

新北市立三民國民中學 114 學年度七年級第一學期 部定課程計畫 設計者：陳鈺升

一、課程類別：

1. ☐國語文 2. ☐英語文 3. ☒健康與體育 4. ☐數學 5. ☐社會 6. ☐藝術 7. ☐自然科學 8. ☐科技 9. ☐綜合活動
10. ☐閩南語文 11. ☐客家語文 12. ☐原住民族語文：____族 13. ☐新住民語文：____語 14. ☐臺灣手語

二、課程內容修正回復

當學年當學期課程審閱意見	對應課程內容修正回復

三、學習節數：每週(1)節，實施(21)週，共(21)節

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
■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	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-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-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。

五、課程架構：

第一冊健康

第一單元 健康青春向前行	第一章 健康人生開步走
	第二章 個人衛生與保健
	第三章 我的青春檔案
	第四章 活出青春的光彩
第二單元 環境安全總動員	第一章 環境安全搜查線
	第二章 營造安全好環境

六-1、本課程融入議題情形(若有融入議題，教學規劃的學習重點一定要摘錄實質內涵)

1. 是否融入安全教育(交通安全)：☒是(第____週) ☐否
2. 是否融入戶外教育：☐是(第____週) ☐否
3. 是否融入生命教育議題：☐是(第____週) ☐否
4. 其他議題融入情形(有的請打勾)：☒性別平等、☒人權、☐環境、☐海洋、☐品德、☐法治、☐科技、☐資訊、☐能源、☒防災、☐家庭教育、☒生涯規劃、☐多元文化、☐閱讀素養、☐國際教育、☐原住民族教育

六-2、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
	學習表現	學習內容						
第一 週 9/1- 9/5	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。	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。	第1章健康人生開步走 1. 認識全人健康：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. 人體大解密一～三：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重要器官的位置、基本功能與保健方式。	3	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	【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。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

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
	學習表現	學習內容						
第二 週 9/8- 9/12	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。	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。	第1章健康人生開步走 1. 人體大解密四、五：引導學生認識不同器官系統所包含之器官與功能，並能分析各種行為所運用之器官系統與檢核自己的保健行為。 2. 「食」在健康：讓學生學習透過永備尺估計食物份量，並結合每日飲食指南、我的餐盤，規畫營養的一餐。	3	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	【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。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：
第三 週 9/15- 9/19	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。	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。	第1章健康人生開步走 1. 保持良好的心理健康：引導學生覺察不同個體間之差異，並能維持穩定與自信的情緒，肯定自己與欣賞他人。 2. 建立和諧的社會生活：能體悟自己隸屬於社會群體，需學習建立和諧社會生活的方法原則，建立良好的群己生活。	3	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	【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。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：
第四 週	1a-IV-1 理解生理、心理與	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。	1. 我的健康資本：探究影響健康的各項重要因素，並理解健	3	1. 相關電子設備、電	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	☐ 實施跨領域或跨科目協同

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
	學習表現	學習內容						
9/22- 9/26	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。	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。	康的狀態是連續且變動，盤點自己擁有與缺乏之健康資本。 2. 健康作戰計畫書：運用自我監督技能，擬定健康行動計畫以獲取目前較缺乏之健康資本，並能反省修正以提升或維持個人的健康品質。		學投影片、 影音檔。 2. 各單元之學習單。		化，尊重並欣賞其差異。	教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：
第五 週 9/29- 10/03	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。	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。	第2章個人衛生與保健 1. 了解健康檢查資料卡：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。 3. 視力保健二：認識常見的眼晴疾病。	3	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。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：
第六 週 10/06 - 10/10	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	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。	第2章個人衛生與保健 1. 揪出惡視力行為：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	1. 相關電子設備、電腦、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 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。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目：

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
	學習表現	學習內容						
	所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	2. 口腔保健一：認識牙齒的構造與常見的口腔問題——齒列不正。		2. 各單元之學習單。			2. 協同節數：
第七週 10/13 - 10/17	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。	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。	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、齲齒。 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、漱口水及正確的刷牙方式)，並能實踐良好的衛生保健習慣於生活中。 3. 聽力保健：認識耳朵構造及其保健之道。	3	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。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：
第八週 10/20 - 10/24	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。	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。	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	3	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。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

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
	學習表現	學習內容						
第九 週 10/27 - 10/31	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。	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。	第3章我的青春檔案 1. 認識青春期：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知識及說明經期保健。	3	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。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：
第十 週 11/03 - 11/07	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。	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。	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。	3		1. 口頭評量 2. 紙筆評量		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

