

臺北市木柵國民中學 108 學年度 8 年級健體領域健康教育課程計畫

教科書版本：康軒，編撰教師：許瀟文

一、本學年學習目標

- (一) 透過活動，學習兩性相處、不侵犯他人及保護自己的能力。
- (二) 學習拒絕性愛與毒品的誘惑，擁有健康人生。
- (三) 認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。
- (四) 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。
- (五) 學習急救技巧，並可以在危難時做出正確的處置方式。
- (六) 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。
- (七) 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。

二、第 1 學期各單元內涵

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
1	08/26-08/30	第 1 單元 歌詠青春合奏曲	1. 了解與異性溝通的方法，並能區分欣賞與愛的不同。 2. 能健康邀約對方並安排安全愉快的約會活動。	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。	【性別平等教育】 2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 2-4-7 釐清情感關係中的性別刻板模式。	1	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	
2	09/02-09/06	第 1 單元 歌詠青春合奏曲	1. 能學會不過度追求，不讓被追求者產生困擾。 2. 能分析婚前或未成年性行為發生與否的原因，並能做出明智的抉擇。	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。	【性別平等教育】 2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。	1	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 分組討論	
3	09/09-09/13	第 1 單元 歌詠青春合奏曲	1. 能了解婚前性行為發生後可能	1-3-3 運用性與性別概念，	【性別平等教育】	1	1. 實作及表現	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
			<p>有的結果、處理的方式及所負的法律責任。</p> <p>2. 能健康面對分手，了解提出分手的原則與面對分手的心理調適。</p>	<p>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。</p> <p>1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。</p>	<p>2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。</p> <p>2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。</p>		2. 觀察	
4	09/16-09/20	第1單元 歌詠青春合奏曲	<p>1. 學會掌握與別人接觸的身體界線。</p> <p>2. 能了解何謂性騷擾，並於面對性騷擾時，能有應變能力。</p> <p>3. 知道性騷擾所要負的法律責任並學會處理性騷擾的情境。</p>	<p>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。</p> <p>1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。</p> <p>2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。</p>	1	<p>1. 觀察</p> <p>2. 分組討論</p> <p>3. 實作及表現</p> <p>4. 紀錄</p>	
5	09/23-09/27	第1單元 歌詠青春合奏曲	<p>1. 面對色情媒體資訊時，能有適度自我控制的態度。</p>	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>2-4-10 認識安全性行為並保護自己。</p> <p>2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。</p>	1	<p>1. 實作及表現</p> <p>2. 觀察</p>	
6	09/30-10/04	第1單元 歌詠青春合奏曲	<p>1. 能了解何謂約會性侵害，學會拒絕約會性侵害的原則。</p>	<p>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。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。</p>	1	<p>1. 實作及表現</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 分組討論</p>	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
				1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。			
7	10/07-10/11	第2單元 遠離迷惑迎向健康	1. 了解性病的種類與症狀。 2. 了解性病的預防方法。 3. 培養從事安全性行為的態度。	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。	【性別平等教育】 2-2-4 尊重自己與他人的身體自主權。 2-4-10 認識安全性行為並保護自己。	1	1. 觀察 2. 問卷調查 3. 紀錄	段考週
8	10/14-10/18	第2單元 遠離迷惑迎向健康	1. 了解性病的種類與症狀。 2. 了解性病的預防方法。 3. 培養從事安全性行為的態度。 4. 培養關懷與支持愛滋感染者的態度。	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。	【性別平等教育】 2-2-4 尊重自己與他人的身體自主權。 2-4-10 認識安全性行為並保護自己。	1	1. 觀察 2. 問卷調查	
9	10/21-10/25	第2單元 遠離迷惑迎向健康	1. 了解性病的預防方法。 2. 培養從事安全性	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體	【性別平等教育】 2-2-4 尊重	1	1. 觀察 2. 問卷調查	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
			行為的態度。 3. 培養關懷與支持愛滋感染者的態度。	能與健康。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 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。	自己與他人的身體自主權。 2-4-10 認識安全性行為並保護自己。			
10	10/28-11/01	第2單元 遠離迷惑迎向健康	1. 了解性病的預防方法。 2. 培養從事安全性行為的態度。 3. 培養關懷與支持愛滋病患的態度。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 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。	【性別平等教育】 2-2-4 尊重自己與他人的身體自主權。 2-4-10 認識安全性行為並保護自己。	1	1. 觀察 2. 問卷調查	
