

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

112 學年度嘉義縣鹿草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： 吳孟宗 (表十一之一)

一、教材版本：康軒版第五冊 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					
一 8/28- 9/01	第1單元 身體密碼 面面觀 第1章鏡 中自我大 不同	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-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-2 分析個人 與群體健 康的影響 因素。 1b-IV-2 認識健康 技能和生 活技能的 實施程序 概念。 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 健康消費策 略。	1. 藉由思考 自己期待的 理想樣貌， 分析身體意 象的影響因 素。 2. 能積極思 辨媒體或廣 告中身體意 象的訊息， 並進一步運 用批判性思 考技能，澄 清迷思。	1. 心中的完美 ——藉由每學期 身高體重的檢 查，引導學生思 考自己對於身體 的看法，進而了 解身體意象的意 義和影響力。 2. 像隨心變—— 透過課文中主角 的故事情境，讓 學生省思自己成 長過程中對於自 我整體外在的滿 意度，了解個人 對於外在樣貌的 看法會隨個人成 長及時演變而位 改變，並從兩位	1. 口頭評 量 2. 紙筆評 量	【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。	

		學習的素養，並察人資的覺、思辨與科技、媒體的互動關係。				學生對於同一件事卻有不同的看法，但有些人的看法卻與別人不同。有些人在意他的完美形象，有些人在意他的導學統一中，對於自己的看法是動態且隨時間變化的。			
二 9/04- 9/08	第1單元 身體密碼 面面觀 第1章自我 鏡中不同	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-B2 具備善用體育與健康相	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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 媒體與廣告中資策的健康消費訊的辨識略。	1. 藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。 2. 能積極思辨或廣告中身體的訊息，並進一步運用批判性思考澄清迷思。	1. 影響身體意象的主因——自我和對體型的看法，不同的同學透過自我檢視，不同的同學透過朋友體察來自不同的環境、文化、同儕、社會等對身體的	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 生J2 探討的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、嚮往與理解、人的主動性與自我觀。	

		關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察人與科技、媒體的互動關係。							
三 9/11- 9/15	第1單元 身體密碼 面面觀 第1章鏡 中自我 不同	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-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，並察人	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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 媒體與廣告中資策的健康消費識略。	1. 藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。 2. 能積極思辨或廣告中身體意象的訊息，並進一步運用批判性思考技能，澄清迷思。	1. 眼見不為憑——透過解析不同情境中，媒體可能造成的迷思，進而在接收媒體資訊時，能夠自我提問與判斷。 2. 突破困境——透過情境讓學生來以批判性思考來反思，並建立健康的看法，鼓勵學生接納自己、明辨媒體資訊，更健康的看待自己。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 生J2 探討完整的面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、嚮往與理解人的主體性，能動性，培養適切自我觀。	

		與科技、資訊、媒體的互動關係。							
四 9/18- 9/22	第1單元 身體密碼 面面觀 第2章 身體數字 大解密	健體-J-A2 具備理解體情與健康的全貌，並做獨立的思考與分析，進而運用適當的策略，處理與健康的問題。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 分析與理解 BMI、腰臀比、體脂肪等資訊及意義，以便自我檢視有無過輕或過重。 2. 理解過重或過輕對健康造成的衝擊與風險，進一步思考體重控制的重要性。	1. 健康數據放大鏡——藉由不同的年齡情境，說明體重在生理變化代表的意義。 2. 健康數據 Part1「BMI」(身體質量指數)——透過橋樑五個學期的 BMI，了解身體質量指數(BMI)的計算方式及意義。 3. 健康數據 Part2「體脂肪率」——透過兩位身高和體重相同，但體脂肪卻不同的人，了解體脂肪代表的意義、測量方式與健康標準。 4. 健康數據	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。	

						Part3「腰臀比」——透過腰圍、臀圍測量與腰臀比計算，了解體脂肪會因堆疊位置不同而對健康造成不同的威脅。			
五 9/25- 9/29	第1單元 身體密碼 面面觀 第2章 身體數字 解密	健體-J-A2 具備理解體情 育與健康的全貌， 境的全貌，並做獨 立的思考與分析， 進而的知能，適 運用適當的策略， 處理與健康的問 題。	1a-IV-2 分析個人與群體健 康的影響因素。 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。 2a-IV-3 深切體會健康行動	Aa-IV-1 生 長發育的自我評估 與因應策略。 Ea-IV-4 正 向的身體意象與體 重控制計畫。	1. 分析與理解 BMI、腰 臀比、體脂肪等資訊 及意義，以便自我 檢視有無過輕或過 重。 2. 理解過重或過輕 對健康造成的衝擊 與風險，進一步思 考體重控制的重要 性。	1. 過重？過輕？影 響健康——探討健 康體位管理的意義， 了解過重或過輕對 身體健康造成的危 害。 2. 多面向體位評 估——引導學生從 自我感覺、健康數 據、生活型態或其 他層面判斷和分析 健康狀態，進一步 透過「Go 健康：做 自己的生命管家」 評估自己的健康狀 態，以及是否需要 進行改善。	1. 口頭評 量 2. 紙筆評 量	【生涯規 劃教育】 涯 J12 發 展及評估 生涯決定 的策略。	

			的自覺利益與障礙。						
六 10/02- 10/06	第1單元 身體密碼 面面觀 第3章成 為更好的自己	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-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，並發揮主動學習與創新的能力。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1 熟悉各種	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。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與生活型態。	1. 能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。 2. 能運用適當的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。 3. 能提出適合自己自主的健康管理行動策略，實踐健康生活型態。	1. 「瘦」不了又傷身——透過討論和分析廣告的手法，辨識不正確的減重方式，以及探討常見的各種減重方式，可能對於身體健康的影響。 2. 健康體控想清楚——理解快速減重對健康的傷害，引導思考於健康體重控制前，需評估內在的主觀狀況、客觀條件、健康自我覺察，以及外在的支持條件等。教師引導學生的評估自己合適的體重控制方式可能需要的考慮層面。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 融入 SDG3 良好健康和福祉：確保健康的生活，促進全齡的福祉。	