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
	學習表現	學習內容						
	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。	Db-IV-2 青春期的身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。						
第十一週 11/10 - 11/14	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。	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 青春期的身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	第3章我的青春檔案 1. 吾家有兒初長成——夢遺、認識性衝動：說明夢遺和自慰問題。 2. 蛻變青春加油站：引導學生思考面臨青春期的調適方法。 3. 成為更好的青少年：運用「問題解決」技能，解決青春期可能會遇到的困擾。	3	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。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

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
	學習表現	學習內容						
	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。							
第十 二週 11/17 - 11/21	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。	Fa-IV-1 自我認 同與自我實現。	第4章活出青春的光彩 【第一次評量週】 1. 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。 2. 認識自己：引導學生蒐集他 人對自己的評價，分析自己和 他人看法的差異。 3. 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。	3	1. 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	【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。	☐ 實施跨領域 或跨科目協同 教學(需另申請 授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：
第十 三週 11/24 - 11/28	1a-IV-3 評估 內在與外在的 行為對健康造 成的衝擊與風 險。	Fa-IV-1 自我認 同與自我實現。	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。	3	1. 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	【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。	☐ 實施跨領域 或跨科目協同 教學(需另申請 授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

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
	學習表現	學習內容						
	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。		2. 如何成為獨一無二的自己：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。				涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
第十四週 12/01 - 12/05	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。	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。	第1章環境安全搜查線 1. 預防事故傷害：理解事故傷害之定義及其對於健康造成的衝擊與風險。引導學生透過「環境」與「人」兩大因素分析事故的發生原因。	3	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. 各項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。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：
第十五週	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境	第1章環境安全搜查線 1. 居家安全放大鏡一：反思所居住的環境安全狀況，並學習	3	1. 相關電子設備、電腦、音箱、	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。	☐ 實施跨領域或跨科目協同

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
	學習表現	學習內容						
12/08 - 12/12	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。	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。	居家「預防跌倒」、「預防一氧化碳」、「用電安全」的安全概念與行動策略。 2. 居家安全放大鏡二：進行「Go 健康：危機糾察隊」活動，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。教師可以連結第一節所教導的安全概念進行連結。		相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各項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。		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(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：
第十六週 12/15 - 12/19	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。	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。	第1章環境安全搜查線 1. 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、求救、思考逃生的可能性、無法逃生時等待救援，並能居安思危於日常中落實居家防火策略。 2. 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	3	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. 各項活動所需之相關道具：居家安全設備	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】	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

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
	學習表現	學習內容						
	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。		中，進行火場求生，並省思該 如何避免遭遇案例中的火災。		(防 滑 設 備、滅 火 器、煙霧偵 測器等)、 計時工具、 小白板。		防 J9 了解校園及 住家內各項避難器 具的正確使用方 式。	
第十 七週 12/22 - 12/26	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。	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。	第 1 章環境安全搜查線 1. 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。	3	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. 各項活動 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。	☐ 實施跨領域 或跨科目協同 教學(需另申請 授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：
第十 八週	1b-IV-1 分析 健康技能和生 活技能對健康	Ba-IV-4 社區環 境安全的行動策 略。	第 2 章營造安全好環境 1. 引起動機、交通安全停看 聽：理解「運輸事故」為臺灣	3	1. 相關電子 設備、電 腦、音箱、	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。	☐ 實施跨領域 或跨科目協同

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
	學習表現	學習內容						
12/29 -1/02	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。	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。	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 握交通安全教育四原則。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。		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。		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(需另申請 授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：
第十 九週 1/05- 1/09	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	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。	第2章營造安全好環境 1. 校園安全大體檢：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型。藉演 練「問題解決」技能，擬定計 畫並運用一週的時間執行，嘗 試改善現況以提升校園安全。 2. 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。	3	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】	☐ 實施跨領域 或跨科目協同 教學(需另申請 授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

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
	學習表現	學習內容						
	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。						防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。	
第廿週 1/12-1/16	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。	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。	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。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SOP步驟與文本案例對照檢核學習成效。 2. 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。 3. 社區安全你我他：能夠理解安全社區的概念，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。	3	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。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

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
	學習表現	學習內容						
第廿 一週 1/19- 1/20	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 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、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春期的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	複習第1、2單元 【課程結束】 【第三次評量週】 1. 探討健康的內涵，採取正確的自我照護，以提升整體健康水準。 2. 了解青春期的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。	3	1. 各單元之學習單。 2. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、音檔。	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。 【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與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

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
	學習表現	學習內容						
	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	有效的溝通技巧。						

六、本課程是否有校外人士協助教學(本表格請勿刪除)

☒ 否，全學年都沒有(以下免填)

