

110 學年度嘉義縣鹿草國民中學九年級第一學期健康與體育領域健康科 教學計畫表 設計者：吳孟宗（表十二之一）

一、教材版本：康軒版第五冊 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	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	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. 心中的完美—— 藉由每學期身高體 重的檢查，引導學生 思考自己對於身體 的看法，進而了解身 體意象的意義和影 響力。透過情境讓學 生了解個人對於外 在樣貌的看法會隨 個人成長及時間演 變而改變，並從兩位 學生對於同一事件 卻有不同的看法中， 讓學生知道有些人 不在意別人的看法， 但有些人反而是很	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。	

		養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。				在意的，會希望在他 人面前保持完美的 形象。引導學生了解 在自我統合的過程 中，對於自己的看法 是動態且隨時可能 調整和改變的。透過 課文中主角的故事， 省思自己成長過程 中對於自我整體外 在的滿意度。			
第二週	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:	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。	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	1. 影響身體意象的 主因——可讓學生 透過自我和朋友共 同檢視對於體型的 看法，覺察影響自我 意象來自不同的因 素。藉由不同情境了 解家人親友、同儕、 社會文化、媒體等因 素如何影響自我的 身體意象。	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	

		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。	3b-IV-3: 熟悉大部份的決策與批判技能。		批判性思考技能，澄清迷思。			進行價值思辨，尋求解決之道。	
第三週	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	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	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	1. 眼見不為憑——透過解析不同情境中，媒體可能造成的迷思，進而在接收媒體資訊時，能夠自我提問與判斷。 2. 突破困境——透過情境讓學生以批判性思考來反思並建立健康的看法，鼓勵學生接納自己、明辨媒體資訊，更健康的看待自己。	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	

		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。	份的決策與批判技能。		迷思。			求解決之道。	
第四週	第1單元 身體密碼 面面觀 第2章 身體數字大解密	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。 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	Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。 Ea-IV-4: 正向的身體意象與體重控制計畫。	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。	1. 健康數據放大鏡——藉由不同的年齡情境，說明體重在生理變化代表的意義。 2. 健康數據 Part1 「BMI」(身體質量指數)——透過橋橋五個學期的 BMI，了解身體質量指數(BMI)的計算方式及意義。 3. 健康數據 Part2 「體脂肪」——透過兩位身高、體重一樣，但體脂肪卻不同	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。	

			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。			的人，了解體脂肪代表的意義、測量方式與健康標準。 4. 健康數據 Part3 「腰臀比」——透過腰圍、臀圍測量與腰臀比計算，了解體脂肪會因堆疊位置不同而對健康造成不同的威脅。			
第五週	第1單元 身體密碼 面面觀 第2章 身體數字大解密	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。 1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。 Ea-IV-4: 正向的身體意象與體重控制計畫。	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過重。 2. 理解過重或過輕對健康造成的衝擊與風險，	1. 過輕？過重？影響健康——探討健康體位管理的意義，了解過重或過輕對健康造成的危害。 2. 多面向體位評估——引導學生從自我感覺、健康數據、生活型態或其他層面判斷和分析健康狀態，進一步透過Go 健康評估自己的健	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。	

			<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>2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p>		<p>進一步思考體重控制的重要性。</p>	<p>康狀態以及是否須要改善。</p>			
第六週	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>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>Fa-IV-1: 自</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</p>	<p>1. 瘦不了又傷身——透過討論和分析廣告的手法，辨識不正確的減重方式，以及探討常見各種減重方式，可能對於身體健康的影響。</p> <p>2. 健康體控想清楚——理解快速減重對健康的傷害，引導</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J13: 培養生涯規畫及執行的能力。</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>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、產品與服務，擬定健康行動策</p>	<p>我認同與自我實現。</p> <p>Fb-IV-1: 全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>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健康管理的體重控制行動策略後，實踐健康生活型態。</p>	<p>思考於健康體重控制前，需評估內在的主觀狀況、客觀條件、健康自我覺察，以及外在的外在支持條件等。</p>			
--	--	--	--	---	---	--	--	--	--

