

花蓮縣 富北 國民中小學 105 學年度 第 1 學期 八 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.透過活動，學習兩性相處、不侵犯他人及保護自己的能力。
- 2.學習拒絕性愛與毒品的誘惑，擁有健康人生。
- 3.認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。
- 4.透過休閒活動的參與，達到增進健康的目的。

三、本學期課程架構：

四、本學期課程內涵

週 / 起 訖 時 間	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

週 / 起訖時間	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 彩繪 兩性 關係	1.由生活實例引導學生省思自己在生活中是否有異性朋友。 2.探討如何與異性結交朋友，以及擁有異性朋友的好處。 3.由學生暗戀或喜歡的經驗來引入戀愛的感覺，讓學生了解擁有這樣的感覺是正常的。 4.能健康的面對喜歡的感覺，並思考如何用健康的方式來認識異性。	1	1.「全方位健康邀約」學習活動單	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄	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。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	性別平等議題	
第二週 9/4-9/10	1 彩繪 兩性 關係	1.引導學生討論如何安排安全愉快的約會活動。 2.了解何謂過度追求並避免讓被追求者產生困擾。 3.討論性所代表的意義及兩性交往的原則；提醒學生，性並非是表達感情的唯一方式，應學習用健康且合適的方式表達情感。	1	1.「聰明智慧王」學習活動單	1.實作及表現 2.觀察 3.分組討論	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。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	家政教育	

週 / 起訖時間	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 9/11-9/17	1 彩繪 兩性 關係	1.引導學生思考未成年未婚懷孕所需面臨的困擾與問題，如何以健康的態度面對自己的性與愛。 2.與學生討論如何健康面對分手，應如何提出分手。 3.面臨分手挫折時能不自責、不貶抑自己，讓自己的人生有更寬廣的選擇。	1	1.「你，性不性呢？」學習活動單	1.實作及表現 2.觀察	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。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。		
第四週 9/18-9/24	2 我的 身體 我作 主	1.讓學生了解自己及別人身體的接觸界線在哪裡。 2.體會人與人之間舒服與不舒服的肢體接觸。 3.認識何謂性騷擾、性騷擾所需負的法律責任並學會處理性騷擾的情境。	1	1.「杉菜的猶豫」學習活動單	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄	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。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。		

週 / 起訖時間	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
第五週 9/25-10/1	2 我的身體 我作主	1.了解色情媒體對身心健康的影響，以及培養面對色情媒體資訊的正確態度。	1		1.實作及表現 2.觀察	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。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。		
第六週 10/2-10/8	2 我的身體 我作主	1.認識何謂約會性侵害。 2.引導學生思考如何避免自己陷入危險的情境中。	1		1.實作及表現 2.觀察 3.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。 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。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。		

週 / 起訖時間	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
第七週 10/9-10/15	1 健康的愛、安全的性	1.讓學生對性病有正確的認知，並澄清對性病的錯誤認知與歧見。 2.介紹淋病、非淋菌性尿道炎和梅毒的症狀、成因與治療方法。	1	1.習作	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-4 解釋社會對性與愛的規範及其影響。 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。		
第八週 10/16-10/22	1 健康的愛、安全的性	1.介紹尖形溼疣的症狀、成因及治療方法。 2.介紹愛滋病的病症、成因及治療方法，進行愛滋病毒傳染影響力的教學活動。	1		1.觀察 2.問卷調查	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-4 解釋社會對性與愛的規範及其影響。 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。		

週 / 起訖時間	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
第九週 10/23-10/29	1 健康的愛、安全的性	1.進行愛滋病毒傳染影響力的教學活動。 2.澄清愛滋病的迷思，說明友善環境對於全球愛滋病防治的重要意義。 3.預防性病的方法。 4.促進性健康的自我管理。	1		1.觀察 2.問卷調查	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-4 解釋社會對性與愛的規範及其影響。 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。		
第十週 10/30-11/5	1 健康的愛、安全的性	1.澄清愛滋病的迷思，說明友善環境對於全球愛滋病防治的重要意義。 2.促進性健康的自我管理。	1		1.觀察 2.問卷調查	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-4 解釋社會對性與愛的規範及其影響。 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。		

