

臺北市忠孝國民中學 111 年度領域/科目課程計畫

領域/科目	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會(<input type="checkbox"/> 歷史 <input type="checkbox"/> 地理 <input type="checkbox"/> 公民與社會) <input type="checkbox"/> 自然科學(<input type="checkbox"/> 理化 <input type="checkbox"/> 生物 <input type="checkbox"/> 地球科學) <input type="checkbox"/> 藝術(<input type="checkbox"/> 音樂 <input type="checkbox"/> 視覺藝術 <input type="checkbox"/> 表演藝術) <input type="checkbox"/> 綜合活動(<input type="checkbox"/> 家政 <input type="checkbox"/> 童軍 <input type="checkbox"/> 輔導) <input type="checkbox"/> 科技(<input type="checkbox"/> 資訊科技 <input type="checkbox"/> 生活科技) <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育(<input checked="" type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 體育) <input type="checkbox"/> 本土語文(<input type="checkbox"/> 閩南語文 <input type="checkbox"/> 閩東語文 <input type="checkbox"/> 客家語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 原住民族語：_____)					
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7 年級 <input type="checkbox"/> 8 年級 <input type="checkbox"/> 9 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期					
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書： <u>奇鼎版</u> <input type="checkbox"/> 自編教材 (經課發會通過)	節數	學期內每週 1 節			
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: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-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-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。					
課程目標	1. 能瞭解全人健康的概念與內涵與健康中自我認同與自我實現的概念。 2. 能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期會有的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變，知道如何調適並能實際執行。 3. 能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規劃適合的飲食內容，並評估食品安全問題對健康的影響。 4. 認識眼睛、牙齒的基本構造，分析自己的生活習慣對於視力、口腔保健的影響，並依照個人生活習慣及需求，規畫視力、口腔的自主保健行動策略。 5. 評估環境與人為因素對居家安全、交通安全、校園安全的影響與衝擊。 6. 透過不同類型事故傷害的處理原則與程序，依據生活情境選擇適合的急救技能。 7. 因應生活情境執行緊急狀況的止血與包紮技術與實際操作 CPR 的程序與技能。					
學習進度 週次	單元/主題 名稱	學習表現	學習內容	評量方法	議題融入實質內涵	跨領域/科目 協同教學
第一學期	第一週 第 1 單元青春快樂頌 第 1 章健康的基礎	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度	【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	
	第二週 第 1 單元青春快樂頌 第 1 章健康的基礎	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。	1. 學習單 2. 參與態度 3. 合作能力	【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	
	第三週 第 1 單元青春快樂頌 第 2 章成長的喜悅	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1:分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 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。	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-3:多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1:自我認同與自我實現。	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力	【生涯規劃教育】 涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5:探索性別與生涯規劃的關係。	

第四週	第 1 單元青春快樂頌 第 2 章成長的喜悅	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1:分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 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。	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-3:多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1:自我認同與自我實現。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力	【生涯規劃教育】 涯 J4: 了解自己的人格特質與價值觀。
第五週	第 1 單元青春快樂頌 第 2 章成長的喜悅	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1:分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 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。	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-3:多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1:自我認同與自我實現。	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 同儕互評	【生涯規劃教育】 涯 J4: 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5: 探索性別與生涯規劃的關係。
第六週	第 1 單元青春快樂頌 第 2 章成長的喜悅	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1:分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	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-3:多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1:自我認同與自我實現。	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度	【生涯規劃教育】 涯 J4: 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5: 探索性別與生涯規劃的關係。 閱 J4: 除紙本閱讀之外,依學習需求 選擇適當的閱讀媒材,並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。
第七週	第 1 單元青春快樂頌 第 2 章成長的喜悅 【第一次評量週】	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1:分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 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。	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-3:多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1:自我認同與自我實現。	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度	【生涯規劃教育】 涯 J4: 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5: 探索性別與生涯規劃的關係。
第八週	第 1 單元青春快樂頌 第 2 章成長的喜悅	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-4:提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。 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。	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-3:多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1:自我認同與自我實現。	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度	【生涯規劃教育】 涯 J4: 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5: 探索性別與生涯規劃的關係。
第九週	第 1 單元青春快樂頌 第 2 章成長的喜悅	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1:分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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	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. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力	【生涯規劃教育】 涯 J4: 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5: 探索性別與生涯規劃的關係。