			略。						
第七週	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，有 效執行並發 揮主動學習 與創新求變 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 的生活型	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 與健康生活 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，	1. 健康自主管理— 藉由三個不同個 案，演練健康體位自 主管理的步驟。	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>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>		<p>實踐健康生活型態。</p>				
第八週	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知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問	<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</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</p>	<p>1. 打造健康生活型態——透過理解建立健康生活型態的策略，嘗試規畫自己的健康自主管理行動。</p> <p>2. 珍愛自己，做身體的主人！——讓學生了解身型有時無</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J13: 培養生涯規畫及執行的能力。</p>	

		<p>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>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、產品與服務，擬定健康</p>	<p>Fa-IV-1: 自我認同與自我實現。</p> <p>Fb-IV-1: 全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>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健康管理的體重控制行動策略後，實踐健康生活型態。</p>	<p>法改變，但可藉由健康的生活型態來維持，並以先前的三個個案，讓學生練習自行擬定體重的實行策略。</p>			
--	--	--	---	---	--	---	--	--	--

			行動策略。						
第九週	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 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。	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 衝擊與風 險。 2b-IV-2: 樂於實踐 健康促進 的生活型 態。	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。	1. 了解臺灣 飲食趨勢變 動的可能因 素。 2. 分析現今 臺灣外食、 傳統食補以 及保健食品 對健康的影 響，並介紹 健康食品應 有之相關標 示，以及選 購技巧。	1. 「食」代的變遷— 藉由家人間在餐 桌上的談話內容，引 導學生覺察臺灣飲 食的多元面貌，並討 論臺灣飲食文化變 動的可能影響因素。 從中理解飲食潮流 與健康的關係。 2. 健康外食我最行 ——面對方便的外 食飲食趨勢，漸進式 引導學生思考外食 可能會遇到的問題， 並思考因應的方法。	1. 口頭評 量 2. 紙筆評 量	【閱讀素 養教育】 閱 J7:小 心求證資 訊來源， 判讀文本 知識的正 確性。	
第十週	第 2 單元 飲食消費 新趨勢 第 1 章健	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 與保健觀點	1. 了解臺灣 飲食趨勢變 動的可能因	1. 傳統食譜新面貌 ——教師可藉由神 農氏、李時珍或農民	1. 口頭評 量 2. 紙筆評 量	【閱讀素 養教育】 閱 J7:小 心求證資	

	<p>康飲食趨勢</p>	<p>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。</p>	<p>看飲食趨勢。 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。</p>	<p>素。 2. 分析現今臺灣外食、傳統食補以及保健食品對健康的影響，並介紹健康食品應有之相關標示，以及選購技巧。</p>	<p>曆等素材引發學生對傳統食補的認識，並說明正確食用傳統食補的觀念。 2. 保健食品與健康食品——請學生於課前先了解家中正在使用或曾經使用的保健食品。教師藉由問答引導學生認識保健食品的定義及其效能，並建立正確食用保健食品的觀念與知能。教師先讓學生了解目前經衛生福利部審查認可的保健功效，並讓學生能夠自行辨識不實廣告詞，往後在選用健康食品時，實踐「停、看、搜」三技巧。</p>	<p>訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>	
--	--------------	------------------------------------	--	---	---	--	------------------------	--

<p>第十一週</p>	<p>第 2 單元 飲食消費 新趨勢 第 2 章 「食」事 求「識」</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 覺、思辨人 與科技、資 訊、媒體的 互動關係。</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。 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 能。 4a-IV-1: 運用適切 的健康資 訊、產品 與服務，</p>	<p>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: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>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。</p>	<p>1. 健康消費你我他 ——藉由志宇與朋 友的談話訊息內容， 引導學生了解健康 消費需留意的面向。</p>	<p>1. 口頭評 量 2. 紙筆評 量</p>	<p>【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 心求證資 訊來源， 判讀文本 知識的正 確性。</p>
-------------	--	--	---	---	--	---	--------------------------------------	---

			擬定健康行動策略。						
第十二週	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	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能。 4a-IV-1:	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:健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健	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. 健康消費情報站——藉由志宇選購健康產品的過程，帶領學生從覺察個人健康需求、成分資訊了解、產品資訊查證，以了解選擇健康產品應考量的資訊，並理解健康產品僅是輔助的角色，健康的根本之道是均衡飲食、規律作息與運動。	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:小心求證資訊來源，判讀文本	

