

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

111 學年度嘉義縣梅山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：蔡雅芳老師

一、教材版本：康軒版第五六冊

二、本科目每週學習節數：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 1 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 健體-J-B2	1a-IV-2 1b-IV-2 3b-IV-3	Ea-IV-4 Eb-IV-1	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. 能積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，並進一步運用批判性思考技能，澄清迷思。	1. 心中的完美引了解身體意象的意義和影響力。 2. 像隨心變—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。	多元化評量		
第 2 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 健體-J-B2	1a-IV-2 1b-IV-2 3b-IV-3	Ea-IV-4 Eb-IV-1	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. 能積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，並進一步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。	多元化評量		

第3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 健體-J-B2	1a-IV-2 1b-IV-2 3b-IV-3	Ea-IV-4 Eb-IV-1	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. 能積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，並進一步運用批判性思考技能，澄清迷思。	1. 眼見不為憑—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。	多元化評量		
第4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	1a-IV-2 1a-IV-3 2a-IV-2 2a-IV-3	Aa-IV-1 Ea-IV-4	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)—了解身體質量指數(BMI)的計算方式及意義。 3. 健康數據 Part2「體脂肪率」—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」—了解體脂肪會因堆疊位置不同而對健康造成不同的威脅。	多元化評量		
第5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	1a-IV-2 1a-IV-3 2a-IV-2 2a-IV-3	Aa-IV-1 Ea-IV-4	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。	1. 過重？過輕？影響健康—探討健康體位管理的意義。 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，評估自己的健康狀態，以及是否需要進行改善。	多元化評量		

					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 6 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 健體-J-A3	1a-IV-4 1b-IV-4 2a-IV-3 2b-IV-2 3b-IV-1 4a-IV-1	Ea-IV-4 Eb-IV-1 Fa-IV-1 Fb-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，實踐健康生活型態。	1. 「瘦」不了又傷身—辨識不正確的減重方式，探討常見的各種減重方式。 2. 健康體控想清楚—引導學生評估自己合適的體重控制方式可能需要考慮的層面。	多元化評量		
第 7 週	第 1 單元 身體密碼 面面觀 第 3 章 成為更好的自己 (第一次段考)	健體-J-A2 健體-J-A3 (第一次段考)	1a-IV-4 1b-IV-4 2a-IV-3 2b-IV-2 3b-IV-1 4a-IV-1 (第一次段考)	Ea-IV-4 Eb-IV-1 Fa-IV-1 Fb-IV-1 (第一次段考)	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	1. 健康自主管理——藉由三位學生不同的個案，學習健康體位自主管理的步驟。 (第一次段考)	多元化評量 (第一次段考)	(第一次段考)	

					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，實踐健康生活型態。 (第一次段考)				
第 8 週	辦理全民運動會調整放假								
第 9 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 健體-J-A3	1a-IV-4 1b-IV-4 2a-IV-3 2b-IV-2 3b-IV-1 4a-IV-1	Ea-IV-4 Eb-IV-1 Fa-IV-1 Fb-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，實踐健康生活型態。	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。 2.珍愛自己，做身體的主人——透過前面三個不同個案，讓學生利用之前自評的健康狀態，進行規畫與實行促進健康的策略。	多元化評量		
第 10 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	1a-IV-2 1a-IV-3 2b-IV-2	Ea-IV-3 Fb-IV-2	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—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。 2.健康外食我最行—思考外食可能會遇到的問題，並思考因應的方法。	多元化評量		

第 11 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	1a-IV-2 1a-IV-3 2b-IV-2	Ea-IV-3 Fb-IV-2	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、傳統食補及保健食品對健康的影響，並介紹健康食品之相關標示以及選購技巧。	1. 傳統食補新面貌—引發學生對傳統食補的認識，說明正確食用傳統食補的觀念。 2. 健康食品有保障—藉由問答引導學生認識健康食品的定義及其效能，並建立正確食用健康食品的觀念與知能。教師先讓學生了解目前的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，能實踐「停、看、搜」三技巧。	多元化評量		
第 12 週	第 2 單元 飲食消費 新趨勢 第 2 章 「食」事 求「識」	健體-J-A2 健體-J-B2	1a-IV-3 1a-IV-4 3b-IV-3 4a-IV-1	Aa-IV-1 Eb-IV-1 Eb-IV-3 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. 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要留意的面向。	多元化評量		
第 13 週	第 2 單元 飲食消費 新趨勢 第 2 章 「食」事 求「識」	健體-J-A2 健體-J-B2	1a-IV-3 1a-IV-4 3b-IV-3 4a-IV-1	Aa-IV-1 Eb-IV-1 Eb-IV-3 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. 健康消費情報站—帶領學生從覺察自我健康需求→了解成分資訊→查證產品資訊，以了解選擇健康產品應考量的資訊，並理解健康產品的僅是輔助的角色，健康的根本之道是均衡飲食、規律作息和運動。	多元化評量		