週 / 起訖時間	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 11/6-11/12	2 致命的迷幻世界	1.帶領學生思考毒品所引發的社會事件及法律問題，探討並澄清面對毒品的適切觀念。	1		1.觀察 2.實作及表現	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。		
第十二週 11/13-11/19	2 致命的迷幻世界	1.說明各種現今社會中，常見的毒品種類、名稱及藥效。 2.說明濫用藥物會產生耐藥性及藥物依賴症狀，並提醒學生濫用藥物對生理、心理、家庭及社會等四方面的影響。	1		1.課前準備 2.分組討論 3.觀察 4.實作及表現	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。		

週 / 起訖時間	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
第十三週 11/20-11/26	2 致命的迷幻世界	1.教師以小翰媽媽發現兒子吸毒的過程，說明當發現周遭親友有類似情形時，應如何幫助他遠離毒品。	1	1.「聰明抉擇我最行」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現 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。		
第十四週 11/27-12/3	2 致命的迷幻世界	1.提醒學生面對毒品時，應具備明辨是非及堅持拒絕的態度，若受到朋友慫恿時，也可運用天龍八不拒絕技巧拒絕對方。 2.教師以小翰媽媽發現兒子吸毒的過程，說明當發現周遭親友有類似情形時，應如何幫助他遠離毒品。 3.教師總結本章節重點，並強調珍愛生命、拒絕毒品的重要。	1		1.觀察 2.實作及表現 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。		

週 / 起訖時間	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
第十五週 12/4-12/10	1 食品消費高手	1.引導學生閱讀課文，以學生經驗引起學習興趣。 2.讓學生對於農藥的用途、種類及對人體的影響有基本的認識。 3.以討論或遊戲的方式，學習分辨農藥含量多寡原則，並介紹能兼顧營養，讓「吃」更安心的食前處理方法。 4.由認識食品標示讓學生看懂包裝食品上的標示，並了解其意義，進而運用在於日常生活中，選擇適合自己需求的食品食用。	1	1.「蔬果博士就是我」學習活動單	1.觀察 2.問卷調查 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。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。 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。		

週 / 起訖時間	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 12/1-12/17	1 食品消費高手	1.介紹加工食品的意義及食品添加物本身的作用，觀察日常所吃食物中添加物的多寡，並學習分辨不法食品添加物的簡易方法。 2.說明盛裝食品的器具，也可能影響身體健康。	1	1.「非法添加物！不要來！」學習活動單 2.「小心！食品添加物」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現 3.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。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。 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。	資訊教育	
第十七週 12/18-12/24	1 食品消費高手	1.認識各種優良食品標章，且能夠運用在生活中。 2.讓學生建立正確消費的概念，以確保自己吃的安全。	1	3.「小雲住院記」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現 3.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。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。 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。		

週 / 起訖時間	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 12/25-12/31	2做個有型的地球人	1.教師以臺灣在地球之地理位置關係，引導學生進入本章主題。 2.透過對食物產製的流程分析，帶領學生思考整個食物產製及消費的過程對環境所產生的影響，進而引發學生將愛護地球的行為落實在生活中食物的選擇上。	1	1.「『做個有型地球人』行動簽署」學習活動單	1.觀察 2.分組討論 3.紀錄	2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。 7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。		
第十九週 1/11-1/17	2做個有型的地球人	1.讓學生了解食物里程越遠的食物耗費地球資源越多，並引導學生思考吃當地食物更能符合嚐鮮、營養與環境保護。 2.讓學生了解過去與現在食品產製的方式，並分析不同產製方式為地球環境帶來的影響，進而能嘗試找出適合現在環境又能減輕環境負擔的方式。 3.介紹目前社會流行的飲食消費趨勢：有機食品。	1		1.觀察 2.分組討論 3.紀錄	2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。 7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。		

週 / 起訖時間	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 1/8-1/13	2做個有型的地球人	<p>1.讓學生認識藉由飲食行為的改變，可以降低人們對地球環境的破壞，如多蔬果、少吃肉，不過度飲食消費，另外，也可幫助在地的生產者，鼓勵學生吃當地、食當季、支持有機。</p> <p>2.使學生了解藉由減少購買過度包裝的食品、減少購買加工食品及選擇有善海洋的漁獲，這六項簡單又易執行的「小行動」，就能做到「愛地球」的重要任務。</p> <p>3.各種食物消費行為都會對環境生態產生影響，引導學生進一步思考應如何做到健康飲食消費習慣，而使地球能永續經營。</p>	1		<p>1.觀察</p> <p>2.分組討論</p> <p>3.紀錄</p>	<p>2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。</p> <p>7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。</p>		

