

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

113 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

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	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. 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. 帶領學生進行 JUST DO IT「體型探測員」活動，答案可能是未來改變體型的契機，可以先在這個時候檢視自己的生長發育情況。 3. 請學生閱讀課本情境，並詢問學生有無類似的經驗，並解釋「身體意象」的概念。 4. 說明青少年階段，身體外觀會有巨大的轉變，如果在這階段沒有建立正確的身體意象，會影響我們的健康。	態度檢核 上課參與 小組討論	【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 2 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. 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. 說明脂肪細胞如何影響體型。引用「東施效顰」、「邯鄲學步」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。 2. 講解我們都是自己身體的主人，在不傷害健康的前提下，沒有人可以任意批評或否定自己的身材。生活中會面對很多有關身材的觀點，我們不應該隨波逐流，而是應該釐清楚自己的信念，並持之以恆。 3. 透過自我覺察的四個步驟，幫助學生釐清自己對於體型的看法，能夠用不同的角度來欣賞自己。	態度檢核 上課參與 小組討論	【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 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	1a-IV-3 評估 內在與外在的 行為對健康造 成的衝擊與風 險。	Aa-IV-1 生長發育 的自我評 估與因應 策略。	1. 能夠藉由 各項數據檢 驗自己的體 型是否符合 健康標準。	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。 2. 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。	上課參與 課堂問答 小組討論	【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。	

		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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。	2. 了解體型不良對健康造成的影響。				
第 4 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。 2. 介紹暴食症患者的身材並不是判斷標準，而是要以「行為」來評估。 3. 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」。	上課參與 課堂問答 小組討論	【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。	
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。	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，並解釋課文中不恰當的體型控制行為。 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。	上課參與 態度檢核 紙筆測驗		
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、產品與服務，擬定健康行動策略。	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. 請學生檢核自己的身體活動情況，說明運動的種類跟好處，可以試著從中挑選適合自己的種類。可從簡單的走路開始，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。 2. 規畫健康計畫，盡可能包含飲食、運動和生活三個層面。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。	上課參與 態度檢核 紙筆測驗		
第 7 週	單元二人際	健體-J-B1	1b-IV-3 因應	Fa-IV-3	1. 了解提升	1. 說明好的人際關係也是健康的一部分，不利的人	上課參與	【性別平等教育】	綜合

	新觀點 第1章青春情誼	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。	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。 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。	有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	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。	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，不能偏重其中幾點，否則可能會矯枉過正。	小組討論 態度檢核	性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	輔導
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。	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題。	1. 說明「我訊息」可以幫助自己說明感受與想法，讓溝通更順利。 2. 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。 3. 可利用曾經學過的技能，來協助處理人際互動上的問題。	上課參與 小組討論 態度檢核	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	綜合輔導
第9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 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解	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	1. 講解家庭的重要性，強調家庭成員要共同努力來維持良好關係。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. 家庭成員可共同參與活動來營造「親密時間」，以增加感情與凝聚向心力。	上課參與 平時觀察 態度檢核 心得分享	【家庭教育】 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。	綜合輔導

			決健康問題。		方式。				
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 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	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. 說明家庭中的衝突難免會發生，正確的衝突處理技巧相當重要。 2. 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。 3. 說明家庭暴力防制已受到法律規範，可以尋求法律的保護。法院核可保護令後，由警察機關執行受害者的人身安全保護。	上課參與 平時觀察 態度檢核 心得分享	【家庭教育】 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）。	綜合輔導
第 11 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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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. 認識網友見面的安全守則。 4. 體認網友見面時自我保護的重要性。	1. 詢問學生是否有網路交友的經驗，網路交友所帶來的影響。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. 網路上具有匿名特性，容易出現誇大不實的內容，可靠性較低，即使有照片、影片仍有可能修改或造假。	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【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。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。	綜合輔導 資訊科技
第 12 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，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、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。	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. 認識網友見面的安全守則。 4. 體認網友	1. 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。 2. 進行健康動起來「小甄的選擇」學習單，學生自行完成或分組討論要拒絕對方的邀約時，如何回覆對方，若答應邀約要注意什麼。	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【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。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。	綜合輔導 資訊科技

		互動關係。			見面時自我保護的重要性。				
第 13 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。	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. 透過課本情境引導學生想一想，並透過氣球充氣的過程說明課本內容。可利用實體氣球輔助說明。 4. 壓力不是只會成為生活阻力，適當調適讓壓力保持適中，能激發腎上腺素產生好的表現，成為生活中的助力。	上課參與小組討論 心得分享 紙筆測驗	【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。	綜合輔導
第 14 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 因應不同的生活情境，善用各種	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. 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。 2. 將健康技能整併為調適壓力的生活技能。 3. 說明與練習腹式呼吸。 4. 統整本章從認識壓力、壓力影響到調適壓力，並引導學生透過健康動起來練習調適壓力的生活技能。	上課參與小組討論 心得分享 紙筆測驗	【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。	綜合輔導

