

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

110 學年度嘉義縣民和國民中學九年級第一二學期 健康與體育教學計畫表 設計者： 吳翠屏 (表十二之一)

一、教材版本：康軒版第 5+6 冊 二、本領域每週學習節數：1 節

三、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃(無則 免填)
			學習表現	學習內容					
第一週 8/30-9/3	第 1 單元 身體密碼 面面觀 第 1 章鏡 中自我大 不同	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	1a-IV-2: 分析個人 與群體健 康的影響 因素。 1b-IV-2: 認識健康 技能和生 活技能的 實施程序 概念。 3b-IV-3: 熟悉大部 份的決策 與批判技 能。	Ea-IV-4: 正向的身 體意象與 體重控制 計畫。 Eb-IV-1: 媒體與廣 告中健康 消費資訊 的辨識策 略。	1. 藉由思考 自己期待的 理想樣貌， 分析身體意 象的影響因 素。 2. 積極思辨 媒體或廣告 中身體意象 的訊息，進 一步能運用 批判性思考 技能，澄清 迷思。	1. 理解體育與健 康情境的全貌 2. 具備善用體 育與健康相關 科技、資訊	1. 口頭評 量 2. 紙筆評 量	【生命教 育】 生J5:覺 察生活中迷 生的各種思 活作息、 健康促進、 飲食休 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。	

		學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。							
第二週 9/6-9/10	第1單元 身體密碼 面面觀 第1章鏡 中自我大 不同	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。	1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b-IV-3: 熟悉大部份的決策與批判技能。	Ea-IV-4: 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1: 媒體與廣告中健康資訊的辨識策略。	1. 藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。 2. 積極思辨或廣告中身體的訊息，進一步能運用批判性思考技能，澄清迷思。	1. 理解並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 生察 J5: 覺察生活中各種的思，在生息、健康促進、飲食、運動、休閒娛樂、關係等課題進行思辨，尋求解決之道。	

<p>第三週 9/13- 9/17</p>	<p>第1單元 身體密碼 面面觀 第1章鏡 中自我大 不同</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。 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，並察人 與科技、資 訊、媒體的 互動關係。</p>	<p>1a-IV-2: 分析個人 與群體健 康的影響 因素。 1b-IV-2: 認識健康 技能和生 活技能的 實施程序 概念。 3b-IV-3: 熟悉大部 份的決策 與批判技 能。</p>	<p>Ea-IV-4: 正向的身 體意象與 體重控制 計畫。 Eb-IV-1: 媒體與廣 告中健康 消費資訊 的辨識策 略。</p>	<p>1. 藉由思考 自己期待的 理想樣貌， 分析身體意 象的影響因 素。 2. 積極思辨 媒體或廣告 中身體意象 的訊息，進 一步能運用 批判性思考 技能，澄清 迷思。</p>	<p>1. 理解個人與 群體健康的影響 因素。</p>	<p>1. 口頭評 量 2. 紙筆評 量</p>	<p>【生命教 育】 J5: 覺 察生活中迷 生的各種思 活作息、健 進、飲食促 運動、休 閒娛樂、係 人我關係上 等課題進行 價值尋 思辨，解決 之道。</p>	
<p>第四週 9/20- 9/24</p>	<p>第1單元 身體密碼 面面觀 第2章身 體數字大</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</p>	<p>1a-IV-2: 分析個人 與群體健 康的影響</p>	<p>Aa-IV-1: 生長發育 的自我評 估與因應</p>	<p>1. 分析與理 解 BMI、腰 臀比、體脂 肪等資訊及</p>	<p>1. 理解生長發 育的自我評估與 因應策略。</p>	<p>1. 口頭評 量 2. 紙筆評 量</p>	<p>【生涯規 畫教育】 涯 J12: 發 展及評估 生涯決定 的策略。</p>	

	解密	知能，進而運用適當策略與健康問題。	因素。 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。	策略。 Ea-IV-4: 正向的身體意象與體重控制計畫。	意義，以便自我檢視有無過輕或過重。 2. 理解過重或過輕對健康造成的衝擊與風險，進一步思考體重控制的重要性。				
第五週 9/27- 10/1	第1單元 身體密碼 面面觀 第2章 身體數字大	健體-J-A2: 具備理解體情育與健康的全貌，並做獨立思考與分析知能，進而	1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。	Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。	1. 分析與理解BMI、腰臀比、體脂肪等資訊及意義，以便	1. 分析與理解BMI、腰臀比、體脂肪等資訊及意義，以便自我檢視有無過輕或	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯J12: 發展及評估生涯決定的策略。	

