

新北市 丹鳳 高級中學(國中部)114 學年度 七 年級第 1 學期 部定 課程計畫 設計者： 李銘珠

一、課程類別：

1. ☐ 國語文 2. ☐ 英語文 3. ☒ 健康與體育 4. ☐ 數學 5. ☐ 社會 6. ☐ 藝術 7. ☐ 自然科學 8. ☐ 科技 9. ☐ 綜合活動
10. ☐ 閩南語文 11. ☐ 客家語文 12. ☐ 原住民族語文： _____ 族 13. ☐ 新住民語文： _____ 語 14. ☐ 臺灣手語

二、課程內容修正回復：

當學年當學期課程審閱意見	對應課程內容修正回復

✍ 上述表格自 113 學年度第 2 學期起正式列入課程計畫備查必要欄位。

☆ 本局審閱意見請至新北市國中小課程計畫備查資源網下載。

⊙ 當學期課程審查後，請將上述欄位自行新增並填入審查意見及課程內容修正回復。

三、學習節數：每週(1)節，實施(21)週，共(21)節。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
依總綱核心素養項目及具體內涵勾選(以主要指標為主，勿過多)。 ☒ A1身心素質與自我精進 ☒ A2系統思考與解決問題 ☐ A3規劃執行與創新應變	請依各領域(科目)綱要核心素養具體內涵填寫，例如： 國-J-A1 透過國語文的學習，認識生涯及生命的典範，建立正向價值觀，提高語文自學的興趣。 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。

☒ B1符號運用與溝通表達 ☐ B2科技資訊與媒體素養 ☐ B3藝術涵養與美感素養 ☒ C1道德實踐與公民意識 ☒ C2人際關係與團隊合作 ☐ C3多元文化與國際理解	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。 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。
---	---

五、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

六、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源	學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容							
第一週 09/01~09/05	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3 有利人際關係的因	第1章健康人生開步走【生命教育】 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、二：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	1	電腦、投影機、教學PPT。	1. 專心聽講並完成課本練習「Go 健康」 2. 踴躍參與討論	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 練習課本P.7-健康放大鏡。	【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	9/1 開學

	行動，並反省修正。	素與有效的溝通技巧。	體重要器官的位置與基本功能。 3. 利用小遊戲的進行-口訣和手勢，讓學生熟記腹腔中的七大器官-肝、胃、胰、脾、腎、大腸和小腸的名稱與位置所在。					往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第二週 09/08~09/12	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	第1章健康人生開步走 1. 鼓勵學生踴躍上台挑戰腹腔中的七大器官-肝、胃、胰、脾、腎、大腸和小腸的名稱與位置，上台挑戰成功的同學可以加分。 【品德教育】 2. 引導學生反思並檢核自己是否有善待自己的身體器官，並採取促進健康的保健行為。 3. 「食」在健康：讓學生學習透過永備尺估計食物分量，並結合每日飲食指南、我的餐盤，規畫營養的一餐。 4. 帶領學生唸「我的餐盤」口訣，並預告下週上	1	電腦、投影機、教學PPT。	1. 專心聽講並完成課本練習「Go 健康」 2. 踴躍參與挑戰	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 練習課本P.14-我的健康，我把關 4. 練習課本P.20-聰明吃 出「我的餐盤」。	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。	

			課進行抽背，完成者加分。						
第三週 09/15~09/19	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	第1章健康人生開步走 1. 抽背「我的餐盤」口訣，完成的同學加分。 【人權教育】 2. 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。 【品德教育】 3. 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。 4. 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。 5. 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	1	電腦、投影機、教學PPT。	1. 踴躍參與活動 2. 專心聽講並完成課本練習「Go 健康」	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 練習課本P.22-打造健康「心」氣象 4. 練習課本P.25-健康作戰計畫	【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。 【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 品J7 同理分享與多元接納。 品J8 理性溝通與問題解決。 品J9 知行合一與自我反省。	

			修正以提升或維持個人的健康品質。						
第四週 09/22~09/26	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	第2章個人衛生與保健 【生命教育】 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	電腦、投影機、教學PPT。	1. 專心聽講 2. 踴躍參與討論	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【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。	
第五週 09/29~10/03	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健	第2章個人衛生與保健 1. 視力保健二：認識常見的眼睛疾病。 【生命教育】 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：認識牙齒的構造與功能。	1	電腦、投影機、教學PPT。	1. 專心聽講並完成課本練習「Go 健康」 2. 踴躍參與討論	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 練習課本 P. 33-揪出惡視力行為	【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	

