

| 教材版本            | 康軒  | 實施年級<br>(班級/組別) | 九年級 | 教學節數 | 每週( 1 )節，本學期共( 21 )節 |
|-----------------|---|-----------------|-----|------|----------------------|
| 課程目標            | <p>1. 了解身體意象的意涵及其影響因素，並能思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，運用批判性思考技能來澄清迷思。</p> <p>2. 了解過輕或過重對身體可能造成的危害，且能運用客觀的健康數據來評估並擬定體重控制行動策略。</p> <p>3. 能夠釐清媒體呈現體重控制的迷思，並以適合自己的自主健康管理的體重控制行動策略來實踐健康生活型態。</p> <p>4. 了解臺灣社會的轉變對飲食的影響，認識常見的飲食保健類型，能夠了解其對人健康的影響，進而做個聰明的消費者。</p> <p>5. 能辨識資訊以選購合適的健康產品，並了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性的消費者。</p> <p>6. 透過分析不同情境下的情緒變化，學習管理情緒，熟悉情緒調適技能，讓自己成為積極快樂的人。</p> <p>7. 認識壓力，並能進行自我覺察與調適，健康的面對壓力。</p> <p>8. 認識常見的異常行為，以便進行預防與同理他人異常行為的發生，並提供適當的協助。</p> |                 |     |      |                      |
| 該學習階段<br>領域核心素養 | <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。</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>健體-J-C3:具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</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-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。</p>   |                 |     |      |                      |

| 教學期程             | 單元與活動名稱            | 節數                       | 學習目標 | 課程架構脈絡  |   | 表現任務<br>(評量方式)                                      | 融入議題<br>實質內涵       |                                |
|------------------|--------------------|--------------------------|------|---|---|---|--------------------|--------------------------------|
|                  |                    |                          |      | 學習重點  | 學習表現  |   |                    |                                |
| 第 1 週<br>9/1-9/3 | 第 1 單元<br>身體<br>密碼 | 第 1 章<br>鏡中自<br>我大不<br>同 | 1    | 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。<br>2. 積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，運用批判性思考技能來澄清迷思。 | 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。<br>1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序 | Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。<br>Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【生命教育】<br>生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作 |

| 教學期程               | 單元與活動名稱               | 節數               | 學習目標                          | 學習重點  |  | 表現任務<br>(評量方式)  | 融入議題<br>實質內涵                            |   |
|--------------------|-----------------------|------------------|-------------------------------|---|--|---|---|---|
|                    |                       |                  |                               | 學習表現  | 學習內容   |   |   |   |
|                    | 面面觀                   |                  | 告中身體意象的訊息，進一步能運用批判性思考技能，澄清迷思。 | 概念。<br>3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。   | 略。   |   | 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，尋求解決之道。 |   |
| 第 2 週<br>9/6-9/10  | 第 1 單元<br>身體密碼<br>面面觀 | 第 1 章<br>鏡中自我大不同 | 1                             | 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。<br>2. 積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，進一步能運用批判性思考技能，澄清迷思。 | 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。<br>1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>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。<br>Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量                      | 【生命教育】<br>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，尋求解決之道。 |
| 第 3 週<br>9/13-9/17 | 第 1 單元<br>身體密碼<br>面面觀 | 第 1 章<br>鏡中自我大不同 | 1                             | 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。<br>2. 積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，進一步能運用批             | 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。<br>1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>3b-IV-3:熟悉大部份的         | Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。<br>Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量                      | 【生命教育】<br>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，尋求解決之道。 |

| 教學期程               | 單元與活動名稱               | 節數               | 學習目標         | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式)                                       | 融入議題<br>實質內涵                  |                                  |
|--------------------|-----------------------|------------------|--------------|--|--|--|-------------------------------|----------------------------------|
|                    |                       |                  |              | 學習表現   | 學習內容   |  |                               |                                  |
|                    |                       |                  | 判性思考技能，澄清迷思。 | 決策與批判技能。   |  |  | 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 4 週<br>9/20-9/24 | 第 1 單元<br>身體密碼<br>面面觀 | 第 2 章<br>身體數字大解密 | 1            | 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。<br>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。 | 1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。<br>1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 | Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。<br>Ea-IV-4: 正向的身體意象與體重控制計畫。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量            | 【生涯規畫教育】<br>涯 J12: 發展及評估生涯決定的策略。 |
| 第 5 週<br>9/27-10/1 | 第 1 單元<br>身體密碼<br>面面觀 | 第 2 章<br>身體數字大解密 | 1            | 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。<br>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。 | 1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。<br>1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2a-IV-3: 深切體會健康            | Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。<br>Ea-IV-4: 正向的身體意象與體重控制計畫。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量            | 【生涯規畫教育】<br>涯 J12: 發展及評估生涯決定的策略。 |

