

教材版本	奇鼎	實施年級 (班級/組別)	七	教學節數	每週(一)節，本學期共(21)節
課程目標	健康 第一單元 青春快樂頌 1.介紹全人健康的概念與內容，並認識身體的器官和系統運作機制，在認識自己之後，學習提升自己健康的各種方法。 2.介紹視力、口腔與聽力，說明這三者的重要性，進而培養相關保健的自主策略。 3.介紹性別的特色與差異，及成長過程中會遇到的變化，瞭解青春期身心變化，並學習調適與保健策略。 4.瞭解青春期在心理發展階段的特性，覺察青春期會遇到的心理煩惱與問題，學習面對因青春期產生的心理變化、探索自我並規劃未來。 第二單元 人際停看聽 1.認識四種人際互動模式與人際關係發展進程，學習溝通技巧並應用在人際互動上，再進一步瞭解網路交友時應注意的重要事項。 2.學習身體自主權的維護與表達，並瞭解性騷擾的資訊及相關應對策略，以及色情媒體的誤區與對青少年身心的危害。				
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劃，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，瞭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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
一 9/1 開學	◎健康 1-1：健康的基礎	1	1.能瞭解全人健康的概念與內涵。 2.能瞭解人體各項器官的功能與運作關係。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土 國際現況與趨勢。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.歷程性評量：課堂踴躍回答問題。 2.總結性評量：能說明人體器官與系統。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it! 與健康好行。	【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。
二	◎健康 1-1：健康的基礎	1	能瞭解全人健康中自我認同與自我實現的概念。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土 國際現況與趨勢。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.歷程性評量：課堂踴躍回答問題。 2.學生自我檢核：透過勾選「生活保健法」的行為檢核自己的健康行為。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it! 與健康好行。	【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。
三	◎健康 1-2：健康檢查站	1	1.認識眼睛、牙齒與耳朵的基本構造，並且分析自己的生活習慣對	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-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： (1)能瞭解眼球內部構造。	【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

			於視力、口腔與聽力保健的影響。 2.因應家中與在校情境，尋求視力、口腔與聽力保健的助力，且能降低或解決有害因子。 3.依照個人生活習慣及需求，規劃視力、口腔與聽力的自主保健行動策略。	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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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。		(2)能簡述正常眼軸、假性近視眼軸與近視眼軸的區別。	閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
四	◎健康 1-2：健康檢查站	1	1.認識眼睛、牙齒與耳朵的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於視力、口腔與聽力保健的影響。 2.因應家中與在校情境，尋求視力、口腔與聽力保健的助力，且能降低或解決有害因子。 3.依照個人生活習慣及需求，規劃視力、口腔與聽力的自主保健行動策略。	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。 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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： (1)能簡述視力相關的疾病成因與症狀。 (2)能瞭解護六招式。 3.學生自我檢核：盤點視力相關的日常習慣。	【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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				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。			
五 9/29 段考作文	◎健康 1-2：健康檢查站	1	1.認識眼睛、牙齒與耳朵的基本構造,並且分析自己的生活習慣對於視力、口腔與聽力保健的影響。 2.因應家中與在校情境,尋求視力、口腔與聽力保健的助力,且能降低或解決有害因子。 3.依照個人生活習慣及需求,規劃視力、口腔與聽力的自主保健行動策略。	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。 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。 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。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1.歷程性評量： (1)課堂認真聆聽並積極回答問題。 (2)依據指示實際演練使用牙線。 (3)依據指示實際演練貝氏刷牙法。 2.總結性評量： (1)能瞭解牙齒疾病形成原因。 (2)能正確使用牙線。 (3)能正確使用貝氏刷牙法刷牙。	【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。
六 10/6 中秋節 10/10 國慶日 10/8-9 第一次月考	10/8-9 第一次月考						
七	◎健康 1-3：成長的喜悅		能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期的身體與心理	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。	1.歷程性評量： (1)積極參與課堂活動。 (2)分組討論觀察。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。

			理變化，並能面對與接受青春期的改變。	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。 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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	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。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	2.總結性評量： (1)能說明性染色體對胚胎分化造成的影響。 (2)能明白生理性別與社會性別之差異。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it。	涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【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。 【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 【兒童及少年性剝削防制教育】
八	◎健康 1-3：成長的喜悅	1	能瞭解青春期身心變化的調適與保健策略。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 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.歷程性評量：積極參與課堂活動。 2.總結性評量：能簡述青春期的定義。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【性別平等教育】

