

南投縣日新國民中學 114 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	八 年級 ，共__三__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.了解並維護自己與他人的身體界線，以及自主權。
- 2.運用生活技能或策略，來面對性別或性行為議題。
- 3.知道性騷擾與性行為相關的法律規範，以正確資訊來思考拒絕性騷擾、性別歧視等問題。
- 4.熟悉人際溝通互動技能合宜邀約，以及學習情感結束的原則與因應策略。
- 5.認識情感發展的階段，了解愛需要透過學習來維持。
- 6.學習生活技能以因應各種情感議題。
- 7.認識情感發展中潛藏的危機，並學習保護自己。
- 8.認識青少年婚前性行為與非預期懷孕等責任與後果。
- 9.了解法律對性的規範，以避免性危害的發生。
- 10.培養安全性行為的態度，並能在未來真正對性與愛負責任。
- 11.認識性病的傳染途徑及對個人健康與社會的威脅。
- 12.培養從事安全性行為的態度，並能在未來從事安全性行為，以避免性病的感染。
- 13.建立分辨毒害的能力。
- 14.了解藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等健康層面所造成之衝擊。
- 15.認識生活上常見的誘毒情境，並展現毒品拒絕技巧，培養個人的拒毒能力。
- 16.運用課程內容，展現個人宣示反毒理念之能力。

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 單元歌詠青春合奏曲 第 1 章飛揚青春擁抱愛	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-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-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	1.我的身體我感受——碰觸的意義：理解身體接觸的意義，以及每個人對身體接觸的差異性，以了解擁抱及碰觸與生物心靈健康的重大關聯。 2.我的身體，我決定——身體界線：透過前述課程中提到的身體差異性，延伸出身體界線及自主權之課程內容。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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 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。 【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。 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。 校本-日新之美
---	--	--	--	-----------------------------	--

		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。			
二	第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 1 章飛揚青春擁抱愛	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-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	1.我的身體我保護——性騷擾的因應與處理：理解不同類型性騷擾事件的發生情境與相關法律問題。 2.突破刻板，性別友善：延伸前述課程中的校園性騷擾事件，並透過情境人物角色的反思，帶出平等尊重每個不同個體的特質。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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 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。 【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。 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。

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

		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。			
三	第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 1 章飛揚青春擁抱愛	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.消弭歧視擁抱愛：延伸「突破刻板，性別友善」中尊重不同個體之課程，破除同性戀迷思。 2.性別友善「衣」起來：認識世界各國的性別友善行動，並設計出反對性騷擾或性別歧視圖文 T 恤。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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 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。

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

		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-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		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。 【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。 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。 日新願景-自信
--	--	---	--	--

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

		益團體活動，關懷社會。			
四	第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 2 章青春愛的練習曲	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-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	1.愛的真諦——愛人愛己：透過情境探討青少年對愛情的期待及愛的元素，以案例來說明，愛並非只是某一方的責任，應該由雙方一起負責任的經營。 2.愛的序曲——好感與吸引：說明好感的來源主要來自生活情境中主觀的感受與客觀的觀察，介紹好感的來源，並說明各種吸引力可能都會出現，但是心理的吸引力較生理的吸引力來得長久。	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。

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

		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。			
五	第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 2 章青春愛的練習曲	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-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒	1.愛的初體驗——情感的告白：說明情感表達的注意事項，並透過三種表達情境引導學生思考合宜的情感表達方式。 2.你有情我無意——該怎麼拒絕：透過案例與技能演練，說明拒絕他人的追求時，宜透過自我肯定的拒絕技巧表明立場。 3.我有情你無意——被拒絕了，怎麼辦：說明面對情感失落情境時，應採取的態度及可以調適心情的做法。	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。

