

## 貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

113 學年度嘉義縣鹿草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： 吳孟宗 (表十一之一)

一、教材版本：康軒版第五、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					
第一週	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	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 健康消費資 訊的辨識策 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	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	

		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。				長及時間演變而改變，並從兩位學生對於同一事件卻有不同的看法中，讓學生知道有些人不在意別人的看法，但有些人反而是很在意的，會希望在他人面前保持完美的形象。引導學生了解在自我統合的過程中，對於自己的看法是動態且隨時可能調整和改變的。		觀。	
第二週	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	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	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. 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	1. 影響身體意 象的主因——可讓 學生透過自我和 朋友共同檢視對 於體型的看法， 覺察影響自我意 象來自不同的因 素。藉由不同情 境了解家人親	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	

		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，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	實施程序概念。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。		象的訊息，並進一步運用批判性思考技能，澄清迷思。	友、同儕、社會文化、媒體等因素如何影響自我的身體意象。		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。	
第三週	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。	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的實施程序概念。	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. 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	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——透過情境讓學生以批判性思考來	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、	

		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，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。		用批判性思考技能，澄清迷思。	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。		境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第四週	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。 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	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	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——透過橋橋五個學期的 BMI，了解身體質量指數(BMI)的計算方式及意義。	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。	

			<p>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>體重控制的重要性。</p>	<p>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。</p> <p>4. 健康數據 Part3「腰臀比」——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。</p>			
第五週	<p>第1單元 身體密碼 面面觀</p> <p>第2章 身體數字大解密</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</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的</p>	<p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p> <p>2. 多面向體位評</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</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>	

		策略，處理與解決體育與健康的問題。	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。		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。	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。			
第六週	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	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-4 提出健康管理自主管理的行動策	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	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	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，以及探討常見各種減重方式，可能對於身體健康的影響。 2. 健康體控想清	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	

		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學習與創新求變的能力。	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。	我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	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管理的體重控制行動策略，實踐健康生活型態。	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。教師引導學生評估自己合適的體重控制方式可能需要考慮的層面。		的生活，促進全年齡的福祉。	
第七週	第1單元 身體密碼	健體-J-A2 具備理解體	1a-IV-4 理解促進	Ea-IV-4 正向的身體意	1. 能於認同自我形象	1. 健康自主管理——藉由三位學	1. 口頭評量	【生涯規劃教育】	

<p>面面觀 第3章成為更好的自己 【第一次評量週】</p>	<p>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學習與創新求變的能力。</p>	<p>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 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-1 運用適切</p>	<p>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 全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>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管理的體重控制行動策略，實踐健康生活型態。</p>	<p>生不同的個案，學習健康體位自主管理的步驟。</p>	<p>2. 紙筆評量</p>	<p>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。</p>	
--	---	--	---	--	------------------------------	----------------	---	--



			的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。						
第八週	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，有效執行並發揮主動學習	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	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 全人健康概念與健康生活型態。	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管理的體重控制行	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。	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。	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。		動策略，實踐健康生活型態。				
第九週	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-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。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	1. 了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。 2. 分析現今臺灣外食、傳統食補及保健食品對健康的影響，並介紹健康食品應有之相關標	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. 健康外食我最	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，判讀文本知識的正確性。	

			2b-IV-2 樂於實踐 健康促進 的生活型 態。		示，以及選 購技巧。	行——面對方便 的外食飲食趨 勢，漸進式引導 學生思考外食可 能會遇到的問題，並思考因應 的方法。			
第十週	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 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-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 健康促進 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 因素分析與 不同性別者 平均餘命健 康指標的改 善策略。	1. 了解臺灣 飲食趨勢變 動的可能因 素。 2. 分析現今 臺灣外食、 傳統食補及 保健食品對 健康的影 響，並介紹 健康食品應 有之相關標 示，以及選 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 使用的保健食物 或食品。教師藉 由問答引導學生 認識健康食品的 定義及其效能， 並建立正確食用	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 確性。	

						健康食品的觀念與知能。教師先讓學生了解目前經衛生福利部審查認可的保健功效，並讓學生能夠自行辨識不實廣告詞，往後在選用健康食品時，能實踐「停、看、搜」三技巧。			
第十一週	第 2 單元 飲食消費 新趨勢 第 2 章 「食」事 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	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	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。	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、健康的消費者。	1. 健康消費你我他——藉由志宇與朋友的談話訊息內容，引導學生了解健康消費需要留意的面向。	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	