11	11/04-11/08	第2單元 遠離迷惑迎向健康	1. 了解藥物濫用的定義，認識毒品的種類及所引發的相關法律議題。	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。	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。 【家政教育】 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。	1	1. 觀察 2. 實作及表現	
12	11/11-11/15	第2單元	1. 認識各類毒品及	5-3-4 評估	【人權教育】	1	1. 課前	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
		遠離迷惑迎向健康	其作用，同時了解毒品對於人體的危害。 2. 了解毒品對於生理、心理與社會的影響。	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。	2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。 【家政教育】 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。		準備 2. 分組討論 3. 觀察 4. 實作及表現	
13	11/18-11/22	第2單元 遠離迷惑迎向健康	1. 認識各類毒品及其作用，同時了解毒品對於人體的危害。 2. 了解毒品對於生理、心理與社會的影響。	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。	【家政教育】 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	1	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	
14	11/25-11/29	第2單元 遠離迷惑迎向健康	1. 了解毒品對於生理、心理與社會的影響。 2. 再度演練拒絕的技巧，同時能善用於各種生活的情境中。 3. 建立拒絕毒品的正面觀念並培養對毒品的正確態度。	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。	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	1	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	段考週
15	12/02-12/06	第3單元 健康飲食生活家	1. 能說出農藥、食品添加物的作用及使用不當時對人體可能產生的影響。 2. 能體認食物本身可能隱藏的危	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。	【家政教育】 3-4-4 運用資源分析、研判與整合家庭消費資訊，以解決	1	1. 觀察 2. 問卷調查 3. 紀錄	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
			機，並願意學習對健康有益的選購及處理食物的方法。 3. 能判斷含較少農藥及合法食品添加物的方法。	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。	生活問題。			
16	12/09-12/13	第3單元 健康飲食生活家	1. 能認識食品營養標示的意義，以運用於日常生活中做為選擇食品時的參考。	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。	【家政教育】 3-4-4 運用資源分析、研判與整合家庭消費資訊，以解決生活問題。	1	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 分組討論	
17	12/16-12/20	第3單元 健康飲食生活家	1. 能確實盡到守法監督、不貪小便宜的消費責任，以阻止不安全的食品在市面上販售。	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。	【家政教育】 3-4-4 運用資源分析、研判與整合家庭消費資訊，以解決生活問題。	1	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 分組討論	
18	12/23-12/27	第3單元 健康飲食生活家	1. 體會、省思生活周遭的飲食問題。 2. 從生態觀點認識世界的飲食問	2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品	【環境教育】 1-4-1 覺知人類生活品	1	1. 觀察 2. 分組討論 3. 紀錄	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
			題。	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。	質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。 【家政教育】 1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。			
19	12/30-01/03	第3單元 健康飲食生活家	1. 認識飲食消費習慣、自然科技對飲食環境的影響。	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。	【環境教育】 1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。 【家政教育】 1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。	1	1. 觀察 2. 分組討論 3. 紀錄	
20	01/06-01/10	第3單元 健康飲食生活家	1. 學習健康飲食消費方式，使地球永續經營。	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	【環境教育】 1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。 3-4-3 關懷	1	1. 觀察 2. 分組討論 3. 紀錄	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
				變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。	未來世代的生存與永續發展。 【家政教育】 1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。			
21	01/13-01/17	複習全冊	1. 透過活動，複習全冊個單元內容，並能妥善應用以解決情境問題。	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。 2-3-5 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	【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【性別平等教育】 2-2-4 尊重自己與他人的身體自主權。 2-1-4 認識自己的身體隱私權。 【人權教育】 1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。	1	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 分組討論 5. 紀錄	段考週

