

新北市永和國民中學 109 學年度七年級第一學期健康教育課程計畫

一、課程類別：健康教育

二、學習節數：每週 1 節，實施 21 週，共 21 節。

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<ul style="list-style-type: none"> ■ A1身心素質與自我精進 ■ A2系統思考與解決問題 ■ A3規劃執行與創新應變 ■ B1符號運用與溝通表達 ■ B2科技資訊與媒體素養 ■ B3藝術涵養與美感素養 ■ C1道德實踐與公民意識 ■ C2人際關係與團隊合作 ■ C3多元文化與國際理解 	<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>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-B3:具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</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>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。</p>

四、素養導向教學規劃：

教學期程		學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
		學習內容	學習表現						
一	8/31-9/4	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1a- IV -1: 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b- IV -2: 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a- IV -2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	第 1 章健康人生開步走 1. 健康大事記：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。 2. 擁有健康的身體一：引導學生覺察對自己身體的感受，體會成長的喜悅，並認識身體內外構造及人體系統運作以展現各種生命現象。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元學習單。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【人權教育】 人 J5: 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	
二	9/7-9/11	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效	1a- IV -1: 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b- IV -2: 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a- IV -2: 自我監督、增強個人促進	第 1 章健康人生開步走 1. 擁有健康的身體二：關注青春期的保健行動，注重均衡營養攝取對個人健康的影響。 2. 保持良好的心理健	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元學習單。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【人權教育】 人 J5: 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	

教學期程		學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
		學習內容	學習表現						
		的溝通技巧。	健康的行動，並反省修正。	康：引導學生觀察班級與校園中同學間生長、發育的個別差異情況，探究生長發育影響因素，學習保持良好心理健康的方法原則，喚醒學生對身、心健康的重視。					
三	9/14-9/18	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1a- IV -1: 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b- IV -2: 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a- IV -2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	第 1 章健康人生開步走 1. 建立和諧的社會生活：學習建立和諧社會生活的方法原則。 2. 營造全面的健康：探究影響健康的各項重要因素，檢核自我健康生活型態並展現積極的健康促進態度。 3. 健康作戰計畫書：運用自我監督的技能，擬定健康行動計畫，持續增強個人促	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元學習單。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【人權教育】 人 J5: 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	

教學期程		學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
		學習內容	學習表現						
				進健康的行動，並反省修正以促進健康品質。					
四	9/21-9/26	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。	第2章個人衛生與保健 1.認識健康檢查：從新生健康檢查通知單認識個人的生長發育情況。 2.視力保健一：認識眼睛的構造及常見的錯誤用眼習慣。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	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。	
五	9/28-10/2	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。	第2章個人衛生與保健 1.視力保健二：認識常見的眼睛疾病。 2.養護用眼好習慣：透過自我檢核的方式，協助自己由生活情境中，找出有效的護眼行動策略。 3.口腔保健一：認識	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	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。	

教學期程		學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
		學習內容	學習表現						
				牙齒的構造與常見的口腔問題——齲齒。					
六	10/5-10/9	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。	第2章個人衛生與保健 1.口腔保健二：認識常見的口腔問題——牙周病、齒列不正。 2.潔牙動動手，健康好口氣：學習潔牙的健康技能(如使用牙線及正確的刷牙方式)，並能實踐良好的衛生保健習慣於生活中。 3.第一次段考	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。	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	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	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	第2章個人衛生與保健 1.聽力保健：認識耳朵構造及其保健之道。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。	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	

教學期程		學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
		學習內容	學習表現						
		腔保健策略與相關疾病。	作健康技能。					權。	
八	10/19-10/23	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。	第2章個人衛生與保健 1.皮膚保健:認識皮膚的構造與青春期常見皮膚問題的防護措施(如防治青春痘、防晒與減少體味)。 2.青春健檢DIY:運用自我檢核以及問題解決的技能,在視力、口腔、聽力及皮膚等健康議題中,建立並落實良好的保健策略。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	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。	
九	10/26-10/30	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	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	第3章我的青春檔案 1.第二性徵變化:了解青春期的第二性徵。 2.小女孩長大了:學習女性生殖系統相關	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學	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	