		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。	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。	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。				思辨，尋求解決之道。 【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。	
第十二週	第 2 單元 飲食消費 新趨勢 第 2 章 「食」事 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	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	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。	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、健康的消費者。	1. 健康消費情報站——藉由志宇評估自身狀態後，選購健康產品的過程，帶領學生從覺察自我健康需求→了解成分資訊→查證產品資訊，以了解選擇健康產品應考量的資訊，並理解健康產品僅是輔助的角色，健康的根本	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	

		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。	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。	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。		之道是均衡飲食、規律作息和運動。		思辨，尋求解決之道。 【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。	
第十三週	第 2 單元 飲食消費 新趨勢 第 2 章 「食」事 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	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	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。	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、健康的消費者。	1. 消費權益一把罩——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持理性、健康的消費者，須多留心注意，多蒐集	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	

		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。	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。	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。		相關資訊，提升自己的知能，以選擇安全且合適的產品。		思辨，尋求解決之道。 【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。	
第十四週	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	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	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	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	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	綜合活動

		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。	技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		的情緒，能善用調適情緒的方法，以做出適宜的反應。	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想法的差異或是生理狀態的不同，而有不同的情緒反應。		能動性，培養適切的自我觀。	
第十五週	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	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。	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	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，選擇自己在當下可以使用的情緒管理方法，並分析透過情緒管理，事件可能產生的	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，	綜合活動



		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。	4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		善用調適情緒的方法，以做出適宜的反應。	變化。		培養適切的自我觀。	
第十六週	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	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	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	1. 認識壓力的反應——了解面對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、行為上可能會有哪些反應。 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	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	綜合活動

		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。	督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		壓方法。	——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。		觀。	
第十七週	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-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	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。	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。	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。	綜合活動

		運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	健康的行動，並反省修正。						
第十八週	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	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。 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	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。	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 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	綜合活動

		日常生活中。	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。						
第十九週	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	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。 3b-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. 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，預防異常行為的發生。 3. 針對異常	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」影片內容讓學生更了解思覺失調症的症狀與同理。 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	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。	綜合活動

		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。	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 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		行為，對他人能有同理心。 4. 針對異常行為能尋求醫療協助。	「愛在心裡口難開」內容讓學生更了解強迫症的症狀與同理。			
第二十週	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知能，進而	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	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	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。	1. 數位海洛因——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	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>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>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>常行為的預防方法。</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>同理心接納異常行為者。</p> <p>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>關懷與保護弱勢。</p>	
--	--	--	--	------------------	---	---	--	-----------------	--

<p>第二十一週</p>	<p>第1單元 身體密碼 面面觀 複習第1 單元【第 三次評量 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。</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-B2 具備善用體 育與健康相 關的科技、</p>	<p>1a-IV-2 分析個人 與群體健 康的影響 因素。</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>1a-IV-4 理解促進 健康生活的 策略、規 範、資源與 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>1b-IV-4 提出健康</p>	<p>Aa-IV-1 生 長發育的自 我評估與因 應策略。</p> <p>Ea-IV-4 正 向的身體意 象與體重控 制計畫。</p> <p>Eb-IV-1 媒 體與廣告中 健康消費資 訊的辨識策 略。</p> <p>Fa-IV-1 自 我認同與自 我實現。</p> <p>Fb-IV-1 全 人健康概念 與健康生活 型態。</p>	<p>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。</p> <p>2. 思辨媒體 或廣告中身 體意象訊 息，澄清迷 思。</p> <p>3. 認識 BMI、腰臀 比、體脂 肪。</p> <p>4. 理解過重 或過輕的健 康風險。</p> <p>5. 理性分析 體重控制行 動意圖。</p> <p>6. 擬定體重 控制行動策 略。</p> <p>7. 能提出適 合自己自主</p>	<p>1. 了解對於自己 看法隨時可能改 變。</p> <p>2. 了解影響自我 身體意象的因 素。</p> <p>3. 解析媒體迷 思。</p> <p>4. 以批判性思考 反思並建立健康 看法。</p> <p>5. 體重代表的意 義。</p> <p>6. 了解 BMI。</p> <p>7. 了解體脂肪。</p> <p>8. 說明體脂肪會 因位置不同而有 不同健康威脅。</p> <p>9. 介紹過重或過 輕對健康的危 害。</p> <p>10. 評估自身健 康狀態。</p> <p>11. 了解錯誤減 重的危害。</p> <p>12. 思考健康體</p>	<p>1. 口頭評 量 2. 紙筆評 量</p>	<p>【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。</p> <p>【生涯規 劃教育】 涯 J12 發 展及評估 生涯決定 的策略。 涯 J13 培 養生涯規</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>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 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部</p>		<p>健康管理的體重控制行動策略並實踐。</p>	<p>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>劃及執行的能力。</p> <p>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>	
--	--	--	---	--	--------------------------	--	--	--	--