		策略與相關疾病。	4. 認識常見的口腔問題——齒列不正、牙周病。					係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
第六週 10/06~10/10	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	第2章個人衛生與保健 1. 口腔保健二：認識常見的口腔問題——齲齒。 【品德教育】 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. 利用牙齒模型與牙刷教具，示範貝氏刷牙法，並讓學生實地操作，再從旁指導糾正。 4. 聽力保健：認識耳朵構造、功能及護耳之道、看不見的聽力殺手。	1	電腦、投影機、教學PPT、牙齒模型及牙刷教具。	1. 專心聽講 2. 踴躍參與	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【品德教育】 品EJU4 自律負責。 品J9 知行合一與自我反省。	10/6 中秋節 10/10 國慶日
第七週 10/13~10/17	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	第2章個人衛生與保健 【第一次評量週】 1. 皮膚保健：認識皮膚的構造與青春期常見皮膚問	1	電腦、投影機、教學PPT。	1. 專心聽講並完成課本練習「Go 健康」	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 練習課本P. 45-抗痘，我最行！		10/14、15 段考

	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	題的防護措施(如防治青春痘、防晒與減少體味)。			2. 踴躍參與討論			
第八週 10/20~10/24	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	第2章個人衛生與保健 【生命教育】 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	電腦、投影機、教學PPT。	1. 專心聽講並完成課本練習「Go 健康」 2. 踴躍參與討論	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 練習課本P. 49-青春健檢 DIY	【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。	
第九週 10/27~10/31	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及	第3章我的青春檔案 【人權教育】 1. 認識青春期的第二性徵。	1	電腦、投影機、教學PPT。	1. 專心聽講 2. 踴躍參與討論	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不	

	能和生活技能。 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。	懷孕生理、優生保健。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	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。					同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	
第十週 11/03~11/07	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技能。 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	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2 青春期身心變化的	第3章我的青春檔案 【人權教育】 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	電腦、投影機、教學PPT。	1. 專心聽講 2. 踴躍參與討論	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【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。	

	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。	調適與性衝動健康因應的策略。							
第十一週 11/10~11/14	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。 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。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2 青春期的身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	第3章我的青春檔案 【人權教育】 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	電腦、投影機、教學PPT。	1. 專心聽講 2. 踴躍參與討論	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【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。	

第十二週 11/17~11/21	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技能。 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。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2 青春時期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	第3章我的青春檔案 【生命教育】 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	電腦、投影機、教學PPT。	1. 專心聽講並完成課本練習「Go 健康」 2. 踴躍參與討論	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 練習課本 P. 61-成為更好的青少年	【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。	
第十三週 11/24~11/28	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	第4章活出青春的光彩 【生涯規劃教育】 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。	1	電腦、投影機、教學PPT。	1. 專心聽講並完成課本練習「Go 健康」 2. 踴躍參與討論	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 練習課本 P. 64-認識自我大作戰 4. 練習課本 P. 65-探索新可能	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的性格	11/26、27 段考

	3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。		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。 【生命教育】 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。					特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【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。	
第十四週 12/01~12/05	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	第4章活出青春的光彩 【第二次評量週】 【生命教育】 1. 我喜歡現在的我：藉由自我悅納測驗，確認自我	1	電腦、投影機、教學PPT。	1. 專心聽講並完成課本練習「Go 健康」	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 練習課本 P. 66-自我悅納測驗	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，	

	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。		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。 【生涯規劃教育】 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。			2. 踴躍參與討論		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。 【生涯規劃教育】 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。	
第十五週 12/08~12/12	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	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	第1章環境安全搜查線 【安全教育】 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	1	電腦、投影機、教學PPT。	1. 專心聽講並完成課本練習「Go 健康」 2. 踴躍參與討論	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 練習課本P. 73-解碼事故傷害	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。	

