

## 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。	<b>【人權教育】</b> 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。	<b>【環境教育】</b> 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。 <b>【海洋教育】</b> 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。	<b>【能源教育】</b> 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。	<b>【家庭教育】</b> 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。</p> <p>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。