		互動關係。	運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	康指標的改善策略。				知識的正確性。	
第十三週	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-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社會關懷。 Fb-IV-2:健	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. 消費權益一把罩——藉由社會上發生的新聞或事例，引導學生了解消費者的權益與應承擔的義務，並願意實踐於生活之中。 2. 警覺質疑，積極行動——讓學生了解要當個保持理性、健康的消費者，須多留心注意，多蒐集相關資訊，提升自己的知能，以選擇安全且合適的產品。	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	

		學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、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。	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。				【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	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:	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。	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	1. 情緒萬花筒——藉由考試讀錯範圍的情境，引導學生思考情緒產生的原因及種類。針對同樣的情境請學生寫下自己的感受，並選擇符合的臉部情緒，經過分享後發現由於每個人看事情的觀點不同，可能會產生不	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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	綜合活動

		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。	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。		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，以做出適宜的反應。	同的情緒。 2. 情緒怎麼來——利用校園生活事件，分析影響情緒產生的因素，探討可能會因為個人認知想法的差異或是生理狀態的不同，而有不同的情緒反應。		人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第十五週	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:	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。	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	1. 情緒管理遙控器——引導學生思考如果任由情緒失控，可能會有的後果，說明情緒管理的重要性，並搭配說明管理情緒的方法。最後透過校園衝突情境，選擇自己在當下可以使用的情緒管理方法，並分析透過情緒	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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	綜合活動

		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。	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。		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，以做出適宜的反應。	管理，事件可能產生的變化。		人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第十六週	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:	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。	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. 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	1. 你有壓力嗎？——藉由壓力指數量表，了解自己是否有伴隨壓力而來的相關症狀。 2. 生活中的壓力——了解青少年階段常見的壓力來源，同時透過量表，評估自己生活中的重大事件可能造成多少壓	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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	綜合活動

		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。	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。		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。	力。 3. 面對壓力的反應——了解面對壓力時身體的反應機制，並覺察自己在面對壓力時，生理、心理、行為上可能會有哪些反應。		人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第十七週	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:	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。	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. 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	1. 長期壓力要注意——介紹面對長期壓力時，可能會產生的心身症狀，引導學生理解適當的壓力能夠激發潛能，帶來更好的學習表現。 2. 調整狀態，面對壓力——介紹面對壓力時的調適方法，並能選擇適合自己的	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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	綜合活動

		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。	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。		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。	紓壓方式。 3. 壓力管理有一套——說明有效解決壓力的方法和步驟，能以正向的態度面對壓力。		人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第十八週	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:	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. 憂鬱情緒——以不同情境解說何謂異常行為，並能夠自我檢測憂鬱情緒和說明憂鬱情緒與憂鬱症不同。 2. 「憂」心忡忡——介紹憂鬱症，與陪伴憂鬱症親友的最佳方式。	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。 3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。</p>	<p>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. 針對異常行為能尋求醫療協助。</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--	--

<p>第十九週</p>	<p>第 3 單元 快樂人生 開步走 第 3 章身 心健康不 迷惘</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-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>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: 運用適切 的健康資 訊、產品 與服務，</p>	<p>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。</p>	<p>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. 針對異常行為能尋求醫療協助。</p>	<p>1. 「思」裂的我——認識思覺失調症，了解提早治療可以回歸正常生活。利用「美麗境界」影片內容讓學生更了解思覺失調症的症狀與同理。 2. 「迫」於無奈——認識強迫症，了解此疾病是可以預防與治療。利用影片「愛在心裡口難開」內容讓學生更了解強迫症的症狀與同理。</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視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p>	<p>綜合活動</p>
-------------	---	---	--	---	--	--	----------------------------	--	-------------

			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。						
第二十週	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	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	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	1. 數位海洛因——說明電玩失調症的身心影響，治療與預防。 2. 美麗「心」境界——教師說明同理心的重要，用換位思考去站在對方角度去看事情，並帶領同學完成同理心地圖。	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

		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。	嚴重性。 3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。		行為的發生。 3. 針對異常行為，對他人能有同理心。 4. 針對異常行為能尋求醫療協助。				
第二十一	複習全冊 複習全冊	健體-J-A1: 具備體育與	1a-IV-2:	Aa-IV-1: 生	【健康】	【健康】	1. 口頭評量	【生命教育】	綜合活動

