

教材版本	自編/翰林	實施年級 (班級/組別)	特教班/全班	教學節數	每週(2)節，本學期共( 42 )節		
課程目標	1. 明瞭全人健康的概念及保持良好生活形態的方法。 2. 澄清對體型價值觀的迷思，能夠對自己充滿信心並接受自己，也要瞭解如何正確的減重。 3. 學習如合理性消費並維護自己的消費權益。 4. 愛護自己與維護自己之外，也要學習如何愛護我們的生活環境，讓我們的家園更加的美好。						
該學習階段 領域核心素養	健體-J-A1 具備健康的知能與態度，展現自我保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 健體-J-A2 具備理解體育健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決健康的問題。 健體-J-A3 具備善用健康的資源，以擬定保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-C1 具備生活中有關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		
第 1 週~ 第 2 週	第二篇健康消費行家 第 1 章飲食趨勢	4	1. 認識特殊時期的飲食需求內涵。 2. 評估自己的健康需求，體認特殊飲食的合適性。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	紙筆、口頭、指認	<b>【家庭教育】</b> 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 <b>【生命教育】</b> 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第 3 週~	第二篇健康消費行家	4	1. 能夠破除媒體廣告的迷	1b-IV-1 分析健康技能	Eb-IV-1 媒體與廣告迷	紙筆、口頭、指認	<b>【家庭教育】</b>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第 4 週	第 2 章消費陷阱		思。 2. 能應用媒體識讀與批判技，來辨識消費資訊。	和生活技能對健康維護的重要性。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	思的破除與消費資訊的批判。		家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 <b>【生命教育】</b> 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第 5 週~ 第 6 週	第二篇健康消費行家 第 3 章健康消費好決定	4	1. 留意網路消費陷阱。 2. 明瞭消費者權利與義務，做健康消費好決定。 3. 有能力解決消費問題並實踐社會關懷行動力。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。	Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。	紙筆、口頭、指認	<b>【人權教育】</b> 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。
第 7 週~ 第 9 週	第一篇健康體位行家 第 1 章身體意象	6	1. 對於體型的自我覺察。 2. 分析影響自己體型觀的因素。 3. 藉由創造性思考重建健康的體型觀。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	紙筆、口頭、指認	<b>【生命教育】</b> 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第 10 週~ 第 11 週	第一篇健康體位行家 第 2 章我型我塑	4	1. 認識健康體位的意涵與測量方式。 2. 了解體位過重、過輕對健康的影響。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	紙筆、口頭、指認	<b>【生命教育】</b> 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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

							定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第 12 週~ 第 13 週	第一篇健康體位行家 第 3 章健康體位管理	4	1. 能具體分辨瘦身廣告陷阱。 2. 能夠釐清坊間減重方法的可行性。 3. 能利用健康體管理策略進行有效的體位管理。	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-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-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	紙筆、口頭、指認	<b>【生命教育】</b> 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第 14 週~ 第 16 週	第三篇永續愛地球 第 1 章環保問題	6	1. 覺察人們對環境破壞的情形。 2. 明白環境問題對健康的衝擊與影響。	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	紙筆、口頭、指認	<b>【環境教育】</b> 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 <b>【海洋教育】</b> 海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。 海 J14 探討海洋

第 17 週~ 第 18 週	第三篇永續愛地球 第 2 章我的環保行動	4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識碳足跡，了解節能減碳的重要性。</li> <li>2. 明白綠生活對環境的影響力並加以實踐。</li> <li>3. 協助改善自己社區的環境問題。</li> </ol>	<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>	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	紙筆、口頭、指認	<p>生物與生態環境之關聯。</p> <p>海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。</p> <p>海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。</p> <p>海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。</p> <p><b>【能源教育】</b></p> <p>能 J1 認識國內外能源議題。</p> <p>能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。</p> <p>能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。</p> <p>能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。</p>
第 19 週~ 第 21 週	第三篇永續愛地球 第 3 章健康社區	6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 從社區經營實例，了解永續經營策略。</li> <li>2. 利用問題解決及倡議技巧來解決社區環境問題。</li> </ol>	<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>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	紙筆、口頭、指認	<p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 J10 參與家庭與社區的相關活動。</p> <p>家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。</p>