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

		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。			
六	第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 2 章青春愛的練習曲	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.愛的進行式：說明約會的型態與功能，作為學生未來約會安排之考量。 2.愛的親密界線：說明青春期的不宜發生性行為的原因，鼓勵學生在青少年階段的交往應著重在培養心理層面的親密，並透過協商技巧達成不發生性行為的共識。 3.分手，是為了讓彼此更好：透過範例說明合宜的分手方式應該是透過協議達成，以達到「你好我也好」的結果，並透過澄清迷思，說明面對分手時應保持的態度與可行的調適方式。	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。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		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。			
七	第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 3 章青春變奏曲	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	1.當關係變成危險時——危險情人：透過辨識危險情人，說明面對要提出分手時應採取的計畫。透過案例說明拍攝親密照片可能潛藏的危機，並教導學生避免成為受害者與加害者的實際做法。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 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。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		訊、媒體的互動關係。 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。			
八	第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 3 章青春變奏曲	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	1.變調的約會——約會強暴：透過案例澄清約會強暴並非只出現在網友或男女朋友之間，並針對不同交友程度的邀約，提醒學生應該要留意的部分。 2.愛是一生的學習：以「溝通與協商」、「選擇與理解」、「自主與尊重」、「隱私與公開」四個面向，說明真愛是一段負責、尊重、關懷，並且幫助彼此成長的歷程。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 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。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		訊、媒體的互動關係。 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。			
九	第 2 單元「性」福方程式 第 1 章青春「性」福頌	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	1.引起動機、悸動的青春：透過課文中的情境內容，引導學生覺察自己進入青春後可能產生的性衝動等身體感受，理解並接受這是一種本能表現，且此本能表現對生活的影響程度是因人而異的。 2.健康管理我做主：帶領學生進行「Go 健康：我是健康青春的主人」活動，透過檢視生活中可能引發性衝動的情境因素，評估這些因素對生活的干擾程度，針對容易引發性衝動的原因，找出可能的解決方案，最後依據實際經驗找出最有	1.情意評量 2.認知評量	【性別平等教育】 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。

		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。	效的因應方式等步驟，學習如何以理性管理自己的欲望。		
十	第 2 單元「性」福方程式 第 1 章 青春「性」福頌	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.色情陷阱的真相：教師說明色情的定義，並引導學生思考色情訊息可能會對青少年的生活與健康造成哪些影響。帶領學生進行「Go 健康：打破迷思不迷惘」活動，針對色情訊息中的錯誤資訊進行批判與澄清。	1.情意評量 2.認知評量	【性別平等教育】 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。

		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。			
十一	第 2 單元「性」福方程式 第 1 章 青春「性」福頌	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-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒	1.「性」福太早來敲門、人生選擇題：引導學生思考未成年未婚懷孕所要面臨的困擾與問題，以及做決定時需要考量的各項問題，並說明可以求助的資源。	1.情意評量 2.認知評量	【性別平等教育】 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。

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

		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。			
十二	第 2 單元「性」福方程式 第 2 章性病防護網【急救教育】	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-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.引起動機、「性病」與我們的距離：透過青少年感染性病之新聞內容，配合「想一想」的問題思考，提升學生對於感染性傳染病的風險覺察，肯定唯有透過適當的自我防護措施才能避免感染，不要心存僥倖。 2.性病知多少、性病點點名：認識性傳染病的特性與傳染途徑。介紹由細菌引發的性傳染病，包括淋病、非淋菌性尿道炎、梅毒等。介紹由病毒所引發的性傳染病，包括尖形溼疣、生殖器疱疹。	1.情意評量 2.認知評量	【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。
十三	第 2 單元「性」福方程式 第 2 章性病防護網【急救教育】	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.認識愛滋：介紹愛滋病的感染現況，認識其傳染途徑、特性及治療方法。 2.終止歧視，預防愛滋：澄清愛滋相關錯誤觀念，並了解歧視愛滋感染者可能造成的防疫缺口及人權議題，鼓勵曾發生高風險行為者主動	1.情意評量 2.認知評量	【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。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		決體育與健康的問題。 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。	進行愛滋篩檢，以達成西元 2030 年「零感染、零死亡、零歧視」的目標。另外，透過「Go 健康：關懷愛滋，我可以！」活動，讓學生實際參與及倡議愛滋關懷行動。		
十四	第 2 單元「性」福方程式 第 2 章性病防護網	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-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.正視性病不逃避：總結社會上普遍存在對於性傳染病的迷思與錯誤知識，進行澄清與說明，建立對於性傳染病防治的正確觀念，亦即面對性傳染病時能保持警覺、及早就醫，並遵從醫囑。	1.情意評量 2.認知評量	【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。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

