附件伍-1

**114學年度**

**課程計畫**

七年級第一學期健康科目課程計畫

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 週次 | 單元/主題名稱 | 對應領域  核心素養  指標 | 學習重點 | | 評量方式 | 議題融入 | 線上教學方式  （此為因應疫情之線上教學演練，**每學期至少實施3次**，  請見註5） | 「跨領域統整或  協同教學｣規劃  (註6，無則免填) |
| 學習內容 | 學習表現 |
| 第1週  09/01-09/05  開學 | 單元一  健康加油「讚」  第1章  全能健康王 | 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-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。  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。  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。 | 1a-Ⅳ-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。  1b-Ⅳ-4提出健康自主管理的行動策略。  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。  4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Fb-Ⅳ-1全人健康概念與健康生活型態。 | 上課參與  平時觀察  小組討論 | 課綱:健體-生命-(生J2)-1  課綱:健體-生命-(生J5)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  █現有平台教學:南一數位資源入口網  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |
| 第2週  09/08-09/12 | 單元一  健康加油「讚」  第1章  全能健康王 | 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-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。  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。  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。 | 1a-Ⅳ-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。  1b-Ⅳ-4提出健康自主管理的行動策略。  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。  4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Fb-Ⅳ-1全人健康概念與健康生活型態。 | 上課參與  平時觀察  紙筆測驗 | 課綱:健體-生命-(生J2)-1  課綱:健體-生命-(生J5)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  █現有平台教學:南一數位資源入口網  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明 |
| 第3週  09/15-09/19 | 單元一  健康加油「讚」  第2章  人體奇航 | 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。  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。  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。  Fb-Ⅳ-3保護性的健康行為。 | 上課參與  平時觀察 |  | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  █現有平台教學:南一數位資源入口網  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明 |
| 第4週  09/22-09/26 | 單元一  健康加油「讚」  第2章  人體奇航 | 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。  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。  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。  Fb-Ⅳ-3保護性的健康行為。 | 上課參與  平時觀察  紙筆測驗 |  | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  █現有平台教學:南一數位資源入口網  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明 |
| 第5週  09/29-10/03 | 單元一  健康加油「讚」  第2章  人體奇航 | 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。  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。  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。  Fb-Ⅳ-3保護性的健康行為。 | 上課參與  平時觀察  紙筆測驗 |  | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  █現有平台教學:南一數位資源入口網  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明 |
| 第6週  10/06-10/10/ | 單元一  健康加油「讚」  第3章  愛眼護齒保健康 | 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。 | 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-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。  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。  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-3視力、口腔保健策略與相關疾病。  Fb-Ⅳ-3保護性的健康行為。 | 上課參與  平時觀察 |  | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  █現有平台教學:南一數位資源入口網  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明 |
| 第7週  10/13-10/17  第一次定期評量 | 單元一  健康加油「讚」  第3章  愛眼護齒保健康 | 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。 | 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-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。  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。  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-3視力、口腔保健策略與相關疾病。  Fb-Ⅳ-3保護性的健康行為。 | 上課參與  平時觀察  紙筆測驗 |  | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  █現有平台教學:南一數位資源入口網  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明 |
| 第8週  10/20-10/24 | 單元一  健康加油「讚」  第3章  愛眼護齒保健康 | 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。 | 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-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。  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。  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-3視力、口腔保健策略與相關疾病。  Fb-Ⅳ-3保護性的健康行為。 | 上課參與  平時觀察  紙筆測驗 |  | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  █現有平台教學:南一數位資源入口網  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明 |
| 第9週  10/27-10/31 | 單元一  健康加油「讚」  第3章  愛眼護齒保健康 | 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。 | 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-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。  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。  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-3視力、口腔保健策略與相關疾病。  Fb-Ⅳ-3保護性的健康行為。 | 上課參與  平時觀察  紙筆測驗 |  | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  █現有平台教學:南一數位資源入口網  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明 |
| 第10週  11/03-11/07 | 單元二  青春事件簿  第1章  這一站，青春 | 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-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。  3a-IV-1精熟地操作健康技能。  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。  Db-Ⅳ-2青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。  Db-IV-7健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 | 上課參與  平時觀察 | 法定/課綱:健體-性別-(性J1)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  █現有平台教學:南一數位資源入口網  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明 |