週	【第三次 評量週】	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	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衝擊與風險。 1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	長發育的自我評估與因應策略。 Ea-IV-3: 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 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。 Eb-IV-3: 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fa-IV-1: 自	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. 思辨媒體或廣告中身體意象訊息，澄清迷思。 3. 認識BMI、腰臀比、體脂肪。 4. 理解過重或過輕的健康風險。 5. 理性分析體重控制行動意圖。 6. 擬定體重控制行動策	1. 了解對於自己看法隨時可能改變。 2. 了解影響自我身體意象的因素。 3. 解析媒體迷思。 4. 以批判性思考反思並建立健康看法。 5. 體重代表的意義。 6. 了解BMI。 7. 了解體脂肪。 8. 說明體脂肪會因位置不同而有不同健康威脅。 9. 介紹過重或過輕對健康的危害。 10. 評估自身健康狀態。 11. 了解錯誤減重的危害。 12. 思考健康體重控制前需評估的各方面。 13. 了解健康體位自	2. 紙筆評量	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 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	
---	--------------	---	---	---	---	--	---------	---	--

		<p>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</p>	<p>1b-IV-4: 提出健康自主管理的行動策略。</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>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:</p>	<p>我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-4: 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5: 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> <p>Fb-IV-1: 全人健康概念與健康生活型態。</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指標的改善策略。</p>	<p>略。</p> <p>7. 能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略並實踐。</p> <p>8. 了解飲食趨勢變動的可能因素。</p> <p>9. 外食、傳統食補以及保健食品對健康的影響。</p> <p>10. 辨識消費資訊以選購合適的健康產品。</p> <p>11. 消費者的權益與義務。</p> <p>12 不同情境</p>	<p>主管理的步驟。</p> <p>14. 規畫健康生活型態策略。</p> <p>15. 擬定體控的實行策略。</p> <p>16. 討論臺灣飲食文化變動因素。</p> <p>17. 思考外食會遇到的問題與因應方法。</p> <p>18. 認識傳統食補，以及如何正確食用。</p> <p>19. 辨識不實廣告詞。</p> <p>20. 了解健康消費需留意的面向。</p> <p>21. 介紹選擇健康產品應考量的資訊。</p> <p>22. 消費者的權益與義務。</p> <p>23. 如何成為理性、健康的消費者。</p> <p>24. 情緒產生的原因及種類。</p>		<p>等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J12: 發展及評估生涯決定的策略。</p> <p>涯 J13: 培養生涯規畫及執行的能力。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 J7: 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J6: 正</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

		<p>與科技、資訊、媒體的互動關係。 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>熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 4a-IV-2: 自我監</p>		<p>下情緒的產生與變化。 13. 情緒可能影響行為表現。 14. 熟悉情緒調適技能。 15. 面對不同的情緒，能調整修正個人的情緒調適方法。 16. 造成壓力來源的因素。 17. 自主思考壓力對健康造成的影響。 18 運用抗壓能力技能，自我調適舒緩壓力。</p>	<p>25. 影響情緒產生的因素。 26. 情緒管理的重要、管理方法。 27. 伴隨壓力而來的相關症狀。 28. 常見的壓力來源。 29. 面對壓力時身體的反應機制。 30. 長期壓力的影響。 31. 壓力的調適方法。 32. 解決壓力方法和步驟。 33. 介紹異常行為。 34. 介紹憂鬱症。 35. 介紹思覺失調症。 36. 介紹強迫症。 37. 介紹電玩失調症。</p>		<p>視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p>	
--	--	--	---	--	--	--	--	---------------------------------	--

			督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		19. 根據不同的壓力源，調整修正個人抗壓方法。 20. 常見的異常行為。 21. 預防異常行為。 22. 對他人能有同理心。 23. 異常行為能尋求醫療協助。	38. 學習同理心。			
--	--	--	----------------------	--	--	------------	--	--	--

110 學年度嘉義縣鹿草國民中學九年級第二學期健康與體育領域健康科 教學計畫表 設計者：吳孟宗（表十二之一）

一、教材版本：康軒版第六冊

二、本領域每週學習節數：1 節

三、本學期課程內涵：

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 免填）
			學習表現	學習內容					
第一週	第 1 單元 「性」福 方程式	健體-J-A1: 具備體育與 健康的知能	1a-IV-4: 理解促進	Db-IV-2:青 春期身心變	1. 理解性衝 動是一種生	1. 引起動機：透 過線上發問的情 境內容，引導學	1. 情意評量 2. 認知評量	【性別 平等教 育】	