				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。 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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。		性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
九	◎健康 1-3：成長的喜悅	1	1.能瞭解皮膚的基本構造與青春期臉部、體味與防晒相關問題的處理方法。 2.能操作洗臉的相關健康技能。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 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-2 樂於實踐健康	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 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。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1.歷程性評量：認真參與課堂活動。 2.總結性評量： (1)能簡述皮膚的功能與構造。 (2)能瞭解青春痘的成因與分辨青春痘的種類。 (3)能學會正確的洗臉步驟。 3.學生自我檢核：完成 Let's do it!「你會洗臉嗎」檢視自己的臉部狀況。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【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。 【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何

				促進的生活型態。			利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
十	◎健康 1-3：成長的喜悅	1	1.瞭解體味與改善方法。 2.紫外線與皮膚的關係、避免受到紫外線傷害的方法、防晒產品的選購。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 Db-IV-2 青春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。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1.歷程性評量： (1)課堂上踴躍發言。 (2)觀察並回答問題。 2.總結性評量： (1)能瞭解體臭的種類與改善方法。 (2)能瞭解防晒產品的選購要點。 3.紙筆測驗：完成健康好行。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【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。 【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。

							確性。
十一	◎健康 1-4：青春充電站	1	瞭解青春期在心理發展階段的特性，並評估自己在青春期的心理煩惱。	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。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1.歷程性評量：認真聽講且積極參與課堂討論。 2.學生自我檢核：檢視個人在青春期的現象。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it。	【生命教育】 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。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 【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。
十二 11/17 段考作文	◎健康 1-4：青春充電站	1	1.瞭解青春期的心理問題並能發展適合的因應策略。 2.能有信心面對青春期的心理變化，並能正向肯定自己。	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。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1.歷程性評量：認真聽講且積極參與課堂討論。 2.總結性評量：能說明「三要一不」。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it!	【生命教育】 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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				效能感。			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。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 【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。
十三 11/25-26 第二次月考	11/25-26 第二次月考						
十四 12/5 校慶	◎健康 2-1：友誼來敲門	1	學習人際關係的發展進程、維繫人際關係的方法，並能接受關係的結束。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	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。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量：能瞭解人際互動的四個模式。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it。	【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。

十五	◎健康 2-1：友誼來敲門	1	1.瞭解人際關係與人際溝通的重要性。 2.瞭解人際溝通的組成內容，並能知道改善人際溝通的方法。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	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。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量：學習溝通技巧並能有效解決溝通問題。 3.紙筆測驗：完成課本上的問答。	【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。
十六	◎健康 2-1：友誼來敲門	1	1.網路交友時應注意的重要事項。 2.衝突事件發生後如何找回自我人際認同。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	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。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.紙筆測驗：完成健康好行。	【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。
十七 12/22-24 校外教學	◎健康 2-2：尊重他人 珍愛自己	1	能以行動和態度維護身體自主權。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。 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。 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	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量：能瞭解身體界線的定義。 3.學生自我檢核：完成 Let's do it! 「界線紅綠燈」檢視自己的身體界線接受程度。	【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 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。

				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。	力。		性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【生命教育】 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。 【兒童及少年性剝削防制教育】
十八 1/1 元旦	◎健康 2-2：尊重他人 珍愛自己	1	能以行動和態度維護身體自主權。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範 態度與價值觀。 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。	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。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能簡述歸類於性騷擾的行為。 (2)認識#ME TOO 活動並能舉出相關案例。	【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 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 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【生命教育】 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。
十九	◎健康 2-2：尊重他人 珍愛自己	1	能以行動和態度維護身體自主權。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範 態度與價值觀。 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。	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。	1.歷程性評量： (1)課堂認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與上臺演練。 2.總結性評量：能瞭解如何因應性騷擾的情況。	【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 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 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【生命教育】 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。
二十 1/15-16 第三次月考	◎健康 2-2：尊重他人 珍愛自己		能以行動和態度維護身體自主權。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。 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。 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。	1.歷程性評量： (1)課堂認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與上臺演練。 2.總結性評量：能瞭解如何因應性騷擾的情況。	【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 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。

				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。			性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【生命教育】 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。
二十一 1/20 休業式 1/21 寒假開始	◎健康 2-2：尊重他人 珍愛自己	1	1.面對色情媒體能夠獨立、批判思考其傳達的意涵，以及對個人性價值觀的負面影響及健康的威脅。 2.能用健康的方式自主管理情慾，並且建立正向健康的性價值觀。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	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。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.紙筆測驗：完成 Let's do it! 與健康好行。	【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 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 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【生命教育】 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。

◎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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