| 第11週  11/10-11/14 | 單元二  青春事件簿  第1章  這一站，青春 | 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-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。  3a-IV-1精熟地操作健康技能。  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。  Db-Ⅳ-2青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。  Db-IV-7健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 | 上課參與  平時觀察  紙筆測驗 | 法定/課綱:健體-性別-(性J1)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  █現有平台教學:南一數位資源入口網  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明 |
| 第12週  11/17-11/21 | 單元二  青春事件簿  第1章  這一站，青春 | 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-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。  3a-IV-1精熟地操作健康技能。  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。  Db-Ⅳ-2青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。  Db-IV-7健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 | 上課參與  平時觀察  紙筆測驗 | 法定/課綱:健體-性別-(性J1)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  █現有平台教學:南一數位資源入口網  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明 |
| 第13週  11/24-11/28  第二次定期評量 | 單元二  青春事件簿  第1章  這一站，青春 | 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-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。  3a-IV-1精熟地操作健康技能。  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。  Db-Ⅳ-2青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。  Db-IV-7健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 | 上課參與  平時觀察  紙筆測驗 | 法定/課綱:健體-性別-(性J1)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  █現有平台教學:南一數位資源入口網  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明 |
| 第14週  12/01-12/05 | 單元二  青春事件簿  第2章  青春誰人知 | 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。  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。  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-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。  4b-Ⅳ-3公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 | Db-Ⅳ-2青春期身心變化的調  適與性衝動健康因應的策略。  Db-Ⅳ-3多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 | 上課參與  平時觀察 | 法定/課綱:健體-性別-(性J1)-1  法定/課綱:健體-性別-(性J3)-1  法定/課綱:健體-性別-(性J6)-1  法定/課綱:健體-性別-(性J11)-1  法定/課綱:健體-生涯-(涯J4)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  █現有平台教學:南一數位資源入口網  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明 |
| 第15週  12/08-12/12 | 單元二  青春事件簿  第2章  青春誰人知 | 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。  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。  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-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。  4b-Ⅳ-3公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 | Db-Ⅳ-2青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。  Db-Ⅳ-3多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 | 上課參與  平時觀察  紙筆測驗 | 法定/課綱:健體-性別-(性J1)-1  法定/課綱:健體-性別-(性J3)-1  法定/課綱:健體-性別-(性J6)-1  法定/課綱:健體-性別-(性J11)-1  法定/課綱:健體-生涯-(涯J4)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  █現有平台教學:南一數位資源入口網  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明 |
| 第16週  12/15-12/19 | 單元三  健康「食」行力  第1章  吃出好「食」力 | 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。  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。  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。 | Ea-Ⅳ-1飲食的源頭管理與健康的外食。 | 上課參與  平時觀察  紙筆測驗 | 法定:健體-健康飲食-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  █現有平台教學:南一數位資源入口網  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明 |
| 第17週  12/22-12/26 | 單元三  健康「食」行力  第1章  吃出好「食」力 | 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。  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。  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。 | Ea-Ⅳ-1飲食的源頭管理與健康的外食。 | 上課參與  平時觀察  紙筆測驗 | 法定:健體-健康飲食-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  █現有平台教學:南一數位資源入口網  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明 |
| 第18週  12/29-01/02 | 單元三  健康「食」行力  第1章  吃出好「食」力 | 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。  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。  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。 | Ea-Ⅳ-1飲食的源頭管理與健康的外食。 | 上課參與  平時觀察  紙筆測驗 | 法定:健體-健康飲食-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  █現有平台教學:南一數位資源入口網  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明 |
| 第19週  01/05-01/09 | 單元三  健康「食」行力  第2章  「食」在安心 | 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。  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。 | Ea-Ⅳ-2飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 | 上課參與  平時觀察 | 法定:健體-健康飲食-1  課綱:健體-安全-(安J3)-1  課綱:健體-安全-(安J4)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  █現有平台教學:南一數位資源入口網  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明 |
| 第20週  01/12-01/16  第三次定期評量 | 單元三  健康「食」行力  第2章  「食」在安心 | 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。  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。 | Ea-Ⅳ-2飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 | 上課參與  平時觀察  紙筆測驗 | 法定:健體-健康飲食-1  課綱:健體-安全-(安J3)-1  課綱:健體-安全-(安J4)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  █現有平台教學:南一數位資源入口網  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明 |
| 第21週 | 單元三  健康「食」行力  第2章  「食」在安心 | 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。  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。 | Ea-Ⅳ-2飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 | 上課參與  平時觀察  紙筆測驗 | 法定:健體-健康飲食-1  課綱:健體-安全-(安J3)-1  課綱:健體-安全-(安J4)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  █現有平台教學:南一數位資源入口網  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明 |