			自我調適技能。 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。						
七 10/09- 10/13	第1單元 身體密碼 面面觀 第3章成 為更好的自己 【第一次 評量週】	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，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 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	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2	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。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與生活型態。	1. 能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。 2. 能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。 3. 能提出適合自己自主健康的	1. 健康自主管理——藉由三位學生不同的個案，自主管理的步驟。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 融入 SDG3 良好健康和福祉：確保健康的生活，促進全年齡的福祉。	

		與創新求變的能力。	樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 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。		體重控制行動策略，實踐健康生活型態。				
八 10/16- 10/20	第1單元 身體密碼 面面觀 第3章 成為更好的自己	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-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-3	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。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。 2. 能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型	1. 打造健康生活型態——透過理解建立健康生活型態的策略，嘗試規畫自己的健康自主管理行動。 2. 珍愛自己，做身體的主人——透過前面三個不同個案，讓學生利用之前自評的	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 融入 SDG3 良好健康和福祉：確保健康的生活，促進全年齡的福祉。	

		健體-J-A3 體善用體的擬保發習變的能力。具有與健康的資源，以擬定運動計畫，並執行主動與創新的能力。	深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 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。	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	態的範疇中擬定體重控制行動策略。 3. 能提出適合自己自主的健康管理行動策略，實踐健康生活型態。	健康狀態，進行規畫與實行促進健康的策略。 3. 健康點燈：認識厭食症與暴食症對健康的危害。			
九 10/23- 10/27	第2單元 飲食消費 新趨勢 第1章健康 飲食趨勢	健體-J-C3 具備敏察和文雅涵養，與國際體育與健康議題，並尊重與欣	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Fb-IV-2 健	1. 了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。 2. 分析現今臺灣外食、傳統食補及	1. 「食」代的變遷——藉由家人間在餐桌上的談話內容，引導學生覺察臺灣飲食的多元面貌，並	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【閱讀素養教育】 閱J7小 心求證資 訊來源， 判讀文本 知識的正	

		賞其間的差異。	評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2 樂於實踐健康的生活型態。	康狀態影響與者健康因素分析性別的改善策略。	保健食品對健康的影響，並介紹應標選購技巧。	討論臺灣飲食文化變動的可能影響因素，從中理解飲食潮流與健康的關係。 2. 健康外食我——面對方便的外食飲食趨勢，漸進式引導學生思考外食可能遇到的問題，並思考因應的方法。		確性。	
十 10/30- 11/03	第2單元 飲食消費 新趨勢 第1章 健康飲食趨勢	健體-J-C3 和文敏察和文涵養，與國際體育與健康議題，並尊重其間的差異。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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 樂於實踐健康的生活型態。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Fb-IV-2 健康狀態影響與者健康因素分析性別的改善策略。	1. 了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。 2. 分析現今、及對臺灣傳統保健食品的影響，並介紹應標選購技巧。	1. 傳統食補新面貌——教師可藉由神農氏、李時珍或農民曆等素材引發學生對傳統食補的認識，並說明正確食用傳統食補的觀念。 2. 健康食品有保障——請學生於課前先了解家中正在使用或曾經使用或食品。教師藉由問答引導學生的認識健康食品	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【閱讀素養教育】 閱J7小資，求證資訊來源，判讀文本的正確性。	

			態。			定義及其效能，並建立正確的食用品觀。教師先讓學生了解目前衛生福利部審計成效，並讓學生自行辨別廣告詞，能實踐「停、看、搜」三技巧。			
十一 11/06- 11/10	第2單元 飲食消費 新趨勢 第2章「食」 「識」 「求」	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-B2 具備善用體育與健康的科技、	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fb-IV-2 健康狀態影響	1. 知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。 2. 了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性的消費者。	1. 健康消費——藉由志宇與朋友的談話內容，引導學生了解健康的需要。 你我志宇談話訊消費的面向。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 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	

		資訊及媒體，以增進學習的素養、思辨與科技、資訊、媒體的互動關係。	份的決策與批判技能。 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。	因素分析與不同性別者健康指標的改善策略。			求解決之道。 【閱讀素養教育】 閱J7小資心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	
十二 11/13- 11/17	第2單元 飲食消費 新趨勢 第2章「食」 求「識」	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-B2 具備善用體育與健康的科技、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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fb-IV-2 健康狀態影響與不同性別者	1. 知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。 2. 了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性的消費者。	1. 健康消費情報站——藉由志願者評估自身狀態後，選購健康產品，帶領學生從健康需求→健康成分資訊→健康產品資訊，以了解選擇健康的產品，並理解健康的角色，健康的根本之道是均衡飲食、規律作息和運動。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 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，尋求解決之道。

		學習的素養、思辨、資訊、媒體互動關係。	能。4a-IV-1 運用適切的健康資訊、服務，擬定健康行動策略。	平均餘命健康指標的改善策略。				【閱讀素養教育】 閱 J7 小資心求證資，訊來源，判讀文本知識的正確性。
十三 11/20- 11/24	第 2 單元 飲食消費 新趨勢 第 2 章 「食」事 「識」求	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-B2 具備善用體育與健康的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察人	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-1	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fb-IV-2 健康狀態影響與不同性別者平均餘命健康指標的改	1. 知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。 2. 了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性的消費者。	1. 消費權益一把單——藉由社會上發生的新聞或事例，引導學生了解消費者的權益與應承擔的義務，並願意實踐於生活之中。 2. 警覺質疑，積極行動——讓學生了解要當個保的消費者，須多留心注意，多蒐集相關資訊，提升自己的知能，以選擇安全且合適的產品。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 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，尋求解決之道。 【閱讀素養教育】

