**花蓮縣豐濱國民中學114學年度 七 年級第 一 學期部定課程計畫 設計者：健體領域團隊＿**

1. **課程類別：**(請勾選，原住民族語文及新住民語文請分別填寫族別及語文名稱)

□國語文 □閩南語文 □客家語文 □原住民族語文： 族 □新住民語文： 語 □英語文

□數學 ■健康與體育-健康 □生活課程 □社會 □自然 □藝術 □綜合 □科技

1. **學習節數：**每週（ 1 ）節，實施( 20 )週，共( 20 )節。
2. **素養導向教學規劃：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教學期程** | **核心素養** | **學習重點** | | **單元/主題名稱**  **與活動內容** | **節數** | **教學**  **資源** | **評量方式** | **融入議題**  **實質內涵** | **備註**  **(如協同方式/申請經費)** |
| **學習表現** | **學習內容** |
| 第一週 | 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-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-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。 | Fb-Ⅳ-1全人健康概念與健康生活型態。 | 1a-Ⅳ-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。  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。  4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | 單元一  健康加油「讚」  第1章  全能健康王  活動內容:  1.引導學生思考健康問題的原因是能自我控制改進或預防，每一個人都該對自己的健康負責。  2.分析健康檢查的重要性，強調健檢有早期發現早期治療的特性。並提醒學生健康檢查數據都正常不代表完全健康，心理生病一樣會造成健康問題。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 健康檢查表 | 上課參與  小組討論 | 【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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第二週 | 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-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-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。 | Fb-Ⅳ-1全人健康概念與健康生活型態。 | 1a-Ⅳ-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。  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。  4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | 單元一  健康加油「讚」  第1章  全能健康王  活動內容:  1.引導學生討論與思考青春期的情緒管控，分享「最近一次和家人或好友吵架的事件」。  2.說明青春期因為荷爾蒙分泌，身體開始轉大人，心理會產生奇妙的變化，從成長角度來說，正好可使自己打破依賴，面對生活挑戰。要踏上心理健康成長之路，最重要的是先學習「如何與自己做朋友」。  3.說明每個人除了要有健康身心外，還須用心呵護照顧你的家人、尊重與關懷你的師長與好友。彼此互敬互愛，就能生活得很和諧健康。  4.引導學生了解養成健康的生活型態，提升自己的健康資本，才能營造健康幸福的人生。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 健康檢查表 | 上課參與  小組討論 | 【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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第三週 | 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。 | Da-Ⅳ-2身體各系統、器官的構造與功能。  Fb-Ⅳ-3保護性的健康行為。 | 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-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | 單元一  健康加油「讚」  第2章  人體奇航  活動內容:  1.請學生清楚記住各器官位置，當身體不舒服時，才能確切說明疼痛部位。  2.介紹身體分為頭、頸、四肢和軀幹四個部分，以脊柱為中心，左右兩側對稱；身體內部與骨骼肌肉區隔而成的體腔，可分為背側體腔和腹側體腔，體腔保護著五臟六腑，功能相關的器官進而組成人體各系統。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片  器官拼圖 | 上課參與 課堂問答 小組討論 |  | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第四週 | 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。 | Da-Ⅳ-2身體各系統、器官的構造與功能。  Fb-Ⅳ-3保護性的健康行為。 | 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-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | 單元一  健康加油「讚」  第2章  人體奇航  活動內容:  1.請學生在紙上畫出「人體身體器官圖」。並說明人體的組成器官與位置，使  學生了解功能相似器官合作所產生的作用，就是「系統」功能。  2.解說九大人體系統在身體的運作方式，使學生了解人體系統，並強調平時要  仔細觀察身體的健康狀況，只有自己最清楚身體健康問題，  3.引導學生思考，若未維持健康的行為，會造成什麼危害，並請同學分享。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片  器官拼圖 | 上課參與 課堂問答 小組討論 |  | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第五週 | 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。 | Da-Ⅳ-2身體各系統、器官的構造與功能。  Fb-Ⅳ-3保護性的健康行為。 | 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-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | 單元一  健康加油「讚」  第2章  人體奇航  活動內容:  1.讓學生自我檢視促進身體健康的保健行動。  2.說明追尋健康人生的過程中，會面臨許多需要做決定的情境，任何決定，都是因為想法而形成。依想法而產生的行為，對自己可能有正負面影響，如果行為的結果好處多於壞處，此行為將有助於達到健康人生。  3.請學生選擇想改進的健康抉擇情境，練習做決定的方法。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片  器官拼圖 | 上課參與 小組討論 |  | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第六週 | 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。 | 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。  Fb-Ⅳ-3保護性的健康行為。 | 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-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。  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-1精熟地操作健康技能。 | 單元一  健康加油「讚」  第3章  愛眼護齒保健康  活動內容:  1.強調保護眼睛很重要。臺灣學生目前的健康危機，其中一項就是視力問題。  2.