

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	全年級	教學節數	每週( 2 )節, 本學期共( 44 )節		
課程目標	1. 能了解健康檢查的內容項目及相關概念。 2. 能了解生殖構造及青春期心理變化的調適與因應策略, 並尊重多元性別特質與角色。 3. 能了解青春期的營養需求、食品標示和營養標示的內容。						
該學習階段 領域核心素養	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-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		
第 1-7 週	健康加油「讚」: 1. 全能健康王 2. 人體奇航	14	1. 能說出健康檢查的定義、重要性與項目等。 2. 能說出自我健康檢查表中的健康問題。 3. 能說出身體的基本構造。 4. 能說出各部分生理和系統器官的運行機制及其重要性。 5. 能說出身體各項器官與生理系統的相關疾病。 6. 能舉例說出危害健康行為問題。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	口頭回答 討論發表	<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。 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 8-14 週	青春事件簿： 1. 這一站，青春 2. 青春誰人知	14	1. 能說出生殖器官構造、功能與相關保健概念。 2. 能說出青春期的身心變化與性衝動調適的方法。 3. 能利用適切的健康資訊，說出青春期身體保健的方法。 4. 能說出青春期心理變化的調適與因應。 5. 能認識並尊重多元性別特質與角色。	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。→藉由適切的健康資訊與服務來了解健康行動的方法。 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-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。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	口頭回答 討論發表 觀察評量	【性別平等】 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 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】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。
第 15-22 週	健康「食」行力： 1. 吃出好「食」力 2. 「食」在安心	16	1. 能說出青春期的營養需求以及飲食指南的內容。 2. 能認讀食品標示和營養標示的內容。 3. 能選擇符合自身需求及健康取向的產品。	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。	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。→飲食安全評估方式、改善策略。	口頭回答 討論發表 觀察評量	【安全教育】 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。

◎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。

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	全年級	教學節數	每週( 2 )節, 本學期共( 44 )節		
課程目標	1. 能了解抽菸、喝酒與沉迷網路對個人身體健康、家庭及社會的危害, 並且能因應不同情境, 善用拒絕技巧。 2. 能了解傳染病的相關概念、嚴重性及預防方法。 3. 能了解常見的事故傷害和災害的成因與預防方法。						
該學習階段 領域核心素養	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-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		
第 1-7 週	<b>「癮」形大危機：</b> 1. 菸誤人生 2. 酒後誤事 3. 青春不迷 「網」	14	1. 能說出抽菸對個人身心健康與家庭的風險及嚴重性。 2. 能說出喝酒對個人身心健康與家庭的風險及嚴重性。 3. 能說出網路沉迷行為對個人身心健康、家庭與社會的風險及嚴重性。 4. 能學會在不同的情境下, 善用拒絕技巧。	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-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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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。→ <b>菸、酒的成分與成癮性, 以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</b> Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。→ <b>面對成癮物質的拒絕技巧。</b> Fb-IV-3 保護性的健康行為。	口頭回答 討論發表 觀察評量	<b>【生命教育】</b> 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。 <b>【生涯規劃】</b> 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。
第 8-14 週	<b>全境擴散：</b> 1. 傳染病情報站 2. 打擊傳染病	14	1. 能了解傳染病的定義、嚴重性及對全球發展的影響。 2. 能說出適當的健康	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	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fb-IV-3 保護性的健	口頭回答 討論發表	<b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與

			自我管理行為。 3. 能說出臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀及預防方法。 4. 認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素。	外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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技能。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。		問題解決。
第 15-22 週	安全守護神： 1. 安全伴我行 2. 防災御守	16	1. 能說出家庭中常見的事故傷害及預防方法。 2. 能說出學校中常見的事故傷害及預防方法。 3. 能說出常見運動傷害的處理原則。 4. 能說出颱風來臨前、中、後的因應方法。 5. 能說出火災常見的成因與預防方法。 6. 能說出地震發生前降低傷害的整備方式。	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技能。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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-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-4 社區環境安全的行動策略。	口頭回答 討論發表	【環境教育】 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。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。

◎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中小學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。