		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。	Db-IV-3:多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1:自我認同與自我實現。		係。	
第十週	第 1 單元青春快樂頌 第 2 章成長的喜悅	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1:分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 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。	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-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度	【生涯規劃教育】 涯 J4: 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5: 探索性別與生涯規劃的關係。	
第十一週	第 1 單元青春快樂頌 第 3 章健康好行-覺察與同理	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度	【生涯規劃教育】 涯 J4: 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5: 探索性別與生涯規劃的關係。	
第十二週	第 1 單元青春快樂頌 第 3 章健康好行-覺察與同理	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度	【生涯規劃教育】 涯 J4: 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5: 探索性別與生涯規劃的關係。	
第十三週	第 1 單元青春快樂頌 第 3 章健康好行-覺察與同理	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力	【生涯規劃教育】 涯 J4: 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5: 探索性別與生涯規劃的關係。	
第十四週	第 1 單元青春快樂頌 第 3 章健康好行-覺察與同理 【第二次評量週】	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。 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。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。 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. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度	【品德教育】 品 J3:關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J9:知行合一與自我反省。 品 J7:同理分享與多元接納。 【家庭教育】 家 J3:家人的情感支持。 家 J4:對家人愛與關懷的表達。 家 J5:國中階段的家庭責任。 家 J6:參與家庭活動。	
第十五週	第 2 單元營養萬事通 第 1 章青春健康飲食	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-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。 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。	Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。 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. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力	【品德教育】 品 J3:關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J9:知行合一與自我反省。 品 J7:同理分享與多元接納。 【家庭教育】 家 J3:家人的情感支持。 家 J4:對家人愛與關懷的表達。	綜合活動

		4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。			家 J5:國中階段的家庭責任。 家 J6:參與家庭活動。
第十六週	第 2 單元營養萬事通 第 1 章青春健康飲食	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-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。 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-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差 異。 Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。 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. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度	【生命教育】 生 J3:性別與自我之間的關係。 生 J4:了解自己的渴望與追求，如 何以適當的方法達成目標。 生 J5:人不只是客體，更是具有自 我尊嚴的主體。 【家庭教育】 家 J3:家人的情感支持。 家 J4:對家人愛與關懷的表達。 家 J5:國中階段的家庭責任。
第十七週	第 2 單元營養萬事通 第 1 章青春健康飲食	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-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。 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-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差 異。 Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。 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. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力	【生命教育】 生 J3:性別與自我之間的關係。 生 J4:了解自己的渴望與追求，如 何以適當的方法達成目標。 生 J5:人不只是客體，更是具有自 我尊嚴的主體。 【家庭教育】 家 J3:家人的情感支持。 家 J4:對家人愛與關懷的表達。 家 J5:國中階段的家庭責任。
第十八週	第 2 單元營養萬事通 第 2 章生命期營養	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-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。 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-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差 異。 Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。 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. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度	【生命教育】 生 J3:性別與自我之間的關係。 生 J4:了解自己的渴望與追求，如 何以適當的方法達成目標。 生 J5:人不只是客體，更是具有自 我尊嚴的主體。 【家庭教育】 家 J3:家人的情感支持。 家 J4:對家人愛與關懷的表達。 家 J5:國中階段的家庭責任。
第十九週	第 2 單元營養萬事通 第 3 章健康好行-做決 定與覺察	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。	Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力	【生命教育】 生 J3:性別與自我之間的關係。 生 J4:了解自己的渴望與追求，如 何以適當的方法達成目標。 生 J5:人不只是客體，更是具有自 我尊嚴的主體。
第廿週	第 2 單元營養萬事通 第 3 章健康好行-做決 定與覺察	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。	Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力	【生命教育】 生 J3:性別與自我之間的關係。 生 J4:了解自己的渴望與追求，如 何以適當的方法達成目標。

					生 J5:人不只是客體，更是具有自我尊嚴的主體。
第廿一週	第 2 單元營養萬事通 第 3 章健康好行-做決定與覺察 【第三次評量週】	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。	Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力	【生命教育】 生 J3:性別與自我之間的關係。 生 J4:了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。
第二學期	第一週	1-1 健康檢查站 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。 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-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-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. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力	【生命教育】 生 J3:性別與自我之間的關係。 生 J4:了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。 生 J5:人不只是客體，更是具有自我尊嚴的主體。
	第二週	1-1 健康檢查站 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。 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-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-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. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力	【生命教育】 生 J3:性別與自我之間的關係。 生 J4:了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。 生 J5:人不只是客體，更是具有自我尊嚴的主體。
	第三週	1-1 健康檢查站 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。 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-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-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. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力	【生命教育】 生 J3:性別與自我之間的關係。 生 J4:了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。 生 J5:人不只是客體，更是具有自我尊嚴的主體。
	第四週	1-1 健康檢查站 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。 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-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-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. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度	【生命教育】 生 J3:性別與自我之間的關係。 生 J4:了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。 生 J5:人不只是客體，更是具有自我尊嚴的主體。
	第五週	1-2 生命旅程 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-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Aa-IV-3:老化與死亡意義的探究與自我調適。	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力	【生命教育】 生 J4:了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。 生 J5:人不只是客體，更是具有自我尊嚴的主體。
	第六週	1-2 生命旅程 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-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Aa-IV-3:老化與死亡意義的探究與自我調適。	1. 觀察記錄 2. 學習單	【生命教育】 生 J4:了解自己的渴望與追求，如

