

113 學年度嘉義縣東榮國民中學九年級第一二學期健體領域健康教育科 教學計畫表 設計者：唐誼真（表十一之一）

一、教材版本：南一版第五六冊

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(學習 引導內容及實施 方式)	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 1-5 週	單元一 體型由我塑 第 1 章 體型覺醒 第 2 章 體 型方程式 第 3 章 健 康我最 「型」	健體-J-A2 健體-J-B2 健體-J-A3	1a-IV-2 2a-IV-2 3b-IV-3 1a-IV-3 1b-IV-4 2b-IV-3 4a-IV-1	Ea-IV-4 Eb-IV-1 Aa-IV-1	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。 3. 能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。 4. 了解體型不良對健康造成的影響。 5. 了解如何達到健康體型。 6. 能訂定出自己的健康體管理計畫。	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。 4. 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。講解如何測量腰圍與臀圍，說明腰圍身高比。 5. 說明體型不良常被人以負面形容詞	1. 口頭問答 2. 學習單 3. 習作	性別平等教育 人權教育	

						<p>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>6. 說明不當的體型造成的飲食障礙。</p> <p>7. 引導學生思考對於體型控制的想法。</p> <p>8. 說明可從簡單得走路開始，慢慢調整速度、時間。</p> <p>9. 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。</p>			
第 6 週	第一次段考				複習單元 1	複習單元 1	學習單		
第 7-13 週	單元二 人際新觀點 第 1 章 青春情誼 第 2 章 我們這一家 第 3 章 雲端停看聽	健體-J-B1 健體-J-B2	1b-IV-3 3b-IV-2 3b-IV-4 2b-IV-3 2b-IV-1 4a-IV-3	Fa-IV-3 Fa-IV-2 Db-IV-5	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題。 5. 了解家庭的	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。 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	1. 口頭問答 2. 學習單 3. 習作	法治教育	

					<p>不同功能。</p> <p>6. 認識促進家庭關係的方法。</p> <p>7. 參與增進家庭關係的活動。</p> <p>8. 了解發生衝突的解決方法。</p> <p>9. 認識家庭暴力及處理方式。</p> <p>10. 了解網路交友與一般交友的差異。</p> <p>11. 了解網路交友的安全注意事項。</p> <p>12. 認識網友見面的安全守則。</p> <p>13. 體認網友見面時自我保護的重要性。</p>	<p>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>5. 說明生活週遭可能會有許多不同的家庭型態。</p> <p>6. 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。</p> <p>7. 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>8. 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。</p> <p>9. 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。</p>			
第 14 週	第二次段考				複習單元 2	複習單元 2	學習單		
第 15-20 週	單元三 心情點播站	健體-J-A1 健體-J-A3	1a-IV-3 1b-IV-2	Fa-IV-4 Fa-IV-5	1. 評估與思考壓力帶來的健	1. 說明壓力可能進一步的影響生活表	1. 口頭問答 2. 學習單	生命教育	

	<p>第1章 釋放壓力鍋</p> <p>第2章 EQ「心」世界</p> <p>第3章 守住珍貴生命</p> <p>第4章 休閒「心」生活</p>		<p>2a-IV-2</p> <p>3b-IV-4</p> <p>4a-IV-3</p>		<p>康問題。</p> <p>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。</p> <p>3. 持續地執行調適壓力、促進心理健康的方法。</p> <p>4. 評估與思考情緒的影響與相關問題。</p> <p>5. 認識與善用情緒調適技能，以解決與預防生活中健康問題。</p> <p>6. 持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。</p> <p>7. 運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。</p> <p>8. 提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。</p>	<p>現、人際等生活各方面。</p> <p>2. 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>3. 將健康技能整併為調適壓力的生活技能。</p> <p>4. 說明與練習腹式呼吸。</p> <p>5. 說明EQ包含覺察、表達及管理能力。</p> <p>6. 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。</p> <p>7. 介紹心理健康專業資源。</p> <p>8. 引導學生完成心情溫度計。提醒學生有需要皆可以請求協助。</p> <p>9. 引導學生想一想有聽過哪些警訊？說明覺察警訊後，務必伸出援手，並說明「五要五</p>	<p>3. 習作</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--------------	--	--

						不」。 10. 說明生命守門人的步驟「一問、二應、三轉介」。			
第 21 週	第三次段考				複習單元 3	複習單元 3	學習單		

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 1-6 週	單元一 社 區網絡拼圖 第 1 章 社 區放大鏡 第 2 章 社 區健康營造 力	健體-J-C1 健體-J-A2 健體-J-A3	1a-IV-1 2a-IV-2 4a-IV-1 2b-IV-3 4b-IV-1 1a-IV-2 1b-IV-3 2a-IV-1	Ba-IV-1 Ba-IV-2 Ba-IV-4 Ca-IV-1 Ca-IV-2	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。 4. 理解社區健 康營造定義與 流程。 5. 運用健康知 識與各項資	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。 4. 引導學生了解社 區健康與個人健康	1. 口頭問答 2. 學習單 3. 習作	安全教育 環境教育 海洋教育	

					源，擬定社區健康營造行動策略。 6. 主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。	的關聯。說明社區健康營造的定義。 5. 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。 6. 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。 7. 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。			
第 7 週	第一次段考				複習單元 1	複習單元 1	學習單		
第 8-12 週	單元二 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰 單元二 翻轉護地球 第 2 章 綠活行動家	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-C1	1a-IV-2 1b-IV-3 2a-IV-1 2a-IV-2 4b-IV-1 2a-IV-3 2b-IV-1 2b-IV-2 4b-IV-3	Ca-IV-2 Ca-IV-3	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	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。 3. 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。	1. 口頭問答 2. 學習單 3. 習作	環境教育	

					<p>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>5. 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。</p> <p>6. 了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。</p> <p>7. 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。</p> <p>8. 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>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>7. 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」。</p> <p>8. 強調飲食行動也能愛地球的概念。</p> <p>9. 強調「住」的好節能可先看懂水、電費帳單開始。</p> <p>10. 選擇低碳排放量的交通工具，可減少能源使用降低環</p>			
--	--	--	--	--	---	---	--	--	--

						境污染。 11. 說明「世界地球日」的由來。			
第 13 週	第二次段考				複習單元 2	複習單元 2	學習單		
第 14-17 週	單元三 健康人生逗陣行 第 1 章 美妙新生命 第 2 章 樂活新旅程	健體-J-A2	1a-IV-1 1a-IV-3 2a-IV-2 2b-IV-2 4a-IV-1	Db-IV-1 Aa-IV-2	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度。 3. 理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 4. 體認不同階段所會遇到的健康問題。	1. 說明成功受孕的條件，並解說驗孕的原理。 2. 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。 5. 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。 6. 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。 7. 嬰幼兒時期的照顧要點。	1. 口頭問答 2. 學習單 3. 習作	生涯規劃教育 安全教育	

						8. 複習疾病預防或健康促進的概念。 9. 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。 10. 講解平均餘命概念及健康老化的方法。			
第 18 週	畢業週				複習單元 3	複習單元 3	學習單		
第 19 週	已畢業								
第 20 週	已畢業								

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。