臺南市立金城國民中學115學年度第1學期七年級健體領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□體育班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	七	教學節數	每週(1)節，本學期共(21)節
課程目標	明瞭全人健康的概念及保持良好生活形態的方法；認識自己在身心的成長，進而了解自己、肯定自己。				
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-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		
第1週 (8/31~9/4)	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角	1	1.理解並覺察身體、心理與社會各層面的健康。 2.因應生活情境的健康需求，尋求解決健康問題。 3.自我監督促進健康的行動並反省修正。 4.學生能了解健康包含身體、心理與社會三大層面，且三大層面會互相影響。 5.讓學生分析影響健康的因素。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 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.問答：是否認真回應教師的問題。 2.觀察：是否認真的參與討論。 3.實作：根據課文提問寫下自己的意見與看法。 4.實作：是否能檢視自己的健康狀態進行分析並提出改善方法。	**【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 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。 **【家庭教育】** 家 J2 探討社會與自然環境對個人及

				4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。			家庭的影響。 **【家庭暴力防治教育課程】**
第 2 週 (9/7~9/11)	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角	1	1.分析影響健康的因素。 2.自主思考運動、睡眠不足等造成的威脅感與嚴重性。 3.因應生活情境的健康需求，尋求解決運動與睡眠不足的策略。 4.理解並察覺生理、心理與社會各層面健康概念。 5.因應生活情境的健康需求，尋求解決健康問題。 6.自我監督促進健康的行動，並反省修正。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。 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。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 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.問答：是否能認真回應教師的問題。 2.觀察：是否認真參與討論。 3.實作：是否能檢視自己的健康狀態進行分析並提出改善方法。 4.觀察：是否能認真聆聽。 5.實作：是否能認真討論各項問題，並將討論結果填 寫在作答框內。	**【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 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。 **【家庭教育】** 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 **【家庭暴力防治教育課程】**
第 3 週 (9/14~9/18)	第一篇健康滿點 第二章身體的奧妙	1	1.利用學生健康檢查的經驗，引導學生開始思考人體系統的運作方式。 2.讓學生認識系統運作進行減少健康風險的行動。 3.讓學生自主思考不良姿勢及駝背所造成的人體	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.觀察：是否認真參與討論並分享討論結果。 3.實作：是否確實觀察同學的坐姿和站姿，並努力維 持自己做到正確的姿勢。	**【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。

			構造與器官的威脅感與嚴重性。 4.學生思考不良姿勢及駝背所造成的危害，並學會維持正確的姿勢。	4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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。			
第 4 週 (9/21~9/25)	第一篇健康滿點 第二章身體的奧妙	1	1.讓學生自主思考不良姿勢及駝背所造成的人體構造與器官的威脅感與嚴重性。 2.讓學生認識系統運作進行減少健康風險的行動。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.觀察：是否認真參與討論並分享討論結果。	**【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 5 週 (9/28~10/2)	第一篇健康滿點 第二章身體的奧妙	1	1.讓學生自主思考不良姿勢及駝背所造成的人＋體構造與器官的威脅感與嚴重性。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實	觀察：是否能認真聆聽。 觀察：是否認真參與討論並分享討論結果。	**【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

			2.讓學生認識系統運作進行減少健康風險的行動。	活型態。 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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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。	踐策略。		閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第6週 (10/5~10/9 第一次定期考)	第一篇健康滿點 第二章身體的奧妙	1	1.知道政府補助基礎健康檢查的資訊。 2.能主動關心家人是否定期進行健康檢查。 3.讓學生由器官與系統運作，了解維護器官與系統健康的重要性。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1.問答：是否能認真回應教師的問題。 2.觀察：是否認真參與討論並分享討論結果。 3.實作：是否能找出查詢健康訊息的可靠網站。 4.實作：是否能分析自己的一日生活的健康行為，並說出改善自身不健康行為的方式。	**【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。

第 7 週 (10/12~10/16 戶外教學)	第二篇健康照護 第一寵 eye 百分百	1	1.能覺察自己的視力健康情形。 2.讓學生認識眼球構造及常見視力問題。 3.能有效進行視力保健，養成護眼好習慣。	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。 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-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-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.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否能說出眼睛各部位的構造與作用。	**【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。 **【閱讀素養教育】** 閱 J5 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 **【交通安全教育課程】**
第 8 週 (10/19~10/23)	第二篇健康照護 第一章寵 eye 百分百	1	1.能覺察自己的視力健康情形。 2.能認識眼球構造及常見視力問題。 3.能有效進行視力保健，養成護眼好習慣。	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。 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-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-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.觀察：是否能認真聆聽。 2.觀察：是否確實檢視自己的用眼習慣。 3.實作：是否確實檢核自己的護眼習慣。 4.觀察：是否能從自己的生活方式找出視力不良的原因， 並寫下維持並減緩視力惡化做出的改變。	**【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。 **【閱讀素養教育】** 閱 J5 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 **【交通安全教育課程】**