| 課程架構脈絡                   |                               |  |      |   |   |   |                    |  |
|--------------------------|-------------------------------|--|------|---|---|---|--------------------|--|
| 教學期程                     | 單元與活動名稱                       | 節數   | 學習目標 | 學習重點  |   | 表現任務<br>(評量方式)  | 融入議題<br>實質內涵       |  |
|                          |                               |  |      | 學習表現  | 學習內容  |   |                    |  |
|                          |                               |  |      | 行動的自覺利益與障礙。   |   |   |                    |  |
| 第 6 週<br>10/4-10/8       | 第 1 單元<br>身體<br>密碼<br>面面<br>觀 | 第 3 章<br>成為更<br>好的自<br>己                     | 1    | 1. 能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。<br>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。<br>3. 能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略後，實踐健康生活型態。 | 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>1b-IV-4:提出健康自主管理的行動策略。<br>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。<br>3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。<br>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。<br>Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。<br>Fa-IV-1:自我認同與自我實現。<br>Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | <b>【生涯規畫教育】</b><br>涵 J13:培養生涯規畫及執行的能力。 |
| 第 7 週<br>10/11-10/<br>15 | 第 1 單元<br>身體<br>密碼<br>面面<br>觀 | 第 3 章<br>成為更<br>好的自<br>己<br>【第一<br>次評量<br>週】 | 1    | 1. 能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。<br>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。   | 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>1b-IV-4:提出健康自主管理的行動策略。<br>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>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。<br>Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。<br>Fa-IV-1:自我認同與自我實現。<br>Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | <b>【生涯規畫教育】</b><br>涵 J13:培養生涯規畫及執行的能力。 |

| 教學期程                     | 單元與活動名稱                       | 節數                       | 學習目標                                 | 學習重點  |   | 表現任務<br>(評量方式)  | 融入議題<br>實質內涵       |  |
|--------------------------|-------------------------------|--------------------------|--------------------------------------|---|---|---|--------------------|--|
|                          |                               |                          |                                      | 學習表現  | 學習內容  |   |                    |  |
|                          |                               |                          | 3. 能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略後，實踐健康生活型態。 | 3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。<br>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 8 週<br>10/18-10/<br>22 | 第 1 單元<br>身體<br>密碼<br>面面<br>觀 | 第 3 章<br>成為更<br>好的自<br>己 | 1                                    | 1. 能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。<br>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。<br>3. 能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略後，實踐健康生活型態。 | 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>1b-IV-4:提出健康自主管理的行動策略。<br>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。<br>3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。<br>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。<br>Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。<br>Fa-IV-1:自我認同與自我實現。<br>Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【生涯規畫教<br>育】<br>涯 J13:培養生<br>涯規畫及執行<br>的能力。  |
| 第 9 週<br>10/25-10/<br>29 | 第 2 單元<br>飲食<br>消費<br>新趨      | 第 1 章<br>健康飲<br>食趨勢      | 1                                    | 1. 了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。<br>2. 分析現今臺灣外食、傳統食補以及保健食品對健康的影  | 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。<br>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。<br>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                                       | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【閱讀素養教<br>育】<br>閱 J7:小心求<br>證資訊來源，<br>判讀文本知識 |

