

道明中學 七年級部定(領域)課程健康領域計畫 (上學期)

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	教學/學習重點		評量方式	跨領域統整或 協同教學規劃 (無則免填)	議題融入
			學習內容	學習表現			
一 8/31-9/4	第1單元健康青春 向前行 第1章健康人生開 步走	<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-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>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。</p>	<p>Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	<p>1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省修正。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>		<p>【人權教育】</p> <p>人 J5:了解社會上有不同的群體和文化,尊重並欣賞其差異。</p>
二 9/7-9/11	第1單元健康青春 向前行	<p>健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度,展</p>	<p>Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Da-IV-2:身體各系統、</p>	<p>1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>		<p>【人權教育】</p> <p>人 J5:了解社會上有不同的群體和</p>

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	教學/學習重點		評量方式	跨領域統整或 協同教學規劃 (無則免填)	議題融入
			學習內容	學習表現			
	第1章健康人生開步走	<p>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-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>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。</p>	<p>器官的構造與功能。</p> <p>Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	<p>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>			文化，尊重並欣賞其差異。
三 9/14-9/18	第1單元健康青春 向前行 第1章健康人生開步走	<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>Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	<p>1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>		<p>【人權教育】</p> <p>人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p>

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	教學/學習重點		評量方式	跨領域統整或 協同教學規劃 (無則免填)	議題融入
			學習內容	學習表現			
		<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-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>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。</p>					
四 9/21-9/25	第1單元健康青春 向前行 第2章個人衛生與保健	<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>Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。</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>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-IV-1:精熟地操作健康技能。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>		【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。

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	教學/學習重點		評量方式	跨領域統整或 協同教學規劃 (無則免填)	議題融入
			學習內容	學習表現			
五 9/28-10/2	第1單元健康青春 向前行 第2章個人衛生與 保健	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の知能,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康的問題。	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。	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。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量		【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。
六 10/5-10/9	第1單元健康青春 向前行 第2章個人衛生與 保健	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の知能,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康的問題。	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。	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。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量		【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。
七 10/12-10/16	第1單元健康青春 向前行 第2章個人衛生與 保健	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	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。	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。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量		【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。

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	教學/學習重點		評量方式	跨領域統整或 協同教學規劃 (無則免填)	議題融入
			學習內容	學習表現			
		<p>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>					
八 10/19-10/23	第1單元健康青春向前行 第2章個人衛生與保健	<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>Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。</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>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-IV-1:精熟地操作健康技能。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>		【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。
九 10/26-10/30	第1單元健康青春向前行 第3章我的青春檔案	<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-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。</p>	<p>Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Db-IV-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p>	<p>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。</p> <p>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。</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> <p>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。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>		【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	教學/學習重點		評量方式	跨領域統整或 協同教學規劃 (無則免填)	議題融入
			學習內容	學習表現			
十 11/2-11/6	第1單元健康青春 向前行 第3章我的青春檔 案	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-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。	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 化的調適與性衝動健康 因應的策略。	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。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量		【性別平等教育】 性 J11:去除性別 刻板與性別偏見 的情感表達與溝 通，具備與他人平 等互動的能力。
十一 11/9-11/13	第1單元健康青春 向前行 第3章我的青春檔 案	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-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。	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 化的調適與性衝動健康 因應的策略。	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。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量		【性別平等教育】 性 J11:去除性別 刻板與性別偏見 的情感表達與溝 通，具備與他人平 等互動的能力。
十二 11/16-11/2 0	第1單元健康青春 向前行 第3章我的青春檔 案	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-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。	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 化的調適與性衝動健康 因應的策略。	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。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量		【性別平等教育】 性 J11:去除性別 刻板與性別偏見 的情感表達與溝 通，具備與他人平 等互動的能力。

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	教學/學習重點		評量方式	跨領域統整或 協同教學規劃 (無則免填)	議題融入
			學習內容	學習表現			
		與健康的問題。 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。	因應的策略。	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。			
十三 11/23-11/27	第1單元健康青春向前行 第4章活出青春的光彩	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。	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。	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。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量		【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。
十四 11/30-12/4	第1單元健康青春向前行 第4章活出青春的光彩	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。	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。	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。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量		【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。
十五 12/7-12/11	第2單元環境安全總動員 第1章環境安全搜查線	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-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	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。	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。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量		【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

