

臺北市濱江實驗國民中學109學年度7年級體育和健康教育—健康教育課程計畫

領域/科目	健康與體育(■健康教育□體育)		
教材版本	翰林版	節數	每週1節
領域核心素養	<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>		
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 理解並覺察身體、心理與社會各層面的健康意義與實行健康策略。</li> <li>2. 分析影響健康的因素與自我監督促進健康的行動並反省修正。</li> <li>3. 理解生長發育的影響因素與執行健康生活型態的重要性。</li> <li>4. 了解身體各器官的構造與運作功能。</li> <li>5. 了解青春期的身體變化，自主思考青春期的生理、男女互動的問題。</li> <li>6. 思考自己的特質、自我概念。</li> <li>7. 運用正向思維充分地肯定自我。</li> <li>8. 思辨性別刻板印象的內涵。</li> <li>9. 熟悉打破性別刻板印象的技能。</li> <li>10. 學習尊重他人性別特質的立場。</li> <li>11. 運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當季當地食材。</li> <li>12. 會分析食品添加物的作用，做出健康的決定。</li> <li>13. 消費時能夠確認食品標示。</li> <li>14. 省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。</li> <li>15. 學習環保愛地球的外食行動。</li> <li>16. 認識食品中毒的症狀與避免食物中毒的方法。</li> </ol>		

	<p>17. 認識青少年常見的生長發育問題，培養健康的生活習慣，學習健康快樂度過青春 期。</p> <p>18. 了解視覺器官構造與功能，並學習如何保健視覺器官。</p> <p>19. 了解牙齒構造與功能，並學習如何保健牙齒。</p> <p>20. 了解皮膚構造與功能，並學習養成健康的保健習慣。</p> <p>21. 了解耳朵構造與功能，並學習養成健康的保健習慣。</p> <p>22. 了解情緒和壓力的內涵，並學習情緒控制與壓力調適。</p> <p>23. 了解如何辨識異常行為，並預防異常行為的發生。</p> <p>24. 了解增進心理健康的方法。</p> <p>25. 了解正確用藥觀念並建立正確醫療觀。</p> <p>26. 認識全民健保相關事物上的權利與義務並體認全民健保永續經營的重要性。</p>
--	---

重大概念	關係
------	----

相關概念	動作 互動 適應
------	----------

全球背景	特徵/認同和關係
------	----------

學習進度 週次	單元 活動主題	學習重點		評量方法	議題融入 實質內涵	教學 設施 設備 需求	跨領 域/科 目協 同教 學	備註
		學習 表現	學習 內容					

第 1 學期	第1週	健康舒適 健康	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面的健康概念。</p> <p>1b-IV-2 認識健康和生活的技能實施程序概念。</p> <p>1b-IV-3 因應生活的情境健康需求，尋</p>	<p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>觀察記錄、 分組報告、 參與討論、 課堂問答、 作業學習單</p>	<p>【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J7 面對並超越人</p>	<p>電腦、投影槍</p>		
-----------	-----	------------	--	-----------------------------------	--	--	---------------	--	--

		<p>求的技能和技能。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增進個人健康的行動，並反省修正。</p>			<p>生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。</p>			
第2週	健康舒適 健角	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面的健康概念。</p> <p>1b-IV-2 認識健康生活的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-3 因應情境的需求，解決健康和技能。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增進個人健康的行動，並反省修正。</p>	<p>Fb-IV-1 全人健康概念與生活概態。</p>	<p>觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業學習單</p>	<p>【生命教育】</p> <p>J2 探討完整的個人身心與生理、理性、感性、自由與命定、境遇與往來的主體性，培養適切的自我觀。</p> <p>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。</p>	<p>電腦、投單 影槍</p>		
第3週	健康靠自己	<p>1a-IV-2 分析個體與健康的因素。</p> <p>1a-IV-3 評估</p>	<p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠與維持實踐策略。</p> <p>Fb-IV-2</p>	<p>觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業學習單</p>	<p>【環境教育】</p> <p>J3 經由環境美學與自然了解</p>	<p>電腦、投單 影槍</p>		

