

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

111 學年度嘉義縣義竹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：_____王瀚以_____ (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：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)
			學習內容	學習表現					
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。	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。	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。	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. 提醒學生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。 3. 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。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【性別平等】 性J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。	
第 2 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	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。	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。	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。請學生覺察自己的日常行為。告知身體質量指數是一般常見的參考值，不適用於每個人。體脂肪在身體當中的	上課參與 平時觀察 分組討論 經驗分享	【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。	

		訊、媒體的互動關係。				比率，會隨著年齡而逐漸增加。並引導學生閱讀課文情境。講解如何測量腰圍與臀圍，說明腰圍身高比。 2. 說明體型不良常被以負面形容詞畫上等號，但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。可補充有些國家已明令禁止使用過瘦的模特兒，因為「任何體型的人都應該被尊重」。			
第 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。	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。	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。	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。請學生覺察自己的日常行為。告知身體質量指數是一般常見的參考值，不適用於每個人。體脂肪在身體當中的比率，會隨著年齡而逐漸增加。並引導學生閱讀課文情境。講解如何測量腰圍與臀圍，說明腰圍身高比。 2. 說明體型不良常被以負面形容詞畫上等號，但有些體型不良是因為先	上課參與 平時觀察 分組討論 經驗分享	【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。	

						天基因與內分泌甚至疾病造成的。 3. 說明不當的體型造成的飲食障礙。可補充有些國家已明令禁止使用過瘦的模特兒，因為「任何體型的人都應該被尊重」。			
第 4 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。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	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。	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. 請學生檢視自己的飲食情況是否符合飲食指南：試著將自己「應該」吃的分量均勻地分配在三餐當中。並檢核自己是否有達到，有無不足或過量的部分。 3. 說明可從簡單得走路開始，慢慢調整速度、時間。進行激烈運動時，也需考慮身體的承受程度。 4. 提醒學生養成一個習慣約需 21 天，因此每天記錄自己達成的狀態非常重要，才能知道哪裡需改進。	上課參與 平時觀察 小組報告 活動學習單		
第 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	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-3 充分	1. 了解如何達到健康體型。 2. 能訂定出自己的健康體管	1. 引導學生思考對於體型控制的想 法。 2. 請學生檢視自己	上課參與 平時觀察 小組報告 紙筆測驗		

		效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。		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。	理計畫。	的飲食情況是否符合飲食指南：試著將自己「應該」吃的分量均勻地分配在三餐當中。並檢核自己是否有達到，有無不足或過量的部分。 3. 說明可從簡單得走路開始，慢慢調整速度、時間。進行激烈運動時，也需考慮身體的承受程度。 4. 提醒學生養成一個習慣約需 21 天，因此每天記錄自己達成的狀態非常重要，才能知道哪裡需改進。			
第 6 週	單元二 人際新觀點 第 1 章 青春情誼	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。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	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。 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。	1. 了解提升人際關係的策略。 2. 學習運用「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。	1. 說明好的人際關係也是健康的一部分，不利的人際關係會對身心發展產生影響。 2. 說明增進人際關係的五項策略。並請學生反思每一項策略下方的問題。這些特點應相輔相成，不能偏重其中幾點，否則可能會矯枉過正。 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。	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組報告	【性別平等】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，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。	

						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。			
第 7 週	第一次段考週								
第 8 週 (全民運動會)						1. 說明好的人際關係也是健康的一部分，不利的人際關係會對身心發展產生影響。 2. 說明增進人際關係的五項策略。並請學生反思每一項策略下方的問題。這些特點應相輔相成，不能偏重其中幾點，否則可能會矯枉過正。 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。			
第 9 週	單元二 人際新觀點 第 1 章 青春情誼	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	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	1. 了解提升人際關係的策略。 2. 學習運用「我」訊息表達情緒。	1. 了解提升人際關係的策略。 2. 學習運用「我」訊息表達情緒。	1. 說明生活週遭可能會有許多不同的家庭型態。 2. 透過情境比較選擇目前家中的氛圍與想要擁有的氣氛為何。由學生討論	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【性別平等】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與	

		中。	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。	3. 認識衝突解決的原則。 4. 運用不同方法處理人際問題。	3. 認識衝突解決的原則。 4. 運用不同方法處理人際問題。	與分享不同氣氛下，會如何影響家庭的感情。並說明家庭成員間的互動就跟一般的人際關係互動相似，都需要互相尊重與體諒。 3. 說明家庭中的衝突難免會發生，正確的衝突處理技巧相當重要。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。		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 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。	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. 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. 說明生活週遭可能會有許多不同的家庭型態。 2. 透過情境比較選擇目前家中的氛圍與想要擁有的氣氛為何。由學生討論與分享不同氣氛下，會如何影響家庭的感情。並說明家庭成員間的互動就跟一般的人際關係互動相似，都需要互相尊重與體諒。 3. 說明家庭中的衝突難免會發生，正確的衝突處理技巧相當重要。介紹解決衝突的五大步驟。遇到家庭暴力	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組報告	【家庭教育】 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J10 參與	