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	教學/學習重點		評量方式	跨領域統整或 協同教學規劃 (無則免填)	議題融入
			學習內容	學習表現			
		辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 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。					方式。
十六 12/14-12/18	第2單元環境安全總動員 第1章環境安全搜查線	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-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。 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。	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。	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。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量		【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。
十七 12/21-12/25	第2單元環境安全總動員 第1章環境安全搜查線	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	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。	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:熟悉大部份的	1. 口頭評量 2. 紙筆評量		【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

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	教學/學習重點		評量方式	跨領域統整或 協同教學規劃 (無則免填)	議題融入
			學習內容	學習表現			
		<p>與健康的問題。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		<p>決策與批判技能。</p> <p>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。</p>			<p>的原因。</p> <p>安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 J9:了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。</p>
十八 12/28-1/1	第 2 單元環境安全 總動員 第 2 章營造安全好環境	<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>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>Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。</p> <p>Fb-IV-3:保護性的健康行為。</p> <p>Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p>	<p>1b-IV-1:分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</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> <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>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>		<p>【安全教育】</p> <p>安 J2:判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 J8:繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。</p>
十九	第 2 單元環境安全	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。	Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。	1b-IV-1:分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	1. 口頭評量		【安全教育】

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	教學/學習重點		評量方式	跨領域統整或 協同教學規劃 (無則免填)	議題融入
			學習內容	學習表現			
1/4-1/8	總動員 第2章營造安全好環境	<p>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>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>的行動策略。</p> <p>Fb-IV-3:保護性的健康行為。</p> <p>Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p>	<p>和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</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> <p>4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	2. 紙筆評量		<p>安 J2:判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 J8:繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。</p>
廿 1/11-1/15	第2單元環境安全 總動員 第2章營造安全好環境	<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>健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並</p>	<p>Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。</p> <p>Fb-IV-3:保護性的健康行為。</p> <p>Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p>	<p>1b-IV-1:分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</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> <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>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>		<p>【安全教育】</p> <p>安 J2:判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 J8:繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。</p>

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	教學/學習重點		評量方式	跨領域統整或 協同教學規劃 (無則免填)	議題融入
			學習內容	學習表現			
		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。					
廿一 1/18-1/22	複習上冊 複習上冊	<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>Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Ba-IV-2:居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p> <p>Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。</p> <p>Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。</p> <p>Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Db-IV-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Fa-IV-1:自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Fb-IV-3:保護性的健康行為。</p>	<p>1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</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>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>		<p>【人權教育】</p> <p>人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4:了解自己的性格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。</p> <p>【安全教育】</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>安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>【防災教育】</p>

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	教學/學習重點		評量方式	跨領域統整或 協同教學規劃 (無則免填)	議題融入
			學習內容	學習表現			
		<p>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。</p> <p>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。</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>防 J8:繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。</p> <p>防 J9:了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。</p>
廿二 1/25-1/29	第 1 單元醫療消費面面觀 第 1 章傳染病的世界	<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</p>	<p>Fb-IV-3:保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</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> <p>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>		<p>【環境教育】</p> <p>環 J8:了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。</p>

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	教學/學習重點		評量方式	跨領域統整或 協同教學規劃 (無則免填)	議題融入
			學習內容	學習表現			
		與健康的問題。 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。 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。 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。					

註 1：若為一個單元或主題跨數週實施，可合併欄位書寫。

註 2：議題融入部分，請填註於進度表中。法定議題為必要項目，其它議題則鼓勵學校填寫。(例：法定/課綱：領域-領域-(議題實質內涵代碼)-時數)

■法定議題：性別平等教育、環境教育課程、海洋教育、家庭教育、生涯發展教育（含職業試探、生涯輔導課程）、性侵害防治教育課程、低碳環境教育、水域安全宣導教育課程、交通安全教育、家庭暴力防治、登革熱防治教育、健康飲食教育、愛滋病宣導、反毒認知教學、全民國防教育。

■課綱議題：性別平等、環境、海洋、家庭教育、人權、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育

註 3：下學期須規劃學生畢業考後或國中會考後至畢業前課程活動之安排