	解密	運用適當的策略，處理體育與健康的問題。	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。	Ea-IV-4: 正向的身體意象與體重控制計畫。	自我檢視有無過輕或過重。 2. 理解過重或過輕對健康造成的衝擊與風險，進一步思考體重控制的重要性。	過重。 2. 理解過重或過輕對健康造成的衝擊與風險，進一步思考體重控制的重要性。			
第六週 10/4- 10/8	第1單元 身體密碼 面面觀 第3章成 為更好的自己	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	1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Ea-IV-4: 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1:	1. 能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。 2. 能運用適	1. 能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。 2. 理解適切的健康資訊、調整生活作息、健康	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J13: 培養生涯規畫及執行的能力。	

		<p>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，並有效執行並發揮主動與創新的能力。</p>	<p>1b-IV-4: 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-1: 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>4a-IV-1: 運用適切的健康資訊、產品</p>	<p>媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Fa-IV-1: 自我認同與自我實現。</p> <p>Fb-IV-1: 全人健康概念與生活型態。</p>	<p>切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。</p> <p>3. 能提出適合自己自主的健康管理行動策略後，實踐健康生活型態。</p>	<p>飲食和規律運動，在健康生活型態的重要。</p>			
--	--	--	--	---	---	----------------------------	--	--	--

			與服務，擬定健康行動策略。						
第七週 10/11- 10/15 (段考週)	第1單元 身體密碼 面面觀 第3章成 為更好的自己 【第一次 評量週】	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，並 發揮主動學 習與創新的 能力。	1a-IV-4: 理解促進 健康生活的 策略、資 源與規範。 1b-IV-4: 提出健康 自主管理的 行動策略。 2a-IV-3: 深切體會 健康行動的 自覺利益與 障礙。 2b-IV-2: 樂於實踐 健康促進	Ea-IV-4: 正向的身 體意象與 體重控制 計畫。 Eb-IV-1: 媒體與廣 告中健康 消費資訊 的辨識策 略。 Fa-IV-1: 自我認同 與自我實 現。 Fb-IV-1: 全人健康 概念與生 活型態。	1. 能於認同 自我形象 後，理性分 析體重控制 行動意圖。 2. 能運用適 切的健康資 訊、調整生 活作息、健 康飲食和規 律運動，在 健康生活型 態的範疇中 擬定體重控 制行動策 略。 3. 能提出適 合自己自主 健康管理的 體重控制行 動策略後， 實踐健康生	1. 理解促進健康 生活的策略、資 源與規範。	1. 口頭評 量 2. 紙筆評 量	【生涯規 畫教育】 涯 J13:培 養生涯規 畫及執行 的能力。	

			<p>的生活型態。</p> <p>3b-IV-1: 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>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。</p>		活型態。				
<p>第八週 10/18- 10/22</p>	<p>第1單元 身體密碼 面面觀 第3章成 為更好的自己</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:</p>	<p>1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-4: 提出健康自主管理的行動策略。</p>	<p>Ea-IV-4: 正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p>Eb-IV-1: 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p>	<p>1. 能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。</p> <p>2. 能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在</p>	<p>1. 能提出健康自主管理的行動策略。</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	<p>【生涯規畫教育】 涯 J13: 培養生涯規畫及執行的能力。</p>	

		具備善用體的健康擬定運動計畫，並發揮主動與創新的能力。	2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。 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。	Fa-IV-1: 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1: 全人健康概念與生活型態。	健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。 3. 能提出適合自己自主的健康體重控制行動策略後，實踐健康生活型態。				
第九週 10/25- 10/2	第 2 單元 飲食消費 新趨勢	健體-J-C3: 具備敏察和 接納多元文 化的涵養，	1a-IV-2: 分析個人 與群體健	Ea-IV-3: 從生態、 媒體與保	1. 了解臺灣 飲食趨勢 變動的可能	1. 了解健康飲 食趨勢	1. 口頭評 量 2. 紙筆評	【閱讀素 養教育】 閱 J7:小	