第 9 週 (10/26~10/30)	第二篇健康照護 第二章健康從齒開始	1	1.讓學生覺察自己牙齒健康情形。 2.讓學生認識牙齒構造及口腔健康問題。 3.讓學生精熟潔牙方法。 4.讓學生實踐照護牙齒好習慣。	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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-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.問答：是否能正確說出牙齒的構造。 2.觀察：是否能正確說出齲齒的發生過程。	**【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。 **【閱讀素養教育】** 閱 J5 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。
第 10 週 (11/2~11/6)	第二篇健康照護 第二章健康從齒開始	1	1.覺察自己牙齒健康情形。 2.認識牙齒構造及口腔健康問題。 3.精熟潔牙方法。 4.實踐照護牙齒好習慣。	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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-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.問答：是否能正確說出如何照護自己的牙齒。 2.實作：是否能正確使用潔牙工具。 3.實作：是否能確實檢測自己的牙齒狀況。	**【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。 **【閱讀素養教育】** 閱 J5 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。
第 11 週	第二篇健康照	1	1.讓學生認識皮	1a-IV-3 評估內	Da-IV-1 衛生保健	1.觀察：是否能認真聆	**【生命教育】**

(11/9~11/13 校慶運動會)	護 第三章護膚保衛戰		膚構造及常見皮膚問題。 2.讓學生熟練洗臉、防晒方法。 3.讓學生實踐照護皮膚好習慣。	在與外在的行為對健康造成的衝擊與風 險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	習慣的實踐方式與管理策略。	聽。 2.問答：是否能正確說出皮膚的構造。 3.問答：能正確說出青春痘的成因。	生 J5 理解安全教育的意義。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。 **【閱讀素養教育】** 閱 J5 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。
第 12 週 (11/16~11/20)	第二篇健康照護 第三章護膚保衛戰	1	1.認識皮膚構造及常見皮膚問題。 2.熟練洗臉、防晒方法。 3.實踐照護皮膚好習慣。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風 險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.觀察：是否能正確操作洗臉步驟。 3.觀察：是否能正確執行皮膚防晒步驟。	**【生命教育】** 生 J5 理解安全教育的意義。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。 **【閱讀素養教育】** 閱 J5 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。
第 13 週 (11/23~11/27)	第二篇健康照護 第四章聽力保	1	1.認識耳朵構造及常見耳朵相關疾病。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.觀察：是否能判斷健	**【生命教育】** 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生

	健		2.實踐照護耳朵好習慣。	擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		康習慣。 3.觀察：是否能正確說出耳朵的構造。 4.觀察：是否能了解耳朵常見問題。	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。 **【閱讀素養教育】** 閱 J5 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。
第 14 週 (11/30~12/4 第二次定期考)	第二篇健康照護 第四章聽力保健（第二次段考）	1	1.認識耳朵構造及常見耳朵相關疾病。 2.實踐照護耳朵好習慣。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.觀察：是否能判斷健康習慣。 3.實作：完成健康問題的檢視，並擬定健康促進計畫書。	**【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。 **【閱讀素養教育】** 閱 J5 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。
第 15 週 (12/7~12/11)	第三篇快樂青春行 第一章蛻變的你	1	1.讓學生自主思考青春期的健康問題。 2.讓學生提出青春期保健自主管理的行動策略。 3.讓學生樂於實踐青春期健康促進的生活型態。	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-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	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。	1.問答：能說出自己青春期身體的改變。 2.觀察：是否能認真聆聽。 3.實作：是否能根據圖片勾選出自己進入青春期後出現的改變。	**【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。

				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。 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。			**【閱讀素養教育】** 閱 J5 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 **【性侵害防治教育課程】**
第 16 週 (12/14~12/18)	第三篇快樂青春行 第一章蛻變的你	1	1.讓學生自主思考青春期的健康問題。 2.讓學生提出青春期保健自主管理的行動策略。 3.讓學生樂於實踐青春期健康促進的生活型態。	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-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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。 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.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：使用全民健保行動快易通 APP 紀錄經期。 3.實作：是否能確實詢問女性長輩經痛的經驗並做填寫。 4.問答：是否能回答文章的問題。 5 發表：是否積極發表自己的想法。 6.實作：是否做到經期衛生保健的項目，若沒有做到，請分析原因並提出改善方法。	**【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。 **【閱讀素養教育】** 閱 J5 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 **【性侵害防治教育課程】**
第 17 週 (12/21~12/25)	第三篇快樂青春行 第一章蛻變的你	1	1.讓學生自主思考青春期的健康問題。 2.讓學生提出青春期保健自主管理的行動策略。 3.讓學生樂於實	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。	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	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能確實根據課文提問寫下自己的情形。	**【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