註1：若為一個單元或主題跨數週實施，可合併欄位書寫。

註2：「議題融入」中「法定議題」為必要項目，課綱議題則為鼓勵填寫。(例：法定/課綱：領域-議題-(議題實質內涵代碼)-時數)

（一）法定議題：性別平等教育、環境教育課程、海洋教育、生涯發展教育（含職業試探、生涯輔導課程）、性侵害防治教育課程、交通安全教育、反毒認知教學、家庭暴力防治教育、低碳環境教育、愛滋病宣導、健康飲食教育、水域安全宣導教育課程、登革熱防治教育、全民國防教育、兒童權利公約、兒童及少年性剝削防制教育。

（二）課綱議題：性別平等、環境、海洋、家庭教育、人權、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、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。

註3：**九年級第二學期須規劃學生畢業考後或國中會考後至畢業前課程活動之安排。**

七年級第二學期健康科目課程計畫

**114學年度**

**課程計畫**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 週次 | 單元/主題名稱 | 對應領域  核心素養  指標 | 學習重點 | | 評量方式 | 議題融入 | 線上教學方式  （此為因應疫情之線上教學演練，**每學期至少實施3次**，  請見註5） | 「跨領域統整或  協同教學｣規劃  (註6，無則免填) |
| 學習內容 | 學習表現 |
| 第1週  02/11-02/13  開學 | 單元1  「癮」形大危機  第1章  菸誤人生 | 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。 | Bb-Ⅳ-3菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。  Bb-Ⅳ-4面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。  Bb-Ⅳ-5拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 | 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-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。  2a-Ⅳ-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  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。  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。 | 上課參與 小組討論 分組報告 | 法定:健體-反毒認知-1  課綱:健體-生命-(生J5)-1 課綱:健體-法治-(法J3)-1  課綱:健體-法治-(法J4)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  █現有平台教學:南一數位資源入口網  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |
| 第2週  02/16-02/20 | 單元1  「癮」形大危機  第1章  菸誤人生 | 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。 | Bb-Ⅳ-3菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。  Bb-Ⅳ-4面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。  Bb-Ⅳ-5拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 | 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-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。  2a-Ⅳ-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  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。  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。 | 上課參與 資料蒐集與整理 紙筆測驗 | 法定:健體-反毒認知-1  課綱:健體-生命-(生J5)-1 課綱:健體-法治-(法J3)-1  課綱:健體-法治-(法J4)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  █現有平台教學:南一數位資源入口網  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明 |
| 第3週  02/23-02/27 | 單元1  「癮」形大危機  第2章  酒後誤事 | 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。 | Bb-Ⅳ-3菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。  Bb-Ⅳ-4面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。  Bb-Ⅳ-5拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 | 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。  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。  4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 上課參與 小組討論 分組報告 | 法定:健體-反毒認知-1  課綱:健體-生命-(生J5)-1 課綱:健體-法治-(法J3)-1  課綱:健體-法治-(法J4)-1 | 範例：  □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  █現有平台教學:南一數位資源入口網  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明 |
| 第4週  03/02-03/06 | 單元1  「癮」形大危機  第2章  酒後誤事 | 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。 | Bb-Ⅳ-3菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。  Bb-Ⅳ-4面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。  Bb-Ⅳ-5拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 | 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。  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。  4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 上課參與 資料蒐集與整理 紙筆測驗 | 法定:健體-反毒認知-1  課綱:健體-生命-(生J5)-1 課綱:健體-法治-(法J3)-1  課綱:健體-法治-(法J4)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  █現有平台教學:南一數位資源入口網  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明 |
| 第5週  03/09-03/13 | 單元1  「癮」形大危機  第3章  紅脣危機 | 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。 | Bb-Ⅳ-3菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。  Bb-Ⅳ-4面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。  Bb-Ⅳ-5拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 | 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-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-3公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 | 上課參與 小組討論 分組報告 | 法定:健體-反毒認知-1  法定/課綱:健體-環境-(環J11)-1  課綱:健體-品德-(品J3)-1  課綱:健體-法治-(法J3)-1  課綱:健體-法治-(法J4)-1 | 範例：  □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  █現有平台教學:南一數位資源入口網  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明 |