十五	第 2 單元「性」福方程式 第 2 章性病防護網	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-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.性病防護，青春無悔：透過「Go 健康：預防性病，我可以！」，帶學生演練預防性病的自我健康管理方法「健康青春 ABC」守則。	1.情意評量 2.認知評量	【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。
十六	第 3 單元無毒青春健康行 第 1 章致命的迷幻世界	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	1.青春不染毒：從常見的生活情境中探討毒品的定義與迷思，省思藥物對人體一體兩面之影響，進而認識法律與自身之影響。 2.識毒視窗：說明青少年常見濫用之毒品與自身生活情境遭遇毒害之機率，進而思索如何遠離毒害。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

		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-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。			
--	--	--	--	--	--

十七	第 3 單元無毒青春健康行 第 1 章致命的迷幻世界	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-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	1.與毒品的拉鋸、開始沉淪的人生、被毒品控制的人生：從毒品受害者與毒品拉鋸二十年的生命故事中，探究毒品的使用機制、成癮原因，以及吸毒後發生的身心影響，了解毒品對個人生命的深遠影響，而能夠珍惜生命，遠離毒品。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
----	--	--	--	-----------------------------	--

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		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。			
十八	第 3 單元無毒青春健康行 第 1 章致命的迷幻世界	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。	1.翻轉被害的人生：了解使用毒品者的相關法律規定與輔導措施，並且省思、建立遠離毒害環境。另外，刑罰必須有縝密的社會輔導計畫，方能讓吸毒者遠離毒害。 2.無毒人生，青春無悔：透過書寫個人反毒宣言，再次驗證自我的反毒理念。 3.反毒路上我陪你：辨識吸毒者的徵兆，了解學校對毒品使用者的輔導措施。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		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-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。			
十九	第 3 單元無毒青春健康行 第 2 章成為毒害絕緣體 【生涯規劃教育】	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	1.毒品偽裝更難防：認識新興毒品常以不易覺察的偽裝方式誘人上癮，進而讓學生對常見的邀約進行覺察練習，進而辨識毒品的判斷依據。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

		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-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	2.毒品混用更危險：說明新興毒品的成分與型態不固定，並且有任意混用情形，有時還會添加其他有害物質，危害性更高。 3.毒品誘惑更多元：引導學生運用批判性思考技巧，破解誘毒者常用招式。		
--	--	---	--	--	--

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		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。			
二十	第 3 單元無毒青春健康行 第 2 章成為毒害絕緣體 【生涯規劃教育】 【期末評量】	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-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	1.毒害終結者：從毒害誘惑越趨多元思考避免毒害的可行作法、拒絕毒害的妙計，以及若是自己不小心遭受毒害時如何自救。 2.做自己生命的貴人：為自己建立杜絕毒害的環境，如何運用生活技能擬定可以達成的反毒行動目標，建立自己的拒毒人生。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		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。			
二十一	第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 2 單元「性」福方程式 第 3 單元無毒青春健康行 複習第 1~3 單元 【休業式】	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	1.了解並維護自己與他人的身體界線，以及自主權。 2.運用生活技能或策略，來面對性別或性行為議題。 3.知道性騷擾與性行為相關的法律規範，以正確資訊來思考拒絕性騷擾、性別歧視等問題。 4.熟悉人際溝通互動技能合宜邀約，以及學習情感結束的原則與因應策略。 5.認識情感發展的階段，了解愛需要透過學習來維持。	1.口頭評量 2.紙筆評量 3.情意評量 4.認知評量	【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 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。

