**新北市 110 學年度 第二學期 文山 國民中學八年級健體領域健康科課程計畫表** 設計者：**二**年級團隊

一、學習總目標：

|  |  |
| --- | --- |
| 健康1.了解生命如何形成，及孕婦生、心理的變化，學習健康照護與尊重。2.認識人生各階段的不同歷程與挑戰，並學習解決方式。3.了解「老」是人生歷程，學習陪伴長者建立樂活的老年生活。4.了解癌症、糖尿病介紹與預防。5.了解高血壓、腦中風、冠心病、腎臟病介紹與預防。6.學習患者與照顧者的身心調適與生活調整。7.學習包紮技巧及傷口照護，正確使用適合的急救方法。8.學習心肺復甦術(CPR)、自動體外心臟電擊去顫器(AED)操作步驟。 |  |

二、課程計畫時程與內容：

| **週次** | **起訖日期** | **單元主題** | **課程名稱** | **核心素養項目** | **核心素養****具體內涵** | **學習表現** | **學習內容** | **學習目標** | **教學活動重點** | **節數** | **教學設備/資源** | **評量方式** | **議題融入** | **統整相關領域** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 一 | 2/07-2/11 | 第1單元永續經營健康路 | 第1章美妙的生命 | A2:系統思考與解決問題 | 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。 | 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。 | 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。 | 1.了解受孕原理及懷孕時的生理和心理變化，並體會懷孕過程的不適與辛勞。2.能嘗試因應婚前、產前健康需求的不同，運用適切的健康服務，落實優生保健。 | 1.新生命的開始：探討並引導理解受孕的原理，包含試管嬰兒和人工受孕。2.孕育新生命：透過了解懷孕時的身心理變化，培養學生感受及體會懷孕的辛勞與不便。 | 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.認知評量 | 【人權教育】人J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。人J9:認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。 | 綜合活動 |
| 二 | 2/14-2/18 | 第1單元永續經營健康路 | 第1章美妙的生命 | A2:系統思考與解決問題 | 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。 | 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。 | 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。 | 1.能嘗試因應婚前、產前健康需求的不同，運用適切的健康服務，落實優生保健。2.理解生育面臨的心理準備及新生命對家庭生活的改變，並體會養育新生兒的甘苦。 | 1.孕育新生命：透過了解懷孕時的身心理變化，培養學生感受及體會懷孕的辛勞與不便。進一步引導學生思考家人如何一同因應孕期生理和心理變化。 | 1 | 1.體驗懷孕的設備，例如：氣球、雞蛋等。2.便利貼。 | 1.認知評量 | 【人權教育】人J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。人J9:認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。 | 綜合活動 |
| 三 | 2/21-2/25 | 第1單元永續經營健康路 | 第1章美妙的生命 | A2:系統思考與解決問題 | 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。 | 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。 | 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。 | 1.了解受孕原理及懷孕時的生理和心理變化，並體會懷孕過程的不適與辛勞。2.嘗試因應婚前、產前健康需求的不同，運用適切的健康服務，落實優生保健。3.理解生育面臨的心理準備及新生命對家庭生活的改變，並體會養育新生兒的甘苦。 | 1.迎接好孕：清楚優生保健的內涵及目的，並探究婚前健康檢查的實施考量因素與介紹孕期產檢之相關內容。了解將為人父母親的心理變化，可透過向醫生諮詢得到幫助，而親友平時也可適時協助與關心。2.一同護孕：理解國家社會為保障孕婦權利和提升便利性所增設的資源，並鼓勵搜尋和發想更多的相關資源，培養學生思考生育的準備和家庭工作的平衡。3.愛的迎新：從養育新生兒的各種情境，了解新生命對家庭生活的改變，並探討面對各種狀況的解決方法。 | 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。3.體驗懷孕的設備，例如：氣球、雞蛋等。4.便利貼。 | 1.認知評量 | 【人權教育】人J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。人J9:認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。 | 綜合活動 |
| 四 | 2/28-3/4 | 第1單元永續經營健康路 | 第2章生命的軌跡 | A1:身心素質與自我精進A2:系統思考與解決問題 | 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。 | 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。2b-Ⅳ-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。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。 | Aa-Ⅳ-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。 | 1.理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。2.理解並同理在人生各階段所面臨不同的壓力和挑戰。3.尊重每個人不同的發展差異。4.發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源，以提升建立健康人生的效能感。 | 1.成長的旅程：藉由過年家族合照與日誌，探討人從出生至死亡可能經歷的不同階段。解說人生不同時期(嬰兒期、幼兒期、兒童前期、兒童期)的階段任務和發展特色。 | 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。 | 技能評量 | 【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。 | 綜合活動 |