| 課程架構脈絡                   |                       |                           |                          |  |   |  |                    |   |
|--------------------------|-----------------------|---------------------------|--------------------------|--|---|--|--------------------|---|
| 教學期程                     | 單元與活動名稱               | 節數                        | 學習目標                     | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)   | 融入議題<br>實質內涵       |   |
|                          |                       |                           |                          | 學習表現   | 學習內容  |  |                    |   |
|                          | 勢                     |                           | 響，並介紹健康食品應有之相關標示，以及選購技巧。 | 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。   | 善策略。  |  | 的正確性。              |   |
| 第 10 週<br>11/1-11/5      | 第 2 單元<br>飲食消費<br>新趨勢 | 第 1 章<br>健康飲食趨勢           | 1                        | 1. 了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。<br>2. 分析現今臺灣外食、傳統食補以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。 | 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。<br>1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>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。<br>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. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【閱讀素養教育】<br>閱 J7:小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。   |
| 第 11 週<br>11/8-11/1<br>2 | 第 2 單元<br>飲食消費<br>新趨勢 | 第 2 章<br>「食」<br>事求<br>「識」 | 1                        | 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。<br>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。         | 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。<br>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-1:生長發育的自我評估與因應策略。<br>Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。<br>Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。<br>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. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【生命教育】<br>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，尋求解決之道。<br>【閱讀素養教育】 |

| 教學期程                      | 單元與活動名稱                   | 節數                        | 學習目標 | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)   | 融入議題<br>實質內涵              |  |
|---------------------------|---------------------------|---------------------------|------|--|---|--|---------------------------|--|
|                           |                           |                           |      | 學習表現   | 學習內容  |  |                           |  |
|                           |                           |                           |      |  |   |  | 閱 J7:小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 |  |
| 第 12 週<br>11/15-11/<br>19 | 第 2 單元<br>飲食<br>消費<br>新趨勢 | 第 2 章<br>「食」<br>事求<br>「識」 | 1    | 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。<br>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。 | 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。<br>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-1:生長發育的自我評估與因應策略。<br>Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。<br>Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。<br>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. 口頭評量<br>2. 紙筆評量        | 【生命教育】<br>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，尋求解決之道。<br>【閱讀素養教育】<br>閱 J7:小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 |
| 第 13 週<br>11/22-11/<br>26 | 第 2 單元<br>飲食              | 第 2 章<br>「食」<br>事求        | 1    | 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                                      | 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。<br>Eb-IV-1:媒體與廣告中  | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量        | 【生命教育】<br>生 J5:覺察生活中的各種迷   |

| 教學期程                 | 單元與活動名稱                   | 節數                                     | 學習目標                                  | 學習重點  |   | 表現任務<br>(評量方式)                               | 融入議題<br>實質內涵   |  |
|----------------------|---------------------------|--|---------------------------------------|---|---|--|--|--|
|                      |                           |  |                                       | 學習表現  | 學習內容  |  |  |  |
|                      | 消費<br>新趨<br>勢             | 「識」                                    | 活中。<br>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。 | 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。<br>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。       | 健康消費資訊的辨識策略。<br>Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。<br>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，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，尋求解決之道。<br>【閱讀素養教育】<br>閱 J7:小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 |  |
| 第 14 週<br>11/29-12/3 | 第 3 單元<br>快樂<br>人生<br>開步走 | 第 1 章<br>與情緒<br>過招<br>【第二<br>次評量<br>週】 | 1                                     | 1. 能分析不同情境下，情緒的產生與變化。<br>2. 能意識到情緒可能影響行為表現。<br>3. 熟悉情緒調適技能，並能運用其調適個人身心。<br>4. 面對不同的情緒，能調整修正個人的情 | 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。<br>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Fa-IV-1:自我認同與自我實現。<br>Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量   | 【生命教育】<br>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 |

| 教學期程                  | 單元與活動名稱               | 節數                 | 學習目標            | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)                                 | 融入議題<br>實質內涵       |   |
|-----------------------|-----------------------|--------------------|-----------------|--|---|--|--------------------|---|
|                       |                       |                    |                 | 學習表現   | 學習內容  |  |                    |   |
|                       |                       |                    | 緒調適方法，以做出適宜的反應。 |  |   |  | 切的自我觀。             |   |
| 第 15 週<br>12/6-12/10  | 第 3 單元<br>快樂人生<br>開步走 | 第 1 章<br>與情緒<br>過招 | 1               | 1. 能分析不同情境下，情緒的產生與變化。<br>2. 能意識到情緒可能影響行為表現。<br>3. 熟悉情緒調適技能，並能運用其調適個人身心。<br>4. 面對不同的情緒，能調整修正個人的情緒調適方法，以做出適宜的反應。 | 1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。<br>2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-1: 熟悉各種自我調適技能。<br>4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Fa-IV-1: 自我認同與自我實現。<br>Fa-IV-4: 情緒與壓力因應與調適的方案。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【生命教育】<br>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 16 週<br>12/13-12/17 | 第 3 單元<br>快樂人生<br>開步走 | 第 2 章<br>與壓力<br>同行 | 1               | 1. 分析生活中造成壓力來源的因素。<br>2. 能自主思考壓力對健康造成的影响。<br>3. 能運用抗壓能力技能，自我調適舒緩壓力。<br>4. 能根據不同的壓力源，調整修正個人的                    | 1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。<br>2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-1: 熟悉各種自我調適技能。<br>4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並      | Fa-IV-1: 自我認同與自我實現。<br>Fa-IV-4: 情緒與壓力因應與調適的方案。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【生命教育】<br>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。 |

