

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

112 學年度嘉義縣 忠和國民中學九年級第 一二 學期 健康與體育領域 健康教育科 教學計畫表 設計者：健體領域 (表十一之一)

一、教材版本：翰林版第五、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)
			學習表現	學習內容					
第 1-2 週	第一篇健康 體位行家 第 1 章身體 意象	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。 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。	1. 關於體型的自我覺察。 2. 分析影響自己體型觀的因素。 3. 藉由創造性思考重建健康的體型觀。	一、引起動機 你是如何評判自己的體型呢？ <input type="checkbox"/> 自己的看法 <input type="checkbox"/> 家人影響 <input type="checkbox"/> 媒體塑造 <input type="checkbox"/> 其他 二、我的體型觀 (一) 家人親友的影響 (二) 同儕的影響 (三) 社會文化的期待 (四) 媒體的影響 一、健康的體型觀 二、正向的身體意象 (一) 接受並喜歡自己的外型 (二) 多元審美觀 (三) 追求健康的體型 三、健康生活行動家	1. 觀察：是否能認真聆聽 2. 發表：是否能說出影響身體意象的因素。	【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 3-4 週	第一篇健康 體位行家 第 2 章我型 我塑	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。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 認識健康體位的意涵與測量方式。 2. 了解體位過重、過輕對健康的影響。	一、引起動機 會擔心自己身高沒長、體重卻一直增加嗎？ 二、健康體位量量看 1. BMI：身體質量指數 2. 體脂肪 3. 腰臀比 三、體位與健康的關係 四、肥胖對健康的影響 五、體重過輕對健康的影響 六、飲食失調與健康 1. 厭食症 2. 暴食症	1. 問答：能以客觀數據資料判斷健康體位。 2. 觀察：用心蒐集相關資料。	【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 5-6 週	第一篇健康	健體-J-A1 具	1a-IV-3 評	Ea-IV-4 正向	1. 能具體分	一、引起動機(分組討論)	1 觀察：能熱	【生命教育】	

	體位行家 第3章健康 體位管理	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-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。	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。 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。	的身體意象與體重控制計畫。	辨瘦身廣告陷阱。 2. 能夠釐清坊間減重方法的可行性。 3. 能利用健康體管理策略進行有效的體位管理。	產品廣告會讓你心動嗎？會懷疑其功效嗎？會擔心吃出或擦出問題嗎？ 二、減重方式大解密 1. 單一食物減重法 2. 斷食法 3. 代餐減重法 4. 減肥藥品 5. 生酮飲食法 三、正確體位管理原則 四、體位管理我決定 1. 評估自己身體的活動 2. 依照每日飲食指南 五、利用運動打造健康體位 同樣重量的脂肪與肌肉的體積比較，讓學生了解同樣身高體重的人體型也會因為脂肪量而不同。 六、控制熱量 七、健康生活行動家	烈參與討論。 2. 問答：能分辨各種瘦身廣告的陷阱並判斷減重方法的可行性。	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。 【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。	
第 7-8 週	第二篇健康 消費行家 第 1 章飲食 新趨勢	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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1. 認識特殊時期的飲食需求內涵。 2. 評估自己的健康需求，體認特殊飲食的合適性。	一、阿華和阿強的飲食方式 二、青春期營養 三、青少年該怎麼吃？ 四、換我試試看 五、孕產期營養 六、懷孕媽媽怎麼吃？ 七、哺乳媽媽怎麼吃 八、地中海飲食 九、銀髮族營養 十、銀髮飲食新觀念 十一、生機飲食 十二、基因改造食品 十三、健康食品 十四、健康食品的迷思 十五、辨識健康食品廣告	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能認真參與討論。 1. 問答：說出懷孕媽媽及銀髮族的飲食建議。 2. 觀察：熱烈參與討論並踴躍發言。	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。	
第 9-10 週	第二篇健康	健體-J-A1 具	1b-IV-1 分	Eb-IV-1 媒體	1. 能夠破除	一、網紅推薦的抗痘凝膠	1. 觀察：是否	【家庭教育】	

