**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) | 年級/班級 | 八年級，共 2 班 |
| 教師 | 黃晧塵 | 上課週/節數 | 每週 1 節， 21 週，共 21 節 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 課程目標:  1.能辨別欣賞、喜歡與愛，了解健康的邀約、安全的約會方式，並學習情感維持與正確的結束方法。  2.體認維護身體自主權的重要，建立性價值觀，認識性傳染病及預防方式。  3.了解臺灣全民健保；破解國人就醫迷思，分析健保醫療浪費的原因；清楚正確的就醫流程；養成正確用藥態度與習慣；醫藥分業的注意事項。  4.藥物濫用常見原因與種類；藥物濫用對社會的危害。  5.藥物的拒絕技巧與原則，了解藥物濫用的戒治資源。 | | | | | |
| 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 | 單元一  愛，這件事  第1章  歌頌情誼 | 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。 | 1.辨別欣賞、喜歡與愛。  2.了解健康的邀約、安全的約會的方式。  3.學習情感維持與結束的正確方式。  4.培養情感關係中的正確態度與健康價值觀。 | 態度檢核 上課參與 小組討論 | 【性別平等】  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。 |
| 二 | 單元一  愛，這件事  第1章  歌頌情誼 | 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。 | 1.辨別欣賞、喜歡與愛。  2.了解健康的邀約、安全的約會的方式。  3.學習情感維持與結束的正確方式。  4.培養情感關係中的正確態度與健康價值觀。 | 實作評量 上課參與  紙筆測驗 | 【性別平等】  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。 |
| 三 | 單元一  愛，這件事  第2章  珍愛自我 | 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.體認維護身體自主權的重要。  2.展現維護身體自主權的行動。  3.分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。  4.建立健康的性價值觀。 | 上課參與 課堂問答 小組討論 | 【性別平等】  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。  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。 |
| 四 | 單元一  愛，這件事  第2章  珍愛自我 | 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.體認維護身體自主權的重要。  2.展現維護身體自主權的行動。  3.分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。  4.建立健康的性價值觀。 | 上課參與 課堂問答 小組討論 | 【性別平等】  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。  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。 |
| 五 | 單元一  愛，這件事  第2章  珍愛自我 | 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.體認維護身體自主權的重要。  2.展現維護身體自主權的行動。  3.分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。  4.建立健康的性價值觀。 | 上課參與 課堂問答 紙筆測驗 | 【性別平等】  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。  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。 |
| 六 | 單元一  愛，這件事  第3章  「性」福「保」典 | 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。 | 1.認識性傳染病的種類與症狀。  2.了解性傳染病的預防方式。  3.培養關懷性傳染病患的態度。  4.學習「健康技能-正確使用保險套」。  5.培養堅守安全性行為的態度。 | 上課參與 態度檢核  紙筆測驗 | 【法治教育】  法J2避免歧視。 |
| 七 | 單元一  愛，這件事  第3章  「性」福「保」典 | 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。 | 1.認識性傳染病的種類與症狀。  2.了解性傳染病的預防方式。  3.培養關懷性傳染病患的態度。  4.學習「健康技能-正確使用保險套」。  5.培養堅守安全性行為的態度。 | 上課參與 小組討論 態度檢核  紙筆測驗 | 【法治教育】  法J2避免歧視。 |
| 八 | 單元一  愛，這件事  第3章  「性」福「保」典 | 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。 | 1.認識性傳染病的種類與症狀。  2.了解性傳染病的預防方式。  3.培養關懷性傳染病患的態度。  4.學習「健康技能-正確使用保險套」。  5.培養堅守安全性行為的態度。 | 上課參與  平時觀察  紙筆測驗 | 【法治教育】  法J2避免歧視。 |
| 九 | 單元二  一生「醫」世  第1章  臺灣「醫」級棒 | 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-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.了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。  2.清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。  3.認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。  4.破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。  5.清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。  6.選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。 | 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。 |
| 十 | 單元二  一生「醫」世  第1章  臺灣「醫」級棒 | 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-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.了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。  2.清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。  3.認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。  4.破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。  5.清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。  6.選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。 | 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。 |
