

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

111 學年度嘉義縣昇平國民中學九年級第一學期健康與體育領域健康教育科 教學計畫表 設計者：陳淑婷 (表十二之一)

一、教材版本：南一第5、6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	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. 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。	態度檢核 上課參與 小組討論	【法定】 性別教育 【課綱】 性 J7 解析 各種媒體 所傳遞的 性別迷 思、偏見與 歧視。	
第二週	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	1a-IV-3 評 估內在與外 在的行為對	Aa-IV-1 生 長發育的自 我評估與因	1. 能夠藉由 各項數據檢 驗自己的體	1. 說明身體質 量指數的意涵 與標準。請學 生覺察自	實作評量 上課參與 健康狀況	【課綱】 人 J6 正視 社會中的 各種歧	

		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。	應策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	型是否符合健康標準。 2. 了解體型不良對健康的影響。	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. 說明體型不良常被人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」。	自評表或檢核表 紙筆測驗	視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	
第三週	單元一 體型 由我塑 體型 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	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	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	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	上課參與 課堂問答 小組討論	【課綱】 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。	

		學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	促進的生活型態。		響。	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，說明腰圍與身高比。 2. 說明體型不良常被人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」。			
第四週	單元一 體型 由我塑 健康 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	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	上課參與 課堂問答 紙筆測驗	【法定】 健康飲食	

			健康行動策略。			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。			
第五週	單元一 體型 由我塑 健康 第 3 章 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. 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	上課參與 態度檢核 紙筆測驗	【法定】 健康飲食	

						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。			
第六週	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。	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。	Fa-IV-3 有 利人際關係 的因素與有 效的溝通技 巧。	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。 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。	上課參與 小組討論 態度檢核	【法定】 性別教育 【課綱】 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 J8 理性 溝通與問 題解決。	綜合輔導
第七週	單元二 人際 新觀點 第 1 章 青春 情誼 第一次段考	健體-J-B1 具備情意表 達的能力， 能以同理心 與人溝通互	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	Fa-IV-3 有 利人際關係 的因素與有 效的溝通技 巧。	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	上課參與 小組討論 態度檢核	【法定】 性別教育 【課綱】 性 J11 去除 性別刻板 與性別偏	單元二 人 際新觀點 第 1 章 青 春情誼 第一次段

		動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	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。	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。		見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 品 J8 理性溝通與問題解決。	考
第九週	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。	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	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	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」	上課參與小組討論態度檢核	【法定】性別教育 【課綱】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 J8 理性溝通與問題解決。	綜合輔導

			問題。			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。			
第十週	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	【法定】 家庭教育 家庭暴力 【課綱】 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	綜合輔導

								活動。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。	
第十一週	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。遇到家庭暴力時，可以採取的方式。有哪些尋求協助的管道。	上課參與 平時觀察 態度檢核 心得分享	【法定】 家庭教育 家庭暴力 【課綱】 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	綜合輔導

								與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。	
第十二週	單元二 人際 新觀點 雲端 第3章 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. 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 態度檢核 心得分享	【法定】 性別教育 性剝削防治 【課綱】 性 J7 解析 各種媒體 所傳遞的 性別迷 思、偏見與 歧視。 品 J5 資訊 與媒體的 公共性與 社會責任。	綜合輔導 資訊科技
第十三週	單元二 人際 新觀點 雲端 第3章 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	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. 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 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【法定】 性別教育 性剝削防治 【課綱】 性 J7 解析 各種媒體 所傳遞的 性別迷 思、偏見與 歧視。 品 J5 資訊 與媒體的	綜合輔導 資訊科技

		互動關係。						公共性與社會責任。	
第十四週	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。	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。 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。	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、促進心理健康的方法。	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 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【課綱】 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。	綜合輔導
第十五週	單元三 心情 點播站 第1章 釋放 壓力鍋 第二次段考	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心	1. 評估與思考壓力帶來的健康問題。 2. 認識與善	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	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【課綱】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身	綜合輔導

		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。	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。	理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	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。	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。		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。	
第十六週	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	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。	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	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	上課參與小組討論心得分享紙筆測驗	【課綱】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	綜合輔導

		義，並積極實踐，不輕言放棄。	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。		行調適壓力、促進心理健康的方法。	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。		適切的自我觀。	
第十七週	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。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	上課參與 平時觀察 小組討論	【課綱】 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。	綜合輔導