		與科技、資訊、媒體的互動關係。	運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	善策略。				閱J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	
十四 11/27- 12/01	第3單元 快樂人生 開步走 第1章與 情緒過招 【第二次 評量週】	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，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立的思考與分析，進而運用適當的策略，處理與健康的	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-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人健康的行動，並反省修正。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 能分析不同情境下，情緒的產生與變化。 2. 能意識到情緒可能影響行為表現。 3. 熟悉情緒調適技能，並能運用其調適個人身心。 4. 面對不同的情緒，能用善的方法做出適宜的反應。	1. 情緒萬花筒——藉由考試讀錯範圍的情境，引導學生思考情緒產生的原因及種類。針對同樣的情境請學生寫下自己的感受，並選擇符合的臉部情緒，經過分享後發現由於每個人看事情的觀點不同，可能會產生不同的情緒。 2. 情緒怎麼來——利用校園生活事件，分析影響情緒產生的因素，探討可能會因為個人認知或是	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 生J2 探討完整的各個面向，包括身體、心理、理性與感性、自由、自定、嚮往、境遇、理解人的主體性，能動性的自我培養。	綜合活動

		題。				理狀態的不同，而有不同的情緒反應。			
十五 12/04- 12/08	第3單元 快樂人生 開步走 第1章與 情緒過招	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-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-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的反省修正。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-4 情緒與壓力因素的應與調適的方案。	1. 能分析不同情境下，情緒的產生與變化。 2. 能意識到情緒可能影響行為表現。 3. 熟悉情緒調適技能，並能運用其調適個人身心。 4. 面對不同的情緒，能用善用的調適情緒的方法，以做出適宜的反應。	1. 情緒管理遙控器——引導學生思考如果任由情緒失控，可能會有的後果，說明情緒管理的重要性，並搭配說明管理情緒的方法。最後透過校園衝突情境，選擇自己在當下可管理的方法，並分析透過情緒管理，事件可能產生的變化。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 生 J2 探討人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、嚮往與理解，人的主體性，能動性，培養適切的自我觀。	綜合活動
十六 12/11- 12/15	第3單元 快樂人生	健體-J-A1 具備體育與	1a-IV-2 分析個人	Fa-IV-1 自我認同與自	1. 分析生活中造成壓力	1. 認識壓力的反應——了解面對	1. 口頭評量 2. 紙筆評	【生命教育】 生 J2 探	綜合活動

	開步走 第2章與 壓力同行	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-A2 具備理解體境的全貌，並做獨立的思考與分析，進而運用適當的策略，處理與健康的問題。	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-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人的健康行為，並反省修正。	我實現。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	來源的因素。 2. 能自主思考壓力對健康造成的影響。 3. 能運用抗壓能力技能，自我調適紓解壓力。 4. 能根據不同的壓力源，調整修正個人的抗壓方法。	壓力時身體的反應機制，並覺察自己在面對壓力時，生理、心理、行為上可能會有什麼反應。 2. 認識生活中的壓力源——了解青少年階段常見的壓力來源，同時透過量表，評估自己生活中的重大事件可能造成多少壓力。 3. 壓力影響表現——介紹不同大小的壓力狀態對表現的影響，並藉由壓力指數量表，了解自己是否有伴隨壓力而來的相關症狀。	量	討完整的個人的各個面向，包括心理、理性與感性、自由與命定、嚮往與理解，人的主體性，能培養適切的自我觀。	
十七 12/18- 12/22	第3單元 快樂人生 開步走 第2章與 壓力同行	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	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 分析生活中造成壓力來源的因素。 2. 能自主思考壓力對健	1. 調整狀態，面對壓力——介紹面對長期壓力時，可能會產生的心身症狀，引導學生理解適當	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 生J2 探討完整的個人的各個面向，包括身體與	綜合活動

		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-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。	自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人健康的反省修正。		康造成的影響。 3. 能運用抗壓能力技能，自我調適紓解壓力。 4. 能根據不同的壓力源，調整修正個人的抗壓方法。	的壓力能夠激發潛能，帶來更好的學習表現。介紹面對壓力時的調適方法，並能選擇適合自己的紓壓方式。 2. 壓力管理有一套——說明有效解決壓力的方法和步驟，並能以正向的態度面對壓力。		心理、理性與感性、自由與命定、嚮往與境遇、理解與體面、主動與被動、切實與理想、自我與他人。	
十八 12/25- 12/29	第3單元 快樂人生 開步走 第3章 身心健康 迷惘	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。 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. 認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為造成的衝擊。 2. 能透過增強個人心理來促進健康，預防異	1. 檢視心理狀態——以情境解說憂鬱情緒的自我檢測方法，並說明憂鬱情緒與憂鬱症不同。 2. 「憂」心忡忡——介紹憂鬱症，與陪伴憂鬱症親友的最佳方式。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【人權教育】 人J6 正視社會中的歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	綜合活動

		<p>題。</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，應用於日常生活中。</p>	<p>威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>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。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>		<p>常行為的發生。</p> <p>3. 針對異常行為，對他人能有同理心。</p> <p>4. 針對異常行為能尋求醫療協助。</p>				
十九 1/01- 1/05	第3單元 快樂人生 開步走 第3章 身心健康 不迷惘	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	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 心理健康的促	1. 認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為造	1. 「思」裂的我——認識思覺失調症，了解提早治療可以回歸正常生活。可利用「美麗境界」影	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【人權教育】 人J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來	綜合活動

