

臺南市立中山國民中學 113 學年度第一學期九年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(□普通班/□特教班/■藝才班/□體育班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(1)節,本學期共(22)節		
課程目標	健康教育 明瞭全人健康的概念及保持良好生活形態的方法;澄清對體型價值觀的迷思,能夠對自己充滿信心並接受自己,也要瞭解如何正確的減重。另外學習如合理性消費並維護自己的消費權益,除了愛護自己與維護自己之外,也要學習如何愛護我們的生活環境,讓我們的家園更加的美好。						
該學習階段 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。 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-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。 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。 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。						
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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 8/30	第一篇健康體位行家 第1章身體意象	1	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。	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.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 9/2~9/6	第一篇健康體位行家 第1章身體意象	1	1.對於體型的自我覺察。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的	Ea-IV-4 正向的身體意象與	1.觀察:是否能認真聆聽	【生命教育】 生J2 探討完

			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。	影響因素。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	體重控制計畫。	2. 發表：是否能說出影響身體意象的因素。	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 9/9~9/13	第一篇健康體位行家 第2章我型我塑	1	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。	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. 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。
第四週 9/16~9/20	第一篇健康體位行家 第2章我型我塑	1	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。	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. 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 9/23~9/27	第一篇健康體位行家 第3章健康體位管理	1	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。	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 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

<p>第六週 9/30~10/4</p>	<p>第一篇健康體位行家 第3章健康體位管理</p>	<p>1</p>	<p>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。</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。 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。</p>	<p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p>	<p>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。</p>	<p>遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 【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。</p>
<p>第七週 10/7~10/11</p>	<p>第二篇健康消費行家 第1章飲食新趨勢(第一次段考)</p>	<p>1</p>	<p>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。</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。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。</p>	<p>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能認真參與討論。</p>	<p>【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。</p>
<p>第八週 10/14~10/18</p>	<p>第二篇健康消費行家 第1章飲食趨勢</p>	<p>1</p>	<p>1. 認識特殊時期的飲食需求內涵。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為</p>	<p>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健</p>	<p>1. 問答：說出懷孕媽媽的飲食建議。</p>	<p>【家庭教育】 家 J8 探討家</p>

			2. 評估自己的健康需求，體認特殊飲食的合適性。	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-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。	觀點看飲食趨勢。	2. 觀察：熱烈參與討論並踴躍發言。	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 10/21~10/25	第二篇健康消費行家 第 2 章消費陷阱	1	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。	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. 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 10/28~11/1	第二篇健康消費行家 第 2 章消費陷阱	1	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。	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. 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 11/4~11/8	第二篇健康消費行家 第3章健康消費好決定	1	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。	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. 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 11/11~11/15	第二篇健康消費行家 第3章健康消費好決定	1	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。	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. 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。 3. 實作：是否能正確擺放復甦姿勢。	【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 11/18~11/22	第三篇永續愛地球 第1章環保問題	1	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。	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	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能認真參與討論。 3. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 4. 問答：能說出全球暖化的原因與影	【環境教育】 環J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環J10 了解

				考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。		響。 5. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 6. 問答：能說出固體微粒的來源。	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。 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 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。 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。
第十四週 11/25~11/29	第三篇永續愛地球 第 1 章環保問題(第二次	1	1. 覺察人們對環境破壞的情形。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為	Ca-IV-2 全球環境問題造成	1. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。	【環境教育】 環 J2 了解人

	<p>段考)</p>	<p>2. 明白環境問題對健康的衝擊與影響。</p>	<p>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。</p>	<p>的健康衝擊與影響。</p>	<p>2. 問答：能說出空氣汙染對我們的影響。 3. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 4. 問答：能說出臭氧和懸浮微粒對人體的危害。 5. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 6. 問答：能說出垃圾汙染的危害。</p>	<p>與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 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。 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 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。 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</p>
--	------------	----------------------------	--	------------------	---	--

							境問題，並積極參與海洋保護行動。
第十五週 12/2~12/6	第三篇永續愛地球 第1章環保問題	1	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。	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. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 2. 問答：能說出垃圾的去處。 3. 問答：能說出垃圾減量6R原則。 4. 實作：能確實記錄自己一天所製造的垃圾量。 5. 問答：能說出水汙染帶來的危害與來源。	【環境教育】 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 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。 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 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。 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。
第十六週 12/9~12/13	第三篇永續愛地球 第 2 章我的環保行動	1	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。	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 觀察：是否能認真聽課。 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：能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 12/16~12/20	第三篇永續愛地球 第 2 章我的環保行動	1	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。	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 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

第十八週 12/23~12/27	第三篇永續愛地球 第2章我的環保行動	1	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。	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 觀察：是否能認真聽課。 2. 發表：能主動分享自己的想法。	關連。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。 【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 12/30~1/3	第三篇永續愛地球 第3章健康社區	1	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。	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. 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 1/6~1/10	第三篇永續愛地球 第3章健康社區	1	1. 從社區經營實例，了解永續經營策略。	4a-IV-1 運用適切的健康資訊、	Ca-IV-1 健康社區的相關問	1. 觀察：能認真聽課。	【家庭教育】 家 J10 參與