第 14 週	第 2 單元 飲食消費 新趨勢 第 2 章 「食」事 求「識」	健體-J-A2 健體-J-B2	1a-IV-3 1a-IV-4 3b-IV-3 4a-IV-1	Aa-IV-1 Eb-IV-1 Eb-IV-3 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. 消費權益一把罩—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。	多元化評量		
第 15 週	第 3 單元 快樂人生 開步走 第 1 章 與情緒過招 (第二次段考)	健體-J-A1 健體-J-A2 (第二次段考)	1a-IV-2 2a-IV-2 3b-IV-1 4a-IV-2 (第二次段考)	Fa-IV-1 Fa-IV-4 (第二次段考)	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，能善用調適情緒的方法，以做出適宜的反應。 (第二次段考)	1. 情緒萬花筒—由於每個人看事情的觀點不同，可能會產生不同的情緒。 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。 (第二次段考)	多元化評量 (第二次段考)	(第二次段考)	(第二次段考)
第 16 週	第 3 單元 快樂人生 開步走 第 1 章 與情緒過招	健體-J-A1 健體-J-A2	1a-IV-2 2a-IV-2 3b-IV-1 4a-IV-2	Fa-IV-1 Fa-IV-4	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。	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，並分析透過情緒管理，事件可能產生的變化。	多元化評量		

					心。 4. 面對不同的情緒，能善用調適情緒的方法，以做出適宜的反應。				
第 17 週	第 3 單元 快樂人生 開步走 第 2 章與 壓力同行	健體-J-A1 健體-J-A2	1a-IV-2 2a-IV-2 3b-IV-1 4a-IV-2。	Fa-IV-1 Fa-IV-4。	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，自我調適紓解壓力。 4. 能根據不同的壓力源，調整修正個人的抗壓方法。	1. 認識壓力的反應—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。 2. 認識生活中的壓力源—了解青少年階段常見的壓力來源。 3. 壓力影響表現—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。	多元化評量		
第 18 週	第 3 單元 快樂人生 開步走 第 2 章與 壓力同行	健體-J-A1 健體-J-A2	1a-IV-2 2a-IV-2 3b-IV-1 4a-IV-2。	Fa-IV-1 Fa-IV-4。	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，自我調適紓解壓力。 4. 能根據不同的壓力源，調整修正個人的抗壓方法。	1. 調整狀態，面對壓力—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。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。 2. 壓力管理有一套—說明有效解決壓力的方法和步驟，並能以正向的態度面對壓力。	多元化評量		

第 19 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 健體-J-B1	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-2 4a-IV-1 4a-IV-2	Fa-IV-4 Fa-IV-5	1. 認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為造成的衝擊。 2. 能透過增強個人心理來促進健康，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. 檢視心理狀態—以情境解說憂鬱情緒的自我檢測方法，並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。	多元化評量		
第 20 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 健體-J-B1	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-2 4a-IV-1 4a-IV-2	Fa-IV-4 Fa-IV-5	1. 認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為造成的衝擊。 2. 能透過增強個人心理來促進健康，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。可利用「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。	多元化評量		

第 21 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 健體-J-B1	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-2 4a-IV-1 4a-IV-2	Fa-IV-4 Fa-IV-5	1. 認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為造成的衝擊。 2. 能透過增強個人心理來促進健康，預防異常行為的發生。	1. 數位海洛因—說明電玩失調症的身心影響，治療與預防。 2. 同理他人—教師說明如何以同理心接納異常行為者。	多元化評量		
第 22 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 段考)	健體-J-A2 健體-J-B1	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-2 4a-IV-1 4a-IV-2	Fa-IV-4 Fa-IV-5	1. 針對異常行為，對他人能有同理心。 2. 針對異常行為能尋求醫療協助。	1. 增強韌性，保有健康的心理—教師介紹強化心理韌性的方法。	多元化評量		