	第1章健康飲食趨勢	與國際體育與健康並賞其。關心本國健康並賞其。與國際體育與健康並賞其。	康的影響因素。 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。	健觀點看飲食趨勢。 Fb-IV-2: 健康狀態因素分析與性別平均餘命健康的改善策略。	因素。 2. 分析現今、臺灣傳統及對健康的影響，並介紹健康食品之相關標示，以及選購技巧。		量	心求證資訊來源，判斷讀文的正確性。	
第十週 11/1-11/5	第2單元飲食消費新趨勢 第1章健康飲食趨勢	健體-J-C3: 具備敏察和多元涵養，與國際體育與健康並賞其。關心本國健康並賞其。	1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的	Ea-IV-3: 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Fb-IV-2: 健康狀態因素分析與性別平均餘命健康的	1. 了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。 2. 分析現今、臺灣傳統及對健康的影響，並介紹健康食品之相關標示，以及選購技巧。	1. 分析現今臺灣外食、傳統食品對健康的影響，並介紹健康食品之相關標示，以及選購技巧。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【閱讀素養教育】 閱J7: 小資訊來源，判斷讀文的正確性。	

			衝擊與風險。 2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。	的改善策略。					
第十一週 11/8- 11/12	第2單元 飲食消費 新趨勢 第2章 「食」事 「識」求	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、思辨人資與科技、	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。 3b-IV-3: 熟悉大部份的決策與批判技	Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。 Eb-IV-1: 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3: 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fb-IV-2:	1. 知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。 2. 了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性、健康的消費者。	1. 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2. 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。 【閱讀素養教育】 閱J7: 小	

		訊、媒體的互動關係。	能。 4a-IV-1: 運用適切資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	健康狀態因素與性別餘命健康改善的影響分析平均健康的改善策略。				心求證資 訊來源， 判讀文， 知本正 識的確 性。	
第十二週 11/15- 11/19	第2單元 飲食消費 新趨勢 第2章「食」事 求「識」	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	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。 3b-IV-3: 熟悉大部份的決策	Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。 Eb-IV-1: 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3: 健康消費問題的決策策略與社會關	1. 知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。 2. 了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性的消費者。	1. 知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。 2. 了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性的消費者。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。 【閱讀素養教育】	

		與科技、資訊、媒體的互動關係。	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。	懷。 Fb-IV-2: 健康狀態影響因素與性別、年齡、平均餘命、健康指數的改善策略。				閱 J7: 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	
第十三週 11/22- 11/26 (段考週)	第 2 單元 飲食消費 新趨勢 第 2 章 「食」事 「識」求	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	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。 3b-IV-3: 熟悉大部	Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。 Eb-IV-1: 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3: 健康消費問題的解決策略與	1. 知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。 2. 了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性的消費者。	1. 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。 【閱讀素	

		養，並察人 覺、思辨資 與科技、體的 訊、媒體的 互動關係。	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。	社會關 懷。 Fb-IV-2: 健康狀態 影響因素 分析與不 同性別餘 命健康指 標的改善 策略。				養教育】 閱J7:小 心求證資 訊來源， 判讀文本 知識的正 確性。	
第十四週 11/29- 12/3	第3單元 快樂人生 開步走 第1章與 情緒過招 【第二次 評量週】	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 康的全貌 ，並做獨 立思考與 分析的	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。 3b-IV-1: 熟悉各種 自我調適	Fa-IV-1: 自我認同 與自我實 現。 Fa-IV-4: 情緒與壓 力因應的 方案。	1. 能分析不 同情境下， 情緒的產生 與變化。 2. 能意識到 情緒可能影 響行為表 現。 3. 熟悉情緒 調適技能， 並能運用其 調適個人身 心。 4. 面對不同 的情緒，能	1. 探索人性、 自我價值與 生命意義。	1. 口頭評 量 2. 紙筆評 量	【生命教 育】 生J2:探 討完整的 各個面向 ，包括身 體、心理 、理性與 感性、自 由與命定 、嚮往與 理解體 人的主體 ，能動性 ，培養適 切的自我 觀。	綜合活動

		知能，進而的運用適當策略與解決體育問題。	技能。 4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		調整修正個人的情緒調適方法，以做出適宜的反應。				
第十五週 12/6- 12/10	第3單元 快樂人生 開步走 第1章與 情緒過招	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: 具備理解體境的全面貌，並做獨立思考與分析，進而的運用適當策略，處理與解決體育	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。 3b-IV-1: 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2: 自我監督、增強	Fa-IV-1: 自我認同與自我實現。 Fa-IV-4: 情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 能分析不同情境下，情緒的產生與變化。 2. 能意識到情緒可能影響行為表現。 3. 熟悉情緒調適技能，並能運用其調適個人身心。 4. 面對不同的情緒，能調整修正個人的情緒調適方法，以做出適宜的	1. 情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 生J2: 探討完整的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、嚮往與境遇，理解人的主體能动性，培養適切自我觀。	綜合活動

