**南投縣日新國民中學113學年度領域學習課程計畫**

【第一學期】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 領域/科目 | ~~健康與體育/健康教育~~ | 年級/班級 | 七年級，共 3 班 |
| 教師 | 劉婉菁 | 上課週/節數 | 每週 1節， 21 週，共 21 節 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 課程目標:  1.探討健康的內涵，採取正確的自我照護，以提升整體健康水準。  2.了解青春期身心需求及學會調適身心變化。  3.建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。  4.了解事故傷害的定義及成因，並思考其對健康造成的威脅與嚴重性。  5.判斷環境中潛在危機，及對健康造成的衝擊與風險。  6.因應不同生活情境，善用健康技能降低事故的發生。  7.監控環境安全狀況，並能針對危險處持續調整與修正。 | | | | | | | | |
| 教學進度 | | 核心素養 | | 教學重點 | | | 評量方式 | 議題融入/  跨領域(選填) |
| 週次 | 單元名稱 |
| 一 | 第1單元健康青春向前行  第1章健康人生開步走 | 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 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-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。 | | 1.認識全人健康：探討健康的內涵與重要性，強調增進健康從關心自己的生長、發育開始。  2.人體大解密一～三：引導學生覺察對自己身體的感受，體會成長的喜悅，並認識身體內外構造及人體重要器官的位置、基本功能與保健方式。 | | | 1.口頭評量  2.紙筆評量 | 【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。  【國中長期照顧服務】 |
| 二 | 第1單元健康青春向前行  第1章健康人生開步走 | 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 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-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。 | | 1.人體大解密四、五：引導學生認識不同器官系統所包含之器官與功能，並能分析各種行為所運用之器官系統與檢核自己的保健行為。  2.「食」在健康：讓學生學習透過永備尺估計食物份量，並結合每日飲食指南、我的餐盤，規畫營養的一餐。 | | | 1.口頭評量  2.紙筆評量 | 【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。  【國中長期照顧服務】 |
| 三 | 第1單元健康青春向前行  第1章健康人生開步走 | 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 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-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。 | | | | 1.保持良好的心理健康：引導學生覺察不同個體間之差異，並能維持穩定與自信的情緒，肯定自己與欣賞他人。  2.建立和諧的社會生活：能體悟自己隸屬於社會群體，需學習建立和諧社會生活的方法原則，建立良好的群己生活。  3.我的健康資本：探究影響健康的各項重要因素，並理解健康的狀態是連續且變動，盤點自己擁有與缺乏之健康資本。  4.健康作戰計畫書：運用自我監督技能，擬定健康行動計畫以獲取目前較缺乏之健康資本，並能反省修正以提升或維持個人的健康品質。 | 1.口頭評量  2.紙筆評量 | 【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。 |
| 四 | 第1單元健康青春向前行  第2章個人衛生與保健 | 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。 | | | | 1.了解健康檢查資料卡：從新生健康檢查通知單認識個人的生長發育情況。  2.視力保健一：認識眼睛的構造及常見的錯誤用眼習慣。 | 1.口頭評量  2.紙筆評量 | 【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。 |
| 五 | 第1單元健康青春向前行  第2章個人衛生與保健  願景-生活 | 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。 | | | | 1.視力保健二：認識常見的眼睛疾病。  2.揪出惡視力行為：透過自我檢核的方式，協助自己由生活情境中，找出有效的護眼行動策略。  3.口腔保健一：認識牙齒的構造與常見的口腔問題──齒列不正。 | 1.口頭評量  2.紙筆評量(學習單) | 【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。 |
| 六 | 第1單元健康青春向前行  第2章個人衛生與保健 | 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。 | | | | 1.口腔保健二：認識常見的口腔問題──牙周病、齲齒。  2.潔牙動動手，健康好口氣：學習潔牙的健康技能(如使用牙線、漱口水及正確的刷牙方式)，並能實踐良好的衛生保健習慣於生活中。  3.聽力保健：認識耳朵構造及其保健之道。 | 1.口頭評量  2.紙筆評量 | 【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。 |
