

表 4-1 學習領域課程計畫

花蓮縣 富北 國民中學 105 學年度 第 1 學期 七 年級健康與體育領域健康教育科 領域課程計畫 設計者： 李上白

一、本領域每週學習節數（1）節，補救教學節數（0）節，共（1）節。

二、本學期學習目標：

- 1.探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康水準。並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含義。
- 2.了解青春期的身心需求，在生活中展現青春活力，並養成規律運動的習慣以促進健康。
- 3.培養維護身體健康的均衡飲食觀念及態度。
- 4.主動參與健康與體育活動，以促進自我肯定與實現。經由個人與團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。
- 5.培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。

三、本學期課程架構：

四、本學期課程內涵

週	單元名稱	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	對應能力指標	融入領域或議題	備 註
第一週 8/29 ~9/3	1 健康人生 開步走	1.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，主動蒐集相關資訊。 2.由健康檢查隨時掌握自己生長發育狀況與健康情	1	1.「寶貝身體大作戰」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【性別平等教育】2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主	

		形。 3.引導學生覺察對自我身體的感受，體會身體成長的喜悅，以及認識身體內外構造。					權。	
第二週 9/4-9/10	1 健康人生 開步走	1.說明人體器官系統生理運作，展現各種生命現象，進而認識青春期特別需要照顧的器官及其保健行動，學習保持良好生理健康與建立和諧社會生活的方式原則，喚醒學生對身、心、社會健康的重視。 2.探究影響健康重要因素，培養積極的健康促進態度，檢核自我健康生活型態。	1	1.「我的心肝」 學習活動單	1.觀察 2.紀錄 3.檢核與紀錄	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。		
第三週 9/11-9/17	1 健康人生 開步走	1.運用問題解決的技能，擬定健康行動策略，改善生活型態以促進健康品質。 2.引導學生觀察同學生長發育的個別差異情況，探究生長發育影響因素，願意為人生健康而努力，實踐健康行動。	1	1.「健康促進戰 力表」、「健康加 油站」學習活動 單	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。		
第四週 9/	2 健康照護	1.經由翔宇的健康檢查結果通知單來了解青少年常見的健康問題。 2.教師介紹眼睛的構造、成	1		1.觀察 2.課前準備 3.實作及表現	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 7-3-1 運用健康促進與		

18 -9 /2 4		像過程及青少年常見的眼睛問題。				疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。		
第五週 9/25 -10/1	2 健康照護	1.說明眼睛保健的方法，以及進行護眼行動活動。 2.教師介紹牙齒的結構及說明青少年常見的口腔問題。	1		1.觀察 2.課前準備 3.實作及表現 4.分組討論 5.紀錄	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。		
第六週 10/2 -10/8	2 健康照護	1.教師說明視力保健及口腔保健的自我檢核。	1		1.觀察 2.課前準備 3.實作及表現 4.分組討論 5.紀錄	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。		
第七週 10/9 -10/15	3 我的青春檔案	1.了解青春期的特徵。 2.學習女性生殖系統相關知識。 3.說明經痛的產生原因及經期保健。 4.討論乳房保健方法。	1		1.觀察 2.實作及表現	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 6-3-1 體認自我肯定與		

						自我實現的重要性。		
第八週 10/16-10/22	3 我的青春檔案	1.學習男性生殖系統相關知識及夢遺問題。 2.討論自慰問題。	1		1.觀察 2.實作及表現	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	性別平等議題	
第九週 10/23-10/29	3 我的青春檔案	1.說明青春痘、晒傷與汗臭的相關知識及保健方法。	1	1.「戰鬥搜查線問卷調查」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。		
第十週 10/30-11/5	3 我的青春檔案	1.認識多元性別特質、性別角色，學習培養剛柔並濟的特質。 2.突破性別限制、澄清性別刻板印象與偏見，學習尊重、包容，建立和諧的性別互動關係。 3.引導學生思考面臨青春	1	1.「戰鬥搜查線問卷調查」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。		