		與健康的問題。	個人促進健康的行動，並反省修正。		反應。				
第十六週 12/13- 12/17	第3單元 快樂人生 開步走 第2章與 壓力同行	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: 具備理解體境的全貌，並做獨立思考與分析，進而運用適當的策略，處理與健康的問題。	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。 3b-IV-1: 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fa-IV-1: 自我認同與自我實現。 Fa-IV-4: 情緒與壓力因應的調適方案。	1. 分析生活中造成壓力來源的因素。 2. 能自主思考壓力對健康造成的影響。 3. 能運用抗壓能力技能，自我調適舒緩壓力。 4. 能根據不同的壓力源，調整修正個人的抗壓方法。	1 能自主思考壓力對健康造成的影響。 2. 能運用抗壓能力技能，自我調適舒緩壓力。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 生 J2: 探討完整的面向，包括身體、理性與感性、自由、自定、嚮往，理解人的主體，能動性，培養適切的自我觀。	綜合活動

<p>第十七週 12/20- 12/24</p>	<p>第 3 單元 快樂人生 開步走 第 2 章與 壓力同行</p>	<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。 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 與健康的問 題。</p>	<p>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。 3b-IV-1: 熟悉各種 自我調適 技能。 4a-IV-2: 自我監 督、增強 個人促進 健康的行 動，並反 省修正。</p>	<p>Fa-IV-1: 自我認同 與自我實 現。 Fa-IV-4: 情緒與壓 力因應與 調適的方 案。</p>	<p>1. 分析生活 中造成壓力 來源的因 素。 2. 能自主思 考壓力對健 康造成的影 響。 3. 能運用抗 壓能力技 能，自我調 適舒緩壓 力。 4. 能根據不 同的壓力 源，調整修 正個人的抗 壓方法。</p>	<p>1. 能運用抗壓 能力技能，自我 調適舒緩壓力。</p>	<p>1. 口頭評 量 2. 紙筆評 量</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、 嚮往與 理解人的 主體， 能動性， 培養適 切的自 我觀。</p>	<p>綜合活動</p>
<p>第十八週 12/27- 12/31</p>	<p>第 3 單元 快樂人生 開步走 第 3 章身 心健康不</p>	<p>健體-J-A2: 具備理解體 育與健康情 境的全貌，</p>	<p>1a-IV-3: 評估內在 與外在的 行為對健</p>	<p>Fa-IV-4: 情緒與壓 力因應與 調適的方</p>	<p>1. 認識青少 年常見的異 常行為，並 經由自主思</p>	<p>1. 能說出異常 行為所造成的衝 擊。 2 針對異常行為</p>	<p>1. 口頭評 量 2. 紙筆評 量</p>	<p>【人權教 育】 人 J6: 正 視社會中 的各種歧</p>	<p>綜合活動</p>

	迷惘	<p>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-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>康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>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。</p> <p>4a-IV-2:</p>	<p>案。</p> <p>Fa-IV-5: 心理健康的促進方法與異常預防方法。</p>	<p>考，能說出異常行為所造成的衝擊。</p> <p>2. 能增強個人促進健康的行動，以及預防異常行為的發生。</p> <p>3. 針對異常行為，對他人能有同理心。</p> <p>4. 針對異常行為能尋求醫療協助。</p>	<p>能尋求醫療協助。</p>		<p>視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p>	
--	----	--	--	---	---	-----------------	--	-------------------------	--

			自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。						
第十九週 1/3-1/7	第3單元 快樂人生 開步走 第3章 身心健康 不迷惘	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-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-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1:	Fa-IV-4: 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5: 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為所造成的衝擊。 2. 能增強個人促進健康的行動，以及預防異常行為的發生。 3. 針對異常行為，對他人能有同理心。 4. 針對異常	1. 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。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。	綜合活動

			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。		行為能尋求醫療協助。				
第二十週 1/10- 1/14 (段考週)	第3單元 快樂人生 開步走 第3章身心健康不迷惘 【第三次評量週】	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:	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	Fa-IV-4: 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5: 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為所造成的衝擊。 2. 能增強個人促進健康的行動，以	1. 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 2. 藉由運動紓解壓力進而達成快樂人生。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。	綜合活動

		<p>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>威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>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。</p> <p>4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>		<p>及預防異常行為的發生。</p> <p>3. 針對異常行為，對他人能有同理心。</p> <p>4. 針對異常行為能尋求醫療協助。</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

