

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

110 學年度嘉義縣 忠和 國民中學 九年級第 一二學期 健康與體育領域 健康教育科 教學計畫表 設計者：健體領域 (表十二之一)

一、教材版本：南一版 第五、六冊 二、本領域每週學習節數：3 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
			學習表現	學習內容					
第 1 週	單元一 體型由我塑 第 1 章 體型覺醒	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。 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.能夠瞭解何謂健康體型。 2.對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。	1.說明體型的多樣本來就是自然的現象，不應該以此作為嘲弄或者開玩笑的內容。 2.說明脂肪細胞如何影響體型。引用「東施效顰」、「邯鄲學步」等成語警醒大家，一味地模仿可能會導致負面情況，甚至連原本的自己都失去了。	態度檢核 上課參與 小組討論	【性別平等教育】 性J7解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。	
第 2-3 週	單元一 體 型由我塑 第 2 章 體型 方程式	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-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。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。 2.了解體型不良對健康造成的影響。	1.說明身體質量指數的意涵與標準。 2.說明有些體型不良是因為先天基因與內分泌甚至是疾病造成的。 3.說明不當的體型造成的飲食障礙。	實作評量 上課參與 健康狀況自 評表或檢核 表 紙筆測驗	【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。	
第 4-5 週	單元一 體 型由我塑 第 3 章 健康 我最「型」	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。	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1.了解如何達到健康體型。 2.能訂定出自己的健康體管理計畫。	1.引導學生思考對於體型控制的想法。 2.檢視自己的飲食情況是否符合飲食指南。 3.從簡單得走路開始，慢慢調整速度、時間。 4.養成一個習慣約需 21 天，因此每天記錄自己達成的狀態非常重要。	上課參與 課堂問答 紙筆測驗		
第 6-8 週	單元二 人 際新觀點 第 1 章 青春	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效	1.了解提升人際關係的策略。 2.學習運用	1.好的人際關係也是健康的一部分。 2.說明增進人際關係的五項	上課參與 小組討論 態度檢核	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情	

	情誼(第一次段考)	互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	生活技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。	的溝通技巧。	「我」訊息表達情緒。 3.認識衝突解決的原則。 4.運用不同方法處理人際問題。	策略。 3.說明「我訊息」可以幫助自己說明感受與想法，讓溝通更順利。 4.說明人際互動的過程難免會出現衝突。衝突當下雖然緊張，但應冷靜情緒，避免衝突擴大。		感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	
第 9-10 週	單元二 人際新觀點 第 2 章 我們這一家	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-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.了解家庭的不同功能。 2.認識促進家庭關係的方法。 3.參與增進家庭關係的活動。 4.了解發生衝突的解決方法。 5.認識家庭暴力及處理方式。	1.說明不同的家庭型態。 2.良好的家庭氛圍 3.家庭成員間的互動跟一般的人際關係互動相似，都需要互相尊重與體諒。 4.介紹解決衝突的五大步驟。遇到家庭暴力時，可以採取的方式。有哪些尋求協助的管道。	上課參與小組討論 態度檢核 心得分享	【家庭教育】 家 J3 家人的情感支持。 家 J4 對家人愛與關懷的表達。 家 J5 國中階段的家庭責任。 家 J6 參與家庭活動。 家 J12 家庭生活中的性別角色與分工。	
第 11-12 週	單元二 人際新觀點 第 3 章 雲端停看聽	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。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。	1.了解網路交友與一般交友的差異。 2.了解網路交友的安全注意事項。 3.認識網友見面的安全守則。 4.體認網友見面時自我保護的重要性。	1.說明網路交友須以安全為最高原則，並解釋網路交友的注意事項。 2.透過「MOVE 四要訣」幫助提升安全，並依序加以說明。強調與網友見面務必先做好準備並保護好自己。若發生意外也應尋求協助。	上課參與 平時觀察 態度檢核 心得分享	【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。	
第 13-15 週	單元三 心情點播站 第 1 章 釋放壓力鍋(第一次段考)	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-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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	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.評估與思考壓力帶來的健康問題。 2.認識與善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健康問題。 3.持續地執行調適壓力、促進心理健康的方	1.搭配課本量表，請學生根據目前的狀態回答問題。 2.壓力帶來哪些負面影響。 3.說明每個人適合的紓壓方式有所不同，健康的紓壓方式務必注意課本中的四大原則。 4.將健康技能整併為調適壓力的生活技能。 5.說明與練習腹式呼吸。	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【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，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	

