

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

114 學年度嘉義縣忠和國民中學九年級第一二學期教學計畫表 設計者：_____健康與體育_____領域（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：翰林版第五、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	評量方式	議題融入	跨領域 統整規 劃
			學習表現	學習內容					
第一週	第一篇健康體位行家第1章身體意象	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-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。	1.對於體型的自我覺察。 2.分析影響自己體型觀的因素。 3.藉由創造性思考重建健康的體型觀。	一、引起動機~什麼樣才叫做好身材? 二、我的體型觀 三、影響體型觀的因素 （一）家人親友的影響。 （二）同儕的影響。 （三）社會文化的期待。 （四）媒體的影響。 如果過度在意自己的身體意象，會導致身心受到影響，反而損失健康。	1.觀察：是否能認真聆聽 2.發表：是否能說出影響身體意象的因素。	【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。	
第二週	第一篇健康體位行家第1章身體意象	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-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。	1.對於體型的自我覺察。 2.分析影響自己體型觀的因素。 3.藉由創造性思考重建健康的體型觀。	一、健康的體型觀 二、正向的身體意象 (一)接受並喜歡自己的外型 (二)多元審美觀 (三)追求健康的 三、健康生活行動家 【議題融入與延伸學習】 生命教育：我們應避免以他人的身材作為話題，並學習尊重他人；同時也需要建立正向的身體意象，學會接納自己。	1.觀察：是否能認真聆聽 2.發表：能說出影響身體意象的因素。	【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。	

第三週	第一篇健康體位行家第2章我型我塑	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。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1.認識健康體位的意涵與測量方式。 2.了解體位過重、過輕對健康的影響。	一、引起動機 1.身高體重重要多少才符合現階段的你呢？ 2.會擔心自己身高沒長、體重卻一直增加嗎？ 二、健康體位量量看 判斷健康體位的方法有幾種，讓我們一起來看看： 1.BMI。 2.體脂肪。 3.腰臀比。	1.問答：能以客觀數據資料判斷健康體位。 2.觀察：蒐集相關資料。	【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。	
第四週	第一篇健康體位行家第2章我型我塑	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。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1.認識健康體位的意涵與測量方式。 2.了解體位過重、過輕對健康的影響。	一、體位與健康的關係 二、肥胖對健康的影響 三、體重過輕對健康的影響 四、飲食失調與健康 1 厭食症 2 暴食症	1.問答：能以客觀數據資料判斷健康體位。 2.觀察：用心蒐集相關資料。	【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。	
第五週	第一篇健康體位行家第3章健康體位管理	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-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-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。 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。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1.能具體分辨瘦身廣告陷阱。 2.能夠釐清坊間減重方法的可行性。 3.能利用健康體管理策略進行有效的體位管理。	一、引起動機~誇大的減肥廣告 二、錯誤的減重方式 1.單一食物減重法。 2.斷食法。 3.代餐減重法。 4.減肥藥品。 5.其他減重方式 三、正確體位管理原則 1.了解自己的體位 2.分析造成體位異常的原因 3.找出適合自己的方法 四、體位管理我決定	1 觀察：能熱烈參與討論。 2.問答：能分辨各種瘦身廣告的陷阱並判斷減重方法的可行性。	【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。	
第六週	第一篇健康體位行家第3章健康體位管理	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-A3 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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1.能具體分辨瘦身廣告陷阱。 2.能夠釐清坊間減重方法的可行性。 3.能利用健康體管理策略進行	一、利用運動打造健康體位 二、控制熱量 三、健康生活行動家 請同學設計一份自己的體位管理計畫書。 【議題融入與延伸學習】 家庭教育：請學生與家人討	1 觀察：能熱烈參與討論。 2.問答：能分辨各種瘦身廣告的陷阱並判斷減	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【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	