| 第6週  03/16-03/20 | 單元1  「癮」形大危機  第3章  紅脣危機 | 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。 | Bb-Ⅳ-3菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。  Bb-Ⅳ-4面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。  Bb-Ⅳ-5拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 | 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-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-3公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 | 上課參與 資料蒐集與整理 紙筆測驗 | 法定:健體-反毒認知-1  法定/課綱:健體-環境-(環J11)-1  課綱:健體-品德-(品J3)-1  課綱:健體-法治-(法J3)-1  課綱:健體-法治-(法J4)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  █現有平台教學:南一數位資源入口網  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明 |
| 第7週  03/23-03/27  第一次定期評量 | 單元1  「癮」形大危機  第4章  青春不迷「網」 | 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。 | Da-IV-4健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。  Fb-IV-3保護性的健康行為。 | 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-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。  4a-Ⅳ-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | 上課參與  經驗分享 紙筆測驗 | 課綱:健體-生涯-(涯J4)-1 | 範例：  □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  █現有平台教學:南一數位資源入口網  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明 |
| 第8週  03/30-04/03 | 單元1  「癮」形大危機  第4章  青春不迷「網」 | 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。 | Da-IV-4健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。  Fb-IV-3保護性的健康行為。 | 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-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。  4a-Ⅳ-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | 上課參與 經驗分享 紙筆測驗 | 課綱:健體-生涯-(涯J4)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  █現有平台教學:南一數位資源入口網  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明 |
| 第9週  04/06-04/10 | 單元2  全境擴散  第1章  傳染病情報站 | 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。 | Da-Ⅳ-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。  Fb-Ⅳ-3保護性的健康行為。  Fb-Ⅳ-4新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 1a-Ⅳ-2分析個人與群體健康的影響因素。  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。 | 上課參與 平時觀察 | 課綱:健體-品德-(品J1)-2  課綱:健體-品德-(品J8)-2 | 範例：  □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  █現有平台教學:南一數位資源入口網  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明 |
| 第10週  04/13-04/17 | 單元2  全境擴散  第1章  傳染病情報站 | 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。 | Da-Ⅳ-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。  Fb-Ⅳ-3保護性的健康行為。  Fb-Ⅳ-4新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 1a-Ⅳ-2分析個人與群體健康的影響因素。  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。 | 上課參與 平時觀察 紙筆測驗 | 課綱:健體-品德-(品J1)-2  課綱:健體-品德-(品J8)-2 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  █現有平台教學:南一數位資源入口網  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明 |
| 第11週  04/20-04/24 | 單元2  全境擴散  第2章  打擊傳染病 | 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。 | Da-Ⅳ-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。  Fb-Ⅳ-3保護性的健康行為。  Fb-Ⅳ-4新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 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-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-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 | 上課參與 平時觀察 經驗分享 | 法定:健體-登革熱-1  課綱:健體-品德-(品J1)-1  課綱:健體-品德-(品J8)-1 | 範例：  □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  █現有平台教學:南一數位資源入口網  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明 |
| 第12週  04/27-05/01 | 單元2  全境擴散  第2章  打擊傳染病 | 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。 | Da-Ⅳ-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。  Fb-Ⅳ-3保護性的健康行為。  Fb-Ⅳ-4新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 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-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-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 | 上課參與 平時觀察 經驗分享 | 法定:健體-登革熱-1  課綱:健體-品德-(品J1)-1  課綱:健體-品德-(品J8)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  █現有平台教學:南一數位資源入口網  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明 |
| 第13週  05/04-05/08  第二次定期評量 | 單元2  全境擴散  第2章  打擊傳染病 | 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。 | Da-Ⅳ-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。  Fb-Ⅳ-3保護性的健康行為。  Fb-Ⅳ-4新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 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-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-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 | 上課參與 小組討論 經驗分享 紙筆測驗 | 法定:健體-登革熱-1  課綱:健體-品德-(品J1)-1  課綱:健體-品德-(品J8)-1 | 範例：  □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  █現有平台教學:南一數位資源入口網  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明 |