		<p>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>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。</p>	<p>險。</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-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>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。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>進方法與異常行為的預防方法。</p>	<p>成的衝擊。</p> <p>2. 能透過增強個人心理來促進健康，預防異常行為的發生。</p> <p>3. 針對異常行為，對他人能有同理心。</p> <p>4. 針對異常行為能尋求醫療協助。</p>	<p>片內容讓學生更了解思覺失調症的症狀與同理。</p> <p>2. 「迫」於無奈——認識強迫症，了解此疾病是可以預防與治療。利用影片「愛在心裡口難開」內容讓學生更了解強迫症的症狀與同理。</p>		<p>關懷與保護弱勢。</p>	
廿	第3單元	健體-J-A2	1a-IV-3	Fa-IV-4 情	1. 認識青少	1. 數位海洛因	1. 口頭評	【人權教	綜合活動

<p>1/08-1/12</p>	<p>快樂人生 開步走 第3章 身心健康 迷惘</p>	<p>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-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。</p>	<p>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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 4a-IV-2 自我監</p>	<p>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。</p>	<p>年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為造成的衝擊。 2. 能透過增強個人心理來促進健康，預防異常行為的發生。 3. 針對異常行為，對他人能有同理心。 4. 針對異常行為能尋求醫療協助。</p>	<p>——說明電玩失調症的身心影響，治療與預防。 2. 同理他人——教師說明如何以同理心接納異常行為者。 3. 增強韌性，保有健康的心理——教師介紹強化心理韌性的方法。</p>	<p>量 2. 紙筆評量</p>	<p>育】 人 J6 正視社會中歧視的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p>	
------------------	---	---	--	---	--	--	----------------------	--	--

			督、增強個人的健康行動，並反省修正。						
廿一 1/15- 1/19	複習全冊 複習全冊 【第三次 評量週】 【課程結 束】	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-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。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 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。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關	1.藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。 2.思辨媒體或廣告中身體意象訊息，澄清迷思。 3.認識BMI、腰臀比、體脂肪。 4.理解過重或過輕的健康風險。 5.理性分析體重控制行動意圖。 6.擬定體重	1.了解對於自己看法隨時可能改變。 2.了解影響自我身體意象的因素。 3.解析媒體迷思。 4.以批判性思考反思並建立健康看法。 5.體重代表的意義。 6.了解BMI。 7.了解體脂肪。 8.說明體脂肪會因位置不同而有不同健康威脅。 9.介紹過重或過輕對健康的危害。 10.評估自身健	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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。 【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	綜合活動

		<p>與健康的問題。</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>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。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相</p>	<p>實施程序概念。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</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>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種</p>	<p>懷。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</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>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p>	<p>控制行動策略。</p> <p>7. 能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略並實踐。</p> <p>8. 了解飲食趨勢變動的可能因素。</p> <p>9. 外食、傳統食補以及保健食品對健康的影響。</p> <p>10. 辨識消費資訊以選購合適的健康產品。</p> <p>11. 消費者的權益與義務。</p> <p>12. 不同情境下情緒的產生與變化。</p>	<p>康狀態。</p> <p>11. 了解錯誤減重的危害。</p> <p>12. 思考健康體重控制前需評估的各面向。</p> <p>13. 了解健康體位自主管理的步驟。</p> <p>14. 規畫健康生活型態策略。</p> <p>15. 擬定體控的實行策略。</p> <p>16. 討論臺灣飲食文化變動因素。</p> <p>17. 思考外食會遇到的問題與因應方法。</p> <p>18. 認識傳統食補，以及如何正確食用。</p> <p>19. 辨識不實廣告詞。</p> <p>20. 了解健康消費需留意的面</p>		<p>人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p> <p>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，尋求解決之道。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。</p>	
--	--	---	---	---	--	---	--	--	--

		<p>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。健體-J-C3 具備敏察和文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。</p>	<p>自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>		<p>13. 情緒可能影響行為表現。 14. 熟悉情緒調適技能。 15. 面對不同的情緒，能調整修正個人的情緒調適方法。 16. 造成壓力來源的因素。 17. 自主思考壓力對健康造成的影響。 18. 運用抗壓能力技能，自我調適舒緩壓力。 19. 根據不同的壓力源，調整修正個人抗壓方法。</p>	<p>向。 21. 介紹選擇健康產品應考量的資訊。 22. 消費者的權益與義務。 23. 如何成為理性、健康的消費者。 24. 情緒產生的原因及種類。 25. 影響情緒產生的因素。 26. 情緒管理的重要、管理方法。 27. 面對壓力時身體的反應機制。 28. 常見的壓力來源。 29. 伴隨壓力而來的相關症狀。 30. 長期壓力的影響。 31. 壓力的調適</p>		<p>涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 融入 SDG3 良好健康和福祉：確保健康的生活，促進全年齡的福祉。</p>	
--	--	--	---	--	---	---	--	---	--

					20. 常見的異常行為。 21. 預防異常行為。 22. 對他人能有同理心。 23. 異常行為能尋求醫療協助。	方法。 32. 解決壓力方法和步驟。 33. 介紹異常行為。 34. 介紹憂鬱症。 35. 介紹思覺失調症。 36. 介紹強迫症。 37. 介紹電玩失調症。 38. 學習同理心。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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					
一 2/12- 2/16	第1單元 「性」福 方程式 第1章青春 「性」 福頌	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	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2	Db-IV-2 青春 期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-6 青	1. 理解性衝動是一種生理欲望的本能表現，但可以透過管理與控制，學習以健康的方式來自我管理欲望與衝	1. 引起動機、悸動的青春：透過課文中的情境內容，引導學生覺察自己進入青春後可能產生的性衝動等身體感	1. 情意評量 2. 認知評量	【性別平等教育】 性J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。	

