

臺北市瑠公國民中學 112 學年度健體領域/健康教育課程計畫

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)		
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級 <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 (若上下學期均開設者，請均註記)		
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書： <u>奇鼎</u> 版 <input type="checkbox"/> 自編教材 (經課發會通過)	節數	上學期內每週 1 節，共 20 節 下學期內每週 1 節，共 18 節
領域核心素養	<p><b>上學期</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>下學期</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
課程目標	<p><b>上學期</b></p> <p><b>第一單元 美麗心世界</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.能知道情緒有多種類型，當情緒來臨時，懂得覺察、辨識情緒，並學習如何接納與調適情緒。</li> <li>2.認識常見的壓力源與壓力對身心造成的影響，瞭解適當的壓力並非壞處，並能學習因應壓力的方法。</li> <li>3.瞭解憂鬱情緒與憂鬱症的差別，認識憂鬱症的症狀，懂得如何轉念與求助，並學習將幸福五元素落實在生活中。</li> </ol> <p><b>第二單元 幸福家油站</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.能瞭解家庭的功能與型態，進而學習如何對家人表達愛，與家人一起創造更和樂的家庭。</li> </ol>		

<p>2.能學習運用溝通協商的方式來化解家人之間的衝突。</p> <p>3.能理解家庭暴力並不只是家內事，應正視這類的暴力事件，並知道尋求協助的資源、管道。</p> <p><b>第三單元 身體大調查</b></p> <p>1.學習瞭解與提升正向的身體意象，接納自己的身體，並對飲食失調症有初步認識。</p> <p>2.透過身體質量指數、腰臀比與體脂肪評估自身體位，學習正確健康的飲食方法，維持健康體位。</p> <p>3.瞭解自身健康狀況，學習健康促進生活方式，並隨時監控，以維持良好健康狀態。</p> <p><b>下學期</b></p> <p><b>第一單元 環保大作戰</b></p> <p>1.發現現今的環境危機，瞭解這些汙染對健康造成的影響，學習減少這些汙染對於自身的傷害。</p> <p>2.瞭解垃圾與塑膠對人體健康與環境造成的危害，學習如何進行減塑行動，提倡無塑生活。</p> <p><b>第二單元 疫病調查局</b></p> <p>1.瞭解傳染病致病因素，學習打造防治傳染病的健康防疫網，並認識臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、症狀與防治方法。</p> <p>2.認識新興傳染病以及隨著全球化傳播所導致的嚴重性，學習面對疫情的心境調適與旅遊防疫的相關技能。</p> <p><b>第三單元 安全總動員</b></p> <p>1.瞭解火災與地震可能對我們造成的危害，學習提前預防，以及災害發生時該如何面對。</p> <p>2.瞭解社區的功能，分析住家社區的健康與安全，透過實際案例學習改善、解決社區問題。</p>					
---	--	--	--	--	--

學習進度 週次	單元/主題 名稱 <small>可分單元合併數週整合敘寫或依各週次進度敘寫。</small>	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1週 第1單元美麗心世界 第1章有情有義	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-3 深切體會健康行動的自 覺利益與障礙。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調 適的方案。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍 發言。 (2)積極參與課堂活 動。 2.總結性評量： (1)能分辨情緒種類。 (2)能學會覺察情緒 並記錄下來。	【生命教育】 生 J6 察覺知性與感性的 衝突，尋求知、情、意、 行統整之途徑。	
	第2週 第1單元美麗心世界 第1章有情有義	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-3 深切體會健康行動的自 覺利益與障礙。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調 適的方案。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍 發言。 (2)積極參與課堂活 動。 2.總結性評量： (1)能瞭解接納情緒 的三不原則。 (2)能簡述調適與表	【生命教育】 生 J6 察覺知性與感性的 衝突，尋求知、情、意、 行統整之途徑。	