| 教學期程                      | 單元與活動名稱               | 節數                 | 學習目標  | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式)   | 融入議題<br>實質內涵       |   |
|---------------------------|-----------------------|--------------------|-------|--|--|--|--------------------|---|
|                           |                       |                    |       | 學習表現   | 學習內容   |  |                    |   |
|                           |                       |                    | 抗壓方法。 | 反省修正。  |  |  | 動性，培養適切的自我觀。       |   |
| 第 17 週<br>12/20-12/<br>24 | 第 3 單元<br>快樂人生<br>開步走 | 第 2 章<br>與壓力<br>同行 | 1     | 1. 分析生活中造成壓力來源的因素。<br>2. 能自主思考壓力對健康造成的影响。<br>3. 能運用抗壓能力技能，自我調適舒緩壓力。<br>4. 能根據不同的壓力源，調整修正個人的抗壓方法。                   | 1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。<br>2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-1: 熟悉各種自我調適技能。<br>4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。            | Fa-IV-1: 自我認同與自我實現。<br>Fa-IV-4: 情緒與壓力因應與調適的方案。           | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【生命教育】<br>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 18 週<br>12/27-12/<br>31 | 第 3 單元<br>快樂人生<br>開步走 | 第 3 章<br>身心健康不迷惘   | 1     | 1. 認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為所造成的衝擊。<br>2. 能增強個人促進健康的行動，以及預防異常行為的發生。<br>3. 針對異常行為，對他人能有同理心。<br>4. 針對異常行為能尋求醫療協助。 | 1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>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-4: 情緒與壓力因應與調適的方案。<br>Fa-IV-5: 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【人權教育】<br>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。                                 |

| 教學期程                | 單元與活動名稱               | 節數   | 學習目標 | 課程架構脈絡   |   |  | 融入議題<br>實質內涵       |  |
|---------------------|-----------------------|--|------|--|---|--|--------------------|--|
|                     |                       |  |      | 學習重點   | 表現任務<br>(評量方式)  |  |                    |  |
|                     |                       |  |      | 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。  |   |  |                    |  |
| 第 19 週<br>1/3-1/7   | 第 3 單元<br>快樂人生<br>開步走 | 第 3 章<br>身心健<br>康不迷<br>惘                     | 1    | 1. 認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為所造成的衝擊。<br>2. 能增強個人促進健康的行動，以及預防異常行為的發生。<br>3. 針對異常行為，對他人能有同理心。<br>4. 針對異常行為能尋求醫療協助。 | 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。<br>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。<br>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。<br>Fa-IV-5:心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【人權教育】<br>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 20 週<br>1/10-1/14 | 第 3 單元<br>快樂人生<br>開步走 | 第 3 章<br>身心健<br>康不迷<br>惘<br>【第三<br>次評量<br>週】 | 1    | 1. 認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為所造成的衝擊。<br>2. 能增強個人促進健康的行動，以及預防異常行為的發生。   | 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。   | Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。<br>Fa-IV-5:心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【人權教育】<br>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。 |