	<p>性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</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，處理與健康的問題。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察人資的互動關係。</p>	<p>認識健康和技能的生活技能實施程序概念。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p>	<p>少年性行為之法律規範與抉擇的思考。</p> <p>Db-IV-7 健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。</p>	<p>動。</p>	<p>受，理解並接受這是一種本能表現，且此本能表現對生活的影響程度是因人而異的。</p> <p>2. 青春欲望大家談：帶領學生進行「Go 健康：我是欲望的主人」活動，透過檢視生活中可能引發性衝動的情境因素，評估這些因素對生活的干擾程度，針對容易引發性衝動的原因，找出可能的解決方案，最後依據實際經驗找出最有效的方式等步驟，學習如何以理性管理自己的欲望。</p>			
--	--	---	--	-----------	--	--	--	--

<p>二 2/19- 2/23</p>	<p>第1單元 「性」福 方程式 第1章「性」 春福頌</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。 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-B2 具備善用體育與健康相</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。</p>	<p>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。</p>	<p>1. 辨識生活情境中的潛藏色情資訊，對個人身心健康的影響，能採取批判性思考技巧對色情資訊內容提出質疑。</p>	<p>1. 色情陷阱的真相：教師說明色情的定義，並引導學生思考可能對青少年的生活與健康造成哪些影響。帶領學生進行「Go健康：打破迷思不迷惘」活動，針對色情資訊中的錯誤資訊進行批判與澄清。</p>	<p>1. 情意評量 2. 認知評量</p>	<p>【性別平等教育】 性J6 探究各種符號中的人際關係及溝通問題。</p>	
-----------------------------	---	--	--	---	--	---	----------------------------	--	--

		關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察人與科技、資訊、媒體的互動關係。							
三 2/26- 3/01	第1單元 「性」福 方程式 第1章青 春「性」 福頌	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-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	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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	Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。	1. 了解青少年懷孕可能面對的挑戰與選擇，願意慎重面對「性」的所有決定，並勇於尋求協助。	1. 「性」福太早來敲門、人生選擇題：引導學生思考未婚所面臨的問題，以及做決定時需要考量的各項問題，並說明可以求助的資源。	1. 情意評量 2. 認知評量	【性別平等教育】 性 J6 探究各種符號中的性涵義及通別人的性別問題。	

		運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察人與科技、資訊、媒體的互動關係。	份的決策與批判技能。					
四 3/04- 3/08	第1單元 「性」福 方程式 第2章性病 防護網	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1. 澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。	1. 引起動機、「性病」與我們的距離：透過青少年感染性病之新聞內容，配合「想一想」的問題思考，提升學生對於感染性傳染病的風險覺察，肯定唯有透過適當的自我防護措施才能避免	1. 情意評量 2. 認知評量	【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。

		健體-J-C1 具有生活中與運動有關的運動與健康道德實踐能力及環境意識，並主動參與團體活動，關懷社會。	嚴重性。4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現促人的健康行為的影響力。			感染，不要心存僥倖。 2. 性病知多少、性病點點名：認識性病傳染途徑。介紹由細菌引發的性病，包括淋病、非淋菌性尿道炎、梅毒等。介紹由病毒所引發的性病，包括尖形溼疹、生殖器疱疹。			
五 3/11- 3/15	第 1 單元 「性」福 方程式 第 2 章性病防護網	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 具有生活中與	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。 4b-IV-3	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1. 澄清性病傳染病相關迷思，認識性病傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。 2. 建立關懷愛滋者的態度，並與支持者願意參與	1. 認識愛滋：介紹愛滋病的感染現況，認識其傳染途徑、特性及治療方法。 2. 終止歧視・預防愛滋：澄清愛滋相關錯誤觀念，並了解歧視愛滋感染者可能造成的防疫缺口及人權議題，鼓勵曾發生高風險行為者主動進行愛滋篩檢，以達成「零感染、零死	1. 情意評量 2. 認知評量	【人權教育】 人 J6 正視社會中歧視的各種視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	

		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。	公開進行健康倡導，展現促進健康的信念或行為的影響力。		滋關懷行動。	亡、零歧視」的目標。另外，透過「Go 健康：關懷愛滋，我可讓學生實際參與及倡議愛滋關懷行動。			
六 3/18- 3/22	第 1 單元 「性」福 方程式 第 2 章性 病防護網	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 具備生活中與運動有關的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關懷社會。	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。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現促進健康的信念或行為的影響力。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1. 建立關懷與支持者的態度，願意參與與滋關懷行動。	1. 正視性病不逃避：總結社會上普遍存在對於性傳染病的迷思與錯誤知識，進行澄清與說明，建立對於性傳染病防治的正確觀念，亦即面對性傳染病時能保持警覺、及早就醫，並遵從醫囑。 2. 性病防護，青春無悔：透過「Go 健康：預防性病，我可以」，帶學生演練預防性病的自我健康管理方法「健康青春 ABC」守則。	1. 情意評量 2. 認知評量	【人權教育】 人 J6 正視社會中歧視的各種歧視，並採取行動來保護弱勢。	

