臺南市公立東山區東山國民中學 112 學年度第一學期三年級健體(健康)領域學習課程計畫(■普通班/□體育班)

教材版本	康軒	實施年級(班級/組別)	三年級	教學節數	每週(1)節,本學期共(21)節。
課程目標	2. 了解過輕或過重對 3. 能夠釐清媒體呈現 4. 了解臺灣社會的轉 5. 能辨識資訊以選購	身體可能造成的思質可能過數數學的說思響的人。 對數數數學的的影響, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個	害,且能運用客觀的 並以適合自己的飲食保 認識常見的飲食保 並了解消費者的權 習管理情緒,熟悉 ,健康的面對壓力	的健康數據來評 主健康管理的體 建類型應盡的義務 請緒調適技能,	訊息,運用批判性思考技能來澄清迷思。 估並擬定體重控制行動策略。 重控制行動策略來實踐健康生活型態。 解其對人健康的影響,進而做個聰明的消費者。 ,成為理性的消費者。 讓自己成為積極快樂的人。 供適當的協助。
該學習階段 領域核心素養	輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解 的問題。 健體-J-A3 具備善用 健體-J-B1 具備情意 健體-J-B2 具備善用 動關係。	體育與健康情境的體育與健康的資源表達的能力,能以體育與健康相關的	內全貌,並做獨立思 京,以擬定運動與保 以同理心與人溝通互動 內科技、資訊及媒體	考與分析的知能 建計畫,有效執 動,並理解體育 ,以增進學習的	深索人性、自我價值與生命意義,並積極實踐,不 走,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康 行並發揮主動學習與創新求變的能力。 與保健的基本概念,應用於日常生活中。 均素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互 議題,並尊重與欣賞其間的差異。

	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	融入議題				
教学别在	半儿兴冶助石佛	即数	字 自 日 徐	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵				
_	第1單元身體密	1	1. 藉由思考自己期	1a-IV-2 分析個人與群	Ea-IV-4 正向的身體意	1. 口頭評量	【生命教				
8/28-	碼面面觀		待的理想樣貌,分	體健康的影響因素。	象與體重控制計畫。	2. 紙筆評量	育】				
9/01	第 1 章鏡中自我		析身體意象的影響	1b-IV-2 認識健康技能	Eb-IV-1 媒體與廣告中		生 J2 探討完				
	大不同		因素。	和生活技能的實施程序	健康消費資訊的辨識策		整的人的各				
				概念。	略。		個面向,包				

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	重點 學習內容	表現任務 (評量方式)	融入議題實質內涵
= 9/04- 9/08	第1單元身體密碼面觀第1章鏡中自我大不同	1	2.或的運能 1.待析因 2.或的運能	3b-IV-3 熟悉大部份的 決策與批判技能。 1a-IV-2 分析個人與群 體健康的影響因素。 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。 Eb-IV-1 媒體與廣告中 健康消費資訊的辨識策 略。		括理感與遇理體培自【育生整個括理感與遇理體培員身、性命與解能養我生】2的面身、性命與解能養體理、定嚮人動適調。命探人向體理、定嚮人動適與性自、往的性切。命 討的,與性自、往的性切心與由境,主,的教 完各包心與由境,主,的
= 9/11- 9/15	第1單元身體密 碼面面觀 第1章鏡中自我 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。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。 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 2. 紙筆評量	自我觀。 【生命教 育】 生J2 探討完 整的向,包

				課程架構脈絡			
女 餟 Hn 和	四二 加江利 力 位	然 曲.	段羽口抽	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			2. 能積極思辨媒體	3b-IV-3 熟悉大部份的			括身體與心
			或廣告中身體意象	決策與批判技能。			理、理性與
			的訊息,並進一步				感性、自由
			運用批判性思考技				與命定、境
			能,澄清迷思。				遇與嚮往,
							理解人的主
							體能動性,
							培養適切的
							自我觀。
四	第1單元身體密	1	1.分析與理解BMI、	la-IV-2 分析個人與群		1. 口頭評量	【生涯規劃
9/18-	碼面面觀		腰臀比、體脂肪等		我評估與因應策略。	2. 紙筆評量	教育】
9/22	第2章身體數字		資訊及意義,以便		Ea-IV-4 正向的身體意		涯 J12 發展
	大解密		自我檢視有無過輕		象與體重控制計畫。		及評估生涯
			或過重。	衝擊與風險。			決 定 的 策
			2. 理解過重或過輕	•			略。
			對健康造成的衝擊				
			與風險,進一步思				
			考體重控制的重要				
			性。	行動的自覺利益與障			
				礙。			
五	第1單元身體密	1	1. 分析與理解BMI、	1a-IV-2 分析個人與群	Aa-IV-1 生長發育的自	1. 口頭評量	【生涯規劃
9/25-	碼面面觀		腰臀比、體脂肪等		我評估與因應策略。	2. 紙筆評量	教育】
9/29	第 2 章身體數字		資訊及意義,以便		Ea-IV-4 正向的身體意		涯 J12 發展
	大解密		自我檢視有無過輕		象與體重控制計畫。		及評估生涯
			或過重。	衝擊與風險。			決 定 的 策
			2. 理解過重或過輕	-			略。
			對健康造成的衝擊				
			與風險,進一步思	嚴重性。			