	<p>與外行在為康的與1b-IV-4提出自主的健康管理行動。2a-IV-2自主健康所造成威脅與性。2a-IV-3深切體健康的利障礙。2b-IV-2樂於實踐促進生活。3a-IV-2因應不同活進適正表現健康技能。3b-IV-4因應不同活境各種活能健康題。4a-IV-2</p>	<p>健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p>		<p>然環境的倫理價值。</p>			
--	--	---------------------------------------	--	------------------	--	--	--

		<p>監督、增強個人健康的行動，並修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康的風險的行動。</p>						
第4週	健康靠自己	<p>1a-IV-2 分析個群與人體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估在在的對健康的與風險。</p> <p>1b-IV-4 提出自主的健康管理行動。</p> <p>2a-IV-2 自主健康所感威脅與性。</p> <p>2a-IV-3 深切健康的利障礙。</p>	<p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分的睡眠與實踐策略。</p> <p>Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康的改善策略。</p>	<p>觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業學習單</p>	<p><b>【環境教育】</b></p> <p>環J3 經由環境美學與自然環境的倫理價值。</p>	<p>電腦、投單影槍</p>		

		<p>2b-IV-2 樂於實踐促進生活生態。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調整，表現健康技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決問題。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增進個人的健康行為，並修正。</p> <p>4a-IV-3 持續執行健康減風行的及健險的。</p>							
第5週	身體的奧妙	<p>4a-IV-3 持續執行健康減風行的及健險的。</p>	<p>Da-IV-2 身體各系器官與構造的功能。</p> <p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充足的睡眠與維持策略。</p>	<p>觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業學習單</p>	<p><b>【生命教育】</b></p> <p>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</p>	<p>電腦、投單影槍</p>			

					關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。			
第6週	身體的奧妙	4a-IV-3 持續地執行健康減少風行的。	Da-IV-2 身體各系與器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充足的睡眠與維持策略。	觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業學習單	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在作息、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。	電腦、投單影槍		
第7週	蛻變的你	1a-IV-3 內外行在的對健康造成衝擊的風險。 1b-IV-4 提出自主的健康管理策略。 2a-IV-2 自主健康所感威脅與性。 2b-IV-2 實踐促進	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與懷孕保健。 Db-IV-2 青春期的身心調適與健康的。	觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業學習單	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與他人的身體自主權。	電腦、投單影槍		

		生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行並修正表現健康技能。						
第8週	蛻變的你	1a-IV-3 評估內在的對健康的與風險。 1b-IV-4 提出自主的健康管理策略。 2a-IV-2 自主健康所成的威脅與性。 2b-IV-2 樂於實踐促進生活。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行並修正表現健康技能。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與懷孕的保健。 Db-IV-2 青春期的身心變化與健康的因應策略。	觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業學習單	<b>【性別平等教育】</b> 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。	電腦、投影槍		
第9週	蛻變的你	1a-IV-3 評估內在的對健康的	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與懷孕	觀察記錄、分組報告、參與討論、	<b>【性別平等教育】</b> 性 J4 認識身體自主	電腦、投影		

		<p>造成衝擊的風險。1b-IV-4 提出自主的健康管理行動。2a-IV-2 自主思考問題造成威脅與性。2b-IV-2 樂於實踐促進生活。3a-IV-2 因應的情境進行並修正表現健康技能。</p>	<p>生理、優生保健。Db-IV-2 青春期的身心變化與健康的因應策略。</p>	<p>課堂問答、作業學習單</p>	<p>權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p>	<p>槍</p>		
<p>第10週</p>	<p>獨一無二的我</p>	<p>2a-IV-2 自主思考問題造成威脅與性。2b-IV-1 堅守的健康生活範疇與價值。2b-IV-2 樂於實踐促進生活。</p>	<p>Db-IV-2 青春期的身心變化與健康的因應策略。Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業學習單</p>	<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。【生涯規劃教育】涯J3 覺察自己的能力與興趣。涯J4 了解的人格特質與價值觀。涯J5 探索性別與生</p>	<p>電腦、投影槍</p>		