| 五 | 3/7-3/11 | 第1單元永續經營健康路 | 第2章生命的軌跡 | A1:身心素質與自我精進A2:系統思考與解決問題 | 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。 | 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。2b-Ⅳ-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。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。 | Aa-Ⅳ-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。 | 1.理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。2.理解並同理在人生各階段所面臨不同的壓力和挑戰。3.尊重每個人不同的發展差異。4.發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源，以提升建立健康人生的效能感。 | 1.成長的旅程：解說人生不同時期(青少年期、成年期、老年期)的階段任務和發展特色。2.踏穩腳步，健康鋪路：引導學生思考現階段在生理、心理、社會上遇到的問題，並強調奠定健康基礎的重要性。透過解決問題技能演練，學習分析遇到的健康問題、尋求解決方案，於執行後評價。 | 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。 | 技能評量 | 【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。 | 綜合活動 |
| 六 | 3/14-3/18 | 第1單元永續經營健康路 | 第3章伴生命共老 | A2:系統思考與解決問題B1:符號運用與溝通表達 | 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。 | 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:持續地執行促進健康及減少健康風險的行為。 | Aa-Ⅳ-3:老化與死亡的意義與自我調適。Fb-Ⅳ-1:全人健康概念與健康生活型態。 | 1.理解死亡是生命的過程及意義，並了解調適失落的方法。2.透過理解老化的意涵，同理老化為常態的生命歷程，並協助提升老年人的能力和效能感。3.分析影響老化健康狀態的因素。4.體會健康老化對生命品質的重要性，並認同且樂於執行健康生活型態以奠定健康老化的基礎。 | 1.老化的可能改變：藉由和家中老年人的對話，引導學生思考面臨及經歷老化的生理和心理變化。解說老化的意涵及在生理和心理上的改變。透過不同老年人的生活情境，了解影響老化的諸多因素，而其中是有人為可以著力改變的。2.健康生活型態：介紹影響老化的因素，並漸進式引導學生思考預備健康老化可以建立的生活型態，並從日常生活中列舉相關改善方法的例子。3.健康護老：因應老化現象，適時調整生活型態，使老年生活更自主。 | 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.認知評量2.技能評量 | 【生命教育】生J3:反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 | 綜合活動 |
| 七 | 3/21-3/25 | 第1單元永續經營健康路 | 第3章伴生命共老 | A2:系統思考與解決問題B1:符號運用與溝通表達 | 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。 | 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:持續地執行促進健康及減少健康風險的行為。 | Aa-Ⅳ-3:老化與死亡的意義與自我調適。Fb-Ⅳ-1:全人健康概念與健康生活型態。 | 1.理解死亡是生命的過程及意義，並了解調適失落的方法。2.透過理解老化的意涵，同理老化為常態的生命歷程，並協助提升老年人的能力和效能感。3.分析影響老化健康狀態的因素。4.體會健康老化對生命品質的重要性，並認同且樂於執行健康生活型態以奠定健康老化的基礎。 | 1.樂活銀髮族：正向看待老化的生命歷程，保持充足的學習力，建立有價值、有夢想的生活。2.面對失落：探討死亡的意涵和可能造成的失落情緒，並透過自我覺察技能的教學，引導學生感受失落，進一步解說調適失落的可能方法。3.攜手伴老，健康不老：從邁入高齡社會的數據，引導學生思考學習老化與死亡議題的意義。4.悅納老化，友善生活：藉由不同的高齡友善社會的措施，探討與老化和平共處的態度和積極作為。 | 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.認知評量2.技能評量 | 【生命教育】生J3:反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 | 綜合活動 |
| 八 | 3/28-4/1 | 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】 | A1:身心素質與自我精進 | 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。 | 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。 | 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指標的改善策略。Fb-Ⅳ-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 1.認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。2.認識惡性腫瘤與糖尿病，了解不健康的生活習慣可能引發慢性病的產生，並學習預防方法。3.了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。 | 1.引起動機：利用課本上的漫畫內容，與學生討論慢性病已經逐漸進入現代人的生活。2.現代人的慢性病：藉由十大死因的轉變，說明慢性病已成為國人的主要死因，探討其改變因素。 | 1 | 1.慢性病(惡性腫瘤、糖尿病)教學簡報、影片相關資料以及電腦設備。2.各單元之學習單。 | 1.認知評量2.技能評量 | 【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。 | 綜合活動 |