☐ 有，部分班級，實施的班級為：_____

☐ 有，全學年實施

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		☐ 簡報 ☐ 印刷品 ☐ 影音光碟 ☐ 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：			

*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致

備註：

(一)必要辦理項目（融入課程實施）說明：

1. 依總綱規定，課程設計應適切融入性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育等議題，必要時由學校於校訂課程中進行規劃。
2. 國民中小學除應將性平等教育融入課程外，每學期應實施性別平等教育相關課程或活動至少 4 小時(性別平等教育法第 17 條)。另依「兒童及少年性剝削防制條例」第 4 條規定：「高級中等以下學校每學年應辦理兒童及少年性剝削防治教育課程或教育宣導」。
3. 依據「性侵害犯罪防治法」第 9 條之規定：高級中等以下學校每學期應實施性侵害防治教育課程，至少 2 小時(課程應包括：他人性自主之尊重；性侵害犯罪之認識；性侵害危機之處理；性侵害防範之技巧；其他與性侵害防治有關之教育)。
4. 環境教育課程每學年至少 4 小時(環境教育法第 19 條)。
5. 家庭教育課程每學年至少 4 小時(103.6.18 修正公布之家庭教育法第 12 條高級中等以下學校每學年應在正式課程外實施四小時以上家庭教育課程及活動，並應會同家長會辦理親職教育)。
6. 依據「家庭暴力防治法」第 60 條之規定：高級中等以下學校每學年應有 4 小時以上之家庭暴力防治課程，但得於總時數不變下，彈性安排於各學年實施。
7. 依據「全民國防教育法」第 7 條規定：「各級學校應推動全民國防教育，並視實際需要，納入教學課程，實施多元教學活動」請各國中小融入相關學習領域及活動進行教學。
8. 依據本局 109 年 2 月 20 日新北教新字第 1090294487 號函文各校，自 110 學年度起實施國際教育 4 堂課，學校得將國際教育議題融入生活課程、英語文、社會及綜合活動等領域，規劃多元適性之教學課程，每學年將課程計畫提經學校課程發展委員會審查；每學年實施 4 節課，原則每學期 2 節課，惟經由各校課程委員會通過後，得彈性調整實施學期。
9. 依本局 111 年 6 月 1 日新北教社字第 1111024582 號函及 111 年 7 月 7 日新北教社字第 111125737 號函文各校，自 111 學年度起實施交通安全教育每學年 4 小時，原則每學期 2 小時，惟經由各校課程委員會通過後，得彈性調整實施學期。請學校參考交通部交通安全教案及指引手冊所提供課程示例，將每學期 2 小時之交通安全教育融入健康與體育、生活、綜合等領域，以年段方式規劃多元適性之教學課程，並於每學年將課程計畫提經學校課程發展委員會審查。
10. 其他安全教育等議題(111.2.25 新北教工字第 1090294487 號函辦理)。

11. 依據依教育部 111 年 11 月 2 日臺教學(一)字第 1112806266 號辦理生命教育。
 12. 集中式特教班配合各議題規定時數辦理，可採用下列方式進行：配合學校行事、融入領域學習或特殊需求領域課程或運用早自習、班會等時間進行。
- (二)各校依實際需要自行選擇辦理項目
1. 防災教育課程(98.2.17 北府教環字第 0980095022 號函)。
 2. 品德教育融入教學(94.12.06 北府教特字第 0940840650 號)及品德教育(教育部國教署 107.5.3 臺教國署國字第 1070049374 號函)。
 3. 交通部兒童安全通過路口教案會議(107.3.6 新北教社字第 1070366699 號函)。
 4. 國中多元評量素養融入教學(103.03.27 北教中字第 1011512677 號)。
 5. 提升國中英語教學品質(103.04.30 北教中字第 1031713254 號函)。
 6. 國民中學深耕閱讀融入教學(103.05.13 北教中字第 1031816070 號函)。
 7. 七年級「青春 orz-品德教育手冊」及八年級「品德蜜蜜甜心派教學手冊」，為導師配合早自習及班會時搭配影片之教學手冊，請國中各校應安排於每學年度 9 月起，每月第一週班會統一播放，每月播放 1 個單元(101.2.6 北教特字第 1011176798 號函)。
 8. 法治教育課程列入課程計畫，每學年度國中八年級實施 3 小時融入式教學(教育部 101.7.15 臺國(二)字第 1010123004 號函辦理)。
 9. 依教育部國民及學前教育署 105 年 5 月 24 日臺教國署國字第 1050057776 號函，請各公私立國中課程發展委員會「生涯發展教育議題課程小組」規劃生涯發展教育融入各領域課程計畫。
 10. 資訊素養觀念宣導(108.3.11 新北教研資字第 1080399532 號函)。