教學期程		學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
		學習內容	學習表現						
		分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2: 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	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。	知識及說明經期保健。		習單。		備與他人平等互動的能力。	
十	11/2-11/6	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	第3章我的青春檔案 1. 雙峰話題：討論乳房保健方法。 2. 小男孩長大了：學習男性生殖系統相關知識及說明生殖器官清潔注意事項。	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。	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。	

教學期程		學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
		學習內容	學習表現						
			行動策略。						
十一	11/9-11/13	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。	第3章我的青春檔案 1.認識夢遺與性衝動：說明夢遺與自慰問題。 2.蛻變青春加油站：引導學生思考面臨青春期的調適方法。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	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	11/16-11/20	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	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	第3章我的青春檔案 1.搶救我的青春：運用「問題解決」技能，解決青春期可能會遇到的困擾。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	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	

教學期程		學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
		學習內容	學習表現						
		勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2: 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	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: 運用適當的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。			2. 各單元之學習單。		達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	
十三	11/23-11/27	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。	第4章活出青春的光彩 1. 認識自己：引導學生蒐集他人對自己的評價，分析自己和他人的看法的差異。 2. 自我探索之旅：鼓勵學生主動參與動態、靜態活動，勇敢嘗試原本排斥或不熟悉的任務，多方探究自己的特質和發展潛能。	1	1. 相關教學影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。	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。	

教學期程		學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
		學習內容	學習表現						
				3. 現在我是誰—自我概念：運用自我拼圖讓學生歸納自己的人格特質，建立自我概念，並了解自我概念的定義。 4. 第二次段考					
十四	11/30-12/4	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。	第4章活出青春的光彩 1. 我喜歡現在的我：藉由自我悅納測驗，確認自我特質，願意正視與接納生活中的一切，培養自我悅納的態度，樂於嘗試增進自我悅納的方法。 2. 散發我的光和熱：由人物故事鼓勵學生發揮自我特質與獨特性，付諸行動實踐自我。	1	1. 相關教學影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。	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。	

教學期程		學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
		學習內容	學習表現						
十五	12/7-12/11	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。	第1章環境安全搜查線 1. 事故傷害知多少：理解事故傷害之定義及其對於健康造成的衝擊與風險。 2. 解碼事故傷害：引導學生透過「環境」與「人」兩大因素分析事故的發生原因。 3. 居家安全放大鏡一：反思所居住的環境安全狀況，並學習居家「用電安全」、「預防跌倒」、「預防一氧化碳」的安全概念與行動策略。	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具：居家安全設備（防滑設備、滅火器、煙霧偵測器等）、計時工具、小白板。	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。	

教學期程		學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
		學習內容	學習表現						
十六	12/14-12/18	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。	第1章環境安全搜查線 1.居家安全放大鏡二：運用學生繪製的居家安全平面圖，引導學生統計家中常發生的事故傷害類型與場所、分析發生原因、討論該如何預防類似事故，並邀請小組進行分享。教師可以運用第一節所教導的安全概念進行連結。 2.火場求生一：根據不同火場類型，學習火場求生的共通原則：滅火及告知他人、逃生、求救、等待救援，並能居安思危於平時落實居家防火策略。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.各樣活動所需之相關道具：居家安全設備（防滑設備、滅火器、煙霧偵測器等）、計時工具、小白板。	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。	

教學期程		學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
		學習內容	學習表現						
十七	12/21-12/25	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。	第1章環境安全搜查線 1.火場求生二：根據不同火場情境(火災類型、火勢狀況、滅火用具等)進行小組討論，將所學習到的行動策略運用於情境中，進行火場求生，並省思該如何避免遭遇案例中的火災。 2.安全迷思，追追追：透過「批判性思考」技能的演練，正確判斷生活中常見之火場求生迷思，並擴大延伸至安全迷思的思辨，不盲從及散布生活中所接收到的安全新知，使安全獲得保障。	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具：居家安全設備(防滑設備、滅火器、煙霧偵測器等)、計時工具、小白板。	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。	