	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。	6.學習生活技能以因應各種情感議題。 7.認識情感發展中潛藏的危機，並學習保護自己。 8.認識青少年婚前性行為與非預期懷孕等責任與後果。 9.了解法律對性的規範，以避免性危害的發生。 10.培養安全性行為的態度，並能在未來真正對性與愛負責任。 11.認識性病的傳染途徑及對個人健康與社會的威脅。 12.培養從事安全性行為的態度，並能在未來從事安全性行為，以避免性病的感染。 13.建立分辨毒害的能力。 14.了解藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等健康層面所造成之衝擊。 15.認識生活上常見的誘毒情境，並展現毒品拒絕技巧，培養個人的拒毒能力。 16.運用課程內容，展現個人宣示反毒理念之能力。	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。 【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。 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。 【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
--	--	---	--

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

		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。		
--	--	--	--	--

南投縣日新國民中學 114 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	八年級，共__三__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.認識食物選擇、營養、衛生，以及健康的關係。
- 2.認識食品中毒的種類、發生原因，以及預防方法。
- 3.學習如何正確飲食，並為自己的飲食安全進行把關。
- 4.認識癌症、糖尿病與預防方法。
- 5.認識高血壓、腦中風、冠心病、腎臟病與預防方法。
- 6.學習患者與照顧者的身心調適與生活調整。
- 7.學習包紮技巧及傷口照護，正確使用適合的急救方法。
- 8.學習心肺復甦術(CPR)、自動體外心臟電擊去顫器(AED)操作步驟。

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 單元健康飲食生活家 第 1 章飲食源頭探索趣	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.產地裡的食物風貌：引導學生閱讀課文內容與情境故事，以學生經驗引起學習興趣。透過了解產地食物生產過程，因應健康與安全需求所應採取的相關規範，引導學生思考選擇產地來源的飲食時，所應留意的相關事項。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		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-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。	2.食材選擇有方法(一)：藉由日常生活中餐桌上的飲食，引導學生認識可以作為參考依據的標章，並嘗試檢視與覺察自身飲食選擇時最主要的決定因素。		
二	第 1 單元健康飲食生活家 第 1 章飲食源頭探索趣	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	1.食材選擇有方法(二)：藉由生活事件的連結，引導學生進一步探索選購不同類型飲食時，所應留意的健康與安全注意事項。 2.食品包裝學問大(一)：透過直觀的購買零食時的情境，引導學生探索與解讀食品包裝上的資訊，以作為健康外食選擇的參考，並嘗試解讀食品包裝上有關營養標示的資訊。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 日新願景—生活

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		訊、媒體的互動關係。 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。			
三	第 1 單元健康飲食生活家 第 1 章飲食源頭探索趣	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-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	1.食品包裝學問大(二)：引導學生解讀食品包裝上有關食品添加物的資訊，並反思食品添加物在現代飲食型態下的利與弊。 2.「食」在安心：運用批判性思考的生活技能，藉由不同情境的步驟演練，引導學生反思面對現代科技進步的情況下，較為健康安全且符合自身需求的飲食選擇方式。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		相互合作及與人和諧互動的素養。			
四	第 1 單元健康飲食生活家 第 2 章安全衛生飲食樂	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。	1. 外食衛生調查團：引導學生閱讀課文內容與情境故事，以學生經驗引起學習興趣，同時引導學生覺察生活當中，容易引發食品中毒的習慣及行為。 2. 食品中毒知多少(一)：藉由真實生活中的新聞案例，讓學生瞭解食品中毒的定義，同時認識常見的食品中毒類型——細菌性食品中毒及其發生的原因。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

		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。			
五	第 1 單元健康飲食生活家 第 2 章安全衛生飲食樂	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	1.食品中毒知多少(二)、(三)：藉由真實生活中的新聞案例，讓學生了解食品中毒的定義，同時認識常見的食品中毒類型——天然毒素食品中毒、化學性食品中毒及其發生的原因。 2.急性食品中毒的處理：認識急性食品中毒的可能症狀，以及安全、正確的處理步驟。 3.居家食品中毒預防：了解食品中毒的預防措施，並引導學生配合課文，重新檢視家庭中的飲食習慣。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