第二學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃（無則
			學習表現	學習內容					

								免填)
第一週 2/14- 2/18	第 1 單元 「性」福 方程式 第 1 章青 春「性」 福頌	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-B2:	1a-IV-4: 理解促進 健康生活 的策略與 資源規 範。 1b-IV-2: 認識健康 技能和生 活技能的 實施程序 概念。 2b-IV-1: 堅守健康 的生活規 範、態度 與價值 觀。 3b-IV-3: 熟悉大部 份的「決 策與批 判」技 能。	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-6: 青 少年性行為 之法律規範 與抉擇的思 考。 Db-IV-7: 健康性價值 觀的建立， 性與色情的 辨識與媒體 色情訊息的 拒絕。	1. 理解性衝 動是一種生 理欲望的本 能表現，但 可以透過理 性來管理與 控制，學習 以健康的方 式來自我管 理慾望與衝 動。	1. 探索人性、自 我價值與生命意 義。	1. 情意評 量 2. 認知評 量	【性別平 等教育】 性J6:探 究各種符 號中的性 別意涵及 人際溝通 中的性別 問題。

		<p>具備善用體相、健康科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察人資與科技、媒體的互動關係。</p>							
<p>第二週 2/21-2/25</p>	<p>第1單元 「性」福 方程式 第1章青 春「性」 福頌</p>	<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。 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</p>	<p>1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-1: 堅守健康的生活規</p>	<p>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-6: 青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。 Db-IV-7: 健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。</p>	<p>1. 辨識生活情境中潛藏的色情資訊，覺察色情資訊對個人身心健康的影響，能採取批判性思考技巧對色情資訊內容提出疑</p>	<p>1. 理解促進健康生活的策略與重要性。</p>	<p>1. 情意評量 2. 認知評量</p>	<p>【性別平等教育】 性 J6: 探究各種符號中的性涵及通別人的性別問題。</p>	

		<p>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-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，並察覺與科技、資訊、媒體的互動關係。</p>	<p>範、態度與價值觀。</p> <p>3b-IV-3: 熟悉大部份的「決策與批判」技能。</p>						
<p>第三週 2/28- 3/04</p>	<p>第1單元 「性」福 方程式 第1章「性」 春福頌</p>	<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</p>	<p>1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略與資源規範。</p> <p>1b-IV-2: 認識健康技能和生</p>	<p>Db-IV-2: 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-6: 青少年性行為之法律規範</p>	<p>1. 了解青少年懷孕可能面對的挑戰與選擇，願意慎重面對所有關於「性」的決定，並勇於尋求外在資源協助。</p>	<p>1. 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p>	<p>1. 情意評量 2. 認知評量</p>	<p>【性別平等教育】 性 J6: 探究各種符號中的性別意涵及通別人的性別問題。</p>	

		<p>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-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>活技能的實施程序概念。</p> <p>2b-IV-1: 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-IV-3: 熟悉大部份的「決策與批判」技能。</p>	<p>與抉擇的思考。</p> <p>Db-IV-7: 健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。</p>					
<p>第四週 3/07- 3/11</p>	<p>第1單元 「性」福 方程式 第2章性</p>	<p>健體-J-A2: 具備理解體育與健康情境的全貌，</p>	<p>1a-IV-3: 評估內在與外在的</p>	<p>Db-IV-8: 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷</p>	<p>1. 澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生</p>	<p>1. 澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活的影響，了解並</p>	<p>1. 情意評量 2. 認知評量</p>	<p>【人權教育】 人J6: 正視社會中</p>	

	<p>病防護網</p>	<p>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-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-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>	<p>行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>4b-IV-3: 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的影響力。</p>		<p>活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。</p>	<p>願意採取正確的預防方法。</p>		<p>的各種歧視，並採取行動來保護弱勢。</p>	
--	-------------	---	--	--	-------------------------------	---------------------	--	--------------------------	--

<p>第五週 3/14- 3/18</p>	<p>第1單元 「性」福 方程式 第2章性 病防護網</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。 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-C3: 具備敏察和 接納多元文 化的涵養， 關心本土與</p>	<p>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。 4b-IV-3: 公開進行 健康倡 導，展現 對他人促 進健康的影 響力。</p>	<p>Db-IV-8:愛 滋病及其它 性病的預防 方法與關 懷。</p>	<p>1. 澄清性傳 染病相關迷 思，認識性 傳染病的嚴 重性與對生 活品質的影 響，了解並 願意採取正 確的預防方 法。 2. 建立關懷 與支持愛滋 與感染者的 態度，願意 參與愛滋 與關懷行 動。</p>	<p>1. 愛滋病及其 它性病的預防方 法與關懷。</p>	<p>1. 情意評 量 2. 認知評 量</p>	<p>【人權教 育】 人 J6: 正 視社會中 的各種歧 視，並採 取行動來 保護與 弱勢。</p>	
-------------------------------	--	--	---	--	--	---------------------------------------	--------------------------------------	--	--

