

臺南市立永仁高中(國中部) 114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/■藝才班)

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週(1)節, 本學期共(21)節		
課程目標	健康教育 如果有喜歡的對象, 如何提出邀約? 並教授交往過程該注意的事, 讓同學安全又健康的度過青春期。						
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 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-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		
第一週	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	1	1 讓學生澄清欣賞、喜歡與迷戀。 2 讓學生認識愛的意涵。 3 讓學生學習維繫人際關係好方法。 4 讓學生學習兩性交往邀約拒絕技巧。 5讓學生學習好好說再見的技巧。	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。 3b-IV-1熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2自我監	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。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素	1.觀察: 是否能認真聆聽。 2.發表: 是否熱烈參與討論並積極發言。	【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。

				督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	與有效的溝通技巧。		
第二週	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	1	1 讓學生澄清欣賞、喜歡與迷戀。 2 讓學生認識愛的意涵。 3 讓學生學習維繫人際關係好方法。 4 讓學生學習兩性交往邀約拒絕技巧。 5讓學生學習好好說再見的技巧。	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。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	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。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	【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。
第三週	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	1	1.維護身體自主權的立場表達與行動。 2.熟悉交友約會安全策略，有效防範性侵。	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。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監	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。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.問答：是否能主動分享自己的想法。	【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。

				督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	技巧。		
第四週	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	1	1.維護身體自主權的立場表達與行動。 2.熟悉交友約會安全策略，有效防範性侵。	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。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	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。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.問答：是否能主動分享自己的想法。	【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。
第五週	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	1	1.讓學生熟悉兩性交往邀約與拒絕技巧。 2.讓學生學習好好說再見的技巧。	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。 3b-IV-1熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促	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。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	【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。

				進健康的行動，並反省修正。	技巧。		
第六週	第一篇擁抱青春相信愛 第二章真愛要等待	1	1讓學生澄清青少年階段對性的迷失。 2 讓學生學習思辨並進行親密及性關係的健康抉擇。 3讓學生知道青少年未婚懷孕時可以尋求的資源	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。	Db-IV-1 生殖器官的造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。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.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	【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。
第七週	第一篇擁抱青春相信愛 第二章真愛要等待(第一次段考)	1	1讓學生澄清青少年階段對性的迷失。 2 讓學生學習思辨並進行親密及性關係的健康抉擇。 3讓學生知道青少年未婚懷孕時可以尋求的資源	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。	Db-IV-1 生殖器官的造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。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.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	【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。
第八週	第二篇不可不知的性	1	1.維護身體自主權的立	1a-IV-4 理解促	Db-IV-5 身體自	1.觀察：是否能認	【生命教育】

	第一章我的身體我作主		場表達與行動。 2.熟悉性騷擾的內涵與保護自己的方法。 3.熟悉交友約會安全策略,有效防範性侵。	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	主權維護的立場表達與行動,以及交友約會安全策略。	真聆聽。 2.發表:是否能主動分享自己的想法。	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。
第九週	第二篇不可不知的性 第一章我的身體我作主	1	1.維護身體自主權的立場表達與行動。 2.熟悉性騷擾的內涵與保護自己的方法。 3.熟悉交友約會安全策略,有效防範性侵。	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-1 主動並	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。	1.觀察:是否能認真聆聽。 2.發表:是否能主動分享自己的想法。	【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。

				公開表明個人對促進健康的觀點與立場。			
第十週	第二篇不可不知的性 第二章揭開「性」的真實面紗	1	1有效應用辨識技巧，加以澄清錯誤的性觀念。 2具備辨識色情媒體資訊的批判能力。	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-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.觀察：是否能熱烈的參與討論。 2.問答：能說出色情對青少年的影響。 3.問答：是否能認真聆聽。	【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。
第十一週	第二篇不可不知的性 第二章揭開「性」的真實面紗	1	1有效應用辨識技巧，加以澄清錯誤的性觀念。 2具備辨識色情媒體資訊的批判能力。	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-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.觀察：是否能熱烈的參與討論。 2.問答：能說出色情對青少年的影響。 3.問答：是否能認真聆聽。	【性別平等教育】 性J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。
第十二週	第二篇不可不知的性 第三章性病知多少	1	1 探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 2 熟悉預防性傳染病的有效方法。 3 願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。	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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.問答：是否能認真參與討論。	【性別平等教育】 性J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。
第十三週	第二篇不可不知的性 第三章性病知多少	1	1 探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影	4a-IV-1 運用適切的健康資訊、	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的	1.觀察：是否能認真聆聽。	【性別平等教育】