			踐青春期健康促進的生活型態。	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。 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。	略。		能動性，培養適切的自我觀。 **【閱讀素養教育】** 閱 J5 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 **【性侵害防治教育課程】**
第 18 週 (12/28~1/1)	第三篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我	1	1.讓學生自主思考自己的特質、自我概念。 2.讓學生運用正向思維充分地肯定自我。 3.讓學生樂於自我實現的生活型態。	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。 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-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-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能認真填寫活動中的問題。	**【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。 **【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 J2 釐清身體意象的性別迷思。 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 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。

							性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。
第 19 週 (1/4~1/8)	第三篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我	1	1.自主思考自己的特質、自我概念。 2.運用正向思維充分地肯定自我。 3.樂於自我實現的生活型態。	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。 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-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-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：完成健康生活行動家活動演練。	**【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。 **【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 J2 釐清身體意象的性別迷思。 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 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。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。
第 20 週 (1/11~1/15 第三次定期	第三篇快樂青春行 第三章打破性	1	1.讓學生思辨性別刻板印象的內涵。 2.讓學生熟悉打	3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能確實針	**【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

考)	別刻板印象		破性別刻板印象的技能。 3.讓學生公開表明尊重他人性別特質的立場。	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。 4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	度。	對活動內容做填寫。	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。 **【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 J2 釐清身體意象的性別迷思。 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 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。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。
第 21 週 (1/18~1/20 第三次定期考、休業式)	第三篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象	1	1.思辨性別刻板印象的內涵。 2 熟悉打破性別刻板印象的技能。 3 公開表明尊重他人性別特質的立場。	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。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能確實針對活動內容做填寫。	**【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。 **【性別平等教育】**

				4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。			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 J2 釐清身體意象的性別迷思。 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 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。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。

◎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。

臺南市立金城國民中學115學年度第2學期七年級健體領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□體育班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	七	教學節數	每週(1)節，本學期共(21)節
課程目標	了解成癮物質的危害與嚴重性，學習傳染病的要素及常見的傳染病，從中了解如何應對防範傳染。除此之外，了解醫藥相關知識，學習正確用藥及全民健保的知識。				
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-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		
第1週 (2/11~2/12)	第一篇致命的吸引力 第一章拒菸我最行	1	1.讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2.讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	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。 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-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健	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。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。	觀察 問答 發表	【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J7 理解少年的法律地位。

				康的信念或行為的影響力。			
第 2 週 (2/15~2/19)	第一篇致命的吸引力 第一章拒菸我最行	1	1. 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2.讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	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。 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-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。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。	觀察 問答 發表	**【家庭教育】** 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 **【法治教育】** 法 J7 理解少年的法律地位。
第 3 週 (2/22~2/26)	第一篇致命的吸引力 第一章拒菸我最行	1	1. 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2.讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	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。 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-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健	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。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。	觀察 問答 發表	**【家庭教育】** 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 **【法治教育】** 法 J7 理解少年的法律地位。 **【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

				康的信念或行為的影響力。			道。
第 4 週 (3/1~3/5)	第一篇致命的吸引力 第二章酒、檳榔的世界	1	1. 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2. 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	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。	觀察 問答 討論	**【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。 **【交通安全教育課程】**
第 5 週 (3/8~3/12)	第一篇致命的吸引力 第二章酒、檳榔的世界	1	1. 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2. 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	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。	觀察 問答 討論	**【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。 **【環境教育】** 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。
第 6 週 (3/15~3/19)	第一篇致命的吸引力 第三章無毒人生	1	1. 讓學生了解成癮藥物對生理、心理、社會健康的衝擊與影響。 2. 讓學生關注與毒品相關法律規範。 3. 讓學生能夠思辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。	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-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	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	觀察 問答	**【法治教育】** 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。

			4.讓學生協助有毒癮的同學或家人尋求戒毒資源。	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-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。	支持性規範、戒治資源的運用。		
第7週 (3/22~3/26 第一次定期考)	第一篇致命的吸引力 第三章無毒人生	1	1.讓學生了解成癮藥物對生理、心理、社會健康的衝擊與影響。 2.讓學生關注與毒品相關法律規範。 3.讓學生能夠思辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。 4.讓學生協助有毒癮的同學或家人尋求戒毒資源。	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-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。 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。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。	觀察 問答	**【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8週 (3/29~4/2)	第一篇致命的吸引力 第三章無毒人生	1	1.讓學生了解成癮藥物對生理、心理、社會健康的衝擊與影響。 2.讓學生關注與	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	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。	觀察 問答	**【家庭教育】** 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。