			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。						
第二十二週	第2單元 飲食消費新趨勢 第3單元 快樂人生開步走 複習第2、3單元 【課程結束】	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。 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	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。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3 健	1. 了解飲食趨勢變動的可能因素。 2. 外食、傳統食補以及保健食品對健康的影響。 3. 辨識消費資訊以選購合適的健康產品。 4. 消費者的權益與義務。	1. 討論臺灣飲食文化變動因素。 2. 思考外食會遇到的問題與因應方法。 3. 認識傳統食補，以及如何正確食用。 4. 辨識不實廣告詞。 5. 了解健康消費需留意的面向。 6. 介紹選擇健康產品應考量的資訊。	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。 【閱讀素養教育】 閱J7 小心求證資訊來源，判讀文本	綜合活動

		<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>的策略、資源與規範。2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。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>康消費問題的解決策略與社會關懷。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>5. 不同情境下情緒的產生與變化。 6. 情緒可能影響行為表現。 7. 熟悉情緒調適技能。 8. 面對不同的情緒，能調整修正個人的情緒調適方法。 9. 造成壓力來源的因素。 10. 自主思考壓力對健康造成的影響。 11. 運用抗壓能力技能，自我調適舒緩壓力。 12. 根據不同的壓力源，</p>	<p>7. 消費者的權益與義務。 8. 如何成為理性、健康的消費者。 9. 情緒產生的原因及種類。 10. 影響情緒產生的因素。 11. 情緒管理的重要、管理方法。 12. 面對壓力時身體的反應機制。 13. 常見的壓力來源。 14. 伴隨壓力而來的相關症狀。 15. 長期壓力的影響。 16. 壓力的調適方法。 17. 解決壓力方法和步驟。 18. 介紹異常行</p>		<p>知識的正確性。 【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。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促</p>	
--	--	---	--	---	--	---	--	--	--

					調整修正個人抗壓方法。 13. 常見的異常行為。 14. 預防異常行為。 15. 對他人能有同理心。 16. 異常行為能尋求醫療協助。	為。 19. 介紹憂鬱症。 20. 介紹思覺失調症。 21. 介紹強迫症。 22. 介紹電玩失調症。 23. 學習同理心。		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。	
--	--	--	--	--	---	--	--	------------------------------------	--

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					
第一週	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	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	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明智抉	1. 理解性衝動是一種生理欲望的本能表現，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	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	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>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、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>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>擇。</p> <p>Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情訊息的辨識與批判能力。</p>	<p>動。</p>	<p>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因應方式等步驟，學習如何以理性管理自己的欲望。</p>			
--	--	--	---	--	-----------	---	--	--	--

<p>第二週</p>	<p>第1單元 「性」福 方程式 第1章青 春「性」 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</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明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與色情訊息的批判能力。</p>	<p>1. 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>1. 色情陷阱的真相：教師說明色情的定義，並引導學生思考色情訊息可能會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，針對色情訊息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 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。</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。							
第三週	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，	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	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明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與色情訊息的	1. 了解青少年懷孕可能面對的挑戰與選擇，願意慎重面對關於「性」的所有決定，並勇於尋求外在資源協助。	1. 「性」福太早來敲門、人生選擇題：引導學生思考未成年未婚懷孕所要面臨的困擾與問題，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別意涵及人際溝通中的性別問題。	

		<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。</p> <p>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。</p>	<p>與價值觀。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p>	<p>批判能力。</p>					
第四週	<p>第 1 單元 「性」福 方程式 第 2 章性 病防護網</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>Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</p>	<p>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。</p>	<p>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</p>	<p>1. 情意評量 2. 認知評量</p>	<p>【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採</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>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，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>		<p>響，了解並願意採取正確的預防方法。</p>	<p>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>2. 性病知多少、性病點點名：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>取行動來關懷與保護弱勢。</p>	
第五週	<p>第1單元「性」福方程式</p> <p>第2章性病防護網</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</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的</p>	<p>Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</p>	<p>1. 澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生</p>	<p>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。</p>	<p>1. 情意評量</p> <p>2. 認知評量</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人J6 正視社會中的各種歧</p>	



		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。	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，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。		活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。 2. 建立關懷與支持愛滋感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行動。	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，以達成西元 2030 年「零感染、零死亡、零歧視」的目標。另外，透過「Go 健康：關懷愛滋，我可以！」活動，讓學生實際參與及倡議愛滋關懷行動。		視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	
第六週	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	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-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1. 建立關懷與支持愛滋感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行	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	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	