<p>七 3/25- 3/29</p>	<p>第 2 單元 綠色生活 愛地球 第 1 章全 民總動員 【第一次 評量週】</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。 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。 健體-J-C3 具備敏察和 接納多元文 化的涵養， 關心本土與</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。 2a-IV-1 關注健康 議題本 土、國際 現況與趨 勢。 3b-IV-3 熟悉大部 份的決策 與批判技 能。 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。</p>	<p>Ca-IV-1 健 康社區的相 關問題改善 策略與資 源。 Ca-IV-2 全 球環境問題 造成的健康 衝擊與影 響。</p>	<p>1. 了解及關 心全球及 臺灣目前 的環境問 題，理解 環境問題 對人類成 健康造成 的威脅。</p>	<p>1. 引起動機、地 球的呼救：以全 球各地近年的極 端氣候作為引 導，說明人類從 事哪些活動造成 環境的汙染，進 而引起環境問 題，並讓學生思 考臺灣近幾年的 氣候狀況。 2. 不再平靜的生 活：以臺灣北、 中、南、東部降 雨情形的差異為 例，引導學生覺 察近年氣候變遷 對於環境的影響 ，並做為後續 課程的開端。</p>	<p>1. 認知評 量 2. 情意評 量</p>	<p>【國際教 育】 國 J3 了 解我國與 全球議題 之關聯 性。 國 J8 了 解全球永 續發展之 理念並落 實於日常 生活中。 【環境教 育】 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。 環 J5 了 解聯合國 推動永續</p>
-----------------------------	--	---	--	--	--	--	--------------------------------------	---

		國際體育與健康議題，欣賞並尊重其間的差異。						發展的背景與趨勢。 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。 環 J9 了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷的調適政策。	
八 4/01- 4/05	第 2 單元 綠色生活 愛地球 第 1 章 全 民總動員	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-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	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影	1. 分析及判斷人類行為(含消費、飲食等)、科技發展與環境之間的交互影響。	1. 安心飲水的幸福：說明臺灣目前的水汙染問題，並探討水汙染對人類健康的影響。 2. 拒絕垃圾危害的挑戰：說明臺灣目前的垃圾汙	1. 認知評量	【國際教育】 國 J3 了解我國與全球議題之關聯性。 國 J8 了	

		<p>策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>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>健體-J-C3 具備敏察和文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。</p>	<p>關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>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。</p>	響。		<p>染問題現況與改善的方式。</p>		<p>解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。</p> <p>【環境教育】</p> <p>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>環 J5 了解聯合國推動永續發展的背景與趨勢。</p> <p>環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候</p>	
--	--	--	---	----	--	---------------------	--	--	--

								變遷的脆弱性與韌性。 環 J9 了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。 融入 SDG6 潔淨水與衛生：確保全民的衛生和可利性與永續性管理。	
九 4/08- 4/12	第 2 單元 綠色生活 愛地球 第 1 章全 民總動員	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-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	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影	1. 探究臺灣環境問題，並檢視自己對環境永續發展的作為。 2. 運用現有資源，提出個人對於人	1. 呼吸清淨空氣的權利：說明臺灣面對空氣汙染問題的現況，並探討空氣汙染對於人類健康的影響。 2. 永續家園的使	1. 認知與技能評量 2. 情意評量	【國際教育】 國 J3 了解我國與全球議題之關聯性。 國 J8 了	

		<p>策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>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>健體-J-C3 具備敏察和文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。</p>	<p>關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>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。</p>	<p>響。</p>	<p>類如何因應全球環境變遷的觀點與立場。</p>	<p>命：透過聯合國的永續發展目標，讓學生了解全球環境問題，各地皆重視的課題，再透過活動演練讓學生思考或自己在自己的社區或城市，可以採取哪些措施以緩解環境問題。</p>	<p>解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。</p> <p>【環境教育】</p> <p>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>環 J5 了解聯合國推動永續發展的背景與趨勢。</p> <p>環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候</p>	
--	--	--	---	-----------	---------------------------	--	--	--

								變遷的脆弱性與韌性。 環 J9 了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。 融入 SDG6 潔淨水與衛生：確保全民的衛生和可利性用性和永續性管理。	
十 4/15- 4/19	第 2 單元 綠色生活 愛地球 第 2 章做 個有型的 地球人	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-4 理解促進 健康生活的 策略、資源 與規範。 2a-IV-3 深切體會	Ca-IV-3 環 保永續為基 礎的綠色生 活型態。 Ea-IV-3 從 生態、媒體 與保健觀點 看飲食趨勢。	1. 覺察個人 日常消費行 為對環境的 影響，並體 認個人行為 有助於維繫 健康環境。 2. 分析自身	1. 引起動機：透 過情境對話，引 導學生思考綠色 消費對於環境維 護的重要性。 2. 小小改變，大 大影響(一)：了 解不過度飲食消 費及選擇友善海	1. 認知評 量 2. 情意評 量	【國際教 育】 國 J3 了 解我國與 全球議題 之關聯 性。 國 J8 了	

		<p>與健康的問題。</p> <p>健康行動的自覺利益與障礙。</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>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>促進環境保護行動，在不利情境下與障礙因素。</p>	<p>洋漁獲對於環境維護的重要性。</p>		<p>解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。</p> <p>【環境教育】</p> <p>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>環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。</p> <p>環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足</p>	
--	--	--	--	------------------------------	-----------------------	--	--	--

								跡、水足跡及碳足跡。	
十一 4/22- 4/26	第 2 單元 綠色生活 愛地球 第 2 章做 個有型的 地球人 【第二次 /畢業考 評量週】	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 策略，處理 與健康的問 題。	1a-IV-4 理解促進 健康生活的 策略、資源與 規範。 2a-IV-3 深切體會 健康行動的 自覺利益與 障礙。 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。 4b-IV-3 公開進行 健康倡導， 展現對他人	Ca-IV-3 環 保永續為基 礎的綠色生 活型態。 Ea-IV-3 從 生態、媒體 與保健觀點 看飲食趨勢。	1. 因應不同 生活情境， 運用適合的 生活技能， 促進環境保 護行為實踐 於日常生活中。	1. 小小改變，大 大影響(二)：環 境友善少吃肉及 吃當地、食當季 對於環境維護的 重要性。 2. 掌握標章·自 在消費：學習認 識環保標章，並 了解如何運用於 生活中選購環保 產品。	1. 認知評 量 2. 情意評 量	【國際教 育】 國 J3 了 解我國與 全球議題 之關聯 性。 國 J8 了 解全球永 續發展之 理念並落 實於日常 生活中。 【環境教 育】 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。 環 J6 了	

