臺北市信義國民中學110學年度健康與體育領域健康教育科課程計畫

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 領域/科目 | | □國語文□英語文□數學□社會(□歷史□地理□公民與社會)□自然科學(□理化□生物□地球科學)  □藝術(□音樂□視覺藝術□表演藝術)□綜合活動(□家政□童軍□輔導)□科技(□資訊科技□生活科技)  ■健康與體育(■健康教育□體育) | | | | | | | |
| 實施年級 | | ■7年級 □8年級 □9年級  ■上學期 ■下學期 | | | | | | | |
| 教材版本 | | □選用教科書: 翰林 版 | | 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 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-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。 | | | | | | | |
| 課程目標 | | **健康教育**  第一學期明瞭全人健康的概念及保持良好生活形態的方法；認識自己在身心的成長，進而了解自己、肯定自己；最後學習如何挑選、購買食材，了解如何健康外食與食安問題，讓自己能吃得均衡又健康。第二學期了解眼睛、口腔、皮膚、耳朵健康的維護方法，並學習如何適宜的調適生活中的各種壓力。除此，了解醫藥相關知識，學習正確用藥及全民健保的知識。 | | | | | | | |
| 學習進度  週次 | | 單元/主題  名稱 | 學習重點 | | | | 評量方法 | 議題融入實質內涵 | 跨領域/科目協同教學 |
| 學習  表現 | | 學習  內容 | |
| 第一學期 | 第一週 | 第一篇健康滿點  第一章健康舒適角 | 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。  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。  4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | | Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 | | 1.問答：是否認真回應教師的問題。  2.觀察：是否認真地參與討論。  3.實作：根據課文提問寫下自己的意見與看法。 | **【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。 | 綜合活動領域 |
| 第二週 | 第一篇健康滿點  第一章健康舒適角 | 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。  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。  4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | | Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 | | 1.問答：是否認真回應教師的問題。  2.觀察：是否認真地參與討論。  3.實作：根據課文提問寫下自己的意見與看法。 | **【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。 | 綜合活動領域 |
| 第三週 | 第一篇健康滿點  第二章健康靠自己 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。  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-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。  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。  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。  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。  4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | | Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。  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：是否能認真聆聽。  2.實作：是否能確實找出不良生活型態對健康的影響。 | **【環境教育】**  環J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。 | 綜合活動領域 |
| 第四週 | 第一篇健康滿點  第二章健康靠自己 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。  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-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。  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。  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。  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。  4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | | Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。  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：是否能認真聆聽。  2.實作：是否能確實找出不良生活型態對健康的影響。 | **【環境教育】**  環J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。 | 綜合活動領域 |
| 第五週 | 第一篇健康滿點  第三章身體的奧妙 | 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | | Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。  Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 | | 1.觀察：是否能認真聆聽。  2.討論：是否認真參與討論並分享討論結果。 | **【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。 | 自然科學領域 |
| 第六週 | 第一篇健康滿點  第三章身體的奧妙 | 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | | Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。  Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 | | 1.觀察：是否能認真聆聽。  2.討論：是否認真參與討論並分享討論結果。 | **【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。 | 自然科學領域 |
| 第七週 | 第二篇快樂青春行  第一章蛻變的你（第一次段考） | 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-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。  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。 | | 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：是否能認真聆聽。  2.實作：是否能根據圖片勾選出自己進入青春期後出現的改變。 | **【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。 | 綜合活動領域 |
| 第八週 | 第二篇快樂青春行  第一章蛻變的你 | 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-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。  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。 | | 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：是否能認真聆聽。  2.實作：是否能確實計算自己的月經週期，並將結果記錄在活動中。  3.實作：是否能確實詢問女性長輩經痛的經驗並做填寫。 | **【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。 | 綜合活動領域 |
| 第九週 | 第二篇快樂青春行  第一章蛻變的你 | 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-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。  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。 | | 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：是否能認真聆聽。2.實作：是否能確實根據課文提問寫下自己的情形。 | **【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。 | 綜合活動領域 |
| 第十週 | 第二篇快樂青春行  第二章打造獨一無二的我 | 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。  2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。  2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。  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。 | | Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。  Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 | | 1.觀察：是否能認真聆聽。  2.實作：是否能認真參與活動。  3.實作：是否能認真填寫活動中的問題。 | **【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。  **【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J5 探索性別與生涯規劃的關係。 | 綜合活動領域 |
