

111 學年度嘉義縣朴子國民中學九年級第一二學期健康與體育領域體育科 教學計畫表 設計者：呂錦鳳

一、教材版本：南一版第五冊、第六冊

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 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 2 週	單元一	健體-J-B2	1a-IV-3	Aa-IV-1 生	1.能夠藉由	1.說明身體質量	實作評量	【課綱】	

	體型由我 第 2 章 體型方程式	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。	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。	長發育的自我評估與因應策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	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。	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」。	上課參與健康狀況自評表或檢核表 紙筆測驗	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 3 週	單元一 體型由我	健體-J-B2 具備善用體	1a-IV-3 評估內在	Aa-IV-1 生 長發育的自	1.能夠藉由 各項數據檢	1.說明身體質量 指數的意涵與標	上課參與 課堂問答	【課綱】 人 J6 正	

	<p>塑 第 2 章 體型方程式</p>	<p>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>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。</p>	<p>我評估與因應策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>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。</p>	<p>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. 說明體型不良常被人以負面形容詞畫上等號，但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」。</p>	<p>小組討論</p>	<p>視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p>	
<p>第 4 週</p>	<p>單元一 體型由我塑</p>	<p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的</p>	<p>1b-IV-4 提出健康自主管理</p>	<p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控</p>	<p>1. 了解如何達到健康體型。</p>	<p>1. 引導學生思考對於體型控制的想法。</p>	<p>上課參與 課堂問答 紙筆測驗</p>	<p>【法定】 健康飲食</p>	

	第 3 章 健康我最 「型」	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。	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。	制計畫。	2.能訂定出自己的健康體管理計畫。	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。			
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，有效執行並發揮主動學習	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	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	上課參與 態度檢核 紙筆測驗	【法定】 健康飲食	

		與創新求變的能力。	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。			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。	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。	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	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	綜合輔導

			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。			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。		性溝通與問題解決。	
第 7 週	第一次段考								
第 8 週	全民運								
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	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	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

			境，善用各種生活技能，解決健康問題。			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 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。	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	綜合輔導

						遇到家庭暴力時，可以採取的方式。有哪些尋求協助的管道。		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 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的技能。 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	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	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	綜合輔導

			決健康問題。			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。		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。	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 13 週	單元二	健體-J-B2	2b-IV-1	Db-IV-5 身	1.了解網路	1.說明網路交友	上課參與	【法定】	綜合輔導

	人際新觀點 第3章 雲端停看聽	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。	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。	體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。	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。	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。	小組討論 心得分享 紙筆測驗	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。	資訊科技
第 14 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	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	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

			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。			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。			
第 15 週	第二次段考								
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。	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	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。	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，	綜合輔導

			<p>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>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>		<p>法。</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>		<p>培養適切的自我觀。</p>		
第 17 週	<p>單元三 心情點播 站 第 2 章 EQ「心」 世界</p>	<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>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>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p>	<p>1. 評估與思考情緒的影響與相關問題。</p> <p>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。</p> <p>3. 持續地執行情緒調適、促進心</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、表達及管理的能力。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</p>	<p>上課參與 平時觀察 小組討論</p>	<p>【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</p>	<p>綜合輔導</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。		理健康的方法。	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。		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	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、表達及管理的能力。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	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

			題。			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 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. 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	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

						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。	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。	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
第 21 週	單元三	健體-J-A3	1a-IV-4	Fa-IV-5 心	1.認識休閒	1. 找出適合自己	上課參與	【法定】	綜合領域

	心情點播 站 第 4 章 休閒 「心」生 活	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。	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。	理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	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。	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。	平時觀察 分組討論	生涯發展 【課綱】 涯 J3 覺 察自己的 能力與興 趣。	
第 22 週	第三次段 考 休業式								

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	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 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
第 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	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	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	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	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	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【課 綱】 安J1 理 解安全 教育的 意義。 安J3了 解日常	社會公民

		團體活動，關懷社會。	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。	防護守則與相關法令。Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。	知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。	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。		生活容易發生事故的原因。	
第 3 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	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。	社會公民

第 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。	場。 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 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。	社會公民
第 5 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	1a-IV-2 分析個人健 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。	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	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	上課參與 小組討論 心得分享	【法 定】 環境教 育 海洋教 育 低碳環 境 【課 綱】	自然領域

		<p>與健康的問題。</p>	<p>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>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>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，對生態系統和人類的健康造成危害。 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。</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。 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 6 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>	<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>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。</p>	<p>上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗</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。 海 J19 了解 海洋資源之 有限性，保 護海洋</p>	<p>自然領域</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。		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 7 週	第一次段考週								
第 8 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。	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	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	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，	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 【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。	自然領域

			主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。		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。	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 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。	
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	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技能。	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	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	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 【課綱】	自然領域

		<p>與健康的問題。</p>	<p>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>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>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，對生態系統和人類的健康造成危害。 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。</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。 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>	
--	--	----------------	---	--	--	--	--	---	--

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。	1a-IV-2 分析個人健 康的影響因 素。 1b-IV-3 因應生活健 康需求，尋 求解決健康 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
第 11 週	單元二 翻轉護地	健體-J-A3 具備善用體	1a-IV-2 分析個人 與群體健	Ca-IV-3 環 保永續為基	1.體認人類 日常生活中	1.強調環境賀爾 蒙的危害。說明	上課參與 平時觀察	【法 定】	自然領域 綜合領域

	球 第 2 章 綠活行動家	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。	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。	礎的綠色生活型態。	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。	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. 說明每天要穿的衣服也能融入綠色行動，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。	經驗分享	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。	
第 12 週	單元三 健康人生 逗陣行	健體-J-A1 具備體育與健康的知能	1a-IV-1 理解生理、心理	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與	1. 了解懷孕過程生理的變化，體認	1. 說明成功受孕的條件，並解說驗孕的原理。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗		自然領域

	第 1 章 美妙新生命	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。	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。	保健及懷孕生理、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同理與關懷的態度。	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 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。	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	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。	上課參與 平時觀察 經驗分享		自然領域

			險。 2a-IV-2 自主思考 健康問題 所造成的 威脅感與 嚴重性。			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 14 週	第二次段 考週								
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。	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。	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。 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 二手菸的影響。 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	上課參與 平時觀察 經驗分享	【法 定】 生涯發 展 【課 綱】 生 J2 進 行思考 時的適 當情意 與態度	

						<p>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>			
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，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	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。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	<p>1. 理解人生各個階段有不同的健康促進重點。</p> <p>2. 體認不同階段所會遇到的健康問題。</p>	<p>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。</p> <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</p>	上課參與 平時觀察 小組討論 心得分享	<p>【法定】 生涯發展</p> <p>【課綱】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度。</p>	

						<p>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>			
第 17 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。	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。	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。 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	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。	

						<p>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>			
第 18 週	總複習/ 畢業典禮								