						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。			
第十八週	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。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 小組討論	【課綱】 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。	綜合輔導
第十九週	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	2b-IV-1 堅守健康的生 活規範、態度 與價值觀。	Fa-IV-5 心 理健康的促 進方法與異 常行為的預	1. 運用自我 調適技能以 預防自我傷 害與促進心	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	上課參與 平時觀察 分組討論	【課綱】 生 J7 面對 並超越人 生的各種	綜合輔導

		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。	3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	防方法。	理健康。 2. 提升堅守的珍愛生命態度與價值觀。	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。		挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。	
第二十週	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	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. 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	上課參與 平時觀察 分組討論	【課綱】 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。	綜合輔導

		實踐，不輕言放棄。				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。			
第二十一週	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。	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休閒計畫以促進身心健康。	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 分組討論	【法定】 生涯發展 【課綱】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	綜合領域
第二十二週	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	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	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	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。	上課參與 平時觀察 分組討論	【法定】 生涯發展 【課綱】 涯 J3 覺察自己的能	綜合領域

	休業式	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。	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。		定自我的休閒計畫以促進身心健康。	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。		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(無 則免填)
			學習表現	學習內容					
第一週	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	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. 引導學生 了解，社區 的健康與個 人的健康相 互影響，也 是共同的責 任。 2. 介紹各項 社區診斷重 點，並請學 生思考健康 的影響與危 害。 3. 說明最基 本有力的行 動可結合法 規與人力資 源、介紹與 社區診斷項 目相呼應的	上課參與 小組討論 分組報告	【課綱】 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。	社會公民

			略。			法規與人力資源。			
第二週	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. 引導學生了 解，社區的 健康與個人 的健康相互 影響，也是 共同的責任。 2. 介紹各項 社區診斷重 點，並請學 生思考健康 的影響與危 害。 3. 說明最基 本有力的行 動可結合法 規與人力資 源、介紹與 社區診斷項 目相呼應的 法規與人力 資源。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【課網】 安 J1 理解 安全教育的 意義。 安 J3 了解 日常生活容 易發生的原 因。	社會公民
第三週	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，讓學生 更了解社區 健康營造的 推動。 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	【法定】 環境教育 【課網】 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。	社會公民

<p>第四週</p>	<p>單元一 社區 網絡拼圖 第2章 社區 健康營造力</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>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。</p>	<p>Ca-IV-1 健 康社區的相 關問題改善 策略與資 源。</p>	<p>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。</p>	<p>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，讓學生 更了解社區健康 營造的推動。 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。</p>	<p>上課參與 小組討論 分組報告</p>	<p>【法定】 環境教育 【課綱】 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>社會公民</p>
<p>第五週</p>	<p>單元二 翻轉 護地球 第1章 環境 大挑戰</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>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</p>	<p>Ca-IV-2 全 球環境問題 造成的健康 衝擊與影 響。</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。 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</p>	<p>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， 說明地球水源 會因汙染物未 經妥善處理 排入而汙染。 人類若長期飲 用汙水將危害 健康，汙水也 會威脅水中動 植物生存，最 後影響到人類。 3. 引導思考垃 圾的來源，說 明每人</p>	<p>上課參與 小組討論 心得分享</p>	<p>【法定】 環境教育 海洋教育 低碳環境 【課綱】 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 J18 探 討人類活動 對海洋生態 的影響。</p>	<p>自然領域</p>

			明個人對促進健康的觀點與立場。		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。	每天製造的垃圾量非常嚇人，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。 5. 說明噪音對健康的危害及「保護聽力5口訣」的執行方式。 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 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。		
第六週	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	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	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	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，說明地球水源會因汙染物未經妥善處理排入而汙染。人類若長期飲用汙水將危害健康，汙水也會威脅水中	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【法定】 環境教育 海洋教育 低碳環境 【課綱】 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 J18 探討	自然領域

		題。	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。		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。 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。	動植物生存，最後影響到人類。 3. 引導思考垃圾的來源，說明每人每天製造的垃圾量非常嚇人，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。 5. 說明噪音對健康的危害及「保護聽力5口訣」的執行方式。 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。		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。 海J20了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。	
第七週	單元二 翻轉 護地球 第1章 環境 大挑戰 第一次段考 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	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	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	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，說明地球水源會因汙染物未經妥善處	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【法定】 環境教育 海洋教育 低碳環境 【課綱】 環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面	自然領域

