

## 各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

110學年度嘉義縣中埔國民中學九年級第一二學期健康與體育領域健康科 教學計畫表 設計者： 洪琬瑜 (表十二之一)

一、教材版本：康軒版第五六冊

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 (無 則免 填)
			學習表現	學習內容					
第1~2週	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:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1.藉由思考自己期待的理想身樣貌，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.影響身體意象的主因——可讓學生透過自我和朋共同檢視對於體型的看法，覺察自我因素。藉由不同情境了解家人、同儕、社會文化、媒體等因素如何影響自己的身體。	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。	

第3週	第1章鏡中自我大不同	<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-2:分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1b-IV-2:認識健康技能和生活技術的實施程序概念。</p> <p>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。</p> <p>Eb-IV-1:媒體與廣告中健康資訊的辨識策略。</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。</p> <p>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.眼見不為憑——透過解析不同情境中的迷思，進而接收媒體資訊時，能夠自我提問與判斷。</p> <p>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。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【生命教育】</p> <p>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。</p>
第4週	第2章身體數字大解密	<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>1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。</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>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p>	<p>Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3.健康數據 Part2「體脂肪」——透過兩位身高、體重一樣，但體脂肪卻不同的人，了解體脂肪代表的意義、測量方式與健康標準。</p> <p>4.健康數據 Part3「腰臀比」——透過腰圍、臀圍測量與腰臀比計算，了</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J12:發展及評估生涯決定的策略。</p>

						解體脂肪會因堆疊位置不同的對健康造成不同的威脅。			
第5週	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-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. 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健康評估自己的健康狀態以及是否須要改善。	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。	
第6~7週	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。 健體-J-A3:具備善資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態。 3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-1:運用適當的健康資訊、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。 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，實踐健康生活型態。	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，以及探討常見的各種減重方式，可能對於身體健康的影響。 2. 健康體控想清楚——理解快速減重對健康的傷害，引導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，以及外在支持條件等。	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。	
第8週	第3章成為更好	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境	1a-IV-4:理解促進健康生活的策	Ea-IV-4:正向的身	1. 能於認同自我形象後，理	1. 打造健康生活型態——透過理解建	1. 口頭評量	【生涯規畫教育】	

	的自己	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。	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。	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。	性分析體重控制行動意圖。 2.能運用適切的健康資訊、調整生活作息和規律運動，在健康生活型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控制行動策略後，實踐健康生活型態。	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。 2.珍愛自己，做身體的主人！——讓學生了解身型有時無法改變，但可藉由健康的生來維持，並以三個生練的實踐。	2.紙筆評量	涯J13:培養生涯規畫及執行的能力。	
第9週	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:健康狀態分析與不同性別者平均餘命健康的改善策略。	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引導學生觀察臺灣飲食文化變動的多元影響因素。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10週	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	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	Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨	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	1.傳統食譜新面貌——教師可藉由農氏、李時珍或農曆等素材引發學生對傳統食補的認	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	

		賞其間的差異。	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。	勢。 Fb-IV-2: 健康狀態影響因素分析與同齡者平均健康改善策略。	食補以及保健的介紹，並說明正確食用傳統食補的觀念。 2. 保健食品與健康——請學生於課前使用或曾經使用過的健康食品。教師藉由問答引導學生認識其效能，並建立正確的觀念與衛生福利部審查認可的保健食品。目前經衛生部公告自認，往後在「停、看、搜」三技巧。		的正確性。	
第11週	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，並做獨立的思考與分析的能力，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-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，擬定健康行動策略。	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	1. 知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並行於生活中。 2. 了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性的消費者。	1. 健康消費你我他——藉由志宇與朋友的談話內容，引導學生了解健康消費面向。	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，判讀文本知識的正確性。

				影響因素 分析與不 同性別者 平均餘命 健康的指 標改善策 略。				
第12週	第2章 「食」 事「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能力，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-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，擬定健康行動策略。	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的改善策略。	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——藉由志願者帶領學生健康需求、資訊了解、產品查證，以選擇健康產品，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，判讀文本知識的正確性。
第13~14週	第2章 「食」 事「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能力，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。	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	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	1. 消費權益一把罩——藉由社會上新聞或事例引導學生了解消費者的權益與應盡的義務，並踐於生活之中。 2. 警覺質疑，積極	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

