

各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

112 學年度嘉義縣水上國民中學九年級第一二學期健康與體育領域健康科 教學計畫表 設計者：王雲鳳

一、教材版本：南一版第五冊、第六冊

二、本領域每週學習節數：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 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	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		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。	

			決策與批判技能。			「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。				
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、資訊、媒體的互動關係。	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。	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.說明體型不良常被人以負		實作評量 上課參與健康狀況自評表或檢核表 紙筆測驗	【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。	

						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	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		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。	

		訊、媒體的互動關係。	促進的生活型態。			<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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>			
第4週	單元一體型由我塑	健體-J-B2 具備善用體育與	1a-IV-3 評估內在與外	Aa-IV-1 生長發育的自我評	1.能夠藉由各項數據檢驗自己	1.說明身體質量指數的意涵與標準。請學		上課參與課堂問	【課綱】人J6 正

	<p>第2章 體型方 程式</p>	<p>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>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>估與因應策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>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>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</p>		<p>答 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>	
--	---------------------------	--	--	--	---	---	--	------------------------	---------------------------------	--

						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。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康	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		上課參與 態度檢核 紙筆測驗	【法定】 健康飲食 【課綱】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之	

			行動策略。			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。			道。	
第 6 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。	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	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。		上課參與 態度檢核 紙筆測驗	【法定】 健康飲食 【課綱】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人	

			品與服務，擬定健康行動策略。			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。			我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第 7 週 第一次 段考	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。	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	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		上課參與態度檢核紙筆測驗	【法定】健康飲食 【課綱】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運

			切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。			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。			動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
第 8 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	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	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，		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	綜合輔導

			<p>溝通互動技能。</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>題。</p>	<p>不能偏重其中幾點，否則可能會矯枉過正。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>			<p>通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	
第 9 週	<p>單元二 人際新觀點 第 1 章 青春情誼</p>	<p>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</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>3b-IV-2 熟悉各</p>	<p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</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</p>	<p>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。</p> <p>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</p>		<p>上課參與小組討論態度檢核</p>	<p>【法定】性別教育</p> <p>【課綱】性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表</p>	<p>綜合輔導</p>

		活中。	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。		人際問 題。	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。			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。	
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	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	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	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		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	綜合輔導

		<p>於日常生活中。</p>	<p>充分地肯定自我健康的信心與效能感。 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。</p>		<p>決方法。 5.認識家庭暴力及處理方式。</p>	<p>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。</p>			<p>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</p>	
--	--	----------------	---	--	--------------------------------	---	--	--	--	--

									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	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		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	綜合輔導

			活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。			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。			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	健體-J-B2 具備善用體育與	2b-IV-1 堅守健康的生	Db-IV-5 身體自主權維護的	1.了解網路交友與一般交友的	1.說明網路交友須以安全為最高原則，並		上課參與小組討	【法定】性別教	綜合輔導資訊科技

	第3章 雲端停 看聽	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。	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。	立場表達 與行動， 以及交友 約會安全 策略。	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。	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。		論 心得分 享 紙筆測 驗	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。	
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	2b-IV-1 堅守健 康的生 活規 範、態 度與價 值觀。 4a-IV-3 持續地	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	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		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	綜合輔導 資訊科技

		察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	執行促進健康及減少健康風險的行動。		見面的安全守則。 4.體認網友見面時自我保護的重要性。	「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。			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。	
第 14 週 第二次 段考	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的實施程	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	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		上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【課網】 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	綜合輔導

		<p>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>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>		<p>的方法。</p>	<p>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>			<p>往，理解人的主體能动性，培養適切的自我觀。</p>	
--	--	---	--	-------------	---	--	--	------------------------------	--

第 15 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	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		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
--------	--	---	---	--	--	--	--	--	--	------

			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。			腹式呼吸。				
第 16 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，	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	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	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		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	綜合輔導

		不輕言放棄。	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。		適、促進 心理健康 的方法。	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。			定、境 遇與嚮 往，理 解人的 主體能 動性， 培養適 切的自 我觀。	
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	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	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	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		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	綜合輔導

		極實踐，不輕言放棄。	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。		行情緒調適、促進心理健康的方法。	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。			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 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	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	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，可藉由量表的結果，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		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	綜合輔導

		義，並積極實踐，不輕言放棄。	能。			<p>要皆可以請求協助。</p> <p>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」。</p> <p>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。</p>			幸福的方法。	
第 19 週	單元三 心情點 播站 第 3 章	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與	2b-IV-1 堅守健康的生 活規	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常	1. 運用自我調適技能以預防自我傷害與	1. 講解心情溫度計為一份量表，可藉由量表結果，有初		上課參與 平時觀察	【課 綱】 生 J7 面 對並超	綜合輔導

<p>守住珍貴生命</p>	<p>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>範、態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p>	<p>行為的預防方法。</p>	<p>促進心理健康。 2.提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。</p>	<p>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</p>	<p>分組討論</p>	<p>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。</p>		
---------------	---	--	-----------------	---------------------------------------	---	-------------	------------------------------------	--	--

						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 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的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 21 週 第三次 段考 休業式	單元三 心情點 播站 第 4 章 休閒 「心」	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與	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	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】	綜合領域

	生活	保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	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。		擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。	<p>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。</p> <p>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。</p>			涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
--	----	---------------------------	---	--	-------------------	---	--	--	------------------	--

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	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

			務，擬定健康行動策略。						
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	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