		國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。							
第六週 3/21- 3/25	第 1 單元 「性」福 方程式 第 2 章性病防護網	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。 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。	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。 4b-IV-3: 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的影響力。	Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1. 建立關懷與支持愛滋感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行動。	1. 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康或行為的影響力。	1. 情意評量 2. 認知評量	【人權教育】 人 J6: 正視社會中的各種歧視，並採取行動來保護弱勢。	

		健體-J-C3: 具備敏察和文 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。							
第七週 3/28- 4/01 (段考週)	第2單元 綠色生活 愛地球 第1章全 民總動員 【第一次 評量週】	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-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	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。 3b-IV-3: 熟悉大部 份的「決	Ca-IV-1:健 康社區的相 關問題改善 策略與資 源。 Ca-IV-2:全 球環境問題 造成的健康 衝擊與影 響。 Ea-IV-3:從 生態、媒體 與保健觀點 看飲食趨 勢。	1. 了解及關 心全球及臺 灣目前面臨 的環境問 題。 2. 理解環境 問題對人類 健康造成的 課可能危 害。	1 綠色生活愛地 球環保救地球。	1. 認知評 量 2. 情意評 量	【國際教 育】 國 J3: 了 解我國與 全球議題 之關聯 性。 國 J8: 了 解全球永 續發展之 理念並落 實於日常 生活中。 【環境教 育】 環 J8: 了 解臺灣生 態環境及	

		意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。健體-J-C3: 具備敏察和文雅涵養，與國際體育與健康議題，並尊重其間的差異。	策與批判」技能。 4a-IV-2: 自我監督、增強個人健康的進行反省修正。					社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 J9: 了解氣候變遷與適調的涵義，以及因應變遷的調適政策。	
第八週 4/04- 4/08	第2單元 綠色生活 愛地球 第1章全 民總動員	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，處理與健康的問題。 健體-J-C1: 具備生活中	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	Ca-IV-1: 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2: 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ea-IV-3: 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨	1. 分析及判斷人類行為(含消費、飲食等)、科技發展與環境之間的交互影響。	1 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1. 認知評量 2. 情意評量	【國際教育】 國 J3: 了解我國與全球議題之關聯性。 國 J8: 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 【環境教	

		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-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。	勢。 3b-IV-3: 熟悉大部份的「決策與批判」技能。 4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	勢。				育】 環 J8: 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 環 J9: 了解氣候變遷減緩的涵義，以及因應臺灣氣候變遷的調適政策。	
第九週 4/11- 4/15	第 2 單元 綠色生活 愛地球 第 1 章 全 民總動員	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	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	Ca-IV-1: 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2: 全球環境問題造成的健康衝擊與影	1. 檢視、評價自身環境保護的行為。	1. 健康社區的相關問題改善策略與資源。	1. 認知評量 2. 情意評量	【國際教育】 國 J3: 了解我國與全球議題之關聯性。 國 J8: 了解全球永續發展之	

		與健康的問題。 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-C3: 具備敏察和文接納多元文化的涵養，與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。	議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-3: 熟悉大部份的「決策與批判」技能。 4a-IV-2: 自我監督、增強個人健康的行動，並反省修正。	響。 Ea-IV-3: 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。				理念並落實於日常生活中。 【環境教育】 環 J8: 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 環 J9: 了解氣候變遷減緩與適的涵義，以及應遷適的政調適的政策。	
第十週 4/18- 4/22	第 2 單元 綠色生活 愛地球 第 2 章做 個有型的 地球人	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	1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略、資源與規	Ca-IV-1: 健康社區的相關問題改善策略與資源。	1. 了解全球環境保護行動的實例。 2. 分析自身促進環境保護行動，在不同情境下	1. 環保永續為基礎的綠色生活型態。	1. 認知評量 2. 情意評量	【國際教育】 國 J3: 了解我國與全球議題之關聯	

		<p>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-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-C3: 具備敏察和文雅涵養，與國際體育與健康議題並尊重與欣賞其間的差異。</p>	<p>範。</p> <p>2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>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。</p> <p>4b-IV-3: 公開進行健康倡導，展現促進行健康或信念的影響力。</p>	<p>Ca-IV-2: 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p> <p>Ca-IV-3: 環保永續為基礎的綠色生活型態。</p> <p>Ea-IV-3: 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p>	<p>的有利因素與障礙因素。</p>			<p>性。</p> <p>國 J8: 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。</p> <p>【環境教育】</p> <p>環 J4: 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。</p> <p>環 J6: 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。</p> <p>環 J15: 認識產品的生命週</p>	
--	--	--	---	---	--------------------	--	--	--	--

