

新北市 丹鳳 高級中學(國中部) 115 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. ☐數學 4. ☐社會 5. ☐自然科學 6. ☒健康與體育 7. ☐藝術 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。

④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
☐ 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 ☒ 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-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，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。

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	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 【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，並利用「Go 健康-健康放大鏡」體認到沉迷電玩所引起的健康問題。 2. 人體大解密一：引導學生觀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體重要器官的位置、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。	1	電腦、大 屏、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、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第二週	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。	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	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。	1	電腦、大 屏、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	【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。	

	4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	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。	2. 引導學生認識不同器官系統所包含之器官與功能。 【品德教育】 3. 利用「Go 健康-我的健康，我把關」，讓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。						
第三週	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。	1. 「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。 2. 帶領學生唸「我的餐盤」口訣，並預告下週上課進行抽背，完成者加分。 【人權教育】 3. 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。 4. 完成 Go 健康-打造健康「心」氣象。 【品德教育】 5. 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。	1	電腦、大 屏、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. 20-聰明吃 出「我的餐盤」、練習課本 P. 22-打造健康「心」氣象。	【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。	
第四週	1a-IV-1 理解生理、心理與社會	Aa-IV-1 生長發育的自我評	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。	1	電腦、大 屏、教學 PPT。	1. 踴躍參與活動	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 練習課本	【品德教育】	

	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。	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。	2. 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。 【品德教育】 3. 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，並能反省修正以提升或維持個人的健康品質。			2. 專心聽講並完成課本練習「Go 健康」	P. 25-健康作戰計畫	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。	
第五週	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 精熟的操作健康技能。	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. 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。	1	電腦、大屏、教學 PPT。	1. 專心聽講 2. 踴躍參與挑戰	1. 課堂觀察 2. 口語問答		
第六週	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	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	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及常見的錯誤用眼習慣。 【品德教育】 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	1	電腦、大屏、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	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	

	成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。	的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	境中，找出有效的護眼行動策略。 3. 口腔保健一：認識牙齒的構造與常見的口腔問題——齒列不正、牙周病。					品 J9 知行合一與自我反省。	
第七週	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 精熟的操作健康技能。	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 【第一次評量週】 1. 口腔保健二：認識常見的口腔問題——齲齒。 【生命教育】 【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：認識耳朵構造及其保健之道。	1	電腦、大屏、教學 PPT。	1. 專心聽講 2. 踴躍參與	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 【品德教育】 品 EJU4 自律負責。	
第八週	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。	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。	第 2 章個人衛生與保健 1. 皮膚保健：認識皮膚的構造與青春期的常見皮膚問題的防護措施(如防治青春痘、防晒與減少體味)。 【生命教育】 【品德教育】	1	電腦、大屏、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. 45-抗痘，我最行！ 4. 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	

	3a-IV-1 精熟的操作健康技能。	Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	2. 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。					等課題上進行價值思辨，尋求解決之道 【品德教育】 品 J9 知行合一與自我反省。	
第九週	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 精熟的操作健康技能。	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 3 章我的青春檔案 1. 認識青春期：了解青春期的第二性徵。 2. 小女孩長大了：學習女性生殖系統相關知識，以及說明經期保健。 【性別平等教育】 了解女性青春期的變化，並與他人保持良好的互動溝通。	1	電腦、大 屏、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. 54-計算月經週期	【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。	
第十週	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，	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-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	第 3 章我的青春檔案 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，以及說明生殖器官清潔注意事項。 【性別平等教育】 了解女性與男性青春期的變化，並與他人保持良好的互動溝通。	1	電腦、大 屏、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	【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。	

	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-2 青春 期身心變化的 調適與性衝動 健康因應的策 略。							
第十一週	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。	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-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。	第3章我的青春檔案 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。 【性別平等教育】 探討青春生理變化與性衝動調適，並與他人保持良好的互動溝通。	1	電腦、大 屏、教學 PPT。	1. 專心聽講 2. 踴躍參與 挑戰	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【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。	
第十二週	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。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	第3章我的青春檔案 【品德教育】 1. 成為更好的青少年：運用「問題解決」技能，解決青春可能會遇到的困擾。	1	電腦、大 屏、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. 61-成為更好的青少年	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