| 十一 | 單元二  一生「醫」世  第1章  臺灣「醫」級棒 | 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-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.了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。  2.清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。  3.認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。  4.破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。  5.清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。  6.選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。 | 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。 |
| 十二 | 單元二  一生「醫」世  第2章  正確用藥好安心 | 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。 | 1.學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。  2.養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。  3.強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。  4.能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。 | 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。 |
| 十三 | 單元二  一生「醫」世  第2章  正確用藥好安心 | 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。 | 1.學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。  2.養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。  3.強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。  4.能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。 | 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。 |
| 十四 | 單元二  一生「醫」世  第2章  正確用藥好安心 | 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。 | 1.學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。  2.養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。  3.強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。  4.能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。 | 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。 |
| 十五 | 單元三  「癮」爆新觀點  第1章  青春要玩不藥丸 | 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.瞭解藥物濫用的常見成因。  2.瞭解藥物濫用的種類。  3.能說出藥物濫用對健康的影響。  4.分析藥物濫用對社會的危害。  5.能下定決心拒絕藥物濫用。  6.能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。 | 上課參與 平時觀察  紙筆測驗 | 【品德教育】  品EJU1尊重生命 。 |
| 十六 | 單元三  「癮」爆新觀點  第1章  青春要玩不藥丸 | 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.瞭解藥物濫用的常見成因。  2.瞭解藥物濫用的種類。  3.能說出藥物濫用對健康的影響。  4.分析藥物濫用對社會的危害。  5.能下定決心拒絕藥物濫用。  6.能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。 | 上課參與 平時觀察  態度檢核  心得分享  紙筆測驗 | 【品德教育】  品EJU1尊重生命 。 |
| 十七 | 單元三  「癮」爆新觀點  第1章  青春要玩不藥丸 | 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.瞭解藥物濫用的常見成因。  2.瞭解藥物濫用的種類。  3.能說出藥物濫用對健康的影響。  4.分析藥物濫用對社會的危害。  5.能下定決心拒絕藥物濫用。  6.能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。 | 上課參與  平時觀察  紙筆測驗 | 【品德教育】  品EJU1尊重生命 。 |
| 十八 | 單元三  「癮」爆新觀點  第2章  毒來不毒往 | 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。 | 1.認識拒絕的原則與技巧。  2.能以正向的態度面對拒絕。  3.能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。  4.了解藥物濫用的戒治資源。 | 上課參與  平時觀察 | 【法治教育】  法J4理解規範國家強制力之重要性。 |
| 十九 | 單元三  「癮」爆新觀點  第2章  毒來不毒往 | 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。 | 1.認識拒絕的原則與技巧。  2.能以正向的態度面對拒絕。  3.能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。  4.了解藥物濫用的戒治資源。 | 上課參與  平時觀察 | 【法治教育】  法J4理解規範國家強制力之重要性。 |
| 二十 | 單元三  「癮」爆新觀點  第2章  毒來不毒往 | 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。 | 1.認識拒絕的原則與技巧。  2.能以正向的態度面對拒絕。  3.能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。  4.了解藥物濫用的戒治資源。 | 上課參與 小組討論  心得分享  紙筆測驗 | 【法治教育】  法J4理解規範國家強制力之重要性。 |
| 二十一 | 單元三  「癮」爆新觀點  第2章  毒來不毒往 | 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。 | 1.認識拒絕的原則與技巧。  2.能以正向的態度面對拒絕。  3.能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。  4.了解藥物濫用的戒治資源。 | 上課參與  平時觀察  紙筆測驗 | 【法治教育】  法J4理解規範國家強制力之重要性。 |