								期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。	
第十一週 4/25- 4/29	第 2 單元 綠色生活 愛地球 第 2 章做 個有型的 地球人 【第二次 評量週】	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-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。	1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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	Ca-IV-1: 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2: 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ca-IV-3: 環保永續為基礎的綠色生活型態。 Ea-IV-3: 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1. 因應不同生活情境，運用適合的生活技能，促進環境保護行為於日常生活中。	1. 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	1. 認知評量 2. 情意評量	【國際教育】 國 J3: 了解我國與全球議題之關聯性。 國 J8: 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 【環境教育】 環 J4: 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）	

		健體-J-C3: 具備敏察和文雅涵養，與國際體育健康並賞其異。	題。 4b-IV-3: 公開進行健康倡導，展現促他人健康的影響力。					與原則。 環 J6: 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 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。	
第十二週 5/02- 5/06	第 2 單元 綠色生活 愛地球 第 2 章做 個有型的 地球人	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-4: 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利	Ca-IV-1: 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2: 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1. 公開倡導環境保護行動，展現自身影響力。	1. 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。	1. 認知評量 2. 情意評量	【國際教育】 國 J3: 了解我國與全球議題之關聯性。 國 J8: 了解全球永續發展之理念並落實於日常	

		<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-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>	<p>益與障礙。</p> <p>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。</p> <p>4b-IV-3: 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或影響力。</p>	<p>Ca-IV-3: 環保永續為基礎的綠色生活型態。</p> <p>Ea-IV-3: 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p>			<p>生活中。</p> <p>【環境教育】</p> <p>環 J4: 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。</p> <p>環 J6: 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。</p> <p>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。</p>	
第十三週 5/09-	第 3 單元 永續經營	健體-J-A2: 具備理解體	1b-IV-3: 因應生活	Da-IV-4: 健 康姿勢、規	1. 了解健康 生活方式對	1. 因應生活情 境的健康需求， 尋求解決的健康	1. 認知評 量	【生命教 育】

<p>5/13 (段考週)</p>	<p>健康路 第1章健 康我最型</p>	<p>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。</p>	<p>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。 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</p>	<p>律運動、充 分睡眠的維 持與實踐策 略。(主學 習內容) Fb-IV-3:保 護性的健康 行為。(輔 學習內容)</p>	<p>健康的影響 力，並且能 在生活中實 踐健康生活 型態。 2. 熟悉生活 技能概念， 並能運用生 活技能解決 日常生活的 健康問題， 提高施 行的自我效 能。</p>	<p>技能和 生活技 能。</p>	<p>2. 行為評 量 3. 情意評 量 4. 技能評 量</p>	<p>J5:覺 察生活中 各種迷 思，在生 活、健 康飲 食、健 康運 動、 休 閒娛 樂、 人 等 課 外 進 行 思 考 之 道。</p>	
-----------------------	------------------------------	--	---	---	---	-----------------------	---	---	--

			動，並反省修正。						
第十四週 5/16- 5/20	第 3 單元 永續經營 健康路 第 1 章 健康 我最型	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-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。 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	Da-IV-4:健 康姿勢、規 律運動、充 分睡眠的維 持與實踐策 略。(主學 習內容) Fb-IV-3:保 護性的健康 行為。(輔 學習內容)	1. 熟悉健康 行為的建立 歷程，並且 能採用合適 方法解決建 立健康行為 中遭遇的健 康問題。	1. 健康姿勢、 規律運動、充 分睡眠的維 持與實踐策 略。	1. 認知評 量 2. 行為評 量	【生命教 育】 J5: 覺 察生活中 的各種迷 思，在生 活中作健 康飲食、 運動、休 閒娛樂、 人我關係 等進行價 值思考之 辨別，尋 求解決之 道。	

			<p>題。</p> <p>4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>						
<p>第十五週 5/23- 5/27</p>	<p>第3單元 永續經營 健康路 第2章 朗朗健康路</p>	<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-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</p>	<p>1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3a-IV-2: 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續</p>	<p>Aa-IV-2: 人生各階段的身心發展任務與個別差異。(輔學習內容)</p> <p>Fb-IV-1: 全人健康概念與健康生活型態。(主學習內容)</p>	<p>1. 認同健康對人生的影響力，並且能透過健康行為的養成達成健康促進。</p>	<p>1. 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p>	<p>1. 認知評量 2. 情意評量 3. 技能評量</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。</p>	