		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。	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。		有效的體位管理。	論健康計劃，並共同製定「家庭健康與財務管理契約」。生命教育：請以大家支持的方式進一步強化健康管理習慣，鼓勵同儕與家人共同追求健康生活。	重方法的可行性。	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。	
第七週	第二篇健康消費行家第1章飲食新趨勢（第一次段考）	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。 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。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1.認識特殊時期的飲食需求內涵。 2.評估自己的健康需求，體認特殊飲食的合適性。	一、阿立和阿強的飲食方式 二、青春期營養 三、青少年該怎麼吃？ 四、換我試試看 五、孕產期營養 六、懷孕媽媽怎麼吃？ 七、哺乳媽媽怎麼吃	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否能認真參與討論。	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【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。	
第八週	第二篇健康消費行家第1章飲食趨勢	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。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1.認識特殊時期的飲食需求內涵。 2.評估自己的健康需求，體認特殊飲食的合適性。	一、銀髮族營養 二、銀髮飲食新觀念 三、基因改造食品 四、你發現生活中的基改食品了嗎？ 五、健康食品 六、健康食品的迷思 七、辨識健康食品廣告	1.問答：說出懷孕媽媽的飲食建議。 2.觀察：熱烈參與討論並踴躍發言。	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【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。	
第九週	第二篇健康消費行家第2章消費陷阱	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。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。	1.能夠破除媒體廣告的迷思。 2.能應用媒體識讀與批判技，來辨識消費資訊。	一、網紅推薦的抗痘凝膠 二、影響消費者行為的因素 三、消費陷阱 1.明星代言掛保證？ 2.標榜有神奇療效？ 3.低糖或低油的食物就不會攝入過多的熱量 4.週年慶大特賣	1.觀察：是否能認真聽課。 2.分享：能否主動分享自己的想法。	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【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。	
第十週	第二篇健康消費行家 第2章消費陷阱	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。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。	1.能夠破除媒體廣告的迷思。 2.能應用媒體識讀與批判技巧，來辨識消費資訊。	一、媒體識讀 二、廣告真相大追擊 三、換我做做看 【議題融入與延伸學習】 家庭教育：分析廣告對消費心理的影響，幫助學生學會辨識不實資訊以避免衝動消費。 生命教育：介紹多元思考模式，幫助學生在媒體影響下建立全面、理性且獨立的自我觀點。	1.實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 2.觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【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。	
第十一週	第二篇健康消費行家 第3章健康消費好決定	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-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。	Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。	1.留意網路消費陷阱。 2.明瞭消費者權利與義務，做健康消費好決定。 3.有能力解決消費問題並實踐社會關懷行動力。	一、後悔買球鞋的阿華 二、網路消費要留意 三、消費者的八大權利 四、消費者的五大義務	1.觀察：是否能認真聽課。 2.分享：是否能主動分享自己的想法。	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	
第十二週	第二篇健康消費行家 第3章健康消費好決定	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-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。	Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。	1.留意網路消費陷阱。 2.明瞭消費者權利與義務，做健康消費好決定。 3.有能力解決消費問題並實踐社會關懷行動力。	一、消費停看聽——停、看、聽 二、消費要領 三、遇到消費爭議怎麼辦	1.觀察：能否熱烈的參與討論。 2.問答是否能主動踴躍發表自己的想法。	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	
第十三週	第三篇永續愛地球 第1章環保問題	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-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	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1.覺察人們對環境破壞的情形。 2.明白環境問題對健康的衝擊與影響。	一、全球暖化和我們有關嗎 1.全球暖化對我們有什麼影響？ 2.是什麼原因造成全球暖化？ 二、發燙的地球	1.觀察：認真聆聽 2.實作：能認真參與討論。 3.觀察：能	【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。 環 J11 了解天然災	

			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。			1.大量使用化石燃料 2.濫砍森林 3.過度畜牧 三、全球暖化的影響 四、連呼吸都困難——空氣汙染 五、固體微粒哪裡來	踴躍發言。 4.問答：能說出全球暖化的原因與影響。 5.能說出固體微粒的來源。	害的人為影響因子。 【海洋教育】 海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。	
第十四週	第三篇永續愛地球 第 1 章環保問題（第二次段考）	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-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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1.覺察人們對環境破壞的情形。 2.明白環境問題對健康的衝擊與影響。	一、空氣汙染的影響 二、空氣汙染對人體的傷害 三、臭氧和懸浮微粒對人體的傷害 四、空氣汙染指標 五、我的保護措施 六、垃圾海岸	1.觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 2.問答：能說出空氣汙染、臭氧和懸浮微粒對人體的傷害。 3.問答：能說出垃圾汙染的傷害。	【環境教育】 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【海洋教育】 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。	
第十五週	第三篇永續愛地球 第 1 章環保問題	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-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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1.覺察人們對環境破壞的情形。 2.明白環境問題對健康的衝擊與影響。	一、每天製造的垃圾，都去了哪裡 二、零廢棄的美好生活 三、垃圾減量 6R 原則 四、無痕飲食就是潮 五、垃圾減量我做到 六、你喝的水乾淨嗎——水汙染 七、水汙染的危害 八、誰是水汙染的元凶 九、改善水汙染我可以	1.觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 2.問答：能說出垃圾的去處及垃圾減量 6R 原則。 3.實作：能確實記錄自己一天所製造的垃圾量。	【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。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 【海洋教育】 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護	

								行動。	
第十六週	第三篇永續愛地球 第2章我的環保行動	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。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	1.認識碳足跡，了解節能減碳的重要性。 2.明白綠生活對環境的影響力並加以實踐。 3.協助改善自己社區的環境問題。	一、柯林的減碳生活 二、為什麼要節能減碳 三、綠色生活	1 觀察：能認真聽課 2.發表：能主動分享自己的想法。 3.實作：能正確認識並找出環保標章的家具與家電。 4.觀察：熱烈參與討論並踴躍發言。	【能源教育】 能 J1 認識國內外能源議題。 能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。 能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。	
第十七週	第三篇永續愛地球 第2章我的環保行動	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。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	1.認識碳足跡，了解節能減碳的重要性。 2.明白綠生活對環境的影響力並加以實踐。 3.協助改善自己社區的環境問題。	一、我的綠生活—食 二、行動罩地球—食在好招 三、我的綠生活—衣 四、行動罩地球—我的綠時尚 五、我的綠生活—住 六、行動罩地球—和塑膠袋說再見	1 觀察：是否能認真聽課。 2.發表：能主動分享自己的想法。	【能源教育】 能 J1 認識國內外能源議題。 能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。 能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。	
第十八週	第三篇永續愛地球 第2章我的環保行動	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。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	1.認識碳足跡，了解節能減碳的重要性。 2.明白綠生活對環境的影響力並加以實踐。 3.協助改善自己社區的環境問題。	一、我的綠生活—行 二、行動罩地球—我的班遊 三、我的綠生活—育樂 四、行動罩地球—我的綠生活宣言 五、小棚的一天 六、檢視自己的一天生活	1 觀察：是否能認真聽課。 2.發表：能主動分享自己的想法。	【能源教育】 能 J1 認識國內外能源議題。 能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。 能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。	

第十九週	第三篇永續愛地球 第3章健康社區	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	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。 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-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	1.從社區經營實例，了解永續經營策略。 2.利用問題解決及倡議技巧來解決社區環境問題。	一、蘭嶼十二籃手工皂 二、主動發現社區環保與 三、結合社區資源與人力 四、激發社區民眾共同參與 【議題融入與延伸學習】 家庭教育：鼓勵學生將學校的學習延伸至家庭與社區，並成為持續推動社區環保與健康的積極力量。	1.觀察：能認真聽課。 2.分享：能主動分享自己的想法。	【家庭教育】 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。	
第二十週	第三篇永續愛地球 第3章健康社區	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	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。 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-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	1.從社區經營實例，了解永續經營策略。 2.利用問題解決及倡議技巧來解決社區環境問題。	一、換我試試看 二、社區關鍵行動力 三、環保偵探我來當 四、倡議計畫 實作：讓學生分組討論為了宣導環保，提出倡議計畫。	1.觀察：能認真聽課。 2.分享：能主動分享自己的想法。	【家庭教育】 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。 【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。	
第二十一週	複習（第三次段考）								

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
			學習表現	學習內容					
第一週	第一篇有愛無礙 第1章揭開「性」的真實面紗	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。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1.探究健康的性涵義。 2.有效應用辨識技巧，加以澄清錯誤的性觀念。 3.具備辨識色情媒體資訊的批判能力。	一、「性」會讓你聯想到什麼？ 二、美好健康的性 三、性的意涵 四、心動不衝動 五、避免性衝動的策略 六、認清色情 七、色情 Q&A	1.觀察：能否認真聆聽。 2.發表：能認真參與討論。 3.問答：能說出色情對青少年的影響。 4.觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【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。	
第二週	第一篇有愛無礙 第1章揭開「性」的真實面紗	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。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1.探究健康的性涵義。 2.有效應用辨識技巧，加以澄清錯誤的性觀念。 3.具備辨識色情媒體資訊的批判能力。	一、辨識色情媒體的真相 二、踢爆色情絕招 三、尋求正確資訊管道 【議題融入與延伸學習】 性別平等教育：辨識色情媒體與性別平等教育緊密結合，幫助學生建立健康的性觀念，同時培養批判性思考能力與尊重他人的態度。	1.問答：能說出面對色情的正確方法。 2.觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	
第三週	農曆春節								
第四週	第一篇有愛無礙 第2章真愛要等待	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 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。	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-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 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。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1.讓學生澄清青少年階段對性的迷失。 2.讓學生學習思辨並進行親密及性關係的健康抉擇。 3.讓學生知道青少年未婚懷孕時可以尋求的資源。	一、如果懷孕了怎麼辦？ 未成年懷孕，通常有四種處理方式。 1.結婚組成家庭 2.單獨撫養 3.中止懷孕 4.出養 二、真愛要矜持	1.觀察：進行討論時能具體舉出解決方法。 2.問答：能具體說出如何處理性騷擾。	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第五週	第一篇有愛	健體-J-A1 具備體育與健	2a-IV-2 自主思	Db-IV-8 愛滋病及	1.探究造成性傳	一、認識性病	1.觀察：能否	【性別平等教	

	無礙 第3章性病知多少	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-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。	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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	其他性病的預防方法與關懷。	染病的危險因子及對健康的影響。 2.熟悉預防性傳染病的有效方法。 3.願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。	二、性病檔案—淋病 三、性病檔案—非淋菌性尿道炎 四、性病檔案—梅毒	認真聆聽。 2.發表：是否能認真參與討論。	育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	
第六週	第一篇有愛無礙 第2章性病知多少	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-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。	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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。	1.探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 2.熟悉預防性傳染病的有效方法。 3.願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。	一、性病檔案—軟性下疳 二、性病檔案—尖形溼疣 三、性病檔案—生殖器疱疹 四、認識愛滋	1.觀察：能否認真聆聽。 2.發表：是否能認真參與討論。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	
第七週	第一篇有愛無礙 第3章性病知多少（第一次段考）	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-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。	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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。	1.探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 2.熟悉預防性傳染病的有效方法。 3.願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。	一、愛滋迷思 二、遠離性病 生活更美好 三、健康生活行動家——闖關大進擊 四、要知道的一健事	1.觀察：能否認真聆聽。 2.發表：是否能認真參與討論。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。	
第八週	第二篇人際好關係 第1章拉近彼此距離	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	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 1b-IV-3 因應生	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧。	1.完整分析有利於人際關係的特質，覺察自己的人際表	一、有利於人際關係的特質 二、提升人際好關係 三、重新打造人際好關	1.觀察：是否認真聆聽。 2.發表：是否能踴躍發表自	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	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。		現。 2.熟悉並運用溝通技巧增進人際關係。 3.願意成為反霸凌的行動者。	係 四、看見自己 五、人際發生衝突時 六、衝突處理關鍵時刻	己的想法。 3.觀察：是否能認真參與討論。 4.實作：是否能確實完成課本上的勾選填答與衝突處理關鍵問題。		
第九週	第二篇人際好關係 第1章拉近彼此距離	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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧。	1.完整分析有利於人際關係的特質，覺察自己的人際表現。 2.熟悉並運用溝通技巧增進人際關係。 3.願意成為反霸凌的行動者。	一、語言技巧 二、非語言技巧 三、同理傾聽和回應技巧 四、正向表達的技巧 五、具體化表達技巧 六、自我肯定拒絕技巧 七、情境練習	1.觀察：是否認真聆聽。 2.實作：確實完成溝通技巧的練習。	【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。 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【安全教育】 安 J7 了解霸凌防制的精神。	
第十週	第二篇人際好關係 第1章拉近彼此距離	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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧。	1.完整分析有利於人際關係的特質，覺察自己的人際表現。 2.熟悉並運用溝通技巧增進人際關係。 3.願意成為反霸凌的行動者。	一、不良的人際關係 二、反霸凌劇場 三、如果我是被霸凌者、霸凌者、旁觀者	1.觀察：是否認真聆聽。 2.實作：確實完成溝通技巧的練習。	【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。 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【安全教育】 安 J7 了解霸凌防制的精神。	
第十一週	第二篇人際好關係 第2章和諧的家人關係	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 備情意表達的能力，能以同理心與人	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。	1.完整分析家人衝突的原因及類型。 2.嘗試用有效的方法處理衝突，練習與家人溝通的合適方法。	一、家人關係 二、家人發生衝突時。 三、衝突滅火器 四、換我試試看 五、促進家人關係和諧方法	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.分享：踴躍發表自己的想法。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方	