		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。			
六	第 1 單元健康飲食生活家 第 3 章食品安全行動派	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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐	1.食安事件異言堂：引導學生閱讀、探討課文中近年臺灣食品安全事件的背景，以不同角色立場作為思考維護食品安全所必須執行的要素。 2.堅定倡導消費權益：由消費者角度了解現行法令規範中，消費者享有的權利及義務，並藉由倡議生活技能的學習與演練，引導學生嘗試主動公開表達自己維護食品安全的觀點與立場，鼓勵良好廠商、督促待改進廠商，以共同營造良好的食品消費環境。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 校本一日新之美

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。			
七	第 2 單元慢性病的 世界 第 1 章健康人 生，少「糖」少 「癌」	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.引起動機：透過課前調查周圍是否有人罹患慢性病，讓學生了解慢性病已經逐漸侵入現代人的生活。 2.現代人的慢性病：藉由十大死因的轉變，說明慢性病已成為國人的主要死因，探討其改變因素。	1.認知評量 2.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。
八	第 2 單元慢性病的 世界 第 1 章健康人 生，少「糖」少 「癌」	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.惡性腫瘤：介紹惡性腫瘤的形成原因及種類，以及可能罹癌的警訊。 2.早期發現，早期治療：介紹政府提供的癌症篩檢補助。 3.糖尿病(一)：介紹糖尿病的形成原因。	1.認知評量 2.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。
九	第 2 單元慢性病的 世界 第 1 章健康人 生，少「糖」少 「癌」	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	1.糖尿病(二)：介紹糖尿病形成的類型，說明預防罹患糖尿病的方法。 2.改變從現在開始：引導學生利用自我管理生活技能來改變不健康的生活習慣。	1.認知評量 2.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。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		實踐，不輕言放棄。			
十	第 2 單元慢性病的 世界 第 2 章 小心謹 「腎」，「慢」 不經「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。	1.高血壓：利用血壓機測量學生血壓，引起學生對血壓所代表的意義感到好奇。介紹循環系統及心血管疾病高血壓，提醒學生不健康的生活習慣對循環系統的影響，並說明預防高血壓的方法。 2.腦中風：介紹腦中風，並說明腦中風的徵兆及處理方式。	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。
十一	第 2 單元慢性病的 世界 第 2 章 小心謹 「腎」，「慢」 不經「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。	1.冠心病：介紹冠心病，並說明目前的治療方法。 2.腎臟病：介紹泌尿系統及腎臟病，提醒學生不健康的生活習慣對腎臟的影響，並說明保養腎臟的方法。	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。
十二	第 2 單元慢性病的 世界 第 2 章 小心謹 「腎」，「慢」 不經「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。	1.遠離慢性病九招：說明健康生活習慣的重要性，並介紹生活中能夠維持健康、預防慢性病的九項健康習慣招式。 2.家庭健康新生活：引導學生覺察並關懷家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。	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。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

十三	第 2 單元慢性病的 世界 第 3 章「慢」 「慢」長路不孤 單	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.引起動機：利用罹患慢性病患者 心路歷程分享的影片引起動機， 並請學生分享罹患慢性病的親戚 朋友當時的感受及治療過程。 2.面對重大疾病的心理反應階段： 介紹當一名病患得知罹患重大疾 病時，可能會經歷的五種心理階 段。	1.情意評量 2.認知評量	【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 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。
十四	第 2 單元慢性病的 世界 第 3 章「慢」 「慢」長路不孤 單	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.身為病患的主要照顧者，你可 以：透過小組討論，引導學生思 考，擔任病患的主要照顧者的注 意事項。 2.身為病患的親戚、朋友，你可 以：透過小組討論，引導學生思 考探病者的注意事項。	1.情意評量 2.認知評量	【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 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。
十五	第 3 單元千鈞一 髮覓生機 第 1 章安全百分 百	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，	1.面對傷害發生的那一刻：請學生 分享自己接受幫助和助人的經 驗，引導學生了解急救的目的， 以及急救是一種能夠自助助人的 重要技能。 2.危急時刻：說明急救的原則，帶 領學生演練尋求支援的正確方 式。	1.認知評量 2.技能評量	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技 能。