	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 青春期中身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	【品德教育】 【人權教育】 2. 引導學生懂得欣賞自己的獨特，並學會尊重他人與自己的不同，以真誠關懷的態度結交朋友，一同邁向健康成熟的成長之路。			2. 踴躍參與挑戰		品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【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。	
第十三週	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	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-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 青春期中身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	第4章活出青春的光彩 【生涯規畫教育】 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。 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。 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。	1	電腦、大屏、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. 63-打造自我特質 4. 練習課本P. 64-認識自我大作戰	【生涯規畫教育】 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。	

	定健康行動策略。								
第十四週	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。	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。 【生涯規畫教育】 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。	1	電腦、大 屏、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. 65-探索新 可能 4. 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，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 【生涯規畫教育】 涯J6 建立對於未來生涯的願景。	
第十五週	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	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「人」兩大因素分析事故的發生原因。 2. 生活中暗藏各種危險，請學生利用「Go 健康」-解碼事故傷害，分析事件導致的事件，並加以分享。	1	電腦、大 屏、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. 73-解碼事 故傷害。 4. 練習課本 P. 74-事故傷 害大突破。 練習課本 P. 75-危機糾 察隊	【安全教育】 安J1 理解安全教育的意義。 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。	

			3. 引導學生思考生活行動家-許多人在走路或騎車時，同時使用手機的行為是否安全？尤其如果過馬路時一直滑手機，更是容易因為未注意路況而發生危險。 【品德教育】 4. 居家安全放大鏡：引導學生利用「Go 健康」-危機糾察隊，紀錄並分享曾在家中受傷的經驗，分析可能發生的原因，並反思所居住的環境安全狀況。					安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【品德教育】 品 J9 知行合一與自我反省。	
第十六週	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-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。	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 【安全教育】 1. 說明家中常發生的事故傷害類型與場所，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。 【品德教育】 2. 引導學生完成「Go健康」-安全用電小達人，檢核居家用電狀況，並針對「部分達成」與「未達成」項目提出改進方案，以減少電器火災的發生。	1	電腦、大屏、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. 79-安全用電小達人。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 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。 【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。	
第十七週	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-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。	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 【安全教育】 【防災教育】 1. 火場求生：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。 2. 居安思危：居家防火安全秘笈，說明除了學習如何滅火與火場求生之外，更重要的是能夠於平時落實居家防火策略，並與家人共同擬定求生計畫。引導學生回家檢視居家防火設備。 【生命教育】 3. 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。	1	電腦、大屏、教學PPT。	1. 專心聽講 2. 踴躍參與挑戰	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【安全教育】 安J1 理解安全教育的意義。 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。 【防災教育】 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	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。 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。	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2章營造安全好環境 【交通安全教育】 【品德教育】 1. 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，並能掌握交通安全五大守則。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、大屏、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. 86. p87-交通安全你我他	【安全教育】 安J1 理解安全教育的意義。 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。 【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。	
第十九週	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危	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	1	電腦、大屏、教學PPT。	1. 專心聽講 2. 踴躍參與	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。	

	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 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。	機的評估方法。 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。	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的保命避難技能。					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。 【防災教育】 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。	
第二十週	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 持續的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-4 社區環境安全的行動策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	第 2 章營造安全好環境 【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	1	電腦、大屏、教學 PPT。	1. 專心聽講並完成課本練習「社區安全檢核」 2. 踴躍參與	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 練習課本 P. 92-社區災害檢核	【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	

			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。					人理性溝通的素養。	
第二十一週	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 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬	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 青春前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。	複習第1、2單元 【第三次評量週】 【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、大 屏、教學 PPT。	1. 專心聽講 2. 踴躍參與	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。 安J2 判斷常見的事故傷害。 安J3 了解日常生活容易發	

	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。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。						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。