		期的調適方法。				6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。		
第十一週 11/6-11/12	4 活出自我亮起來	1.了解自我概念的意義。 2.討論青春期的心理與社會關係的變化。	1	1.「少年小明的青春日記」學習活動單 2.「自我拼圖」學習活動單 3.「小康的生活札記」學習活動單 4.「生活彩妝大師」學習活動單	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.分組討論 5.問卷調查 6.課前準備	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。		
第十二週 11/13-11/19	4 活出自我亮起來	1.認識自我，建立合宜的自我概念。 2.選擇適切的方式題提升自我概念。	1	1.「少年小明的青春日記」學習活動單 2.「自我拼圖」學習活動單 3.「小康的生活札記」學習活動單 4.「生活彩妝大師」學習活動單	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.分組討論 5.問卷調查 6.課前準備	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。		
第十三週 11/20-11/26	4 活出自我亮起來	1.知道提升自我概念的三種方法。 2.激發自我潛能與自我實現。	1	1.「少年小明的青春日記」學習活動單 2.「自我拼圖」學習活動單 3.「小康的生活札記」學習活動單	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.分組討論 5.問卷調查 6.課前準備	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。		

0-11/26				札記」學習活動單 4.「生活彩妝大師」學習活動單				
第十四週 11/27-12/3	4 活出自我亮起來	1.學習以正向的語言、想法及行動，建立積極的人生觀。 2.鼓勵學生藉由「自我實現計畫書」激發潛能，建立自信與追求成長。	1		1.觀察 2.實作及表現	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。		
第十五週 12/4-12/10	1 吃出營養與健康	1.說明熱量營養素的功能。 2.探討青春期應注意的營養需求。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5 發展規劃生涯的能力。 【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。	
第十六週	1 吃出營養與健康	1.介紹非熱量營養素的功能，探討青春期應注意的營養需求。 2.檢視自我飲食習慣是否	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-1 設計、執行並評估		

12 /1 1- 12 /1 7		均衡。				個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。		
第 十 七 週 12 /1 8- 12 /2 4	1 吃出營養與健康	1.認識消化功能。 2.認識常見的消化系統疾病，學會正確的飲食習慣，以改善消化系統。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。		
第 十 八 週 12 /2 5- 12 /3	1 吃出營養與健康	1.認識消化功能。 2.認識常見的消化系統疾病，學會正確的飲食習慣，以改善消化系統。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿		

1						足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。		
第十九週 1/1-1/7	2 青春飲食指南	1.請學生回憶前一日三餐內容，討論青少年喜愛的飲食方式是否兼顧健康，以引起學習興趣。 2 介紹青少年的健康飲食指南。 3.以活動的方式協助學生了解簡易食物代換原則。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。		
第二十週 1/8-1/13	2 青春飲食指南	1.由小昀、小威、宣和與佳佳的對話，引入青少年選擇飲食常見的健康問題及調整方式。 2.明瞭健康飲食的特性，均衡、多樣、適度節制。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。		
第二十一週 1/15-1/21	複習全冊	一、健康青春向前行 1.健康人生開步走 2.健康照護 3.我的青春檔案 4.活出自我亮起來 二、青春飲食祕笈 1.吃出營養與健康 2.青春飲食指南	1	1.配合各單元學習活動單	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄 4.實作及表現 5.分組討論	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 7-3-2 選擇適切的健康		

						資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

花蓮縣 富北 國民中學 105 學年度 第 2 學期 七 年級 健康與體育領域健康教育科 領域課程計畫 設計者： 李上白

一、本領域每週學習節數（1）節，補救教學節數（0）節，共（1）節。

二、本學期學習目標：

- 1.了解成癮物質對人類生理、心理、社會所造成的長遠影響。
- 2.培養維護身體健康的醫療觀念及態度。
- 3.調適兩性差異，落實相互尊以及互助合作的精神。
- 4.分析社會因素對自我健康的影響，並體認自我意識對行為發展的重要性。