	<p>第1章青春「性」福頌</p>	<p>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: 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒</p>	<p>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。</p>	<p>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>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。</p>	<p>生覺察自己進入青春期後可能產生的性衝動等身體感受，理解並接受這是一種本能表現，且此本能表現對生活的影響程度是因人而異的。 2. 青春慾望大家談：帶領學生進行「Go 健康~我是慾望的主人」活動，透過檢視生活中可能引發性衝動的情境因素，評估這些因素對生活的干擾程度，針對容易引發性衝動的原因，找出可能的解決方案，最後依據實際經驗找出最有效的因應方式等步驟，學習如何以理性管</p>		<p>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>	
--	-------------------	---	--	---	---	---	--	---------------------------------------	--

		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。				理自己的慾望。			
第二週	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	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	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	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質疑。	1. 色情陷阱的真相：教師說明色情的定義，並引導學生思考色情資訊可能會對青少年的生活與健康造成那些影響。帶領學生進行「Go 健康~打破迷思不迷惘」活動，針對色情資訊中的錯誤資訊進行批判與澄清。	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。	

		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。	與價值觀。 3b-IV-3: 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	情訊息的拒絕。					
第三週	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	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	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	1. 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」的所有決定，並勇於	1. 性福太早來敲門：引導學生思考未成年未婚懷孕所需面臨的困擾與問題，以及做決定時需要考量的各項問題，並說明可以求助的資源。	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	

		<p>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-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</p>	<p>技能和生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>之法律規範與抉擇的思考。</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>尋求外在資源協助。</p>			<p>通中的性別問題。</p>	
--	--	--	---	--	------------------	--	--	-----------------	--

		互動關係。							
第四週	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。 健體-J-C3: 具備敏察和 接納多元文	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 進健康或 行為的影 響力。	Db-IV-8:愛 滋病及其它 性病的預防 方法與關 懷。	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。	1. 引起動機：透 過性病感染年齡 層下降之新聞內 容，提升學生對 於性傳染病嚴重 性與罹患性的自 我覺察，肯定唯 有透過適當的自 我防護措施才能 避免感染，不要 心存僥倖。 2. 性病點點名： 認識性傳染病的 特性與傳染途 徑。介紹由細菌 引發的性傳染 病，包括淋病、非 淋菌性尿道炎、 梅毒等，建立避 免濫用抗生素以 免產生抗藥性的 觀念。介紹由病 毒所引發的性傳 染病，包括尖型 濕疣、生殖器疱	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 動來關 懷與保 護弱 勢。	

		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。				診及愛滋病。			
第五週	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	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	Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	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感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行	1. 世紀防疫大作戰——認識愛滋：介紹愛滋病在全球及臺灣的感染現況，認識其傳染途徑及特性，澄清愛滋相關錯誤觀念。 2. 愛滋無國界，別讓愛缺席：了解歧視愛滋感染者所可能造成的防疫缺口及人權議題，鼓勵曾發生高風險行為者主動進行愛滋篩檢，透過參與及倡議愛滋關懷行動，如世界愛滋	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，並採取行動來關懷與保護弱勢。	

		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。	導，展現對他人促進健康或行為的影響力。		動。	病日、紅絲帶等，達成 2030 年「零新增、零死亡、零歧視」的目標。			
第六週	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:	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	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. 揭開迷思的面紗：總結社會上普遍存在對於性傳染病的迷思與錯誤知識，進行澄清與說明，建立對於性傳染病防治的正確觀念。	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，並採取行動來關懷與保護弱勢。	

		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，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	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或行為的影響力。						
第七週	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	1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風	Ca-IV-1: 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2: 全	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	1. 引起動機：以全球各地近年的極端氣候作為引導，並讓學生思考臺灣近幾年的氣候狀況。 2. 不再平靜的生	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>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>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>球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p> <p>Ea-IV-3: 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p>	<p>問題對人類健康造成的課可能危害。</p>	<p>活：介紹臺灣北中南東因氣候變遷造成的環境問題，進而讓學生對全球環境的變化產生關心，並引導後面的環境課程。</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 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。</p> <p>環 J9: 了解氣候變遷減緩與調適的涵</p>	
--	--	--	--	---	-------------------------	---	--	--