| 七 | 第1單元健康青春向前行  第2章個人衛生與保健 | 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。 | | | | 1.皮膚保健：認識皮膚的構造與青春期常見皮膚問題的防護措施(如防治青春痘、防晒與減少體味)。 | 1.口頭評量  2.紙筆評量 | 【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。 |
| 八 | 第1單元健康青春向前行  第2章個人衛生與保健 | 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。 | | | 1.青春健檢DIY：運用自我檢核及問題解決的技能，在視力、口腔、聽力及皮膚等健康議題中，建立並落實良好的保健策略。 | | 1.口頭評量  2.紙筆評量 | 【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。 |
| 九 | 第1單元健康青春向前行  第3章我的青春檔案 | 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。 | | | 1.認識青春期：了解青春期的第二性徵。  2.小女孩長大了：學習女性生殖系統相關知識及說明經期保健。 | | 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。  【兒童及少年性剝削防制教育課程或教育宣導】 |
| 十 | 第1單元健康青春向前行  第3章我的青春檔案 | 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。 | | | 1.雙峰話題：討論乳房保健方法。  2.小男孩長大了：學習男性生殖系統相關知識及說明生殖器官清潔注意事項。 | | 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。 |
| 十一 | 第1單元健康青春向前行  第3章我的青春檔案 | 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。 | | | 1.吾家有兒初長成──夢遺、認識性衝動：說明夢遺和自慰問題。  2.蛻變青春加油站：引導學生思考面臨青春期的調適方法。 | | 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。 |
| 十二 | 第1單元健康青春向前行  第3章我的青春檔案 | 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。 | | | 1.成為更好的青少年：運用「問題解決」技能，解決青春期可能會遇到的困擾。 | | 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。 |
| 十三 | 第1單元健康青春向前行  第4章活出青春的光彩 | 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。 | | | 1.現在我是誰──自我概念：運用自我拼圖讓學生歸納自己的人格特質，建立自我概念，並了解自我概念的定義。  2.認識自己：引導學生蒐集他人對自己的評價，分析自己和他人看法的差異。  3.自我探索之旅：鼓勵學生主動參與動態、靜態活動，勇敢嘗試原本排斥或不熟悉的任務，多方探究自己的特質和發展潛能。 | | 1.口頭評量  2.紙筆評量 | 【生涯規劃教育】  涯J3 覺察自己的能力與興趣。  涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。  涯J6 建立對於未來生涯的願景。 |
| 十四 | 第1單元健康青春向前行  第4章活出青春的光彩  】 | 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。 | | | 1.我喜歡現在的我：藉由自我悅納測驗，確認自我特質，願意正視與接納生活中的一切，培養自我悅納的態度，樂於嘗試增進自我悅納的方法。  2.如何成為獨一無二的自己：由人物故事鼓勵學生發揮自我特質與獨特性，付諸行動實踐自我。 | | 1.口頭評量  2.紙筆評量 | 【生涯規劃教育】  涯J3 覺察自己的能力與興趣。  涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。  涯J6 建立對於未來生涯的願景。 |
| 十五 | 第2單元環境安全總動員  第1章環境安全搜查線 | 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。 | | | 1.預防事故傷害：理解事故傷害之定義及其對於健康造成的衝擊與風險，引導學生透過「環境」與「人」兩大因素分析事故的發生原因。  2.居家安全放大鏡一：反思所居住的環境安全狀況，並學習居家「預防跌倒」、「預防一氧化碳」、「用電安全」的安全概念與行動策略。 | | 1.口頭評量  2.紙筆評量 | 【安全教育】  安J1 理解安全教育的意義。  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。  【防災教育】  防J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。 |
| 十六 | 第2單元環境安全總動員  第1章環境安全搜查線 | 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。 | | | 1.居家安全放大鏡二：進行「Go健康：危機糾察隊」活動，引導學生統計家中常發生的事故傷害類型與場所、分析發生原因、討論該如何預防類似事故，並邀請小組進行分享。教師可以連結第一節所教導的安全概念進行連結。  2.火場求生一：根據不同火場類型，學習火場求生的共通原則，滅火及告知他人、求救、思考逃生的可能性、無法逃生時等待救援，並能居安思危於日常中落實居家防火策略。 | | 1.口頭評量  2.紙筆評量 | 【安全教育】  安J1 理解安全教育的意義。  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。  【防災教育】  防J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。 |