三、本學期課程架構：

四、本學期課程內涵

起訖週次	單元名稱	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	對應能力指標	融入領域或議題	備註
------	------	--------	------	------	------	--------	---------	----

起訖週次	單元名稱	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	對應能力指標	融入領域或議題	備 註
第一週 2/13-2/18	1 菸害現形記	1. 以課本漫畫與教學影片介紹菸品歷史。 2. 帶領學生了解青少年吸菸原因及心理因素。	1		1. 課前準備 2. 觀察 3. 紀錄	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期中不同性別者的身心發展與差異。 【性別平等教育】2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。	
第二週 2/19-2/25	1 菸害現形記	1. 藉由畫臉活動，使學生了解吸菸對於人體外觀的影響。 2. 認識菸的成分與危害，帶入菸對呼吸系統的影響 3. 說明菸對人體全身健康的危害，以及吸菸會導致金錢花費增加與容貌的改變。	1		1. 課前準備 2. 觀察 3. 紀錄	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。		

起訖週次	單元名稱	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	對應能力指標	融入領域或議題	備註
第三週 2/26-3/4	1 菸害現形記	1. 說明健康團體的反擊行動。 2. 講解菸害防制法相關規定與法律意義，並帶領學生勇敢拒絕二手菸。	1		1. 課前準備 2. 觀察 3. 紀錄	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。		
第四週 3/5-3/11	2 克癮制勝	1. 介紹檳榔歷史，並以健康電臺引導，說明檳榔與所產生的社會問題。 2. 說明檳榔對人體的健康影響。	1		1. 課前準備 2. 觀察 3. 紀錄	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。		
第五週 3/12-3/18	2 克癮制勝	1. 說明檳榔產生的環保的問題。 2. 與學生討論酒為什麼會對人體產生傷害。	1		1. 課前準備 2. 觀察 3. 紀錄	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。		

起訖週次	單元名稱	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	對應能力指標	融入領域或議題	備註
第六週 3/19-3/25	2 克 癮 制 勝	1. 說明酒對人體的多種傷害，以及酒精在人體中的吸收與代謝情形。 2. 討論酒駕問題，並簡介成癮物質的意義及危害。	1		1. 課前準備 2. 觀察 3. 紀錄	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。		
第七週 3/26-4/1	3 健 康 行 動 全 紀 錄	1. 知道面對成癮物質最好的方法就是拒絕對方。 2. 分析需要拒絕的情境，了解拒絕過程須運用的溝通技巧。 3. 介紹八種拒絕技巧並實際演練。 4. 配合課本情境，請學生互相練習。	1		1. 課前準備 2. 觀察 3. 紀錄	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬訂的行動方案與法規。		

起訖週次	單元名稱	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	對應能力指標	融入領域或議題	備註
第八週 4/2-4/8	3 健康行動全紀錄	1. 個人如何協助吸菸者戒菸計畫，並以美國青少年的拒菸行動例子，引導學生分組進行「健康行動計畫」發表會。 2. 以陳先生戒酒與趙自強戒菸的故事，讓學生了解戒除成癮物質非難事。	1		1. 課前準備 2. 觀察 3. 紀錄	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬訂的行動方案與法規。	【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5 發展規劃生涯的能力。	
第九週 4/9-4/15	1 傳染病的世界	1. 了解傳染病與非傳染病的差異。2. 了解傳染病在臺灣的發展史，說明傳染病發生的三大要素與法定傳染病的意義。	1		1. 觀察 2. 實作及表現	7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。		
第十週 4/16-4/22	1 傳染病的世界	1. 介紹登革熱、流行性感冒、病毒性肝炎、肺結核，教導學生學習預防傳染病的健康自我管理行動。	1		1. 觀察 2. 實作及表現	7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。		