週 / 起訖時間	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
第二十一 1/15-1/21	複 習全 冊	一、歌詠青春合奏曲 1.彩繪兩性關係 2.我的身體我作主 二、遠離迷惑迎向健康 1.健康的愛、安全的性 2.致命的迷幻世界 三、健康飲食生活家 1.食品消費高手 2.做個有型的地球人	1	1.配合各單元學習活動單	1.課前準備 2.觀察 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。 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。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 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。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。 5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 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。 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。 7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。		

花蓮縣 富北 國民中小學 105 學年度 第 2 學期 八 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.主動探索人生不同階段的發展與健康的關係，了解慢性病對健康的威脅，學習有效延遲發病時間及降低得病的風險。
- 2.學習急救技巧，並可以在危難時做出正確的處置方式。
- 3.安全的運用社區休閒資源，針對社區環境提出維護與改善的環境計畫，促進環境健康。
- 4.藉由居家身體活動的可近性，提升個人落實多運動於日常生活中的意義與實踐。

三、本學期課程架構：

四、本學期課程內涵

起 訖 週 次	單元 名稱	教學內容	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 美妙的生命	1.從課本討論的媽媽生產的對話引入主題，認識自然受孕、人工受孕與試管嬰兒的過程。 2.說明懷孕的症狀、身體與心理的變化，以及懷孕的風險。 3.運用爸爸陪伴媽媽產檢的日記，認識超音波檢查與簡介產檢項目。	1		1.課前準備 2.實作及表現	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。 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	教學內容	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
第二週 2/19-2/25	1 美妙的生命	1.介紹懷孕的三個孕期並瞭解胎兒的生長情形、孕期應補充的營養與飲食禁忌。 2.說明自然產與剖腹產的流程與優缺點，並體會生命誕生的奧妙。 3.介紹優生保健法中的各種健康服務：婚前健康檢查、孕期產檢、嬰幼兒健康服務內容。	1		1.課前準備 2.實作及表現	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。 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。		
第三週 2/26-3/4	2 生命的軌跡	1.教師藉由學生分享自己小時候及長大的照片，說明人生不同階段的發展情形各不同。 2.說明人生各期(嬰兒期、幼兒期、兒童前期、兒童期)的發展重點及主要的人生任務，並請學生完成習作我的學習紀錄，鼓勵學生從現在開始養成良好的生活習慣。	1	1.「人生階段變變變」學習活動單 2.「人生賓果」學習活動單	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 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	教學內容	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
第四週 3/5-3/11	2 生命的軌跡	1.說明人生各期(青少年期、成年期、老年期)的發展重點及主要的人生任務，並請學生完成我的生命軌跡圖像，了解影響身體健康狀態的可能因素。 2.了解遺傳、環境、生活型態、醫療照護對個人健康的影響，並強調養成良好的生活型態、飲食習慣及心理狀態，能有健康的生活品質。	1	1.「珍惜每一刻」學習活動單 2.「健康曲線大不同」學習活動單	1.觀察 2.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。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 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。	資訊教育	
第五週 3/12-3/18	3 認識慢性病(一)	1.利用課本上西元 1952 年及西元 2014 年的十大死因，引導學生進入本章主題。 2.藉由十大死因的轉變，說明慢性病已成為國人的主要死因，探討其改變的因素。	1		1.觀察 2.實作及表現	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。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 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	教學內容	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	3 認識慢性病 (一)	1.介紹國人的第一大死因—癌症。	1		1.觀察 2.課前準備 3.紀錄 4.實作及表現	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。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 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 3/26-4/1	3 認識慢性病 (一)	1.介紹十大死因中的心血管疾病，包含：高血壓、冠心病、腦中風。 2.介紹心血管疾病的預防方法。	1		1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	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。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 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。		
第八週 4/2-4/8	4 認識慢性病 (二)	1.藉由說明尿液篩檢的重要，引導學生進入本章主題。 2.介紹腎臟病病因、讓學生了解腎臟病變的前兆及預防腎臟病的保養之道。	1	1.「認識慢性病」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現	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。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 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。 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	教學內容	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
第九週 4/9-4/15	4 認識慢性病 (二)	1.介紹糖尿病的定義、症狀、高危險族群特徵及預防糖尿病的保養之道。	1		1.觀察 2.課前準備 3.分組練習	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。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 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。 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	
第十週 4/16-4/22	4 認識慢性病 (二)	1.說明檢視自我生活型態的重要性及方法。 2.疾病是生命的導師—藉由角色扮演活動，讓學生體會病人與探病者的心理，最後由教師總結健康生活型態的重要性。	1		1.課前準備 2.觀察 3.分組練習	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。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 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。 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	教學內容	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	1 健康休閒家	1.藉由模擬的生活情境，讓學生了解休閒生活是健康人生的重要指標。 2.探討並澄清休閒概念，以建立正確的休閒觀。 3.舉例說明休閒活動的種類，引導學生選擇正當且適合自己的休閒活動。	1	1.「生活的主人」學習活動單 2.「休閒萬花筒」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現	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。 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 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。		
第十二週 4/30-5/6	2 安全百分百	1.說明急救的定義、目的和原則，並知道在急救的過程當中，如何保護自己及傷患的安全。 2.介紹小傷急救法與止血法。	1		1.實作及表現 2.觀察 3.紀錄 4.實作及表現	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 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。		