	消費行家 第2章消費 陷阱	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。	析健康技能和生技能對健康維護的重要性。3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。	媒體廣告的迷思。 2.能應用媒體識讀與批判技，來辨識消費資訊。	二、影響消費者行為的因素 三、消費陷阱 四、媒體識讀 五、廣告真相大追擊	能認真聽課。 2.實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 3.觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	家J8 探討家庭消費與財物管理策略。	
第11-12週	第二篇健康消費行家 第3章健康消費好決定	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-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。 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。	Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。	1.留意網路消費陷阱。 2.明瞭消費者權利與義務，做健康消費好決定。 3.有能力解決消費問題並實踐社會關懷行動力。	一、後悔買球鞋的阿華 二、網路消費要留意 1.商家是否為合法業者。 2.聯絡方式與交易對象是否真有其人。 三、消費者的八大權利 四、消費者的五大義務 五、消費停看聽 六、消費糾紛怎麼辦 七、健康生活行動家——檢核自己是否已掌握消費要領	1.觀察：是否能認真聽課。 2.分享：是否能主動分享自己的想法。 3.觀察：能否熱烈的參與討論。	【人權教育】 人J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	
第13-15週	第三篇永續愛地球 第1章環保問題	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1.覺察人們對環境破壞的情形。 2.明白環境問題對健康的衝擊與影響。	一、發燙的地球 二、全球暖化的影響 三、連呼吸都困難——空氣汙染 四、固體微粒哪裡來 五、空氣汙染對我們帶來的影響 六、空氣汙染對人體的傷害 七、臭氧和懸浮微粒對人體的傷害 八、空氣汙染指標 九、我的保護措施 十、垃圾海岸 十一、每天製造的垃圾，都去了哪裡 十二、零廢棄的美好生活 十三、垃圾減量6R原則 十四、你喝的水乾淨嗎——水汙染	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.問答：能說出全球暖化的原因與影響。 3.問答：能說出空氣汙染對我們的影響。 4.問答：能說出垃圾汙染的傷害。 5.問答：能說出垃圾減量6R原則。	【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。 環J11 了解天然災害的人為影響因子。 環J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當	

			的威脅感與嚴重性。			十五、水汙染的危害 十六、誰是水汙染的元凶	6. 問答：能說出水汙染帶來的危害與來源。	預防與避難行為。 【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 16-18 週	第三篇永續愛地球 第 2 章我的環保行動	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。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	1. 認識碳足跡，了解節能減碳的重要性。 2. 明白綠生活對環境的影響力並加以實踐。 3. 協助改善自己社區的環境問題。	一、柯林的減碳生活 二、為什麼要節能減碳 三、綠色生活 四、我的綠生活-食（低碳園遊會） 五、我的綠生活-衣（我的綠時尚） 六、我的綠生活-住（和塑膠袋說再見） 七、我的綠生活-行（我的交通方式） 八、我的綠生活—育樂 九、我的綠生活宣言 十、檢視自己的一天生活	1 觀察：是否能認真聽課。 2. 發表：能主動分享自己的想法。 3. 實作：能正確認識並找出環保標章的家具與家電。 4. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【能源教育】 能 J1 認識國內外能源議題。 能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。 能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。	
第 19-20 週	第三篇永續愛地球 第 3 章健康社區	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和	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	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	1. 從社區經營實例，了解永續經營策略。 2. 利用問題解決及倡議技巧來解決	一、蘭嶼十二籃手工皂 二、主動發現社區環保與健康問題 三、結合社區資源與人力 四、激發社區民眾共同參與 五、社區關鍵行動力 六、環保偵探我來當	1. 觀察：能認真聽課。 2. 分享：能主動分享自己的想法。	【家庭教育】 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並	

		<p>諧互動的素 養。</p>	<p>動並公開表 明個人對促 進健康的觀 點與立場。 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>社區環境問 題。</p>			<p>善用社區資 源。</p>	
第二十一週	期末評量								

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 1-2 週	第一篇有愛無礙 第 1 章揭開「性」的真實面紗	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。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1. 探究健康的性涵義。 2. 有效應用辨識技巧，加以澄清錯誤的性觀念。 3. 具備辨識色情媒體資訊的批判能力。	一、「性」會讓你聯想到什麼？ 二、美好健康的性 三、性的意涵 四、心動不衝動 五、避免性衝動的策略 六、認清色情 七、色情 Q&A 八、辨識色情媒體的真相 九、踢爆色情絕招。 十、尋求正確資訊管道	1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 發表：能認真參與討論並踴躍發言。 3. 問答：能說出色情對青少年的影響。	【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。	
第 3-4 週	第一篇有愛無礙 第 2 章我的身體我做主	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-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	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. 維護身體自主權的立場表達與行動。 2. 熟悉交友約會的安全策略。	一、身體自主權 二、維護身體自主權 三、自我肯定拒絕技巧 四、性騷擾知多少 五、捍衛身體自主權 1. 遭遇熟識者性騷擾時可以採用的解決方式。 2. 遭遇陌生人性騷擾時可以採用的處理方式。 3. 看到別人被性騷擾時，可以採用的處理方式。 六、如何面對性侵 七、遭遇性侵害的處理	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 問答：是否能主動分享自己的想法。 3. 觀察：進行討論時能具體舉出解決方法。 4. 問答：能具體說出如何處理性騷擾。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。	
第 5-7 週	第一篇有愛無礙 第 3 章性病	健體-J-A1 具備體育與健康	2a-IV-2 自主思考健康問題	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防	1. 探究造成性傳染病的	一、認識性病 二、性病檔案-淋病	1. 觀察：能否認真聆	【性別平等教育】 性 J4 認識身	