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 週	第 1 單元 「性」福 方程式 第 1 章 青春 「性」福 頌	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J- B2。	1a-IV-4 1b-IV-2 2b-IV-1 3b-IV-3	Db-IV-2 Db-IV-6 Db-IV-7	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，學習以健康的方管理望與衝動。	1. 引起動機：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。 2. 青春慾望大家談：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，學習如何以理性管理自己的慾望。	多元化評量	【性別平等教育】 性J6	
第 2 週	第 1 單元 「性」福 方程式 第 1 章 青春 「性」福 頌	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J- B2。	1a-IV-4 1b-IV-2 2b-IV-1 3b-IV-3	Db-IV-2 Db-IV-6 Db-IV-7	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。	多元化評量	【性別平等教育】 性J6	
第 3 週	第 1 單元 「性」福 方程式 第 1 章 青春 「性」福 頌	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J- B2。	1a-IV-4 1b-IV-2 2b-IV-1 3b-IV-3	Db-IV-2 Db-IV-6 Db-IV-7	1. 了解青少年懷孕可能面對的挑戰與選擇，願意慎重面對「性」的所有決定，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未婚懷孕，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。	多元化評量	【性別平等教育】 性J6	

第 4 週	第 1 單元 「性」福 方程式 第 2 章 性病防護 網	健體-J-A2 健體-J-C1	1a-IV-3 2a-IV-2 4b-IV-3	Db-IV-8	1. 澄清性病傳染病相關迷思，認識性病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：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. 性病知多少、性病點點名：認識性病特性與傳染途徑。介紹由細菌引發的性病，包括淋病、非淋菌性尿道炎、梅毒等。介紹由病毒所引發的性病，包括尖形溼疣、生殖器疱疹。	多元化評量		
第 5 週	第 1 單元 「性」福 方程式 第 2 章 性病防護 網	健體-J-A2 健體-J-C1	1a-IV-3 2a-IV-2 4b-IV-3	Db-IV-8	1. 澄清性病傳染病相關迷思，認識性病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動。	1. 認識愛滋：介紹愛滋病的感染現況，認識其傳染途徑、特性及治療方法。 2. 終止歧視・預防愛滋：澄清愛滋相關錯誤觀念。	多元化評量		
第 6 週	第 1 單元 「性」福 方程式 第 2 章 性病防護 網	健體-J-A2 健體-J-C1	1a-IV-3 2a-IV-2 4b-IV-3	Db-IV-8	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. 正視性病不逃避：建立對於性病防治的正確觀念。 2. 性病防護，青春無悔：預防性病的自我健康管理方法「健康青春 ABC」守則。	多元化評量		

第 7 週	第 2 單元 綠色生活 愛地球 第 1 章 全民總動員(第一次段考)	健體-J-A2 健體-J-C1 健體-J-C3	1a-IV-3 2a-IV-1 3b-IV-3 4a-IV-1	Ca-IV-1 Ca-IV-2	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可能危害。	1. 引起動機：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，並讓學生思考臺灣近幾年的氣候狀況。 2. 不再平靜的生活：以臺灣北、中、南、東部降雨情形的差異為例，引導學生覺察近年氣候變遷對於環境的影響，並做為後續課程的開端。	多元化評量		
第 8 週	第 2 單元 綠色生活 愛地球 第 1 章全民總動員	健體-J-A2 健體-J-C1 健體-J-C3	1a-IV-3 2a-IV-1 3b-IV-3 4a-IV-1	Ca-IV-1 Ca-IV-2	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. 安心飲水的幸福、拒絕垃圾危害的挑戰：說明臺灣面對水汙染、垃圾汙染問題的現況與相關配套措施，並探討對於人類健康的影響。	多元化評量		
第 9 週	第 2 單元 綠色生活 愛地球 第 1 章 全民總動員	健體-J-A2 健體-J-C1 健體-J-C3	1a-IV-3 2a-IV-1 3b-IV-3 4a-IV-1	Ca-IV-1 Ca-IV-2	1. 探究臺灣環境問題，並檢視自己對環境永續發展的作為。 2. 運用現有資源，提出個人對於人類如何因應全球環境變遷的觀點與立場。	1. 呼吸清淨空氣的權利、永續家園的使命：說明臺灣面對空氣汙染問題的現況與相關配套措施，並探討對於人類健康的影響。最後，透過聯合國的永續發展目標的認識，讓學生了解環境問題為全球各地皆重視的課題，再透過活動演練讓學生思考在自己的社區或城市，可以採取哪些措施以緩解環境問題。	多元化評量		
第 10 週	第 2 單元 綠色生活 愛地球 第 2 章 做個有型的地球人	健體-J-A2	1a-IV-4 2a-IV-3 3b-IV-4 4b-IV-3	Ca-IV-3 Ea-IV-3	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. 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	多元化評量		