					達情緒的機制與祕訣。 3.紙筆測練：完成健康好行。	
第3週	第1單元美麗心世界 第2章解壓我最行	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。	Fa-IV-4情緒與壓力因應與調適的方案。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2.總結性評量： (1)能瞭解青少年的三大壓力源。 (2)能簡述壓力的種類。 3.學生自我審核：檢視自己的壓力。	【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4週	第1單元美麗心世界 第2章解壓我最行	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。	Fa-IV-4情緒與壓力因應與調適的方案。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2.總結性評量：能瞭解管理壓力的重要性。 3.學生自我審核：檢視自己的壓力反應。	【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5週	第1單元美麗心世界 第2章解壓我最行	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。	Fa-IV-4情緒與壓力因應與調適的方案。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2.總結性評量：能簡述因應壓力的方法。 3.紙筆測驗：完成健康好行。	【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6週	第1單元美麗心世界 第3章情緒氣象局	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。	Fa-IV-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。	【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	

		2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		2.總結性評量： (1)能瞭解憂鬱情緒與憂鬱症的差別。 (2)能簡述轉換想法的六步驟。 (3)能瞭解憂鬱症確立的三要素。 (4)能認識協助憂鬱症患者的三不守則。 3.學生自我檢核：檢視個人情緒狀態。	人的主體能動性，培養適切的自我觀。 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7週 【第一次段考】	第1單元美麗心世界 第3章情緒氣象局	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。 2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2.總結性評量：能簡述幸福五元素的概念。 3.紙筆測驗：完成Let' s do it!與健康好行。	【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 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8週	第2單元幸福家油站 第1章幸福滿屋	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Fa-IV-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2.總結性評量： (1)能簡述家庭的概念與功能。 (2)能瞭解不同的家庭類型。 3.紙筆測驗：完成Let' s do it。	【家庭教育】 家 J1分析家庭的發展歷程。 家 J2探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 家 J5了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。	
第9週	第2單元幸福家油站 第1章幸福滿屋	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Fa-IV-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活	【家庭教育】 家 J1分析家庭的發展歷程。 家 J2探討社會與自然環	

					動。 2.總結性評量：能瞭解表達關愛的五種方法。 3.紙筆測驗：完成健康好行。	境對個人及家庭的影響。 家 J5了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。	
第10週	第2單元幸福家油站 第2章家庭協奏曲	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。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-2家庭衝突的協調與解決技巧。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2.總結性評量：能簡述解決衝突的五步驟。 3.紙筆測驗：完成Let' s do it。	【家庭教育】 家 J5了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。		
第11週	第2單元幸福家油站 第2章家庭協奏曲	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。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-2家庭衝突的協調與解決技巧。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與且熱烈討論。 2.總結性評量： (1)能瞭解協商技巧的概念。 (2)能簡述情緒勒索的概念、特徵與因應之道。 3.紙筆測驗：完成Let' s do it!與健康好行。	【家庭教育】 家 J5了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。		
第12週	第2單元幸福家油站 第3章變色的家	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	Fa-IV-2家庭衝突的協調與解決技巧。	1.歷程性評量：認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能簡述何謂家庭暴力。 (2)能瞭解家庭暴力循環週期。 (3)能瞭解目睹兒的定義。 3.紙筆測驗：完成	【人權教育】 人 J7探討違反人權的事件對個人、社區／部落、社會的影響，並提出改善策略或行動方案。 【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		

					Let' s do it!。	進行價值思辨，尋求解決之道。 【家庭教育】 家 J3了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。	
第13週	第2單元幸福家油站 第3章變色的家	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	Fa-IV-2家庭衝突的協調與解決技巧。		1.歷程性評量：認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能瞭解家暴的因應方法。 (2)能簡述紫絲帶運動的概念。 3.紙筆測驗：完成健康好行。	【人權教育】 人 J7探討違反人權的事件對個人、社區／部落、社會的影響，並提出改善策略或行動方案。 【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。 【家庭教育】 家 J3了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。	
第14週 【第二次段考】	第3單元身體大調查 第1章身體意象	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。	Fa-IV-1自我認同與自我實現。		1.歷程性評量：專心聽講並思考。 2.總結性評量： (1)能簡述身體意象的定義。 (2)能瞭解影響身體意象的六個因素。 (3)能判斷正向身體意象與負向身體意象。 3.紙筆測驗：完成Let' s do it。	【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。	
第15週	第3單元身體大調查 第1章身體意象	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。	Fa-IV-1自我認同與自我實現。		1.歷程性評量：專心聽講並熱烈參與。 2.總結性評量： (1)能簡述厭食症與暴食症的心理狀況、行為特徵與健康影	【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。	