介紹眼睛內、外部構造與功能，強調視覺成像過程要記牢，因為任一構造有問題，視覺可能就會喪失。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片  牙刷、牙線 | 上課參與 態度檢核 |  | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第七週 | 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。 | 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。  Fb-Ⅳ-3保護性的健康行為。 | 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-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。  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-1精熟地操作健康技能。 | 單元一  健康加油「讚」  第3章  愛眼護齒保健康  活動內容:  1.引導學生思考曾罹患眼睛疾病的情形，並請幾位學生描述治療過程有什麼感受和麻煩之處，並回想眼睛會生病的原因。  2.說明常見眼睛疾病，歸納保護視覺器官和預防各種眼睛疾病的事項。  3.進行JUST DO IT「錯誤用眼找一找」活動，強調保護眼睛一定要確實執行愛眼行為。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片  牙刷、牙線 | 上課參與 態度檢核 |  | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第八週 | 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。 | 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。  Fb-Ⅳ-3保護性的健康行為。 | 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-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。  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-1精熟地操作健康技能。 | 單元一  健康加油「讚」  第3章  愛眼護齒保健康  活動內容:  1.引導學生閱讀課本的情境，並請學生思考口臭的經驗與維護口腔的方式。強調「維護健康牙齒」的重要性概念。  2.說明牙齒的外觀及內部構造以及口腔健康對個人日常生活的重要性。  3.請學生們對著鏡子仔細觀察自己的牙齒，有沒有填補、蛀痕等，以及分享有沒有吃冷熱的食物牙齒感到痠疼的經驗。  4.說明齲齒發生的原因、容易發生齲齒的部位、腐蝕程度和疼痛的關係。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片  牙刷  牙線 | 上課參與 小組討論 紙筆測驗 |  | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第九週 | 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。 | 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。  Fb-Ⅳ-3保護性的健康行為。 | 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-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。  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-1精熟地操作健康技能。 | 單元一  健康加油「讚」  第3章  愛眼護齒保健康  活動內容:  1.說明牙周病的成因和形成過程，並以圖片加以說明和補充，使學生了解牙周病之成因及影響。  2.調查曾經矯正牙齒的人數，並提出以下問題請學生思考:為何需要矯正牙齒？矯正牙齒時需注意哪些事情？矯正牙齒時感覺如何？並說明咬合不正的原因及影響，使學生能澈底了解並牢記。  3.牙線使用教學。請學生上臺示範平日的刷牙方法，再由教師說明正確的刷牙法—貝氏刷牙法。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與 小組討論 |  | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十週 | 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。 | 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-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。 | 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。  3a-IV-1精熟地操作健康技能。  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。 | 單元二  青春事件簿  第1章  這一站，青春  活動內容:  1.引導學生思考青春期的生理變化會想到什麼？強調青春期開始的時間與發展的狀況會因人而異，最重要的是認識青春期的自己。  2.介紹乳房構造與說明乳房發育的影響因素、照護保健，乳癌防治重要。  3.乳房自我檢查學習與演示。 | 1 | 投影片  教學影片  女性生理用品 青春痘圖片 | 上課參與 平時觀察  經驗分享 | 【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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  自然領域-生物 ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十一週 | 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。 | 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-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。 | 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。  3a-IV-1精熟地操作健康技能。  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。 | 單元二  青春事件簿  第1章  這一站，青春  活動內容:  1.介紹女性外生殖器，告知月經週期會因人而異，提醒學生記錄自身經期是了解身體健康重要的方法。  2.引導學生聯想，想到月經會聯想到什麼？並補充討論「為什麼男生也要學習經期相關保健」。  3.介紹月經的成因、月經週期子宮的變化、經痛的原因與應注意的事項。  4.讓學生認識各種生理用品，並強調依照自己的需求與身體狀況選擇。 | 1 | 投影片  教學影片  女性生理用品 青春痘圖片 | 上課參與 平時觀察  經驗分享 | 【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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  自然領域-生物＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十二週 | 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。 | 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-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。 | 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。  3a-IV-1精熟地操作健康技能。  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。 | 單元二  青春事件簿  第1章  這一站，青春  活動內容:  1.介紹男性內外生殖器與其功能、保健方式、夢遺與預防方式。  2.提醒學生拿生殖器開玩笑或討論應注意是否涉及性騷擾。  3.引導學生思考課本「專家來解惑」的問題，並介紹相關資源網站，協助學生解決問題。 | 1 | 投影片  教學影片  女性生理用品 青春痘圖片 | 上課參與 平時觀察 | 【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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  自然領域-生物  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十三週 | 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。 | 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-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。 | 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。  3a-IV-1精熟地操作健康技能。  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。 | 單元二  青春事件簿  第1章  這一站，青春  活動內容:  1.引起動機:詢問學生有沒有青春痘困擾？什麼樣的因素會造成青春痘？  2.介紹皮膚的基本構造，說明青春痘的成因與種類抗痘大作戰。 | 1 | 投影片  教學影片 | 上課參與 平時觀察  紙筆測驗 | 【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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十四週 | 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。 | 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。 | 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。  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。  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。 | 單元二  青春事件簿  第2章  青春誰人知  活動內容:  1.詢問學生對青春期被形容成叛逆期的想法。並提醒若能更清楚理解此時期的心理與人際變化，青春期並不一定就等於叛逆期。  2.提醒學生不是每個人都有青春心事，但可了解青春期自己或他人常見的特徵，調整心理與人際。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與 平時觀察  小組討論 | 【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J6探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。  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了解自己的人格特質與價值觀。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  綜合領域-輔導  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十五週 | 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。 | 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。 | 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。  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。  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。 | 單元二  青春事件簿  第2章  青春誰人知  活動內容:  1.引導學生了解多元的特質並尊重不同的她／他。  2.說明個人特質不應受到生理性別而侷限，應積極認識自己的特質，尊重每個人的特質，不該存有性別刻板印象。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與 小組討論  紙筆測驗 | 【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J6探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。  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了解自己的人格特質與價值觀。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  綜合領域-輔導  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十六週 | 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。 | Ea-Ⅳ-1飲食的源頭管理與健康的外食。 | 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。  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。 | 單元三  健康「食」行力  第1章  吃出好「食」力  活動內容:  1.進行JUST DO IT「你的食物選擇」，說明吃點心不一定是壞事，只要選擇得宜，點心也可以彌補飲食當中缺少的營養素。  2.復習六大類食物。說明「青春期每日飲食指南」及「我的餐盤」的內容。  3.引導學生完成食物的記錄，提醒飲食記錄是了解自我飲食型態的第一步，完成後要提出改善的方法並在生活當中實踐。  4.說明不同的飲食習慣伴隨著不同的營養攝取都會影響健康，注意自己的飲食情況，才能讓身體獲得運作的能量。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片  各類食品外包裝 各種食品標示圖片 | 上課參與 小組討論 |  | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  綜合領域-家政  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十七週 | 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。 | Ea-Ⅳ-1飲食的源頭管理與健康的外食。 | 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。  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。 | 單元三  健康「食」行力  第1章  吃出好「食」力  活動內容:  1.說明食品與食物之間的不同。  2.進行JUST DO IT「辨別食物與食品」活動，引導不同類型的食物使用不同的加工方法，不論何種方法，都會使食物原有的營養有所流失。  3.請學生準備食品的外包裝，並檢視是否有品名、成分、廠商資訊、有效日期等資訊並解說各項食品標示的意涵。  4.說明食品標示可以了解食品的相關資訊，選購時除了考量價格跟美味程度，也要仔細看看包裝標示。  5.介紹各式食品標示，並說明這些標示代表什麼意思。  6.國人外食的比例越來越高，有包裝的食品可以藉由閱讀食品標示來得知食品內容物。  7.講解選購外食的技巧。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片  各類食品外包裝 各種食品標示圖片 | 上課參與 小組討論 |  | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  綜合領域-家政  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十八週 | 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。 | 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。 | 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。  4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 單元三  健康「食」行力  第2章  「食」在安心  活動內容:  1.引導學生正確判斷課本食品中毒的狀態，並說明食品中毒的定義。  2.介紹化學性食品中毒。  3.化學性食品中毒的影響有可能禍及下一代，因此工業發展之餘也應該好好的保護環境。