		策略，處理與解決體育與健康的問題。	<p>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 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>		<p>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>理排入而污染。人類若長期飲用污水將危害健康，污水也會威脅水中動植物生存，最後影響到人類。</p> <p>3. 引導思考垃圾的來源，說明每人每天製造的垃圾量非常嚇人，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。</p> <p>4. 說明「垃圾減量5R」原則。</p> <p>5. 說明噪音對健康的危害及「保護聽力5口訣」的執行方式。</p> <p>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。</p>	<p>對氣候變遷的脆弱性與韌性。</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>		
第八週	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	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因	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	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	上課參與 經驗分享 紙筆測驗	【法定】 環境教育 海洋教育 低碳環境	自然領域

		<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>應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生技能。 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。</p>		<p>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。 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>脅人類。 2. 說明臺灣水汙染的嚴重性，說明地球水源會因汙染物未經妥善處理排入而汙染。人類若長期飲用汙水將危害健康，汙水也會威脅水中動植物生存，最後影響到人類。 3. 引導思考垃圾的來源，說明每人每天製造的垃圾量非常嚇人，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。 5. 說明噪音對健康的危害及「保護聽力5口訣」的執行方式。 6. 說明台灣人為的空汙來源。空氣汙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。</p>		<p>【課綱】 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 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。 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>	
--	--	---	--	--	---	---	--	--	--

<p>第九週</p>	<p>單元二 翻轉 護地球 環境 第1章 環境 大挑戰</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>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。</p>	<p>Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 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，說明地球水源會因汙染物未經妥善處理排入而汙染。人類若長期飲用汙水將危害健康，汙水也會威脅水中動植物生存，最後影響到人類。 3. 引導思考垃圾的來源，說明每人每天製造的垃圾量非常嚇人，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。 5. 說明噪音對健康的危害及「保護聽力5口訣」的執行方式。 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 	<p>上課參與 經驗分享 紙筆測驗</p>	<p>【法定】 環境教育 海洋教育 低碳環境</p> <p>【課綱】 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 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。 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>	<p>自然領域</p>
------------	---	---	---	----------------------------------	---	---	-------------------------------	---	-------------

						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。			
第十週	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。	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。	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. 能影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。	1. 強調環境賀爾蒙的危害。說明現代人無法避免環境賀爾蒙的危害，因此要從生活中落實環保有關的行為或習慣，即可稱為「綠色生活」，簡稱「綠活」。 2. 強調飲食行動也能愛地球的概念。 3. 說明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	【法定】 環境教育 健康飲食 低碳環境 【課綱】 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。	自然領域 綜合領域

<p>第十一週</p>	<p>單元二 翻轉 護地球 綠活 第2章 行動家</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。 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-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。</p>	<p>Ca-IV-3 環 保永續為基 礎的綠色生 活型態。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 強調環境 賀爾蒙的危 害。說明現 代人無法避 免環境賀爾 蒙的危害， 因此要從生 活中落實環 保有關的行 為或習慣， 即可稱為「 綠色生活」 ，簡稱「綠 活」。 2. 強調飲食 行動也能愛 地球的概念。 3. 說明每天 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。</p>	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享</p>	<p>【法定】 環境教育 健康飲食 低碳環境 【課綱】 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。</p>	<p>自然領域 綜合領域</p>
<p>第十二週</p>	<p>單元三 健康 人生逗陣行 第1章 美妙 新生命</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與 健康的知能</p>	<p>1a-IV-1 理 解生理、心 理與社會各 層</p>	<p>Db-IV-1 生 殖器官的構 造、功能與 保健及懷孕 生</p>	<p>1. 了解懷孕 過程生理的 變化，體認</p>	<p>1. 說明成功 受孕的條件 ，並解說驗 孕的原理。</p>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>		<p>自然領域</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。	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。	理、優生保健。	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關懷的態度。	2. 說明生命列車相關內容及懷孕期間的不適症狀。引導學生思考，這些症狀會為生活帶來哪些影響？介紹懷孕期間的健康照護要點。 3. 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。 4. 講解不同分娩方式的內容以及優缺點。不論選擇何種分娩方式，要優先考量孕婦跟胎兒的健康與安全。			
第十三週	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。	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	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關懷的態度。	1. 說明成功受孕的條件，並解說驗孕的原理。 2. 說明生命列車相關內容及懷孕期間的不適症狀。引導學生思考，這些症狀會為生活帶來哪些影響？介紹懷孕期間的健康照護要點。 3. 說明優生保健服務意涵及內容	上課參與 平時觀察 經驗分享		自然領域