					響。 (2)能瞭解提升正向身體意象的方法。 3.紙筆測驗：完成Let' s do it!與健康好行。	
第16週	第3單元身體大調查 第2章健康體位管理	1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Da-IV-4健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1.歷程性評量：專心聽講並熱烈參與。 2.總結性評量： (1)能瞭解腰臀比的計算方式。 (2)能簡述體脂肪率的相關知識。 3.紙筆測驗：計算個人BMI值與腰臀比。	【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17週	第3單元身體大調查 第2章健康體位管理	1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Da-IV-4健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1.歷程性評量：專心聽講並熱烈參與。 2.總結性評量： (1)能瞭解體重增減原理。 (2)能確實參考各面向設計個人飲食計畫。 3.紙筆測驗：完成健康好行。	【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18週	第3單元身體大調查 第3章全方位健康體位生活	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。 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。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。	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-1全人健康概念與健康生活型態。	1.歷程性評量：認真聽講並熱烈參與。 2.總結性評量：能簡述七年級至目前學習過的健康課程與知識點。	【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19週	第3單元身體大調查 第3章全方位健康體位生活	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。	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-1全人健康概念與健康	1.歷程性評量：認真聽講並熱烈參與。 2.總結性評量：能簡述健康促進的定義。	【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	

			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。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。	生活型態。		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20週 【第三次段考】	第3單元身體大調查 第3章全方位健康體位生活	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。 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。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。	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-1全人健康概念與健康生活型態。	1.歷程性評量：認真聽講並熱烈參與。 2.總結性評量：能依據自我監控六步驟設計監控健康計畫。 2.紙筆測驗：完成健康好行。	【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。	
第二學期	第1週	第1單元環保大作戰 第1章環境問題大探索	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-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Ca-IV-2全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1.歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能瞭解空汙的成因來源、影響、指標與應對。 (2)能瞭解生活中常見空汙來源。 (3)能看懂空氣品質指標 AQI。 (4)能簡述應對空汙的防護措施。 3.紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【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。 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。 【資訊教育】 資 J8選用適當的資訊科技組織思維，並進行有效的表達。 資 J10有系統地整理數位資源。 【閱讀素養教育】 閱 J5活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J6懂得在不同學習及生活情境中使用文本之	



						<p>規則。</p> <p>閱 J7小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>閱 J8在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。</p> <p>閱 J10主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。</p>	
第2週	第1單元環保大作戰 第1章環境問題大探索	<p>1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p>	Ca-IV-2全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	<p>1.歷程性評量：</p> <p>(1)分組討論與分享。</p> <p>(2)專心聆聽並踴躍發言。</p> <p>2.總結性評量：</p> <p>(1)能瞭解日常中減少空汙的行為。</p> <p>(2)能瞭解水質汙染的判斷指標。</p> <p>(3)能瞭解水汙染對生態與人體的危害。</p> <p>3.紙筆測驗：完成Let' s do it。</p>	<p><b>【環境教育】</b></p> <p>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。</p> <p>環 J6了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。</p> <p>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。</p> <p><b>【資訊教育】</b></p> <p>資 J8選用適當的資訊科技組織思維，並進行有效的表達。</p> <p>資 J10有系統地整理數位資源。</p> <p><b>【閱讀素養教育】</b></p> <p>閱 J5活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。</p> <p>閱 J6懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。</p> <p>閱 J7小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>閱 J8在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。</p> <p>閱 J10主動尋求多元的</p>		