	知多少	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-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。	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。4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	方法與關懷。	危險因子及對健康的影響。2. 熟悉預防性傳染病的有效方法。3. 願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。	三、性病檔案-非淋菌性尿道炎 四、性病檔案-梅毒 五、性病檔案-軟性下疳 六、性病檔案-尖形溼疣 七、性病檔案-生殖器疱疹 八、認識愛滋 九、愛滋迷思 十、遠離性病 生活更美好 十一、健康生活行動家-闖關大進擊 請全班同學進行分組進行闖關回答問題，先回到終點者獲勝。	聽。 2. 發表：是否能認真參與討論。 3. 競賽：完成闖關活動	體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	
第 8-10 週	第二篇人際好關係 第 1 章拉近彼此距離	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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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分析與溝通技巧。	1. 完整分析有利於人際關係的特質，覺察自己的人際表現。 2. 熟悉並運用溝通技巧增進人際關係。 3. 願意成為反霸凌的行動者。	一、有利於人際關係的特質 二、提升人際好關係 三、重新打造人際好關係 四、看見自己 五、人際發生衝突時 六、衝突處理關鍵時刻 1、語言技巧 2、非語言技巧 3、同理傾聽和回應技巧 4、正向表達的技巧 5、具體化表達技巧 6、自我肯定拒絕技巧 七、情境練習 八、不良的人際關係 九、反霸凌劇場 十、如果我是被霸凌者、霸凌者、旁觀者	1. 觀察：是否認真聆聽。 2. 發表：是否能踴躍發表自己的想法。 3. 實作：是否能確實完成課本上的勾選與填答。 4. 實作：確實完成溝通技巧的練習。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【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。 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【安全教育】 安 J7 了解霸凌防制的精神。	
第 11-13 週	第二篇人際好關係 第 2 章和諧的家人關係	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	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 1b-IV-3 因應生活情境的健	Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。	1. 完整分析家人衝突的原因及類型。 2. 嘗試用有效的方法處	一、家人關係 二、家人發生衝突時 三、衝突滅火器 四、促進家人關係和諧方法 五、家庭關係出現暴力時	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 分享：踴躍發表自己的想法。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【家庭教育】 家 J5 了解與	

		用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 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。	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。		理衝突，練習與家人溝通的合適方法。 3. 熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效解決衝突。	六、向家暴說不 七、暴力發生後該怎麼辦		家人溝通互動及相互支持的適切方式。	
第 14-15 週	第三篇環境安全總動員第 1 章居家安全體檢	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-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。	Bb-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bb-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1. 能有效評估家中所潛藏的危險因子。 2. 探討影響居家安全的因素，有效解決居家安全問題。 3. 掌握火場逃生的基本要領，與家人演練逃生路線。	一、家庭安全不可輕忽 二、居家環境安全評估 三、家庭火災事故 四、預防家庭火災事件 五、火場求生計 六、火災逃生注意事項 七、放心在家裡	1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 實作：能說出影響居家安全的因素及解決之道。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
第 16 週	第三篇環境安全總動員第 2 章防震安全準備好	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-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。	Bb-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。	1. 體認地震對人類帶來的災害。 2. 熟悉地震逃生技巧並加以演練。	一、引起動機 「走出 921 傷痛」 二、地震之可怕 三、地震逃生演練	1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 發表：是否能說出地震對生命財產的影響。 3. 發表：是否能說出逃生技巧。	【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。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J8 演練校	

								園災害預防的課題。	
第 17-18 週	第三篇環境安全總動員第 3 章交通安全知與行	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-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。	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。	1. 能夠察覺道路交通環境的潛藏危機。 2. 願意遵守行人、騎、乘車的交通安全。 3. 提升自我交通安全素養。	一、道路交通安全 二、上放學的交通安全 三、自行車安全 四、乘車安全 五、交通安全素養	1. 觀察：能認真聆聽。 2. 發表：能說出影響交通安全的因素及解決之道。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	

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。