								義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。	
第八週	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	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「決策與批	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. 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. 地球變化 ING: 說明人類做了哪些活動造成環境的汙染，進而引起哪些環境問題，並說明水汙染、土壤汙染、垃圾汙染和空氣汙染，可能會造成人類哪些健康問題。	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 J8: 了解臺灣	

		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。	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。					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調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。	
第九週	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	1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風	Ca-IV-1: 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2: 全	1. 檢視、評價自身落實環境保護的行為。	1. 跨國行動——關心身處的環境：透過前面課程的介紹，讓學生了解環境和人類健康的關聯性，進而介紹聯	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>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>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>球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p> <p>Ea-IV-3: 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p>		<p>合國的永續發展目標，再透過活動演練讓學生了解可以做哪些措施來緩解環境問題。</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 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。</p> <p>環 J9: 了解氣候變遷減緩與調適的涵</p>	
--	--	--	--	---	--	--	--	--

								義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。	
第十週	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。 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	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	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	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，在不同情境下的有利因素與障礙因素。	1.引起動機：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.小小改變，大大影響(一)：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。	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	

		<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>看飲食趨勢。</p>				<p>發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）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</p>	
--	--	--	---	---------------	--	--	--	--	--

								足跡及碳足跡。	
第十一週	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。 健體-J-C3:	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，解決健康問題。	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，促進環境保護行為時箭於日常生活中。	1. 小小改變，大大影響(二):理解人體藉由器官系統的運作，使複雜的生命現象得以維持與展現。引導學生能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. 掌握標章·自在消費:引導學生注重均衡營養攝取對個人健康的影響。透過永備尺概念讓學生學習如何估計食物份量，且結合每日飲食指南、	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	

		<p>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>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。</p>			<p>我的餐盤，規劃兼具美味有營養的一餐。</p>		<p>境、社會、與經濟的均衡發展)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。</p>	
--	--	---	---	--	--	---------------------------	--	--	--

第十二週	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。 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，	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，解決健康問題。 4b-IV-3: 公開進行健康倡	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. 公開倡導環境保護行動，展現自身影響力。	1. 生活環保魔法師：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。	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	
------	--	--	--	--	------------------------	---	--------------------	---	--

		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。	導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。					均衡發展)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。	
第十三週	第 3 單元 永續經營 健康路	健體-J-A2: 具備理解體育與健康情	1b-IV-3: 因應生活 情境的健	Da-IV-4: 健 康姿勢、規 律運動、充	1. 了解健康 生活方式對 健康的影響	1. 引起動機、健 康自造計畫—— 透過調查引發學	1. 認知評量 2. 行為評量 3. 情意評量	【生命 教育】 生 J5: 覺	

	<p>第 1 章健康我最型</p>	<p>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-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>康需求，尋求解決的健康技能和生</p> <p>活技能。</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-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>4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進</p>	<p>分睡眠的維持與實踐策略。(主學習內容)</p> <p>Fb-IV-3: 保護性的健康行為。(輔學習內容)</p>	<p>力，並且能在生活中實踐健康生活型態。</p> <p>2. 熟悉生活技能概念，並能運用生活技能解決日常生活中的健康問題，提高施行健康行為的自我效能。</p>	<p>生對自身健康生活習慣之覺察，解釋健康生活目標意義說明在日常生活中保持好習慣對於維護健康的重要性。透過省思與討論引導學生了解透過自我覺察可以了解自身的健康需求，以及在健康規畫中找到方式解決困難以促進健康行動。並熟悉問題解決技能，分析自我健康情境中遇到的問題解決方法之阻力與助力，了解合適的方法有助於計畫成功。</p> <p>2. 健康行不行——透過問題引導認識建立健康行為的歷程，並能</p>	<p>4. 技能評量</p>	<p>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。</p>	
--	-------------------	---	--	---	--	--	----------------	--	--

			健康的行動，並反省修正。			思考自身在進行健康行為的樣態，擬定適合自己的健康習慣目標。			
第十四週	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	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	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 up!——了解健康行為落實情形會因人而異以及認識行為改變的各個階段，與建立行為過程中找到合適方法的重要性。回顧國中階段學過的生活技能，了解如何靈活運用生活技能解決健康行動遇到的問題。 2. 校園健康寫真——回顧自我在國中階段所建立的健康習慣，省思自己健康習慣實踐情形與所遇到障礙，並且能	1. 認知評量 2. 行為評量	【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	