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			2. 利用問題解決及倡議技巧來解決社區環境問題。	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。	題改善策略與資源。	2. 分享：能主動分享自己的想法。	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 1/13~1/17	第三篇永續愛地球 第 3 章健康社區（第三次段考）	1	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。	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. 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。
第二十二週 1/20	休業式						

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」（動詞）與「學習內容」（名詞），整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

- ◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。
- ◎如若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。

臺南市立中山國民中學 113 學年度第二學期九年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(□普通班/□特教班/■藝才班/□體育班)

教材版本	翰林版	實施年級 (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	<p>健康教育</p> <p>學習以健康的態度面對色情,懂得防範色情對自身的影響、了解性病的預防之道。以及面對性侵害的應變與處理方式。了解有利於人際關係的特質,並學習正確的溝通技巧,以經營良好的人際關係。學習在與家人面對衝突時,應該如何溝通協調,以及面對家暴時的危機處理,並了解促進家人關係和諧的方法。提升學生的危機意識,提升安全保障。讓學生熟悉地震逃生技巧並加以演練,最後能運用社區中各項資源並構思有效策略化解危機。</p>						
該學習階段 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-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。</p> <p>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。</p> <p>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。</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-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>						
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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 2/5~2/8	第一篇有愛無礙 第1章揭開「性」的真實面紗	1	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。	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. 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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>第二週 2/10~2/14</p>	<p>第一篇有愛無礙 第1章揭開「性」的真實面紗</p>	<p>1</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>【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。</p>
<p>第三週 2/17~2/21</p>	<p>第一篇有愛無礙 第2章真愛要等待</p>	<p>3</p>	<p>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。</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。 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。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 問答：是否能主動分享自己的想法。</p>	<p>【生命教育】 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。</p>
<p>第四週 2/24~2/28</p>	<p>第一篇有愛無礙 第2章真愛要等待</p>	<p>1</p>	<p>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。</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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>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</p>	<p>1. 觀察：進行討論時能具體舉出解決方法。</p>	<p>【生命教育】 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。</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。	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。		
第五週 3/3~3/7	第一篇有愛無礙 第3章性病知多少	1	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。	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. 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。
第六週 3/10~3/14	第一篇有愛無礙 第3章性病知多少	1	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。	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. 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 3/17~3/21	第一篇有愛無礙 第3章性病知多少（第一次段考）	1	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	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 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。	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

			的有效方法。 3. 願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。	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。			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 3/24~3/28	第二篇人際好關係 第 1 章拉近彼此距離	1	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。	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. 觀察：是否認真聆聽。 2. 發表：是否能踴躍發表自己的想法。 3. 發表：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與填答。 5. 實作：是否能確實完成課本上的衝突處理關鍵問題。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第九週 3/31~4/4	第二篇人際好關係 第 1 章拉近彼此距離	1	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。	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. 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 4/7~4/11	第二篇人際好關係 第 1 章拉近彼此距離	1	1. 完整分析有利於人際關係的特質，覺察自	2a-IV-3 深切體會健康行動的自	Fa-IV-3 有利人際關係的因	1. 觀察：是否認真聆聽。	【人權教育】 人 J6 正視社

<p>第十一週 4/14~4/18</p>	<p>第二篇人際好關係 第2章和諧的家人關係</p>	<p>1</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>素分析與溝通技巧。</p>	<p>2. 實作：確實完成溝通技巧的練習。</p>	<p>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。</p>
<p>第十二週 4/21~4/25 (全中運)</p>	<p>第二篇人際好關係 第2章和諧的家人關係</p>	<p>1</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。2. 分享：踴躍發表自己的想法。</p>	<p>【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。</p>
<p>第十三週 4/28~5/2</p>	<p>第二篇人際好關係 第2章和諧的家人關係</p>	<p>1</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。</p>	<p>1. 觀察：能熱烈參與討論。2. 分享：踴躍發表自己的想法。</p>	<p>【品德教育】品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>

			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。	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。			【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 5/5~5/9	第三篇環境安全總動員 第1章居家安全體檢(第二次段考)	1	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。	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. 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 5/12~5/16	第三篇環境安全總動員 第1章居家安全體檢	1	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。	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. 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。
第十六週	第三篇環境安全總動員	1	1. 體認地震對人類帶	1a-IV-3 評估內	Bb-IV-1 居	1. 觀察：能否認真	【安全教育】

<p>5/19~5/23</p>	<p>第 2 章防震安全準備好</p>		<p>來的災害。 2. 熟悉地震逃生技巧並加以演練。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>
<p>第十七週 5/26~5/30</p>	<p>第三篇環境安全總動員 第 3 章交通安全知與行</p>	<p>1</p>	<p>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。</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。 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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>【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。</p>
<p>第十八週 6/2~6/6</p>	<p>第三篇環境安全總動員 第 3 章交通安全知與行</p>	<p>1</p>	<p>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。</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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>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</p>	<p>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。</p>	<p>【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</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				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。	安全的防護守則與相關法令。		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 6/9~6/13	第三篇環境安全總動員 第 4 章社區安全行動家	1	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。	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. 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。

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

◎如若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。