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片  食品中毒新聞案件 | 上課參與 小組討論 資料蒐集與整理 觀察記錄 | 【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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  綜合領域-家政  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十九週 | 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。 | 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。 | 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。  4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 單元三  健康「食」行力  第2章  「食」在安心  活動內容:  1.說明細菌性食品中毒是最常發生的中毒情況，細菌性的食品中毒，食品外觀通常沒有什麼變化，因此一定要掌握澈底清潔、高溫加熱、不吃就盡速冷藏的原則來確保吃的安全。  2.介紹天然毒素食品中毒，提醒天然毒素的中毒雖然並不多，但慎選食材的來源，才能確保吃的安心。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片  食品中毒新聞案件 | 上課參與 小組討論 資料蒐集與整理 觀察記錄 | 【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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  綜合領域-家政2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第二十週 | 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。 | 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。 | 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。  4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 單元三  健康「食」行力  第2章  「食」在安心  活動內容:  1.引導學生歸納食品中毒案例當中的預防方法。預防的原則不僅侷限在家庭當中的廚房，常去的早餐店、小吃攤都可以用這些狀況來稍加衡量。  2.說明預防食品中毒的五大原則，強調時間跟溫度是關鍵。  3.講解冰箱當中的食品保存方法。冰箱是延長保存食物的幫手，但沒辦法殺死微生物，若沒有清潔收納反而容易變成微生物的集散地。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片  食品中毒新聞案件 | 紙筆測驗 分組報告 | 【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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  綜合領域-家政2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |

**花蓮縣豐濱國民中學114學年度 七 年級第 二 學期部定課程計畫 設計者：健體領域團隊＿**

1. **課程類別：**(請勾選，原住民族語文及新住民語文請分別填寫族別及語文名稱)

□國語文 □閩南語文 □客家語文 □原住民族語文： 族 □新住民語文： 語 □英語文

□數學 ■健康與體育-健康 □生活課程 □社會 □自然 □藝術 □綜合 □科技

1. **學習節數：**每週（ 1 ）節，實施( 20 )週，共( 20 )節。
2. **素養導向教學規劃：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教學期程** | **核心素養** | **學習重點** | | **單元/主題名稱**  **與活動內容** | **節數** | **教學**  **資源** | **評量方式** | **融入議題**  **實質內涵** | **備註**  **(如協同方式/申請經費)** |
| **學習表現** | **學習內容** |
| 第一週 | 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。 | 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。 | 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。  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-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | 單元一  「癮」形大危機  第1章  菸誤人生  活動內容:  1.從課本情境引導思考「你認同情境中抽一根又不會怎樣這句話嗎？」  2.講解菸的三大主要成分--尼古丁、焦油、一氧化碳。  3.讓學生能分辨主流菸煙與側流菸煙。  4.介紹電子煙裝置與內含物澄清迷思，避免學生因好奇而嘗試。  5.講解菸對身體、經濟與社會的危害。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片  電子煙圖或實物 | 上課參與 小組討論 分組報告 | 【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。  法J4理解規範國家強制力之重要性。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第二週 | 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。 | 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。 | 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。  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-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | 單元一  「癮」形大危機  第1章  菸誤人生  活動內容:  1.介紹菸害防制法內容。  2.說明菸對身體、經濟與社會的危害。  3.進行JUST DO IT「菸VS 錢」活動，請學生思考抽菸會花多少錢，並思考這些錢會帶來什麼影響。  4.從「菸傷」影片思考接觸菸的可能原因與反菸的方法。  5.如何戒菸：介紹戒菸五大絕，說明成功戒菸的效益。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片  電子煙圖或實物 | 上課參與 資料蒐集與整理 紙筆測驗 | 【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。  法J4理解規範國家強制力之重要性。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第三週 | 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。 | 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。 | 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-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。  4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 單元一  「癮」形大危機  第2章  酒後誤事  活動內容:  1.引導學生思考什麼情況下容易出現酒精及被勸酒的抉擇。並說明未成年禁止飲酒及拒酒的重要性。  2.介紹酒精的身體之旅、酒對身體的影響。  3.說明酒精會影響視覺，讓危險機率大幅提升。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與 小組討論 分組報告 | 【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。  法J4理解規範國家強制力之重要性。