		日常生活中。	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。			找到合適的生活技能加以因應。		之道。	
第十五週	第3單元 永續經營 健康路 第2章 朗健康路	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-B2:	1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。	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) Fb-IV-1: 全人健康概念與健康生活型態。(主學習內容)	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。	1. 夢想起飛——由電競選手職業病檢視職業生涯與健康關係，了解健康包含生理、心理與健康多面向，建立健康是人生重要資源的概念。 2. 夢想距離我們有多遠——探討壓力因應方式如何對健康造成影	1. 認知評量 2. 情意評量 3. 技能評量	【生涯規劃教育】 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。	

		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。	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。			響，以及所選用的壓力調適方式是否恰當。			
第十六週	第3單元 永續經營 健康路 第2章 朗朗健康路	健體-J-A1: 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動	1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略、	Aa-IV-2: 人生各階段的身心發展任務與個別差	1. 能分析自我人生夢想所需健康資源，並且透	1. 實踐夢想的資本——從亞健康的實例中理解生活方式與健康的關係，以及如何	1. 認知評量 2. 情意評量 3. 技能評量	【生涯 規劃教育】 涯 J6: 建立對於	

		<p>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: 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主</p>	<p>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整並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>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>過健康好習慣達成健康目標。</p>	<p>透過生活方式重新找回健康。</p> <p>2. 夢想實踐家——了解現代社會對健康的需求與脈絡，覺察生活中的健康意象，思考如何將健康納入自我人生資本中，並且從現在開始儲備健康。</p> <p>3. 幸福人生的最佳配備——分享自我人生目標，規劃夢想實踐藍圖以及如何透過健康行動計劃滿足健康需求。</p>	<p>未來生涯的願景。</p>	
--	--	--	--	--	----------------------	--	-----------------	--

		動參與公益團體活動，關懷社會。							
第十七週	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	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	Db-IV-2: 青春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。 Db-IV-8: 愛滋病及其它	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。 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	1. 透過線上發問的情境內容，引導學生覺察自己進入青春期後可能產生的性衝動等身體感受，理解並接受這是一種本能表現，且此本能表現對生活的影響程度是因人而異的。 2. 帶領學生進行「Go 健康~我是慾望的主人」活動，透過檢視生活中可能引發性衝動的情境因素，評估這些因素對生活的干擾程度，針對容易引發性衝動的原因，找出可能的解決方案，最後依據實	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。 【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	

		<p>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>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</p>	<p>份的「決策與批判」技能。</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。</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或</p>	<p>性病的預防方法與關懷。</p>	<p>色情資訊內容提出質疑。</p> <p>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」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>際經驗找出最有效的因應方式等步驟，學習如何以理性管理自己的慾望。</p> <p>3. 透過性病感染年齡層下降之新聞內容，提升學生對於性傳染病嚴重性與罹患性的自我覺察，肯定唯有透過適當的自我防護措施才能避免感染，不要心存僥倖。</p> <p>2. 性認識性傳染病的特性與傳染途徑。介紹由細菌引發的性傳染病，包括淋病、非淋菌性尿道炎、梅毒等，建立避免濫用抗生素以免產生抗藥性的觀念。介紹由病毒所引發的性傳</p>		<p>勢。</p>	
--	--	---	---	--------------------	---	---	--	-----------	--

		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。	行為的影響力。		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。	染病，包括尖型濕疣、生殖器疱疹及愛滋病。			
第十八週	複習第 2 單元 複習第 2 單元	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	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	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。 3. 分析及判斷人類行為(含消費、飲食等)、科技發展與環境	1. 跨國行動——關心身處的環境：透過前面課程的介紹，讓學生了解環境和人類健康的關聯性，進而介紹聯合國的永續發展目標，再透過活動演練讓學生了解可以做哪些措施來緩解環境問題。 2. 生活環保魔法師：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	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】	

		<p>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>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: 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>生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p>	<p>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</p>	<p>緒，肯定自己與欣賞他人。</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: 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣</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行為的影響力。</p>		<p>中。</p> <p>8. 公開倡導環境保護行動，展現自身影響力。</p>		<p>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>	
--	--	--	--	--	---	--	--	--