		<p>2b-IV-3 充分地肯定健康的與信心效能感。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的情境進行並修正表現健康技能。</p>			<p>涯規劃的關係。</p>			
第11週	<p>獨二 造無 一的 我的</p>	<p>2a-IV-2 自主思考健康所感威脅與性。</p> <p>2b-IV-1 堅守的健康生活範與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐促進生活。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定健康的與信心效能感。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的情境進行並修正表現健康技能。</p>	<p>Db-IV-2 青春期的身心變化與調適因應的略。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業學習單</p>	<p><b>【性別平等教育】</b> 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自身與他人的身體自主權。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯J4 了解的人格特質與價值觀。</p> <p>涯J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p>	<p>電腦、投槍</p>		

第12週	打破性別刻板印象	<p>3a-IV-2 因應的不生情境調適並修正，持續健康技能。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人健康的動省修正。</p> <p>4b-IV-3 持續執行健康減險的動。</p>	<p>Db-IV-3 多元的性、不向態別特質與傾向的尊重度。</p>	<p>觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業學習單</p>	<p>【性別平等教育】 性J2 釐清身體性別意識別。性J7 解析各種媒體的傳遞的迷思、偏見與歧視。性J11 去刻別性的情與偏見的表達，具備平的能力。【生涯規劃教育】 涯J5 探索性別與生的涯規劃的關係。</p>	電腦、投單影槍		
第13週	打破性別刻板印象	<p>3a-IV-2 因應的不生情境調適並修正，持續健康技能。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人健康的動省修正。</p> <p>4b-IV-3 持續執行健康減險的動。</p>	<p>Db-IV-3 多元的性、不向態別特質與傾向的尊重度。</p>	<p>觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業學習單</p>	<p>【性別平等教育】 性J2 釐清身體性別意識別。性J7 解析各種媒體的傳遞的迷思、偏見與歧視。性J11 去刻別性的情與偏見的表達，具備平的能力。【生涯規劃教育】 涯J5 探索</p>	電腦、投單影槍		

					性別與生涯規劃的關係。			
第14週	吃出健康	3a-IV-1 精熟地健康技能。 3a-IV-2 因應不生情境進行並修正，持續健康技能。 3b-IV-3 熟悉大的與技能。 4b-IV-2 使用的精資支已促健康的。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康。	觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業學習單	【環境教育】 環J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。	電腦、投影槍、ipad		
第15週	吃出健康	3a-IV-1 精熟地健康技能。 3a-IV-2 因應不生情境進行並修正，持續健康技能。 3b-IV-3 熟悉大的與技能。 4b-IV-2 使用的精資	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康。	觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業學習單	【環境教育】 環J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。	電腦、投影槍、ipad		