| 九 | 4/4-4/8 | 第2單元慢性病的世界 | 第1章健康人生，少「糖」少「癌」 | A1:身心素質與自我精進 | 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。 | 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。 | 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指標的改善策略。Fb-Ⅳ-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 1.認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。2.認識惡性腫瘤與糖尿病，了解不健康的生活習慣可能引發慢性病的產生，並學習預防方法。3.了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。 | 1.惡性腫瘤：介紹惡性腫瘤的形成原因及種類，以及可能罹癌的警訊。2.早期發現，早期治療：介紹政府提供的癌症篩檢補助。3.糖尿病：介紹糖尿病的形成原因。 | 1 | 1.慢性病(惡性腫瘤、糖尿病)教學簡報、影片相關資料以及電腦設備。2.各單元之學習單。 | 1.認知評量2.技能評量 | 【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。 | 綜合活動 |
| 十 | 4/11-4/15 | 第2單元慢性病的世界 | 第1章健康人生，少「糖」少「癌」 | A1:身心素質與自我精進 | 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。 | 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。 | 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指標的改善策略。Fb-Ⅳ-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 1.認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。2.認識惡性腫瘤與糖尿病，了解不健康的生活習慣可能引發慢性病的產生，並學習預防方法。3.了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。 | 1.糖尿病：介紹糖尿病形成的類型，說明預防罹患糖尿病的方法。2.改變從現在開始：引導學生利用自我管理生活技能來改變不健康的生活習慣。 | 1 | 1.慢性病(惡性腫瘤、糖尿病)教學簡報、影片相關資料以及電腦設備。2.各單元之學習單。 | 1.認知評量2.技能評量 | 【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。 | 綜合活動 |
| 十一 | 4/18-4/22 | 第2單元慢性病的世界 | 第2章小心謹「腎」，「慢」不經「心」 | A2:系統思考與解決問題 | 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。 | 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。 | 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。 | 1.認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。2.認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。3.覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。 | 1.高血壓：利用血壓機測量學生血壓，引起學生對血壓所代表的意義感到好奇。介紹循環系統及心血管疾病高血壓，提醒學生不健康的生活習慣對循環系統的影響，並說明預防高血壓的方法。2.腦中風：介紹腦中風，並說明腦中風的徵兆及處理方式。 | 1 | 1.相關電子設備、慢性病(心血管疾病、腎臟病)教學投影片。2.各單元之學習單。3.教學所需相關器具：血壓機、試管與試管架。 | 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。 | 生物 |
| 十二 | 4/25-4/29 | 第2單元慢性病的世界 | 第2章小心謹「腎」，「慢」不經「心」 | A2:系統思考與解決問題 | 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。 | 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。 | 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。 | 1.認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。2.認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。3.覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。 | 1.冠心病：介紹冠心病，並說明目前的治療方法。2.腎臟病：介紹泌尿系統及腎臟病，提醒學生不健康的生活習慣對腎臟的影響，並說明保養腎臟的方法。 | 1 | 1.相關電子設備、慢性病(心血管疾病、腎臟病)教學投影片。2.各單元之學習單。3.教學所需相關器具：血壓機、試管與試管架。 | 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。 | 生物 |