| 第十一週 | 第二篇快樂青春行  第二章打造獨一無二的我 | 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。  2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。  2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。  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。 | | Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。  Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 | | 1.觀察：是否能認真聆聽。  2.實作：是否能認真參與活動。  3.實作：是否能認真填寫活動中的問題。 | **【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。  **【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J5 探索性別與生涯規劃的關係。 | 綜合活動領域 |
| 第十二週 | 第二篇快樂青春行  第三章打破性別刻板印象 | 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。  4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | | Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 | | 觀察：是否能認真聆聽。 | **【性別平等教育】**  性J2 釐清身體意象的性別迷思。  性J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。  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J5 探索性別與生涯規劃的關係。 | 綜合活動領域 |
| 第十三週 | 第二篇快樂青春行  第三章打破性別刻板印象 | 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。  4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | | Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 | | 1.觀察：是否能認真聆聽。  2.實作：是否能確實針對活動內容做填寫。 | **【性別平等教育】**  性J2 釐清身體意象的性別迷思。  性J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。  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。 | 綜合活動領域 |
| 第十四週 | 第三篇實在有健康  第一章食安中學堂（第二次段考） | 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。  3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。  4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | | Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。 | | 1.問答：能說出食物製作流程中各階段可能出現的食安問題以及如何把關。  2.觀察：是否能認真聆聽、勇於發表意見。  3.實作：是否懂得食材清洗技巧。 | **【環境教育】**  環J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。  環J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 | 自然科學領域、綜合活動領域 |
| 第十五週 | 第三篇實在有健康  第一章食安中學堂 | 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。  3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。  4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | | Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。 | | 1.觀察：是否能認真聆聽。2.實作：是否懂得食材清洗技巧。  3.觀察：對於食品添加物之了解。 | **【環境教育】**  環J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。  環J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 | 自然領域、綜合活動領域 |
| 第十六週 | 第三篇實在有健康  第一章食安中學堂 | 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。  3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。  4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | | Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。 | | 1.問答：能依照所指定的任務選出適當的食材。  2.觀察：小組討論過程中能充分表達自己的意見，和同學能積極討論。 | **【環境教育】**  環J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。  環J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 | 自然領域、綜合活動領域 |
| 第十七週 | 第三篇實在有健康  第一章食安中學堂 | 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。  3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。  4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | | Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。 | | 1.問答：能依照所指定的任務選出適當的食材。  2.觀察：小組討論過程中能充分表達自己的意見，和同學能積極討論。 | **【環境教育】**  環J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。  環J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 | 自然領域、綜合活動領域 |
| 第十八週 | 第三篇實在有健康  第一章食安中學堂 | 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。  3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。  4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | | Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。 | | 1.問答：能依照所指定的任務選出適當的食材。  2.觀察：小組討論過程中能充分表達自己的意見，和同學能積極討論。 | **【環境教育】**  環J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。  環J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 | 自然領域、綜合活動領域 |
| 第十九週 | 第三篇實在有健康  第二章吃出好健康 | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  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。  4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | | Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。  Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食品中毒預防處理方法。 | | 1.觀察：學生發表意見的參與度。  2.實作：能依自己的情況認真填寫活動。 | **【環境教育】**  環J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。  環J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 | 綜合活動領域 |
| 第二十週 | 第三篇實在有健康  第二章吃出好健康（第三次段考） | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  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。  4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | | Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。  Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食品中毒預防處理方法。 | | 觀察：能說出外食技巧、對於食品中毒之了解。 | **【環境教育】**  環J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。  環J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 | 綜合活動領域 |
| 第二學期 | 第一週 | 第一篇健康照護  第一章寵eye百分百 | 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。  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。  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。 | | 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的矯治。 | | 觀察  發表  實作 | **【家庭教育】**  家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 | 自然科學領域 |
| 第二週 | 第一篇健康照護  第一章寵eye百分百 | 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。  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。  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。 | | 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的矯治。 | | 觀察  發表  實作 | **【家庭教育】**  家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 | 自然科學領域 |
| 第三週 | 第一篇健康照護  第一章寵eye百分百 | 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。  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。  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。 | | 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的矯治。 | | 觀察  發表  實作 | **【家庭教育】**  家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 | 自然科學領域 |