				課程架構脈絡			
机朗扣和	四二的江利力位	然 劃	超到口压	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			考體重控制的重要	2a-IV-3 深切體會健康			
			性。	行動的自覺利益與障			
				礙。			
六	第1單元身體密	1	1. 能於認同自我形	1a-IV-4 理解促進健康	Ea-IV-4 正向的身體意	1. 口頭評量	【生涯規劃
10/02-	碼面面觀		象後,理性分析體	生活的策略、資源與規	象與體重控制計畫。	2. 紙筆評量	教育】
10/06	第 3 章成為更好		重控制行動意圖。	範。	Eb-IV-1 媒體與廣告中		涯 J13 培養
	的自己		2. 能運用適切的健	1b-IV-4 提出健康自主	健康消費資訊的辨識策		生涯規劃及
			康資訊、調整生活	管理的行動策略。	略。		執行的能
			作息、健康飲食和	2a-IV-3 深切體會健康	Fa-IV-1 自我認同與自		力。
			規律運動,在健康	行動的自覺利益與障	我實現。		
			生活型態的範疇中	礙。	Fb-IV-1 全人健康概念		
			擬定體重控制行動	2b-IV-2 樂於實踐健康	與健康生活型態。		
			策略。	促進的生活型態。			
			3. 能提出適合自己	3b-IV-1 熟悉各種自我			
			自主健康管理的體	調適技能。			
			重控制行動策略,	4a-IV-1 運用適切的健			
			實踐健康生活型	康資訊、產品與服務,			
			態。	擬定健康行動策略。			
セ	第1單元身體密	1	1. 能於認同自我形	1a-IV-4 理解促進健康	Ea-IV-4 正向的身體意	1. 口頭評量	【生涯規劃
10/09-	碼面面觀		象後,理性分析體		象與體重控制計畫。	2. 紙筆評量	教育】
10/13	第 3 章成為更好		重控制行動意圖。	範。	Eb-IV-1 媒體與廣告中		涯 J13 培養
	的自己		2. 能運用適切的健	1b-IV-4 提出健康自主	健康消費資訊的辨識策		生涯規劃及
	【第一次評量		康資訊、調整生活	•	略。		執行的能
	週】		作息、健康飲食和	2a-IV-3 深切體會健康	Fa-IV-1 自我認同與自		力。
			規律運動,在健康	行動的自覺利益與障	我實現。		
			生活型態的範疇中	礙。	Fb-IV-1 全人健康概念		
			擬定體重控制行動	2b-IV-2 樂於實踐健康	與健康生活型態。		
			策略。	促進的生活型態。			

				課程架構脈絡			
加朗地加加	四二点十五月份	然 副	的可口馬	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			3. 能提出適合自己	3b-IV-1 熟悉各種自我			
			自主健康管理的體	調適技能。			
			重控制行動策略,	4a-IV-1 運用適切的健			
			實踐健康生活型	康資訊、產品與服務,			
			態。	擬定健康行動策略。			
八	第1單元身體密	1	1. 能於認同自我形	la-IV-4 理解促進健康	Ea-IV-4 正向的身體意	1. 口頭評量	【生涯規劃
10/16-	碼面面觀		象後,理性分析體	生活的策略、資源與規	象與體重控制計畫。	2. 紙筆評量	教育】
10/20	第 3 章成為更好		重控制行動意圖。	範。	Eb-IV-1 媒體與廣告中		涯 J13 培養
	的自己		2. 能運用適切的健	1b-IV-4 提出健康自主	健康消費資訊的辨識策		生涯規劃及
			康資訊、調整生活	管理的行動策略。	略。		執行的能
			作息、健康飲食和	2a-IV-3 深切體會健康	Fa-IV-1 自我認同與自		カ。
			規律運動,在健康	行動的自覺利益與障	我實現。		
			生活型態的範疇中	礙。	Fb-IV-1 全人健康概念		
			擬定體重控制行動	2b-IV-2 樂於實踐健康	與健康生活型態。		
			策略。	促進的生活型態。			
			3. 能提出適合自己	3b-IV-1 熟悉各種自我			
			自主健康管理的體				
			重控制行動策略,	4a-IV-1 運用適切的健			
			實踐健康生活型	康資訊、產品與服務,			
			態。	擬定健康行動策略。			
九	第2單元飲食消	1	1. 了解臺灣飲食趨		Ea-IV-3 從生態、媒體	1. 口頭評量	【閱讀素養
10/23-	費新趨勢		勢變動的可能因	體健康的影響因素。	與保健觀點看飲食趨	2. 紙筆評量	教育】
10/27	第 1 章健康飲食		素。	la-IV-3 評估內在與外	勢。		閱 J7 小心求
	趨勢		2. 分析現今臺灣外		Fb-IV-2 健康狀態影響		證資訊來
			食、傳統食補及保		因素分析與不同性別者		源,判讀文
			健食品對健康的影	2b-IV-2 樂於實踐健康	平均餘命健康指標的改		本知識的正
			響,並介紹健康食	促進的生活型態。	善策略。		確性。
			品應有之相關標				

				課程架構脈絡			
女 與 tu tu	出二向江和夕顿	公业	超羽口抽	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			示,以及選購技				
			巧。				
+	第2單元飲食消	1	1. 了解臺灣飲食趨		Ea-IV-3 從生態、媒體		【閱讀素養
10/30-	費新趨勢		勢變動的可能因		與保健觀點看飲食趨	2. 紙筆評量	教育】
11/03	第 1 章健康飲食		素。	la-IV-3 評估內在與外	勢。		閱 J7 小心求
	趨勢		2. 分析現今臺灣外		Fb-Ⅳ-2 健康狀態影響		證資訊來
			食、傳統食補及保		因素分析與不同性別者		源,判讀文
			健食品對健康的影		平均餘命健康指標的改		本知識的正
			響,並介紹健康食	促進的生活型態。	善策略。		確性。
			品應有之相關標				
			示,以及選購技				
			巧。				
+-	第2單元飲食消	1	1. 知曉如何辨識消		Aa-IV-1 生長發育的自		【生命教
11/06-	費新趨勢		費資訊以選購合適		我評估與因應策略。	2. 紙筆評量	育】
11/10	第2章「食」事		的健康產品,並力	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	Eb-IV-1 媒體與廣告中		生 J5 覺察生
	求「識」		行於生活中。	la-Ⅳ-4 理解促進健康	健康消費資訊的辨識策		活中的各種
			2. 了解消費者的權	•	略。		迷思,在生
			益與應盡的義務,	範。	Eb-IV-3 健康消費問題		活作息、健
			成為理性、健康的		的解決策略與社會關		康促進、飲
			消費者。	決策與批判技能。	懷。		食運動、休
				4a-Ⅳ-1 運用適切的健	Fb-IV-2 健康狀態影響		閒娛樂、人
				康資訊、產品與服務,	因素分析與不同性別者		我關係等課
				擬定健康行動策略。	平均餘命健康指標的改		題上進行價
					善策略。		值思辨,尋
							求解決之
							道。
							【閱讀素養
							教育】