				3. 參與態度 4. 合作能力	何以適當的方法達成目標。 生 J5: 人不只是客體，更是具有自我尊嚴的主體。
第七週	2-1：在家好好吃 【第一次評量週】	1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	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。	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度	【環境教育】 環 J8: 瞭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。 【生命教育】 生 J1: 思考所需的基本邏輯能力。 生 J18: 人格統整能力。
第八週	2-1：在家好好吃	1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	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。	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力	【環境教育】 環 J8: 瞭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。 【生命教育】 生 J1: 思考所需的基本邏輯能力。 生 J18: 人格統整能力。
第九週	2-2：食品消費新趨勢	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。	Ea-IV-1: 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-3: 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-2: 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力	【環境教育】 環 J8: 瞭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。
第十週	2-2：食品消費新趨勢	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。	Ea-IV-1: 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-3: 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-2: 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力	【環境教育】 環 J8: 瞭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。
第十一週	2-3：食材好好買	1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1: 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Eb-IV-1: 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3: 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度	【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。 環 J6: 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 【國際教育】 國 J8: 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 國 J9: 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。
第十二週	2-3：食材好好買	1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1: 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Eb-IV-1: 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3: 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力	【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。 環 J6: 了解世界人口數量增加、糧食

					供給與營養的永續議題。 【國際教育】 國J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 國J9:尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。
第十三週	3-1:安全裝備總體檢	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-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動	Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2:居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1.觀察記錄 2.學習單 3.參與態度	【生命教育】 生J10:行為者善惡與行為對錯的判斷。 生J12:公共議題中的道德思辨。 【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。 安J7:了解霸凌防制的精神。 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。
第十四週	3-1:安全裝備總體檢 【第二次評量週】	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-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動	Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2:居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1.觀察記錄 2.學習單 3.參與態度 4.合作能力	【生命教育】 生J10:行為者善惡與行為對錯的判斷。 生J12:公共議題中的道德思辨。 【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。 安J7:了解霸凌防制的精神。 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。
第十五週	3-1:安全裝備總體檢	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-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動	Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2:居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1.觀察記錄 2.學習單 3.參與態度	【生命教育】 生J10:行為者善惡與行為對錯的判斷。 生J12:公共議題中的道德思辨。 【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。 安J7:了解霸凌防制的精神。 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。
第十六週	3-2急救技能養成術	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。	Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復 甦姿勢急救技術。	1.觀察記錄 2.參與態度 3.合作能力 4.技能測驗	【生命教育】 生 J10:行為者善惡與行為對錯的 判斷。 生J12:公共議題中的道德思辨。 【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。
第十七週	3-2急救技能養成術	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。	Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復 甦姿勢急救技術。	1.觀察記錄 2.參與態度 3.合作能力 4.技能測驗	【生命教育】 生 J10:行為者善惡與行為對錯的 判斷。 生J12:公共議題中的道德思辨。 【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。
第十八週	3-2急救技能養成術	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。	Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復 甦姿勢急救技術。	1.觀察記錄 2.參與態度 3.合作能力 4.技能測驗	【生命教育】 生 J10:行為者善惡與行為對錯的 判斷。 生J12:公共議題中的道德思辨。 【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。
第十九週	3-2急救技能養成術	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。	Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復 甦姿勢急救技術。	1.觀察記錄 2.參與態度 3.合作能力 4.技能測驗	【生命教育】 生 J10:行為者善惡與行為對錯的 判斷。 生J12:公共議題中的道德思辨。 【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。
第廿週	3-2急救技能養成術	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。	Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復 甦姿勢急救技術。	1.觀察記錄 2.參與態度 3.合作能力 4.技能測驗	【生命教育】 生 J10:行為者善惡與行為對錯的 判斷。 生J12:公共議題中的道德思辨。 【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。
第廿一週	3-2急救技能養成術 【第三次評量週】	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	Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復 甦姿勢急救技術。	1.觀察記錄 2.參與態度	【生命教育】 生 J10:行為者善惡與行為對錯的

		活技能。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。		3. 合作能力 4. 技能測驗	判斷。 生J12:公共議題中的道德思辨。 【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。
教學設施 設備需求	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元學習單。 3. 各類活動所需要的道具。				
備 註					