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第四週 | 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。 | 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。 | 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-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。  4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 單元一  「癮」形大危機  第2章  酒後誤事  活動內容:  1.統整青少年應該拒絕飲酒的原因、法規以及方法，並說明何謂負責任的飲酒。  2.要聰明的向酒說NO必須有堅定的拒絕立場與有效拒絕的技巧，透過各個立場的策略，練習拒絕方法。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與 資料蒐集與整理 紙筆測驗 | 【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。  法J4理解規範國家強制力之重要性。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第五週 | 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。 | 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。 | 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。 | 單元一  「癮」形大危機  第3章  紅脣危機  活動內容:  1.配合課本圖片介紹檳榔各項添加物。說明檳榔對人體的影響，檳榔子本身即為一級致癌物。  2.進行「嚼檳榔觸感體驗」活動，並說明口腔黏膜下纖維化與口腔癌的成因。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片  實體檳榔  菜瓜布 | 上課參與 小組討論 分組報告 | 【環境教育】  環J11了解天然災害的人為影響因子。  【品德教育】  品J3關懷生活環境與自然生態永續發展。  【法治教育】  法J3認識法律之意義與制定。  法J4理解規範國家強制力之重要性。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  自然生物＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第六週 | 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。 | 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。 | 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。 | 單元一  「癮」形大危機  第3章  紅脣危機  活動內容:  1.介紹戒除檳榔的方法與相關網路資源。  2.引導學生分享JUST DO IT「有檳無檳差很大」，並針對吃檳榔外表是否代表帥氣發表想法。分享看到檳榔渣與檳榔汁的經驗、感受、困擾以及處理方式。  3.引導學生練習如何有效拒檳。  4.除了拒絕檳榔以維護自身外，更要將拒檳立場宣導出去，打造更健康的無檳環境。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片  實體檳榔  菜瓜布 | 上課參與 資料蒐集與整理 紙筆測驗 | 【環境教育】  環J11了解天然災害的人為影響因子。  【品德教育】  品J3關懷生活環境與自然生態永續發展。  【法治教育】  法J3認識法律之意義與制定。  法J4理解規範國家強制力之重要性。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  自然生物＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第七週 | 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。 | Fa-Ⅳ-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。  Fb-IV-3保護性的健康行為。 | 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-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | 單元一  「癮」形大危機  第4章  青春不迷「網」  活動內容:  1.說明國人網路使用與成癮的現況。  2.介紹四項網路沉迷類型，並補充世界衛生組織將「網路遊戲成癮」視為上癮的精神疾病。  3.引導學生思考自己大部分時間利用網路都在做什麼？每天上網時間大約多久？ | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與 經驗分享 紙筆測驗 | 【生涯規劃】  涯J4了解自己的人格特質與價值觀。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  資訊科技＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第八週 | 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。 | Fa-Ⅳ-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。  Fb-IV-3保護性的健康行為。 | 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-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | 單元一  「癮」形大危機  第4章  青春不迷「網」  活動內容:  1.說明網路沉迷的影響，並學會預防與擺脫網路沉迷的方式。  2.進行健康動起來聰明上網不迷「網」活動，講解「自我管理」的步驟與作戰計畫請學生完成。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與 經驗分享 紙筆測驗 | 【生涯規劃】  涯J4了解自己的人格特質與價值觀。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  資訊科技＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第九週 | 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。 | Da-Ⅳ-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。  Fb-Ⅳ-3保護性的健康行為。  Fb-Ⅳ-4新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 1a-Ⅳ-2分析個人與群體健康的影響因素。  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。 | 單元二  全境擴散  第1章  傳染病情報站  活動內容:  1.強調瞭解遠離傳染病最重要的就是了解其由來、定義、種類與預防方法。說明傳染病除了對生命威脅外，還會造成人情疏離、經濟巨大損失。預防策略為了解各地疫情的狀況和旅遊健康資訊，遵守檢疫規範，避免傳染病境外移入。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與 平時觀察 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  品J8理性溝通與問題解決。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  自然生物＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十週 | 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。 | Da-Ⅳ-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略  。  Fb-Ⅳ-3保護性的健康行為。  Fb-Ⅳ-4新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 1a-Ⅳ-2分析個人與群體健康的影響因素。  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。 | 單元二  全境擴散  第1章  傳染病情報站  活動內容:  1.說明傳染病要在「病原體」、「傳染途徑」、「抵抗力弱的人體」三因素同時存在才會發生。  2.使學生了解抵抗力的重要性，並說明每個人的抵抗力與體質、性別、年齡、生活習慣和健康狀況有密切關係。確實執行「防疫行動」，才是對自己健康負責任的態度。  3.介紹預防傳染病的各個方法。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與 平時觀察 紙筆測驗 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  品J8理性溝通與問題解決。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  自然生物＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十一週 | 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。 | Da-Ⅳ-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。  Fb-Ⅳ-3保護性的健康行為。  Fb-Ⅳ-4新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 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-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-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 | 單元二  全境擴散  第2章  打擊傳染病  活動內容:  1.從臺灣登革熱新聞影片引導，讓學生學會操作「臺灣傳染病標準化發生率地圖」。  2.介紹臺灣常見的傳染病:流感。詢問是否曾罹患流感而就醫？並分享就醫的過程。講解流感與一般感冒類型的異同之處。  3.介紹臺灣常見的傳染病:肺結核。說明肺結核在臺灣罹患率高，讓學生分組討論流感和肺結核的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點以及預防方法。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與 平時觀察 經驗分享 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  品J8理性溝通與問題解決。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十二週 | 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。 | Da-Ⅳ-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。  Fb-Ⅳ-3保護性的健康行為。  Fb-Ⅳ-4新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 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-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-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 | 單元二  全境擴散  第2章  打擊傳染病  活動內容:  1.介紹臺灣常見的傳染病:腸病毒。詢問是否曾罹患腸病毒而就醫？分享就醫的過程。說明腸病毒症狀大多是發燒、咳嗽、流鼻水，症狀跟感冒相當雷同，很容易被忽略。透過影片讓學生了解預防腸病毒，消毒的原則與注意事項。  2.介紹臺灣常見的傳染病:諾羅病毒、患病毒性肝炎。詢問否曾罹患而就醫？分享就醫的過程。說明肝病是臺灣人的國病，千萬不能掉以輕心。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與 小組討論 經驗分享 紙筆測驗 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  品J8理性溝通與問題解決。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十三週 | 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。 | Da-Ⅳ-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。  Fb-Ⅳ-3保護性的健康行為。  Fb-Ⅳ-4新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 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-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-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 | 單元二  全境擴散  第2章  打擊傳染病  活動內容:  1.介紹臺灣常見的傳染病:登革熱。詢問是否曾罹患登革熱而就醫？請分享就醫的過程。講解出血性登革熱的死亡率高，要小心防範蚊蟲叮咬。  2.介紹新興傳染病的定義和嚴重性，及面對各項傳染病時，如何分析和執行各項預防方法。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與 小組討論 經驗分享 紙筆測驗 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  品J8理性溝通與問題解決。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十四週 | 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。 | Ba-Ⅳ-1居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。  Fb-Ⅳ-3保護性的健康行為。 | 1a-Ⅳ-2分析個人與群體健康的影響因素。  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。  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。 | 單元三  安全守護神  第1章  安全伴我行  活動內容:  1.說明事故傷害是青少年十大死因的第一名。事故傷害應可防範避免發生。解釋四大造成事故傷害的原因，並可舉出案例分享。  2.引導學生思考曾在家中受傷的類型，說明每個家庭狀況不同，應因地制宜檢視家中埃權狀況。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與 平時觀察 經驗分享 | 【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J1理解安全教育的意義。  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。  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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  綜合童軍＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十五週 | 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。 | Ba-Ⅳ-1居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。  Fb-Ⅳ-3保護性的健康行為。 | 1a-Ⅳ-2分析個人與群體健康的影響因素。  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。  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。 | 單元三  安全守護神  第1章  安全伴我行  活動內容:  1.探討校園中的基本安全規範，並檢視問題。  2.引導學生勾選課本有做到的安全注意事項。並分析情境圖玩鬧學生的情緒和想法，並寫下自己看到該情境的情緒和想法。思考若發生在自己周遭，可能會造成什麼影響？該如何使用同理心的方式勸誡同學？  3.進行健康動起來「校園安全小偵探」活動，在教室外的校園區域進行搜尋，找出校園中不安全的設施或區域，分組討論可行的對策並完成學習單。