| 教學期程                | 單元與活動名稱 | 節數   | 學習目標  | 課程架構脈絡   |  |                    | 融入議題<br>實質內涵   |
|---------------------|---------|------|---|--|--|--------------------|--|
|                     |         |      |   | 學習表現   | 學習重點   | 表現任務<br>(評量方式)     |  |
|                     |         |      | 3.針對異常行為，對他人能有同理心。<br>4.針對異常行為能尋求醫療協助。  | 溝通互動技能。<br>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。<br>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。  |  |                    |  |
| 第 21 週<br>1/17-1/21 | 複習全冊    | 複習全冊 | 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。<br>2.思辨媒體或廣告中身體意象訊息，澄清迷思。<br>3.認識BMI、腰臀比、體脂肪。<br>4.理解過重或過輕的健康風險。<br>5.理性分析體重控制行動意圖。<br>6.擬定體重控制行動策略。<br>7.能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略並實踐。 | 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。<br>1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>1b-IV-4:提出健康自主管理的行動策略。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2a-IV-3:深切體會健康 | Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。<br>Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。<br>Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。<br>Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。<br>Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。<br>Fa-IV-1:自我認同與自我實現。<br>Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。<br>Fa-IV-5:心理健康的促進方法與異常行為的預 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | <b>【生命教育】</b><br>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。<br>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 |

| 教學期程 | 單元與活動名稱 | 節數 | 學習目標   | 學習重點  |  | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵   |
|------|---------|----|--|---|--|----------------|--|
|      |         |    |  | 學習表現  | 學習內容   |                |  |
|      |         |    | 8. 了解飲食趨勢變動的可能因素。<br>9. 外食、傳統食補以及保健食品對健康的影響。<br>10. 辨識消費資訊以選購合適的健康產品。<br>11. 消費者的權益與義務。<br>12. 不同情境下情緒的產生與變化。<br>13. 情緒可能影響行為表現。<br>14. 熟悉情緒調適技能。<br>15. 面對不同的情緒，能調整修正個人的情緒調適方法。<br>16. 造成壓力來源的因素。<br>17. 自主思考壓力對健康造成的影响。<br>18. 運用抗壓能力技巧。 | 行動的自覺利益與障礙。<br>2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>3b-IV-1: 熟悉各種自我調適技能。<br>3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>3b-IV-3: 熟悉大部份的決策與批判技能。<br>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。<br>4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | 防方法。<br>Fb-IV-1: 全人健康概念與健康生活型態。<br>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。 |                | 樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。<br><b>【生涯規畫教育】</b><br>涯 J12: 發展及評估生涯決定的策略。<br>涯 J13: 培養生涯規畫及執行的能力。<br><b>【閱讀素養教育】</b><br>閱 J7: 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。<br><b>【人權教育】</b><br>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。 |

| 教學期程 | 單元與活動名稱 | 節數 | 學習目標  | 課程架構脈絡 |      | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵 |
|------|---------|----|---|--------|------|----------------|--------------|
|      |         |    |   | 學習表現   | 學習重點 |                |              |
|      |         |    | 能，自我調適舒緩壓力。<br>19. 根據不同的壓力源，調整修正個人抗壓方法。<br>20. 常見的異常行為。<br>21. 預防異常行為。<br>22. 對他人能有同理心。<br>23. 異常行為能尋求醫療協助。 |        |      |                |              |

|                 |   |                 |     |      |                      |
|-----------------|---|-----------------|-----|------|----------------------|
| 教材版本            | 康軒  | 實施年級<br>(班級/組別) | 九年級 | 教學節數 | 每週( 1 )節，本學期共( 19 )節 |
| 課程目標            | 1. 認識青少年婚前性行為、約會強暴、墮胎等的責任與後果。<br>2. 了解法律對性的規範，避免性危害的發生。<br>3. 培養安全性行為的態度，並能在未來真正對性與愛負責任。<br>4. 認識性病的傳染途徑及對個人健康與社會的威脅。<br>5. 培養從事安全性行為的態度，並能在未來從事安全性行為，以避免性病的感染。<br>6. 認識科技所造成的環境問題，以及環境對人類健康的影響。<br>7. 認識地球的飲食問題，學習使地球永續經營的健康飲食消費方法。<br>8. 知道利用消費行為幫助改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。<br>9. 認識行為改變階段的歷程，學習如何建立健康行為。<br>10. 學習運用生活技能解決落實健康行動計畫所遭遇的困難。<br>11. 了解並能夠藉由健康行為增進自我健康狀態。<br>12. 認同健康的重要性，並且能採行健康生活型態。 |                 |     |      |                      |
| 該學習階段<br>領域核心素養 | 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。<br>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。<br>健體-J-B3:具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。<br>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。<br>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。  |                 |     |      |                      |