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	• • •	重點 學習內容	表現任務 (評量方式)	融入議題實質內涵
+= 11/13- 11/17	第2單元飲食消費新趨勢第2章「食」事	1	1. 費的行之. 益成消費的行之. 益成消費的人。 者義健康 的 不	在的行為對健康造成的 衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康 生活的策略、資源與規 範。	我評估與因應策略。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1. 口頭評量2. 紙筆評量	閱證源本確【育生活迷活康食閒我題值求道【教閱證質了資,知性生】J5中思作促運娛關上思解。閱育J7資內小訊讀的 命 覺的,息進動樂係進辨 讀 小訊涵心訊讀的 命 察各在、、、、等行,決 素 心訊減來文正 教 生種生健飲休人課價尋之 養 求來

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名稱	節數	超羽口播	學習	重點	表現任務	融入議題
教字期 在	单 九兴活 切 石 稱	即數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
十三 11/20- 11/24	第2單元飲食消費新趨勢 第2章「食」事 求「識」	1	1. 知曉如何辨識消 費會以選品。 一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個,	1a-IV-3 評估內在與外 在的行為對健康造成的 衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康 生活的策略、資源與規 範。 3b-IV-3 熟悉大部份的 決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健 康資訊、產品與服務,	Aa-IV-1 生長發育的自 我評估與因應策略。 Eb-IV-1 媒體與廣告中 健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3 健康消費問關的解決策略與社會關懷。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者	1. 口頭評量2. 紙筆評量	【育生活迷活康食閒我生 覺的,息進動樂係 解各在、、、、等 教生種生健飲休人課
				擬定健康行動策略。	平均餘命健康指標的改善策略。		題值求道【教閱證源本確上思解。閱育了資,知性進辨 讀 小訊讀的河沟 判識。
十四 11/27- 12/01	第3單元快樂人生開步走第1章與情緒過招 【第二次評量	1	1. 能分析不同情境 下,情緒的產生與 變化。 2. 能意識到情緒可 能影響行為表現。	體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康	Fa-IV-1 自我認同與自 我實現。 Fa-IV-4 情緒與壓力因 應與調適的方案。	1. 口頭評量2. 紙筆評量	【育】 生 分 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 的 而 的 的 , 與 理 性 的 , 與 理 性 的 , , 與 性 的 , 與 性 的 , 與 性 的 , 與 性 的 , 與 性 的 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。

				課程架構脈絡			
机链扣和	四二加江毛力位	<i>大</i> 大 山1	超到口	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			3. 熟悉情緒調適技	4a-IV-2 自我監督、增			感性、自由
			能,並能運用其調	強個人促進健康的行			與命定、境
			適個人身心。	動,並反省修正。			遇與嚮往,
			4. 面對不同的情				理解人的主
			緒,能善用調適情				體能動性,
			緒的方法,以做出				培養適切的
			適宜的反應。				自我觀。
十五	第3單元快樂人	1	1. 能分析不同情境	1a-IV-2 分析個人與群	Fa-IV-1 自我認同與自	1. 口頭評量	【生命教
12/04-	生開步走		下,情緒的產生與	體健康的影響因素。	我實現。	2. 紙筆評量	育】
12/08	第 1 章與情緒過		變化。	2a-IV-2 自主思考健康	Fa-IV-4 情緒與壓力因		生 J2 探討完
	招		2. 能意識到情緒可	問題所造成的威脅感與	應與調適的方案。		整的人的各
			能影響行為表現。	嚴重性。			個面向,包
			3. 熟悉情緒調適技	3b-IV-1 熟悉各種自我			括身體與心
			能,並能運用其調				理、理性與
			適個人身心。	4a-IV-2 自我監督、增			感性、自由
			4. 面對不同的情				與命定、境
			緒,能善用調適情	動,並反省修正。			遇與嚮往,
			緒的方法,以做出				理解人的主
			適宜的反應。				體能動性,
							培養適切的
							自我觀。
十六	第3單元快樂人	1	1. 分析生活中造成		-	1. 口頭評量	【生命教
12/11-	生開步走		壓力來源的因素。	體健康的影響因素。	我實現。	2. 紙筆評量	育】
12/15	第2章與壓力同		2. 能自主思考壓力	•			生 J2 探討完
	行		對健康造成的影	問題所造成的威脅感與	應與調適的方案。		整的人的各
			響。	嚴重性。			個面向,包
				3b-IV-1 熟悉各種自我			括身體與心
				調適技能。			理、理性與

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標		重點	表現任務	融入議題
120 1 771 1-		,, ,,	7 4 27 1917	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			3. 能運用抗壓能力	4a-IV-2 自我監督、增			感性、自由
			技能,自我調適紓	強個人促進健康的行			與命定、境
			解壓力。	動,並反省修正。			遇與嚮往,
			4. 能根據不同的壓				理解人的主
			力源,調整修正個				體能動性,
			人的抗壓方法。				培養適切的
							自我觀。
十七	第3單元快樂人	1		la-IV-2 分析個人與群	Fa-IV-1 自我認同與自		【生命教
12/18-	生開步走		壓力來源的因素。	體健康的影響因素。	我實現。	2. 紙筆評量	育】
12/22	第2章與壓力同		2. 能自主思考壓力	• • • •			生 J2 探討完
	行		對健康造成的影		應與調適的方案。		整的人的各
			響。	嚴重性。			個面向,包
			3. 能運用抗壓能力				括身體與心
			技能,自我調適紓				理、理性與
			解壓力。	4a-IV-2 自我監督、增			感性、自由
			4. 能根據不同的壓				與命定、境
			力源,調整修正個	動,並反省修正。			遇與嚮往,
			人的抗壓方法。				理解人的主
							體能動性,
							培養適切的
							自我觀。
十八	第3單元快樂人	1		la-IV-3 評估內在與外	Fa-IV-4 情緒與壓力因		【人權教
12/25-	生開步走		的異常行為,並經		應與調適的方案。	2. 紙筆評量	育】
12/29	第 3 章身心健康		由自主思考,能說		Fa-IV-5 心理健康的促		人 J6 正視社
	不迷惘		出異常行為造成的	• • • •	進方法與異常行為的預		會中的各種
			衝擊。	問題所造成的威脅感與	防方法。		歧視,並採
			2. 能透過增強個人	嚴重性。			取行動來關
			心理來促進健康,				

				課程架構脈絡			
h/ 63 Hn 4n	四二点十五月	太太山	的切口压	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			預防異常行為的發	3b-IV-2 熟悉各種人際			懷與保護弱
			生。	溝通互動技能。			勢。
			3. 針對異常行為,	4a-IV-1 運用適切的健			
			對他人能有同理	康資訊、產品與服務,			
			<i>₺</i> •	擬定健康行動策略。			
			4. 針對異常行為能	4a-IV-2 自我監督、增			
			尋求醫療協助。	強個人促進健康的行			
				動,並反省修正。			
十九	第3單元快樂人	1	1. 認識青少年常見	1a-IV-3 評估內在與外	Fa-IV-4 情緒與壓力因	1. 口頭評量	【人權教
1/01-	生開步走		的異常行為,並經	在的行為對健康造成的	應與調適的方案。	2. 紙筆評量	育】
1/05	第 3 章身心健康		由自主思考,能說	衝擊與風險。	Fa-IV-5 心理健康的促		人 J6 正視社
	不迷惘		出異常行為造成的	2a-IV-2 自主思考健康	進方法與異常行為的預		會中的各種
			衝擊。	問題所造成的威脅感與	防方法。		歧視,並採
			2. 能透過增強個人	嚴重性。			取行動來關
			心理來促進健康,	3b-IV-2 熟悉各種人際			懷與保護弱
			預防異常行為的發				勢。
			生。	4a-IV-1 運用適切的健			
			3. 針對異常行為,	康資訊、產品與服務,			
			對他人能有同理	擬定健康行動策略。			
			心。	4a-IV-2 自我監督、增			
			4. 針對異常行為能	強個人促進健康的行			
			尋求醫療協助。	動,並反省修正。			
廿	第3單元快樂人	1	1. 認識青少年常見	la-IV-3 評估內在與外	Fa-IV-4 情緒與壓力因	1. 口頭評量	【人權教
1/08-	生開步走		的異常行為,並經		應與調適的方案。	2. 紙筆評量	育】
1/12	第 3 章身心健康		由自主思考,能說		Fa-IV-5 心理健康的促		人 J6 正視社
	不迷惘		出異常行為造成的	2a-IV-2 自主思考健康	進方法與異常行為的預		會中的各種
			衝擊。	問題所造成的威脅感與	防方法。		歧視,並採
				嚴重性。			取行動來關

				課程架構脈絡			
加朗地公	四二小十二十九十二	太山	脚羽口压	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			2. 能透過增強個人	3b-IV-2 熟悉各種人際			懷與保護弱
			心理來促進健康,	溝通互動技能。			勢。
			預防異常行為的發	4a-IV-1 運用適切的健			
			生。	康資訊、產品與服務,			
			3. 針對異常行為,	擬定健康行動策略。			
			對他人能有同理	4a-IV-2 自我監督、增			
			心。	強個人促進健康的行			
			4. 針對異常行為能	動,並反省修正。			
			尋求醫療協助。				
廿一	複習全冊	1	1. 藉由思考自己期	1a-IV-2 分析個人與群	Aa-IV-1 生長發育的自	1. 口頭評量	【人權教
1/15-	複習全冊		待的理想樣貌,分	體健康的影響因素。	我評估與因應策略。	2. 紙筆評量	育】
1/19	【第三次評量		析身體意象的影響	1a-IV-3 評估內在與外	Ea-IV-3 從生態、媒體		人 J6 正視社
	週】		因素。	在的行為對健康造成的	與保健觀點看飲食趨		會中的各種
	【課程結束】		2. 思辨媒體或廣告	衝擊與風險。	勢。		歧視,並採
			中身體意象訊息,	la-IV-4 理解促進健康	Ea-IV-4 正向的身體意		取行動來關
			澄清迷思。	生活的策略、資源與規	象與體重控制計畫。		懷與保護弱
			3. 認識BMI、腰臀	範。	Eb-IV-1 媒體與廣告中		勢。
			比、體脂肪。	1b-IV-2 認識健康技能	健康消費資訊的辨識策		【生命教
			4. 理解過重或過輕	和生活技能的實施程序	略。		育】
			的健康風險。	概念。	Eb-IV-3 健康消費問題		生 J2 探討完
			5. 理性分析體重控	1b-IV-4 提出健康自主	的解決策略與社會關		整的人的各
			制行動意圖。	管理的行動策略。	懷。		個面向,包
			6. 擬定體重控制行	2a-IV-2 自主思考健康	Fa-IV-1 自我認同與自		括身體與心
			動策略。	問題所造成的威脅感與	我實現。		理、理性與
			7. 能提出適合自己	嚴重性。	Fa-IV-4 情緒與壓力因		感性、自由
			自主健康管理的體	2a-Ⅳ-3 深切體會健康	應與調適的方案。		與命定、境
			重控制行動策略並	行動的自覺利益與障			遇與嚮往,
			實踐。	礙。			理解人的主

				課程架構脈絡			
机朗扣加	四二的江利力位	<i>大</i> 大 山	超到口压	學習	表現任務	融入議題	
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			8. 了解飲食趨勢變	2b-IV-2 樂於實踐健康	Fa-IV-5 心理健康的促		體能動性,
			動的可能因素。	促進的生活型態。	進方法與異常行為的預		培養適切的
			9. 外食、傳統食補	3b-IV-1 熟悉各種自我	防方法。		自我觀。
			以及保健食品對健	調適技能。	Fb-IV-1 全人健康概念		生 J5 覺察生
			康的影響。	3b-IV-2 熟悉各種人際	與健康生活型態。		活中的各種
			10. 辨識消費資訊以	溝通互動技能。	Fb-IV-2 健康狀態影響		迷思,在生
			選購合適的健康產	3b-IV-3 熟悉大部份的	因素分析與不同性別者		活作息、健
			п °	決策與批判技能。	平均餘命健康指標的改		康促進、飲
			11. 消費者的權益與	4a-IV-1 運用適切的健	善策略。		食運動、休
			義務。	康資訊、產品與服務,			閒娛樂、人
			12. 不同情境下情緒	擬定健康行動策略。			我關係等課
			的產生與變化。	4a-IV-2 自我監督、增			題上進行價
			13. 情緒可能影響行				值 思辨 , 尋
			為表現。	動,並反省修正。			求解決之
			14. 熟悉情緒調適技				道。
			能。				【生涯規劃
			15. 面對不同的情				教育】
			緒,能調整修正個				涯 J12 發展
			人的情緒調適方				及評估生涯
			法。				決 定 的 策
			16. 造成壓力來源的				略。
			因素。				涯 J13 培養
			17. 自主思考壓力對				生涯規劃及
			健康造成的影響。				執行的能
			18. 運用抗壓能力技				力。
			能,自我調適舒緩				【閱讀素養
			壓力。				教育】

	課程架構脈絡												
教學期程	單元與活動名稱	節數	翔 刀 1冊	學習	重點	表現任務	融入議題						
教学规程	半儿兴冶助石件	即数	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵						
			19. 根據不同的壓力				閱 J7 小心求						
			源,調整修正個人				證資訊來						
			抗壓方法。				源,判讀文						
			20. 常見的異常行				本知識的正						
			為。				確性。						
			21. 預防異常行為。										
			22. 對他人能有同理										
			心。										
			23. 異常行為能尋求										
			醫療協助。										

臺南市公(私)立東山區東山國民中學 112 學年度第二學期三年級健體(健康)領域學習課程計畫(■普通班/□體育班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(1)節,本學期共(18)節。
課程目標	第六冊健康 1. 認識十少年婚的規 2. 了辭子全性有的規 3. 培養全性有的之。 認識性事的全性的為。 1. 認識做事分數。 1. 認識做會, 2. 認識做會, 2. 認識做會, 3. 認識做會, 3. 認識做會, 4. 認識做會, 4. 認識做會, 2. 認識做會, 4. 認識做會, 2. 認識做會, 2. 認識做會, 2. 認過, 4. 認識的。 2. 認過, 4. 認可, 4. 可,	範度及為環球地的歷史的時態。 一個度 一個度 一個度 一個度 一個度 一個度 一個度 一個度	內發生。 來真正對性與愛負責係 與社會的威脅。 生未來人類健康的影響 學習使地球永續學習使地 學習使地 實際 等 生生 在 生 主 生 主 生 主 主 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	為,以避免性病 擊。 內健康飲食消費 劢。	
該學習階段 領域核心素養	輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解 的問題。 健體-J-B1 具備情意 健體-J-B2 具備善用 動關係。 健體-J-C1 具備生活	體育與健康情境 表達的能力,能」 體育與健康相關 中有關運動與健原	的全貌,並做獨立思 以同理心與人溝通互動 的科技、資訊及媒體 康的道德思辨與實踐自	考與分析的知能 助,並理解體育 ,以增進學習的 作力及環境意識	深索人性、自我價值與生命意義,並積極實踐,不 E,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康 與保健的基本概念,應用於日常生活中。 均素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互 ,,並主動參與公益團體活動,關懷社會。 議題,並尊重與欣賞其間的差異。

				課程架構脈絡			
机倒扣和	四二加江毛力位	<i>大</i> 大 山1	超到口	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
_	第1單元「性」	1	1. 理解性衝動是一	la-IV-4 理解促進健康	Db-IV-2 青春期身心變	1. 情意評量	【性別平等
2/12-	福方程式		種生理欲望的本能	生活的策略、資源與規	化的調適與性衝動健康	2. 認知評量	教育】
2/16	第 1 章青春		表現,但可以透過	範。	因應的策略。		性 J6 探究各
	「性」福頌		理性來管理與控	1b-IV-2 認識健康技能	Db-IV-6 青少年性行為		種符號中的
			制,學習以健康的	和生活技能的實施程序	之法律規範與抉擇的思		性別意涵及
			方式來自我管理欲	概念。	考。		人際溝通中
			望與衝動。	2b-IV-1 堅守健康的生	Db-IV-7 健康性價值觀		的性别問
				活規範、態度與價值	的建立,性與色情的辨		題。
				觀。	識與媒體色情訊息的拒		
				3b-IV-3 熟悉大部份的	絕。		
				決策與批判技能。			
二	第1單元「性」	1	1. 辨識生活情境中	la-IV-4 理解促進健康	Db-IV-2 青春期身心變	1. 情意評量	【性别平等
2/19-	福方程式		潛藏的色情資訊,	生活的策略、資源與規	化的調適與性衝動健康	2. 認知評量	教育】
2/23	第 1 章青春		覺察色情資訊對個	範。	因應的策略。		性 J6 探究各
	「性」福頌		人身心健康的影	1b-IV-2 認識健康技能	Db-IV-6 青少年性行為		種符號中的
			響,能採取批判性	和生活技能的實施程序	之法律規範與抉擇的思		性別意涵及
			思考技巧對色情資	_	考。		人際溝通中
			訊內容提出質疑。	2b-IV-1 堅守健康的生	Db-IV-7 健康性價值觀		的性别問
				活規範、態度與價值	的建立,性與色情的辨		題。
				觀。	識與媒體色情訊息的拒		
				3b-IV-3 熟悉大部份的	絕。		
				決策與批判技能。			
三	第1單元「性」	1	1. 了解青少年懷孕		Db-IV-2 青春期身心變		【性别平等
2/26-	福方程式		可能面對的挑戰與	1	化的調適與性衝動健康	2. 認知評量	教育】
3/01	第 1 章青春		選擇,願意慎重面		因應的策略。		性 J6 探究各
	「性」福頌		對關於「性」的所		Db-IV-6 青少年性行為		種符號中的
			有決定, 並勇於尋		之法律規範與抉擇的思		性別意涵及
			求外在資源協助。	概念。	考。		人際溝通中

	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	融入議題					
4X 7 7/1/12	-1 203(10 30)20 41	ni av	7 4 4 7/1	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵					
				2b-IV-1 堅守健康的生	Db-IV-7 健康性價值觀		的性别問					
				活規範、態度與價值	的建立,性與色情的辨		題。					
				觀。	識與媒體色情訊息的拒							
				3b-IV-3 熟悉大部份的	絕。							
				決策與批判技能。								
四	第1單元「性」	1	1. 澄清性傳染病相	1a-IV-3 評估內在與外	Db-IV-8 爱滋病及其它	1. 情意評量	【人權教					
3/04-	福方程式		關迷思,認識性傳	在的行為對健康造成的	性病的預防方法與關	2. 認知評量	育】					
3/08	第2章性病防護		染病的嚴重性與對		懷。		人 J6 正視社					
	網		生活品質的影響,	2a-Ⅳ-2 自主思考健康			會中的各種					
			了解並願意採取正				歧視,並採					
			確的預防方法。	嚴重性。			取行動來關					
				4b-IV-3 公開進行健康			懷與保護弱					
				倡導,展現對他人促進			勢。					
				健康的信念或行為的影								
	₩ 1 m - []	-	4 100 11 11 11 11 11 11	響力。	DI TIO SIN LA ILL	1 1 +	7 , 145 b.					
五	第1單元「性」	1	1. 澄清性傳染病相	1a-IV-3 評估內在與外	Db-IV-8 愛滋病及其它		【人權教					
3/11-	福方程式		關迷思,認識性傳		性病的預防方法與關	2. 認知評量	育】					
3/15	第2章性病防護		染病的嚴重性與對	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	懷。		人 J6 正視社					
	網		生活品質的影響,	2a-IV-2 自主思考健康			會中的各種					
			了解並願意採取正				歧視,並採					
			確的預防方法。	嚴重性。			取行動來關					
			2. 建立關懷與支持	, - , , - ,			懷與保護弱					
			爱滋感染者的態				勢。					
			度,願意參與並倡									
<u>ــــــــــــــــــــــــــــــــــــ</u>	第1 出 二 「 灿	1	議愛滋關懷行動。	響力。	Db TV O 恶兴点卫廿户	1 桂辛拉旦	【人權教					
六 3/18-	第1單元「性」	1	1.建立關懷與支持	1a-IV-3 評估內在與外	Db-IV-8 愛滋病及其它							
3/18-3/22	福方程式		愛滋感染者的態	在的行為對健康造成的 衝擊與風險。		2. 認知評量	育】					
J/ 44				11年兴 点 饭 。	懷。							

	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	學習重點							
秋子 州 任	平儿兴冶助石 梅	即致	子自口你	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵					
	第2章性病防護網		度,願意參與並倡 議愛滋關懷行動。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。			人 J6 正視社 电视 取 限 期 限 期 縣 弱					
七 3/25- 3/29	第 3 3 3 3 3 4 3 4 3 4 3 4 4 4 4 4 4 4 4	1	1. 及環境問題可以與 1. 及環境問題的的可能 1. 及職 1. 及 1. 及	在的行為對健康造成的	Ca-IV-1 健康社區的相關內方。 Ca-IV-2 全球環境問題 造成的健康衝擊與影響。	1. 認知評量 2. 情意評量	【育國國題性國球之實活【育環續義社濟展則國】J3與之。 J8 永理於中環】J4 發(會的)。際 了全 万續念日。 万展環、均際 解球關 解發並常 境 解的境與衡與教 我議聯 全展落生 教 永意、經發原					

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	融入議題				
秋于 州在	十九兴石切石将	印致	一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵				
入 4/01- 4/05	第活第 章 章 章 章 章 章 章 章 章 章 章 章 章 章 章 章 章 章	1	1. 行等第一个	1a-IV-3 評估內在與外 在的行為對健康造成的	Ca-IV-1 健康社區的開源。 Ca-IV-2 全球環境與影響。		環合續景環灣及面遷與環候與義灣變政【育國國題性國球之實了國發與B生社對的韌B變調,因遷策 】 B 與之。 B 永理於了推展勢了態會氣脆性 遙適以應調。 了全 了續念日解動的。解環發候弱 解減的及氣適 際 解球關 解發並常聯永背 臺境展變性 氣緩涵臺候的 教 我議聯 全展落生				

				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	學習重點		
教子 州 任	平 九 兴 石 勤 石 柟	即数	子自口保	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
							【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。
							環 J5 了解聯
							合國推動永
							續發展的背
							景與趨勢。
							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。
							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。

				課程架構脈絡			
n e h n	四二的江利力位	公山	超到口压	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
九	第2單元綠色生	1	1. 探究臺灣環境問	1a-IV-3 評估內在與外	Ca-IV-1 健康社區的相	1. 認知與技能	【國際教
4/08-	活愛地球		題,並檢視自己對	在的行為對健康造成的	關問題改善策略與資	評量	育】
4/12	第 1 章全民總動		環境永續發展的作	衝擊與風險。	源。	2. 情意評量	國 J3 了解我
	員		為。	2a-IV-1 關注健康議題	Ca-IV-2 全球環境問題		國與全球議
			2. 運用現有資源,	本土、國際現況與趨	造成的健康衝擊與影		題之關聯
			提出個人對於人類	勢。	響。		性。
			如何因應全球環境	3b-IV-3 熟悉大部份的			國 J8 了解全
			變遷的觀點與立	決策與批判技能。			球永續發展
			場。	4a-IV-1 運用適切的健			之理念並落
				康資訊、產品與服務,			實於日常生
				擬定健康行動策略。			活中。
							【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。
							環 J5 了解聯
							合國推動永
							續發展的背
							景與趨勢。
							環 J8 了解臺
							灣生態環境
							及社會發展
							面對氣候變

				課程架構脈絡			
业 組 扣 和	思 二 的 江 私 夕 较	公业	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	子白口际	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
+ 4/15- 4/19	第2單元綠色生 活愛地球 第2章做個有型 的地球人	1	1. 費響為環 2. 境同素質 6 1. 费響為環 6 1. 费響為環 6 1. 费额 6 1. 更好的人健 6 1. 更好的人性	範。 2a-IV-3 深切體會健康 行動的自覺利益與障 礙。 3b-IV-4 因應不同的生	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1. 認知評量	遷與環候與義灣變政【育國國題性國球之實活【育環續義社濟的韌D變調,因遷策 國】B與之。 B 永理於中環】 B 發(會的脆性 遭適以應調。

	課程架構脈絡											
如解扣扣	四二 加江和 力硕	然 却	段 羽 口 1番	學習	重點	表現任務	融入議題					
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵					
+- 4/22- 4/26	第2單元綠色生 一	1	1. 境活保管工作,为是不用,为是不用,为是不用,为是不用,为是不用,为是不同。	生活的策略、資源與規	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1. 認知評量	展則環界增供的題環產週其跡及【育國國題性國球之實活【育)。J6人加給永。J1品期生、碳國】B1與之。B1永理於中環與 了口、與 5的, 水跃 了全 7續念日。 與 解數糧營續 認生探態足。際 解球關 解發並常 境原 世量食養議 識命討足跡 教 我議聯 全展落生 教					

課程架構脈絡								
弘 與 Hn 和	四二 加江利 力 位	5 位 然期 - - - - - - - - - - - - - - - - - -	段羽口攝	學習重點			融入議題	
教學期程 單元與活動名	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	環續義社濟展則環界增供的題環產週其跡及質 J4發(會的)。 J6人加給永。 J1品期生、碳國內 了展環、均 了口、與 5 的, 水跃网络解的境與衡與 解數糧營續 認生探態足。際派 於意、經發原 世量食養議 識命討足跡 教	
							· ·	
							•	
十二	第2單元綠色生	1	1. 公開倡導環境保	la-IV-4 理解促進健康	Ca-IV-3 環保永續為基	1. 認知評量	【國際教	
4/29-	活爱地球		護行動,展現自身	生活的策略、資源與規	礎的綠色生活型態。	2. 情意評量	育】	
5/03	第 2 章做個有型		影響力。	範。	Ea-IV-3 從生態、媒體		國 J3 了解我	
	的地球人			2a-IV-3 深切體會健康	與保健觀點看飲食趨		國與全球議	
				行動的自覺利益與障	勢。		題之關聯	
				礙。			性。	
				3b-IV-4 因應不同的生			國 J8 了解全	
				活情境,善用各種生活			球永續發展	
				技能,解決健康問題。			之理念並落	

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		表現任務	融入議題	
42 1 //1/12			1 4 7/1	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵	
				4b-IV-3 公開進行健康			實於日常生	
				倡導,展現對他人促進			活中。	
				健康的信念或行為的影			【環境教	
				響力。			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。	
							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	
							度 品 的 生 部 週 期 , 探 討	
							其生態足	
							苏·水足跡	
							及碳足跡。	
十三	第3單元健康生	1	1. 了解健康生活方	1b-IV-3 因應生活情境	Da-IV-4 健康姿勢、規	1 佶音評昌	【生命教	
5/06-	活實踐家	1	式對健康的影響	的健康需求,尋求解決	律運動、充分睡眠的維		育】	
5/10	第1章健康我最		力,並且能在生活	的健康技能和生活技	持與實踐策略。	12 NO "I ±	生 J5 覺察生	
3, 10	型		中實踐健康生活型	能。	Fb-IV-3 保護性的健康		活中的各種	
	_		態。		行為。		迷思,在生	

	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	融入議題		
秋于 州 任	十九六石幼石将	N 30	一 一 一 一	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵		
			2. 熟悉生活技能概				活作息、健		
			念,並能運用生活	問題所造成的威脅感與			康促進、飲		
			技能解決日常生活	嚴重性。			食運動、休		
			中的健康問題,提				閒娛樂、人		
			高施行健康行為的				我關係等課		
			自我效能。	技能,解決健康問題。			題上進行價		
				4a-IV-2 自我監督、增			值思辨,尋		
				強個人促進健康的行			求解决之		
	bb 0 四 - 11 - 1	-	1 1 4 1 1 1 1	動,並反省修正。	D 777 4 11 -b -b -b - 10	1 101 11 11	道。		
十四	第3單元健康生	1	1. 熟悉健康行為的				【生命教】		
5/13-	活實踐家		建立歷程,並且能	的健康需求,尋求解決	律運動、充分睡眠的維	2. 行為評量	育】		
5/17	第 1 章健康我最		採用合適方法解決		持與實踐策略。		生 J5 覺察生		
	型		建立健康行為中遭		Fb-Ⅳ-3 保護性的健康		活中的各種		
	【暫定 5/18、		遇的健康問題。	2a-IV-2 自主思考健康	行為。		迷思,在生		
	5/19 會考】			問題所造成的威脅感與			活作息、健		
				嚴重性。			康促進、飲		
				3b-IV-4 因應不同的生			食運動、休		
				活情境,善用各種生活			閒娛樂、人		
				技能,解決健康問題。			我關係等課		
				4a-IV-2 自我監督、增			題上進行價		
				強個人促進健康的行			值思辨,尋		
				動,並反省修正。			求解決之		
, _	# 0 m - 1 1	-	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1 77 4	1 777 0 1 1 1 1 1 1 1 1	1 11 11 11 11	道。		
十五	第3單元健康生	1	1. 認同健康對人生	1a-IV-4 理解促進健康	Aa-IV-2 人生各階段的		【生涯規劃		
5/20-	活實踐家		的影響力,並且能	生活的策略、資源與規	身心發展任務與個別差	2. 情意評量	教育】		
5/24	第 2 章朗朗健康		透過健康行為的養	範。	異。	3. 技能評量	涯 J6 建立對		
	路		成達成健康促進。	2b-IV-2 樂於實踐健康	Fb-IV-1 全人健康概念		於未來生涯		
				促進的生活型態。	與健康生活型態。		的願景。		

	課程架構脈絡								
女 與 thn 和	單元與活動名稱	な 事に	段 羽 口 1番	學習重點		表現任務	融入議題		
教學期程	教字别在 平九與冶勁石稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	融實 融實 生育J6未願 性育J6符別際性。 題涵 規立生 別探號意溝別 平 究中涵通別		
十六 5/27-	第3單元健康生活實踐家	1	1. 能分析自我人生夢想所需健康資	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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規	Aa-IV-2 人生各階段的 身心發展任務與個別差	1. 認知評量			
5/31	第2章朗朗健康路		源,並且透過健康 好習慣達成健康目 標。	範。 2b-IV-2 樂於實踐健康 促進的生活型態。 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。 4a-IV-3 持續地執行促 進健康及減少健康風險 的行動。	異。 Fb-IV-1 全人健康概念 與健康生活型態。		涯 J6 建立對於未來生涯		
ナセ 6/03- 6/07	複習第1單元 複習第1單元	1	1. 理解性衝動 動的 理理理理,但管理 是是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-1 堅守健康的生	Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立,性與色情的辨		教 L L L L L L L L L L L L L L L L L L L		

	課程架構脈絡									
机朗扣如	四二的江毛 为位	为名稱 節數	超 田 口 1番	學習	重點	表現任務	融入議題			
教學期程	單元與活動名稱		學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵			
			覺察色情資訊對個	3b-IV-3 熟悉大部份的	識與媒體色情訊息的拒		【人權教			
			人身心健康的影	決策與批判技能。	絕。		育】			
			響,能採取批判性	1a-IV-3 評估內在與外	Db-IV-8 愛滋病及其它		人 J6 正視社			
			思考技巧對色情資	在的行為對健康造成的	性病的預防方法與關		會中的各種			
			訊內容提出質疑。	衝擊與風險。	懷。		歧視,並採			
			3. 了解青少年懷孕	2a-IV-2 自主思考健康			取行動來關			
			可能面對的挑戰與	問題所造成的威脅感與			懷與保護弱			
			選擇,願意慎重面	嚴重性。			勢。			
			對關於「性」的所	4b-IV-3 公開進行健康						
			有決定,並勇於尋	倡導,展現對他人促進						
			求外在資源協助。	健康的信念或行為的影						
			4. 澄清性傳染病相	響力。						
			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。							
			5. 建立關懷與支持							
			爱滋感染者的態							
			度,願意參與並倡							
			議愛滋關懷行動。							
十八	複習第2單元	1	1. 了解並關心全球	la-IV-3 評估內在與外	Ca-IV-1 健康社區的相	1. 認知與技能	【國際教			
6/10-	複習第2單元		及臺灣目前面臨的	在的行為對健康造成的	關問題改善策略與資	評量	育】			
6/14	【畢業典禮】		環境問題,理解環		源。	2. 情意評量	國 J3 了解我			
			境問題對人類健康	2a-IV-1 關注健康議題	Ca-IV-2 全球環境問題		國與全球議			
			造成的可能危害。	本土、國際現況與趨	造成的健康衝擊與影		題之關聯			
			2. 分析及判斷人類	勢。	響。		性。			
			行為(含消費、飲食							

	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	融入議題			
32 7 79112	1 200112 003 111	1, 3,	1 4 - 1/1	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵			
			等)、科技發展與環	3b-IV-3 熟悉大部份的	Ca-IV-3 環保永續為基		國 J8 了解全			
			境之間的交互影	決策與批判技能。	礎的綠色生活型態。		球永續發展			
			響。	4a-IV-1 運用適切的健	Ea-IV-3 從生態、媒體		之理念並落			
			3. 探究臺灣環境問	康資訊、產品與服務,	與保健觀點看飲食趨		實於日常生			
			題,並檢視自己對	擬定健康行動策略。	勢。		活中。			
			環境永續發展的作	la-IV-4 理解促進健康			【環境教			
			為。	生活的策略、資源與規			育】			
			4. 運用現有資源,	範。			環 J4 了解永			
			提出個人對於人類	2a-Ⅳ-3 深切體會健康			續發展的意			
			如何因應全球環境	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			義(環境、			
			變遷的觀點與立				社會、與經			
			場。	3b-IV-4 因應不同的生			濟的均衡發			
			5. 覺察個人日常消				展)與原			
				技能,解決健康問題。			則。			
			響,並體認個人行	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			環 J5 了解聯			
			為有助於維繫健康				合國推動永			
			環境。	健康的信念或行為的影			續發展的背			
			6. 分析自身促進環	響力。			景與趨勢。			
			境保護行動,在不				環 J6 了解世			
			同情境下的有利因				界人口數量			
			素與障礙因素。				增加、糧食			
			7. 因應不同生活情				供給與營養			
			境,運用適合的生				的永續議			
			活技能,促進環境				題。			
			保護行為實踐於日				環 J8 了解臺			
			常生活中。				灣生態環境			
							及社會發展			
							面對氣候變			

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	冒重點	表現任務	融入議題		
教学别在	半儿兴心助石树	即数	字白日保	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵		
			8. 公開倡導環境保護行動,展現自身影響力。				遷與環候與義灣變政環的制 J9 變調,因遷策 J能。了遷適以應調。 弱滅的及氣適 認		
							展		