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與 經驗分享 | 【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J1理解安全教育的意義。  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。  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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  綜合童軍 ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十六週 | 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。 | Ba-Ⅳ-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 | 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-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。 | 單元三  安全守護神  第2章  急救得來速  活動內容:  1.引導學生閱讀新聞案例，並分享曾幫助傷者的經驗。提醒學生如果看到有人受傷，應冷靜面對，並以自身安全為第一優先。  2.說明急救箱內放置的物品與功用、急救箱放置及保存的注意事項。  3.依序說明止血、清潔、消毒、敷料及包紮的步驟。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 急救箱 彈性繃帶 三角巾 | 上課參與 平時觀察 小組討論 實作評量 | 【安全教育】  安J11學習創傷救護技能。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  綜合童軍＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十七週 | 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。 | Ba-Ⅳ-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 | 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-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。 | 單元三  安全守護神  第2章  急救得來速  活動內容:  1.說明各種包紮的方式，引導學生進行包紮演練。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片  急救箱 彈性繃帶 三角巾 | 上課參與 平時觀察 小組討論 實作評量 | 【安全教育】  安J11學習創傷救護技能。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  綜合童軍 ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十八週 | 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。 | Ba-Ⅳ-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 | 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-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。 | 單元三  安全守護神  第2章  急救得來速  活動內容:  1.介紹運動傷害發生時PRICE 的五個步驟。  2.利用包紮檢核表的步驟，要求進行自評或互評。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片  急救箱 彈性繃帶 三角巾 | 上課參與 平時觀察 小組討論 實作評量 | 【安全教育】  安J11學習創傷救護技能。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  綜合童軍 ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十九週 | 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。 | Ba-Ⅳ-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。  Ba-Ⅳ-4社區環境安全的行動策略。 | 1b-Ⅳ-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。  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。  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。 | 單元三  安全守護神  第3章  防災御守  活動內容:  1.說明颱風來臨前的準備工作，提醒颱風來臨時應避免外出與其他注意事項。  2.日常生活中用電的注意事項，避免電線走火造成的危機。除了用電安全外，居家廚房、逃生設備等都應定期檢視。介紹滅火器外觀與構造及操作方式。  3.火災逃生時的注意事項。強調看見濃煙勿貿然逃生，應於房間內避難。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與 經驗分享 | 【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。  環J11了解天然災害的人為影響因子。  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J9遵守環境設施設備的安全守則。  【防災教育】  防J4臺灣災害預警的機制。  防J6應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。  防J8繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。  防J9了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  綜合童軍＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第二十週 | 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。 | Ba-Ⅳ-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。  Ba-Ⅳ-4社區環境安全的行動策略。 | 1b-Ⅳ-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。  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。  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。 | 單元三  安全守護神  第3章  防災御守  活動內容:  1.說明地震發生前可做的準備，如物品應妥善固定、擬定逃生對策以防緊急狀況出現等等。  2.進行JUST DO IT「我的避難包」活動，說明平時應依不同地點之特性準備避難包，並放置於適當位置，以便緊急時能方便取用。  3.地震發生第一時間透過「趴掩穩」三步驟來避免受傷。  4.介紹學校的防災地圖，並請學生繪製自己家庭的防災地圖，與同學分享。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與 資料蒐集與整理 紙筆測驗 | 【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。  環J11了解天然災害的人為影響因子。  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J9遵守環境設施設備的安全守則。  【防災教育】  防J4臺灣災害預警的機制。  防J6應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。  防J8繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。  防J9了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  綜合童軍 ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |