

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

114 學年度嘉義縣梅山國民中學九年級第一二學期教學計畫表 設計者：蔡雅芳（表十一之一）

一、領域/科目：☐語文(☐國語文☐英語文☐本土語文/臺灣手語/新住民語文) ☐數學
☐自然科學(☐理化☐生物☐地球科學) ☐社會(☐歷史☐地理☐公民與社會)
☒健康與體育(☒健康教育☐體育) ☐藝術(☐音樂☐視覺藝術☐表演藝術)
☐科技(☐資訊科技☐生活科技) ☐綜合活動(☐家政☐童軍☐輔導)

二、教材版本：南一版第五六冊

三、本領域每週學習節數：1 節

四、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 週	單元一 體型由我塑 第 1 章 體型覺醒	健體-J-A2	1a-IV-2 2a-IV-2 3b-IV-3	Ea-IV-4 Eb-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。	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。	上課參與 與經驗分 享		

第 2 週	單元一 體型由我塑 第 1 章 體型覺醒	健體 -J-A2	1a-IV-2 2a-IV-2 3b-IV-3	Ea-IV-4 Eb-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。	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。	多元化 評量	【性別 平等教育】 透過小組討論，解析各種所傳遞的性別迷思、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	1a-IV-3 2b-IV-2	Aa-IV-1 Fb-IV-3	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。 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		
第 4 週	單元一 體型由我塑 第 2 章 體型方程式	健體 -J-B2	1a-IV-3 2b-IV-2	Aa-IV-1 Fb-IV-3	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」。	多元化 評量		
第 5 週	單元一 體型由我塑 第 3 章 健康我最「型」	健體 -J-A3	1b-IV-4 2b-IV-3 4a-IV-1	Ea-IV-4	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 課堂分享		

第 6 週	單元一 體型由我塑 第 3 章 健康我最「型」	健體 -J-A3	1b-IV-4 2b-IV-3 4a-IV-1	Ea-IV-4	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。	多元化 評量		
第 7 週	單元二 人際新觀點 第 1 章 青春情誼	健體 -J-B1	1b-IV-3 3b-IV-2 3b-IV-4	Fa-IV-3	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，不能偏重其中幾點，否則可能會矯枉過正。	多元化 評量		
第 8 週	單元二 人際新觀點 第 1 章 青春情誼	健體 -J-B1	1b-IV-3 3b-IV-2 3b-IV-4	Fa-IV-3	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。	多元化 評量		
第 9 週	單元二 人際新觀點 第 2 章 我們這一	健體 -J-B1	1b-IV-3 2b-IV-3 3b-IV-4	Fa-IV-2 Fa-IV-3	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	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	上課參 與心得 分享		

	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。	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。			
第 10 週	單元二 人際新觀點 第 2 章 我們這一家	健體 -J-B1	1b-IV-3 2b-IV-3 3b-IV-4	Fa-IV-2 Fa-IV-3	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。	多元化 評量		
第 11 週	單元二 人際新觀點 第 3 章 雲端停看聽	健體 -J-B2	2b-IV-1 4a-IV-3	Db-IV-5	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		
第 12 週	單元二 人際新觀點 第 3 章 雲端停看聽	健體 -J-B2	2b-IV-1 4a-IV-3	Db-IV-5	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	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	多元化 評量	【性侵害 犯罪防 治教 育】分 組討 論 網 友 見 面 時 自	

					面的安全守則。 4. 體認網友見面時自我保護的重要性。	約要注意什麼。		我保護的重要 性與防治性 侵害犯罪	
第13週	單元三 心情點播 站 第1章 釋放壓力 鍋	健體-J-A1	1a-IV-3 1b-IV-2 2a-IV-2 3b-IV-4 4a-IV-3	Fa-IV-4 Fa-IV-5	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 心得分享		
第14週	單元三 心情點播 站 第1章 釋放壓力 鍋	健體-J-A1	1a-IV-3 1b-IV-2 2a-IV-2 3b-IV-4 4a-IV-3	Fa-IV-4 Fa-IV-5	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。	多元化 評量		
第15週	單元三 心情點播 站 第2章 EQ「心」 世界	健體-J-A1	1a-IV-3 1b-IV-2 3b-IV-4	Fa-IV-4 Fa-IV-5	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，	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	上課參與 課堂分享		

					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。	理等於EQ，事實上管理只是其中一環。			
第16週	單元三 心情點播 站 第2章 EQ「心」 世界	健體-J-A1	1a-IV-3 1b-IV-2 3b-IV-4	Fa-IV-4 Fa-IV-5	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。	多元化 評量		
第17週	單元三 心情點播 站 第3章 守住珍貴 生命	健體-J-A1	2b-IV-1 3b-IV-1	Fa-IV-5	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. 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 與分組 討論		
第18週	單元三 心情點播 站 第3章 守住珍貴 生命	健體-J-A1	2b-IV-1 3b-IV-1	Fa-IV-5	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。	多元化 評量		
第19週	單元三 心情點播 站	健體-J-A3	1a-IV-4 4a-IV-1	Fa-IV-5	1. 認識休閒活動的意涵與方法。	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。	上課參 與課堂 發		