			進健康的信念或行為的影響力。					解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。	
十二 4/29- 5/03	第 2 單元 綠色生活 愛地球 第 2 章做 個有型的 地球人	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 與健康的問 題。	1a-IV-4 理解促進 健康生活的 策略、資源 與規範。 2a-IV-3 深切體會 健康行動的 自覺利益與 障礙。 3b-IV-4 因應不同	Ca-IV-3 環 保永續為基 礎的綠色生 活型態。 Ea-IV-3 從 生態、媒體 與保健觀點 看飲食趨勢。	1. 公開倡導 環境保護行 動，展現自 身影響力。	1. 生活環保最有 覺察：引導學生 生活中飲食之 外，在其他層 面可以執行的 綠色行動。	1. 認知評 量 2. 情意評 量	【國際教 育】 國 J3 了 解我國與 全球議題 之關聯 性。 國 J8 了 解全球永 續發展之 理念並落 實於日常 生活中。 【環境教	

			的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 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。					育】 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。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。	
十三 5/06- 5/10	第 3 單元 健康生活 實踐家 第 1 章健	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維	1. 了解健康生活方式對健康的影響力，並且能	1. 引起動機、健康自造計畫：透過調查引發學生對自身健康生活	1. 情意評量 2. 技能評量	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷	

	<p>康我最型</p>	<p>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-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。</p>	<p>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。 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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>持與實踐策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>在生活中實踐健康生活型態。 2. 熟悉生活概念，並能運用生活技能解決日常生活中的健康問題，提高健康的自我效能。</p>	<p>習慣之覺察，解釋健康生活指標意義，說明在日常生活中保持好習慣對於維護健康的重要性。透過省思與討論引導學生透過自我覺察了解自身的健康需求，以及在健康規畫中找到方式解決困難以促進健康行動。熟悉問題解決技能，分析自我健康情境中遇到的問題解決方法之阻力與助力，了解合適的方法有助於計畫成功。 2. 健康行不行：透過問題引導認識建立健康行為的歷程，並能思考自身在進行健康行為的樣態，擬定適合自己的</p>		<p>思，在生、息、食、飲、休、樂、運、動、娛、樂、閒、人、等、進、行、思、考、求、道。 生活健康促進運動娛樂閒人等進行思辨，解決之。</p>	
--	-------------	--	--	--------------------------------------	--	--	--	---	--

<p>十四 5/13- 5/17</p>	<p>第3單元 健康生活 實踐家 第1章健 康我最型 【暫定 5/18、 5/19會 考】</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。 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 生活中。</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。 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-2 自我監 督、增強 個人促進</p>	<p>Da-IV-4 健 康姿勢、規 律運動、充 分睡眠的維 持與實踐策 略。 Fb-IV-3 保 護性的健康 行為。</p>	<p>1. 熟悉健康 行為的建 立歷程， 並且適 能採用合 方法解決 健康行為 中遭遇的 健康問題。</p>	<p>健康習慣目標。 1. 健康Up!: 了 解健康行為落實 情形會因人而 異、認識行為改 變的各個階段， 以及建立行為過 程中找到合適方 法的重要性。回 顧國中階段學過 的生活技能，了 解如何靈活運用 生活技能解決健 康行動遇到的問 題。 2. 校園健康寫 真：回顧自我在 國中階段所建 立的健康習慣， 省思自己在生 活中健康習慣 實踐所遇到的 障礙，並且能 找到合適的生 活技能加以 因應。</p>	<p>1. 認知評 量 2. 行為評 量</p>	<p>【生命教 育】 J5 覺 察生活中 各種迷 思，在生 活作息、 健康促 進、飲 食休 運動、 樂 閒娛 樂、 人我 關係 等課 題上 進行 思辨 ，尋 求解 決之 道。</p>	
------------------------------	---	---	--	---	--	---	--------------------------------------	---	--

			健康的行動，並反省修正。						
十五 5/20- 5/24	第3單元 健康生活 實踐家 第2章朗 朗健康路	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-B2 具備善用體相與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人資與科技、媒體的互動關係。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調整並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 認同健康對人生的影響力，並且能透過健康行為的養成促進。	1. 引起動機、夢想起飛：透過情境人物檢視自己父親生活與健康關係，了解健康包含生理、心理與健康多面向，建立健康是人生重要資源的概念。 2. 夢想距離我們有多遠：探討壓力對健康造成的影響，並找出解決之道，幫助自己重新建立良好的健康習慣。	1. 認知評量 2. 情意評量 3. 技能評量	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	