					的有利因素與障礙因素。	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。			
第 11 週	第 2 單元 綠色生活 愛地球 第 2 章 做個有型的地球人	健體-J-A2	1a-IV-4 2a-IV-3 3b-IV-4 4b-IV-3	Ca-IV-3 Ea-IV-3	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. 小小改變，大大影響 (二)：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：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、我的餐盤，規劃兼具美味有營養的一餐。	多元化評量		
第 12 週	第 2 單元 綠色生活 愛地球 第 2 章 做個有型的地球人	健體-J-A2	1a-IV-4 2a-IV-3 3b-IV-4 4b-IV-3	Ca-IV-3 Ea-IV-3	1. 公開倡導環境保護行動，展現自身影響力。	1. 生活環保最有型：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。	多元化評量		
第 13 週	第 3 單元 健康生活 實踐家 第 1 章 健康我最型	健體-J-A2 健體-J-B1	1b-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-4 4a-IV-2	Da-IV-4 Fb-IV-3	1. 了解健康生活方式對健康的影響力，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中的健康問題，提高施	1. 引起動機、健康自造計畫：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。 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。	多元化評量		

					行健康行為的自我效能。				
第 14 週	第 3 單元 健康生活 實踐家 第 1 章 健康我最 型 (第二次 段考)	健體-J-A2 健體-J-B1 (第二次段 考)	1b-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-4 4a-IV-2 (第二次 段考)	Da-IV-4 Fb-IV-3 (第二次段 考)	熟悉健康行為的歷程，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。 (第二次段考)	1. 健康 up!：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：省思自己在生活中健康習慣實踐情形與所遇到的障礙，並且能找到合適的生活技能加以因應。 (第二次段考)	多元化評量 (第二次段考)	(第二次段考)	(第二次段考)
第 15 週	第 3 單元 健康生活 實踐家 第 2 章 朗朗健康 路	健體-J-A1 健體-J-B2	1a-IV-4 2b-IV-2 3a-IV-2 4a-IV-3	Aa-IV-2 Fb-IV-1	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. 引起動機、夢想起飛：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：探討壓力對健康造成的影響，並找出解決之道，幫助自己重新建立良好的健康習慣。	多元化評量		
第 16 週	第 3 單元 健康生活 實踐家 第 2 章 朗朗健康 路	健體-J-A1 健體-J-B2	1a-IV-4 2b-IV-2 3a-IV-2 4a-IV-3	Aa-IV-2 Fb-IV-1	1. 能分析自我人生理想所需健康資源，並且透過健康好習慣達成健康目標。	1. 實踐夢想的資本：如何透過有效的方法，重新找回實踐夢想的健康資本。	多元化評量		
第 17 週	第 3 單元 健康生活 實踐家 第 2 章 朗朗健康 路	健體-J-A1 健體-J-B2	1a-IV-4 2b-IV-2 3a-IV-2 4a-IV-3	Aa-IV-2 Fb-IV-1	1. 能分析自我人生理想所需健康資源，並且透過健康好習慣達成健康目標。	1. 夢想實踐家：了解現代社會對健康的需要與脈絡，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。	多元化評量		

第 18 週	第 3 單元 健康生活 實踐家 第 2 章 朗朗健康 路	健體-J-A1 健體-J-B2	1a-IV-4 2b-IV-2 3a-IV-2 4a-IV-3	Aa-IV-2 Fb-IV-1	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. 幸福人生的最佳配備：分享自我人生目標，規畫夢想實踐藍圖，以及如何透過健康行動計畫滿足健康需求。	多元化評量		
--------	---	--------------------	--	--------------------	-------------------------------------	--	-------	--	--