						時，可以採取的方式。有哪些尋求協助的管道。		家庭與社區的相關活動。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。
第 11 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。	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. 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. 明網路交友會有現實中見面的可能性。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 經驗分享 小組報告	【家庭教育】 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。

第 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。	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. 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. 說明網路交友會有現實中見面的可能性。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 經驗分享 活動學習單	【性別平等】 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 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。	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. 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. 搭配課本量表，請學生根據目前的狀態回答問題並計算回答「是」的數量。教師說明代表含意。 2. 引導請學生想一想，壓力曾帶來哪些負面影響。說明壓力可能進一步的影響生活表現、人際等生活各方面。 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 平時觀察 經驗分享 活動學習單	【性別平等】 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 14 週	單元三 心	健體-J-A1 具	1a-IV-3 評	1. 評估與思考	1. 評估與思考		上課參與	【生命教	

	<p>情點播站 第1章 釋放壓力鍋</p>	<p>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>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。 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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>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、促進心理健康的方法。</p>	<p>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、促進心理健康的方法。</p>		<p>平時觀察 經驗分享 小組討論</p>	<p>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。</p>	
<p>第 15 週</p>	<p>第二次段考週</p>					<p>1. 搭配課本量表，請學生根據目前的狀態回答問題並計算回答「是」的數量。教師說明代表含意。 2. 引導請學生想一想，壓力曾帶來哪些負面影響。說明</p>			

						<p>壓力可能進一步的影響生活表現、人際等生活各方面。</p> <p>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。</p> <p>4. 將健康技能整併為調適壓力的生活技能。</p> <p>5. 說明與練習腹式呼吸。</p>			
第 16 週	單元三 心情點播站 第 1 章 釋放壓力鍋	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>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>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</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>1. 評估與思考壓力帶來的健康問題。</p> <p>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。</p> <p>3. 持續地執行調適壓力、促進心理健康的方法。</p>	<p>1. 評估與思考壓力帶來的健康問題。</p> <p>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。</p> <p>3. 持續地執行調適壓力、促進心理健康的方法。</p>	<p>1. 說明情緒無對錯，但表達與管理的方式要注意是否恰當。情緒可能受到內外因素影響。</p> <p>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。</p> <p>3. 說明想預防失控的情緒，根本的方式就是培養好的 EQ，並說明各項提升 EQ 的方式。</p> <p>4. 讓學生了解情緒失控除了影響自己，也可能影響到周圍的親友與社會。</p> <p>5. 介紹心理健康專業資源。</p>	上課參與 平時觀察 經驗分享 活動學習單 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。	

			4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。						
第 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。	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. 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。情緒可能受到內外因素影響。 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. 說明想預防失控的情緒，根本的方式就是培養好的 EQ，並說明各項提升 EQ 的方式。 4. 讓學生了解情緒失控除了影響自己，也可能影響到周圍的親友與社會。 5. 介紹心理健康專業資源。	上課參與 平時觀察 經驗分享 活動學習單 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 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	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。	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。	1. 講解心情溫度計為一份量表，可藉由量表結果，有初步的參考。引導學生完成心情溫度計。提醒學生現今親友、師長、輔導室或醫療資源充足，有需要皆可以	上課參與 平時觀察 經驗分享 活動學習單 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、	

			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。	3. 持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。	3. 持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。	請求協助。 2. 引導學生想一想有聽過哪些警訊？有哪些警訊值得我們留意？並介紹課本六項警訊。說明覺察警訊後，務必伸出援手，並說明「五要五不」。 3. 說明生命守門人的步驟「一問、二應、三轉介」。這些技能除了幫助他人，同時能幫助情緒低落或有負面企圖的自己。		境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第 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。	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. 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. 講解心情溫度計為一份量表，可藉由量表結果，有初步的參考。引導學生完成心情溫度計。提醒學生現今親友、師長、輔導室或醫療資源充足，有需要皆可以請求協助。 2. 引導學生想一想有聽過哪些警訊？有哪些警訊值得我們留意？並介紹課本六項警訊。說明覺察警訊後，務必伸出援手，並說明「五要五不」。 3. 說明生命守門人	上課參與 平時觀察 經驗分享	【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。	

						的步驟「一問、二應、三轉介」。這些技能除了幫助他人，同時能幫助情緒低落或有負面企圖的自己。			
第 20 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。	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. 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. 找出適合自己的 休閒活動需要花些 時間與心思探索。 介紹課本的五種休 閒分類。 2. 說明沒有規畫好 休閒活動可能適得 其反，不只浪費時 間還勞心傷神。 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 經驗分享	【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 21 週	單元三 心 情點播站 第 4 章 休 閒「心」生 活	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。	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. 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。		上課參與 平時觀察 經驗分享	【生涯規 劃】 涯 J3 覺察 自己的能力 與興趣。	
第 22 週	第三次段考週								