<p>十六 5/27- 5/31</p>	<p>第3單元 健康生活 實踐家 第2章朗 朗健康路</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。 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，並察人 與科技、資 訊、媒體的 互動關係。</p>	<p>1a-IV-4 理解促進 健康生活的 策略、資 源與規範。 2b-IV-2 樂於實踐 健康促進 的生活型 態。 3a-IV-2 因應不同 的生活情 境進行調 適並修 正，持續 表現健康 技能。 4a-IV-3 持續地執 行促進健 康及減少 健康風險 的行動。</p>	<p>Aa-IV-2 人 生各階段 的身心發 展任務與 個別差異。 Fb-IV-1 全 人健康概 念與生活 型態。</p>	<p>1. 能分析自 我人生夢想 所需健康資 源，並透過 健康習慣達 成目標。</p>	<p>1. 實踐夢想的資 本：如何透過有 效的方法，重新 找回實踐夢想的 健康資本。 2. 夢想實踐家： 了解現代社會對 健康的需求與脈 絡，覺察生活中的 健康意象，思 考如何將健康納 入自我人生資本 中，並且從現在 開始儲備健康。 3. 幸福人生的最 佳配備：分享自 我人生目標，規 畫夢想實踐藍 圖，以及如何透 過健康行動計畫 滿足健康需求。</p>	<p>1. 認知評 量</p>	<p>【生涯規 劃教育】 涯J6 建 立對於未 來生涯的 願景。</p>	
<p>十七 6/03- 6/07</p>	<p>複習第1 單元 複習第1</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與</p>	<p>1a-IV-4 理解促進</p>	<p>Db-IV-2 青 春期身心變</p>	<p>1. 理解性衝 動是一種生</p>	<p>1. 透過課文中的 情境內容，引導</p>	<p>1. 情意評 量 2. 認知評</p>	<p>【性別平 等教育】</p>	

	<p>單元</p>	<p>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>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>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、</p>	<p>健康生活的策略、資源與規範。</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>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的</p>	<p>化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。</p> <p>Db-IV-7 健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。</p> <p>Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</p>	<p>理欲望的本能表現，但可以透過理性來管理與控制，學習以健康的方式來自我管理欲望與衝動。</p> <p>2. 辨識生活情境中潛藏的色情資訊，覺察色情資訊對個人身心健康的影響，能採取批判性思考技巧對色情資訊內容提出質疑。</p> <p>3. 了解青少年懷孕可能面對的挑戰與選擇，願意慎重面對</p>	<p>學生覺察自己進入青春期後可能產生的性衝動等身體感受，理解並接受這是一種本能表現，且此本能表現對生活的影響程度是因人而異的。</p> <p>2. 帶領學生進行「Go 健康：我是欲望的主人」活動，透過檢視生活中可能引發性衝動的情境因素，評估這些因素對生活的干擾程度，針對容易引發性衝動的原因，找出可能的解決方案，最後依據實際經驗找出最有效的因應方式等步驟，學習如何以理性管理自己的欲望。</p>	<p>量</p>	<p>性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。</p> <p>【人權教育】</p> <p>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。</p>	
--	-----------	--	---	--	---	--	----------	--	--

		<p>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>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>衝擊與風險。</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-3 公開進行健康倡導，展現對他人健康的信念或影響力。</p>		<p>關於「性」的所有決定，並勇於尋求外在資源協助。</p> <p>4. 澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。</p> <p>5. 建立關懷與支持愛滋感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行動。</p>	<p>3. 透過青少年感染性病之新聞內容，配合「想一想」的問題思考，提升學生對於感染性傳染病的風險覺察，肯定唯有透過適當的自我防護措施才能避免感染，不要心存僥倖。</p> <p>4. 認識性傳染病的特性與傳染途徑。介紹由細菌引發的性傳染病，包括淋病、非淋菌性尿道炎、梅毒等。介紹由病毒所引發的性傳染病，包括尖形溼疣、生殖器疱疹。</p>			
<p>十八 6/10- 6/14</p>	<p>複習第 2 單元 複習第 2 單元 【畢業典禮】</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</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</p>	<p>Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2 全</p>	<p>1. 了解並關心全球及臺灣目前面臨的環境問題，理解環境問題對人</p>	<p>1. 說明臺灣面對空氣汙染問題的現況，並探討空氣汙染對於人類健康的影響。 2. 透過聯合國的</p>	<p>1. 認知與技能評量 2. 情意評量</p>	<p>【國際教育】 國 J3 了解我國與全球議題之關聯</p>	

		<p>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>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>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。</p>	<p>險。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>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。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p>	<p>球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p> <p>Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。</p> <p>Ea-IV-3 從生態、媒體點看飲食趨勢。</p>	<p>類健康造成的可能危害。</p> <p>2. 分析及判斷人類行為(含消費、飲食等)、科技發展與環境之間的交互影響。</p> <p>3. 探究臺灣環境問題，並檢視自己對環境永續發展的作為。</p> <p>4. 運用現有資源，提出個人對於人類如何因應全球環境變遷的觀點與立場。</p> <p>5. 覺察個人日常消費行為對環境的</p>	<p>永續發展目標，讓學生了解環境問題為全球各地皆重視的課題，再透過活動演練讓學生思考在自己的社區或城市，可以採取哪些措施以緩解環境問題。</p> <p>3. 引導學生覺察生活中飲食之外，在其他層面可以執行的綠色行動。</p>		<p>性。</p> <p>國 J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。</p> <p>【環境教育】</p> <p>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>環 J5 了解聯合國推動永續發展的背景與趨勢。</p> <p>環 J6 了解世界人口數量增</p>	
--	--	---	---	---	---	---	--	--	--

			<p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</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>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>影響，並體認個人行為有助於維繫健康環境。</p> <p>6. 分析自身促進環境保護行動，在不同情境下的有利因素與障礙因素。</p> <p>7. 因應不同生活情境，運用適合的生活技能，促進環境保護行為實踐於日常生活中。</p> <p>8. 公開倡導環境保護行動，展現自身影響力。</p>		<p>加、糧食供給與營養的永續議題。</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。</p> <p>環 J9 了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。</p> <p>環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足</p>	
--	--	--	---	--	---	--	--	--

								跡、水足 跡及碳足 跡。 融入 SDG6 潔淨水與 衛生：確 保全民水 和衛生的 可利用性 和永續性 管理。	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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。