| 十七 | 第2單元環境安全總動員  第1章環境安全搜查線 | 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。 | | | 1.火場求生二：根據不同火場情境(火災類型、火勢狀況、滅火用具等)進行小組討論，將所學習到的行動策略運用於情境中，進行火場求生，並省思該如何避免遭遇案例中的火災。  2.安全迷思，追追追：透過「批判性思考」技能的演練，正確判斷生活中常見之火場求生迷思，並擴大延伸至安全迷思的思辨，不盲從及散布生活中所接收到的安全新知，使安全獲得保障。 | | 1.口頭評量  2.紙筆評量 | 【安全教育】  安J1 理解安全教育的意義。  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。  【防災教育】  防J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。 |
| 十八 | 第2單元環境安全總動員  第2章營造安全好環境 | 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-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。 | | | 1.引起動機、交通安全停看聽：理解「運輸事故」為臺灣及世界多數國家造成傷亡之首要事故傷害類型，進而體悟提升交通安全之重要性，並能掌握交通安全教育四原則。能從生活經驗出發，省思每日上下學可能發生或預防事故的影響因素。 | | 1.口頭評量  2.紙筆評量 | 【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。  【防災教育】  防J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。 |
| 十九 | 第2單元環境安全總動員  第2章營造安全好環境 | 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-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。 | 1.校園安全大體檢：正確識讀校園傷病統計資料，並判斷常發生傷害之場域與類型。藉演練「問題解決」技能，擬定計畫並運用一週的時間執行，嘗試改善現況以提升校園安全。  2.防災校園一起來：建立學生維護校園安全之意識，並讓學生學會於地震發生時保命的避難技能。 | | | | 1.口頭評量  2.紙筆評量 | 【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。  【防災教育】  防J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。  【環境教育】 |
| 二十 | 第2單元環境安全總動員  第2章營造安全好環境 | 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-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。 | 1.全民防災動起來：透過「避難收容處所」告示將防災校園延伸至防災社區。介紹防災學校與防災社區之關聯，防災社區之定義與設立目的。透過打造防災社區SOP步驟與文本案例對照檢核學習成效。  2.社區災害檢核：運用課文中的災害檢核表，檢視所居住的社區環境。教師可以延伸補充打造防災社區的步驟，並引導學生思考自己在當中所扮演的角色。  3.社區安全你我他：能夠理解安全社區的概念，反思居住之社區環境，並能擬定計畫、結合社區資源，練習解決課文中危害社區安全之情境，進而提升居住社區之安全。 | | | | 1.口頭評量  2.紙筆評量 | 【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。  【防災教育】  防J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。 |
| 二十一 | 第1單元健康青春向前行  複習第1單元  日新之美 | 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 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-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。 | 1.探討健康的內涵，採取正確的自我照護，以提升整體健康水準。  2.了解青春期身心需求及學會調適身心變化。  3.建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。 | | | | 1.口頭評量  2.紙筆評量 | 【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。  【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。  【生涯規劃教育】  涯J3 覺察自己的能力與興趣。  涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。  涯J6 建立對於未來生涯的願景。 |

**南投縣日新國民中學 112學年度領域學習課程計畫**

【第二學期】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 領域/科目 | ~~健康與體育/健康教育~~ | 年級/班級 | 七年級，共 3 班 |