		<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>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，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>		<p>動。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		<p>取行動來關懷與保護弱勢。</p>		
第七週	<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</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>2a-IV-1 關注健康議題本</p>	<p>Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。</p> <p>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面臨的環境問題，理解環境問題對人類健康造成的可能危害。</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</p>	<p>1. 認知評量</p> <p>2. 情意評量</p>	<p>【國際教育】</p> <p>國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。</p> <p>國 J10 了解全球永續發展之</p>	

		<p>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>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>氣候狀況。</p> <p>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，並作為後續課程的開端。</p>		<p>理念。</p> <p>國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。</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</p>	
--	--	---	--	--	--	---	--	---	--

								<p>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>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。</p>	
第八週	第 2 單元 綠色生活 愛地球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情	1a-IV-3 評估內在與外在的	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善	1. 分析及判斷人類行為 (含消費、飲	1. 安心飲水的幸福：說明臺灣目前的水汙染問	1. 認知評量	【國際教育】 國 J1 理	

	<p>第 1 章全民總動員</p>	<p>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-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，</p>	<p>行為對健康造成的衝擊與風險。</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>策略與資源。</p> <p>Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p>	<p>食等)、科技發展與環境之間的交互影響。</p>	<p>題，並探討水污染對人類健康的影響。</p> <p>2. 拒絕垃圾危害的挑戰：說明臺灣目前的垃圾污染問題現況與改善的方式。</p>	<p>解我國發展和全球之關聯性。</p> <p>國 J10 了解全球永續發展之理念。</p> <p>國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。</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</p>	
--	-------------------	--	---	--	----------------------------	---	--	--

		並尊重與欣賞其間的差異。						解聯合國推動永續發展的背景與趨勢。 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調適的政策。 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。	
第九週	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 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-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	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。	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 類如何因應 全球環境變 遷的觀點與 立場。	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 命：透過聯合國 的永續發展目 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。	1. 認知與 技能評量 2. 情意評 量	【國際教 育】 國 J1 理 解我國發 展和全球 之關聯 性。 國 J10 了 解全球永 續發展之 理念。 國 J12 探 索全球議 題，並構 思永續發 展的在地 行動方 案。 【環境教 育】 環 J4 了 解永續發	

		<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>與服務，擬定健康行動策略。</p>				<p>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</p>	
--	--	---	----------------------	--	--	--	---	--



								氣候變遷調適的政策。 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。	
第十週	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	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. 分析自身促進環境保護行動，在不同情境下的有利因素與障礙因素。	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洋漁獲對於環境維護的重要性。	1. 認知與技能評量 2. 情意評量	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J10 了解全球永續發展之理念。 國 J12 探索全球議題，並構思永續發	

			<p>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>展的在地行動方案。</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，探討其生態足跡、水足</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

								跡及碳足跡。	
第十一週	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。 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	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. 認知與 技能評量 2. 情意評 量	【國際教 育】 國 J1 理 解我國發 展和全球 之關聯 性。 國 J10 了 解全球永 續發展之 理念。 國 J12 探 索全球議 題，並構 思永續發 展的在地 行動方 案。 【環境教 育】 環 J4 了 解永續發 展的意義 (環境、	

			對他人促進健康的信念或行為的影響力。					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。	
第十二週	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	1a-IV-4 理解促進 健康生活的 策略、 資源與規 範。 2a-IV-3	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	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 型：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。	1. 認知評 量 2. 情意評 量	【國際教 育】 國 J1 理 解我國發 展和全球 之關聯 性。	

		運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	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，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	看飲食趨勢。				<p>國 J10 了解全球永續發展之理念。</p> <p>國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。</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</p>
--	--	------------------------	--	--------	--	--	--	---

								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。	
第十三週	第 3 單元 健康生活 實踐家 第 1 章健康我最型	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	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	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。	1. 了解健康生活方式對健康的影響力，並且能在生活中實踐健康生活型態。 2. 熟悉生活技能概念，並能運用生活技能解決日常生活中的健康問題，提高施行健康行為的自我效	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	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	

		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。	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。		能。	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，擬定適合自己的健康習慣目標。		道。	
第十四週	第3單元 健康生活實踐家 第1章 健康我最型 【5/17、5/18 會考】	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	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	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。	1. 熟悉健康行為的建立歷程，並且能採用合適方法解決建立健康行為中遭遇的健康問題。	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	1. 認知評量 2. 行為評量	【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	

		<p>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>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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>		<p>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。</p> <p>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情形與所遇到的障礙，並且能找到合適的生活技能加以因應。</p>		<p>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>	
--	--	--	--	--	--	--	---------------------------------------	--

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。