						詮釋，並嘗試表達自己的想法。	
第3週	第1單元環保大作戰 第1章環境問題大探索	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-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Ca-IV-2全球環境問題造成的健康衝擊與影響。		歷程性評量：分組合作探究學習。	<p>【環境教育】</p> <p>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。</p> <p>環 J6了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。</p> <p>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。</p> <p>【資訊教育】</p> <p>資 J8選用適當的資訊科技組織思維，並進行有效的表達。</p> <p>資 J10有系統地整理數位資源。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 J5活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。</p> <p>閱 J6懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。</p> <p>閱 J7小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>閱 J8在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。</p> <p>閱 J10主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。</p>	
第4週	第1單元環保大作戰 第2章污染指「塑」	2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-3深切體會進康行動的自覺利益與障礙。 4b-IV-3公開進行健康倡議，展現對他人促進健康的信念或行	Ca-IV-3環保永續為基礎的綠色生活型態。	1.歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能瞭解臺灣目前	<p>【環境教育】</p> <p>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。</p> <p>環 J6了解世界人口數量增加、糧食供給與營養</p>		

			為的影響力。		的垃圾問題。 (2)能簡述臺灣垃圾處理的方式。 (3)能簡述垃圾減量5R原則。	的永續議題。 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。 【品德教育】 品 J3關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J7同理分享與多元接納。 品 J9知行合一與自我反省。 【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5週	第1單元環保大作戰 第2章汙染指「塑」	2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-3深切體會進康行動的自覺利益與障礙。 4b-IV-3公開進行健康倡議，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Ca-IV-3環保永續為基礎的綠色生活型態。		1.歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能辨識塑膠的七種類型。 (2)能瞭解不同塑膠類型的特性。	【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。 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。 【品德教育】 品 J3關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J7同理分享與多元接納。 品 J9知行合一與自我反省。 【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6週	第1單元環保大作戰 第2章汙染指「塑」	2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-3深切體會進康行動的自覺利益與障礙。 4b-IV-3公開進行健康倡議，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Ca-IV-3環保永續為基礎的綠色生活型態。	1.歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能瞭解各國減塑政策。 (2)能確實做到減塑。 2.學生自我檢核。 3.紙筆測驗：完成健康好行。	【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。 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。 【品德教育】 品 J3關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J7同理分享與多元接納。 品 J9知行合一與自我反省。 【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7週 【第一次段考】	第2單元疫病調查局 第1章常見傳染病	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。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4提出健康自主管理的行動策略。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.歷程性評量： (1)課堂認真聆聽並積極回答問題。 (2)各組熱烈討論。 2.總結性評量：能簡述傳染病三要素。 3.紙筆測驗： (1)分析疾病類別。 (2)完成 Let' s do it。	【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8週	第2單元疫病調查局 第1章常見傳染病	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。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4提出健康自主管理的行	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量：能簡述流行性感冒、腸病毒、登革熱的病原體、傳染途徑、症狀	【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。	

			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。		以及預防方法。 3.紙筆測驗：完成Let' s do it。	
第9週	第2單元疫病調查局 第1章常見傳染病	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。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4提出健康自主管理的行動策略。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量：能簡述病毒性肝炎與肺結核的病原體、傳染途徑、潛伏期、症狀、特色與預防方法。 3.紙筆測驗：完成健康好行。	<b>【生命教育】</b> 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10週	第2單元疫病調查局 第2章新興傳染病	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。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fb-IV-4新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： (1)能瞭解新興傳染病的歷史。 (2)能簡述新興傳染病的定義。	<b>【生命教育】</b> 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。 <b>【國際教育】</b> 國 J12探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。	
第11週	第2單元疫病調查局 第2章新興傳染病	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。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fb-IV-4新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： (1)能說明疫情對生活造成的影響。 (2)能使用「臺灣傳染病標準化發生率地圖」查詢當地的傳染病。 3.紙筆測驗：完成Let' s do it。	<b>【生命教育】</b> 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。 <b>【國際教育】</b> 國 J12探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。	
第12週	第2單元疫病調查局 第2章新興傳染病	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	Fb-IV-4新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。	<b>【生命教育】</b> 生 J5覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康	