| 教師 | 劉婉菁 | 上課週/節數 | 每週 1節， 21週，共 21節 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 課程目標:  1.能理解各種傳染病的病原體、傳染途徑、症狀及預防方法。  2.認識健保的意義及一般民眾應有的權利與義務。  3.了解從事醫療消費時應注意的事項。  4.培養維護身體健康的醫療觀念及態度。  5.了解使用成癮物質菸、酒、檳榔對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。  6.面對菸、酒、檳榔的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。  7.關注菸、酒、檳榔國內法律規範現況與未來趨勢。  8.利用情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。  9.認識並改善自己的人際關係，學習理智的面對衝突。  10.學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。  11.建立正向且良好的網路內外人際互動。  12.培養正確的人際交往觀念。 | | | | | |
| 教學進度 | | 核心素養 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入/  跨領域(選填) |
| 週次 | 單元名稱 |
| 一 | 第1單元醫療消費面面觀  第1章傳染病的世界 | 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-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-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。 | 1.打造防疫網：認識傳染病的三大要素，了解各種傳染途徑與不同病原體，學習因應不同方式打擊傳染病。  2.預防臺灣每年大流行──流感：認識不同類型的流感，了解流感傳染途徑、病原體、症狀與併發症，學習正確預防流感方法，並在生活中落實。 | 1.認知評量 | 【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。 |
| 二 | 第1單元醫療消費面面觀  第1章傳染病的世界 | 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-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-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。 | 1.降低國病感染率──病毒性肝炎：了解病毒性肝炎的嚴重性，認識不同的病毒性肝炎，了解病毒性肝炎的傳染途徑、病原體與相關症狀，學習正確預防病毒性肝炎的方法並在生活中落實。  2.防治夏季旋風──登革熱：認識登革熱，了解登革熱的傳染途徑、病原體與相關症狀，學習正確預登革熱的方法並在生活中落實。  3.正視古老疾病的反撲──肺結核：認識肺結核，了解肺結核的傳染途徑、病原體與相關症狀，學習正確預防肺結核的方法並在生活中落實。 | 1.情意評量  2.認知評量  3.技能評量 | 【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。 |
| 三 | 第1單元醫療消費面面觀  第1章傳染病的世界 | 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-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-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。 | 1.境外移入的傳染病──COVID-19：了解全球化及氣候變遷使新興傳染病威脅增大，並介紹COVID-19，學習個人防疫行動與認識公共防疫政策。  2.防疫e起來：能夠自行上可信任的網站查詢國內外疫情狀況，並採取有效的防疫行動，增加預防傳染病的能力。 | 1.情意評量  2.技能評量 | 【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。 |
| 四 | 第1單元醫療消費面面觀  第2章醫藥保衛戰 | 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。 | 1.小病看小醫院‧大病看大醫院：認識醫療分級制度及家庭醫師的核心概念。  2.轉診知多少：了解轉診制度的目的。 | 1.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。 |
| 五 | 第1單元醫療消費面面觀  第2章醫藥保衛戰 | 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。 | 1.醫藥分工揪甘心：認識處方箋及醫藥分業的合作型態。  2.急診資源聰明用：了解急診的定義並學習如何妥善運用急診資源，以批判性思考來辨識正確的使用急診資源行為。 | 1.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。 |
| 六 | 第1單元醫療消費面面觀  第2章醫藥保衛戰 | 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。 | 1.用藥大迷思：釐清使用藥品的各種迷思，包含濫用抗生素、中西藥混合使用、大量靜脈注射等，其對於人體造成的各種危害，並學習正確的用藥觀念。 | 1.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。 |
| 七 | 第1單元醫療消費面面觀  第2章醫藥保衛戰 | 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。 | 1.正確用藥我最行(一)：了解處方藥、指示藥、成藥的差別。 | 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。 |
| 八 | 第1單元醫療消費面面觀  第2章醫藥保衛戰  願景-生活 | 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。 | 1.正確用藥我最行(二)：透過學習正確用藥五大核心能力，且運用其選擇藥品，練習做出正確的決定，使用藥的風險降為最低。  2.健康存摺一把罩：認識健康存摺，學習如何透過健康存摺查閱自己過去看診紀錄，並運用其功能於生活管理中。 | 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。 |