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
				的影響。				
22	01/20	結業式						

三、第2學期各單元內涵

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
1	02/10-02/14	第1單元 永續經營健康路	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識自然受孕、人工受孕或試管嬰兒的過程。 2. 能知道懷孕的症狀、身體與心裡產生的變化。 3. 了解胎兒在母體內的生長情形。 	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>3-3-5 發展規畫生涯的能力。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p>	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課前準備 2. 實作及表現 	
2	02/17-02/21	第1單元 永續經營健康路	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解胎兒在母體內的生長情形。 2. 認識不同生產方法的優點與缺點。 3. 學習體會孕婦與照顧新生兒的辛苦與不便，明白當父母的辛苦與責任。 4. 能知道優生保健的工作內容，以預防新生兒先天性異常的發生。 	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>【資訊教育】</p> <p>3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>3-3-5 發展規畫生涯的能力。</p>	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課前準備 2. 實作及表現 	
3	02/24-02/28	第1單元	1. 能知道人生可	1-3-2 蒐集生	【生涯發展	1	1. 觀察	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
		永續經營健康路	能經歷的階段及主要的發展任務。 2. 能了解每個人的成長經驗、健康狀態不同且珍貴，學習尊重他人的生命經驗。	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。	【教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。		2. 紀錄 3. 實作及表現	
4	03/02-03/06	第1單元 永續經營健康路	1. 能知道影響身體健康狀態的可能因素。 2. 面對老化或其他階段身心變化的心路歷程及如何做好心理調適。	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】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	1	1. 觀察 2. 紀錄	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
5	03/09-03/13	第1單元 永續經營健康路	1. 知道慢性病是國人主要的死亡原因，並了解其中的影響因素。	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。 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。	【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	1	1. 觀察 2. 實作及表現	
6	03/16-03/20	第1單元 永續經營健康路	1. 認識臺灣第一大死因——癌症，並了解不同癌症的致癌因素及預防方法。	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。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、年齡、工作者的健康需求。	【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	1	1. 觀察 2. 課前準備 3. 紀錄 4. 實作及表現	
7	03/23-03/27	第1單元 永續經營健康路	1. 認識心血管疾病之高血壓、冠心病、腦中風的成因及預防方法。 2. 能夠關心家人與自己的健康狀態。	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。	【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	1	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	段考週
8	03/30-04/03	第1單元	1. 認識腎臟病及	2-3-2 指出需	【家政教育】	1	1. 觀察	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
		永續經營健康路	其病變的因素、前兆，並學習注意自己的身體變化。	要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 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。	4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。		2. 實作及表現	
9	04/06-04/10	第1單元 永續經營健康路	1. 認識常見糖尿病的種類及預防方法。	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。 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。	【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	1	1. 觀察 2. 課前準備 3. 分組練習	
10	04/13-04/17	第1單元 永續經營健康路	1. 能夠關心家人與自己的健康狀態。 2. 學習面對病患的技巧與安慰病患的方式。	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	【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	1	1. 課前準備 2. 觀察 3. 分組練習	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
				預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。				
11	04/20-04/24	第2單元 樂活生機	1. 建立正確的休閒觀念，了解休閒對生活的重要性。 2. 認識各類休閒活動，從事適合自己能力及興趣的休閒活動。	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。 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。	【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【家政教育】 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	1	1. 觀察 2. 實作及表現	