		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。	3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。		3.熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效的解決衝突。			式。	
第十二週	全中運								
第十三週	第二篇人際好關係 第2章和諧的家人關係	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 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。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。	1.完整分析家人衝突的原因及類型。 2.嘗試用有效的方法處理衝突，練習與家人溝通的合適方法。 3.熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效的解決衝突。	一、家庭關係出現暴力時 二、向家暴說不 三、暴力發生後該怎麼辦 四、要知道的一健事	1.觀察：能熱烈參與討論。 2.分享：踴躍發表自己的想法。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【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。	
第十四週	第三篇環境安全總動員 第1章居家安全體檢 (第二次段考)	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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。	Bb-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bb-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1.能有效評估家中所潛藏的危險因子。 2.探討影響居家安全的因素，有效解決居家安全問題。 3.掌握火場逃生的基本要領，與家人演練逃生路線。	一、家庭安全不可輕忽 二、居家環境安全評估 【議題融入與延伸學習】 安全教育：透過活動，學生能夠更加深刻地了解居家安全的重要性，並將所學知識融入到實際生活中，提升全家的安全意識與幸福感。	1.觀察：能否認真聆聽。 2.實作：能說出影響居家安全的因素及解決之道。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
第十五週	第三篇環境安全總動員 第1章居家安全體檢	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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。	Bb-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bb-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1.能有效評估家中所潛藏的危險因子。 2.探討影響居家安全的因素，有效解決居家安全問題。 3.掌握火場逃生的基本要領，與家人演練逃生路線。	一、家庭火災事故 二、預防家庭火災事件 三、火場求生計 四、火災逃生注意事項 五、放心在家裡	1.觀察：能否認真聆聽。 2.實作：能說出影響居家安全的因素及解決之道。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
第十六	第三篇環境	健體-J-A3 具備善用體育	1a-IV-3 評估內	Bb-IV-1 居家、學	1.體認地震對人	一「走出 921 傷痛」	1.觀察：能否	【安全教育】	

週	安全總動員 第 2 章防震 安全準備好	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。	在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。	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。	類帶來的災害。 2.熟悉地震逃生技巧並加以演練。	二、地震之可怕 三、地震逃生演練 四、健康生活行動家 【議題融入與延伸學習】 安全教育：透過引導、實踐與延伸活動，學生能全面掌握地震防災與逃生的核心技能，進一步提升其在面臨突發災害時的應對能力與信心。	認真聆聽。 2.發表：是否能說出地震對生命財產的影響。 3.發表：是否能說出逃生技巧。	安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J8 演練校園災害預防的課題。	
第十七週	第三篇環境 安全總動員 第 3 章交通安全知與行	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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。	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。	1.能夠察覺道路交通環境的潛藏危機。 2.願意遵守行人、騎、乘車的交通安全。 3. 提升自我交通安全素養。	一、道路交通安全 二、上放學的交通安 三、自行車安全 四、乘車安全 五、交通安全素養	1.觀察：能認真聆聽。 2.發表：能說出影響交通安全的因素及解決之道。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
第十八週	第三篇環境 安全總動員 第 4 章社區安全行動家	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。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 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。	Ba-IV-4 社區環境安全行動計畫的擬定。	1.願意主動關心社區安全。 2.能夠辨識社區環境的潛藏危機。 3.有效運用各項資源或策略化解社區危機。 4.能夠擬定環境安全行動計畫並加以執行。	一、社區安全我關心 二、社區安全動起來 三、社區是我家安全靠大家 四、健康生活行動家 五、要知道的一健事	1.觀察：能認真聆聽。 2.發表：能說出影響社區安全的因素及解決之道。 3.實作：是否能完成填答。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
第十九週	第三篇環境 安全總動員 第 4 章社區安全行動家	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。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技	Ba-IV-4 社區環境安全行動計畫的擬定。	1.願意主動關心社區安全。 2.能夠辨識社區環境的潛藏危機。 3.有效運用各項	一、社區安全我關心 二、社區安全動起來 三、社區是我家安全靠大家 四、健康生活行動家 五、要知道的一健事	1.觀察：能認真聆聽。 2.發表：能說出影響社區安全的因素及解決之道。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常	

			能，解決健康問題。		資源或策略化解社區危機。 4.能夠擬定環境安全行動計畫並加以執行。		3.實作：是否能完成填答。	生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
--	--	--	-----------	--	--------------------------------------	--	---------------	---------------------------------------	--

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。