| 九 | 第2單元拒絕成癮有妙招  第1章菸害現形記 | 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-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。 | 1.青春談菸大解密：分析吸菸觀點的合理性，學習建構有利健康的立場與想法。  2.菸草裡的祕密：菸品中化學成分對健康的影響。  3.吸進不知名的危險——電子煙：電子煙對健康造成的危害與安全性問題。 | 1.技能評量 | 【法治教育】  法J3 認識法律之意義與制定。 |
| 十 | 第2單元拒絕成癮有妙招  第1章菸害現形記 | 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-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。 | 1.菸「霧」一生—─菸對健康的傷害：介紹吸菸造成的健康傷害與疾病，以及吸菸所造成的生活不便及代價。  2.因為愛自己，所以我拒絕：吸菸邀約的拒絕技巧情境模擬演練。 | 1.技能評量 | 【法治教育】  法J3 認識法律之意義與制定。 |
| 十一 | 第2單元拒絕成癮有妙招  第1章菸害現形記 | 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-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。 | 1.二手菸拒絕行動家：二手菸拒絕技巧情境模擬演練。  2.戒菸的好處——身體最知道：戒菸的方法與好處。  3.健康防護罩——菸害防制法：臺灣菸害防制法內容簡介，以及國際反菸公約與國際趨勢，並介紹臺灣的無菸環境實施概況。 | 1.技能評量  2.情意評量 | 【法治教育】  法J3 認識法律之意義與制定。 |
| 十二 | 第2單元拒絕成癮有妙招  第2章克癮制勝 | 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-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。 | 1.酒對健康的危害——酒害上身：了解酒精成分會影響人們行為反應與危害健康。  2.拒酒保安康：透過社會新聞案例，了解喝酒易誤事，甚至斷送性命，並透過前—章的「菸害現形記」課程讓學生練習拒酒的情境演練。 | 1.技能評量 | 【法治教育】  法J3 認識法律之意義與制定。 |
| 十三 | 第2單元拒絕成癮有妙招  第2章克癮制勝 | 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-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。 | 1.拒酒保安康：透過社會新聞案例，了解喝酒易誤事，甚至斷送性命，並透過前—章的「菸害現形記」課程讓學生練習拒酒的情境演練。  2.醉不上道——酒駕零容忍：了解酒駕造成的社會問題與法律對酒駕的規範，並勸服家人不要酒後駕車的人際溝通技巧範例。 | 1.情意評量  2.技能評量 | 【法治教育】  法J3 認識法律之意義與制定。 |
| 十四 | 第2單元拒絕成癮有妙招  第2章克癮制勝 | 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-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。 | 1.「酒酒」不見——戒酒的心路歷程：透過故事認識染上酒癮時身體會有哪些症狀，進而瞭解戒酒可幫助回復到正常健康狀態及生活。  2.檳榔的時代走廊：介紹檳榔的歷史定位與社會現況。  3.致癌小果實——檳榔：認識檳榔成分對人體的生理反應，以及對健康的影響。 | 1.認知評量  2.技能評量 | 【法治教育】  法J3 認識法律之意義與制定。 |
| 十五 | 第2單元拒絕成癮有妙招  第2章克癮制勝 | 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-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。 | 1.口腔病變追緝令：介紹口腔癌自我檢查並學習協助家人遠離檳榔。透過故事了解口腔癌造成的健康與家庭問題，與患者面對疾病的艱辛。  2.檳榔樹與環境：臺灣山坡地種植檳榔樹造成的環境水土保持問題，並思考與觀察檳榔相關的各產業與職業之間的關係。  3.明智選擇，健康永伴隨：演練拒絕檳榔，介紹遠離成癮物質的生活祕訣。 | 1.認知評量  2.技能評量 | 【法治教育】  法J3 認識法律之意義與制定。 |
| 十六 | 第3單元人際健康家  第1章健康家庭加加油 | 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。 | 1.暢談健康家規：分析並理解家庭健康生活規範的意義，能遵守合宜的健康生活規範，當對規範有疑慮時，可透過家庭溝通情境，學習運用有效的溝通方式，並搭配同理心技巧，以達到家庭成員雙贏。  2.家庭溝通不良事件簿：分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並嘗試反省修正、運用策略改善家庭溝通不良或衝突問題。 | 1.情意評量 | 【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。  【法治教育】  法J5 認識憲法的意義。 |
| 十七 | 第3單元人際健康家  第1章健康家庭加加油  日新之美 | 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。 | 1.愛家行動拼拼樂：運用愛家方法與行動經營家庭關係。  2.愛要擁抱‧遠離家暴：認識家庭暴力的發生因素與相關法規，並運用社會資源協助處理。引導學生思考家暴受害者、施暴者和親友面對家暴事件時，應該如何解決。 | 1.情意評量 | 【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。  【法治教育】  法J5 認識憲法的意義。 |