12	04/27-05/01	第2單元 樂活生機	1. 選擇適切的休閒資訊、裝備與場所，以實踐健康的休閒生活。 2. 規畫及參與個人、家庭的休閒活動。	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。	【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【家政教育】 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	1	1. 觀察 2. 實作及表現	
13	05/04-05/08	第2單元 樂活生機	1. 建立正確的急救觀念，並認識簡單的原則及急救方法。 2. 學會各種急救方式。 3. 靈活運用不同的急救法於不同情境之中。	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	【環境教育】 4-4-4 能以客觀中立的態度與他人對環境議題進行辯證，以說服他人或者接受指正。	1	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 紀錄 4. 實作及表現	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
				動。				
14	05/11-05/15	第2單元 樂活生機	1. 學會各種急救方式。 2. 靈活運用不同的急救法於不同情境之中。 3. 了解不同的救難機構，並建立正確的人生價值觀。	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。	【環境教育】 4-4-4 能以客觀中立的態度與他人對環境議題進行辯證，以說服他人或者接受指正。	1	1. 觀察 2. 分組討論 3. 紀錄 4. 實作及表現	段考週
15	05/18-05/22	第2單元 樂活生機	1. 建立正確的水上安全觀念。 2. 了解心肺復甦術的原則概念及步驟。 3. 學會正確的心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器實施過程，並能使用於正確的情境之下。	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	【環境教育】 4-4-4 能以客觀中立的態度與他人對環境議題進行辯證，以說服他人或者接受指正。	1	1. 觀察 2. 紀錄	
16	05/25-05/29	第2單元 樂活生機	1. 了解心肺復甦術的原則概念及步驟。 2. 學會正確的心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器實施過程，並能使用於正確的情境之下。	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	【環境教育】 4-4-4 能以客觀中立的態度與他人對環境議題進行辯證，以說服他人或者接受指正。	1	1. 觀察 2. 紀錄 3. 分組討論 4. 實作及表現	
17	06/01-06/05	第3單元 營造健康新環境	1. 能檢視健康生活型態，了解健康社區的內涵。 2. 能主動發現問題，並執行改善社	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	【人權教育】 1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規	1	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 分組討論	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
			區的行動力。 3. 學習以實際行動促進社區環境健康。 4. 擬定小組的社區改善計畫。	響	則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。			
18	06/08-06/12	第3單元 營造健康新環境	1. 認識社區安全相關法律規定。 2. 針對社區環境環境問題提出維護與改善的計畫。	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。	【人權教育】 1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	1	1. 課前準備 2. 實作及表現 3. 紀錄	
19	06/15-06/19	第3單元 營造健康新環境	1. 針對社區環境環境問題提出維護與改善的計畫。	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。	【人權教育】 1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	1	1. 課前準備 2. 觀察	
20	06/22-06/26	複習全冊	1. 能知道懷孕的症狀、身體與心裡產生的變化。 2. 面對老化或其他階段身心變化的心路歷程及如何做好心理調適。 3. 認識社區安全相關的法令規	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行	【人權教育】 1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助	3	1. 觀察 2. 問卷調查 3. 紀錄 4. 實作及表現 5. 分組討論	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
			<p>定，針對社區環境環境問題提出維護與改善的計畫。</p> <p>4. 體認身體活動的重要性，並知道如何增進自我的身體活動量。</p> <p>5. 認識終生運動對自我健康管理的重要性。</p>	<p>動。</p> <p>5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>的管道。</p> <p>【資訊教育】</p> <p>3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>3-3-5 發展規畫生涯的能力。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p>			
21	06/29-06/30	複習全冊	<p>1. 能知道懷孕的症狀、身體與心裡產生的變化。</p> <p>2. 面對老化或其他階段身心變化的心路歷程及如何做好心理調適。</p> <p>3. 認識社區安全相關的法令規定，針對社區環境環境問題提出維護與改善的計畫。</p> <p>4. 體認身體活動的重要性，並知道</p>	<p>1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。</p> <p>5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。</p> <p>5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行</p>	<p>【人權教育】</p> <p>1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p> <p>【資訊教育】</p> <p>3-4-7 能評估問題解決方案的適切</p>	3	<p>1. 觀察</p> <p>2. 問卷調查</p> <p>3. 紀錄</p> <p>4. 實作及表現</p> <p>5. 分組討論</p>	段考週

週次	實施期間	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
			<p>如何增進自我的身體活動量。</p> <p>5. 認識終生運動對自我健康管理的重要性。</p>	<p>動。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>性。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>3-3-5 發展規畫生涯的能力。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p>			