| 第14週  05/11-05/15 | 單元3  安全守護神  第1章  安全伴我行 | 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。 | Ba-Ⅳ-1居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。  Fb-Ⅳ-3保護性的健康行為。 | 1a-Ⅳ-2分析個人與群體健康的影響因素。  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。  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。 | 上課參與 經驗分享  紙筆測驗 | 法定/課綱:健體-環境-(環J12)-1  課綱:健體-安全-(安J1)-1  課綱:健體-安全-(安J3)-1  課綱:健體-安全-(安J4)-1  課綱:健體-安全-(安J8)-1  課綱:健體-安全-(安J9)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  █現有平台教學:南一數位資源入口網  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明 |
| 第15週  05/18-05/22 | 單元3  安全守護神  第1章  安全伴我行 | 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。 | Ba-Ⅳ-1居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。  Fb-Ⅳ-3保護性的健康行為。 | 1a-Ⅳ-2分析個人與群體健康的影響因素。  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。  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。 | 上課參與 平時觀察 經驗分享 | 法定/課綱:健體-環境-(環J12)-1  課綱:健體-安全-(安J1)-1  課綱:健體-安全-(安J3)-1  課綱:健體-安全-(安J4)-1  課綱:健體-安全-(安J8)-1  課綱:健體-安全-(安J9)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  █現有平台教學:南一數位資源入口網  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明 |
| 第16週  05/25-05/29 | 單元3  安全守護神  第2章  急救得來速 | 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。 | Ba-Ⅳ-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 | 1b-Ⅳ-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。  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。  3a-Ⅳ-1精熟地操作健康技能。 | 上課參與 平時觀察 小組討論 實作評量 | 課綱:健體-安全-(安J11)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  █現有平台教學:南一數位資源入口網  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明 |
| 第17週  06/01-06/05 | 單元3  安全守護神  第2章  急救得來速 | 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。 | Ba-Ⅳ-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 | 1b-Ⅳ-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。  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。  3a-Ⅳ-1精熟地操作健康技能。 | 上課參與 平時觀察 經驗分享 | 課綱:健體-安全-(安J11)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  █現有平台教學:南一數位資源入口網  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明 |
| 第18週  06/08-06/12 | 單元3  安全守護神  第2章  急救得來速 | 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。 | Ba-Ⅳ-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 | 1b-Ⅳ-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。  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。  3a-Ⅳ-1精熟地操作健康技能。 | 上課參與 小組討論 實作評量 | 課綱:健體-安全-(安J11)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  █現有平台教學:南一數位資源入口網  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明 |
| 第19週  06/15-06/19 | 單元3  安全守護神  第3章  防災御守 | 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。  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。 | 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。 | 1b-Ⅳ-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。  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。  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。  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。 | 上課參與 資料蒐集與整理 紙筆測驗 | 法定/課綱:健體-環境-(環J10)-1  法定/課綱:健體-環境-(環J11)-1  法定/課綱:健體-環境-(環J12)-1  法定/課綱:健體-防災-(防J4)-1  法定/課綱:健體-防災-(防J6)-1  法定/課綱:健體-防災-(防J8)-1  法定/課綱:健體-防災-(防J9)-1  課綱:健體-安全-(安J3)-1  課綱:健體-安全-(安J9)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  █現有平台教學:南一數位資源入口網  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明 |
| 第20週  06/22-06/26  第三次定期評量 | 單元3  安全守護神  第3章  防災御守 | 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。  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。 | 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。 | 1b-Ⅳ-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。  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。  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。  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。 | 上課參與 紙筆測驗 | 法定/課綱:健體-環境-(環J10)-1  法定/課綱:健體-環境-(環J11)-1  法定/課綱:健體-環境-(環J12)-1  法定/課綱:健體-防災-(防J4)-1  法定/課綱:健體-防災-(防J6)-1  法定/課綱:健體-防災-(防J8)-1  法定/課綱:健體-防災-(防J9)-1  課綱:健體-安全-(安J3)-1  課綱:健體-安全-(安J9)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  █現有平台教學:南一數位資源入口網  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明 |
| 第21週 | 單元3  安全守護神  第3章  防災御守 | 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。  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。 | 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。 | 1b-Ⅳ-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。  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。  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。  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。 | 上課參與 紙筆測驗 | 法定/課綱:健體-環境-(環J10)-1  法定/課綱:健體-環境-(環J11)-1  法定/課綱:健體-環境-(環J12)-1  法定/課綱:健體-防災-(防J4)-1  法定/課綱:健體-防災-(防J6)-1  法定/課綱:健體-防災-(防J8)-1  法定/課綱:健體-防災-(防J9)-1  課綱:健體-安全-(安J3)-1  課綱:健體-安全-(安J9)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  █現有平台教學:南一數位資源入口網  □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整  □協同教學規劃說明 |