		健體-J-B2:具備善用的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。 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。	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平等健康指標的改善策略。	理性、健康的消費者。	行動——讓學生了解要當個保持理性、健康的消費者，須多留意，多蒐集相關資訊，提升自己且能，以選擇安全且合適的產品。		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。	
第15週	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-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，以做出適宜的反應。	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。最後透過衝突情境，選擇自己在當下可以使用的管理方法，並分析透過情緒產生的變化。	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、自命與定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	綜合活動
第16週	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	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	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-4:情緒與壓	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。	1.你有壓力嗎？——藉由壓力指數表，了解自己是是否有伴隨壓力而來的相關症狀。 2.生活中的壓力——	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	綜合活動

		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。	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。	力因應與調適的方案。	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。	—了解青少年階段常見的壓力來源，評估自己生活中的重大事件可能造成多少壓力。 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、行為上可能會有什麼反應。		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17週	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-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.長期壓力要注意——介紹面對長期壓力時，可能會產生的身心症狀，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。	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、自命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	綜合活動
第18週	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	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	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	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	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」憂鬱症——介紹憂鬱症，與陪伴憂鬱症親友的	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

		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。	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。	行為的預防方法。	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。	最佳方式。			
第19週	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: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。	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，並經由自說所出的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。	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」內容讓學生了解強迫症的症狀與同理。	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
第20~21週	第3章身心健康不迷惘復習評量結業式	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	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	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，並經由自說所出的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。	1. 數位海洛因——說明電玩失調症的與身心影響，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	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>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>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>防方法。</p>	<p>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>地圖。</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 則免 填）
			學習表現	學習內容					
第1~2週	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: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-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. 辨識生活情境中潛藏的色情資訊，覺察色情資訊對身心健康人的影響，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。	
第3週	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: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-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. 了解青少年懷孕可能面對的挑戰與選擇，願意慎重面對所有的決定，並勇於尋求外在資源協助。	1. 性福太早來敲門：引導學生思考未成年懷孕所面臨的困擾與決定，以及做量化的各項問題，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通中的性別問題。	
第4週	第2章性病防護	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造	Db-IV-8:愛滋病及其它性病	1. 澄清性傳染病相關迷	1. 引起動機：透過性病感染	1. 情	【人權教育】	

	網	<p>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>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行為的影響力。</p>	<p>的預防方法與關懷。</p>	<p>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>年齡層下降之提內，對於性傳染病嚴重的性自覺，透過適當的自我防護措施，不要心存僥倖。</p> <p>2.性病點點名：認識性病傳染途徑。介紹由細菌引發的性病，包括淋病、非淋菌性尿道炎、梅毒等，建立避免濫用抗生素以預防性病。介紹由性病所引發的性病，包括尖型濕疣、生殖器疱疹及愛滋病。</p>	<p>意評量 2. 認知評量</p>	<p>人J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來保護弱勢。</p>	
第5週	第2章性病防護網	<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-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</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行為的影響力。</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，認識性病對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。</p> <p>2. 建立關懷與支持愛滋</p>	<p>1. 世紀防疫大作戰——認識愛滋：介紹愛滋病在全球及現況，認識其傳染途徑及特性，澄清錯誤觀念。</p> <p>2. 愛滋無國界，別讓愛缺</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，並採取行動來保護弱勢。</p>	

		與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。			感染者的態度，願意參與與滋關懷行動。	席：了解歧視者所造成的人權問題，鼓勵進行透視，並倡議愛滋關懷行動，如世界愛滋病日、達成一項「零新增、零死亡、零歧視」的目標。			
第6~7週	第2章性病防護網第一次評量週	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。	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. 建立關懷與支持者的態度，願意參與與滋關懷行動。	1. 揭開迷思的面紗：總結社會上普遍存在的迷思與錯誤知識，進行澄清與說明，建立對於性病防治的正確觀念。	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，並採取行動來保護弱勢。	
第8週	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-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「決策與批判」技能。 4a-IV-2:自我監督、	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	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污染，進而引起哪些環境問題，並說明水污染、土壤污染、垃圾污染和空氣污染，	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	

		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。	增強個人促進健康的行動，並反省修正。	健觀點看飲食趨勢。		可能會造成人類哪些健康問題。	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調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。
第9週	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。	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。	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.檢視、評價自身落實的環境保護的行為。	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。	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

第10~11週	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: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-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:公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	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.了解全球環境的保護行動的實例。 2.分析自身促進環境保護行動的不同情境因素與障礙因素。	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的身體成長的喜悅，並認識身體內外構造及器官的位置、基本功能與保健方式。	1.認知評量 2.情意評量	的政策。 【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常落實於日常生活中。 【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)與原則。 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12週	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，關心本土與國際體育與健康議題，並	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:公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行	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	1.公開倡導環境保護行動，展現自身影響力。	1.生活環保魔術法師：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常落實於日常生活中。 【環境教育】	