			促進健康及減少健康風險的行動。		法。				
第 16-17 週	單元三 心情點播站 第 2 章 EQ 「心」世界	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-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。	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.評估與思考情緒的影響與相關問題。 2.認識與善用情緒調適技能，以解決與預防生活中健康問題。 3.持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。	1.說明情緒無對錯，但表達與管理的方式要注意是否恰當。 2.說明 EQ 包含覺察、表達及管理能力。讓學生了解統整運用這幾項能力在生活中妥善運用。 3.提升 EQ 的方式。 4.情緒失控造成的影響。 5.介紹心理健康專業資源。	上課參與 平時觀察 小組討論	【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，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第 18-19 週	單元三 心情點播站 第 3 章 守住珍貴生命	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。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1.運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。 2.提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。	1.心情溫度計 2.認識六項警訊。並說明覺察警訊後，務必伸出援手 3.五要五不。 4.生命守門人的步驟「一問、二應、三轉介」。	上課參與 平時觀察 分組討論	【生命教育】 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。	
第 20-21 週	單元三 心情點播站 第 4 章 休閒「心」生活 (第三次段考)	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。 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-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1.認識休閒活動的意涵與方法。 2.學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。	1.介紹五種休閒活動的分類。 2.規畫休閒活動的重要性。 3.規畫休閒，可分為事前評估、計畫並在執行後進行事後檢核，以提升下次休閒生活的品質	上課參與 平時觀察 分組討論	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

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
			學習表現	學習內容					
第 1-2 週	單元一 社區網絡拼圖 第 1 章 社區放大鏡	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-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。	1.學習評估社區安全潛在危機的方法。 2.理解社區安全相關守則與法令。 3.運用健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。	1. 社區健康與個人健康間的影響。 2.介紹各項社區診斷重點，並請學生思考對健康的影響與危害。 3.介紹與社區相關的法規與人力資源。	上課參與小組討論 分組報告	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。	
第 3-4 週	單元一 社區網絡拼圖 第 2 章 社區健康營造力	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。	2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	1.理解社區健康營造定義與流程。 2.運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3.主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。	1. 引導學生了解社區健康與個人健康的關聯。說明社區健康營造的定義。 2. 介紹「文化部臺灣社區通」網站，讓學生認識各社區營造的故事。 3. 介紹社區健康營造流程。以學校的健康促進策略舉例，讓學生更了解社區健康營造的推動策略。 4. 介紹如何搭配各項資源與生活技能為社區健康營造步驟加分。	上課參與小組討論 分組報告	【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）與原則。	
第 5-9 週	單元二 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰(第一次段考)	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	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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1.分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2.體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3.體會人與環境是生命共同體的關係，環	1. 說明人類開發和利用自然資源時，常忽略環境保護，最後反過來威脅人類。 2. 說明臺灣水汙染的嚴重性。 3. 引導思考垃圾的來源，影響環境衛生、傳播疾病，對生態系統和人們的健康造成危害。 4. 說明「垃圾減量 5R」原則。	上課參與小組討論 心得分享 紙筆測驗	【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。 【海洋教育】 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。	

		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。	康的觀點與立場。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。		境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 4.能學習蒐集資訊進而關心本土和國際環保議題，以及分析其問題的影響和改進之道。	5.說明噪音對健康的危害及「保護聽力5口訣」。 6.說明台灣人為的空汙來源。空氣污染物中漂浮在空氣中類似灰塵的粒狀物稱為懸浮微粒，可穿透肺部氣泡，直接進入血管影響全身。		海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。	
第 10-11 週	單元二 翻轉護地球 第 2 章 綠活行動家	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-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。	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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	1.體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。 2.了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。 3.學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。 4.能影響身邊親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動	1.環境賀爾蒙的危害。 2.認識「綠色生活」。 3.飲食行動也能愛地球的概念。 4.每天要穿的衣物也能融入綠色行動，從衣物的選購、清洗和丟棄等行為都可運用環保概念來執行。 4.強調「住」的好節能可先看懂水、電費帳單開始。 5.選擇低碳排放量的交通工具，可減少能源使用降低環境污染。 6.說明「世界地球日」的由來。	上課參與平時觀察紙筆測驗經驗分享	【環境教育】 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。	
第 12-14 週	單元三 健康人生逗陣行 第 1 章 美妙新生命(第二次段考)	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-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	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.了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。 2.了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。	1.說明成功受孕的條件及驗孕的原理。 2.懷孕期間的不適症狀 3.懷孕期間的健康照護要點。 4.說明優生保健服務意涵及內容及不同的檢查項目的細項介紹。 5.不同分娩方式的內容以及優缺點。	上課參與平時觀察紙筆測驗經驗分享		
第 15 週	畢業旅行分								

	組與討論								
第 16 週	畢冊修編、 三年級鄉土 參訪活動、 志願選填說 明								
第 17 週	技職參訪、 畢業音樂會 練唱與練 舞、志願選 填說明								
第 18 週	畢業音樂會 練唱與練 舞、畢業典 禮與排演								

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。