			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。						
第 15 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，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。 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。	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. 持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。	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妥善運用。大多數學生認為情緒管理等於 EQ，事實上管理只是其中一環。	上課參與 平時觀察 小組討論	【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。	綜合輔導
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，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。 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。	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. 持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。	1. 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。 2. 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。 3. 介紹心理健康專業資源。	上課參與 平時觀察 小組討論	【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。	綜合輔導
第 17 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	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉	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。	1. 透過課本情境想一想，分享什麼是生命守門人及如果身邊有人提出自殺的念頭，會怎麼做。 2. 講解心情溫度計為一份量表，可藉由量表結果，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，有需要皆可以請求協助。	上課參與 平時觀察 分組討論	【生命教育】 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幸福的方法。	綜合輔導

		能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	各種自我調適技能。		2. 提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。				
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、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	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能。	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. 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」。 2. 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。	上課參與 平時觀察 分組討論	【生命教育】 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幸福的方法。	綜合輔導
第 19 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. 請學生思考、記錄，並分享從事這些活動的情緒感。說明每個人對休閒活動的感受差異。 2. 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	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
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. 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。 2. 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	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第 21 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	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 4a-IV-1 運用	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	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	上課參與 平時觀察 分組討論	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。		定自我的休閒計畫以促進身心健康。	行事後檢核，以提升下次休閒生活的品質。			
--	--	---------------------	-------------------------	--	------------------	---------------------	--	--	--

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、產品與服務，擬定健康行動策略。	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. 引導學生思考社區安全跟自身安全是否有關連，並討論班上安全問題的經驗以及社區的健康與個人的健康相互影響，也是共同的責任。 2. 說明社區診斷的重點是透過數據，找出問題並分析成因。	上課參與小組討論 分組報告	【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。	
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，擬定健康行動策略。	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. 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。 2. 透過課本的兩篇小故事範例，讓我們更熟悉如何產生有力的行動。 3. 強調改善社區安全時，要透過倡議技巧，讓更多人了解與重視安全問題。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【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。	
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。	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	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並講解它與社區總體營造的關係。 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。	上課參與 小組討論 分組報告	【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。	

			4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。		表明對社區健康的觀點與立場。				
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. 透過課本情境，介紹各個步驟定義與步驟重點：步驟一評估→步驟二動員→步驟三策略→步驟四推動→步驟五檢討→步驟六永續經營。 2. 進行 JUST DO IT 「健康營造小錦囊」活動，請學生進行小組討論，思考各項社區健康資源。	上課參與小組討論 分組報告	【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。	
第 5 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. 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。 2. 透過南九的一封信感謝卡，引導學生知曉可透過參與社區健康活動及他人的經驗，降低社區營造的困難度，同時提升自信度。 3. 進行 JUST DO IT 「社區營造你我他」，練習蒐集周遭的社區健康營造活動與他人的經驗談。	上課參與小組討論 分組報告	【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。	
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，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技	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	1. 說明全球氣候變遷的原因，並播放影片，讓學生了解氣候變遷的各種原因和影響。講解氣候變遷原因很複雜，但人們對地球資源的掠奪與汙染，是重要成因之一。 2. 提醒學生自我覺察環境汙染造成的全球問題，並與學生討論人類對地球產生的傷害。	上課參與小組討論 心得分享 紙筆測驗	【環境教育】 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。 【海洋教育】 海 J18 探討人	

		的問題。	能和生活技能。 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。		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，分析其問題和改進之道。	3. 說明環境問題已無國界或地域之分，環境汙染的後果必須由全球人類來共同負擔，不應置身事外。		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 7 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-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生技能。 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。	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。	1. 觀賞影片，藉由影片知道臺灣地形多變，然而臺灣環境現況卻有很多問題，引導學生討論現有的環境汙染問題，並介紹導演齊柏林。 2. 說明臺灣水汙染的嚴重性，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。 3. 進行「水汙染實驗」體驗活動，引導學生思考大家都想選擇「可食用」的飲料喝，有沒有想過水從何而來？有沒有受到汙染？ 4. 請學生收集水汙染相關新聞和減少水汙染方法，請學生進行分享。	上課參與小組討論 心得分享 紙筆測驗	【環境教育】 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。 【海洋教育】 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 8 週	單元二 翻轉護地球 第 1 章 環	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因	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	1. 觀賞影片，說明臺灣人為的空汙來源。空氣汙染看不到，但聞得到，對身體危害很嚴重，會對心、	上課參與經驗分享 紙筆測驗	【環境教育】 環 J8 了解臺灣生態環境及社	