		<p>能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-4提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>		<p>2.總結性評量：</p> <p>(1)能簡述旅遊健康包所需物品。</p> <p>(2)能使用「國際旅遊處方箋」查詢國外疫情現況。</p> <p>3.紙筆測驗：完成Let' s do it!與健康好行。</p>	<p>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。</p> <p><b>【國際教育】</b></p> <p>國 J12探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。</p>	
第13週	第3單元安全總動員 第1章防火防震安全	<p>1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>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。</p>	Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	<p>1.歷程性評量：</p> <p>(1)分組討論與分享。</p> <p>(2)專心聆聽並踴躍發言。</p> <p>2.總結性評量：</p> <p>(1)能瞭解火災成因。</p> <p>(2)能正確分析起火要素。</p> <p>(3)能瞭解火在地傷害性。</p> <p>(4)能瞭解火災的分類與不同種類的滅火器。</p> <p>3.紙筆測驗：完成Let' s do it。</p>	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J1理解安全教育的意義。</p> <p>安 J2判斷常見的事故傷害。</p> <p><b>【防災教育】</b></p> <p>防 J2災害對臺灣社會及生態環境的衝擊。</p> <p>防 J3臺灣災害防救的機制與運作。</p> <p>防 J6應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。</p> <p>防 J7繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。</p>	
第14週	第3單元安全總動員 第1章防火防震安全	<p>1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>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。</p>	Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	<p>1.歷程性評量：</p> <p>(1)分組討論與分享。</p> <p>(2)專心聆聽並踴躍發言。</p> <p>2.紙筆測驗：完成Let' s do it。</p>	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J1理解安全教育的意義。</p> <p>安 J2判斷常見的事故傷害。</p> <p><b>【防災教育】</b></p> <p>防 J2災害對臺灣社會及生態環境的衝擊。</p> <p>防 J3臺灣災害防救的機制與運作。</p> <p>防 J6應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。</p> <p>防 J7繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。</p>	



						練。	
第15週	第3單元安全總動員 第1章防火防震安全	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1.歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能瞭解相關防震要點。 (2)能簡述緊急救難包的概念與必備用品。	【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。 【防災教育】 防 J2災害對臺灣社會及生態環境的衝擊。 防 J3臺灣災害防救的機制與運作。 防 J6應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 防 J7繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。		
第16週	第3單元安全總動員 第1章防火防震安全	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1.歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能確實做到緊急避難動作。 (2)能簡述1216原則。 (3)能確實繪製逃生路線圖。 3.紙筆測驗：完成Let's do it!與健康好行。	【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。 【防災教育】 防 J2災害對臺灣社會及生態環境的衝擊。 防 J3臺灣災害防救的機制與運作。 防 J6應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 防 J7繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。		
第17週	第3單元安全總動員 第2章社區的安全與健康	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	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。 Ba-IV-4社區環境安全的行動策略。	1.歷程性評量：專心聆聽課堂內容。 2.總結性評量： (1)能瞭解社區營造目的。 (2)能瞭解社區犯罪預防相關法規。	【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。 環 J13參與防災疏散演練。		

			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。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	3.學生自我檢核。		
第18週	第3單元安全總動員 第2章社區的安全與健康	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 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。	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 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。	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。 Ba-IV-4社區環境安全的行動策略。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	1.歷程性評量：專心聆聽課堂內容。 2.總結性評量：能瞭解社區災害預防、環境衛生與疾病預防相關法規。 3.學生自我檢核。	<b>【環境教育】</b> 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。 環 J13參與防災疏散演練。	
教學設施 設備需求	1. 班級教室 2. 電腦設備 3. 音響設備 4. 麥克風 5. 影機						
備 註							