| 第四週 | 第一篇健康照護  第二章健康從齒開始 | 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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。  3a-IV-1 精熟的操作健康技能。  4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | | 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的矯治。 | | 觀察 | **【家庭教育】**  家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 | 自然科學領域 |
| 第五週 | 第一篇健康照護  第二章健康從齒開始 | 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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。  3a-IV-1 精熟的操作健康技能。  4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | | 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的矯治。 | | 觀察  實作 | **【家庭教育】**  家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 | 自然科學領域 |
| 第六週 | 第一篇健康照護  第三章護膚保衛戰 | 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-1 精熟的操作健康技能。  4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 | | 觀察 | **【家庭教育】**  家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 | 自然科學領域 |
| 第七週 | 第一篇健康照護  第四章聽力保健（第一次段考） | 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-4 提出健康自主管理的行動策略。  4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行，並反省修正。 | | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 | | 觀察 | **【家庭教育】**  家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 | 自然科學領域綜合 |
| 第八週 | 第二篇從心開始  第一章與情緒壓力做朋友 | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅性與嚴重性。  2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。  3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。  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。 | | Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 | | 觀察  發表 | **【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。 | 綜合活動領域 |
| 第九週 | 第二篇從心開始  第一章與情緒壓力做朋友 | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅性與嚴重性。  2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。  3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。  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。 | | Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 | | 觀察  發表  實作 | **【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。 | 綜合活動領域 |
| 第十週 | 第二篇從心開始  第二章遠離情緒困擾 | 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。 | | Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | | 觀察  發表 | **【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。 | 綜合活動領域 |
| 第十一週 | 第二篇從心開始  第二章遠離情緒困擾 | 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。 | | Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | | 觀察  實作 | **【品德教育】**  品J1 溝通合作與和諧人際關係。 | 綜合活動領域 |
| 第十二週 | 第二篇建立美好人際  第三章快樂進行曲 | 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-1 熟悉各種自我調適技能。  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。 | | Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | | 觀察  發表 | **【品德教育】**  品J1 溝通合作與和諧人際關係。 | 綜合活動領域 |
| 第十三週 | 第二篇建立美好人際  第三章快樂進行曲 | 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-1 熟悉各種自我調適技能。  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。 | | Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | | 觀察  發表  實作 | **【品德教育】**  品J1 溝通合作與和諧人際關係。 | 綜合活動領域 |
| 第十四週 | 第三篇醫療新世代  第一章用藥安全（第二次段考） | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。  3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。  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。 | | Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。  Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 | | 觀察  實作 | **【家庭教育】**  家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 | 綜合活動領域 |
| 第十五週 | 第三篇醫療新世代  第一章用藥安全 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。  3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。  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。 | | Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。  Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 | | 觀察  實作 | **【家庭教育】**  家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 | 綜合活動領域 |
| 第十六週 | 第三篇醫療新世代  第一章用藥安全 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。  3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。  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。 | | Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。  Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 | | 觀察  發表  實作 | **【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。 | 綜合活動領域 |
| 第十七週 | 第三篇醫療新世代  第一章用藥安全 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。  3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。  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。 | | Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。  Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 | | 觀察  發表  實作 | **【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。 | 綜合活動領域 |
| 第十八週 | 第三篇醫療新世代  第二章我愛健保 | 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。 | | Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | | 觀察  實作 | **【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。 | 綜合活動領域 |
| 第十九週 | 第三篇醫療新世代  第二章我愛健保 | 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。 | | Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | | 觀察  實作 | **【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。 | 綜合活動領域 |
| 第二十週 | 第三篇醫療新世代  第二章我愛健保（第三次段考） | 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。 | | Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | | 觀察  實作 | **【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。 | 綜合活動領域 |
| 教學設施  設備需求 | | 教學影片  人體器官模型  教用版電子教科書 | | | | | | | |
| 備 註 | |  | | | | | | | |