起訖週次	單元名稱	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	對應能力指標	融入領域或議題	備註
第十一週 4/23-4/29	2 醫療新紀元	1. 教師說明健保開辦之初的時代背景。 2. 了解醫療層級、家庭醫師、處方箋及醫藥分業等相關的健保制度，並連結至自己的生活經驗。	1		1. 觀察 2. 實作及表現	7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。		
第十二週 4/30-5/6	2 醫療新紀元	1. 了解目前全民健保的概況、困境及培養珍惜醫療資源的態度與行為。	1		1. 觀察 2. 實作及表現	7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。		
第十三週 5/7-5/13	3 醫藥世界	1. 藉由課本人物的對話，引導學生進入正確用藥的主題。 2. 認識藥物的分類及了解藥袋提供的資訊。	1	1. 醫療消費大搜查學習活動單	1. 觀察 2. 問卷調查 3. 紀錄 4. 實作及表現 5. 分組討論	7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。		

起訖週次	單元名稱	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	對應能力指標	融入領域或議題	備註
第十四週 5/14-5/20	3 醫藥世界	1. 透過臺灣本身的用藥型態來反省自己用的藥情況，養成正確的用藥態度與習慣，並建立良好的態度與觀念。 2. 學會辨別另類療法的優劣，並注意使用安全。	1	1. 醫療消費大搜查學習活動單	1. 觀察 2. 問卷調查 3. 紀錄 4. 實作及表現 5. 分組討論	7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。		
第十五週 5/21-5/27	1 環境安全大體檢	1. 說明事故傷害的定義及發生原因。 2. 介紹摔傷、一氧化碳中毒、用電安全。 3. 了解火災發生的原因、對人們的影響及應該如何預防火災。 4. 了解校園內易發生事故傷害的地點及原因。	1	1. 大捕頭學習活動單	1. 觀察 2. 問卷調查 3. 實作及表現 4. 分組討論	5-3-1 評估日常生活的安全性並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。		

起訖週次	單元名稱	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	對應能力指標	融入領域或議題	備註
第十六週 5/28-6/3	1 環境安全大體檢	1. 說明青少年在交通應注意的事項。 2. 強調安全的生活，需要每個人共同提高安全意識，切勿因自己的疏失，造成他人的傷害。	1		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 分組討論	5-3-1 評估日常生活的安全性並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。		
第十七週 6/4-6/10	2 現代安全新策略	1. 了解目前青少年所面臨的危機種類和特性。 2. 了解危機存在於生活的哪些層面。	1		1. 觀察 2. 問卷調查 3. 實作及表現 4. 分組討論	5-3-1 評估日常生活的安全性並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。		

起訖週次	單元名稱	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	對應能力指標	融入領域或議題	備註
第十八週 6/11-6/17	2 現代安全新策略	1. 知道解除危機的方法。 2. 能運用身邊小東西來防身。	1		1. 觀察 2. 問卷調查 3. 實作及表現 4. 分組討論	5-3-1 評估日常生活的安全性並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。		
第十九週 6/18-6/24	3 活靈活現(扯鈴)	1. 說明扯鈴的發展歷程、規則，以及扯鈴應注意之安全事項。 2. 藉由繞線運鈴、調鈴，以及繞線、開線等動作作為熱身運動。 3. 實施金蟬脫殼、靈蛇出洞之一式三招動作教學。	2		1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略，以增進運動表現。 4-3-1 了解運動參與在個人社會層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽能力。 5-3-5 重視並積極促進運動安全。		

起訖週次	單元名稱	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	對應能力指標	融入領域或議題	備註
第二十週 6/25-7/1	複習全冊	第1單元 為青春開一扇窗 第1章 菸害現形記 第2章 克癮制勝 第3章 健康行動全紀錄 第2單元 醫療消費面面觀 第1章 傳染病的世界 第2章 醫療新紀元 第3章 醫藥世界 第3單元 永保安康新主張 第1章 環境安全大體檢 第2章 現代安全新策略 第3章 防暴你我他—實戰防身術	1	配合各單元學習活動單	1. 觀察 2. 問卷調查 3. 紀錄 4. 實作及表現 5. 分組討論	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。 3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 5-3-1 評估日常生活的安全性並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。		