## 課程架構脈絡

| 教學期程          | 單元與活動名稱             | 節數                       | 學習目標 | 學習重點  |   | 表現任務<br>(評量方式)   | 融入議題<br>實質內涵   |
|---------------|---------------------|--------------------------|------|---|---|--|--|
|               |                     |                          |      | 學習表現  | 學習內容  |  |  |
| 第 1 週<br>2/11 | 第 1 單元<br>「性」<br>福方 | 第 1 章<br>青春<br>「性」<br>福頌 | 1    | 1. 理解性衝動是一種<br>生理欲望的本能表<br>現，但可以透過理性<br>來管理與控制，學習 | 1a-IV-4:理解促進健康<br>生活的策略與資源規範。<br>1b-IV-2:認識健康技能<br>和生活技能的實施程序 | Db-IV-2:青春期身心變<br>化的調適與性衝動健康<br>因應的策略。<br>Db-IV-6:青少年性行為 | 1. 情意評量<br>2. 認知評量<br>【性別平等教<br>育】<br>性 J6:探究各<br>種符號中的性 |

| 程式                 |                           |                          | 以健康的方式來自我管理慾望與衝動。 | 概念。<br>2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。 | 之法律規範與抉擇的思考。<br>Db-IV-7:健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。  |  | 別意涵及人際溝通中的性別問題。    |   |
|--------------------|---------------------------|--------------------------|-------------------|--|---|--|--------------------|---|
| 第 2 週<br>2/14-2/18 | 第 1 單元<br>「性」<br>福方<br>程式 | 第 1 章<br>青春<br>「性」<br>福頌 | 1                 | 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慾望與衝動。       | 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略與資源規範。<br>1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。 | Db-IV-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。<br>Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。<br>Db-IV-7:健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。 | 1. 情意評量<br>2. 認知評量 | 【性別平等教育】<br>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。 |
| 第 3 週<br>2/21-2/25 | 第 1 單元<br>「性」<br>福方<br>程式 | 第 1 章<br>青春<br>「性」<br>福頌 | 1                 | 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     | 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略與資源規範。<br>1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。 | Db-IV-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。<br>Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。<br>Db-IV-7:健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。 | 1. 情意評量<br>2. 認知評量 | 【性別平等教育】<br>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。 |
| 第 4 週<br>2/28-3/4  | 第 1 單元<br>「性」<br>福方<br>程式 | 第 1 章<br>青春<br>「性」<br>福頌 | 1                 | 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              | 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略與資源規範。<br>1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。  | Db-IV-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。<br>Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。   | 1. 情意評量<br>2. 認知評量 | 【性別平等教育】<br>性 J6:探究各種符號中的性別意涵及人際          |

|                    |                       |                    |   |   |  |  |                    |                                      |
|--------------------|-----------------------|--------------------|---|---|--|--|--------------------|--------------------------------------|
|                    |                       |                    |   | 協助。   | 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。  | 考。<br>Db-IV-7:健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。 |                    | 溝通中的性別問題。                            |
| 第 5 週<br>3/7-3/11  | 第 1 單元<br>「性」福方<br>程式 | 第 2 章<br>性病防<br>護網 | 1 | 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，了解並願意採取正確的預防方法。<br><br>4b-IV-3:公開進行健康倡導，展現對他人促進健康或行為的影響力。 | 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br><br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。   | Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。                  | 1. 情意評量<br>2. 認知評量 | 【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。 |
| 第 6 週<br>3/14-3/18 | 第 1 單元<br>「性」福方<br>程式 | 第 2 章<br>性病防<br>護網 | 1 | 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，了解並願意採取正確的預防方法。<br><br>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   | 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br><br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br><br>4b-IV-3:公開進行健康倡導，展現對他人促進健康或行為的影響力。 | Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。                  | 1. 情意評量<br>2. 認知評量 | 【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。 |
| 第 7 週<br>3/21-3/25 | 第 1 單元<br>「性」福方<br>程式 | 第 2 章<br>性病防<br>護網 | 1 | 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動。   | 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br><br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與   | Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。                  | 1. 情意評量<br>2. 認知評量 | 【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     |