	境大挑戰	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。	素。 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-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。		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國際環保議題，分析其問題和改進之道。	肺、腦產生傷害。 2. 說明各種預防空氣汙染危害的方法與防護裝備。 3. 引導學生思考噪音是什麼，說明噪音就是聽了會讓人感到不舒適的聲音，像是太大聲或不規律的聲音等，但噪音是主觀的，會隨著心理狀態而有所不同。 4. 噪音汙染程度有客觀測量指標，以音量計來測量聲音強度，單位為分貝。 5. 許多人習慣透過耳機聽音樂，若時間太長再加上高分貝刺激，容易導致聽力受損，進而提醒學生思考各種傷害聽力的行為。		會發展面 對氣候變遷的脆弱性與韌性。 【海洋教育】 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 9 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-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-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	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，分析其間	1. 每人每日製造的垃圾量很多，垃圾不但占用大量土地，還汙染水源、大氣、土壤，危害農業生態，影響環境衛生、傳播疾病，甚至對生態系統和人類健康造成危害。 2. 強調生活常見的垃圾以「塑膠」製品最令人困擾，因為塑膠百年不會「分解」，只會「裂解」，它會一直碎裂到肉眼看不見但不會消失，於是塑膠微粒就有可能經由食物鏈，再度回到人類身上產生危害。 3. 引導思考身為罪魁禍首的人類該如何解決垃圾汙染問題。 4. 說明「垃圾減量 6R 原則」，並讓學生思考如何實踐於生活，	上課參與經驗分享 紙筆測驗	【環境教育】 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。 【海洋教育】 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。	

			的觀點與立場。		題和改進之道。				
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 分析個人與群體健康的影響因素。 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-3 深切體會健康行動的自覺利益。 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。 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。	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。	1. 強調環境賀爾蒙的危害。說明現代人無法避免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。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【環境教育】 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。	
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	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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-3 深切體會健康行動的自覺利益。	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	1. 強調「住」的好節能可先看懂水、電費帳單開始。可發給各組水、電費帳單，並教他們如何看懂帳單中的資訊。 2. 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。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【環境教育】 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。	

		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-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。 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。		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。				
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 分析個人與群體健康的影響因素。 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-3 深切體會健康行動的自覺利益。 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。 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。	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。	1. 說明育樂能融入綠活行動的各種方法，從食、住、育樂、行、購介紹，出門玩樂同時，也能同時愛地球。 2. 強調保衛地球人人有責，分組選擇課本中一項綠活行動原則，並演出兩分鐘內的生活中如何落實綠活行動的情境劇。 3. 說明「世界地球日」的由來。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【環境教育】 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。	
第 13 週	單元三 健康人生逗陣	健體-J-A1 具備體育與健康	1a-IV-1 理解生理、心理與	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及	1. 了解懷孕過程生理的變	1. 可先複習過去學過關於生長跟發育的概念。	上課參與 平時觀察		

	行 第1章 美妙新生命	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。	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。	懷孕生理、優生保健。	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。	2. 說明成功受孕的條件須具備三個條件：排卵、受精與著床。並解說驗孕的原理。 3. 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護要點。	經驗分享		
第14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。	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度。	1. 懷孕期間的健康照護要點。說明懷期期間會對胎兒及孕婦造成危害的物質，如酒精、菸、咖啡因。	上課參與 平時觀察 經驗分享		
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。	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度。	1. 引導學生思考生活中可以如何幫助孕婦，應多些禮讓，簡單的小舉動，都可以成為支持孕婦的最佳助力。 2. 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。 3. 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。	上課參與 平時觀察 經驗分享		
第16週	單元三 健康人生逗陣行 第2章 樂	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-1 運用	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。	1. 說明年紀變化不只帶來外表上的改變，生活型態以及發展狀態也會隨之改變。提問課本中的哪些環境或行為，可能對健康造成危害？	上課參與 平時觀察 小組討論 心得分享	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度。	

	活新旅程	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。	適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。		2. 體認不同階段所會遇到的健康問題。	2. 介紹不同成長時期可以如何有效維持健康。 3. 講解嬰幼兒階段的成長過程及健康照護策略。		【生涯規劃教育】 涯 J13 覺察自己的能力	
第 17 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. 說明到了青春時期就應該要開始對自己的健康負起責任。複習生活技能的內涵。 2. 講解成年期健康要點，大部分的人會在此階段建立自己的家庭，此階段能夠好好平衡事業、健康以及家庭發展，可以為將來的老年生活奠定良好的基礎。 3. 說明職業傷害與職業病定義及危害因子類別。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度。 【生涯規劃教育】 涯 J13 覺察自己的能力。	
第 18 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. 秉持預防勝於治療的概念，40 歲以上的成年人應該持續保持健康生活型態。 2. 引導學生思考想要成為課本情境中的哪位銀髮族呢？並說明老年階段的發展要點。 3. 講解平均餘命概念及健康老化的方法。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度。 【生涯規劃教育】 涯 J13 覺察自己的能力。	

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。