		<p>養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C1: 具備生活中具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>表現健康技能。</p> <p>4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康的行動。</p>						
<p>第十六週 5/30- 6/03</p>	<p>第3單元 永續經營 健康路 第2章 朗朗健康路</p>	<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-B2:</p>	<p>1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3a-IV-2:</p>	<p>Aa-IV-2: 人生各階段的身心發展任務與個別差異。(輔學習內容)</p> <p>Fb-IV-1: 全人健康概念與健康生活型態。(主學習內容)</p>	<p>1. 能分析自我人生夢想所需健康資源，並且透過健康好習慣達成健康目標。</p>	<p>1. 生各階段的身心發展任務與個別差異。</p>	<p>1. 認知評量 2. 情意評量 3. 技能評量</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。</p>	

		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: 具備生活中與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。	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的行動。						
第十七週 6/06- 6/10	複習第1 單元 複習第1 單元	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	1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-2:	Db-IV-2: 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1. 理解性衝動是一種生理欲望的本能表現，但可以透過理性來管理與	1. 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1. 情意評量 2. 認知評量	【性別平等教育】 性 J6: 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通	

		<p>實踐，備敏觀察和接納多元文化的涵養，與國際體面題，並欣賞其間的差異。</p>	<p>認識健康和生活的實施程序概念。 2b-IV-1: 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3: 熟悉大部份的「決策與批判」技能。 1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風</p>	<p>Db-IV-6: 青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。 Db-IV-7: 健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。 Db-IV-8: 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</p>	<p>控制，學習以健康的方式來自我管理慾望與衝動。 2. 辨識生活情境中潛藏的色情資訊，覺察色情資訊對個人身心健康的影響，能採取批判性思考技巧對色情資訊內容提出質疑。 3. 了解青少年懷孕可能面對的挑戰與選擇，願意慎重面對關於「性」</p>			<p>中的性別問題。 【人權教育】 人 J6: 正視社會中各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p>	
--	--	---	---	---	--	--	--	--	--

			<p>險。</p> <p>2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>4b-IV-3: 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的影響力。</p>		<p>的所有決定，並勇於尋求外在資源協助。</p> <p>4. 澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。</p> <p>5. 建立關懷與支持愛滋感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行動。</p>				
<p>第十八週 6/13- 6/17 畢考週</p>	<p>複習第 2 單元 複習第 2 單元</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</p>	<p>1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健</p>	<p>Ca-IV-1: 健康社區的相關問題改善策略與資</p>	<p>1. 了解及關心全球及臺灣目前面臨的環境問</p>	<p>1. 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p>	<p>1. 認知評量 2. 情意評量</p>	<p>【國際教育】 國 J3: 了解我國與全球議題</p>	

		<p>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-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-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>	<p>康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-1: 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3b-IV-3: 熟悉大部份的「決策與批判」技能。</p> <p>4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>1a-IV-4:</p>	<p>源。</p> <p>Ca-IV-2: 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p> <p>Ca-IV-3: 環保永續為基礎的綠色生活型態。</p> <p>Ea-IV-3: 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p>	<p>題。</p> <p>2. 理解環境問題對人類健康造成的課可能危害。</p> <p>3. 分析及判斷人類行為(含消費、飲食等)、科技發展與環境之間的交互影響。</p> <p>4. 檢視、評價自身落實環境保護的行為。</p> <p>5. 了解全球環境保護行動的實例。</p> <p>6. 分析自身促進環境保護行動，在</p>			<p>之關聯性。</p> <p>國 J8: 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。</p> <p>【環境教育】</p> <p>環 J4: 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。</p> <p>環 J6: 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。</p> <p>環 J8: 了</p>	
--	--	--	--	---	---	--	--	---	--

		<p>理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>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。</p> <p>4b-IV-3: 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的</p>		<p>不同情境下的有利因素與障礙因素。</p> <p>7. 因應不同生活情境，運用適合的生活技能，促進環境保護行為時箭於日常生活中。</p> <p>8. 公開倡導環境保護行動，展現自身影響力。</p>		<p>解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。</p> <p>環 J9: 了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。</p> <p>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。</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

			信念或行為的影響力。						
--	--	--	------------	--	--	--	--	--	--

註 1：請分別列出七、八、九年級第一學期及第二學期八個學習領域（語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會及科技等領域）之教學計畫表。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。