		訊持健康的 來自健康的 支己促立 場。						
第16週	吃出健康	3a-IV-1 精熟地健 操作技能。 3a-IV-2 因應不生 同活的情境 進進行並修 適正，持續 表現健康健 能。 3b-IV-3 熟悉大的 部決策與 決批判能。 4b-IV-2 使用的精 確資支己 訊持健康的 促立 場。	Ea-IV-1 飲食的源 頭管理與 外食。	觀察記錄、 分組報告、 參與討論、 課堂問答、 作業學習單	【環境教育】 環J7 透過 「碳循環解 環」，了解 化石燃料氣 化與溫室氣 體、全球暖 化、及氣候 變遷的關係。 環J15 認 識產品的 生命週 期，探討其 生態足 跡、水足 跡及碳足 跡。	電 腦、投 影單 槍、 ipad		
第17週	吃出健康	3a-IV-1 精熟地健 操作技能。 3a-IV-2 因應不生 同活的情境 進進行並修 適正，持續 表現健康健 能。 3b-IV-3 熟悉大的 部決策與 決批判能。 4b-IV-2 使用精	Ea-IV-1 飲食的源 頭管理與 外食。	觀察記錄、 分組報告、 參與討論、 課堂問答、 作業學習單	【環境教育】 環J7 透過 「碳循環解 環」，了解 化石燃料氣 化與溫室氣 體、全球暖 化、及氣候 變遷的關係。 環J15 認 識產品的 生命週 期，探討其 生態足 跡、水足 跡及碳足 跡。	電 腦、投 影單 槍、 ipad		

		確訊持健康的來自健康的場。						
第18週	吃出健康	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不生的情境進行並修正表現健康技能。 3b-IV-3 熟悉大的與批判。 4b-IV-2 使確訊持健康的來自健康的場。	Ea-IV-1 飲食的源與外食。	觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業學習單	【環境教育】 環J7 透過「碳循環」，了解燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。	電腦、投影槍、ipad		
第19週	食安中學	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不生的情境進行並修正表現健康技能。 3b-IV-3 熟悉大的與批判。 4b-IV-2	Ea-IV-1 飲食的源與外食。	觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業學習單	【環境教育】 環J7 透過「碳循環」，了解燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。	電腦、投影槍、ipad		

		使用的精資支已促立 確訊持健康的 進場。						
第20週	食安中學 食堂	3a-IV-1 精熟地健 精操作技能。 3a-IV-2 因應不生 同活境調修 進適並持續健 正表現健康技 3b-IV-3 熟悉大 部策判的與技 能。 4b-IV-2 使用的 精資支已促立 確訊持健康的 進場。	Ea-IV-1 飲食的源與外 頭管健康食。	觀察記錄、 分組報告、 參與討論、 課堂問答、 作業學習單	【環境教育】 環J7 透過 「碳循解 環」了料 化石燃氣 與溫室全 體化及暖 變遷的候 係。 J15 認 環識產的 生期，週 生探討其 跡、態足 及水足跡 及碳足跡。	電腦、投 影單、 ipad		
第21週	食安中學 食堂	3a-IV-1 精熟地健 精操作技能。 3a-IV-2 因應不生 同活境調修 進適並持續健 正表現健康技 3b-IV-3 熟悉大 部策判的與技 能。	Ea-IV-1 飲食的源與外 頭管健康食。	觀察記錄、 分組報告、 參與討論、 課堂問答、 作業學習單	【環境教育】 環J7 透過 「碳循解 環」了料 化石燃氣 與溫室全 體化及暖 變遷的候 係。 J15 認 環識產的 生期，週 生探討其 跡、態足 及水足跡 及碳足跡。	電腦、投 影單、 ipad		

			4b-IV-2 使用的精資支己促立確訊持健康的進場。					
第 2 學期	第1週	寵百分百 eye	1a-IV-3 內外行健造成衝擊。與風險。 2a-IV-2 自主健康所造成嚴重威脅。 3a-IV-2 因應的情境進行並修正表現健康技能。 3b-IV-4 因應的生活境，善用生活技能，解決健康問題。	Da-IV-1 衛生保健實踐方式與策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健相關疾病。	觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業學習單	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	電腦、投單 影槍	
	第2週	寵百分百 eye	1a-IV-3 內外行健造成衝擊。與風險。 2a-IV-2 自主思	Da-IV-1 衛生保健實踐方式與策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健相關	觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業學習單	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	電腦、投單 影槍	