			嚴重性。			及不同的檢查項目的細項介紹。 4. 講解不同分娩方式的內容以及優缺點。不論選擇何種分娩方式，要優先考量孕婦跟胎兒的健康與安全。			
第十四週	單元三 健康人生逗陣行 第1章 美妙新生命 第二次段考週	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。	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，並解說驗孕的原理。 2. 說明生命列車相關內容及懷孕期間的不適症狀。引導學生思考，這些症狀會為生活帶來哪些影響？介紹懷孕期間的健康照護要點。 3. 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。 4. 講解不同分娩方式的內容以及優缺點。不論選擇何種分娩方式，要優先考量孕婦跟胎兒的健康與安全。	上課參與 平時觀察 經驗分享		
第十五週	單元三 健康人生逗陣行	健體-J-A2 具備理解體	2b-IV-2 樂於實踐健康	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任	1. 理解人生各個階段有	1. 說明環境污染會產生許多毒	上課參與 平時觀察 經驗分享	【法定】 生涯發展	

	第2章 樂活新旅程	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。	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。	務與個別差異。	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。	素，形成「環境荷爾蒙」使神經、生殖、免疫和內分泌系統產生危害，甚至影響生長發育或引發癌症。 2. 說明抽菸的人不只讓自己健康受害，也會使其他人受二手菸與三手菸的影響。 3. 嬰幼兒時期的照顧要點。 4. 複習疾病預防或健康促進的概念。引導學生了解，有些習慣會影響自己一輩子。 5. 說明職業傷害與職業病定義，不論是職業傷害或是職業病，都可以向保險申請相關的理賠。就職前一定要確認雇主有協助投保勞保。 6. 講解平均餘命概念及健康老化的方法。		【課綱】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度	
第十六週	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，	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-1 運	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1. 理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 2. 體認不同	1. 說明環境污染會產生許多毒素，形成「環境荷爾蒙」使神經、生	上課參與 平時觀察 小組討論 心得分享	【法定】 生涯發展 【課綱】 生 J2 進行思考時的	

		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。	用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。		階段所會遇到的健康問題。	殖、免疫和內分泌系統產生危害，甚至影響生長發育或引發癌症。 2. 說明抽菸的人不只讓自己健康受害，也會使其他人受二手菸與三手菸的影響。 3. 嬰幼兒時期的照顧要點。 4. 複習疾病預防或健康促進的概念。引導學生了解，有些習慣會影響自己一輩子。 5. 說明職業傷害與職業病定義，不論是職業傷害或是職業病，都可以向保險申請相關的理賠。就職前一定要確認雇主有協助投保勞保。 6. 講解平均餘命概念及健康老化的方法。		適當情意與態度。	
第十七週	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	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	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	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. 說明環境污染會產生許多毒素，形成「環境荷爾蒙」使神經、生殖、免疫和內分泌系統產生危害，甚	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【法定】 生涯發展 【課綱】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度。	

		知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	與服務，擬定健康行動策略。		題。	至影響生長發育或引發癌症。 2. 說明抽菸的人不只讓自己健康受害，也會使其他人受二手菸與三手菸的影響。 3. 嬰幼兒時期的照顧要點。 4. 複習疾病預防或健康促進的概念。引導學生了解，有些習慣會影響自己一輩子。 5. 說明職業傷害與職業病定義，不論是職業傷害或是職業病，都可以向保險申請相關的理賠。就職前一定要確認雇主有協助投保勞保。 6. 講解平均餘命概念及健康老化的方法。			
第十八週	單元三 健康人生逗陣行 第2章 樂活新旅程 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	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	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	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. 說明環境污染會產生許多毒素，形成「環境荷爾蒙」使神經、生殖、免疫和內分泌系統產生危害，甚至影響生長發育或引發癌症。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【法定】 生涯發展 【課綱】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度。	

		運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	略。			<p>2. 說明抽菸的人不只讓自己健康受害，也會使其他人受二手菸與三手菸的影響。</p> <p>3. 嬰幼兒時期的照顧要點。</p> <p>4. 複習疾病預防或健康促進的概念。引導學生了解，有些習慣會影響自己一輩子。</p> <p>5. 說明職業傷害與職業病定義，不論是職業傷害或是職業病，都可以向保險申請相關的理賠。就職前一定要確認雇主有協助投保勞保。</p> <p>6. 講解平均餘命概念及健康老化的方法。</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。