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

		應用於日常生活中。			
十六	第 3 單元千鈞一髮覓生機 第 1 章安全百分百	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.急救寶典：介紹一般傷口照護的方式並帶領學生認識家中應常備的急救用品。 2.傷口照護新觀念：澄清常見的傷口照護錯誤觀念。 3.止血包紮一把罩～止血法：介紹各種常用止血法的適用時機及關鍵步驟，並指導學生演練。	1.認知評量 2.技能評量	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。
十七	第 3 單元千鈞一髮覓生機 第 1 章安全百分百	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.止血包紮一把罩～包紮法：介紹各種常用包紮法的適用時機及關鍵步驟，並指導學生演練。 2.救急我第一，急救我最行：引導學生運用本章所學，回答並演示情境所需使用的急救技術。	1.認知評量 2.技能評量	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

		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。			
十八	第 3 單元千鈞一髮覓生機 第 2 章急救一瞬間	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。	1.14 歲的勇氣：從新聞案例說明施行急救者適用法律免責規定。 2.心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器：教師示範心肺復甦術施行步驟及關鍵注意事項。	1.情意評量 2.技能評量	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。
十九	第 3 單元千鈞一髮覓生機 第 2 章急救一瞬間 【第三次評量週】	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。	1.你的需要，我的決定：引導學生借由新聞案例情境，練習做決定生活技能歷程。 2.歡喜做甘願受的天使：以臺灣的救難機構及社會上默默行善、無私奉獻的案例，激勵學生效法，	1.情意評量 2.技能評量	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。

		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。	好好學習急救技術，未來貢獻一己之力。		
二十	第 1 單元健康飲食生活家 第 2 單元慢性病的世界 第 3 單元千鈞一髮覓生機 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-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	1.認識食物選擇、營養、衛生以及健康的關係。 2.認識食品中毒的種類、發生原因，以及預防方法。 3.學習如何正確飲食，並為自己的飲食安全進行把關。 4.認識慢性病與預防方式。 5.慢性病的分類和患病徵兆。 6.覺察並改善不良生活型態，進而影響親友，向其提出倡議。 7.認識面對重大疾病的心理反應階段，以及了解身為病患的主要照顧者和親友應如何協助患者與疾病共存。 8.建立急救的概念。 9.能透過重複演練熟悉急救相關技術。 10.提升利他助人的意願與能力。	1.認知評量 2.技能評量 3.情意評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【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。 人 J9 認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。 【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 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。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		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-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。			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。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。
二十一	第 1 單元健康飲食生活家 第 2 單元慢性病的世界 第 3 單元千鈞一髮覓生機 複習第 1~3 單元 【休業式】 【期末評量】	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，	1.認識食物選擇、營養、衛生以及健康的關係。 2.認識食品中毒的種類、發生原因，以及預防方法。 3.學習如何正確飲食，並為自己的飲食安全進行把關。 4.認識慢性病與預防方式。 5.慢性病的分類和患病徵兆。 6.覺察並改善不良生活型態，進而影響親友，向其提出倡議。 7.認識面對重大疾病的心理反應階段，以及了解身為病患的主要照	1.認知評量 2.技能評量 3.情意評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【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。 人 J9 認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。 【生命教育】

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		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-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。	顧者和親友應如何協助患者與疾病共存。 8.建立急救的概念。 9.能透過重複演練熟悉急救相關技術。 10.提升利他助人的意願與能力。		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 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。 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。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。
--	--	---	---	--	--

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。