		<p>健康所感嚴重。3a-IV-2 因應的情境進行並修正表現健康技能。3b-IV-4 因應的情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p>	<p>矯治的矯治。</p>					
第3週	寵眼 百分百	<p>1a-IV-3 內外行健造成衝擊與風險。2a-IV-2 自主健康所感嚴重。3a-IV-2 因應的情境進行並修正表現健康技能。3b-IV-4 因應的</p>	<p>Da-IV-1 衛生保健實與策略。Da-IV-3 視力、口腔保健與矯治。</p>	<p>觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業學習單</p>	<p>【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>	<p>電腦、投單 影槍</p>		

			活境，善用各種生活技能，解決健康問題。						
第4週	健康從齒開始	1a-IV-3 評估在在為康的與風險。 2a-IV-2 自主健康所造成威脅與性。 2b-IV-2 樂於健康促進生活。 3a-IV-1 精熟操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行健康減少健康的風險。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式管理略。 Da-IV-3 視力、口腔保健與疾病矯治。	觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業學習單	【家庭教育】 家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	電腦、投影槍			
第5週	健康從齒開始	1a-IV-3 評估在在為康的與風險。 2a-IV-2 自主健康所	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式管理略。 Da-IV-3 視力、口腔保健與疾病矯治。	觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業學習單	【家庭教育】 家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	電腦、投影槍			

		造成威脅的嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐促進生活。 3a-IV-1 精熟操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行健康及健康的行動。						
第6週	護膚保健	1a-IV-3 評估內外行健造成衝擊的風險。 3a-IV-1 精熟操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行健康及健康的行動。	Da-IV-1 衛生保健的實踐方式與策略。	觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業學習單	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	電腦、投影槍		
第7週	聽力保健	1a-IV-3 評估內外行健造成衝擊的風險。 1b-IV-4 提出健康	Da-IV-1 衛生保健的實踐方式與策略。	觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業學習單	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	電腦、投影槍		

			<p>管理策略。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、個人健康的進行，並修正。</p>						
第8週	與情緒朋友 力做朋友	<p>2a-IV-2 自主健康所造成威脅的嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切健康的自覺與障礙。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、個人健康的進行，並修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行健康及健康的行動。</p>	<p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應的調適方案。</p>	<p>觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業學習單</p>	<p><b>【生命教育】</b> 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p>	<p>電腦、投影槍、ipad</p>			
第9週	與情緒朋友 力做朋友	<p>2a-IV-2 自主健康所造成威脅的嚴重性。</p>	<p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應的調適方案。</p>	<p>觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、</p>	<p><b>【生命教育】</b> 生 J2 探討完整的人的各個面</p>	<p>電腦、投影槍、</p>			

		<p>嚴重性。 2a-IV-3 深切體健康的利障 行自益與礙。 3b-IV-1 熟悉各自我技 種自適能。 4a-IV-2 自我監強促健康行 自督、增進的動，並反 省修正。 4a-IV-3 持續地促健康少風 行健險的動。</p>		作業學習單	向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	ipad		
第10週	遠離情緒 困擾	<p>1a-IV-2 分析個群健康的影響因素。 1b-IV-3 因應情境健康的需求，解決健康和技能。</p>	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與預防方法。	觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業學習單	<p><b>【生命教育】</b> 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p>	電腦、投影單槍、ipad		
第11週	遠離情緒 困擾	1a-IV-2 分析個	Fa-IV-5 心理健康	觀察記錄、	<b>【品德教育】</b>	電		

		<p>人體的影響因素。1b-IV-3 因應健康的活的需求，解決健康的技能。</p>	<p>的促進非常預的與行為防方法。</p>	<p>分組報告、參與討論、課堂問答、作業學習單</p>	<p>品J1溝通和關作與人際係。</p>	<p>腦、投影槍、ipad</p>		
第12週	快樂進行曲	<p>1a-IV-3 內外行健造成擊與風險。3a-IV-1 熟悉自我技能。4a-IV-2 自我增強健康的行動，並反省修正。4a-IV-3 持續地促進健康減少健康的風險。</p>	<p>Fa-IV-5 心理健康的促進與行為防方法。</p>	<p>觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業學習單</p>	<p>【品德教育】J1溝通和關作與人際係。</p>	<p>電腦、投影槍、ipad</p>		
第13週	快樂進行曲	<p>1a-IV-3 內外行健造成擊與風險。3a-IV-1 熟悉各</p>	<p>Fa-IV-5 心理健康的促進與行為防方法。</p>	<p>觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業學習單</p>	<p>【品德教育】J1溝通和關作與人際係。</p>	<p>電腦、投影槍、ipad</p>		