**南投縣日新國民中學113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) | 年級/班級 | 八年級，共 2 班 |
| 教師 | 黃晧塵 | 上課週/節數 | 每週 1 節， 21 週，共 21 節 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 課程目標:  1.認識食品添加物，辨識媒體廣告行銷手法，能在生活中實踐消費者權利與義務。  2.分析慢性病對臺灣人的健康威脅；體認並分析臺灣首要死因中各項癌症及心血管疾病的威脅程度，並懂得檢視自己的健康狀態。  3.覺察對老人化的刻板觀念，培養知老敬老的態度；覺知老化是人生必經過程，了解健康老化的原則和方法，了解對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。  4.了解危機意識，並能評估生活中潛在危機；認識校園霸凌狀況，詐騙時的處理方式及保護自己的方式。  5.認識隱私外洩可能帶來的影響，了解網路使用保護隱私的方法。  6.了解交通安全守則，認識基本路權概念。  7.體認AED與CPR的重要性並了解如何操作。 | | | | | |
| 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 | 單元1  消費中學堂  第1章  GO購「食」力讚 | 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.以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，如：產銷履歷、有機農產品、健康食品。  2.辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。 | 上課參與  平時觀察  資料蒐集與整理 | 【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 | 單元1  消費中學堂  第1章  GO購「食」力讚 | 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.以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，如：產銷履歷、有機農產品、健康食品。  2.辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。 | 上課參與  平時觀察  資料蒐集與整理 | 【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 | 單元1  消費中學堂  第1章  GO購「食」力讚 | 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.以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，如：產銷履歷、有機農產品、健康食品。  2.辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。 | 上課參與  平時觀察  紙筆測驗 | 【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 | 單元一  消費中學堂  第2章  健康消費實踐家 | 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.能在生活當中實踐消費者權利與義務。  2.能解讀媒體廣告的行銷手法。 | 上課參與  平時觀察  資料蒐集與整理 | 【人權教育】  人J4了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 |
| 五 | 單元一  消費中學堂  第2章  健康消費實踐家 | 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.能在生活當中實踐消費者權利與義務。  2.能解讀媒體廣告的行銷手法。 | 上課參與  平時觀察  資料蒐集與整理 | 【人權教育】  人J4了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 |
| 六 | 單元二  慢病驚心  第1章  慢性病情報站(上) | 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.分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。  2.體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。  3.體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。  4.懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。 | 上課參與  平時觀察 | 【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 | 單元二  慢病驚心  第1章  慢性病情報站(上) | 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.分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。  2.體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。  3.體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。  4.懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。 | 上課參與  平時觀察  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。 |
| 八 | 單元二  慢病驚心  第2章  慢性病情報站(下) | 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。 | 1.體認糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病因素和預防方法。  2.分析腎臟病及其病變的嚴重程度，並了解其症狀、致病因素和預防方法。  3.了解代謝症候群的成因，以及對健康的威脅情況，並分析預防方法。  4.能統整遠離慢性病的各項重要預防策略，並落實執行於日常生活中。  5.能夠關懷和願意照護慢性病親屬。 | 上課參與  平時觀察 | 【品德教育】  品EJU1尊重生命  品J8理性溝通與問題解決。  【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。  家J6覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 |
| 九 | 單元二  慢病驚心  第2章  慢性病情報站(下) | 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。 | 1.體認糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病因素和預防方法。  2.分析腎臟病及其病變的嚴重程度，並了解其症狀、致病因素和預防方法。  3.了解代謝症候群的成因，以及對健康的威脅情況，並分析預防方法。  4.能統整遠離慢性病的各項重要預防策略，並落實執行於日常生活中。  5.能夠關懷和願意照護慢性病親屬。 | 上課參與  平時觀察  紙筆測驗 | 【品德教育】  品EJU1尊重生命  品J8理性溝通與問題解決。  【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。  家J6覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 |
| 十 | 單元二  慢病驚心  第3章  愛譜生命最終章 | 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.覺察對老化的刻板觀念，培養知老和敬老的態度。  2.覺知老化是人生必經過程，瞭解健康老化原則和方法，培養愛老的態度。  3.體會身體老化形成的生活不便，養成助老的習慣。  4.覺察對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。  5.體認死亡是人生必經過程，感受生命意義和價值，進而對自我生命有所規劃。 | 上課參與  平時觀察 | 【品德教育】  品J9知行合一與自我反省。  【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。  【生涯規劃】  涯J6建立對於未來生涯的願景。 |
| 十一 | 單元二  慢病驚心  第3章  愛譜生命最終章 | 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.覺察對老化的刻板觀念，培養知老和敬老的態度。  2.覺知老化是人生必經過程，瞭解健康老化原則和方法，培養愛老的態度。  3.體會身體老化形成的生活不便，養成助老的習慣。  4.覺察對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。  5.體認死亡是人生必經過程，感受生命意義和價值，進而對自我生命有所規劃。 | 上課參與  平時觀察 | 【品德教育】  品J9知行合一與自我反省。  【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。  【生涯規劃】  涯J6建立對於未來生涯的願景。 |
| 十二 | 單元三  安全防護網  第1章  扭轉危機保安康 | 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.了解危機意識，並能評估生活中潛在的危機。  2.認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。  3.了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。  4.認識遭遇詐騙時的處理方式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。 | 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。  【法治教育】  法J9進行學生權利與校園法律之初探。 |
| 十三 | 單元三  安全防護網  第1章  扭轉危機保安康 | 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.了解危機意識，並能評估生活中潛在的危機。  2.認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。  3.了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。  4.認識遭遇詐騙時的處理方式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。 | 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。  【法治教育】  法J9進行學生權利與校園法律之初探。 |
| 十四 | 單元三  安全防護網  第2章  網住安全 | 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.認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。  2.了解網路使用上保護隱私的方法。  3.體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。  4.體認自拍與散播裸照帶來的影響。 | 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。  【法治教育】  法J9進行學生權利與校園法律之初探。 |
| 十五 | 單元三  安全防護網  第2章  網住安全 | 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.認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。  2.了解網路使用上保護隱私的方法。  3.體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。  4.體認自拍與散播裸照帶來的影響。 | 上課參與  平時觀察  紙筆測驗 | 【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。  【法治教育】  法J9進行學生權利與校園法律之初探。 |
| 十六 | 單元三  安全防護網  第3章  馬路如虎口 | 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.了解交通安全四守則。  2.認識基本路權概念。  3.能表現遵守交通規則的行為。 | 上課參與  平時觀察 | 【品德教育】  品J2重視群體規範與榮譽。  【安全教育】  安J4探討日常生活發生事故的影響因素。 |
| 十七 | 單元三  安全防護網  第3章  馬路如虎口 | 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.了解交通安全四守則。  2.認識基本路權概念。  3.能表現遵守交通規則的行為。 | 上課參與  平時觀察 | 【品德教育】  品J2重視群體規範與榮譽。  【安全教育】  安J4探討日常生活發生事故的影響因素。 |
| 十八 | 單元三  安全防護網  第4章  生命之鏈 | 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.了解生命之鏈及其內涵。  2.體認CPR與AED的重要性。  3.能操作CPR與AED。  4.願意提供相關急救措施。 | 上課參與  平時觀察 | 【品德教育】  品J8理性溝通與問題解決。 |
| 十九 | 單元三  安全防護網  第4章  生命之鏈 | 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.了解生命之鏈及其內涵。  2.體認CPR與AED的重要性。  3.能操作CPR與AED。  4.願意提供相關急救措施。 | 上課參與  平時觀察 | 【品德教育】  品J8理性溝通與問題解決。 |
| 二十 | 單元三  安全防護網  第4章  生命之鏈 | 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.了解生命之鏈及其內涵。  2.體認CPR與AED的重要性。  3.能操作CPR與AED。  4.願意提供相關急救措施。 | 上課參與  平時觀察  紙筆測驗 | 【品德教育】  品J8理性溝通與問題解決。 |
| 二十一 | 單元三  安全防護網  第4章  生命之鏈 | 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.了解生命之鏈及其內涵。  2.體認CPR與AED的重要性。  3.能操作CPR與AED。  4.願意提供相關急救措施。 | 上課參與  平時觀察  紙筆測驗 | 【品德教育】  品J8理性溝通與問題解決。 |

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。