| 十八 | 第3單元人際健康家  第2章人際關係停看聽 | 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。 | 1.人際關係紅綠燈：利用案例分析了解人際關係上紅黃綠燈的差異。  2.人際關係再升級：利用良好人際關係特性檢核表分析了解自己的人際關係特性紅綠燈。 | 1.情意評量  2.技能評量 | 【生涯規劃教育】  涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。  【法治教育】  法J5 認識憲法的意義。 |
| 十九 | 第3單元人際健康家  第2章人際關係停看聽 | 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。 | 1.人際關係你我他：認識人際關係互動中的衝突處理，練習使用溝通技巧處理衝突達到雙贏的目標。  2.人際的另一章—網路交友：了解網路交友應該注意的事項，讓自己可以在網路世界中，安全合宜的進行溝通交友。 | 1.情意評量  2.技能評量 | 【生涯規劃教育】  涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。  【法治教育】  法J5 認識憲法的意義。 |
| 二十 | 第3單元人際健康家  第2章人際關係停看聽 | 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。 | 1.霸凌不要來：認識霸凌，以及了解霸凌對個人心理的傷害，並勇敢面對霸凌和解決霸凌問題。  2.人際關係的明鏡：檢視自己的人際關係，先跟自己做好朋友，了解自己、欣賞自己、尊重自己、肯定自我價值與適當調適壓力，再與別人做好朋友。 | 1.認知評量  2.技能評量 | 【生涯規劃教育】  涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。  【法治教育】  法J5 認識憲法的意義。 |
| 二十一 | 第1單元醫療消費面面觀  第2單元拒絕成癮有妙招  第3單元人際健康家  複習第1～3單元 | 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-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。 | 1.了解傳染病與社會發展的重要性。  2.認識傳染病發生的三大要素。  3.知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。  4.採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力。  5.了解臺灣全民健保的概念，透過認識醫療分級、家庭醫師、轉診、醫藥分業、急診等制度，以有效運用醫療資源。  6.認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。  7.學習運用批判性思考技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥方式及醫療行為。  8.養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。  9.了解使用菸品成癮的過程，以及對個人心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。  10.面對各項描述菸品的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。  11.關注菸品與電子煙在國內外的使用現況與未來趨勢。  12.利用菸害的情境演練生活技能，並能主動公開表達個人拒絕吸菸態度與反對二手菸的立場。  13.關注臺灣對菸品的法律規範內容與現況，以及國際菸害公約規範對於臺灣的影響。  14.了解飲酒與嚼食檳榔成癮的過程，以及對個人心理、生理和社會各健康層面造成的衝擊與風險。  15.面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。  16.利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度與立場。  17.關注飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔在國內外法律規範的內容與現況。  18.了解酒與檳榔所造成的社會、環境與健康問題，並幫助親友遠離酒與檳榔等成癮物質誘惑。  19.理解家庭的健康生活規範的意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規範。  20.分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修正，嘗試運用策略方法以經營家庭關係。  21.認識家庭暴力的發生因素與相關法規，善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。  22.認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。  23.了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。  24.認識霸凌與網路霸凌，並了解相關規範，保護自己，避免成為霸凌的加害人或受害者。 | 1.情意評量  2.認知評量  3.技能評量 | 【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。  【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J5 認識憲法的意義。  【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。  【生涯規劃教育】  涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 |

註:

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。