 |
| 課程目標 | <p>第四冊健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解生命如何形成，及孕婦的生、心理變化，學習健康照護與尊重。 2. 認識人生各階段的不同歷程與挑戰，並學習解決方式。 3. 了解「老」是人生歷程，學習陪伴長者建立樂活的老年生活，以及面對親友死亡的調適方式。 4. 認識癌症、糖尿病與預防方法。 5. 認識高血壓、腦中風、冠心病、腎臟病與預防方法。 6. 學習患者與照顧者的身心調適與生活調整。 7. 學習包紮技巧及傷口照護，正確使用適合的急救方法。 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 領域核心素養 | <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</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 (評量方式) | 融入議題 實質內涵 |
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | |
| 一 2/12- 2/16 | 第1單元永續經營健康路 第1章美妙的生命 | 1 | <ol style="list-style-type: none"> 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。 2. 能嘗試因應婚前、產前健康需求的不同，運用適切 | 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。 | Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 | 1. 認知評量 | 【人權教育】 人J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 |

| 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 | | |
| | | | 的健康服務，落實優生保健。 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。 | 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 | Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | | 人 J9 認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。 |
| 二 2/19- 2/23 | 第 1 單元永續經營健康路 第 1 章美妙的生命 | 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。 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。 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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 | Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 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】 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。 人 J9 認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。 |
| 三 2/26- 3/01 | 第 1 單元永續經營健康路 第 2 章生命的軌跡 | 1 | 1. 理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。 2. 理解並同理在人生各階段所面臨不同的壓力和挑戰。 | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 | Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 | 1. 認知評量 2. 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 |

| 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 | | |
| | | | 3. 尊重每個人不同的發展差異。 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。 | 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 | | | 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。 |
| 四 3/04- 3/08 | 第1單元永續經營健康路 第2章生命的軌跡 | 1 | 1. 理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。 2. 理解並同理在人生各階段所面臨不同的壓力和挑戰。 3. 尊重每個人不同的發展差異。 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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。 | 1. 認知評量 2. 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。 |
| 五 3/11- 3/15 | 第1單元永續經營健康路 第3章伴生命共老 | 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。 2. 透過理解老化的意涵，同理老化為 | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 | Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 | 1. 認知評量 2. 技能評量 | 【生涯規劃教育】 涯J13 培養生涯規劃及執行的能力。 |

| 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 (評量方式) | 融入議題 實質內涵 |
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | |
| | | | 常態的生命歷程，並協助提升老年人的能力和效能感。 3. 分析影響老化健康狀態的因素。 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。 | 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | | | 【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 |
| 六 3/18- 3/22 | 第1單元永續經營健康路 第3章伴生命共老 | 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。 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。 3. 分析影響老化健康狀態的因素。 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。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 | 1. 認知評量 2. 技能評量 | 【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 |

| 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 | | |
| 七 3/25- 3/29 | 第2單元慢性病的 世界 第1章健康人 生，少「糖」少 「癌」 【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。 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。 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-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。 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。 | 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。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 1. 認知評量 2. 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。 |
| 八 4/01- 4/05 | 第2單元慢性病的 世界 第1章健康人 生，少「糖」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。 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 | 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。 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。 | 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。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 1. 認知評量 2. 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 |

| 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 | | |
| | | | 生，並學習預防方法。 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。 | 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | | | 值思辨，尋求解決之道。 |
| 九 4/08- 4/12 | 第2單元慢性病的 世界 第1章健康人生，少「糖」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。 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。 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-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。 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。 | 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。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 1. 認知評量 2. 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。 |
| 十 4/15- 4/19 | 第2單元慢性病的 世界 | 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。 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 | Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 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 | 【生命教育】 生J5 覺察生活中的各種 |

| 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 | | |
| | 第 2 章小心謹 「腎」，「慢」 不經「心」 | | 響，並學習預防心 血管疾病的方法。 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。 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。 | 2a-IV-2 自主思考健康 問題所造成的威脅感與 嚴重性。 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。 | | | 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。 |
| 十一 4/22- 4/26 | 第 2 單元慢性病的 世界 第 2 章小心謹 「腎」，「慢」 不經「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。 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。 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。 2a-IV-2 自主思考健康 問題所造成的威脅感與 嚴重性。 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。 | Da-IV-2 身體各系統、 器官的構造與功能。 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 | 【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。 |
| 十二 | 第 2 單元慢性病的 世界 | 1 | 1. 認識循環系統及 心血管疾病，了解 | 1a-IV-2 分析個人與群 體健康的影響因素。 | Da-IV-2 身體各系統、 器官的構造與功能。 | 1. 情意評量 2. 認知評量 | 【生命教育】 |

| 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 | | |
| 4/29- 5/03 | 第 2 章 小心謹 「腎」，「慢」 不經「心」 | | 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。 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。 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。 | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 | Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 | | 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。 |
| 十三 5/06- 5/10 | 第 2 單元慢性病的 世界 第 3 章「慢慢」 長路不孤單 【第二次評量週】 | 1 | 1. 同理罹患慢性病的親友的身心狀態，給予適當的心理支持。 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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | 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 | 【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健 |

| 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 | | |
| | | | | | | | 康與幸福的方法。 |
| 十四 5/13- 5/17 | 第2單元慢性病的 世界 第3章「慢慢」 長路不孤單 | 1 | 1. 同理罹患慢性病的親友的身心狀態，給予適當的心理支持。 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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | 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 | 【生命教育】 生J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 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。 |
| 十五 5/20- 5/24 | 第3單元千鈞一髮 覓生機 第1章安全百分比 | 1 | 1. 能了解並能說出急救的目的。 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。 3. 知道急救及一般傷口照護的原則， | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 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. 認知評量 2. 技能評量 | 【安全教育】 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 (評量方式) | 融入議題 實質內涵 |
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | |
| | | | 建立傷口照護的正確觀念。 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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 | | | |
| 十六 5/27- 5/31 | 第3單元千鈞一髮覓生機 第1章安全百分百 | 1 | 1. 能了解並能說出急救的目的。 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。 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。 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。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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. 認知評量 2. 技能評量 | 【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。 |
| 十七 6/03- 6/07 | 第3單元千鈞一髮覓生機 第1章安全百分百 | 1 | 1. 能了解並能說出急救的目的。 2. 能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決 | Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 | 1. 認知評量 2. 技能評量 | 【安全教育】 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 (評量方式) | 融入議題 實質內涵 |
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | |
| | | | 經驗對自己採取急救行動的影響。 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。 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。 | 的健康技能和生活技能。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 | | | |
| 十八 6/10- 6/14 | 第3單元千鈞一髮覓生機 第2章急救一瞬間 | 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。 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。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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 2. 技能評量 | 【安全教育】 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 (評量方式) | 融入議題 實質內涵 |
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | |
| 十九 6/17- 6/21 | 第3單元千鈞一髮覓生機 第2章急救一瞬間 | 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。 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。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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 2. 技能評量 | 【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 |
| 廿 6/24- 6/28 | 第3單元千鈞一髮覓生機 第2章急救一瞬間 【第三次評量週】 【課程結束】 | 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。 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。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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 2. 技能評量 | 【安全教育】 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 (評量方式) | 融入議題 實質內涵 |
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | |
| | | | | 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 | | | |