

道明中學 八年級部定(領域)課程健康領域計畫 (下學期)

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 2/15-2/19	第1單元永續經營健康路 第1章美妙的生命	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。	Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	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。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。	1. 認知評量	綜合活動	
二 2/22-2/26	第1單元永續經營健康路 第1章美妙的生命	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。	Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	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。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。	1. 認知評量	綜合活動	
三 3/1-3/5	第1單元永續經營健康路 第2章生命的軌跡	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-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。	Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。	技能評量	綜合活動	【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。

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			
四 3/8-3/12	第1單元永續經營 健康路 第2章生命的軌跡	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-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。	Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。	技能評量	綜合活動	【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。
五 3/15-3/19	第1單元永續經營 健康路 第3章伴生命共老	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。	Aa-IV-3:老化與死亡的意義與自我調適。 Fa-IV-1:自我認同與自我實現。	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。	1. 認知評量 2. 技能評量	綜合活動	【生命教育】 生J3:反思生老病死與人生常的現象,探索人生的目的、價值與意義。
六 3/22-3/26	第1單元永續經營 健康路 第3章伴生命共老	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	Aa-IV-3:老化與死亡的意義與自我調適。 Fa-IV-1:自我認同與自我實現。	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	1. 認知評量 2. 技能評量	綜合活動	【生命教育】 生J3:反思生老病死與人生常的現象,探索人生的目的、價值與意義。

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			
		念，應用於日常生活中。		3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。			
七 3/29-4/2	第2單元慢性病的 世界 第1章健康人生， 少糖少癌 【第一次評量週】	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-2:家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-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:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	1. 認知評量 2. 技能評量	綜合活動	【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。
八 4/5-4/9	第2單元慢性病的 世界 第1章健康人生， 少糖少癌	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-2:家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-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:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	1. 認知評量 2. 技能評量	綜合活動	【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。
九 4/12-4/16	第2單元慢性病的 世界 第1章健康人生， 少糖少癌	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-2:家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-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. 認知評量 2. 技能評量	綜合活動	【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。

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			
				4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。			
十 4/19-4/23	第2單元慢性病的 世界 第2章小心謹 「腎」,「慢」不經 「心」	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。	Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	1. 情意評量 2. 認知評量	生物	【生命教育】 生 J3:反思生老病死與人生常的現象,探索人生的目的、價值與意義
十一 4/26-4/30	第2單元慢性病的 世界 第2章小心謹 「腎」,「慢」不經 「心」	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。	Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	1. 情意評量 2. 認知評量	生物	【生命教育】 生 J3:反思生老病死與人生常的現象,探索人生的目的、價值與意義
十二 5/3-5/7	第2單元慢性病的 世界 第2章小心謹 「腎」,「慢」不經 「心」	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。	Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	1. 情意評量 2. 認知評量	生物	【生命教育】 生 J3:反思生老病死與人生常的現象,探索人生的目的、價值與意義
十三 5/10-5/1	第2單元慢性病的 世界	健體-J-B1:具備情意表達的能力,能以同理心	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。	1b-IV-3:因應生活情境的健康需求,尋求解決	1. 情意評量 2. 認知評量		【生命教育】 生 J5:覺察生活中

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			
4	第3章 「慢慢」長路不孤單 【第二次評量週】	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。	Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。	的健康技能和生活技能。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。			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。 生 J7:面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。
十四 5/17-5/2 1	第2單元慢性病的 世界 第3章 「慢慢」長路不孤單	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。	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。	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-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	1. 情意評量 2. 認知評量		【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。 生 J7:面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。
十五 5/24-5/2 8	第3單元千鈞一髮 覓生機 第1章安全百分百	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。	Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	綜合活動	

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			
				能感。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。			
十六 5/31-6/4	第3單元千鈞一髮 覓生機 第1章安全百分百	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。	Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	綜合活動	
十七 6/7-6/11	第3單元千鈞一髮 覓生機 第1章安全百分百	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。	Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	綜合活動	
十八 6/14-6/18	第3單元千鈞一髮 覓生機 第2章急救一瞬間	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-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決	1. 情意評量 2. 技能評量	綜合活動	

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-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。		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。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。			
十九 6/21-6/25	第3單元千鈞一髮 覓生機 第2章急救一瞬間 【第三次評量週】	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策略，處理與解決體育與健康的問題。 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。	Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。	1. 情意評量 2. 技能評量	綜合活動	
廿 6/28-6/30	第3單元千鈞一髮 覓生機 第2章急救一瞬間	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策略，處理與解決體育與健康的問題。 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。	Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 2b-IV-3:充分地肯定自	1. 情意評量 2. 技能評量	綜合活動	

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			
				我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。			

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