| 十三 | 5/2-5/6 | 第2單元慢性病的世界 | 第2章小心謹「腎」，「慢」不經「心」 | A2:系統思考與解決問題 | 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。 | 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。 | 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。 | 1.認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。2.認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。3.覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。 | 1.遠離慢性病九招：說明健康生活習慣的重要性，並介紹生活中能夠維持健康、預防慢性病的九項健康習慣招式。2.家庭健康新生活：引導學生覺察並關懷家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。 | 1 | 1.相關電子設備、慢性病(心血管疾病、腎臟病)教學投影片。2.各單元之學習單。3.教學所需相關器具：血壓機、試管與試管架。 | 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。 | 生物 |
| 十四 | 5/9-5/13 | 第2單元慢性病的世界 | 第3章「慢慢」長路不孤單【第二次評量週】 | B1:符號運用與溝通表達 | 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。 | 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。 | Fb-Ⅳ-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 1.同理罹患慢性病親友的身心狀態，給予適當的心理支持。2.採用精確的健康資訊，支持陪伴罹病親友。 | 1.引起動機：利用罹患慢性病患者心路歷程分享的影片引起動機，並請學生分享罹患慢性病的親戚朋友當時的感受及治療過程。2.面對重大疾病的心理反應階段：介紹當一名病患得知罹患重大疾病時，可能會經歷的五種心理階段。 | 1 | 1.相關電子設備、教學投影片。2.各單元之學習單。3.影片：罹患慢性病病患的心路歷程分享。 | 1.情意評量2.認知評量 | 【生命教育】生J3:反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。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 | 5/16-5/20 | 第2單元慢性病的世界 | 第3章「慢慢」長路不孤單 | B1:符號運用與溝通表達 | 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。 | 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。 | Fb-Ⅳ-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 1.同理罹患慢性病親友的身心狀態，給予適當的心理支持。2.採用精確的健康資訊，支持陪伴罹病親友。 | 1.身為病患的主要照顧者，你可以：透過小組討論，引導學生思考，擔任病患的主要照顧者的注意事項。2.身為病患的親戚、朋友，你可以：透過小組討論，引導學生思考探病者的注意事項。 | 1 | 1.相關電子設備、教學投影片。2.各單元之學習單。3.影片：罹患慢性病病患的心路歷程分享。 | 1.情意評量2.認知評量 | 【生命教育】生J3:反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。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。 | 　 |
| 十六 | 5/23-5/27 | 第3單元千鈞一髮覓生機 | 第1章安全百分百 | A2:系統思考與解決問題B1:符號運用與溝通表達 | 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。 | 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。 | Ba-Ⅳ-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 | 1.能了解並能說出急救的目的。2.能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。3.知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。4.能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。 | 1.面對傷害發生的那一刻：利用課本上的漫畫內容帶入情境，請學生分享自己接受幫助和助人的經驗，引導學生了解急救的目的，以及急救是一種能夠自助助人的重要技能。2.危急時刻：說明急救的原則，帶領學生演練尋求支援的正確方式。3.急救寶典：介紹一般傷口照護的方式並帶領學生認識家中應常備的急救用品。 | 1 | 1.相關電子設備、電腦、教學投影片。2.各樣活動所需之相關教具：紗布塊、各式繃帶、三角巾、急救箱等。 | 1.認知評量2.技能評量 | 【安全教育】安J11:學習創傷救護技能。 | 綜合活動 |
| 十七 | 5/30-6/3 | 第3單元千鈞一髮覓生機 | 第1章安全百分百 | A2:系統思考與解決問題B1:符號運用與溝通表達 | 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。 | 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。 | Ba-Ⅳ-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 | 1.能了解並能說出急救的目的。2.能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。3.知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。4.能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。 | 1.傷口照護新觀念：澄清常見的傷口照護錯誤觀念。2.止血包紮一把罩～止血法：介紹各種常用止血法的適用時機及關鍵步驟，並指導學生演練。 | 1 | 1.相關電子設備、電腦、教學投影片。2.各樣活動所需之相關教具：紗布塊、各式繃帶、三角巾、急救箱等。 | 1.認知評量2.技能評量 | 【安全教育】安J11:學習創傷救護技能。 | 綜合活動 |