|                   |                       |                            |   |  |  |   |                    |   |
|-------------------|-----------------------|----------------------------|---|--|--|---|--------------------|---|
|                   |                       |                            |   | 嚴重性。<br>4b-IV-3:公開進行健康倡導，展現對他人促進健康或行為的影響力。         |  |   | 護弱勢。               |   |
| 第 8 週<br>3/28-4/1 | 第 2 單元<br>綠色生活<br>愛地球 | 第 1 章<br>全民總動員<br>【第一次評量週】 | 1 | 1. 了解及關心全球及臺灣目前面臨的環境問題。<br>2. 理解環境問題對人類健康造成的課可能危害。 | 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。<br>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。<br>Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。<br>Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 | 1. 認知評量<br>2. 情意評量 | 【國際教育】國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。<br>國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。<br>【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。<br>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。 |
| 第 9 週<br>4/4-4/8  | 第 2 單元<br>綠色生活        | 第 1 章<br>全民總動員             | 1 | 1. 分析及判斷人類行為(含消費、飲食等)、科技發展與環境之間的交互影響。              | 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-1:關注健康議題   | Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。<br>Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。                              | 1. 認知評量<br>2. 情意評量 | 【國際教育】國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。   |

|                     |                       |                |   |  |  |   |   |  |
|---------------------|-----------------------|----------------|---|--|--|---|---|--|
|                     | 愛地球                   |                |   | 本土、國際現況與趨勢。<br>3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。<br>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。  |   | 國 J8: 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。<br>【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。<br>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。 |  |
| 第 10 週<br>4/11-4/15 | 第 2 單元<br>綠色生活<br>愛地球 | 第 1 章<br>全民總動員 | 1 | 1. 檢視、評價自身落實環境保護的行為。   | 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-1:關注健康議題<br>本土、國際現況與趨勢。<br>3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。<br>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。<br>Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。<br>Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 | 1. 認知評量<br>2. 情意評量  | 【國際教育】國 J3: 了解我國與全球議題之關聯性。<br>國 J8: 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。<br>【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。<br>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。 |  |
| 第 11 週<br>4/18-4/22 | 第 2 單元<br>綠色生活愛地球 | 第 2 章<br>做個有型的地球人 | 1 | 1. 了解全球環境保護行動的實例。<br>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。 | 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>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。<br>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。<br>Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。<br>Ca-IV-3:環保永續為基礎的綠色生活型態。<br>Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 | 1. 認知評量<br>2. 情意評量                                   | 【國際教育】<br>國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。<br>國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。<br>【環境教育】<br>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。<br>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 12 週<br>4/25-4/29 | 第 2 單元<br>綠色生活<br>愛地球 | 第 2 章<br>做個有<br>型的地<br>球人<br>【第二<br>次評量<br>週】 | 1 | 1. 因應不同生活情境，運用適合的生活技能，促進環境保護行為時箭於日常生活中。 | 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>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。<br>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。<br>Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。<br>Ca-IV-3:環保永續為基礎的綠色生活型態。<br>Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 | 1. 認知評量<br>2. 情意評量               | 【國際教育】<br>國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。<br>國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。<br>【環境教育】<br>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。<br>環 J6:了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。<br>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 13 週<br>5/2-5/6 | 第 2 單元<br>綠色生活<br>愛地球 | 第 2 章<br>做個有<br>型的地<br>球人 | 1 | 1. 公開倡導環境保護行動，展現自身影響力。 | 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>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。<br>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。<br>Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。<br>Ca-IV-3:環保永續為基礎的綠色生活型態。<br>Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 | 1. 認知評量<br>2. 情意評量 | 【國際教育】<br>國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。<br>國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。<br>【環境教育】<br>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。<br>環 J6:了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。<br>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 14 週            | 第 3                   | 第 1 章                     | 1 | 1. 了解健康生活方式            | 1b-IV-3:因應生活情境   | Da-IV-4:健康姿勢、規律  | 1. 認知評量            | 【生命教育】   |

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

|                     |                                  |                    |   |  |   |   |  |   |
|---------------------|----------------------------------|--------------------|---|--|---|---|--|---|
| 5/09-5/13           | 單元<br>永續<br>經營<br>健康<br>路        | 健康我<br>最型          |   | <p>對健康的影响力，並且能在生活中實踐健康生活型態。</p> <p>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能。</p> | <p>的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</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-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>運動、充分睡眠的維持與實踐策略。(主學習內容)</p> <p>Fb-IV-3:保護性的健康行為。(輔學習內容)</p>                | <p>2. 行為評量</p> <p>3. 情意評量</p> <p>4. 技能評量</p> | <p>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，尋求解決之道。</p>            |
| 第 15 週<br>5/16-5/20 | 第 3<br>單元<br>永續<br>經營<br>健康<br>路 | 第 1 章<br>健康我<br>最型 | 1 | <p>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。</p>                                       | <p>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。</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-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>Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。(主學習內容)</p> <p>Fb-IV-3:保護性的健康行為。(輔學習內容)</p> | <p>1. 認知評量</p> <p>2. 行為評量</p>                | <p>【生命教育】<br/>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，尋求解決之道。</p> |
| 第 16 週<br>5/23-5/27 | 第 3<br>單元<br>永續<br>經營<br>健康      | 第 2 章<br>朗朗健<br>康路 | 1 | <p>1. 認同健康對人生的影響力，並且能透過健康行為的養成達成健康促進。</p>  | <p>1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。</p>   | <p>Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。(輔學習內容)</p> <p>Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。(主學</p>     | <p>1. 認知評量</p> <p>2. 情意評量</p> <p>3. 技能評量</p> | <p>【生涯規劃教育】<br/>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。</p>   |

|                    |                                  |                    |   |   |  |  |                               |   |
|--------------------|----------------------------------|--------------------|---|---|--|--|-------------------------------|---|
|                    | 路                                |                    |   |   | 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。<br>4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。   | 習內容)   |                               |   |
| 第 17 週<br>5/30-6/3 | 第 3<br>單元<br>永續<br>經營<br>健康<br>路 | 第 2 章<br>朗朗健<br>康路 | 1 | 1. 能分析自我人生夢想所需健康資源，並且透過健康好習慣達成健康目標。   | 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。<br>3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。<br>4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。(輔學習內容)<br>Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。(主學習內容)                                   | 1. 認知評量<br>2. 情意評量<br>3. 技能評量 | 【生涯規劃教育】<br>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。                                   |
| 第 18 週<br>6/6-6/10 | 複習<br>第 1<br>單元                  | 複習第<br>1 單元        | 1 | 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慾望與衝動。<br>2. 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 | 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略與資源規範。<br>1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>2b-IV-1:堅守健康的生規範、態度與價值觀。<br>3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。           | Db-IV-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。<br>Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。<br>Db-IV-7:健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。 | 1. 情意評量<br>2. 認知評量            | 【性別平等教育】<br>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。<br>【人權教育】<br>人 J6:正視社 |

|                     |          |          |   |   |   |   |                               |   |
|---------------------|----------|----------|---|---|---|---|-------------------------------|---|
|                     |          |          |   | <p>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>3. 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。</p> <p>4. 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，了解並願意採取正確的預防方法。</p> <p>5. 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。</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-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或行為的影響力。</p> | <p>Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</p>  |                               | 會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。                                |
| 第 19 週<br>6/13-6/17 | 複習第 2 單元 | 複習第 2 單元 | 1 | <p>1. 了解及關心全球及臺灣目前面臨的環境問題。</p> <p>2. 理解環境問題對人類健康造成的課可能危害。</p> <p>3. 分析及判斷人類行</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>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>Ca-IV-3:環保永續為基礎的綠色生活型態。</p> <p>Ea-IV-3:從生態、媒體與</p> | <p>1. 認知評量</p> <p>2. 情意評量</p> | 【國際教育】<br>國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。<br>國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於 |

|  |  |  |  |                   |   |
|--|--|--|--|-------------------|---|
|  |  | <p>為(含消費、飲食等)、科技發展與環境之間的交互影響。</p> <p>4. 檢視、評價自身落實環境保護的行為。</p> <p>5. 了解全球環境保護行動的實例。</p> <p>6. 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。</p> <p>7. 因應不同生活情境，運用適合的生活技能，促進環境保護行為時箭於日常生活中。</p> <p>8. 公開倡導環境保護行動，展現自身影響力。</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>1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</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>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>保健觀點看飲食趨勢。</p> | <p>日常生活中。<br/> <b>【環境教育】</b><br/>         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。<br/>         環 J6:了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。<br/>         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。<br/>         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。<br/>         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。