			響。 2 熟悉預防性傳染病的有效方法。 3 願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。	產品與服務, 擬定健康行動策略。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	預防方法與關懷。	2.問答: 是否能認真參與討論。	性J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。
第十四週	第二篇不可不知的性 第三章性病知多少(第二次段考)	1	1 探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 2 熟悉預防性傳染病的有效方法。 3 願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。	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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。	1.觀察: 是否能認真聆聽。 2.問答: 是否能認真參與討論。	【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。
第十五週	第三篇食在有健康 第一章吃出好健康	1	1.讓學生省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。 2.讓學生自我監督三餐, 進行健康的外食行動。 3.讓學生持續地執行減少食品中毒風險的行動。	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。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	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。	1.觀察: 是否能認真聆聽。	【生命教育議題】 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。
第十六週	第三篇食在有健康 第一章吃出好健康	1	1.讓學生省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。 2.讓學生自我監督三餐	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	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安	1.觀察: 是否能認真聆聽。	【生命教育議題】 生J5 覺察生活中的各種迷思, 在生活

			，進行健康的外食行動。 3.讓學生持續地執行減少食品中毒風險的行動。	行調適並修正，持續表現健康技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。		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。
第十七週	第三篇食在有健康 第一章吃出好健康	1	1.讓學生省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。 2.讓學生自我監督三餐，進行健康的外食行動。 3.讓學生持續地執行減少食品中毒風險的行動。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	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。	1.觀察：是否能認真聆聽。	【生命教育議題】 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。
第十八週	第三篇食在有健康 第二章食安面面觀	1	1.學生能了解各類標章的意義，並透過標章了解食材履歷及安性。 2.知道如何正確處理食材。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、	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	1.觀察：是否能認真聆聽、勇於發表意見。	【生命教育議題】 生J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運

			3.認識食品加工的作用、目的及選購加工食品的注意事項。 4.解讀食品標示內容,以選擇合乎自己需求的食品。 5.認識食品添加物的作用。	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。	中毒預防處理方法。		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。
第十九週	第三篇食在有健康 第二章食安面面觀	1	1.學生能了解各類標章的意義,並透過標章了解食材履歷及安性。 2.知道如何正確處理食材。 3.認識食品加工的作用、目的及選購加工食品的注意事項。 4.解讀食品標示內容,以選擇合乎自己需求的食品。 5.認識食品添加物的作用。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	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。	1.觀察:是否能認真聆聽、勇於發表意見。	【生命教育議題】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。
第二十週	第三篇食在有健康 第二章食安面面觀	1	1.學生能了解各類標章的意義,並透過標章了	2a-IV-2 自主思考健康問題所造	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健	1.觀察:是否能認真聆聽、勇於發表	【生命教育議題】生J5 覺察

			解食材履歷及安性。 2.知道如何正確處理食材。 3.認識食品加工的作用、目的及選購加工食品的注意事項。 4.解讀食品標示內容,以選擇合乎自己需求的食品。 5.認識食品添加物的作用。	成的威脅感與嚴重性。 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。	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。	意見。	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。
第二十一週	第三篇食在有健康 第二章食安面面觀(第三次段考)	1	1.學生能了解各類標章的意義,並透過標章了解解食材履歷及安性。 2.知道如何正確處理食材。 3.認識食品加工的作用、目的及選購加工食品的注意事項。 4.解讀食品標示內容,以選擇合乎自己需求的食品。 5.認識食品添加物的作	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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	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。	1.觀察:是否能認真聆聽、勇於發表意見。	【環境教育】 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。

C5-1領域學習課程(調整)計畫

			用。	減少健康風險的 行動。			
--	--	--	----	----------------	--	--	--

臺南市立永仁高中(國中部) 114學年度第二學期八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	康軒版	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週(1)節, 本學期共(20)節		
課程目標	健康教育 學習生長發育的過程, 健康的身體是一切的基礎, 了解生長發育時要注意的訣竅, 就能健康到老。另外也學習常見的慢性病及預防方法, 為未知的未來做準備。最後介紹安全常識和基本急救技能, 讓同學能在有危難發生時, 有幫助別人的技術在身。						
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-B1 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-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。						
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		
第一週	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	1	1.讓學生認識懷孕的生理變化。 2.讓學生熟悉優生保健的重要。	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。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	觀察 發表	【家庭教育】 家J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。