			毒品相關法律規範。 3.讓學生能夠思辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。 4.讓學生協助有毒癮的同學或家人尋求戒毒資源。	考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 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-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、戒治資源的運用。		
第 9 週 (4/5~4/9)	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	1	1.讓學生明白傳染病是如何發生。 2.讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	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。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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，	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。	觀察 發表 問答	**【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。 **【環境教育】** 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。 **【家庭暴力防治教育課程】**

				並反省修正。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。			
第 10 週 (4/12~4/16)	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	1	1.讓學生明白傳染病是如何發生。 2.讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	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。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	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。	觀察 發表 問答	**【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。 **【環境教育】** 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。
第 11 週 (4/19~4/23)	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	1	1.讓學生明白傳染病是如何發生。 2.讓學生實踐健康自主管理的生活型態。	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	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。	觀察 發表 問答	**【品德教育】** 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 **【環境教育】** 環 J10 了解天然災

			3.讓學生倡導傳染病預防的重要性。	擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。			害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。
第 12 週 (4/26~4/30)	第二篇防疫總動員 第二章認識常見傳染病放大鏡	1	1.讓學生明白傳染病是如何發生。 2.讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	觀察 發表 問答	**【閱讀素養議題】** 閱 J2 發展跨文本的比對、分析、深究的能力，以判讀文本知識的正確性。 **【環境教育】** 環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。
第 13 週 (5/3~5/7)	第二篇防疫總動員 第二章認識常見傳染病放大鏡	1	1.讓學生明白傳染病是如何發生。 2.讓學生了解常見傳染病對健康	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防治策略。	觀察 發表 問答	**【閱讀素養議題】** 閱 J2 發展跨文本的比對、分析、深究的能力，以判讀文本知識的正確

			的威脅感與嚴重性。				性。
第 14 週 (5/10~5/14 第二次定期考)	第二篇防疫總動員 第二章常見傳染病放大鏡	1	1.讓學生知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。 2.讓學生因應不同情境，會採取適當的防疫行動。 3.讓學生明白防疫行動的重要性。 4.讓學生因應不同情境，會採取適當的防疫行動。 5.讓學生學習如何選擇正確的消毒劑。	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防治策略。	觀察 發表 問答	**【閱讀素養議題】** 閱 J2 發展跨文本的比對、分析、深究的能力，以判讀文本知識的正確性。 **【環境教育】** 環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。
第 15 週 (5/17~5/21)	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	1	1.讓學生了解常見用藥迷思的澄清。 2.讓學生了解正確的用藥行動。 3.讓學生熟悉藥品廣告訊息的識讀與批判技能。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 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。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	觀察 實作	**【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 16 週 (5/24~5/28)	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	1	1.讓學生了解常見用藥迷思的澄清。 2.讓學生了解正	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同	觀察 實作	**【生命教育】** 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促

			確的用藥行動。 3.讓學生熟悉藥品廣告訊息的識讀與批判技能。	3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 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。	儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。		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 17 週 (5/31~6/4)	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	1	1.讓學生了解尋求藥害救濟的正確管道。 2.讓學生學習以批判性思考辨別藥品廣告的真偽。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 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。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	觀察 實作	**【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 18 週 (6/7~6/11)	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保	1	1.讓學生認識全民健保與醫療制度。 2.讓學生能夠妥善使用醫療服務與資源。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	觀察 實作	**【品德教育】** 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。
第 19 週 (6/14~6/18)	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保	1	1.體認全民健保與醫療制度的重要。 2.能夠妥善使用醫療服務與資源。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	觀察 實作	**【品德教育】** 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。

				略。			
第 20 週 (6/21~6/25 第三次定期考)	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保	1	1.讓學生認識全民健保與醫療制度。 2.讓學生能夠妥善使用醫療服務與資源。 3.能正確認識急診順序。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	觀察 實作 問答 討論	**【品德教育】** 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。 **【性侵害防治教育課程】**
第 21 週 (6/28~6/30 第三次定期考、休業式)	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保	1	1.讓學生認識全民健保與醫療制度。 2.讓學生能夠妥善使用醫療服務與資源。 3.能正確認識急診順序。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	觀察 實作 問答 討論	**【品德教育】** 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。 **【性侵害防治教育課程】**

◎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。