- ◎「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」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。
- ◎若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。
- ◎課程內容若能融入下列議題，請在課程計畫中註明，**請務必連同【】複製貼上**。包括【性別平等教育】、【性侵害防治教育】、【家庭教育】、【家庭暴力防治教育】、【環境教育】、【兒童權利公約】、【安全教育】、【戶外教育】、【生命教育】；【品德教育】、【兒童及少年性剝削防制教育】，另【生涯規劃教育】學習主題與實質內涵對照表如附件。

臺南市南區大成國民中學一一四學年度第二學期 七 年級 健體 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班/□藝才班)

教材版本	奇鼎	實施年級 (班級/組別)	七	教學節數	每週(一)節，本學期共(20)節
課程目標	健康 第一單元 癮藏的秘密 1.認識各式菸品對健康的危害狀況，理解禁菸規範的目的與意義，以批判性思考模式看待生活中的相關訊息。 2.認識酒、檳榔的成分及對人體的危害，及所造成的社會問題。 3.認識毒品的運作機制，並學習如何拒絕毒品的誘惑。 4.認識法律規範及拒絕與遠離成癮物質。 第二單元 疫病調查局 1.瞭解傳染病致病因素，學習打造防治傳染病的健康防疫網，並認識臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、症狀與防治方法。 2.認識新興傳染病以及隨著全球化傳播所導致的嚴重性，學習面對疫情的心境調適與旅遊防疫的相關技能。				
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，瞭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-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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
一	◎健康 1-1：菸害保衛戰	1	1.認識各式菸品對健康的危害及影響。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	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。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.歷程性評量： (1)積極參與課程並踴躍發表想法。 (2)認真聆聽教師解說。 2.總結性評量： (1)能認識菸害物質。	【生命教育】 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。 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。
二		0					
三 2/27 調整放假 2/28 和平紀念日	◎健康 1-1：菸害保衛戰	1	1.認識電子煙。 2.反思新型菸品的迷思。	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康	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。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.歷程性評量： (1)積極參與課程並踴躍發表想法。 2.總結性評量： (1)瞭解新型菸品的危害。 (2)能辨別媒體宣傳的真偽，打破迷思。	【生命教育】 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。 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。

				促進的生活型態。			
四	◎健康 1-1：菸害保衛戰	1	1.認識相關法律對於菸品的防範。 2.認識禁菸環境。	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	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。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.歷程性評量： (1)參與課堂上的討論。 2.總結性評量： (1)認識菸害防制法的規定。 (2)能以健康的立場討論吸菸相關議題。 (3)瞭解哪些公共場所禁菸。 (4)完成 Let's do it! 「無菸環境在哪裡？」	【生命教育】 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。 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	◎健康 1-2：透視酒與檳榔	1	1.酒精對人體的影響。 2.喝酒所衍生的社會問題。	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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	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。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.歷程性評量： (1)上課專心聆聽老師教課。 2.總結性評量： (1)能夠知道酒精對人體的危害。 (2)瞭解酒後造成的社會問題相關罰則。	【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。 【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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				進的立場。			
六 3/16 段考作文	◎健康 1-2：透視酒與檳榔	1	1.認識早期檳榔的功用。 2.認識檳榔對人體的危害。 3.宣導倡議技巧的演練	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	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。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.歷程性評量： (1)上課專心聆聽老師教課。 (2)踴躍分享個人想法。 2.總結性評量： (1)能理解檳榔對個人、家庭、社會造成的危害。 (2)能反思嚼檳榔的嚴重性。	【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。 【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。
七 3/25-26 第一次月考	3/25-26 第一次月考						
八 4/3 調整放假 4/4 兒童節	◎健康 1-3：毒家秘密	1	認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。	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。	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.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： (1)能瞭解毒品對個人、家庭與社會的影響。 (2)能辨別不同種類的毒品。	【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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				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。	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。		
九 4/5 清明節 4/6 調整放假	◎健康 1-3：毒家秘密	1	1.認識毒品對身體造成的影響。 2.辨別新興毒品。 3.知道毒品分級。	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-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。 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.歷程性評量： (1)課堂認真聆聽。 (2)各組熱烈討論。 2.總結性評量： (1)能瞭解毒品對中樞神經的影響。 (2)能簡述有哪些產品屬於新興毒品。 (3)瞭解臺灣的毒品分級。	【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	◎健康 1-3：毒家秘密	1	學習做決定技巧，拒毒毒害。	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-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。 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.歷程性評量： (1)課堂認真聆聽並積極回答問題。 (2)各組熱烈討論與演練。 2.總結性評量：(1)能探究接觸毒品的因素。 (2)做轉念思考練習。	【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。