	第 4 章 休閒「心」 生活				2. 學習運用相關資訊擬定自己的休閒計畫以促進身心健康。	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。	表		
第 20 週	單元三 心情點播 站 第 4 章 休閒「心」 生活	健體-J-A3	1a-IV-4 4a-IV-1	Fa-IV-5	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己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。	上課參與經驗分享		
第 21 週	單元三 心情點播 站 第 4 章 休閒「心」 生活	健體-J-A3	1a-IV-4 4a-IV-1	Fa-IV-5	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己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。	多元化評量		

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	1a-IV-1 2a-IV-2 4a-IV-1	Ba-IV-1 Ba-IV-2 Ba-IV-4	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	上課參與小組討論		

						數據，找出問題並分析成因。			
第 2 週	單元一 社區網絡 拼圖 第 1 章 社區放大 鏡	健體-J- C1	1a-IV-1 2a-IV-2 4a-IV-1	Ba-IV-1 Ba-IV-2 Ba-IV-4	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。	多元化 評量		
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	2b-IV-3 4a-IV-1 4b-IV-1	Ca-IV-1	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 課堂問 答		
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	2b-IV-3 4a-IV-1 4b-IV-1	Ca-IV-1	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		
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	2b-IV-3 4a-IV-1 4b-IV-1	Ca-IV-1	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	多元化 評量		

						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。			
第 6 週	單元二 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰	健體-J-A2	1a-IV-2 1b-IV-3 2a-IV-1 2a-IV-2 4b-IV-1	Ca-IV-2	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. 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。 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。	上課參與心得分享	【海洋教育】分組討論海洋生態與氣候變遷的關聯性，探討如何保護海洋環境。	
第 7 週	單元二 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰	健體-J-A2	1a-IV-2 1b-IV-3 2a-IV-1 2a-IV-2 4b-IV-1	Ca-IV-2	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	多元化評量	【環境教育】斜過影片觀賞，了解臺灣環境，討論現有環境問題。	

						和減少水汙染方法，請學生進行分享。			
第 8 週	單元二 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰	健體-J-A2	1a-IV-2 1b-IV-3 2a-IV-1 2a-IV-2 4b-IV-1	Ca-IV-2	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，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、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。	上課參與經驗分享		
第 9 週	單元二 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰	健體-J-A2	1a-IV-2 1b-IV-3 2a-IV-1 2a-IV-2 4b-IV-1	Ca-IV-2	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	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，	多元化評量		

					本土和國際環保議題，分析其問題和改進之道。	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，			
第 10 週	單元二 翻轉護地球 第 2 章 綠活行動家	健體-J-A3 健體-J-C1	1a-IV-2 1b-IV-3 2a-IV-3 2b-IV-1 2b-IV-2 4b-IV-3	Ca-IV-3	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。	上課參與經驗分享		
第 11 週	單元二 翻轉護地球 第 2 章 綠活行動家	健體-J-A3 健體-J-C1	1a-IV-2 1b-IV-3 2a-IV-3 2b-IV-1 2b-IV-2 4b-IV-3	Ca-IV-3	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「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。	多元化評量		
第 12 週	全中運	全中運	全中運	全中運	全中運	全中運	全中運	全中運	
第 13 週	單元二 翻轉護地	健體-J-A3 健體-J-	1a-IV-2 1b-IV-3	Ca-IV-3	1. 體認人類日常生活中各項行為對環境保護和	1. 說明育樂能融入綠活行動的各種方法，從食，住、育樂、	多元化評量		

	球 第 2 章 綠活行動家	C1	2a-IV-3 2b-IV-1 2b-IV-2 4b-IV-3		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。	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。			
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	1a-IV-1 1a-IV-3 2a-IV-2	Db-IV-1	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. 可先複習過去學過關於生長跟發育的概念。 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。	上課參與經驗分享		
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	1a-IV-1 1a-IV-3 2a-IV-2	Db-IV-1	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。	多元化評量		
第 16 週	單元三 健康人生 逗陣行 第 1 章 美妙新生命	健體-J-A1	1a-IV-1 1a-IV-3 2a-IV-2	Db-IV-1	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	多元化評量		

						方式，要優先考量孕婦跟胎兒的健康與安全。			
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	2b-IV-2 4a-IV-1	Aa-IV-2	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？ 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。	上課參與 小組討論		
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	2b-IV-2 4a-IV-1	Aa-IV-2	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. 說明到了青春階段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。	多元化 評量		
第 19 週	單元三 健康人生 逗陣行 第 2 章 樂活新旅程	健體-J-A2	2b-IV-2 4a-IV-1	Aa-IV-2	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。	多元化 評量		