		尊重與欣賞其間的差異。	為的影響力。	態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。				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。 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13週	第1章健康我最佳	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-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.了解健康生活方式對健康的影響,並且能在生活中實踐健康生活型態。 2.熟悉生活概念,並能運用生活技能解決日常生活中的健康問題,提高健康的自我效能。	1.引起動機、畫起健康自造計畫——透過調查引發學生對自身健康習慣之覺察,解釋健康生活指在標意義說明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自身的健康需求,以及在健康規畫中解決困難以促進健康行動。並熟悉問題解決	1.認知評量 2.行為評量 3.情意評量 4.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。	

						能，分析自我 健康的情境中 到問題解決 方法之阻力 助力，了解 適的方法有 於計畫成功。 2. 健康行不 ——透過問 引導認識題 健康行為的 程，並能思 自身在進考 康行為的健 態，擬定合 自己的健康 慣目標。			
第14 週	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-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，省思自己健康習慣所遇到障礙，並且	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，尋求解決之道。	

						能找到合適的生活技能加以因應。			
第15週	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: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。	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。 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。	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,並且能透過健康的行為達成健康促進。	1.夢想起飛——由電競選手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,建立健康是人生的重要概念。 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響,以及所選用的方式是否恰當。	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。	
第16週	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: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。	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。 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。	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.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。	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,以及如何透過生活方式重新找回健康。 2.夢想實踐——了解現代的社會需求與脈絡,的思察健康意象,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。	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。	

						3. 幸福人生的最佳配備——自我人生夢想實踐如何透過健康需求。			
第17週	複習第1單元	<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-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>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>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>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行為的影響力。</p>	<p>Db-IV-2: 青春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與抉擇的思考。</p> <p>Db-IV-7: 健康性價值觀的建立，性與色情資訊的拒絕。</p> <p>Db-IV-8: 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</p>	<p>1. 理解性衝動是一種生理欲望的本能表現，但透過管理與控制，學習以健康的方式來自我管理慾望與衝動。</p> <p>2. 辨識生活中潛藏的色情資訊，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。</p> <p>3. 了解青少年可能面對的挑戰，願與選擇，慎重面對「性」決定，並尋求協助。</p>	<p>1. 透過線上發問的情境內容，引導學生觀察自己進入青春後可能產生的性衝動，理解並接受這是一種本能表現，且此本能表現對生活影響程度因人而異的。</p> <p>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容易引發性衝動的可能原因，找出最實際、有效的步驟，學習管理自己的慾望。</p>	<p>1. 情意評量</p> <p>2. 認知評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性J6: 探究各種符號中涵義的性別及人際溝通問題。</p> <p>【人權教育】</p> <p>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>4. 澄清性傳染病相關性，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並採取正確的預防方法。</p> <p>5. 建立關懷與支持者的態度，願意參與與滋養。</p>	<p>3. 透過性傳染病層面的內容，提升學生對性傳染病嚴重的危害性，肯透過適當的防護措施，避免感染。不要性傳染病的途徑，包括淋病、非淋菌性尿道炎、梅毒等，建立避免濫用抗生素的觀念。介紹由性傳染病所引發的濕疣、生殖器疱疹、愛滋病。</p>			
第18週	複習第2單元	<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-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</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-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>Ca-IV-1: 健康社區的相關問題改善策略與資源。</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>1. 了解及關心全球及臺灣目前面臨的環境問題。</p> <p>2. 理解環境對人類健康造成的危害。</p> <p>3. 分析及判斷人類行為</p>	<p>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，再透過活動讓學生了解可</p>	<p>1. 認知評量</p> <p>2. 情意評量</p>	<p>【國際教育】</p> <p>國J3: 了解我國與全球議題之關聯性。</p> <p>國J8: 了解全球永續發展理念並落實於日常生活中。</p> <p>【環境教</p>	

		<p>與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>	<p>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:公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	<p>Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p>	<p>(含消費、飲食等)、科技發展與環境之間交互影響。 4.檢視、評量自身落實的環境保護行為。 5.了解全球環境保護行動的實例。 6.分析自身促進環境保護行動，在不同情境下有利因素與障礙因素。 7.因應不同生活情境，運用適合的生活技能，促進環境保護行為於日常生活中。</p>	<p>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緒，肯定自己與欣賞他人。</p>	<p>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。 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調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。</p>	
--	--	--------------------------------	--	----------------------------------	---	--	--	--

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。