			<p>種自我技能。 4a-IV-2 自我監督、增進個人的行動，並修正。 4a-IV-3 持續地執行健康及健康的行動。</p>					
第14週	用藥安全	<p>1a-IV-4 理解進生活策略、資源範。 3b-IV-3 熟悉大的與技術批能。 4a-IV-1 適切的康訊、產品與務，擬定健康行動策略。</p>	<p>Bb-IV-1 正確購買藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、廣告的購買資訊。</p>	<p>觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業學習單</p>	<p>【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>	<p>電腦、投影單槍、ipad</p>		
第15週	用藥安全	<p>1a-IV-4 理解進生活策略、資源範。 3b-IV-3 熟悉大的與技術批能。</p>	<p>Bb-IV-1 正確購買藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、廣告的購買資訊。</p>	<p>觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業學習單</p>	<p>【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>	<p>電腦、投影單槍、ipad</p>		

			能。 4a-IV-1 適切的健康資訊、產品服用與務，擬定健康行動策略。	資訊。				
第16週	用藥安全	1a-IV-4 理解促進健康的策略、資源與 3b-IV-3 熟悉大的與技術 4a-IV-1 適切的健康資訊、產品服用與務，擬定健康行動策略。	Bb-IV-1 正確購買藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、媒體、廣告的購選資訊。	觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業學習單	【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。	電腦、投影槍、ipad		
第17週	用藥安全	1a-IV-4 理解促進健康的策略、資源與 3b-IV-3 熟悉大的與技術 4a-IV-1 適切的健康資訊、產品服用與務，擬定健康行動策略。	Bb-IV-1 正確購買藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、媒體、廣告的購選資訊。	觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業學習單	【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。	電腦、投影槍、ipad		

			動策略。						
第18週	我愛健保	2b-IV-1 堅守的 健康活 範、態 度與價 值觀。 4a-IV-1 運用的 適切康 訊、產 品服務 擬定健 康行動 策略。	Fb-IV-5 全民健 保與醫 療服務 與醫療 資源。	觀察記錄、 分組報告、 參與討論、 課堂問答、 作業學習單	<b>【生命教育】</b> 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。	電 腦、 投 影 槍、 ipad			
第19週	我愛健保	2b-IV-1 堅守的 健康活 範、態 度與價 值觀。 4a-IV-1 運用的 適切康 訊、產 品服務 擬定健 康行動 策略。	Fb-IV-5 全民健 保與醫 療服務 與醫療 資源。	觀察記錄、 分組報告、 參與討論、 課堂問答、 作業學習單	<b>【生命教育】</b> 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。	電 腦、 投 影 槍、 ipad			
第20週	我愛健保	2b-IV-1 堅守的 健康活 範、態 度與價 值觀。 4a-IV-1 運用的 適切康 訊、產 品服務 擬定健 康行動 策略。	Fb-IV-5 全民健 保與醫 療服務 與醫療 資源。	觀察記錄、 分組報告、 參與討論、 課堂問答、 作業學習單	<b>【生命教育】</b> 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。	電 腦、 投 影 槍、 ipad			

			訊、產品 與服務，擬定 健康行動策略。			娛樂、人我 關係等課 題上進行 價值思 辨，尋求解 決之道。			
--	--	--	---------------------------	--	--	---	--	--	--