教材版本	自編/南一	實施年級 (班級/組別)	特教班/全班	教學節數	每週(2)節，本學期共( 42 )節		
課程目標	1. 認識食品添加物，辨識媒體廣告行銷手法，能在生活中實踐消費者權利與義務。 2. 分析慢性病對臺灣人的健康威脅；體認並分析臺灣首要死因中各項癌症及心血管疾病的威脅程度，並懂得檢視自己的健康狀態。 3. 覺察對老人化的刻板觀念，培養知老敬老的態度；覺知老化是人生必經過程，了解健康老化的原則和方法，了解對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。 4. 了解危機意識，並能評估生活中潛在危機；認識校園霸凌狀況，詐騙時的處理方式及保護自己的方式。 5. 認識隱私外洩可能帶來的影響，了解網路使用保護隱私的方法。 6. 了解交通安全守則，認識基本路權概念。						
該學習階段 領域核心素養	健體-J-A1 具備健康的知能與態度，展現自我保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 健體-J-A2 具備理解健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決健康的問題。 健體-J-A3 具備善用健康的資源，以擬定保健計畫，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，並理解保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用健康相關的科技、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。						
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 週~ 第 2 週	單元三 安全防護網 第 1 章 扭轉危機保安康	4	1. 了解危機意識，並能評估生活中潛在的危機。 2. 認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。 3. 了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。 4. 認識遭遇詐騙時的處理方式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。	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-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	紙筆、口頭、指認	<b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 <b>【法治教育】</b> 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。
第 3 週~ 第 4 週	單元三 安全防護網 第 2 章 網住安全	4	1. 認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 2. 了解網路使用上保護隱私的方法。 3. 體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 4. 體認自拍與散播裸照帶來的影響。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	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。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fb-IV-1 全人健康概念	紙筆、口頭、指認	<b>【性別平等教育】</b> 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。 <b>【法治教育】</b>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

					與健康生活型態。		法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。
第 5 週~ 第 6 週	單元三 安全防護網 第 3 章 馬路如虎口	4	1.了解交通安全四守則。 2.認識基本路權概念。 3.能表現遵守交通規則的行為。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	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。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	紙筆、口頭、指認	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
第 7 週~ 第 8 週	單元三 安全防護網 第 4 章 生命之鏈	4	1.了解生命之鏈及其內涵。 2.體認 CPR 與 AED 的重要性。 3.能操作 CPR 與 AED。 4.願意提供相關急救措施。	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	紙筆、口頭、指認	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。
第 9 週~ 第 11 週	單元二 慢病驚心 第 1 章 慢性病情報站(上)	6	1.分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。 2.體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。 3.體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 4.懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-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。 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。	紙筆、口頭、指認	【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。
第 12 週~ 第 14 週	單元二 慢病驚心 第 2 章 慢性病情報站(下)	6	1.體認糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 2.分析腎臟病及其病變的嚴重程度，並了解其症狀、致病因素和預防方法。 3.了解代謝症候群的成因，以及對健康的威脅情況，並分析預防方法。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-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	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。	紙筆、口頭、指認	【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【家庭教育】 家 J5 了解與家

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			<p>4.能統整遠離慢性病的各項重要預防策略，並落實執行於日常生活中。</p> <p>5.能夠關懷和願意照護慢性病親屬。</p>	<p>嚴重性。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</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>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>			<p>人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>
<p>第 15 週~ 第 17 週</p>	<p>單元一 消費中學堂 第 1 章 GO 購「食」力讚</p>	6	<p>1.以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，如：產銷履歷、有機農產品、健康食品。</p> <p>2.辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。</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>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p>	<p>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p>	<p>紙筆、口頭、指認</p>	<p>【環境教育】</p> <p>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。</p>
<p>第 18 週~ 第 21 週</p>	<p>單元一 消費中學堂 第 2 章 健康消費實踐家</p>	8	<p>1.能在生活當中實踐消費者權利與義務。</p> <p>2.能解讀媒體廣告的行銷手法。</p>	<p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p> <p>Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p>	<p>紙筆、口頭、指認</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p>