	所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 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。	區安全的防護守則與相關法令。	「人」兩大因素分析事故的發生原因。 【環境教育】 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。				4. 練習課本 P. 74-事故傷害大突破	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。 【環境教育】 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。	
第十六週 12/15~12/19	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	第 1 章環境安全搜查線 【安全教育】 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	1	電腦、投影機、教學 PPT。	1. 專心聽講並完成課本練習「Go 健康」	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 練習課本 P. 75-危機糾察隊	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容	

	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 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。	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	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。 【環境教育】 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。			2. 踴躍參與討論		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。 【環境教育】 環J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。	
第十七週 12/22~12/26	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。	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。	第1章環境安全搜查線 【環境教育】 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。	1	電腦、投影機、教學PPT。	1. 專心聽講 2. 踴躍參與討論	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【環境教育】 環J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。	

	3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 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。		【生命教育】 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。					【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。	
第十八週 12/29~01/02	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-1 堅守 健康的生活規 範、態度與價 值觀。 3a-IV-2 因應 不同的生活情 境進行調適並	Ba-IV-4 社區 環境安全的行 動策略。 Fb-IV-3 保護 性的健康行為。 Ba-IV-1 居 家、學校、社 區環境潛在危 機的評估方 法。	第2章營造安全好環境 【交通安全教育】 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	電腦、投影 機、教學 PPT。	1. 專心聽 講 2. 踴躍參 與討論	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【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	1/1 元旦

	修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。							生事故的影響因素。	
第十九週 01/05~01/09	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-1 堅守 健康的生活規 範、態度與價 值觀。 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-3 持續地 執行促進健康及 減少健康風險的 行動。	Ba-IV-4 社區 環境安全的行 動策略。 Fb-IV-3 保護 性的健康行為。 Ba-IV-1 居 家、學校、社 區環境潛在危 機的評估方 法。	第 2 章營造安全好環境 【安全教育】 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。 【防災教育】 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	電腦、投影 機、教學 PPT。	1. 專心聽 講 2. 踴躍參 與討論	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【安全教 育】 安 J2 判斷 常見的事故 傷害。 安 J4 探討 日常生活發 生事故的影 響因素。 安 J8 演練 校園災害預 防的課題。 【防 災 教 育】 防 J7 繪製 校園的防災 地圖並參與 校園防災演 練。	

第二十週 01/12~01/16	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-1 堅守 健康的生活規 範、態度與價 值觀。 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-3 持續地 執行促進健康及 減少健康風險的 行動。	Ba-IV-4 社區 環境安全的行 動策略。 Fb-IV-3 保護 性的健康行為。 Ba-IV-1 居 家、學校、社 區環境潛在危 機的評估方 法。	第2章營造安全好環境 【第三次評量週】 【防災教育】 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。 【生命教育】 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	電腦、投影 機、教學 PPT。	1. 專心聽 講並完成 課本練習 「Go 健 康」 2. 踴躍參 與討論	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 練習課本 P. 95-我心中的安全社區	【防災教育】 防 J3 臺灣 災害防救的 機制與運 作。 防 J8 繪製 社區防災地 圖並參與社 區防災演 練。 防 J9 了解 校園及住家 內各項避難 器具的正確 使用方式 【生命教育】 生 J1 思考 生活、學校 與社區的公 共議題，培 養與他人理 性溝通的素 養。	1/14、15 段 考
-----------------------------	---	---	--	----------	--------------------------------	---	---	--	------------------------

第廿一週 01/19~01/23	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。 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-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 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。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因	複習第1、2單元 【休業式】 【人權教育】 1. 了解青春期身心需求及學會調適身心變化。 【生涯規劃教育】 2. 建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。 【安全教育】 3. 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。 4. 判斷環境中的潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 5. 因應不同生活情境，善用健康技能降低事故的發生。	1	電腦、投影機、教學PPT。	1. 專心聽講並 2. 踴躍參與討論	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【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。 【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。 【安全教育】 安J1 理解安全教育的意義。	1/20 休業式
-----------------------------	--	--	---	---	---------------	-----------------------	--------------------	---	----------

	訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。						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。	
--	---	---------------------------------	--	--	--	--	--	---	--

七、本課程是否有校外人士協助教學：(本表格請勿刪除。)

☒ 否，全學年都沒有(以下免填)。

☐ 有，部分班級，實施的班級為：_____。

☐ 有，全學年實施。

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		☐ 簡報 ☐ 印刷品 ☐ 影音光碟 ☐ 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： _____			

☆上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。