十一	◎健康 1-4：反癮真英雄	1	1. 正確認識法律層面對於菸、酒、檳榔的規範。 2. 認識協助戒癮的方式和機構。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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-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。	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 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. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2. 總結性評量： (1) 能瞭解臺灣菸、酒、檳榔相關法律與對販售者的規範。 (2) 能簡述耐受性與戒斷症狀。 (3) 能瞭解戒癮管道與戒癮方法。	【人權教育】 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。 【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。 【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。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
十二 4/27 段考作文	◎健康 1-4：反癮真英雄	1	1. 能在面對菸、酒與檳榔的邀約時，進行批判性思考並堅持拒絕態度，並作出有利健康的決定。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 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. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2. 總結性評量： (1) 能善用拒絕技巧，以達到人際和拒癮雙贏局面。 (2) 熟練拒癮八大招。	【人權教育】 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。

				2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。			【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。 【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。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
十三 5/5-6 九年級 第二次月考	◎健康 1-4：反癮真英雄	1	1.認識批判思考的技巧。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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-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	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 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.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： (1)熟練拒絕技巧並實際應用。	【人權教育】 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。 【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。 【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				活技能，解決健康問題。			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。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
十四 5/12-13 七、八年級第二次月考 5/16-17 會考	5/12-13 七、八年級第二次月考						
十五	◎健康 2-1：常見傳染病	1	理解臺灣常見傳染病的防治策略與資源。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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-4 提出健康自主管理的行動策略。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.歷程性評量： (1)課堂認真聆聽並積極回答問題。 (2)各組熱烈討論。 2.總結性評量：能簡述傳染病三要素。 3.紙筆測驗：分析疾病類別。	【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。
十六	◎健康 2-1：常見傳染病	1	1.理解臺灣常見傳染病的防治策略與資源。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健

			2. 提出臺灣常見傳染病的防治行動策略。 3. 自主思考臺灣常見傳染病所造成的威脅感與嚴重性。 4. 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現防治傳染病的相關技能。	4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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-4 提出健康自主管理的行動策略。		2. 總結性評量：能簡述流行性感冒、腸病毒、登革熱的病原體、傳染途徑、症狀以及預防方法。 3. 紙筆測驗：完成 Let's do it。	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。
十七	◎健康 2-1：常見傳染病	1	1. 理解臺灣常見傳染病的防治策略與資源。 2. 提出臺灣常見傳染病的防治行動策略。 3. 自主思考臺灣常見傳染病所造成的威脅感與嚴重性。 4. 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現防治傳染病的相關技能。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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-4 提出健康自主管理的行動策略。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2. 總結性評量：能簡述病毒性肝炎與肺結核的病原體、傳染途徑、潛伏期、症狀、特色與預防方法。 3. 紙筆測驗：完成健康好行。	【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。
十八 6/9 畢典	◎健康 2-2：新興傳染病	1	學生能認識新興傳染病的歷史。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2. 總結性評量：	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健

				2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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-4 提出健康自主管理的行動策略。		(1)能瞭解新興傳染病的歷史。 (2)能簡述新興傳染病的定義。	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。 【國際教育】 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。
十九 6/19 端午節	◎健康 2-2：新興傳染病	1	1.瞭解 COVID-19 對生活的影響。 2.學習旅遊防疫的注意事項以及行前措施。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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-4 提出健康自主	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： (1)能說明疫情對生活造成的影響。 (2)能使用「臺灣傳染病標準化發生率地圖」查詢當地的傳染病。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it。	【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。 【國際教育】 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。

				管理的行動策略。			
二十 6/26-27 第三次月考	◎健康 2-2：新興傳染病	1	1.瞭解 COVID-19 對生活的影響。 2.學習旅遊防疫的注意事項以及行前措施。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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-4 提出健康自主管理的行動策略。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： (1)能說明疫情對生活造成的影響。 (2)能使用「臺灣傳染病標準化發生率地圖」查詢當地的傳染病。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it。	【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。 【國際教育】 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。
二十一 6/30 休業式 7/1 暑假開始	◎健康 2-2：新興傳染病	1	學習旅遊防疫的注意事項以及行前措施。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： (1)能簡述旅遊健康包所需物品。 (2)能使用「國際旅遊處方箋」查詢國外疫情現況。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it! 與健康好行。	【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。 【國際教育】 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。			
--	--	--	--	--	--	--	--

◎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」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。

◎若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。

◎課程內容若能融入下列議題，請在課程計畫中註明，**請務必連同【】複製貼上**。包括【性別平等教育】、【性侵害防治教育】、【家庭教育】、【家庭暴力防治教育】、【環境教育】、【兒童權利公約】、【安全教育】、【戶外教育】、【生命教育】；【品德教育】、【兒童及少年性剝削防制教育】，另【生涯規劃教育】學習主題與實質內涵對照表如附件。