起訖週次	單元名稱	教學內容	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
第十三週 5/7-5/13	2 安全百分百	1.介紹包紮法中的環狀、螺旋狀、網狀、懸臂吊帶法及踝關節三角巾包紮法、徒手搬運法。	1		1.觀察 2.分組討論 3.紀錄 4.實作及表現	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 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。		
第十四週 5/14-5/20	3 急救一瞬間	1.說明急救的定義、目的和原則，並知道在急救的過程當中，如何保護自己及傷患的安全。 2.心肺復甦術的原則概念與步驟。 3.學會心肺復甦術的實施過程，並能在適當、正確的情境下使用。	1		1.觀察 2.紀錄	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。		

起訖週次	單元名稱	教學內容	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
第十五週 5/21-5/27	3 急救一瞬間	1.遇到緊急事故時，冷靜面對，做好正確的應變措施。 2.介紹一些臺灣地區的救難機構做總結，讓學生了解我們身邊有許多無私奉獻的人們，希望大家心存感恩的心情。	1		1.觀察 2.紀錄 3.分組討論 4.實作及表現	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。		
第十六週 5/28-6/3	1 健康社區面面觀	1.介紹校園週遭環境；介紹健康社區的定義與功能、過往社區與現在社區的變遷歷史。 2.介紹健康安全社區的特徵，學生可檢視自己的社區情形，並分享自己社區需要改善的項目和改善方法。 3.介紹國內外社區改善計畫實例，以引發學生對社區改善計畫的行動力。 4.說明擬定改善環境計畫的步驟，並帶領學生實際設計與執行小組社區改善計畫。	1		1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論	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定的行動方案與法規。 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	教學內容	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
第十七週 6/4-6/10	2 安全好社區	1.說明社區安全可從事故傷害與治安兩方面來看，讓學生了解引發社區事故的分類。 2.鼓勵學生將安全概念落實於生活中，以增加社區安全。	1		1.課前準備 2.實作及表現 3.紀錄	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。		
第十八週 6/11-6/17	2 安全好社區	1.探討社區不安全事件與法律間的關係，以強調社區安全為政府與所有居民共同的責任。	1		1.課前準備 2.觀察	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	教學內容	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 九 週 6/ 18 -6 /2 4	複習 全冊	第一單元 永續經營健康路 第1章 美妙的生命 第2章 生命的軌跡 第3章 認識慢性病(一) 第4章 認識慢性病(二) 第二單元 樂活生機 第1章 健康休閒家 第2章 安全百分百 第3章 急救一瞬間 第三單元 營造健康新環境 第1章 健康社區面面觀 第2章 安全好社區	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、發展的相關資訊，以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。 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。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 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。 5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 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。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 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	教學內容	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		期末考						