

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

臺南市南區大成國民中學一一四學年度第一學期 八 年級 健體 領域學習課程(調整)計畫(☒ 普通班 / ☐ 特教班 / ☒ 體育班 / ☒ 藝才班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	八	教學節數	每週(一)節，本學期共(21)節
課程目標	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與因應策略。 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.認識青少年婚前性行為與非預期懷孕等責任與後果。 9.了解法律對性的規範，以避免性危害的發生。 10.培養安全性行為的態度，並能在未來真正對性與愛負責任。 11.認識性病的傳染途徑及對個人健康與社會的威脅。 12.培養從事安全性行為的態度，並能在未來從事安全性行為，以避免性病的感染。 13.建立分辨毒害的能力。 14.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。 15.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。 16.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		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	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，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。 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。
二	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。	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。	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。

				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-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。		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。 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。
三	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。	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。 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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

四	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。	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。
五 9/29 段考 作文	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	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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			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。				
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	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。 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。
八	第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 3 章青春變奏曲	1	1.了解約會性侵害可能發生在網友或熟識者之間，學習不同交友狀態中應留意的事項，	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。	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	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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			避免約會性侵害的發生。 2.了解私密照可能產生的後果，進而做出不拍攝私密照、不傳播、不留存私密照的決定。	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。	的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。		【兒童及少年性剝削防制教育】
九	第2單元「性」福方程式 第1章青春「性」福頌	1	1.理解性衝動是一種生理欲望的本能表現，但可以透過理性來管理與控制，學習以健康的方式來自我管理欲望與衝動。	1a- IV -4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b- IV -2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。	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 -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，色情的辨識與色情訊息的批判能力。	1.情意評量 2.認知評量	【性別平等教育】 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 【兒童及少年性剝削防制教育】
十	第2單元「性」福方程式 第1章青春「性」福頌	1	1.辨識生活情境中潛藏的色情資訊，覺察色情資訊對個人身心健康的影響，能採取批判性思考技巧對色情資訊內容提出質	1a- IV -4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b- IV -2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	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 -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	1.情意評量 2.認知評量	【性別平等教育】 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			疑。	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。	的建立，色情的辨識與色情訊息的批判能力。		
十一	第2單元「性」福方程式 第1章青春「性」福頌	1	1.了解青少年懷孕可能面對的挑戰與選擇，願意慎重面對關於「性」的所有決定，並勇於尋求外在資源協助。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。	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-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，色情的辨識與色情訊息的批判能力。	1.情意評量 2.認知評量	【性別平等教育】 性J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。
十二 11/17 段考 作文	第2單元「性」福方程式 第2章性病防護網	1	1. 澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。 2. 建立關懷與支持愛滋感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行動。	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。 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-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1.情意評量 2.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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

十三 11/25-26 第二次月考	11/25-26 第二次月 考						
十四 12/5 校慶	第 3 單元無毒青春 健康行 第 1 章致命的迷幻 世界	1	1.能了解毒品危害防 制條例之相關規範與 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。
十五	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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

十六	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。
十七 12/22-24 校外教學	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。
十八 1/1 元旦	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	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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。			
十九	第3單元無毒青春健康行 第2章成為毒害絕緣體	1	1.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。
二十 1/15-16 第三次月考	第3單元無毒青春健康行 第2章成為毒害絕緣體	1	1.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。
二十一 1/20 休業式 1/21 寒假開始	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	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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	第2章成為毒害絕緣體 (第3章總複習)		資訊，並展現個人宣示反毒理念之能力。 3.能夠設定具體可行的目標，幫助自己達成反毒人生目標。	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-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。		與制定。 【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
--	------------------------	--	---	---	---	--	--

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	八	教學節數	每週(一)節，本學期共(20)節		
課程目標	1.認識食物選擇、營養、衛生，以及健康的關係。 2.認識食品中毒的種類、發生原因，以及預防方法。 3.學習如何正確飲食，並為自己的飲食安全進行把關。 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	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。						
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	第 1 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。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				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。			
二		0					
三 2/27 調整 放假 2/28 和平 紀念日	第1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。 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。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。
四	第1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	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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			力及思考可行的解決策略。				
五	第 1 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則,以預防食品中毒發生。	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。
六 3/16 段考 作文	第 1 單元健康飲食生活家 第 3 章食品安全行動派	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。 2.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。
七 3/25-26 第一次月考	3/25-26 第一次月考						

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

八 4/3 調整放 假 4/4 兒童節	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。
九 4/5 清明節 4/6 調整放 假	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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

十	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。
十一	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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

十二 4/27 段考 作文	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。
十三 5/5-6 九年 級第二次月 考	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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

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	第 2 單元慢性病的 世界 第 3 章「漫」「慢」 長路不孤單	1	1.同理罹患慢性病親 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。
十六	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。	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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			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。			
十七	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。
十八 6/9 畢典	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	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。	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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			項，並能迅速且正確的執行。	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。			
十九 6/19 端午節	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】	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。
二十 6/26-27 第三次月考	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】	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	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	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。

			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。	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。			
二十一 6/30 休業式 7/1 暑假開始	第 1 單元健康飲食生活家 第 2 單元慢性病的 世界 第 3 單元千鈞一髮 覓生機 複習第 1~3 單元 【休業式】	1	1.希望讓學生有能力為自己選購安全的飲食，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。 2.認識癌症、糖尿病與預防方法。 3.認識高血壓、腦中風、冠心病、腎臟病與預防方法。 4.學習患者與照顧者的身心調適與生活調整。	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 -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 -2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ba- IV -3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Da- IV -2 身體各系統、器官的構造與功能。 Db- IV -1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 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。 Fb- IV -1 全人健康概念與健康生活型態。 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。	1.認知評量 2.技能評量 3.情意評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【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。 【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 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、

			5.學習包紮技巧及傷口照護,正確使用適合的急救方法。 6.學習心肺復甦術(CPR)、自動體外心臟電擊去顫器(AED)操作步驟。	2a- IV -3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b- IV -1 堅守健康的生活規範,態度與價值觀。 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。 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。 3b- IV -2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 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 -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。	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 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。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。
--	--	--	---	--	--	--

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				4a- IV -3 持續地執行 促進健康及減少健康 風險的行動。 4b- IV -2 使用精確的 資訊來支持自己健康 促進的立場。			
--	--	--	--	--	--	--	--

◎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。