第二週 春節放假		0					
第三週	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	1	1.讓學生認識懷孕的生理變化。 2.讓學生熟悉優生保健的重要。	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。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	觀察 發表	【家庭教育】 家J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。
第四週	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	1	1.讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個別差異。 2.讓學生可以自我評估生長發育情形。 3.讓學生能提出促進生長發育的策略。	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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	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。	觀察 發表	【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。

第五週	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	1	1.讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個別差異。 2.讓學生可以自我評估生長發育情形。 3.讓學生能提出促進生長發育的策略。	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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	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。	觀察 發表	【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。
第六週	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	1	1.讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個別差異。 2.讓學生可以自我評估生長發育情形。 3.讓學生能提出促進生長發育的策略。	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	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。	觀察 發表	【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。

				進健康生活的策略、資源與規範。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。			
第七週	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化(第一次段考)	1	1.能讓學生認識老化的特徵。 2.讓學生明白健康狀態影響因素與平均餘命的關係。 3.讓學生檢視自己的生活型態儲備健康老化資本。	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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康指標的改善策略。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	觀察	【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。
第八週	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化	1	1.能讓學生認識老化的特徵。 2.讓學生明白健康狀態影響因素與平均餘命的關係。 3.讓學生檢視自己的生活型態儲備健康老化資本。	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。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康	觀察 發表	【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

			本。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	指標的改善策略。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。		遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 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。
第九週	第一篇生命的旅程 第四章用愛說再見	1	1.讓學生明白死亡的含義及其衝擊。 2.讓學生熟悉面對死亡自我調適技能。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	觀察 發表	【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。
第十週	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病(一)	1	1.讓學生了解慢性病對健康的威脅。 2.讓學生探究常見的慢	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防	觀察 發表	【生命教育】 生J3 反思生老病死與人生

			性病如惡性腫瘤、心血管疾病。	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。	治策略。		無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。
第十一週	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病(一)	1	1.讓學生了解慢性病對健康的威脅。 2.讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	觀察 發表	【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。
第十二週	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病(一)	1	1.讓學生了解慢性病對健康的威脅。 2.讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。	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。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	觀察 發表	【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。
第十三週	第二篇沉默的殺手 第二章慢性病(二)	1	1.讓學生了解糖尿病、腎臟病的成因及嚴重性。	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防	觀察 發表	【生命教育】 生J3 反思生老病死與人生

			2.讓學生檢視自己家族的慢性病史。 3.讓學生為預防慢性病實踐健康生活習慣。	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。 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。	治策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。		無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。
第十四週	第二篇沉默的殺手 第二章慢性病(二)(第二次段考)	1	1.讓學生了解糖尿病、腎臟病的成因及嚴重性。 2.讓學生檢視自己家族的慢性病史。 3.讓學生為預防慢性病實踐健康生活習慣。	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。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	觀察 發表	【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。

				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。			
第十五週	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	1	1.讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要。 2.讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。 3.讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。	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-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。 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、復甦姿勢急救技術之演練。	觀察 發表 問答	【安全教育】 安J2 判斷常見的事故傷害。 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。
第十六週	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	1	1.讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要。 2.讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。 3.讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。	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-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。 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、復甦姿勢急救技術之演練。	問答 觀察	【安全教育】 安J11 學習創傷救護技能。

第十七週	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	1	1.讓學生能夠評估生活中的潛在危機,了解安全的重要。 2.讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。 3.讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。	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-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。 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、復甦姿勢急救技術之演練。	實作 觀察	【安全教育】 安J11 學習創傷救護技能。
第十八週	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	1	1.讓學生明白心肺復術的使用時機、技巧。 2.讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。	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。 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。 4b-IV-2使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	觀察 分享	【安全教育】 安J10 學習心肺復甦術及AED的操作。

第十九週	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	1	1.讓學生明白心肺復術的使用時機、技巧。 2.讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。	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。 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。 4b-IV-2使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	觀察 分享	【安全教育】 安J10 學習心肺復甦術及AED的操作。
第二十週	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術(第三次段考)	1	1.讓學生明白心肺復術的使用時機、技巧。 2.讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。	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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	觀察 分享	【安全教育】 安J10 學習心肺復甦術及AED的操作。

				同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4b-IV-2使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。			
第二十一週	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術(總複習)	1	1.讓學生明白心肺復術的使用時機、技巧。 2.讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。	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。 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。 4b-IV-2使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	觀察 分享	【安全教育】 安J10 學習心肺復甦術及AED的操作。

◎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。

C5-1領域學習課程(調整)計畫

◎「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。

◎如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。