教學期程		學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
		學習內容	學習表現						
十八	12/28-1/1	Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	1b-IV-1:分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	第2章營造安全好環境 1.交通安全停看聽：理解「運輸事故」為臺灣及世界多數國家造成傷亡之首要事故傷害類型，進而體悟提升交通安全之重要性，並能掌握四項交通安全共通性原則。 2.安全上下學：能從生活經驗出發，省思每日上下學可能發生或預防事故的影響因素。	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單及活動所需之相關道具：計時用具、小白板等。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【安全教育】 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 J8:繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。	
十九	1/4-1/8	Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在	1b-IV-1:分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度	第2章營造安全好環境 1.校園安全大檢查：正確識讀校園傷病統計資料，並判斷常發生傷害之場域與類	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【安全教育】 安 J2:判斷常見的事故傷害。 安 J3:了解日常生活容易發	

教學期程		學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
		學習內容	學習表現						
		危機的評估方法。	與價值觀。 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。	型。 2. 提升校園安全計畫：藉演練「問題解決」技能，擬定計畫並運用一週的時間來執行，嘗試改善現況以提升校園安全。 3. 防災校園一起來：建立學生維護校園安全之意識，並讓學生學會於地震發生時的保命避難技能。		習單及活動所需之相關道具：計時用具、小白板等。		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 J8: 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。	
廿	1/1 1- 1/1 5	Ba-IV-4: 社區環境安全的行動策略。 Fb-IV-3: 保護性的健康行為。 Ba-IV-1: 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	1b-IV-1: 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-1: 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	第2章營造安全好環境 1. 全民防災動起來：透過「避難收容處所」告示將防災校園延伸至防災社區。 2. 打造防災社區：介紹防災學校與防災社區之關聯，防災社區之定義與設立目的。透過打造防災社區	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單及活動所需之相關道具：計時用具、小白板等。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【安全教育】 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	

教學期程		學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
		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。	SOP 步驟與文本案例對照檢核學習成效。 3. 社區災害檢核：運用課文中的災害檢核表，檢視所居住的社區環境。教師可以延伸補充打造防災社區的步驟，並引導學生思考自己在當中所扮演的角色。 4. 社區安全你我他：能夠理解安全社區、社區總體營造等概念，反思居住之社區環境，並能擬定計畫、結合社區資源，練習解決課文中危害社區安全之情境，進而提升居住社區之安全。				素。 【防災教育】 防 J8: 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。	
廿一	1/1 8- 1/2	Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。	1a-IV-1: 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	複習上冊 1. 探討健康的內涵，採取正確的自我照	1	1. 各單元之學習單。 2. 相關電子設	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【人權教育】 人 J5: 了解社會上有不同的	

教學期程		學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
		學習內容	學習表現						
	2	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。 Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。 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。 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-1:生殖器官的構造、功能與保	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	護，以提升整體健康水準。 2.了解青春期身心需求及學會調適身心變化。 3.建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。 4.了解事故傷害的定義及成因，並思考其對健康造成的威脅與嚴重性。 5.判斷環境中的潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 6.因應不同生活情境，善用健康技能降低事故的發生。 7.監控環境安全狀況，並能針對危險處持續的調正與修正。 8.第三次段考		備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 3.各樣活動所需之相關道具：居家安全設備（防滑設備、滅火器、煙霧偵測器等）、計時工具、小白板。		群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【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。 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。 【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	

教學期程		學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
		學習內容	學習表現						
		健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2: 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Fa-IV-1: 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3: 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-3: 保護性的健康行為。						與價值觀。 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。 【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 J8: 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。	

教學期程		學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
		學習內容	學習表現						
								防 J9:了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。	