			行動策略。						
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 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。	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	單元一 社區網	健體-J-A3 具備善	2b-IV-3 充分地	Ca-IV-1 健康社區	1.理解社區健康營造	1.引導學生了解社區健康與	上課參與 小組討論	【法定】	社會公民

	絡拼圖 第2章 社區健康營造力	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。	肯定自我健康的信心與效能感。 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 主動並公開表個人對促進健康的觀點與立場。	的相關問題改善策略與資源。	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。	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。	分組報告	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。	
第6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	1a-IV-2 分析個體與健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，	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	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	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	自然領域

		<p>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>求解健能活。2a-IV-1 關注健康本國趨勢。2a-IV-2 自主健康所造成威脅嚴重性。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>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 學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題，分析的影響和改進之道。</p>	<p>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</p>		<p>境【課綱】 環 J8 了解臺灣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</p>	
--	--	--------------------------------------	--	--	---	---	--	--	--

						<p>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>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7週 第一次 段考</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能力，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 分析個體與健康影響的因素。1b-IV-3 因應生活情境健康，解健康需求的健康和技術。2a-IV-1 關注健康本國與國際現況。</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</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</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</p>	<p>單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰</p>

		<p>題。</p>	<p>勢。 2a-IV-2 自主健康所 自考問題成 問造成嚴重 造威脅與性 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>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.學習蒐集 資訊並關 心本土和 國際環保 議題，分 析其問題 和改進之 道。</p>	<p>危害健康，汗 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</p>		<p>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</p>	
--	--	-----------	---	--	--	--	--	---	--

						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。		行動。	
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，並做獨立分析與思考，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 分析個體與健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的需求，尋求解決健康和技能。 2a-IV-1 關注健康、現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考所造成威脅的嚴重性。 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	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	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

			<p>主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>		<p>建立積極的環保態度和行動。</p> <p>4.學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題，分析的影響和改進之道。</p>	<p>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>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>	
--	--	--	------------------------------	--	--	--	--	--	--

<p>第 9 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 分析個群與人體的健康因素。1b-IV-3 因應生活情境的需求，尋求健康的技生活。2a-IV-1 關注健康議題、現況與趨勢。2a-IV-2 自主思考所造成威脅的嚴重性。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.學習蒐集資訊並關心本土和</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</p>	<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 【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</p>	<p>自然領域</p>
---	---	---	----------------------------------	--	---	-------------------------------	--	-------------

					國際環保議題，分析的影響和改進之道。	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。		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 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	1a-IV-2 分析個群與人體健康的因素。1b-IV-3 因應生活情境的需求，	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。	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	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	自然領域 綜合領域

		<p>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，並主動參與公益活動，關懷社會。</p>	<p>尋求解決健康問題的技能和技巧。 2a-IV-3 一切體康的利深會行自益。 2b-IV-1 堅守的規、與觀。 2b-IV-2 樂於健康的生活。 4b-IV-3 公行倡導現人健康念為響進的或的力。</p>		<p>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>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</p>		<p>境 【課網】 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>	
--	--	--	---	--	---	---	--	---	--

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。	1a-IV-2 分析個群與人體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境健康需求，尋求健康的技能。 2a-IV-3 深切體會的行動自覺。 2b-IV-1 堅守健康的規範、程度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐促進生活。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，	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。	來。 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	上課參與 平時觀察 經驗分享	【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
--------	--	---	---	-------------------------	--	--	----------------------	---	--------------

			展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。			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。			
第 12 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	1a-IV-2 分析個群與人體的健康影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境，理解健康的需求，尋求解決生活技能。 2a-IV-3 深切體健康的利益。 2b-IV-1 堅守健康的規範、態度與價值觀。	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。	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. 說明每天要穿的衣服也能融入綠色行	上課參與 平時觀察 經驗分享	【法定】 環境教育 健康飲食 低碳環境 【課網】 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業	自然領域 綜合領域

		踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	2b-IV-2 樂於實踐健康的型態。 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。		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。	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。		的衝擊。	
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	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	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	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	上課參與平時觀察經驗分享	【課綱】 品 EJU1 尊重生命。	自然領域

		義，並積極實踐。	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。		成同理與關懷的態度。	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14週 第二次 段考週	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	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	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	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	上課參與 平時觀察 經驗分享	【課 網】 品 EJU1 尊重生 命。	自然領域

		極實踐。	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。		關懷的態度。	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15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	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	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	上課參與 平時觀察 經驗分享	【課 網】 品 EJU1 尊重生命。	自然領域

			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。		度。	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	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	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	上課參與 平時觀察 小組討論 心得分享	【法定】 生涯發展 【課網】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度。 涯 J13 覺察自	

		題。	行動策略。			<p>二手菸與二手菸的影響。</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>		己的能力	
第 17 週	單元三 健康人生逗陣行 第 2 章	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	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差	1.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。	1.說明環境污染會產生許多毒素，形成「環境荷爾蒙」使神經、	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【法定】 生涯發展 【課	

	樂活新旅程	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。	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。	異。	2.體認不同階段所會遇到的健康問題。	<p>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</p>		<p>綱】</p> <p>生 J2 進行思考時的適當情意與態度。</p> <p>涯 J13 覺察自己的能力</p>	
--	-------	---------------------------------------	--	----	--------------------	--	--	---	--

						投保勞保。 6. 講解平均餘命概念及健康老化的方法。			
第18週 總複習/畢業典禮	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。	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。 涯J13 覺察自己的能力	

						<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。