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）
			學習內容	學習表現					
第 1 週	單元一 社 區網絡拼圖 第 2 章 社 區健康營造 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。	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。	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。	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.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。	上課參與 平時觀察 活動學習單 經驗分享	【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 2 週	單元一 社 區網絡拼圖 第 2 章 社 區健康營造 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。	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。	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。	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.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。	上課參與 平時觀察 活動學習單 經驗分享	【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 週	單元二 翻 轉護地球 第 1 章 環	健體-J-A3 具 備善用體育與 健康的資源，	Ca-IV-1 健 康社區的相 關問題改善	2b-IV-3 充 分地肯定自 我健	1.理解社區健 康營造定義 與	1.理解社區健 康營造定 義與流程。	上課參與 平時觀察	【環境教 育】 環 J4 了解	

	境大挑戰	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。	策略與資源。	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。	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。	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。	活動學習單 經驗分享 小組討論	永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。	
第 4 週	單元二 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰	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。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	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。	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.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。	上課參與 平時觀察 活動學習單 紙筆測驗	【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 週	單元一 社區網絡拼圖 第 2 章 社區健康營造力	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。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	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	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	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。	上課參與 平時觀察 態度檢核 活動學習單 經驗分享	【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	

				<p>健康議題本土、國際現況與趨勢。</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-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>意負起維護環境的責任。</p> <p>3.體會人與環境是生命共同體的關係，環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。</p> <p>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。</p>			<p>性。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。</p> <p>海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。</p> <p>海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。</p>	
第 6 週	單元一 社區網絡拼圖 第 2 章 社區健康營造力	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。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>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。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問</p>	<p>1.分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。</p> <p>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。</p> <p>3.體會人與環境是生命共同</p>	<p>1.了解提升人際關係的策略。</p> <p>2.學習運用「我」訊息表達情緒。</p> <p>3.認識衝突解決的原則。</p> <p>4.運用不同方法處理人際問題。</p>	上課參與 平時觀察 態度檢核 活動學習單 經驗分享	<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>【海洋教育】</p> <p>海 J18 探討人類活</p>	

				<p>題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>體的關係，環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。</p> <p>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。</p>			<p>動對海洋生態的影響。</p> <p>海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。</p> <p>海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。</p>	
第 7 週	第一次段考								
第 8 週	單元二 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰	<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>Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>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。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</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-1 主動</p>	<p>1.分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。</p> <p>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。</p> <p>3.體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會</p>	<p>1.了解提升人際關係的策略。</p> <p>2.學習運用「我」訊息表達情緒。</p> <p>3.認識衝突解決的原則。</p> <p>4.運用不同方法處理人際問題。</p>	<p>上課參與平時觀察態度檢核活動學習單經驗分享</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>【海洋教育】</p> <p>海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。</p>	

				並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	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。			海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 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 9 週	單元二 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰	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。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	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。	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。	上課參與 平時觀察 態度檢核 活動學習單 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	

					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。			境。 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 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。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	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-3 深切體會健康行動的自覺利益。 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。	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.能影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。	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。	上課參與 平時觀察 活動學習單 小組討論 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 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。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	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-3 深切體會健康行動的自覺利益。 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。	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.能影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。	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。	上課參與 平時觀察 活動學習單 小組討論 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 週	單元三 健康人生逗陣行 第 1 章 美妙新生命	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。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	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	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	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	上課參與 平時觀察 經驗分享		

		並積極實踐。		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。	關保健知識並養成同理與關懷的態度。	關懷的態度。			
第 13 週	單元三 健康人生逗陣行 第 1 章 美妙新生命	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。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	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。	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.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。	上課參與 平時觀察 經驗分享		
第 14 週	第二次段考								
第 15 週	單元三 健康人生逗陣行 第 2 章 樂活新旅程	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。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	1.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 2.體認不同階段所會遇到的健康問題。	1.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 2.體認不同階段所會遇到的健康問題。	上課參與 平時觀察 小組討論 經驗分享	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度	
第 16 週	單元三 健康人生逗陣行 第 2 章 樂活新旅程	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	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康	1.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 2.體認不同階段所會遇到的	1.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 2.體認不同階段所會遇到的健康問題。	上課參與 平時觀察 小組討論 經驗分享	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度	

		略·處理與解決體育與健康的問題。		行動策略。	健康問題。				
第 17 週 (畢業典禮)	總複習/畢業典禮	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。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	1.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 2.體認不同階段所會遇到的健康問題。	1.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 2.體認不同階段所會遇到的健康問題。	上課參與 平時觀察 小組討論 經驗分享 紙筆測驗	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度	
第 18 週									
第 19 週									
第 20 週									

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。