| 十八 | 6/6-6/10 | 第3單元千鈞一髮覓生機 | 第1章安全百分百 | A2:系統思考與解決問題B1:符號運用與溝通表達 | 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。 | 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。 | Ba-Ⅳ-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 | 1.能了解並能說出急救的目的。2.能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。3.知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。4.能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。 | 1.止血包紮一把罩～包紮法：介紹各種常用包紮法的適用時機及關鍵步驟，並指導學生演練。2.救急我第一，急救我最行：引導學生運用本章所學，回答並演示情境所需使用的急救技術。 | 1 | 1.相關電子設備、電腦、教學投影片。2.各樣活動所需之相關教具：紗布塊、各式繃帶、三角巾、急救箱等。 | 1.認知評量2.技能評量 | 【安全教育】安J11:學習創傷救護技能。 | 綜合活動 |
| 十九 | 6/13-6/17 | 第3單元千鈞一髮覓生機 | 第2章急救一瞬間 | A2:系統思考與解決問題C2:人際關係與團隊合作 | 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-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。 | 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。 | Ba-Ⅳ-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 | 1.在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。2.了解心肺復甦術CPR（含AED、復甦姿勢）的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。 | 1.14歲的勇氣：從新聞案例說明施行急救者適用法律免責規定。2.心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器：教師示範心肺復甦術施行步驟及關鍵注意事項。 | 1 | 1.相關電子設備、電腦、教學投影片。2.各樣活動所需之相關教具：復甦安妮模型、消毒酒精棉、保鮮膜、CPR面膜、AED模擬訓練機等。3.確認學生是否有不適合演練心肺復甦術的狀況，例如感染肺結核，或無法進行胸外心臟按壓動作者。 | 1.情意評量2.技能評量 | 【安全教育】安J10:學習心肺復甦術及AED的操作。 | 綜合活動 |
| 二十 | 6/20-6/24 | 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】 | A2:系統思考與解決問題C2:人際關係與團隊合作 | 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-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。 | 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。 | Ba-Ⅳ-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 | 1.在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。2.了解心肺復甦術CPR（含AED、復甦姿勢）的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。 | 1.心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器：學生演練心肺復甦術，教師針對常見錯誤再做澄清說明。2.維持復甦姿勢：老師說明傷患恢復呼吸後，協助傷患維持復甦姿勢時要遵守的原則。 | 1 | 1.相關電子設備、電腦、教學投影片。2.各樣活動所需之相關教具：復甦安妮模型、消毒酒精棉、保鮮膜、CPR面膜、AED模擬訓練機等。3.確認學生是否有不適合演練心肺復甦術的狀況，例如感染肺結核，或無法進行胸外心臟按壓動作者。 | 1.情意評量2.技能評量 | 【安全教育】安J10:學習心肺復甦術及AED的操作。 | 綜合活動 |
| 廿一 | 6/27-7/1 | 第3單元千鈞一髮覓生機 | 第2章急救一瞬間【結業式】 | A2:系統思考與解決問題C2:人際關係與團隊合作 | 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-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。 | 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。 | Ba-Ⅳ-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 | 1.在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。2.了解心肺復甦術CPR（含AED、復甦姿勢）的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。 | 1.你的需要，我的決定：引導學生藉由新聞案例情境，練習做決定生活技能歷程。2.歡喜做甘願受的天使：舉臺灣地區救難機構及社會上默默行善、無私奉獻的案例，激勵學生效法，好好學習急救技術，未來貢獻一己之力。 | 1 | 1.相關電子設備、電腦、教學投影片。2.各樣活動所需之相關教具：復甦安妮模型、消毒酒精棉、保鮮膜、CPR面膜、AED模擬訓練機等。3.確認學生是否有不適合演練心肺復甦術的狀況，例如感染肺結核，或無法進行胸外心臟按壓動作者。 | 1.情意評量2.技能評量 | 【安全教育】安J10:學習心肺復甦術及AED的操作。 | 綜合活動 |